

Stockholm Indoor Cup - Svårighetsgrader

Vit

Samma våning eller få våningsbyten som är väldigt tydliga. Relativt kort distans mellan kontrollerna. Ska inte finnas någon risk att komma helt fel. Enkelriktade passager ska enbart vara i den riktning som löparen ändå ska springa i. Mycket tydliga vägval till kontrollerna.

Exempel: https://drive.google.com/file/d/1-AL-pk5fMRgZF18aT3zU6A29EUMYspF/view?usp=drive_link

Gul

Som mest ett våningsbyte (alternativt samma trappa flera våningar) per kontroll. Inte alltför krångligt på en och samma våning. Exempelvis ska enkelriktade passager inte ställa till det alltför mycket. Det ska vara relativt tydligt vilken trappa löpare ska använda för att ta sig till kontrollen. Ska för det mesta ha tydliga och få/inga vägval till kontroller. Det ska inte finnas någon risk att löparen springer "fullständigt" fel. Många lätta kontroller istället för längre svårare sträckor.

Exempel: https://drive.google.com/file/d/11K5yxWTXwDdsXMIvKhRPO7kDuF_cm7fo/view?usp=drive_link

Orange

Som mest tre olika trappor (alternativt flera vånings-byten med samma trappa) per kontroll. Maximalt en enkelriktad passage som svårighet per kontroll (Den enkelriktade passagen ska däremot inte leda till att löparen behöver springa runt hela skolan). Behöver inte vara tydligt vilken trappa som ska användas. Flertalet vägval får användas.

Exempel: https://drive.google.com/file/d/1ErZAKzVZ-A4P4TtESXTIAApxN4RMRT5Y/view?usp=drive_link

Lila

Svårighetsgraden avviker inte alltför mycket från svart svårighetsgrad men banan är kortare, både i längd och hur lång löptid det är mellan kontrollerna. H16/D16 kan ha kortare svårare kontroller, men inte längre sekvenser av trappbyten och långa löpsträckor. Flertalet vägval, trappor och enkelriktade passager används.

Exempel: https://drive.google.com/file/d/1zB_IYXMMDoarYsa5NMg2bTHAuM9kL-nb/view?usp=drive_link

Svart

Det svåraste banläggaren kan lägga. Nja, kanske inte. För att göra den svåraste banan behöver banläggaren tänka lite extra. Banan är svår i form av många våningsbyten och svårhittade ingångar i korridorer m.m. Det ska samtidigt eftersträvas att löparen ska kunna få ett flyt i sin orientering och löpning. Längre och svårare sträckor blandas därmed med kortare och lättare sträckor!

Exempel: https://drive.google.com/file/d/1rVMw2dCght3UDcj_jTeX-DNYTV32rHk2/view?usp=drive_link

Stockholm Indoor Cup - Difficulty level

White

The same floor or few floor changes that are very obvious. Short distance between the controls with no risk of going in the wrong direction. Only one-way-passages in the direction of the course.

Example: https://drive.google.com/file/d/1-AL-pk5fMRgfZF18aT3zU6A29EUMYspF/view?usp=drive_link

Yellow

Only one floor change (or use of one stair) per control. One-way-passages should not make the course too difficult. One or maybe few route choices per control with no risk of going in the wrong direction. More easy controls rather than long legs.

Example: https://drive.google.com/file/d/11K5yxWTXwDdsXMIvKhRPO7kDuF_cm7fo/view?usp=drive_link

Orange

A maximum of three stairs per control. Not more than a single one-way-passage included in the route choice. Should not be obvious which stair to use, and multiple route choices per control.

Example: https://drive.google.com/file/d/1ErZAKzVZ-A4P4TtESXTIAApxN4RMRT5Y/view?usp=drive_link

Purple

Not too different from black difficulty but the course is shorter both total running time and time per leg. Can have a number of difficult controls but not extremely advanced with multiple changes of stairs or one-way-passages.

Example: https://drive.google.com/file/d/1zB_IYXMMDoarYsa5NMg2bTHAuM9kL-nb/view?usp=drive_link

Black

The most difficult course possible. Many complex changes of stairs and one-way-passages and advanced route choices. The runner should be able to find a flow map reading, so longer/difficult controls should be combined with shorter/easier controls.

Example: https://drive.google.com/file/d/1rVMw2dCght3UDcj_jTeX-DNYTV32rHk2/view?usp=drive_link