**Utvecklingstrappan** (läggs på egen flik under ungdomsfliken)

Inom orientering används vid tävlingar ett färgsystem för att beskriva orienteringens svårighetsgrad, och vid träning hur man stegvis utvecklas i utvecklingstrappan från nybörjare till orienterare på avancerad nivå. Våra grupper och nivåer på träningarna beskrivs utifrån det systemet. Svårighetsgraderna i våra grupper skiljer sig lite från färgsystemet som används på tävling för att passa den gruppindelning vi har. Detta beskrivs *kursiverat*.

**GRÖN** Den gröna nivån är det första steget i Utvecklingstrappan. Här läggs grunden för

**NIVÅ** orienteringskunnandet. Det viktiga på den här nivån är att få en förståelse för vad en karta är och vilka de vanligaste färgerna och karttecknen är. På den gröna nivån ska man också klara av ledstångsorientering och att byta ledstång både vid kontrollen och på sträckan mellan två kontroller. Att passa kartan är en annan viktig kunskap på den gröna nivån.

*I vår* ***Gröna grupp*** *läggs ffa vikt vid att bli bekant med kartan och orienteringen som idé än att klara själva orienteringsmomenten. Detta för att det passar åldersgruppen bättre.*

**VIT NIVÅ** På det andra steget fortsätter man att träna på ledstångsorientering. Ledstängerna är dock lite svårare och kanske lite mindre tydliga. Kontrollerna kan ibland sitta vid sidan av ledstången, så det gäller att träna på att ha framförhållning i orienteringen. På den vita nivån kommer man också att träna på de första vägvalsproblemen och man kommer att träna på att gena och snedda över öppen mark.

*I vår* ***Vita grupp*** *kommer själva orienterandet in i mycket högre grad och självständighet utvecklas från grön till vit nivå.*

**GUL NIVÅ** På det tredje steget kommer man att träna på lite svårare vägvalsproblem. Nu är det inte

bara ledstänger att ta hänsyn till utan man får också träna på att gena kortare sträckor genom skogen, hela tiden med säkra uppfångare. För att kunna gena genom skogen behöver man träna på de karttecken som visar framkomlighet och sikt. På den gula nivån tränar man också på enkel kurvbildsorientering, vad är upp, vad är ner och var är högsta punkten. Kontrollerna sitter också lite längre från ledstången och det är inte säkert att man ser dem därifrån.

*I vår* ***Gula grupp*** *ingår både de från Vit grupp och de från 10 år som är nya för orientering. De nya instruerar vi även utifrån mer grundläggande nivå och de rekommenderas läsning i Full koll 1. De som är äldre brukar förstå de två första stegen i trappan snabbare än de som är yngre och passar därför bättre i den Gula gruppen.*

**ORANGE/** Det fjärde steget i trappan tränar man på att lämna ledstängerna för att istället använda

**RÖD** **NIVÅ** andra terrängföremål för att orientera. Det kan till exempel vara tydliga höjder och sankmarker. Ibland orienterar man mot en höjd, ibland springen man utmed en höjd. Det blir då en form av ledstång. Det blir allt viktigare att kunna läsa och förstå höjdkurvor. Det är viktigt att kunna förstå och använda sig av tekniker som förenkla, förlänga och generalisera. När man orienterar gör man det ofta med hjälp av hållpunkter. När man har lärt sig orientera på den här nivån har man i princip lärt sig använda alla typer av verktyg. På de kommande två stegen utför man samma sak fast i svårare miljö.

**VIOLETT** Det här är det femte och näst sista steget i Utvecklingstrappan. Jämfört med de tidigare

**NIVÅ** nivåerna ställs det nu större krav på att orientera med framförhållning. Det gäller att planera sträckorna och hur man på bästa sätt löser orienteringsproblemet. Det gäller att avväga snabbhet kontra säkerhet. Ett nytt moment på den här nivån är att orientera på skrå, det vill säga i en sluttning. Kontrolltagningen kan ske utan någon uppfångare och terrängen kan ibland vara detaljfattig. Därför är det viktigt att kunna hålla en riktning och bedöma avstånd. Eftersom man kan ställas inför alla tidigare orienteringsproblem gäller det att kunna anpassa tekniken efter terrängtyp och svårighet.

**BLÅ/** På det sjätte och sista steget kan man möta alla tänkbara svårigheter och

**SVART** orienteringsproblem. Man ska vara beredd på att kunna lösa orienteringsproblem i alla

**NIVÅ** tänkbara situationer. Det kan vara allt från mycket detaljrik terräng till detaljfattig terräng. Det kan vara starkt kuperat och på så sätt fysiskt krävande. Många gånger ställs man inför komplicerade vägvalsproblem med många olika faktorer att ta hänsyn till. Det gäller att behärska olika kartor och terrängtyper, både i det egna landet men också i andra delar av världen.

*I vår* ***Svarta grupp*** *ingår även de som är på violett nivå, då de tekniker man använder börjar bli alltmer lika på de här nivåerna även om den svarta nivån ställer högre krav.*