



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

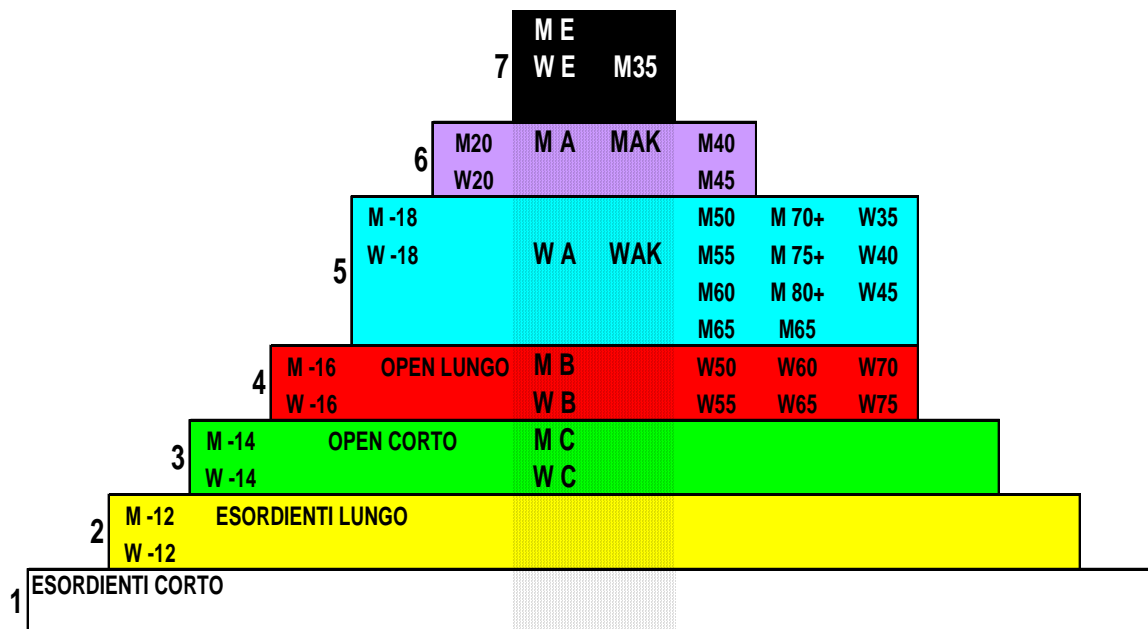
CATEGORIE PER CORSA D'ORIENTAMENTO

		GRADI DIFFICOLTA' TRACCIATI DI C.O.										
				TIPO DI GARA								
	categorie	difficoltà	lunga distanza o long	media distanza o middle	corta distanza o sprint	staffetta o relay						
			tempo in minuti	tempo in minuti	tempo in minuti	categorie	difficoltà	tempo in minuti della/e frazione/l				
JUNIOR	M -10	1	20 (+-5)			15 (+-3)	M -12	2	20 (+-5)			
	M -12	2	20 (+-5)									
	M -14	3	30 (+-5)									
	M -16	4	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)					M -15	4	25 (+-5)
	M -18	5	50 (+-5)									
	M -20	6	65 (+-10)									
SENIOR	M Elite	7	90 (+-10)				M SENIOR	6	40 (+-5)			
	M A	6	65 (+-10)									
	M As	6	45 (+-5)									
	M B	4	45 (+-5)									
	M C	3	40 (+-5)									
MASTER	M 35+	7	65 (+-10)	M 35+	6		40 (+-5)					
	M 40+	6	50 (+-5)									
	M 45+	6	45 (+-5)									
	M 50+	5	45 (+-5)									
	M 55+	5	45 (+-5)									
	M 60+	5	45 (+-5)									
	M 65+	5	45 (+-5)									
	M 70+	5	45 (+-5)									
	M 75+	5	45 (+-5)									
	M 80+	5	45 (+-5)									
	M 85+	5	45 (+-5)									
M 90+	5	45 (+-5)										
JUNIOR	W -10	1	15 (+-5)			15 (+-3)	W -12	2	20 (+-5)			
	W -12	2	20 (+-5)									
	W -14	3	30 (+-5)									
	W -16	4	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)					W -15	4	25 (+-5)
	W -18	5	45 (+-5)									
	W -20	6	50 (+-5)									
SENIOR	W Elite	7	70 (+-10)				W SENIOR	6	40 (+-5)			
	W A	5	50 (+-5)									
	W As	5	40 (+-5)									
	W B	4	45 (+-5)									
MASTER	W C	3	40 (+-5)									
	W 35+	5	50 (+-5)	W 35+	5		35 (+-5)					
	W 40+	5	45 (+-5)									
	W 45+	5	45 (+-5)									
	W 50+	4	40 (+-5)									
	W 55+	4	40 (+-5)									
	W 60+	4	40 (+-5)									
	W 65+	4	40 (+-5)									
	W 70+	4	40 (+-5)									
	W 75+	4	40 (+-5)									
	W 80+	4	40 (+-5)									
W 85+	4	40 (+-5)										
W 90+	4	40 (+-5)										
OPEN	Esordien ti Corto	1	20 (+-5)			15 (+-3)	Esordien ti Lungo	1	non prevista			
	Esordien ti Lungo	2	35 (+-5)									
	Open Corto	3	non prevista	non prevista								
	Open Lungo	4	non prevista	non prevista								
						Open Corto	3	25 (+-5)				
					Open Lungo	4						



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

GRADI DIFFICOLTA' TRACCIATI DI C-O



7	Mix delle tecniche, continuo cambio delle difficoltà, anche tratti lunghissimi, fisicamente molto impegnativo.
6	Semplificazione dei problemi ricercando maggiore velocità, bussola fine e grossolana, uso curve di livello complesse.
5	Uso della bussola fine, capire di curve di livello mosse, scelte di percorso difficili, cambio ritmo zona punto
4	Risolvere scelte di percorso, bussola grossolana verso oggetti evidenti, breve orientamento fine, capire dislivelli e usarli
3	Riconoscere semplici scelte di percorso, bussola verso zone evidenti, breve orientamento fine, capire dislivelli e usarli
2	Riconoscere e orientarsi lungo linee conduttrici, con i punti a fianco, bussola per orientare la carta, stima della distanza
1	Capire le basi della simbologia, della bussola, delle scala, e l'orientamento lungo linee conduttrici semplici.



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

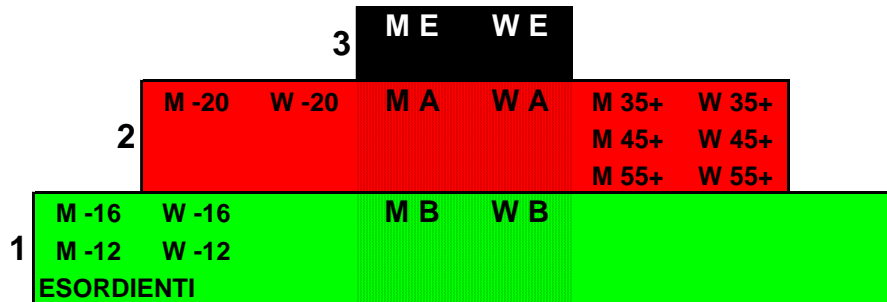
CATEGORIE PER MOUNTAIN BIKE ORIENTAMENTO

		GRADI DIFFICOLTA' TRACCIATI DI C.O.						
		TIPO DI GARA						
	categorie	difficoltà	lunga distanza o long	media distanza o middle	corta distanza o sprint	staffetta o relay		
			tempo in minuti	tempo in minuti	tempo in minuti	categorie	difficoltà	tempo in minuti della/e frazione/l più lunga/he
JUNIOR	M -12	1	30 (+5)	20 (+5)	20 (+5)	M -16	1	35 (+5)
	M -16	1	40 (+5)	30 (+5)				
	M -20	2	75 (+10)	50 (+5)	20 (+5)			
SENIOR	ME	3	100-120	55 (+5)	M21: 20 (+5)	M SENIOR	2	65 (+5)
	M A	2	65 (+10)					
	M B	1	40 (+5)	35 (+5)				
MASTER	M 35+	2	75 (+10)	50 (+5)	20 (+5)	M 35+	2	55 (+5)
	M 45+	2	60 (+10)	40 (+5)	20 (+5)	M 45+	2	35 (+5)
	M 55+	2	45 (+5)	30 (+5)	20 (+5)			
JUNIOR	W -12	1	30 (+5)	20 (+5)	20 (+5)	W -16	1	35 (+5)
	W -16	1	40 (+5)	30 (+5)				
	W -20	2	65 (+5)	45 (+5)	20 (+5)			
SENIOR	WE	3	90-100	50 (+5)	W 21: 20 (+5)	W SENIOR	2	55 (+5)
	W A	2	50 (+5)					
	W B	1	40 (+5)	35 (+5)				
MASTER	W 35+	2	65 (+5)	45 (+5)	20 (+5)	W 35+	2	50 (+5)
	W 45+	2	60 (+5)	40 (+5)	20 (+5)	W 45+	2	35 (+5)
	W 55+	2	45 (+5)	30 (+5)	20 (+5)			
OPEN	Esordienti	1	20 (+5)		20 (+5)	Esordienti	1	non prevista



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

GRADI DIFFICOLTA' TRACCIATI DI MTB-O



3	Molte scelte di percorso, tratte molto lunghe e/o molti bivi in zone con molti sentieri per aumento della difficoltà di lettura. Transitabilità impegnativa.
2	Diverse scelte di percorso, tratte medio lunghe e transitabilità media con moderate salite e discese.
1	Pochi bivi, poche scelte e ottima transitabilità