

Anhang 2 Wettkampfformate

Die Spezifikationen definieren die Disziplinen gemäss Art. 42 + 43 für die Leistungskategorien. Diese entsprechen der IOF «Competition rules for Foot Orienteering Events». In besonderen Fällen (z.B. steiles, schwer zugängliches Gelände) können diese, für jüngere und ältere Altersklassen, leicht modifiziert werden.

	Sprint	Mitteldistanz	Langdistanz	Staffel	Sprintstaffel
Kontrollposten*	Technisch einfach	Durchgehend technisch schwierig	Eine Mischung aus technischen Schwierigkeiten	Eine Mischung aus technischen Schwierigkeiten	Technisch einfach
Routenwahl*	Schwierige Routenwahl die hohe Konzentration erfordert	Kleine und mittlere Routenwahlen	Bedeutende Routenwahlen, einschliesslich grosser, langer Teilstrecken	Schwierige Routenwahl die hohe Konzentration erfordert	Schwierige Routenwahl die hohe Konzentration erfordert
Physische Belastung	Sehr hohe Geschwindigkeit	Hohe Geschwindigkeit, die sich der Komplexität des Geländes anpassen muss	Körperlich anspruchsvoll bei langem hohem Rhythmus	Hohe Geschwindigkeit mit direktem Gegnerkontakt	Sehr hohe Geschwindigkeit mit direktem Gegnerkontakt
Karte**	ISSprOM 1:4'000	ISOM 1:10'000	ISOM 1:15'000	ISOM 1:10'000	ISSprOM 1:4'000
Siegerzeit***	12 – 15 Minuten	30 – 35 Minuten	70 – 100 Minuten	30 – 35 Minuten je Strecke, Total 90 – 100 Minuten	12 – 15 Minuten je Strecke, Total 48 – 60 Minuten
Zusammenfassung	Schnelle gut sichtbare und leicht verständliche Disziplin, ermöglicht Läufe in dicht besiedeltem Gebiet, prüft die Fähigkeit anspruchsvolle Routenwahlen unter maximaler Belastung genau auszuführen, soll permanentes orientieren erfordern	Prüft schnelles und präzises orientieren in nicht urbanem, anspruchsvollem Gelände über einen mässig langen Zeitraum, charakteristisch sind Richtungswechsel, präzise Postenstandorte in detailreichem Gelände, die Routenwahl ist entscheidend soll technisch anspruchsvoll und permanentes orientieren erfordern	Prüft alle Orientierungslauf Techniken und körperliche Ausdauer im Gelände, typisch sind zwei bis drei anspruchsvolle, lange Routen (je ca. 15–25 % der Gesamtdistanz), der Kontrollposten ist der Schluss der Teilstrecke und nicht unbedingt schwierig, kann Abschnitte mit Elementen der Mitteldistanz enthalten	Teams mit drei Athleten, die im direkten Kontakt gegeneinander antreten, das Gelände soll detailreich mit geringer Sichtweite sein, die orientierungstechnischen Anforderungen sind eher der Mitteldistanz angepasst, soll Routenwahlen enthalten, die zu eigenständigen Entscheidungen und selbständigem orientieren herausfordern	Besteht aus Teams mit vier Athleten (2 Damen, 2 Herren), kombiniert Sprint und Staffel in Parkähnlichem Gelände, soll Routenwahlen enthalten, die zu eigenständigen Entscheidungen und selbständigem orientieren herausfordern, Laufwege vermeiden Körperkontakt und ermöglichen das Überholen

Nacht-Schweizermeisterschaft (NOM) entspricht der Langdistanz, jedoch in der Nacht.

Team-Schweizermeisterschaft (TOM) ist ein Team mit drei Athleten als Langdistanz, wobei nur die Kontrollkarte die ganze Bahn absolviert. Kontrollposten für das ganze Team sollen alle Athleten fordern.

* Schwierigkeitsgrad ist in Art. 42 + 43 je Kategorie präzisiert

** Der Kartenmassstab kann gemäss Art. 80 für einzelne Kategorien angepasst werden. ISOM-Karten werden 1:15'000 erstellt und für Mitteldistanz-, Staffel- und Nacht-OL vergrössert. ISSprOM-Karten werden 1:4'000 erstellt.

*** Die Siegerzeit errechnet sich aus dem Mittel der ersten drei Klassierten. Die Zeiten für alle Kategorien sind in Art. 42 + 43 präzisiert