

A 2018-ban érvényes Versenyszabályzat és Bajnoki rendszer szenior versenyzőkre vonatkozó szabályváltozásainak összefoglalója

Tervezendő győztes idők rangsoroló versenyeken Piros színnel a változások

	Rövidtáv	Középtáv	Normáltáv	Hosszútáv	Váltó	Sprint váltó
F35	15	35	70	105	105	60
F40	15	35	65	95	105	
F45	15	35	60	90	105	60
F50	15	30	55	80	105	
F55	15	30	50	75	90	60
F60	15	30	50	75	90	
F65	15	25	50	75	90	60
F70	15	25	45	60	75	
F75	15	25	45	60	75	
F80	15	25	40	60	75	
F85	15	25	40	60	60	

	Rövidtáv	Középtáv	Normáltáv	Hosszútáv	Váltó	Sprint váltó
N35	15	30	55	80	90	60
N40	15	30	50	75	90	
N45	15	30	45	65	90	60
N50	15	25	45	65	90	
N55	15	25	45	65	75	60
N60	15	25	40	60	75	
N65	15	25	35	55	75	60
N70	15	25	35	50	75	
N75	12	15	35	50	75	
N80	10	15	35	50	75	

Tervezendő győztes idők az egyéni OB-kon

	Rövidtáv selejtező	Rövidtáv döntő	Középtáv selejtező	Középtáv döntő	Normáltáv	Hosszútáv	Éjszakai
F35	15	15	30	35	70	105	70
F40	15	15	30	35	65	95	65
F45	15	15	30	35	60	90	60
F50	15	15	25	30	55	80	55
F55	15	15	25	30	50	75	50
F60	15	15	25	30	50	75	50
F65	12	15	20	25	50	75	50
F70	-	15	-	25	45	65	45
F75	-	15	-	25	45	65	45
F80	-	15	-	25	40	65	40
F85	-	15	-	25	40	60	40

	Rövidtáv selejtező	Rövidtáv döntő	Középtáv selejtező	Középtáv döntő	Normáltáv	Hosszútáv	Éjszakai
N35	15	15	25	30	55	80	55
N40	15	15	25	30	50	75	50
N45	15	15	25	30	45	65	45
N50	15	15	20	25	45	65	45
N55	-	15	-	25	45	65	45
N60	-	15	-	25	40	60	40
N65	-	15	-	25	35	55	35
N70,75	-	15	-	25	35	55	35

Kategóriák

Országos csapatbajnokságok – Váltóbajnokság

FN105A	3-3 fő	Három 35-ös korcsoportú pálya
FN125A	3-3 fő	Három 40-es korcsoportú pálya
FN145A	3-3 fő	Három 45-ös korcsoportú pálya
FN165A	3-3 fő	Három 55-ös korcsoportú pálya
FN185A	3-3 fő	Három 60-as korcsoportú pálya
F205A	3-3 fő	Három 65-ös korcsoportú pálya

Egyesületi Váltóbajnokság

F170A	4 fő	egy-egy 35-ös, 40-es, 45-ös, 50-es korcsoportú pálya
F210A	4 fő	egy-egy 45-es, 50-ös, 55-as, 60-as korcsoportú pálya
F250A	4 fő	egy-egy 55-es, 60-ös, 65-as, 70-es korcsoportú pálya
N120A	3 fő	egy-egy 35-ös, 40-es, 45-ös korcsoportú pálya
N150A	3 fő	egy-egy 45-ös, 50-es, 55-ös korcsoportú pálya
N180A	3 fő	egy-egy 55-ös, 60-es, 65-ös korcsoportú pálya

Rövidtávú Váltóbajnokság

V105 A	3 fő	1-1 hosszabb, közepes és rövidebb pálya
V135 A	3 fő	1-1 hosszabb, közepes és rövidebb pálya
V165 A	3 fő	1-1 hosszabb, közepes és rövidebb pálya
V195 A	3 fő	1-1 hosszabb, közepes és rövidebb pálya

A versenyszabályzat 5. sz. melléklete – Az időskorú szenior kategóriák rendezési ajánlásai

Az időskorú szenior versenyzők a 65 év feletti nők és a 75 év feletti férfiak. Az alábbi szempontok következetes megvalósítása biztosíthatná, hogy többen maradjunk, és élvezhessük közösen a sportágunkat.

1. Életkornak megfelelő, célzottan számukra kitűzött pályák
 - a. Legyenek, mert igénylik a tájfutásban való részvételüket.
 - b. A győztes ideje semmiképpen se haladja meg az előírtat, amennyiben a kategória legjobbjai részt vesznek. A várható győztes idők az egyes kategóriákban jó becsléssel megtervezhetők az előző években – hasonló terepen – rendezett versenyek pályadatainak és teljesített időinek áttekintésével, és ezen adatok felhasználásával.
 - c. Hangsúlyosan legyen bennük tájékozódási feladat, a bajnokságokon, nagyobb versenyeken A, de minden versenyen legalább B fokozatú szinten.
 - d. A pályák kerüljék el a meredek emelkedőket és lejtőket, a nagyon köves, legallyazásos terepszakaszokat. A pályakitűző és az ellenőrző bíró ne csak a térképen, hanem a terepen a valóságban is nézzék meg, hogy fizikailag teljesíthető-e egy időskorú számára minden átmenet.
 - e. Ellenőrző pontot ne helyezzenek el meredek völgyek, horhosok, töbrök aljában és 3-as zöldben.
2. Ha a pályakitűző és az ellenőrző bíró fiatalabbak az időskorú szenioroknál, mivel nincs ilyen tapasztalatuk, kérjenek segítséget adott korú sporttársaktól, hogy ők véleményezzék a pályákat.
3. Javasoljuk a rendezőknek, hogy országos rangsoroló versenyeken az időskorú szeniorok számára minden kategóriát írjanak ki (F70, 75, 80, N60, 65, 70, 75), és tervezzenek kategóriánként külön pályát részükre. Ezt a kor előrehaladtával a teljesítőképesség gyorsabb csökkenése indokolja.

4. A térképek 1:7 500-as méretaránya jó olvashatóságot biztosít.
5. Rajtmenet: az időskorú szeniorok számára célszerű, ha kevesebb mint 2000 m, és 80 m emelkedő, meredek felfelé és lejtő nélkül. Ha ennél több, illetve nehezebb, akkor szállítás javasolt számukra.
6. Rajtlista: 10 fő alatt min. 4 perces, 5 fő alatt min. 6 perces rajtidőköz szükséges az önálló tájékozódás biztosítása érdekében.
7. A díjazás nem elsődleges szempont, sőt az idősebbek többsége számára nem szükséges a versenyeken, elegendő egy oklevél.

Összeállította a Szenior Bizottság