



STÖDDOKUMENT

Klassindelning, banlängder och kunskapsnivåer

VERSION: 2017-04-12

MOTIONSORIENTERING			TÄVLINGSORIENTERING				
Inskolnings- och utvecklingsklasser			Ungdomsklasser				
Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
Mk (Inskolningsklass)	1,5/1,5		D10	2,0/2,5	H10	H10	2,0/2,5
1 (Utvecklingsklass 1)	2,0/2,0		D12 Kort	2,0/2,5	H12 Kort	H12 Kort	2,0/2,5
2 (Utvecklingsklass 2)	2,5/2,5		D12	2,5/3,0	H12	H12	2,5/3,0
Öppna motionsklasser			Vuxenklasser, inkl. allsklasser				
Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
M1 (Öppen motion 1)	2,5/2,5		D17-20 Kort	4,5	H17-20 Kort	H17-20 Kort	4,5
M2 (Öppen motion 2)	4,0		D18	3,5/5,0	H18	H18	3,5/5,0
M3 (Öppen motion 3)	3,0/3,0		D18 EIR	3,5/5,0	H18 EIR	H18 EIR	4,0/1
M4 (Öppen motion 4)	5,0		D20	3,5/5,5	H20	H20	3,5/1
M5 (Öppen motion 5)	3,5/3,5		D20 EIR	4,0/7,0	H20 EIR	H20 EIR	4,5/1
M6 (Öppen motion 6)	6,0		D21 Kort	5,0/5,0	H21 Kort	H21 Kort	5,0/1
M7 (Öppen motion 7)	3,0/3,0		D21	3,5/7,0	H21	H21	4,5/1
M8 (Öppen motion 8)	4,5/4,5		D21 Kort	3,5/7,0	H21 Kort	H21 Kort	5,0/1
M9 (Öppen motion 9)	7,5		D21 EIR	4,5/10,0	H21 EIR	H21 EIR	4,5/1
Tempel på fler valfria motionsklasser	4,0/4,0						

Syfte och målgrupp

Dokumentet kompletterar tävlingsreglerna och berör följande:

- **Klassindelning**, inkl. tillåtna åldrar för deltagande i en klass
- **Banlängder**, inkl. beräknade segrartider
- **Kunskapsnivåer** (svårighetsnivåer)

Innehållet beslutas av förbundsstyrelsen.

Dokumentet vänder sig till både tävlande och arrangörer.

Enligt regelverket får samtliga angivna banlängder avvika med upp till 20 % av riktvärdet efter samråd inom distriktet (OF). Särskild hänsyn ska tas för ungdomar och de allra äldsta. Mer exakt banlängd framgår av arrangörens inbjudan.

Innehåll















1	Medel- och långdistans (dag)	2
2	Sprintdistans	3
3	Ultralång distans	3
4	Stafettävling	3
5	Nattävling	3
6	SM	3





























1 Medel- och långdistans (dag)

I tabellen nedan visas normal klassindelning vid medel- respektive långdistans.

Med längd ”2,0/2,5” menas 2,0 km vid medeldistans och 2,5 km vid långdistans.

Tävlingsklasserna är uppdelade i ”D” för damer och ”H” för herrar. Siffran efter D/H anger tillåten ålder. I klasser upp till 21 får även yngre delta. I klasser ner till 21 får även äldre delta. I D/H21 får alla åldrar delta.

MOTIONSORIENTERING		
Inskolnings- och utvecklingsklasser (till och med 16 år)		
Klass	Längd	Nivå
Inskolning (Inskolningsklass)	1,5/1,5	
U1 (Utvecklingsklass 1)	2,0/2,0	
U2 (Utvecklingsklass 2)	2,5/2,5	
Öppna klasser (för alla åldrar)		
Klass	Längd	Nivå
Ö1 (Öppen 1)	2,5/2,5	
Ö2 (Öppen 2)	... /4,0	
Ö3 (Öppen 3)	3,0/3,0	
Ö4 (Öppen 4)	... /5,0	
Ö5 (Öppen 5)	3,5/3,5	
Ö6 (Öppen 6)	... /6,0	
Ö7 (Öppen 7)	3,0/3,0	
Ö8 (Öppen 8)	4,5/4,5	
Ö9 (Öppen 9)	... /7,5	
<i>Exempel på fler valfria öppna klasser:</i>		
Ö10 (Öppen 10)	4,0/4,0	
Ö11 (Öppen 11)	... /5,5	
"Motionsbanan"
"Direktbana 4"
"Poängorientering"		
"GPS-klassen"		
Öppen klass 1-6 (orange text) = motsvarande klass från Motionsorientering anordnat under vardagar		

TÄVLINGSORIENTERING				
Ungdomsklasser (till och med 16 år)				
Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5
D12 Kort	2,0/2,5		H12 Kort	2,0/2,5
D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0
D14 Kort	2,5/3,0		H14 Kort	2,5/3,0
D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0
D16 Kort	3,0/4,0		H16 Kort	3,0/4,0
D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5
Vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)				
Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
D17-20 Kort	... /4,5		H17-20 Kort	... /5,5
D18	3,5/5,0		H18	3,5/6,5
D18 Elit	3,5/7,0		H18 Elit	4,0/8,5
D20	3,5/5,5		H20	3,5/7,5
D20 Elit	4,0/8,0		H20 Elit	4,5/10,5
D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /8,0
D21	3,5/7,0		H21	4,5/10,0
D21 Elit	4,5/11,0		H21 Elit	5,0/14,0
D35	3,5/6,0		H35	4,5/8,0
D40	3,5/5,0		H40	4,0/7,5
D45	3,0/4,5		H45	4,0/6,5
D50	3,0/4,0		H50	3,5/6,0
D55	3,0/4,0		H55	3,5/5,5
D60	2,5/3,5		H60	3,5/5,0
D65	2,5/3,5		H65	3,0/4,5
D70	2,5/3,0		H70	3,0/4,0
D75	2,0/3,0		H75	3,0/3,5
D80	2,0/2,5		H80	2,5/3,0
D85	2,0/2,5		H85	2,0/2,5
D90	1,5/2,0		H90	1,5/2,0
D95	1,0/1,5		H95	1,0/1,5

Beskrivning av terräng och kunskapsnivå



Grön bana. Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.

Vit bana. Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

Gul bana. Något mer utmanande terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.

Orange bana. Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.

Röd bana. Samma nivå som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.

Violett bana. Samma nivå som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.

Blå bana. Nivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

Svart bana. Samma nivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Beräknade segrartider för elitklasser (dag)

För elitklasser har beräknade segrartider tagits fram som ett komplement till banlängderna. För övriga klasser grundar sig beräknad segrartid enbart på banlängden.

Medeldistans

Klass	Beräknad segrartid	Klass	Beräknad segrartid
D21	30-35 min	H21	30-35 min
D20	25 min	H20	25 min
D18	25 min	H18	25 min

Långdistans

Klass	Beräknad segrartid	Klass	Beräknad segrartid
D21	90-95 min	H21	90-95 min
D20	70-75 min	H20	70-75 min
D18	55-60 min	H18	55-60 min

2 Sprintdistans

För traditionell orientering i skog beskriver en färgskala kunskapsnivån. Motsvarande skala finns inte för sprintdistans. Utmaningen beror istället på tävlingsområdets egenskaper och vägvalsmöjligheter, där distansens särart med hög fart och snabba beslut ska speglas i banläggningen.

Klass	Beräknad segrartid	Klass	Beräknad segrartid
D21	12-15 min	H21	12-15 min
D16	12 min	H16	12 min

3 Ultralång distans

D/H18-65 ska ha svart nivå medan D/H70 och äldre ska ha blå nivå.

Klass	Banlängd	Beräknad segrartid	Klass	Banlängd	Beräknad segrartid
D18	10 km	85-90 min	H18	12 km	85-90 min
D20	12 km	105-110 min	H20	15 km	105-110 min
D21	16 km	135-140 min	H21	22 km	135-140 min
D35	10 km		H35	17 km	
D40	9 km		H40	14 km	
D45	9 km		H45	12 km	
D50	8 km		H50	12 km	
D55	8 km		H55	10 km	
D60	6 km		H60	10 km	
D65	6 km		H65	8 km	
D70	5 km		H70	6 km	
D75	5 km		H75	6 km	

4 Stafettävling

Vid stafettävling bestäms klassindelning, nivå, banlängd samt särskilda begränsningar med avseende på kön och ålder per sträcka, av arrangören.

5 Nattävling

Vid nattävling ska samma klassindelning och kunskapsnivå som vid dagtävling erbjudas.

Vid långdistans ska beräknad segrartid ligga på ca 80 % av långdistans (dag).

6 SM

För klassindelning och beräknade segrartider, se egen avdelning om SM på SOFT:s hemsida:

- För deltagare: *Träna & tävla* → SM
- För arrangör: *Arrangera* → SM

