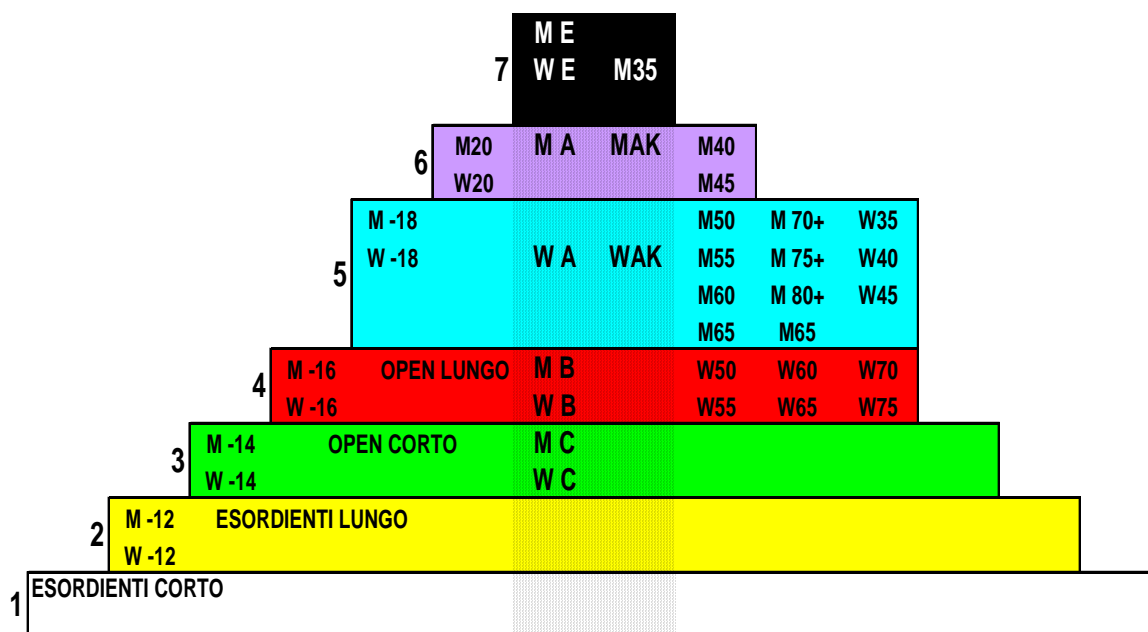


**CATEGORIE PER CORSA D'ORIENTAMENTO**

		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	<b>M -10</b>	1	20 (+-5)		15 (+-3)	35 (+-5)	15 (+-3)	<b>M -12</b>	2	20 (+-5)
	<b>M -12</b>	2	20 (+-5)					<b>M -15</b>	4	25 (+-5)
	<b>M -14</b>	3	30 (+-5)					<b>M -20</b>	5	40 (+-5)
	<b>M -16</b>	4	40 (+-5)	M SENIOR				6	40 (+-5)	
	<b>M -18</b>	5	50 (+-5)							
	<b>M -20</b>	6	65 (+-10)							
<b>M Elite</b>	7	90 (+-10)								
<b>M A</b>	6	65 (+-10)								
<b>M AK</b>	6	45 (+-5)								
SENIOR	<b>M B</b>	4	45 (+-5)	<b>M 35+</b>				6	40 (+-5)	
	<b>M C</b>	3	40 (+-5)	<b>M 45+</b>				5	35 (+-5)	
	MASTER	<b>M 35+</b>	7	65 (+-10)				M 55+	5	25 (+-5)
		<b>M 40+</b>	6	50 (+-5)						
		<b>M 45+</b>	6	45 (+-5)						
		<b>M 50+</b>	5	45 (+-5)						
<b>M 55+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 60+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 65+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 70+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 75+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 80+</b>		5	45 (+-5)							
<b>M 85+</b>	5	45 (+-5)								
<b>M 90+</b>	5	45 (+-5)								
JUNIOR	<b>W -10</b>	1	15 (+-5)		15 (+-3)	35 (+-5)	15 (+-3)	<b>W -12</b>	2	20 (+-5)
	<b>W -12</b>	2	20 (+-5)					<b>W -15</b>	4	25 (+-5)
	<b>W -14</b>	3	30 (+-5)					<b>W -20</b>	5	35 (+-5)
	<b>W -16</b>	4	40 (+-5)	W SENIOR				6	40 (+-5)	
	<b>W -18</b>	5	45 (+-5)							
	<b>W -20</b>	6	50 (+-5)							
<b>W Elite</b>	7	70 (+-10)								
<b>W A</b>	5	50 (+-5)								
<b>W AK</b>	5	40 (+-5)								
SENIOR	<b>W B</b>	4	45 (+-5)	<b>W 35+</b>				5	35 (+-5)	
	<b>W C</b>	3	40 (+-5)	<b>W 45+</b>				5	30 (+-5)	
	MASTER	<b>W 35+</b>	5	50 (+-5)				W 55+	5	25 (+-5)
		<b>W 40+</b>	5	45 (+-5)						
		<b>W 45+</b>	5	45 (+-5)						
		<b>W 50+</b>	4	40 (+-5)						
<b>W 55+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 60+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 65+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 70+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 75+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 80+</b>		4	40 (+-5)							
<b>W 85+</b>	4	40 (+-5)								
<b>W 90+</b>	4	40 (+-5)								
OPEN	<b>Esordien ti Corto</b>	1	20 (+-5)		15 (+-3)	non prevista				
	<b>Esordien ti Lungo</b>	2	35 (+-5)				25 (+-5)			
	<b>Open Corto</b>	3	non prevista	non prevista						
	<b>Open Lungo</b>	4	non prevista	non prevista						

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.

**CATEGORIE PER MOUNTAIN BIKE ORIENTAMENTO**

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

				<b>3</b>	<b>M E</b>	<b>W E</b>								
				<b>2</b>	<b>M -20</b>	<b>W -20</b>	<b>M A</b>	<b>W A</b>	<b>M 35+</b>	<b>W 35+</b>	<b>M 45+</b>	<b>W 45+</b>	<b>M 55+</b>	<b>W 55+</b>
				<b>1</b>	<b>M -16</b>	<b>W -16</b>	<b>M B</b>	<b>W B</b>	<b>ESORDIENTI</b>					

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