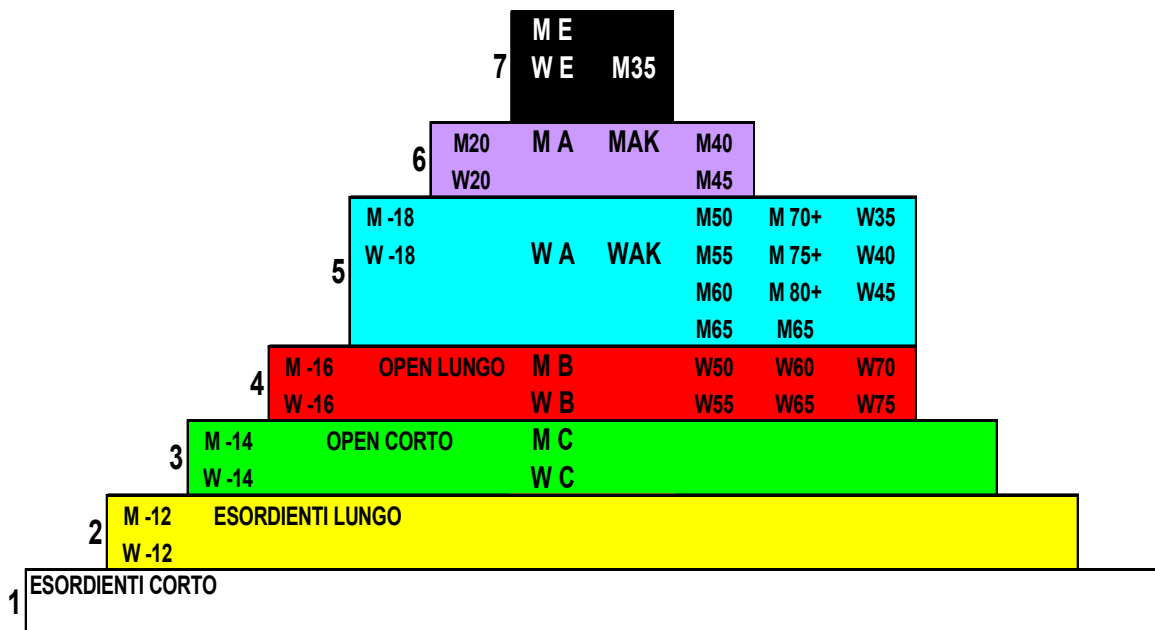


CATEGORIE PER CORSA D'ORIENTAMENTO

		GRADI DIFFICOLTÀ 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 SENIOR	M -12	2	20 (+-5)										
	M -12	2	20 (+-5)					M -15	4	25 (+-5)										
	M -14	3	30 (+-5)					M -20	5	40 (+-5)										
	M -16	4	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)			M SENIOR	6	40 (+-5)										
	M -18	5	50 (+-5)																	
	M -20	6	65 (+-10)																	
	M Elite	7	90 (+-10)																	
M A	6	65 (+-10)																		
M AK	6	45 (+-5)																		
M B	4	45 (+-5)																		
SENIOR	M C	3	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)	M SENIOR	6	40 (+-5)												
	M 35+	7	65 (+-10)																	
	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)																		
MASTER	M 35+	7	65 (+-10)	35 (+-5)	15 (+-3)	M SENIOR	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 SENIOR	W -12	2	20 (+-5)										
	W -12	2	20 (+-5)					W -15	4	25 (+-5)										
	W -14	3	30 (+-5)					W -20	5	35 (+-5)										
	W -16	4	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)			W SENIOR	6	40 (+-5)										
	W -18	5	45 (+-5)																	
	W -20	6	50 (+-5)																	
	W Elite	7	70 (+-10)																	
W A	5	50 (+-5)																		
W AK	5	40 (+-5)																		
W B	4	45 (+-5)																		
SENIOR	W C	3	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)	W SENIOR	6	40 (+-5)												
	W 35+	5	50 (+-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)																	
MASTER	W 65+	4	40 (+-5)	35 (+-5)	15 (+-3)	W SENIOR	6	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	Esordienti Corto	1						20 (+-5)			15 (+-3)	Esordienti Corto	1	non prevista					
		Esordienti Lungo	2						35 (+-5)							Esordienti Corto	2	non prevista		
		Open Corto	3						non prevista	non prevista	Esordienti Corto								3	25 (+-5)
		Open Lungo	4						non prevista											

GRADI DIFFICOLTA' TRACCIATI DI C-O

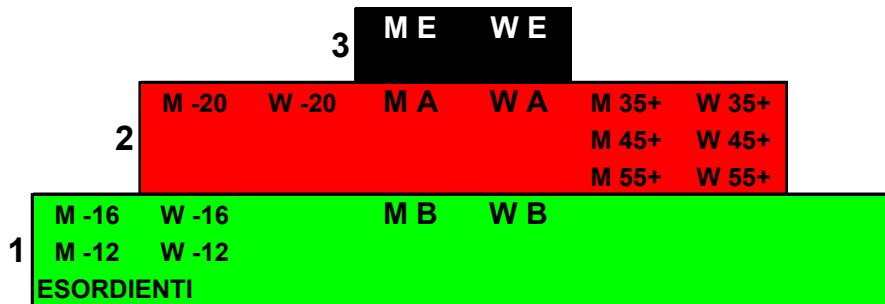


7	Mix delle tecniche, continuo cambio delle difficoltà, anche tratti lunghissimi, fisicamente molto impegnativo.
6	Semplificazione dei problemi ricercando maggiore velocità, bussola fine e grossolana, uso curve di livello complesse.
5	Uso della bussola fine, capire di curve di livello mosse, scelte di 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							
		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	55 (+-5)
	M -20	2	75 (+-10)	50 (+-5)	20 (+-5)	M SENIOR	2	65 (+-5)	
SENIOR	ME	3	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)	M 55+	2	45 (+-5)	30 (+-5)	20 (+-5)
MASTER	M 35+	2	75 (+-10)	50 (+-5)	20 (+-5)	20 (+-5)			
	M 45+	2	60 (+-10)	40 (+-5)	20 (+-5)	20 (+-5)			
	M 55+	2	45 (+-5)	30 (+-5)	20 (+-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	WE	3	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)	20 (+-5)	20 (+-5)			
MASTER	W 35+	2	65 (+-5)	45 (+-5)	20 (+-5)	20 (+-5)			
	W 45+	2	60 (+-5)	40 (+-5)	20 (+-5)	20 (+-5)			
	W 55+	2	45 (+-5)	30 (+-5)	20 (+-5)	20 (+-5)			
OPEN	Esordienti	1	20 (+-5)		20 (+-5)		Esordienti	1	non prevista

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