



STÖDDOKUMENT

Klasser, svårighetsnivåer, banlängder & beräknade segrartider

VERSION	20250101_2
ERSÄTTER VERSION	20250101
NYTT I DENNA VERSION	Ändrat felaktigt namn på öppen klass "Svart 2,5" till "Blå 2,5". Till föregående version (v. 20250101) ersattes beräknade segrartider med banlängder för D/H10–95, samt öppna klasser, vid lång- och medeldistans. De nya banlängderna börjar gälla 1 januari 2025.

Syfte och målgrupp

Dokumentet kompletterar tävlingsreglerna och berör följande:

- **Klassindelning**, inkl. tillåtna åldrar för deltagande i en klass.
- **Svårighetsnivåer**
- **Banlängder**, D/H10-95 och öppna klasser vid lång- och medeldistans.
- **Beräknade segrartider**, D/H18-21 vid ultralång distans och D/H10-95 vid sprintdistans.

Dokumentet behandlar också kartskala för olika klasser.

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

För D/H10–95 får anpassning av angivna banlängder göras med hänsyn tagen till terrängens framkomlighet och kupering. Riktlinjer för hur anpassning av angivna banlängder kan göras presenteras på sidorna 5–6. Exakt banlängd vid respektive tävlingstillfälle ska framgå av arrangörens inbjudan. För öppna klasser görs ingen anpassning av angivna banlängder.

Innehåll

1	Klassindelning	2
2	Svårighetsnivåer	3
3	Medel- och långdistans	4
4	Ultralång distans	7
5	Sprintdistans	7
6	Nattävling	7
7	Stafettävling	7
8	SM, USM och Veteran-SM, samt Swedish League	7

1 Klassindelning

Uppdelning av klasser

I orientering kan du tävla i antingen åldersklasser (åldersindelade klasser) eller i öppna klasser.

- **I de åldersklasserna** 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 klasser ner till 21 även äldre. I D/H21 får alla oavsett ålder delta.

Banlängder och beräknade segrartider för respektive åldersklass

I åldersklasserna D/H10-95 anges banlängder för respektive åldersklass för lång- och medeldistans. De angivna banlängderna förväntas ge likvärdiga segrartider inom respektive åldersklass på en övergripande nivå.

I åldersklasserna D/H10-95 anges beräknade segrartider för sprint.

I åldersklasserna D/H18-21 anges beräknade segrartider för ultralång distans.

2 Svårighetsnivåer

En färgskala används för att definiera en banas svårighetsnivå. Beskrivningen som följer används för att beskriva banornas svårighetsnivåer och är förenklad.

För en fullständig beskrivning av de olika svårighetsnivåerna rekommenderas boken Banläggning som ger en mer detaljerad beskrivning av vilka orienteringsmoment som får ingå på respektive svårighetsnivå. Banläggning kan köpas på SISU Förlag.

Beskrivning av svårighetsnivåer vid skogsorientering

Grön nivå	Tydligt, sammanhängande nät av ledstänger som exempelvis vägar, stigar, staket, stenmurar, diken, öppen mark och kraftledningar. Lätta kontroller som är placerade på ledstången.
Vit nivå	Samma typ av terräng som för grön nivå, men kontrollen kan vara placerad vid sidan av ledstången. Själva punkten som kontrollen är placerad vid är fortfarande lätt och tydlig, till exempel en sten eller en brant.
Gul nivå	Något mer utmanande terräng än för vit nivå, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från ledstången. Det ska gå att gena mellan två tydliga ledstänger för att eventuellt tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange nivå	Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul nivå, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas för att kunna läsa in sig på kartan.
Violett nivå	All typ av terräng kan förekomma, men mycket krävande terräng ska undvikas. Samma svårighetsnivå som för orange nivå mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare utan tydliga föremål i närheten av kontrollen. Viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen.
Blå nivå	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng ska undvikas, särskilt för de allra äldsta klasserna. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart nivå	All typ av terräng kan förekomma. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

Beskrivning av svårighetsnivåer vid sprintorientering

Grön nivå	Tydligt och sammanhängande nät av vägar, gångbanor, stigar och andra mycket tydliga ledstänger. Kontrollerna ska vara enkla, entydiga och placerade på ledstången. Orientering bland byggnader får förekomma men orienteringen ska ske längs ledstänger. Byggnad får bara förekomma som ledstång om den ligger i direkt anslutning till en annan ledstång. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Inga konstruerade hinder får förekomma.
Vit nivå	Tydligt och sammanhängande nät av vägar, gångbanor, stigar, staket, murar, öppna ytor och liknande ledstänger. Kontrollerna ska vara enkla och vara placerade på eller intill, inom synhåll, från ledstången. Orientering bland byggnader får förekomma men ska vara enkel. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Passage genom tunnlar och över broar får förekomma. Passagen ska vara tydlig och ingå som en del i den aktuella ledstången. Inga konstruerade hinder får förekomma.
Gul nivå	Samma miljö som för vit nivå ska användas även för gul nivå. Kontrollerna ska fortfarande vara enkla men kan placeras längre från ledstången. Byggnader kan utgöra hinder för att skapa enklare vägvalsutmaningar. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Passage genom tunnlar och över broar får förekomma. Passagen ska vara tydlig att uppfatta på kartan. Momenten där utövaren tvingas gena över öppna ytor kan vara längre och det får finnas tydliga hinder längs löpvägen, exempelvis en inhägnad. Inga konstruerade hinder får förekomma på gul nivå.
Orange nivå	På orange nivå är kontrollerna tydliga och förhållandevis enkla. Kontrollpunkter i kurv bilden får förekomma. På sträckan mellan två kontroller får det förekomma fler hinder i form av byggnader, inhägnader, staket och liknande. Det finns fler vägvalsmöjligheter och det gäller att ta hänsyn till längd, framkomlighet och säkerhet vid vägvalsbedömningen. Enstaka konstruerade hinder får förekomma.
Violett nivå	Violett nivå innehåller i princip samma svårighetsmoment som orange nivå. Stegringen i svårighetsgrad utgörs av att vägvalsmomentet får göras något mer komplicerat genom att skapa vägvalsmoment som innebär att utövaren tvingas backa ut från kontrollen. Enstaka konstruerade hinder får förekomma.
Blå nivå	Alla typer av urbana miljöer får förekomma på blå nivå. Alla typer av kontrollpunkter kan användas. Komplexa vägvalsutmaningar ska förekomma. Alla typer av hinder får förekomma. Konstruerade hinder och avspärningar får förekomma. Extremt kuperad miljö ska undvikas för blå nivå. Löpning i trappor får förekomma på blå nivå men långa trappor ska undvikas. Antalet tillfällen då trappor förekommer ska vara mindre än för svart nivå.
Svart nivå	Alla typer av urbana miljöer får förekomma på svart nivå. Alla typer av kontrollpunkter kan användas. Komplexa vägvalsutmaningar ska förekomma. Alla typer av hinder får förekomma. Konstruerade hinder och avspärningar får förekomma.

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 regelverket.

ÅLDERSKLASSER							
Damer	Medel	Lång	Herrar	Medel	Lång	Nivå	Kartskala
Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)							
D10	2,0 km	2,5 km	H10	2,0 km	2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5 km	3,0 km	H12	2,5 km	3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0 km	4,0 km	H14	3,0 km	4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5 km	5,0 km	H16	3,5 km	5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000
Banlängder för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)							
D18	3,5 km	5,5 km	H18	4,0 km	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5 km	6,0 km	H18 Elit	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5 km	6,0 km	H20	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0 km	8,0 km	H20 Elit	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	...	5,5 km	H21 Kort	...	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	4,0 km	8,0 km	H21	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5 km	11,0 km	H21 Elit	5,0 km	14,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	3,5 km	6,0 km	H35	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:10 000
(D40	3,5 km	6,0 km)	(H40	4,0 km	7,5 km)	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	3,0 km	5,5 km	H45	3,5 km	7,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	3,0 km	5,0 km	H50	3,5 km	6,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	3,0 km	4,5 km	H55	3,5 km	6,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	2,5 km	4,0 km	H60	3,0 km	5,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	2,5 km	3,5 km	H65	3,0 km	4,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	2,5 km	3,0 km	H70	3,0 km	4,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	2,0 km	2,5 km	H75	2,5 km	3,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	1,5 km	2,0 km	H80	2,0 km	3,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D85	1,5 km	2,0 km	H85	2,0 km	2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	1,0 km	1,5 km	H90	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	1,0 km	1,5 km	H95	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500

D/H40 är fr.o.m 2025 sammanslagen med D/H35. Klasserna D/H40 kan erbjudas när deltagarantalet förväntas bli stort. Om klasserna D/H 40 erbjuds ska de ha samma banlängd som D/H35.

ÖPPNA KLASSER			
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan ute på tävlingen)			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Inskolning 2,0	2,0 km	Grön	1:7 500
Vit 2,0	2,0 km	Vit	1:7 500
Vit 4,0	4,0 km	Vit	1:7 500
Gul 2,5	2,5 km	Gul	1:7 500
Gul 5,0	5,0 km	Gul	1:7 500
Orange 3,0	3,0 km	Orange	1:7 500
Orange 5,0	5,0 km	Orange	1:7 500
Blå 3,0	3,0 km	Blå	1:7 500
Svart 5,0	5,0 km	Svart	1:7 500
Svart 7,0*	7,0 km	Svart	1:10 000

*) = endast vid långdistans.

I öppna klasser får ytterligare kartor i andra skalor erbjudas. Även fler klasser, med valfria namn, får erbjudas.

Anpassning av banlängder med hänsyn tagen till terrängens framkomlighet och kupering

Långdistans

Klass	-20 %	-15 %	-10 %	-5 %	0 %	5 %	10 %	15 %	20 %
D10	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D12	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D14	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D16	4,0 km	4,3 km	4,5 km	4,8 km	5,0 km	5,3 km	5,5 km	5,8 km	6,0 km
D18	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D18E	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
D20	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
D20E	6,4 km	6,8 km	7,2 km	7,6 km	8,0 km	8,4 km	8,8 km	9,2 km	9,6 km
D21 Kort	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D21	6,4 km	6,8 km	7,2 km	7,6 km	8,0 km	8,4 km	8,8 km	9,2 km	9,6 km
D21E	8,8 km	9,4 km	9,9 km	10,5 km	11,0 km	11,6 km	12,1 km	12,7 km	13,2 km
D35	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
(D40	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km)
D45	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D50	4,0 km	4,3 km	4,5 km	4,8 km	5,0 km	5,3 km	5,5 km	5,8 km	6,0 km
D55	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
D60	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D65	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D70	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D75	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D80	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D85	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D90	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
D95	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
H10	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
H12	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H14	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
H16	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
H18	5,2 km	5,5 km	5,9 km	6,2 km	6,5 km	6,8 km	7,2 km	7,5 km	7,8 km
H18E	6,0 km	6,4 km	6,8 km	7,1 km	7,5 km	7,9 km	8,3 km	8,6 km	9,0 km
H20	6,0 km	6,4 km	6,8 km	7,1 km	7,5 km	7,9 km	8,3 km	8,6 km	9,0 km
H20E	8,0 km	8,5 km	9,0 km	9,5 km	10,0 km	10,5 km	11,0 km	11,5 km	12,0 km
H21 Kort	5,2 km	5,5 km	5,9 km	6,2 km	6,5 km	6,8 km	7,2 km	7,5 km	7,8 km
H21	8,0 km	8,5 km	9,0 km	9,5 km	10,0 km	10,5 km	11,0 km	11,5 km	12,0 km
H21E	11,2 km	11,9 km	12,6 km	13,3 km	14,0 km	14,7 km	15,4 km	16,1 km	16,8 km
H35	6,0 km	6,4 km	6,8 km	7,1 km	7,5 km	7,9 km	8,3 km	8,6 km	9,0 km
(H40	6,0 km	6,4 km	6,8 km	7,1 km	7,5 km	7,9 km	8,3 km	8,6 km	9,0 km)
H45	5,6 km	6,0 km	6,3 km	6,7 km	7,0 km	7,4 km	7,7 km	8,1 km	8,4 km
H50	5,2 km	5,5 km	5,9 km	6,2 km	6,5 km	6,8 km	7,2 km	7,5 km	7,8 km
H55	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
H60	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
H65	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
H70	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
H75	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
H80	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H85	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
H90	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
H95	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km

Utgångspunkten är att samtliga åldersklasser hanteras lika. Om den aktuella terrängen bedöms vara 10 procent mer snabblopt än normalt ökas samtliga åldersklassers banlängd med 10 procent. Om det finns olika terrängtyper inom samma tävlingsområde som bedöms olika snabblopt och som berör olika klasser ska klasserna inom samma terrängtyp ha samma anpassning av banlängden.

För klasserna D/H10-12 påverkar variationen i terräng den slutliga segrartiden mindre eftersom dessa banor huvudsakligen går fram längs ledstänger. I dessa klasser bör banlängden därför vara så nära den rekommenderade banlängden som möjligt.

D/H40 är fr.o.m. 2025 sammanslagen med D/H35. Klasserna D/H40 kan erbjudas när deltagarantalet förväntas bli stort. Om klasserna D/H 40 erbjuds ska de ha samma banlängd som D/H35.

Medeldistans

Klass	-20 %	-15 %	-10 %	-5 %	0 %	5 %	10 %	15 %	20 %
D10	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D12	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D14	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D16	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D18	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D18E	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D20	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D20E	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D21	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D21E	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
D35	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
(D40	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km)
D45	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D50	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D55	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D60	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D65	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D70	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D75	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D80	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
D85	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
D90	0,8 km	0,9 km	0,9 km	1,0 km	1,0 km	1,1 km	1,1 km	1,2 km	1,2 km
D95	0,8 km	0,9 km	0,9 km	1,0 km	1,0 km	1,1 km	1,1 km	1,2 km	1,2 km
H10	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
H12	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
H14	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H16	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
H18	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
H18E	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
H20	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
H20E	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
H21	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
H21E	4,0 km	4,3 km	4,5 km	4,8 km	5,0 km	5,3 km	5,5 km	5,8 km	6,0 km
H35	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
(H40	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km)
H45	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
H50	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
H55	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
H60	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H65	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H70	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
H75	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
H80	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
H85	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
H90	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
H95	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km

Utgångspunkten är att samtliga åldersklasser hanteras lika. Om den aktuella terrängen bedöms vara 10 procent mer snabblopt än normalt ökas samtliga åldersklassers banlängd med 10 procent. Om det finns olika terrängtyper inom samma tävlingsområde som bedöms olika snabblopt och som berör olika klasser ska klasserna inom samma terrängtyp ha samma anpassning av banlängden.

För klasserna D/H10-12 påverkar variationen i terräng den slutliga segrartiden mindre eftersom dessa banor huvudsakligen går fram längs ledstänger. I dessa klasser bör banlängden därför vara så nära den rekommenderade banlängden som möjligt.

D/H40 är fr.o.m. 2025 sammanslagen med D/H35. Klasserna D/H40 kan erbjudas när deltagarantalet förväntas bli stort. Om klasserna D/H 40 erbjuds ska de ha samma banlängd som D/H35.

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 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

I tabellerna nedan visas normal klassindelning vid sprintdistans. För vilka och hur många klasser som ska erbjudas vid tävling inom nivå 2 respektive 3, se regelverket.

ÅLDERSKLASSER		
Klasser	Segrartid	Kartskala
D/H10-14	12 min	1:3 000
D/H16	12 min	1:4 000
D/H18-40	12–15 min	1:4 000
D/H45+	12–15 min	1:3 000

ÖPPNA KLASSER			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Gul 1,5	Ca 1,5 km	Gul	1:3 000
Orange 1,5	Ca 1,5 km	Orange	1:3 000
Blå 2,5	Ca 2,5 km	Blå	1:3 000
Svart 3,0	Ca 3,0 km	Svart	1:3 000

I öppna klasser får ytterligare kartor i andra skalor erbjudas. Även fler klasser, med valfria namn, får erbjudas.

6 Nattävling

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

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

Kartskala ska följa samma som för motsvarande distans vid tävling i dagsljus.

7 Stafettävling

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

Vid skogsorientering ska kartskala för åldersgrupperna D/H18-21 vara 1:10 000. För övriga klasser ska kartskala följa samma skala som för motsvarande distans vid individuell tävling, för den åldersgrupp sträckan är avsedd för.

Vid sprintorientering ska kartskala följa samma skala som för motsvarande skala vid individuell tävling, för den åldersgrupp sträckan är avsedd för.

8 SM, USM och Veteran-SM, samt Swedish League

För klassindelning och beräknade segrartider vid SM, USM och Veteran-SM, samt Swedish League, se egna avdelningar på SOFT:s hemsida:

- **För SM, USM och Veteran-SM**
 - Orientering.se → Utöva & Följ → Tävla → Tävlingar: [SM, USM & Veteran-SM](#).
- **För Swedish League**
 - Orientering.se → Förening → Arrangör → Tävlingar: [Swedish League](#).