

## PREPORUČENE DULJINE STAZA I VREMENA POBJEDNIKA NA SVIM VRSTAMA STAZA ZA ORIJENTACIJSKO TRČANJE ( Tabela 1)

Tabelu i preporuke izradio je Karlo Gobec prema rezultatima postignutim u Kupu Hrvatske 1996. i 1997. godine i Pravilniku za orijentacijska natjecanja KO HPS-a. Usaglašeno sa kontrolorima Ivom Tišljarem i Tomislavom Kaniškim. Prihvaćeno od KO HPS.

Kategorija	Dnevna pojedinačna natjecanja						Štafetna natjecanja		Noćna pojedinačna natjecanja	
	klasična staza		duga staza		kratka staza		Prep. vrij. pobjed. (min)	Prep. dulj. staze (km)	Prep. vrij. pobjed. (min)	Prep. dulj. staze (km)
	Prep. vrij. pobjed. (min)	Prep. dulj. staze (km)	Prep. vrij. pobjed. (min)	Prep. dulj. staze (km)	Prep. vrij. pobjed. (min)	Prep. dulj. staze (km)				
M 21E	80	11,5/575	140	17,5	25	3,4			60	6,0
Ž 21A	60	6,0/300	85	8,5	20 - 25	2,7	30	3,0	40	3,0
M 55-	35	3,2/160								
M 45-	45	4,0/200	-	-	-	-	-	-	-	-
M 35-	55	6,5/325	90	9,0	25	2,7	35	4,0	40	3,0
M 21A	65 - 70	7,0/350	110	10,0	25	2,7	35	4,5	-	
M 21B	45 - 50	4,0/200	-	-	-	-	-	-	-	
M -20	60	6,5/325	90	9,0	25	2,5	35	3,5	40	3,0
M -16	50	4,0/200	-	-	-	-	-	-	-	
M -14	40	3,0/150	-	-	-	-	25	1,7	-	
M -12	25	2,0/100	-	-	-	-	-	-	-	
Ž 35-	45	3,5/175	-	-	-	-	-	-	-	
Ž 21B	40	3,0/150	-	-	-	-	-	-	-	
Ž -20	50	4,5/225	70	6,0	20	2,2	25	2,3	30	2,5
Ž -16	40	3,5/175	-	-	-	-	-	-	-	
Ž -14	30	3,0/150	-	-	-	-	20	1,5	-	
Ž -12	25	2,0/100	-	-	-	-	-	-	-	

Prema Pravilniku IOF-a za Svjetska prvenstva preporuča se maksimalno 5% uspona na ukupnoj duljini staze. Uspon se računa na idealnoj dionici. Ukoliko ukupan uspon na ukupnoj duljini staze prelazi 5% potrebno je stazu skratiti ovisno o postotku uspona.

Primjer:

- Ako ukupan uspon prelazi 5% za 100m, stazu je potrebno skratiti za ukupno 1000 metara.
- Ako je ukupan uspon ispod 5% za 50m, dozvoljeno je stazu produljiti za ukupno 500 metara.

**Za Prvenstva Hrvatske na klasičnoj stazi preporučenu duljinu staza treba povećati 10%.**

Startni interval u kategorijama M 21E i Ž 21A mora biti minimalno 4 minute.

## NATJECATELJSKE KATEGORIJE U ODNOSU NA STUPANJ TEHNIČKE TEŽINE STAZA ZA ORIJENTACIJSKO TRČANJE (Tabela 2)

Stupanj tehničke težine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Natjecateljske kategorije	Ž -12	M -12 Ž -14	M -14	M 21B Ž 21B Ž -16	M 55- M -16 Ž 35-	M 45- Ž -20	M -20	M 35- M 21A	Ž 21A	M 21E