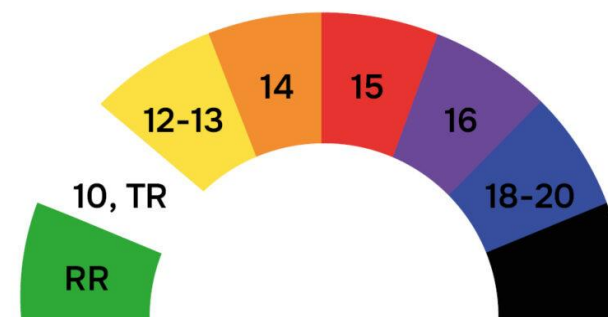


Byter du klass i år?

Det här är vad som väntar



Svårighetsgrad	Tävlingsklass	Beskrivning
Nyborjare	H8 RR, D8 RR H10 RR, D10 RR	Hela banan är snitslad med RR-band. RR-bandet är alltid ett vägval. Utöver det kan det finnas andra vägval som avviker från RR-bandet. Kontrollerna finns vid RR-bandet. Kontrollpunkterna är tydliga. Orienteraren ska kunna: • de viktigaste karttecknen • passa kartan efter föremål i terrängen • avgöra var man är på kartan med hjälp av tydliga föremål i terrängen • kunna följa en ledstång i terrängen • kunna byta från en tydlig ledstång till en annan vid kontrollen eller på kontrollavståndet • förstå kodangivelser till en viss del
Mycket lätt	H10, D10 H12 TR, D12 TR	Banan följer tydliga längsgående ledstänger, till exempel vägar, stigar, bestandsgränser, ellinjer och diken. Kontrollerna finns längs eller i närheten av ledstångerna. Det ska finnas föremål längs ledstången som stoppar en före kontrollen. Kontrollpunkten och -skärmen ska vara klart synliga från ledstången. Banan kan vara delvis snitslad eller vara en TR-bana med band. Orienteraren ska kunna: • passa kartan efter föremål i terrängen. • avgöra var man är på kartan med hjälp av tydliga föremål i terrängen • kunna följa en ledstång i terrängen • kunna byta från en tydlig ledstång till en annan vid kontrollen eller på kontrollavståndet • förstå kodangivelser till en viss del

Lätt	H12, D12 H13, D13	Banan är tydlig och avgränsas tryggt föremål i terrängen som stoppar orienteraren. Som stöd för orienteringen finns föremål som lätt urskiljs i terrängen. På kontrollavståden kan det finnas ett enklare vägvalsalternativ som följer föremål i terrängen samt ett rakare alternativ för de mer erfarna. Kontrollerna är placerade i närheten av tydliga terrängföremål; kontrollpunkten och -skärmen får synas från det tydliga föremålet. Orienteraren ska kunna: • följa mindre tydliga ledstänger i terrängen • se olika vägval • ha framförhållning • läsa av föremål i terrängen som ligger intill ledstängen • ta sig kortare sträckor från en ledstång till en annan i tydlig terräng • passa kartan med hjälp av kompassen.
Medel 1	H14, D14	Banan erbjuder olika vägvalsalternativ för orienterare på olika nivåer. Vägval kan följa terrängens former, till exempel att hålla höjd, eller att löpa uppe på en höjd eller nedanför en sluttning. Kontrollerna är placerade i närheten av ett föremål i terrängen som styr en, eller ett föremål som är tydligt urskiljbart. Kontrollpunkten är ett tydligt föremål i terrängen, men något mer utmanande, till exempel en sänka, en höjd eller en brant. Bakom kontrollen finns ett tydligt föremål som stoppar orienteraren.. Orienteraren ska kunna: • orientera i huvudsak med hjälp av föremål i terrängen som styr • ta vägval där man tar sig fram från ett föremål till följande • förstå terrängens formation i stora drag • förstå också otydligare föremål som stoppar orienteraren än på banor av lägre svårighetsgrad • basera sitt vägval på avstånd och framkomlighet samt på hur svårt det är i förhållande till ens egen kunskap • känna sin egen orienteringsförmåga • förenkla kartbilden till viss del.
Medel 2	H15, D15, 15-20 öppen	Samma svårighetsgrad som orange, men banan kan innehålla mer fysiskt krävande och detaljerade delar. Orienteraren ska kunna: • använda olika sorters orienteringsteknik. • orientera i huvudsak med hjälp av föremål i terrängen som styr

		• ta vägval där man tar sig fram från ett föremål till följande • förstå terrängens formation i stora drag • förstå också otydligare föremål som stoppar orienterare än på banor av lägre svårighetsgrad • basera sitt vägval på avstånd och framkomlighet samt på hur svårt det är i förhållande till ens egen kunskap • känna sin egen orienteringsförmåga • förenkla kartbilden till viss del • analysera vägval utgående från sina egna styrkor som orienterare • förstå höjdskillnader så att man kan utföra orienteringsuppgiften med hjälp av dem
Ganska svår	H16, D16	På kontrollavstånden är svårighetsgraden samma som orange och röd, men kontrollerna kan vara placerade vid mer utmanande kontrollpunkter. På violett bana förväntas man kunna jämföra vägval (snabbt vs. säkert). Det är viktigt att kunna förenkla kartbilden, att hitta stora och tydliga föremål så att man får en smidig orientering. Det behöver inte finnas föremål som stoppar orienteraren bakom kontrollen, men det ska finnas föremål på lämpligt avstånd från kontrollen som är till hjälp när man närmar sig. Orienteraren ska kunna: • använda olika tekniker i olika terränger, anpassat till ens egen orienteringsförmåga • fundera på vägval enligt hur snabba de är och hur svåra de är tekniskt • använda olika tekniker vid kontrolltagning beroende på var kontrollen är placerad • ta kontrollen utan säkra föremål som "stopp" före • hålla höjden i en sluttning till viss del • tänka abstrakt och förutse saker
Svår 1	H18-20, D18-20	Svårighetsgrad för de skickligaste. Här krävs en utvecklad kartläsning när det gäller höjdskillnader och föremål i terrängen. Banorna erbjuder både detaljerade områden, vägval, noggrann kontrolltagning, tomma områden, löpbetonade avstånd. Koncentrationen är väldigt viktig för helhetsprestationen. Orienteraren ska kunna: • förenkla, använda kompass smidigt och välja vägval som passar den egna orienteringsförmågan • förstå betydelsen av mikrovägval • styra blicken för förvänta sig specifika saker utanför synfältet • skärpa tanken enligt vad stunden kräver • reglera koncentrationen under prestationen för att nå bästa möjliga slutresultat

Svår 2	H21, D21	Mer fysiskt krävande än blå, men svårighetsgraden är den samma. Orienteraren ska kunna: • förenkla, använda kompass smidigt och välja vägval som passar den egna orienteringsförmågan • förstå betydelsen av mikrovägval • styra blicken för förvänta sig specifika saker utanför synfältet • skärpa tanken enligt vad stunden kräver • reglera koncentrationen under prestationen för att nå bästa möjliga slutresultat
--------	----------	---

Sammanställningen gjord av IF Femman Orientering 2026.

Läs mera på Finlands orienteringsförbunds hemsida (på finska): [Taitotasot, radat ja sarjat – LASTEN JA NUORTEN SUUNNISTUSSIVUSTO](#)