



STÖDDOKUMENT

Klasser, svårighetsnivåer, beräknade segrartider, samt banlängder

VERSION: 2022-03-25

Syfte och målgrupp

Dokumentet kompletterar tävlingsreglerna och berör följande:

- **Klassindelning**, inkl. tillåtna åldrar för deltagande i en klass
- **Svårighetsnivåer**
- **Beräknade segrartider**, åldersklasserna D/H18-80
- **Banlängder**, D/H10-16, D/H85-95, samt öppna klasser

Dokumentet behandlar också kartskala för olika klasser.

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

För åldersklasserna D/H18–80 bestäms banlängder utifrån beräknade segrartider. Banlängder ska framgå av arrangörens inbjudan.

För D/H10–16, D/H85–95, samt öppna klasser, får anpassning av angivna banlängder göras med hänsyn tagen till terrängens framkomlighet och kupering. Vid avvikelser på mer än 10 procent från riktvärdet ska samråd med OF (distriktsförbund) ske. Mer exakt banlängd framgår av arrangörens inbjudan.

Innehåll

1	Klassindelning	2
2	Svårighetsnivåer	2
3	Medel- och långdistans	3
4	Ultralång distans	4
5	Sprintdistans	4
6	Nattävling	4
7	Stafettävling	4
8	SM	4

1 Klassindelning

I orientering kan du tävla i antingen åldersindelade klasser (åldersklasser) eller i öppna klasser. I de åldersindelade klasserna behöver du vara ansluten till en förening och anmäla dig på förhand. I de öppna klasserna behöver du inte vara ansluten till en förening och du kan anmäla dig direkt ute på tävlingen.

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.

I åldersklasserna D/H18-80 anges beräknade segrartider för samtliga distanser.

I åldersklasserna D/H10-16 samt D/H85-95 anges beräknade segrartider för sprint, samt banlängder för medel- respektive långdistans.

2 Svårighetsnivåer

Beskrivning av bana och svårighetsnivåer vid skogsorientering

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 typ av 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 vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Det ska gå att gena mellan två vägar, eller två stigar, för att 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	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Samma svårighetsnivå 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.
Blå bana	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart bana	All typ av terräng kan förekomma. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

3 Medel- och långdistans

I tabellerna nedan visas normal klassindelning vid medel- respektive långdistans (dagtävling). För vilka och hur många klasser som ska erbjudas vid tävling inom nivå 2 respektive 3, se TR 5.1 i regelverket.

ÅLDERSKLASSER							
Damer	Medel	Lång	Herrar	Medel	Lång	Nivå	Kartskala
Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)							
D10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	H10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	H12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	H14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	Ca 3,5 km	Ca 5,0 km	H16	Ca 3,5 km	Ca 5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000
Rekommenderade segrartider för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)							
D18	25-30 min	50-55 min	H18	25-30 min	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	25 min	55-60 min	H18 Elit	25 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	25-30 min	55-60 min	H20	25-30 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	25 min	70-75 min	H20 Elit	25 min	70-75 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	...	50-55 min	H21 Kort	...	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	30-35 min	65-70 min	H21	30-35 min	65-70 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	30-35 min	90-95 min	H21 Elit	30-35 min	90-95 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	30-35 min	60-65 min	H35	30-35 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000
D40	25-30 min	60-65 min	H40	25-30 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	25-30 min	50-55 min	H45	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	25-30 min	50-55 min	H50	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	25-30 min	45-50 min	H55	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	25-30 min	45-50 min	H60	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	25-30 min	40-45 min	H65	25-30 min	40-45 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	25-30 min	40-45 min	H70	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	25-30 min	40-45 min	H75	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	25-30 min	40-45 min	H80	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
Banlängder för vuxenklasser							
D85	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	H85	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	H90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	H95	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500

ÖPPNA KLASSER					
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan)					
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala	Exempel på fler valfria öppna klasser:	
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön	1:7 500	Gul lång	Gul 1:7 500
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit	1:7 500	Violett bana	Violett 1:7 500
Mycket lätt 4 km	Ca 4,0 km	Vit	1:7 500	"Naturpasset"	
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul	1:7 500	"Motionsbanan"	
Lätt 5,0 km	Ca 5,0 km	Gul	1:7 500	"Direktbana 4"	
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange	1:7 500	"Poängorientering"	
Medelsvår 5 km	Ca 5,0 km	Orange	1:7 500	"GPS-klassen"	
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå	1:7 500		
Svår 5 km	Ca 5,0 km	Svart	1:7 500		
Svår 7 km*	Ca 7,0 km	Svart	1:10 000		

*) = endast vid långdistans.

Observera att klassen behåller sitt namn även om den faktiska banlängden avviker något. Exempelvis ska en bana med gul svårighetsnivå och en faktisk banlängd på 5,3 km fortfarande benämnas "Lätt 5,0 km".

4 Ultralång distans

I tabellen nedan visas beräknade segrartider för elitklasser vid ultralång distans.

ELITKLASSER					
Damer	Segrartid	Herrar	Segrartid	Nivå	Kartskala
D18 Elit	85–90 min	H18 Elit	85–90 min	Svart	1:15 000
D20 Elit	105–110 min	H20 Elit	105–110 min	Svart	1:15 000
D21 Elit	135–140 min	H21 Elit	135–140 min	Svart	1:15 000

För övriga klasser ska beräknad segrartid ligga på cirka 150–200 procent av segrartiden för långdistans. D/H18-65 ska ha svart svårighetsnivå medan D/H70 och äldre ska ha blå svårighetsnivå.

5 Sprintdistans

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

I tabellerna nedan visas beräknade segrartider för åldersklasser samt banlängder för öppna klasser.

ÅLDERSKLASSER			
Damer	Segrartid	Herrar	Segrartid
D -16	12 min	H -16	12 min
D18-	12-15 min	H18-	12-15 min

ÖPPNA KLASSER	
Klass	Banlängd
Mycket lätt 1,5 km	Ca 1,5 km
Medelsvår 1,5 km	Ca 1,5 km
Svår 2,5 km	Ca 2,5 km
Svår 3,0 km	Ca 3,0 km

6 Nattävling

Vid nattävling ska samma klassindelning och svårighetsnivå som vid tävling i dagsljus erbjudas.

Vid långdistans ska beräknad segrartid ligga på cirka 80 procent av långdistans i dagsljus.

7 Stafettävling

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

8 SM

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

- För deltagare: *Träna & tävla* → [SM](#).
- För arrangör: *Arrangera* → [SM](#).