

STÖDDOKUMENT

Klassindelning, banlängder och svårighetsnivåer

VERSION: 2021-09-07

ÖPPNA KLASSER				
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktämbläs)				
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala	
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön	1:7 500	
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit	1:7 500	
Mycket lätt 4 km*	Ca 4,0 km	Vit	1:7 500	
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul	1:7 500	
Lätt 5,0 km	Ca 5,0 km	Gul	1:7 500	
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange	1:7 500	
Medelsvår 5 km*	Ca 5,0 km	Orange	1:7 500	
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå	1:7 500	
Svår 5 km*	Ca 5,0 km	Svart	1:7 500	
7 km**	Ca 7,0 km	Svart	1:10 000	

*) = bör erbjudas
**) = endast vid långdistans

Exempel på fler valfria öppna klasser:

Ö10 (Öppen 10)	Ca 4 km	Violet	1:7 500
Ö11 (Öppen 11)	Ca 5,5 km	Violet	1:7 500

*"Naturpasset"
**"Motionsbanan"

ÅLDERSKLASSER					
Ungdomsklasser (18 och med 16 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D10	2,0/2,5	H10	2,0/2,5	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5/3,0	H12	2,5/3,0	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0/4,0	H14	3,0/4,0	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5/5,0	H16	3,5/5,0	Violet	1:10 000/1:10 000

Vuxenklasser, inkl. elitklasser (19 och med 17 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D18	3,5/5,0	H18	3,5/5,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5/7,0	H18 Elit	4,0/8,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5/5,5	H20	3,5/7,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0/8,5	H20 Elit	4,5/10,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	.../5,0	H21 Kort	.../7,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	3,5/8,0	H21	4,5/10,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5/12	H21 Elit	5,0/14,0	Svart	1:10 000/1:10 000
D35	3,5/8,0	H35	4,5/8,0	Svart	1:10 000/1:10 000
D40	3,5/5,0	H40	4,0/7,5	Svart	1:10 000/1:10 000

Syfte och målgrupp

Dokumentet kompletterar tävlingsreglerna och berör följande:

- **Klassindelning**, inkl. tillåtna åldrar för deltagande i en klass
- **Banlängder**
- **Svårighetsnivåer**

Dokumentet behandlar också beräknade segrartider, dels vid sprintdistans, dels i elitklasser. Även kartskala för olika klasser berörs.

Innehållet i dokumentet beslutas av förbundsstyrelsen och vänder sig till både tävlande och arrangörer.

Anpassning av angivna banlängder får göras med hänsyn tagen till terrängens framkomlighet och kupering. Efter samråd inom distriktet (OF) får samtliga angivna banlängder avvika med upp till 20 % av riktvärdet. 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.

Åldersklasserna är uppdelade i damer (D) och herrar (H). Siffran efter D/H anger tillåten ålder. I klasser upp till 21 får även yngre delta och ner till 21 även äldre. I D/H21 får alla oavsett ålder delta.

Banlängderna i åldersklasserna anges för medel- respektive långdistans, t ex ”2,0/2,5”.

ÖPPNA KLASSER			
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan)			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön	1:7 500
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit	1:7 500
Mycket lätt 4 km*	Ca 4,0 km	Vit	1:7 500
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul	1:7 500
Lätt 5,0 km	Ca 5,0 km	Gul	1:7 500
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange	1:7 500
Medelsvår 5 km*	Ca 5,0 km	Orange	1:7 500
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå	1:7 500
Svår 5 km*	Ca 5,0 km	Svart	1:7 500
7 km* /**	Ca 7,0 km	Svart	1:10 000

*) = bör erbjudas
**) = endast vid långdistans

Exempel på fler valfria öppna klasser:

Ö10 (Öppen 10)	Ca 4 km	Violett	1:7 500
Ö11 (Öppen 11)	Ca 5,5 km	Violett	1:7 500
"Naturpasset"			
"Motionsbanan"			
"Direktbana 4"			
"Poängorientering"			
"GPS-klassen"			

ÅLDERSKLASSER					
Ungdomsklasser (till och med 16 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D10	2,0/2,5	H10	2,0/2,5	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5/3,0	H12	2,5/3,0	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0/4,0	H14	3,0/4,0	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5/5,0	H16	3,5/5,5	Violett	1:10 000/1:10 000

Vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D18	3,5/5,0	H18	3,5/6,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5/7,0	H18 Elit	4,0/8,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5/5,5	H20	3,5/7,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0/8,5	H20 Elit	4,5/10,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	... /5,0	H21 Kort	... /7,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	3,5/8,0	H21	4,5/10,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5/12	H21 Elit	5,0/14,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	3,5/6,0	H35	4,5/8,0	Svart	1:10 000/1:10 000
D40	3,5/5,0	H40	4,0/7,5	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	3,0/4,5	H45	4,0/6,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	3,0/4,0	H50	3,5/6,0	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	3,0/4,0	H55	3,5/5,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	2,5/3,5	H60	3,5/5,0	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	2,5/3,5	H65	3,0/4,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	2,5/3,0	H70	3,0/4,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	2,0/3,0	H75	3,0/3,5	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	2,0/2,5	H80	2,5/3,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D85	2,0/2,5	H85	2,0/2,5	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	1,5/2,0	H90	1,5/2,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	1,0/1,5	H95	1,0/1,5	Blå	1:7 500/1:7 500

Beskrivning av terräng och svårighetsnivå

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, stenvallen, 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 vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Du ska kunna gena mellan två vägar och två stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange bana	Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
Violett bana	Samma nivå som för orange 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. Samma svårighetsnivå som för svart bana (se nedan), men till skillnad från svart bana ska mycket fysiskt krävande terräng undvikas på blå bana.
Svart bana	Samma svårighetsnivå 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 svårighetsnivån. 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 svårighetsnivå som vid tävling i dagsljus erbjudas.

Vid långdistans ska beräknad segrartid ligga på ca 80 % av långdistans i dagsljus.

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](#).