

Orienteringsbanors klasser, nivåer och idealtider

VERSION 25.3.2025

Betydelse och målgrupp

Det här direktivet grundar sig i orienteringens grenregler och innehåller följande punkter:

- Klassindelning, inkl. åldrar tillåtna att delta i respektive klass
- Banors idealtider och nivåer klassvis
- Skogsorienteringens tävlingsdistanser: medeldistans, långdistans, ultralångdistans - tävlingsdistansernas karaktär och idealtider
- Öppna klassers banor och nivåer
- Sprintens karaktär och idealtider
- Nattorientering
- Stafett
- FM- och granskningstävlingar samt elitklassers idealtider

I direktivet behandlar man även olika klassers kartskalor.

För direktivets innehåll och underhåll ansvarar Orienteringsförbundets evenemangs- och föreningschef och det riktar sig till både tävlande och arrangörer.

Innehåll

1. Klasser	2
2. Nivåer	4
3. Skogsorienteringens tävlingsdistanser: medeldistans, långdistans, ultralångdistans	6
4. Sprint	7
5. Nattorientering	7
6. Stafettorientering	7
7. FM-tävlingar	8

1. Klasser (GRENREGLER PUNKT 9)

Tävlande i en allmän orienteringstävling indelas i klasser baserat på kön och ålder. Klassen är avsedd för representanter av endast ett kön, ifall inget annat nämns i inbjudan. Den tävlande tillhör en specifik klass från början av kalenderåret, då hen fyller nämnd ålder.

Deltaganderätt i allmän tävling har endast föreningsmedlem vars förening tillhör IOF:s medlemsförbund eller i stafett medlemsförening. I nationell tävling, bör tävlande representerande medlemsförening vara tävlingsorienterare. Tävlande i allmän tävlings motionsklasser kan vara motionsorienterare (grenregler punkt 2).

Ålderklasser indelas i damer (D) och herrar (H). Numret efter D/H uttrycker den tillåtna åldern. I D/H21-klasser kan man delta oberoende ålder. Yngre kan delta i äldre klasser fram till D/H21-klass.

Herrar (H)	Damer (D)	Under tävlingsåret fylld ålder
H10	D10	10 år eller yngre
H12	D12	11–12 år
H14	D14	13–14 år
H16	D16	15–16 år
H18	D18	17–18 år
H20	D20	19–20 år
H21	D21	21 år eller äldre
H35	D35	35 år eller äldre

H35- ja D35-sarjoja vanhempia sarjoja järjestetään viiden vuoden sarjajaoilla kansallisissa kilpailuissa sarjoihin H75 ja D75 saakka kyseiset sarjat mukaan luettuina. Kilpailussa voidaan järjestää myös sarjat vanhemmille osanottajille (esimerkki: H80, H85, D80, D85 jne.)

Banors idealtider klassvis

NATIONELLA TÄVLINGAR

		Ohjeaikaminuutteina (voittaja)								Mittakaava	
Sarja	Sarja	Sprintti	Keskimatka	Pitkä matka	Erikoispitkä	Viesti	Yö	Taitotaso	Taitotaso	Sprintti	Metsä
H10RR	D10RR	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18		Vihreä	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H10	D10	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18		Valkoinen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H12	D12	12-15	15-20	20-25		10-20	18-23		Keltainen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H13	D13	12-15	15-20	25-30		12-24	23-27		Keltainen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H14	D14	12-15	15-20	30-35		15-28	27-32		Oranssi	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H15	D15	12-15	20-25	35-40		17-32	32-36		Punainen	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H16	D16	12-15	20-25	40-45	80-90	20-36	36-41		Violetti	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H18	D18	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50		Sininen	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H20	D20	12-15	25-30	55-60	110-120	27-48	50-54		Sininen	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H21	D21	12-15	30-35	65-75	130-150	32-60	59-68		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H35	D35	12-15	30-35	60-65	120-130	30-52	54-59		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H40	D40	12-15	30-35	55-60	110-120	27-48	50-54		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H45	D45	12-15	30-35	50-55	100-110	25-44	45-50		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H50	D50	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H55	D55	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H60	D60	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H65	D65	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H70	D70	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H75	D75	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H80	D80	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H85	D85	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H90	D90	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H95	D95	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000

Taulukko pohjautuu lajissääntöihin, ja taitotason määrittely toimii kaudella 2025 suosituksen ajajajärjestäjille.

* valvojan luvalle 1:7500

Kauden aikana kerätään kokemuksia ja palautetta taitotasoista sekä ohjeajoista, minkä jälkeen taulukko liitetään osaksi lajissääntöjä vuodesta 2026 alkaen.

2. Nivåer

Färgskalan används för att definiera klassens nivå. I följande tabeller förklaras kort respektive nivåns beskrivning för skogs- och sprintorientering.

NIVÅBESKRIVNING SKOGSORIENTERING

Grön nivå	Banan är markerad i sin helhet, dvs. ruttbana (RR). Markeringen utgör alltid ett brukbart vägval, dessutom erbjuder varje kontrollavstånd ett eller flera från markeringen avvikande vägval. Kontrollerna ligger längs med markeringen. Kontrollpunkten är ett tydligt, synligt, entydigt objekt.
Vit nivå	Banan följer tydliga, längsgående objekt, såsom vägar, stigar, beståndsgränser, ellinjer och diken. Kontrollerna ligger längs ledande stråk eller i direkt närhet. På stråket i närheten av kontrollpunkten ligger ett stoppande objekt. Därtill är kontrollpunkten och -skärmen tydligt synlig till stråket. Banan kan delvis vara markerad eller stödruttsbana (TR).
Gul nivå	Banan är tydlig och avgränsas till säkra stoppande objekt. Som stöd för orienteringen finns tydliga objekt i terrängen. Kontrollavstånden kan ha enkla vägvalsalternativ; ett lättare alternativ som följer ledande terrängobjekt och ett rakare alternativ för mer erfarna. Kontrollerna är i närheten av ledande terrängobjekt: kontrollpunkten och -skärmen för synas till det ledande objektet.
Orange nivå	Banan erbjuder olika vägvalsalternativ för orienterare med olika färdigheter. Ett alternativt vägval kan basera sig på att följa terrängformationer, såsom ta sig fram på skrå eller tas sig fram under eller på höjden. Kontrollerna är i närheten av ledande objekt eller tydligt terrängobjekt. Kontrollpunkten är tydlig, entydigt objekt, men kan även vara aningen utmanande, såsom sänka, höjd eller brant. Bakom kontrollen finns ett tydligt stoppande objekt.
Röd nivå	Samma nivå som orange nivå, men banan kan innehålla en aning mer fysiska och detaljerade partier.
Violett nivå	Kontrollavståndens nivå är samma som för orange och röd nivå, men kontrollerna kan ligga vid en aningen mer utmanande punkt. I violett nivå förväntas även bättre förmåga att bedöma vägval (hastighet vs. säkerhet). Viktigt att bemästra förmågan att förenkla kartbilden, dvs. hitta stora och tydliga objekt, som gör orienteringen smidig. Bakom kontrollerna behöver inte finnas stoppande objekt, men nog ett stödande objekt på skäligt avstånd i kontrolltagningen.
Blå nivå	Banans nivå är planerade för duktiga orienterare. Det krävs god kartläsningsförmåga för höjdkurvor och detaljer. Banorna innehåller detaljrika partier, vägval, noggrann kontrolltagning, tomma områden på löp- och transportsträckor. Koncentrationsförmågan i stort fokus för helhetsprestationen.
Svart nivå	Svart nivå är fysiskt mer utmanande än blå nivå, men nivåkraven är motsvarande.

NIVÅBESKRIVNING SPRINTORIENTERING

Grön nivå	Banan utgörs av tydliga och enhetligt ledande objekt, som består av bl.a. vägar, gångvägar, stigar, staket, murar och öppna områden. Kontrollpunkterna bör vara enkla och ligga vid ledande objekt. Orienteringsuppgifter kan förekomma bland byggnader, men de bör vara tydliga, t.ex. längs med byggnaden. På banorna ska det inte finnas flernivå orienteringsuppgifter eller artificiella staket.
Vit nivå	Banan utgörs av tydliga och enhetligt ledande objekt, som består av bl.a. vägar, gångvägar, stigar, staket, murar och öppna områden. Kontrollpunkterna bör vara enkla och ligga i direkt närhet av ledande objekt. Orienteringsuppgifter kan förekomma bland byggnader, men de bör vara tydliga. På banorna ska det inte finnas flernivå orienteringsuppgifter eller artificiella staket. Det kan förekomma tunnlar och broar, men de bör vara tydliga och en del av dem fungera som ledande objekt.
Gul nivå	På gul nivå används liknande omgivning som på vit nivå. Kontrollpunkterna bör vara tydliga, men de kan placeras en aning längre från ett ledande objekt. Byggnader kan medföra vägvalsutmaningar, men flernivå orienteringsuppgifter bör undvikas. Det kan förekomma tunnlar och broar, så länge användningen av dem är lättförståelig. På kontrollavstånden kan det förekomma större öppna områden och tydliga hinder, såsom staket, men artificiella hinder bör undvikas.
Orange nivå	På orange nivå är kontrollpunkterna tydliga och relativt enkla och de kan även ligga vid ett kurvbildsobjekt. På kontrollavstånden kan det förekomma hinder av olika slag, såsom byggnader, inhägnader och staket. För ruttval bör orienteraren beakta distansen, framkomligheten och säkerheten. På orange nivå kan det förekomma enstaka artificiella hinder.
Röd nivå	Samma nivå som orange nivå, men banan kan innehålla en aning mer fysiska och detaljerade partier.
Violett nivå	Violett nivå är i huvudsak väldigt nära orange nivå. Skillnaden är den, att vägval kan planeras en aning mer komplicerade, så att det finns alternativ, där man kan komma att ta sig tillbaka i färdriktningen. På violett bana kan förekomma enstaka artificiella hinder.
Blå nivå	Alla slag av stadsmiljö lämpar sig för blå nivå. Som kontrollpunkter kan användas mångsidigt alla slag av kontrollpunkter. Vägvalen får var utmanande. Olika hinder kan användas för att försvåra orienteringsuppgifterna. Även artificiella hinder och förbjudna områden kan utnyttjas. Speciellt detaljrika områden och långa eller branta trappor bör undvikas på blå nivå, speciellt för det äldre klasserna. Överlag är antalet trappor mindre på blå nivå än på svart nivå.
Svart nivå	Även för svart nivå lämpar sig alla slag av stadsmiljö. Som kontrollpunkter kan användas alla möjliga kontrollpunkter. Vägvalen får vara väldigt utmanande. Trappor, detaljrika partier och även artificiella hinder kan utnyttjas på banor med svart nivå.

3. Skogsorienteringens tävlingsdistanser: medeldistans, långdistans och ultralångdistans

I grenreglerna har de olika tävlingsdistanserna karaktär definierats enligt följande:

- Långdistans innebär varierande orienteringsuppgifter som löses med hjälp av flera olika orienteringsfärdigheter (8.31).
- Medeldistans kräver kontinuerlig koncentration och snabb uppfattningsförmåga samt förutsätter lösning av varierande uppgifter med hjälp av olika orienteringsfärdigheter (8.33).
- Ultralångdistans banor är vägval det väsentligaste biten, så banorna bör innehålla flera långa kontrollavstånd (8.34).

NATIONELLA TÄVLINGAR

		Idealtid i minuter (vinnaren)						Skala			
Klass	Klass	Sprint	Medeldistans	Långdistans	Ultralång	Stafett	Natt	Nivå	Nivå	Sprint	Skog
H10RR	D10RR	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18	Grön	Grön	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H10	D10	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18	Vit	Vit	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H12	D12	12-15	15-20	20-25		10-20	18-23	Gul	Gul	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H13	D13	12-15	15-20	25-30		12-24	23-27	Gul	Gul	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H14	D14	12-15	15-20	30-35		15-28	27-32	Orange	Orange	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H15	D15	12-15	20-25	35-40		17-32	32-36	Röd	Röd	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H16	D16	12-15	20-25	40-45	80-90	20-36	36-41	Violett	Violett	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H18	D18	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H20	D20	12-15	25-30	55-60	110-120	27-48	50-54	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H21	D21	12-15	30-35	65-75	130-150	32-60	59-68	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H35	D35	12-15	30-35	60-65	120-130	30-52	54-59	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H40	D40	12-15	30-35	55-60	110-120	27-48	50-54	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	*1:10000, 1:15000
H45	D45	12-15	30-35	50-55	100-110	25-44	45-50	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H50	D50	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H55	D55	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H60	D60	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H65	D65	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45	Svart	Svart	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H70	D70	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H75	D75	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H80	D80	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H85	D85	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H90	D90	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H95	D95	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41	Blå	Blå	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000

* med kontrollantens tillstånd 1:7500

Tabellen grundar sig på grenreglerna och definitionen av nivån fungerar som rekommendation för arrangören under säsongen 2025. Under säsongens gång insamlas erfarenheter och feedback på nivåer och idealtider, varefter tabellen bifogas som del av grenreglerna från och med 2026.

I öppna klasser kan banor erbjudas med varierande längd och nivå. Arrangören kan namnge klasser/banor enligt tycke, men nivån bör alltid framkomma. Nedan exempel på öppna banor, nivå och skalor.

Klass	Distans	Nivå	Skala
Öppen (RR-bana)	2,0 km	Grön	1:7500
Öppen	2,0 km	Vit	1:7500
Öppen	3,0 km	Gul	1:7500
Öppen	5,0 km	Röd	1:7500, 1:10000
Öppen	4,0 km	Blå	1:7500
Öppen	6,0 km	Svart	1:10000

4. Sprint

Sprinttävling arrangeras i bebyggd miljö, som arrangeras på områden med god framkomlighet och som ger möjlighet till vägvalsuppgifter (18.11).

Vid val av tävlingsområde bör tävlandes och utomstående säkerhet beaktas under tävlingen (18.12).

I nationella sprinttävlingar är alla klassers idealtid 12–15 minuter. I kvalet kan idealtiden vara 10–12 minuter. I Knock-Out sprintens finalheat är idealtiden 6–8 minuter (18.31).

Tävlingskartans skala är i första hand 1:4000, men kartskalan 1:3000 kan användas ifall arrangören så anser (18.211).

5. Nattorientering

I nattorientering används samma klassindelning och svårighetsgrad som på dagen. I långdistans tävling är vinnarens idealtid ungefär 80% av idealtiden på dagen. Kartskalan motsvarar samma principer som på dagen.

6. Stafettorientering

I stafettävling bestämmer arrangören klassindelning, svårighetsgrad, banlängder samt möjliga begränsningar för ålder och kön. I grenreglerna har det definierats stafettbanors idealtider, som är 50–80% av långdistansen idealtid. Kartskalan följer rekommendationen för motsvarande klasser i skogsorientering.

I sprintstafett tillämpas samma direktiv för idealtid och kartskala som i individuell tävling. I FM-sprintstafett är etappens idealtid 10–12 minuter.

7. FM-tävlingar

FM-tävlingar tillämpar allmänna grenregler samt för FM-tävlingar specifika bestämmelser (regelpunkter 19.1–19.9).

FM- OCH GRANSKNINGSTÄVLINGAR SAMT ELITKLASSER

Finalernas idealtid i minuter (vinnaren)								Skala			
Klass	Klass	Sprint	Medeldistans	Långdistans	Ultralång	Stafett	Natt	Nivå	Nivå	Sprint	Skog
H14	D14	12-15						Röd		1:3000, 1:4000	
H15	D15	12-15	20-25	40-50	81-99		32-40	Violett		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H16	D16	12-15	20-25	45-55	81-99		36-44	Blå		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H17	D17	12-15						Svart		1:3000, 1:4000	
H18	D18	12-15	25-30	55-65	99-117		44-52			1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H20	D20	12-15	25-30	65-75	117-135		52-60	Svart		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H21	D21	12-15	30-35	85-95	153-171		68-76	Svart		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H35	D35	12-15	30-35	65-75	117-135		52-60	Svart		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H40	D40	12-15	30-35	60-70	108-126		48-56	Svart		1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H45	D45	12-15	30-35	55-65	99-117	30-40	44-52	Svart		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H50	D50	12-15	25-30	50-60	90-108		40-48	Svart		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H55	D55	12-15	25-30	50-60	90-108		40-48	Svart		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H60	D60	12-15	25-30	45-55	81-99		36-44	Svart		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H65	D65	12-15	25-30	45-55	81-99		36-44	Svart		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H70	D70	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40	Blå		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H75	D75	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40	Blå		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H80	D80	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40	Blå		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H85	D85	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40	Blå		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H90	D90	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40	Blå		1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000

Tabellen grundar sig på grenreglerna och definitionen av nivån fungerar som rekommendation för arrangören under säsongen 2025. Under säsongens gång insamlas erfarenheter och feedback på nivåer och idealtider, varefter tabellen bifogas som del av grenreglerna från och med 2026.