











































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 och ner till 21 även äldre. I D/H21 får alla, oavsett ålder, 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	3,5/5,0		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	3,5/7,0
D20 Elit	4,0/8,5		H20 Elit	4,5/10,5
D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /7,5
D21	3,5/8,0		H21	4,5/10,0
D21 Elit	4,5/12		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.

Violetta 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.