orientacio.cat

FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

Rambla Guipúscoa, 23-25 - 4rt C
08018 Barcelona
+34 933033029
fcoc@fcoc.info
www.orientacio.cat

REGLAMENT PER A COMPETICIONS A PEU DE LA FCOC

Aquesta versió de les regles de competició és vàlida a partir de l'1 de Gener de 2022.

Les esmenes posteriors es publicaran a l'apartat de reglaments de la web oficial de la FCOC. http://www.fcoc.cat

ÍNDEX

1. DEFINICIONS 3
2. DISPOSICIONS GENERALS 4
3. COMITÈ DE COMPETICIÓ I CONTROLADORS FCOC 5
3.1. COMITÈ DE COMPETICIÓ 5
3.2. CONTROLADORS FCOC 5
4. CATEGORIES 6
5. PARTICIPACIÓ 6
6. SOL·LICITUDS PER ORGANITZAR UNA PROVA 6
7. RESPONSABILITATS DELS ORGANITZADORS 7
8. INSCRIPCIONS 8
9. ENTRENAMENT I PROVA DE DEMOSTRACIÓ (MODEL EVENT) 8
10. ORDRE DE SORTIDA I ASSIGNACIÓ A UNA SÈRIE 8
11. TERRENY 10
12. MAPES 10
13. CIRCUITS 11
14. RUTES I ZONES PROHIBIDES 13

15. ELS CONTROLS **13**

16. DESCRIPCIONS DELS CONTROLS **15**

17. CONDICIONAMENT DE LA ZONA D'APARCAMENT I TROBADA **15**

18. SISTEMA DE MARCATGE **16**

19. EQUIPAMENT **16**

20. SORTIDA **16**

21. ARRIBADA I CRONOMETRATGE DEL TEMPS **18**

22. RESULTATS **19**

23. JOC NET **19**

24. JURAT TÈCNIC I SISTEMA DE RECLAMACIONS **20**

25. PUBLICITAT I PATROCINI **21**

26. SERVEIS PER ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ **21**

27. LLIGA CATALANA I COPA CATALANA **21**

27.1. CLASSIFICACIÓ INDIVIDUAL 21

27.2. CLASSIFICACIÓ PER CLUBS 22

27.3. RECLAMACIONS DE CLASSIFICACIÓ 22

28. CAMPIONATS DE CATALUNYA **22**

APÈNDIX 1: PRINCIPIS DE PLANIFICACIÓ DE CIRCUITS **25**

APÈNDIX 2: RESOLUCIÓ DE LA IOF SOBRE BONES PRÀCTIQUES MEDIAMBIENTALS **30**

APÈNDIX 3: LA CONVENCIÓ DE LEIBNIZ **30**

APÈNDIX 4: FORMATS DE COMPETICIÓ **31**

29. CONTROL DE VERSIONS **35**

1. DEFINICIONS

1.1. L'*orientació* és un esport en el qual les persones competidores passen per una sèrie de punts marcats en el terreny (controls) en el menor temps possible, amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola. En aquest reglament, el terme *orientació* fa referència a orientació a peu. L'orientació es pot considerar com l'esport de navegació en cursa.

1.2. El terme persona competidora fa referència a una persona de qualsevol dels dos sexes.

1.3. Els diferents tipus de competició d'orientació es poden dividir segons:

- El moment del dia en què es fa la competició:
  - **De dia** (amb llum solar)
  - **De nit** (en la foscor)
- La naturalesa de la competició:
  - **Individual** (la persona actua de manera independent)
  - **Relleus** (dues o més persones membres de l'equip corren en carreres individuals consecutives)
  - **Equip** (dues persones o més col·laboren)
  - **Mixtes** (La composició de l'equip o del relleu ha d'estar format per dones i homes)
- La manera de determinar el resultat de la competició:
  - **Competició de cursa única** (el resultat d'una única cursa és el resultat final).
  - **Competició de carrera múltiple** (els resultats combinats de dues carreres o més, disputades durant un dia o diferents dies, formaran el resultat final)
  - **Competició de carrera qualificatòria** (les persones competidores es qualifiquen per a una carrera final a través d'una carrera de qualificació o més, en les quals poden ser assignades a sèries diferents). El resultat de la competició serà només el de la final. Hi pot haver una final A, una final B, etc., amb les classificacions de la final B al darrere de les classificacions de la final A, etc.)
- L'ordre en el qual s'han de passar els controls:
  - **En un ordre específic** (l'ordre està preestablert)
  - **Sense ordre específic** (la persona competidora és lliure d'escollir l'ordre)
- Disposició dels controls:
  - **Tradicional** (els controls tenen codis i la persona competidora és desqualificada per un error de marcatge)
  - **Micr-o** (els controls no tenen codi, hi ha controls esquer addicionals en les proximitats, i la persona competidora rep una penalització per un error de marcatge –consulteu les regles pròpies de Micr-O de la IOF al seu lloc web www.orienteering.org)
- La durada (o format) de la carrera:
  - Llarga distància
  - Mitja distància
  - Esprint
  - Ultrallarga distància
  - Altres distàncies

1.4. El terme club fa referència a tot club afiliat a la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC).

1.5. El terme prova inclou tots els aspectes d'una cursa d'orientació, incloent les tasques d'organització. Una prova, com ara els Campionats de Catalunya d'Orientació, pot incloure més d'una competició.

1.6. La **prova d'orientació dels Campionats de Catalunya** és la prova on es concedeixen els títols de Campió/ona de Catalunya d'Orientació. Aquesta prova s'organitza sota l'autoritat de la FCOC i el club designat.

2. DISPOSICIONS GENERALS

2.1. Aquestes regles, juntament amb els apèndixs, seran vinculants a les competicions d'orientació a peu de la FCOC. Són considerades competicions de la FCOC les curses que determini cada temporada la junta directiva de la FCOC. Tots els punts de les regles que no estiguin especificats per a una modalitat en concret seran vàlids per a totes les proves. Les regles específiques d'una modalitat en concret tenen preferència sobre qualsevol regla general amb la qual entrin en conflicte.

2.2. Si una prova també és part d'una altre, les regles de la prova de més alt nivell (i.e. Campionat de Catalunya) tindran preferència.

2.3. El Comitè de Competició publicarà les especificacions per a cada temporada, on s'inclourà:

- les proves que configuraran aquella temporada
- les Categories, la relació tècnica i física de les mateixes, la seva agrupació per circuits i el sistema de classificació general per categories i clubs
- característiques concretes del desenvolupament de les proves, com ara el tipus de prova, l'interval i distribució de les sortides, el sistema de qualificació en cas d'haver-hi, etc.
- els tipus de participació i els convenis amb altres federacions
- qualsevol altre aspecte que el Comitè de Competició o la Junta de la FCOC necessiti comunicar o aclarir (quotes de participació en les proves, altres quotes, ...)
- Les especificacions aplicables a cada temporada seran decisió del Comitè de Competició, passaran per l'aprovació de la Junta de la FCOC i seran publicats al començament de cada temporada.

2.4. L'organització de la competició pot determinar regulacions addicionals si no entren en conflicte amb les regles de la FCOC. Aquestes regulacions han de ser aprovades pel controlador de la prova assignat per la FCOC o, en el seu defecte, pel comitè de competició de la FCOC.

2.5. Aquestes regles i qualsevol altra regulació addicional seran vinculants per a totes les persones competidores, representants d'equips i altres persones vinculades amb l'organització o que estiguin en contacte amb les persones competidores.

2.6. El joc net esportiu serà el principi rector per a la interpretació d'aquestes regles, tant per part de competidors com de l'organització i del jurat.

2.7. El text en anglès d'aquestes regles, publicat per la Federació Internacional d'Orientació (IOF), prevaldrà en cas que sorgeixin disputes a causa de la seva traducció al català.

2.8. Les regles de competicions individuals seran vàlides per a curses de relleus, excepte si s'estableix el contrari.

2.9. El Comitè de Competició de la FCOC podrà autoritzar desviacions respecte d'aquestes regles i normes. Les sol·licituds per a rebre autorització per incomplir les regles s'hauran d'enviar al Comitè de Competició de la FCOC durant el mes següent a la publicació de les especificacions anuals.

2.10. Tots els organitzadors, participants i cada una de les persones relacionades amb la competició hauran de conèixer el present reglament i, davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà el seu desconeixement com a disculpa.

3. COMITÈ DE COMPETICIÓ I CONTROLADORS FCOC

3.1. COMITÈ DE COMPETICIÓ

3.1.1 El Comitè de competició és un òrgan depenent de la junta federativa de la FCOC encarregat de vetllar pel correcte funcionament de les competicions d'orientació a Catalunya.

3.1.2 El vocal del Comitè de Competició que és membre de ple dret de la junta de la FCOC designa un Comitè Consultiu format per federats de la FCOC de diferents clubs i amb dilatada experiència en l'àmbit competitiu i organitzatiu. El vocal del Comitè pot canviar quan consideri, qualsevol membre del Comitè, ja que són càrrecs de confiança seus, amb l'única condició d'informar a la junta de la federació i/o al seu president.

3.1.3 El Comitè de Competició funciona de forma col·legiada, encara que és el vocal de la junta l'únic membre amb dret a vot i present a les reunions d'aquesta, per tant és el responsable de totes les decisions que prengui el Comitè.

3.1.4 El vocal del Comitè de Competició ha d'informar periòdicament a la junta de la federació i/o al seu president de les decisions que el Comitè adopti.

3.1.5 El Comitè de Competició és el màxim òrgan de la federació pel que fa a la disciplina esportiva i en l'àmbit de competició. Per tant, les seves decisions són inapel·lables.

3.1.6 El Comitè de Competició actua davant reclamacions adreçades a ell, reclamacions que s'han resolt prèviament pel jurat tècnic d'una prova o d'ofici sempre que ho consideri necessari.

3.2. CONTROLADORS FCOC

3.2.1 Els controladors de la FCOC estan titulats per la FCOC, i han d'haver superat un curs que inclou diverses sessions teòriques i el control de dues competicions de la FCOC.

3.2.2 La funció dels controladors és aconseguir la màxima qualitat de les curses d'orientació amb un respecte escrupolós dels reglaments de curses de la FCOC. Com a mínim, el controlador ha d'autoritzar les tasques següents:

- Supervisar l'organització de la prova
- Aprovar l'organització i el plantejament de la sortida, de l'arribada i de les zones de relleu
- Comprovar que el mapa s'adapta als requisits de la IOF
- Aprovar els circuits després de supervisar-ne la qualitat, que inclou el nivell de dificultat, la situació i equipament dels controls, els factors de risc i la correcció del mapa
- Comprovar qualsevol mètode de dispersió

3.2.3 Els controladors depenen directament del Comitè de Competició i són els delegats de la FCOC a la prova. La seva distribució a les curses es du a terme a principi de temporada. El controlador no pot pertànyer al mateix club que organitza la prova ni haver participat en l'elaboració del mapa utilitzat per a la prova.

3.2.4 El controlador pot indicar als organitzadors diversos aspectes que cal millorar o canviar. En cas que les seves peticions no siguin ateses, ha de comunicar el problema al Comitè de Competició que actuarà en conseqüència.

3.2.5 El controlador farà un informe després de la cursa. Aquest informe serà tingut en compte pel Comitè de Competició com a valoració de la cursa i dels organitzadors. Les proves de Copa Catalana i Campionats de Catalunya que rebin una valoració negativa no rebran la subvenció de la FCOC assignada a aquella competició. Tanmateix, el club organitzador podrà presentar al·legacions que seran estudiades pel Comitè de Competició.

3.2.6 La FCOC assumirà els costos generats pel viatge del controlador a la zona de competició (incloent una visita abans de la prova, el viatge el mateix dia de la prova i dietes).

4. CATEGORIES

4.1. Les persones competidores o participants es dividiran en categories segons el seu sexe i edat. Les denominacions de les categories venen definides per la lletra H o D que determina el sexe del participant: H = homes, D = dames, i 2 dígits que delimiten les edats. Les dones poden competir en les categories per a homes.

4.2. Les persones competidores o participants de 20 anys o menys pertanyen a una categoria d'edat fins al final de la temporada en la qual arriben a aquesta edat. Aquestes persones tenen dret a competir en categories d'edat superiors fins a H/D21, aquesta darrera inclosa (no queden incloses les categories d'edat 35 anys i superiors).

Les persones competidores o participants de 21 anys o més pertanyen a una categoria d'edat des de l'inici de la temporada en la qual arriben a aquesta edat. Aquestes persones tenen dret a competir en categories inferiors fins a H/D21, aquesta darrera inclosa (no queden incloses les categories inferiors a 21 anys).

Les categories H/D21 engloben els corredors i corredores de totes les edats. Per a persones competidores o participants menors de 21 anys s'utilitzen les classes H/D20, H/D18, etc., amb intervals de 2 anys. Per a persones competidores més grans (veterans) s'utilitzen les classes H/D35, H/D40, etc., amb intervals de 5 anys.

A més de les categories regulades per edats existeix la categoria absoluta, denominada elit (H/D21E), que pot ser tancada en funció dels resultats i el rànquing dels competidors.

Es consideren categories superiors, les de més edat entre les sub-21 i les de menys edat entre les de veterans. La màxima categoria és H/D21E.

Per tant, la representació de totes les categories internacionals es la següent:

- Masculines: H21E, H12, H14, H16, H18, H20, H21, H35, H40, H45, ... H80, H85, H90
- Femenines: D21E, D12, D14, D16, D18, D20, D21, D35, D40, D45, ... D80, D85, D90

Les categories contemplades a les competicions de la FCOC i les característiques físiques i tècniques d'aquestes categories seran definides a les especificacions de cada temporada.

4.3. Si dins d'una mateixa categoria hi ha massa persones competidores o participants, aquesta categoria es podrà dividir en subcategories A, B, C, etc.

També existeixen les categories de promoció que no es consideren de competició.

Les categories contemplades a les competicions de promoció de la FCOC i les característiques físiques i tècniques d'aquestes categories seran definides a les especificacions de cada temporada.

5. PARTICIPACIÓ

5.1. Una persona competidora federada, o participant associat, només podrà representar un club durant un any natural. Si una persona federada, o associada, desitja canviar de club ho haurà de fer al final de la temporada, aprofitant la tramitació d'una nova llicència federativa o carnet associatiu.

5.2. El Carnet de federat, o d'associat, haurà de ser presentat sempre que es requereixi en qualsevol activitat federativa.

5.3. Les persones competidores, o participants, participen en les proves sota la seva pròpia responsabilitat, però emparats obligatòriament per una assegurança mèdica contractada per la FCOC o per alguna entitat que tingui establert conveni amb la FCOC. Les persones competidores o participants que no disposin de llicència federativa o carnet associatiu anual, hauran de contractar una assegurança temporal, vàlida per un període tancat de temps.

6. SOL·LICITUDS PER ORGANITZAR UNA PROVA

6.1. Qualsevol club afiliat a la FCOC pot sol·licitar l'organització d'una prova de la FCOC.

6.2. Els clubs han d'enviar les seves sol·licituds ~~al Comitè de Competició~~ **la Comissió de Calendari** dintre dels terminis marcats per aquest últim. La sol·licitud haurà de contenir tota la informació i les garanties sol·licitades pel Comitè de Competició **i la Comissió de Calendari**.

6.3. **Els clubs han de demanar si alguna de les proves que organitzen volen que sigui Campionat de Catalunya; el Comitè de Competició i la Comissió de Calendari estudiaran quina és la prova més adient d'entre les presentades per atorgar el Campionat. En cas que algun campionat no tingui cap proposta, s'estudiarà la possibilitat que alguna de les proves presentades pels clubs pugui ser-ho o es farà una reunió de clubs per intentar completar tots els Campionats.**

6.4. La FCOC podrà imposar taxes per a qualsevol prova de la FCOC. La quantitat de les taxes s'anunciarà al començament de la temporada.

6.5. La FCOC podrà invalidar la previsió d'organització d'una prova si el club organitzador no compleix les regles, normes i directrius establertes pel controlador de la prova i/o pel Comitè de Competició. En aquest cas, el club organitzador no podrà demanar indemnitzacions.

7. RESPONSABILITATS DELS ORGANITZADORS

7.1. Els organitzadors es responsabilitzaran d'oferir una organització i uns circuits ajustats al reglament de competicions i a les especificacions que faci públic cada temporada el Comitè de Competició. **Si es considera necessari adoptar alguns regles fora de les determinades en el reglament i les especificacions, aquestes hauran de ser notificades i acceptades pel controlador de la prova o pel Comitè de Competició; amb un mínim d'un mes abans de la prova i hauran de quedar reflectides en la informació de la prova.**

7.2. Els organitzadors caldrà que hagin fet les gestions necessàries a fi d'obtenir l'autorització per part dels propietaris i ajuntaments dels termes municipals als quals pertanyi el terreny de competició i el permís del Departament de Medi Ambient, o organismes similars que vetllin per la protecció de l'espai natural o es realitzarà la cursa. En el cas de presentar-se algun conflicte amb propietaris, caçadors, guàrdia urbana o forestal, etc., el màxim responsable de l'organització caldrà que pugui presentar les autoritzacions corresponents.

7.3. Els organitzadors vetllaran perquè tant els col·laboradors com els participants tinguin la màxima cura i respecte a la natura així com als conreus i propietats privades. Tant la zona de trobada, com tot el terreny de competició, caldrà que quedi igual o més net que abans de la competició, tant en l'aspecte de papers, plàstics o envasos, com en el de cintes de prebalisat, encintat, fites txeques, etc. En cas de que l'organització no pugui facilitar lavabos, és convenient recordar als corredors que si utilitzen el bosc per a fer les seves necessitats, no deixin restes d'evacuació i/o paper visibles.

7.4. Els organitzadors es responsabilitzaran de resoldre qualsevol tipus d'accident que tingui lloc durant el desenvolupament de la prova. Hauran de disposar dels serveis d'un vehicle d'assistència sanitària (ambulància per evacuar amb rapidesa els accidentats). És obligatori que aquest vehicle disposi de material per a fer immobilitzacions i material per a crioteràpia (gel químic o similars).

7.5. Caldrà disposar del mapa de la competició del tot acabat com a mínim un mes abans de la cursa, i dels diferents circuits i prebalisat dues setmanes abans d'aquesta.

7.6. Caldrà també que els organitzadors posin a la disposició del controlador FCOC una informació completa i avançada per a què pugui dur a terme la seva missió i facilitar-li l'ajut adequat en tot moment.

7.7. Els organitzadors hauran de proporcionar informació escrita sobre la prova a través d'algun mitjà de difusió massiva que inclogui com a mínim un espai web almenys dos setmanes abans del desenvolupament de la prova. Aquesta informació haurà d'incloure:

- Director de la prova, equip traçador, equip de cartografia i controlador.
- Localització del centre de competició i informació sobre l'accés al mateix.
- Tipus de prova.
- Programa detallat de la prova.
- Categories i restriccions de participació.
- Descripció del terreny i de qualsevol perill, incloent l'existència de zones prohibides.
- Totes les regles especials relatives a la prova.
- Escales i equidistància del mapa.
- Distància, desnivell total, nombre de controls, temps calculat de guanyador i nombre de punts d'avituallament a cada categoria i, per a la prova de relleus, a cada posta.
- Temps màxims de competició.
- Una còpia de la versió més recent de qualsevol mapa d'orientació que s'hagi utilitzat prèviament en el mateix terreny de competició.
- Quotes d'inscripció, sistema de tramitació de la inscripció i data límit d'inscripció.
- Notes sobre vestimenta de competició, si s'escau.
- Qualsevol regulació addicional i qualsevol desviació permesa respecte de les regles.
- Qualsevol requisit antidopatge, si s'escau.

7.8. Els organitzadors hauran de disposar d'un tècnic titulat que pugui portar el sistema sportident cedit per la federació. Si el club organitzador no disposa d'aquest tècnic, haurà de contractar-ne un fent-se càrrec de les despeses que això generi.

7.9. Només serà obligatori disposar de dorsals numerats per a totes les persones competidores en les proves de relleus i esprint.

8. INSCRIPCIONS

8.1. Les inscripcions s'han d'enviar seguint les instruccions proporcionades per l'organització. Cada persona competidora ha de proporcionar, com a mínim, els detalls següents: llicència federativa o carnet associatiu cognoms i nom, sexe, any de naixement i club.

8.2. Una persona competidora només es podrà inscriure en una categoria durant una competició.

8.3. L'organització podrà denegar la sortida a aquelles persones competidores que no hagin pagat la seva quota d'inscripció o que no hagin arribat a un acord respecte del pagament.

8.4. Els Terminis d'inscripció seran fixats per la Junta de la FCOC i publicats al principi de la temporada. Si l' organització vol reduir aquesta data límit i apropar-la a la data de competició haurà de donar publicitat, pels mitjans que consideri oportuns.

- És recomanable que el mateix dia de la competició els organitzadors disposin de mapes addicionals com a previsió de les inscripcions que es donen el mateix dia de la competició. En el cas de que els organitzadors disposin de mapes suficients i acceptin inscripcions el dia de la competició, podran exigir un suplement de quota a aquests participants.

8.5. Les quotes d'inscripció màximes seran fixades per la Junta de la FCOC i publicades a principi de temporada.

8.6. Si s'ha de cancel·lar la prova (o una part) per causes externes al control de l'organització, com per exemple condicions climàtiques perilloses o la destrucció del terreny, l'organització podrà quedar-se una part mínima de la quota d'inscripció per cobrir els costos ja realitzats.

9. ENTRENAMENT I PROVA DE DEMOSTRACIÓ (*MODEL EVENT*)

9.1. El dia abans de la primera competició d'una prova, l'organització podrà organitzar una prova de demostració (*model event*) per exposar el tipus de terreny, la qualitat del mapa, les característiques dels controls i altres aspectes importants per a la competició.

9.2. Si l'organitzador o controlador ho creu necessari, la prova de demostració podrà estar disponible el mateix dia de la competició i podrà servir com a terreny d'escalfament.

10. ORDRE DE SORTIDA I ASSIGNACIÓ A UNA SÈRIE

10.1. En una prova amb **sortida per intervals**, les persones competidores surten de manera individual a intervals de sortida iguals. En una prova amb **sortida en massa**, totes les persones competidores d'una categoria surten simultàniament. En les proves de **relleus** això només s'aplica a les persones de cada equip que corren en la primera posta. En una prova amb **sortida a la caça**, les persones competidores surten de manera individual, amb uns temps i intervals de sortida que estan determinats pels seus resultats anteriors.

10.2. L'ordre de sortida haurà de ser aprovat pel controlador de la prova. El sorteig de sortida es podrà realitzar en públic o en privat. Aquest sorteig es podrà fer a mà o mitjançant un ordinador.

10.3. En les proves amb sortida per intervals, les persones competidores d'un mateix club no podran sortir de manera consecutiva **(a excepció de la final del Campionat de Catalunya Esprint)**. Si, segons el sorteig de l'ordre de sortida, dues persones competidores del mateix club han de sortir de manera consecutiva, la propera persona competidora que hagi sortit al sorteig es col·locarà entre elles. Si això passa al final del sorteig, la persona competidora situada abans que elles s'hi haurà de col·locar al mig.

10.4. La llista de sortida es publicarà com a mínim 48 hores abans de l'inici de la prova. Si s'organitza una cursa de qualificació el mateix dia que la final, la llista de sortida de la final s'haurà de publicar almenys una hora abans de la primera sortida de la final.

10.5. En les competicions amb qualificació, el sorteig de sortida per a les curses de qualificació es farà de manera que es compleixin els requisits següents:

- En cada sortida hi participaran tantes persones competidores com sèries paral·leles hi hagi, a excepció del darrer temps de sortida
- Les sèries han de ser igual de fortes
- Les persones competidores d'un mateix club no podran sortir de manera consecutiva si són a la mateixa sèrie
- L'assignació de persones competidores a diferents sèries es farà per sorteig, de manera que els membres d'un club es distribueixin de manera tan igual com sigui matemàticament possible entre totes les sèries.
- No es pot informar a cap persona competidora de la seva assignació a una sèrie determinada.

10.6. En les competicions amb qualificació, l'ordre de sortida de les finals (excepte les finals amb sortida a la caça) serà l'ordre invers de l'ordre aconseguit en les sèries de qualificació; les persones competidores amb millor resultat de qualificació sortiran en darrer lloc. Els empats es decidiran per sorteig. Per exemple, si dos persones competidores han empatat en la 6a plaça de la sèrie 1, es llançarà una moneda per decidir qui queda en 6a posició i qui queda en 7a posició a la sèrie 1. Les persones competidores amb la mateixa posició en les diferents sèries paral·leles hauran de sortir en l'ordre del número de la seva sèrie. Per exemple, 1, 2, 3...; la persona guanyadora de la sèrie amb número més alt començarà en darrer lloc.

Si dos persones competidores d'un mateix club aconsegueixen temps de sortida consecutius en la final, la darrera persona competidora d'un club diferent que surti abans de les dos persones competidores del mateix club es col·locarà entre aquestes dues persones a la llista de sortida. Si al principi de la llista de sortida hi ha dos persones competidores o més del mateix club amb temps de sortida consecutius, llavors es realitzarà el procediment invers. **Aquests canvis de posició de persones d'un mateix club no s'aplicaran en la final del Campionat de Catalunya Esprint.**

10.7. En les proves individuals amb sortida en massa, s'haurà d'incorporar sistemes efectius de dispersió, per exemple dos o més papallones.

10.8. Abans de realitzar sorteigs per a una sortida en massa, cadascuna de les dispersions ha de ser assignada a un dorsal diferent. Són els dorsals els que es sortegen entre participants. Les dispersions hauran de ser secretes fins que la darrera persona competidora hagi sortit.

10.9. A menys que s'especifiqui el contrari, els intervals de sortida mínims són: 3 minuts per a la prova de **llarga** distància, 2 minuts per a la de **mitja** distància i 1 minut per a la d' **esprint**.

En proves en què diferents categories comparteixen circuits o el primer tram, s'hauran de respectar els intervals mínims dintre d'un mateix circuit. És a dir, els participants de diferents categories que comparteixin circuit hauran de prendre la sortida mantenint l'interval mínim de sortida establert per a aquella modalitat.

En aquells circuits en els que participin menys de 30 persones competidores, s'haurà d'allargar els intervals de sortida per evitar la formació de grups de seguiment.

11. TERRENY

11.1. El terreny haurà de ser adient per establir-hi circuits d'orientació competitius i haurà de complir els criteris descrits a Formats de Competició (apèndix 4). Els objectius de la Convenció de Leibniz (apèndix 3) es tindran en compte a l'hora d'escollir el terreny i la zona de sortida de la prova, i també a l'hora de dissenyar els circuits.

11.2. El terreny s'ha d'escollir de manera que pugui oferir una competició neta a totes les persones participants. Per salvaguardar el caràcter d'aquest esport, el terreny ha de ser adient per a córrer i per a posar a prova les habilitats d'orientació dels les persones competidores.

11.3. S'hauran de respectar tots els drets de conservació de la natura, drets forestals i de caça, etc. de la zona.

12. MAPES

12.1. Els mapes, els circuits marcats i qualsevol altre material imprès s'han de crear i imprimir segons les **Especificacions Internacionals per a Mapes d'Orientació de la IOF** (*International Specification for*

Orienteering Maps, ISOM) o les **Especificacions Internacionals per a Mapes d'Orientació esprint de la IOF** (*International Specification for Sprint Orienteering Maps, ISSOM **i ISSprOM**)* i al mateix temps han de complir el reglament de cartografia. Qualsevol desviació respecte d'aquestes especificacions ha de ser aprovada pel Comitè de Competició.

12.2. Per norma general, l'escala del mapa serà:

- per a curses de **llarga** i **ultrallarga** distància, 1:15.000
- per a curses de **mitja** distància i **relleus**, 1:10.000
- per a proves d'**esprint** i **relleus mixtes esprint**, 1:5.000 o 1:4.000.

Excepció 1: Per a les categories H/D45 i edats superiors el mapa estarà a escala 1:10.000 en les proves de **llarga** i **mitja** distància. Totes les categories veteranes podran utilitzar aquesta escala si així ho aprova el controlador de la prova. Quan les característiques tècniques del mapa ho requereixin, per a les categories H/D45 i edats superiors es podrà utilitzar l' escala 1:7.500.

Excepció 2: Quan les característiques tècniques del mapa ho requereixin, es podran disputar competicions de **llarga** distància amb escala 1:10.000 per a totes les categories o competicions de **mitja** distància amb escala 1:7.500 per a totes les categories. Aquestes desviacions a la regla hauran de ser justificades al Comitè de Competició per l'equip organitzador.

12.3. Els errors del mapa o qualsevol canvi sofert pel terreny des de la darrera impressió del mapa s'hauran d'actualitzar en cas que tinguin incidència en la prova.

12.4. Els mapes, a fi de garantir que resisteixen en situacions de pluja i/o humitat, hauran d'estar impresos sobre material waterproof o esta degudament protegits amb una funda de qualitat. Així mateix, també hauran de ser resistents als plecs.

12.5. Si hi ha un mapa d'orientació previ de la zona, s'hauran d'exposar còpies en color de l'edició més recent d'aquest mapa perquè totes les persones competidores el puguin veure abans de la competició.

12.6. El dia de la competició, l'ús de qualsevol mapa de la zona de la competició per part de les persones competidores o dels representants d'equips estarà prohibit fins que l'organització ho autoritzi.

12.7. El mapa de la competició no ha de ser més gran del que la persona competidora necessiti per a seguir el circuit.

12.8. Un cop finalitzada la competició, la FCOC i els clubs afiliats tindran dret a reproduir els mapes amb els circuits de les proves a les seves revistes oficials o als seus llocs web sense haver de pagar cap quota a l'organització.

13. CIRCUITS

13.1. S'han de seguir els Principis de la IOF de planificació de circuits (apèndix 1), les descripcions de format de la competició (apèndix 4) i la Convenció de Leibniz (consulteu l'apèndix 3).

13.2. Els circuits han de posar a prova les habilitats d'orientació, la concentració i l'habilitat motriu de les persones competidores. Els diferents circuits han de requerir la utilització de diferents tècniques d'orientació.

13.3. En el moment de planificar els circuits, el traçador ha de tenir en compte els principis següents:

- El caràcter únic de l'orientació com a esport de navegació en carrera.
- L'esportivitat de la competició.
- El gaudi de la persona competidora.
- La protecció de la vida salvatge i del medi ambient.
- Les necessitats dels mitjans de comunicació i del públic.

13.3.1 Caràcter únic. Cada esport té el seu propi caràcter. El caràcter únic de l'orientació és trobar i seguir la millor ruta a contrarellotge a través d'un terreny desconegut. Aquesta activitat requereix habilitats

d'orientació: lectura precisa del mapa, avaluació de l'elecció de la ruta, maneig de la brúixola, concentració sota pressió, presa ràpida de decisions, carrera en terreny natural, etc.

13.3.2 Esportivitat. L'esportivitat és un requisit bàsic en esports competitius. Excepte si s'ha parat molta atenció en tots els estadis de la planificació i execució dels circuits, la sort pot ser decisiva en les competicions d'orientació. La persona que planifiqui els circuits ha de considerar tots aquests factors per assegurar que la competició és justa i que totes les persones competidores s'enfronten a les mateixes condicions en cada part del circuit.

13.3.3 Gaudi de la persona competidora. La popularitat de l'orientació només pot créixer si les persones competidores estan satisfetes amb els circuits que se'ls ha assignat. Així doncs, és necessari planificar els circuits amb cura per assegurar que són adients en termes de distància, dificultat física i tècnica, situació dels controls, etc. En relació amb aquests factors, és especialment important que cada circuit sigui el més adient per a les persones competidores que l'han de seguir.

13.3.4 Vida salvatge i medi ambient. L'entorn és molt sensible: la fauna i flora salvatges i el sòl es poden veure afectats, i la vegetació pot patir danys a causa del trànsit excessiu per un terreny. L'entorn també inclou les persones que viuen a la zona de competició, les parets, les tanques, la terra conreada, els edificis i d'altres construccions, etc. Normalment és possible trobar maneres d'evitar interferir en les zones més sensibles de l'entorn i no causar danys. És molt important que el traçador dels circuits s'asseguri que es pot accedir al terreny escollit i que totes les zones sensibles del terreny es detectin abans de la competició.

13.3.5 Mitjans de comunicació i públic. Transmetre una bona imatge pública de l'esport de l'orientació és important. El traçador ha d'intentar oferir als espectadors i als mitjans de comunicació la possibilitat de seguir, tan de prop com sigui possible, els progressos d'una competició sense comprometre l'esportivitat de la competició.

13.4. Bons trams.

Els diferents trams d'un circuit són els elements més importants d'una prova d'orientació i en gran mesura determinaran la seva qualitat. Els bons trams proposen a les persones competidores problemes interessants per a interpretar el mapa i els fan passar per bons terrenys amb possibilitats d'escollir rutes individuals alternatives. En una mateixa cursa s'han d'oferir diferents tipus de trams. Alguns d'aquests trams s'han de centrar en la necessitat d'interpretar correctament el mapa i d'altres han de permetre escollir rutes més fàcils. També s'han d'incloure variacions pel que fa a la distància i la dificultat dels trams per forçar el competidor a utilitzar diferents tècniques d'orientació i velocitats de carrera. El traçador també ha d'intentar incloure canvis en la direcció general de trams consecutius, ja que aquest fet obliga els competidors a reorientar-se freqüentment.

És preferible que un circuit tingui pocs trams i molt bons, connectats per trams curts, que un gran nombre de trams homogenis però de menor qualitat.

Cap tram no hauria d'incloure rutes que puguin proporcionar a la persona competidora avantatges o desavantatges que no es puguin preveure a partir del mapa en condicions de competició.

S'han d'evitar els trams que facilitin que les persones competidores creuin zones prohibides o perilloses.

13.5. La llargada dels circuits es mesurarà a partir de la línia recta creada entre la sortida, passant pels controls, i la meta, contemplant desviaments només per evitar obstacles físicament impossibles de superar (tanques altes, llacs, penya-segats infranquejables, etc.), zones prohibides o rutes marcades.

13.6. El desnivell total es proporcionarà en metres, i es mesurarà al llarg de la ruta òptima. El pendent total d'un circuit no ha de ser superior al 4% de la distància de la seva ruta òptima.

13.7. A les categories veteranes, la dificultat física dels itineraris ha de disminuir progressivament a mesura que augmenta l'edat. Els itineraris per a les classes H70 i superior i D65 i superior no han de ser físicament molt exigents.

13.8. A excepció de la modalitat esprint, les zones urbanes no haurien d'ocupar més del 20% de la distancia total del circuit.

13.9. En les curses de qualificació, els diferents circuits de les sèries paral·leles han de tenir un nivell i una distància tan semblants com sigui possible.

13.10. En les competicions de **relleus**, els controls es poden combinar de manera diferent per a cada equip, però tots els equips han de seguir el mateix circuit general. Si el terreny i el tipus de circuit ho permeten, les distàncies de les diferents postes poden ser significativament diferents. No obstant això, la suma dels

temps guanyadors de les postes s'ha de mantenir segons la pre-estimació feta per l'organització. Tots els equips han de passar per les postes de diferent llargada en el mateix ordre.

13.11. En les competicions individuals, els controls es poden combinar de manera diferent per a cada persona competidora (dispersions), però totes les persones competidores d'una mateixa categoria han d'acabar fent el mateix circuit general.

13.12. De forma general, els circuits es poden adaptar a cada categoria de manera que al final quedin els temps guanyadors ~~següents (en minuts):~~ **que es defineixin a les especificacions de cada temporada.**

~~**Categories H/D21**~~

~~Dones~~	~~Homes~~	
~~45~~	~~50-60~~	~~Cursa de qualificació de llarga distància~~
~~70 – 80~~	~~80 – 100~~	~~Final o prova individual de llarga distància~~
~~25~~	~~25~~	~~Cursa de qualificació de mitja distància~~
~~30 – 35~~	~~30 – 35~~	~~Final o prova individual de mitja distància~~
~~12 – 15~~	~~12 – 15~~	~~Prova esprint i Relleus Mixtes Esprint~~
~~55-60~~	~~55-60~~	~~Rell. Mix. Esp., suma dels temps més ràpids de totes les post.~~
~~30 – 45~~	~~30 – 50~~	~~Relleus, per a cada posta~~
~~90-110~~	~~90-130~~	~~Relleus, suma dels temps més ràpids de totes les postes~~

~~**Categories sub-21**~~

~~Dones~~	~~Homes~~	
~~30-55*~~	~~30-70*~~	~~Llarga distància~~
~~20 – 25~~	~~20 – 25~~	~~Mitja distància~~
~~12 – 15~~	~~12 – 15~~	~~Esprint~~
~~55-60~~	~~55-60~~	~~Rell. Mix. Esp., suma dels temps més ràpids de totes les post.~~
~~25 – 40~~	~~25 – 45~~	~~Relleus per a cada posta~~
~~75-105~~	~~75-120~~	~~Relleus, suma dels temps més ràpids de totes les postes~~

~~* H/D12 30; H/D14 30-35; H/D16 40; H/D18 50; H20 70; D20 55.~~

~~**Categories veteranes**~~

~~Dones~~	~~Distància mitja~~	~~Distància llarga~~	~~Homes~~	~~Distància mitja~~	~~Distància llarga~~
~~D35~~	~~30-35~~	~~55~~	~~H35~~	~~30-35~~	~~70~~
~~D40~~	~~30-35~~	~~50~~	~~H40~~	~~30-35~~	~~65~~
~~D45~~	~~30~~	~~45~~	~~H45~~	~~30~~	~~60~~

~~D50~~	~~30~~	~~45~~	~~H50~~	~~30~~	~~55~~
~~D55~~	~~30~~	~~45~~	~~H55~~	~~30~~	~~50~~
~~D60~~	~~30~~	~~45~~	~~H60~~	~~30~~	~~50~~
~~D65~~	~~30~~	~~45~~	~~H65~~	~~30~~	~~50~~
~~D70~~	~~30~~	~~45~~	~~H70~~	~~30~~	~~50~~
~~D75~~	~~30~~	~~45~~	~~H75~~	~~30~~	~~50~~
~~D80~~	~~30~~	~~45~~	~~H80~~	~~30~~	~~50~~
~~D85~~	~~30~~	~~45~~	~~H85~~	~~30~~	~~50~~

~~Els circuits de les curses d'esprint per a totes les categories s'han de fixar de manera que al final quedi temps de guanyadors de 12 a 15 minuts.~~

14. RUTES I ZONES PROHIBIDES

14.1. Totes les persones vinculades amb la prova han de complir estrictament les regles establertes per l'organització sobre protecció del medi ambient i qualsevol altra instrucció relacionada.

14.2. Les zones situades fora dels límits o perilloses, les rutes prohibides i les línies que no es poden creuar s'han de marcar al mapa. Si escau, també s'han de marcar al terreny. Les persones competidores no podran accedir, seguir o creuar aquestes zones, rutes o límits.

14.3. Totes les rutes, punts de creuament i zones de pas obligatoris s'han de marcar clarament al mapa i al terreny. Les persones competidores han de seguir la distància completa de qualsevol secció marcada del seu circuit.

15. ELS CONTROLS

15.1. Els controls només es col·locaran en punts del terreny que estan representats en el mapa. Les persones competidores han de passar per aquests punts en l'ordre indicat però seguint la ruta que ells mateixos hagin escollit.

És especialment important que el mapa descrigui el terreny de manera precisa al voltant dels controls, i que la direcció i distàncies des de qualsevol angle d'aproximació siguin correctes.

Els controls no s'han de col·locar en elements petits del terreny que només siguin visibles a curta distància si el mapa no conté d'altres indicacions de suport.

Els controls no s'han de col·locar en punts on la seva visibilitat per a persones competidores procedents de diferents direccions no pugui ser avaluada a partir del mapa o de la descripció de controls.

15.2. Funció dels controls. La funció principal d'un control és indicar el principi i el final d'un tram d'orientació.

A vegades també s'han de col·locar controls que tenen altres objectius específics, com per exemple desviar les persones competidores de zones perilloses o prohibides.

Els controls també poden servir com a punts d'avituallament, de premsa o per als espectadors.

15.3. Els punts de control que apareixen al mapa han d'estar clarament marcats al terreny i han d'estar ben equipats per a permetre que les persones competidores puguin marcar el seu pas pel control.

15.4. Cada control s'ha de marcar amb una tela de control que consisteix en tres requadres de 30 x 30 centímetres, col·locats en forma triangular. Cada requadre ha d'estar dividit de manera diagonal, una meitat de color blanc i l'altra taronja (PMS 165).

15.5. La tela haurà d'estar ubicada en l'element indicat al mapa, d'acord amb la descripció del control. Sempre que sigui possible, la tela de control s'ha de col·locar de manera que les persones competidores la vegin només quan arribin al punt de control descrit. Per assegurar l'esportivitat, la visibilitat del control ha de ser

la mateixa tant si hi ha una persona competidora al punt de control com si no. La tela no s'ha d'amagar en cap cas: quan una persona competidora arriba al control no hauria de buscar la tela.

15.6. Esportivitat dels punts de control. Els controls han d'estar situats de manera que la presència d'una persona que està marcant no ajudi significativament a les persones competidores properes a trobar el control. S'han d'evitar el punts de control amb entrada i sortida en angle agut, de manera que els competidors que estiguin sortint del control podrien guiar la resta de participants fins a aquell punt. També s'ha d'evitar que competidors de diferents categories facin trams en sentit invers.

15.7. Els controls que pertanyen a diferents circuits i que estiguin situats massa a prop els uns dels altres poden despistar a les persones competidores que han arribat correctament al punt de control. Els controls només es poden col·locar a menys de 60 metres de distància (30 metres per a mapes amb escales 1:5.000 o 1:4.000) quan les característiques dels diferents punts de control són totalment diferents sobre el terreny i sobre el mapa. En el cas d'elements diferents, els controls no han d'estar mai situats a menys de 30 metres de distància els uns dels altres (15 metres per a mapes amb escales 1:5.000 o 1:4.000).

15.8. Cada control ha d'estar identificat per un número de codi, que ha d'anar unit al control de manera que la persona competidora, utilitzant el dispositiu de marcatge, pugui llegir el codi clarament. No es podran utilitzar números de codi inferiors a 31. Les xifres han de ser de color negre sobre fons blanc, d'entre 5 i 10 centímetres d'alçada, i tenir una amplada d'entre 5 i 10 mil·límetres. Els codis col·locats en horitzontal han d'anar subratllats si hi ha la possibilitat que siguin mal interpretats si es llegeixen al revés (per exemple, 86).

15.9. Al voltant de cada tela hi ha d'haver prou bases de marcatge perquè les persones competidores puguin marcar el seu pas sense interrompre significativament el ritme de cursa.

15.10. Si el temps guanyador estimat és de més de 30 minuts, els punts d'avituallament han d'estar situats almenys cada 25 minuts, segons la velocitat estimada de la persona guanyadora.

15.11. Els punts d'avituallament han de tenir almenys aigua a una temperatura adient. Si hi ha altres tipus de refrescs, han d'estar clarament diferenciats. Els punts d'avituallament que no coincideixin amb un punt de control han de ser clarament visibles en el terreny.

15.12. S'hauran de vigilar tots aquells controls que presentin problemes de seguretat.

15.13. Els controls amb sistema SportIdent hauran de presentar una pinça de marcatge de recanvi. Serà responsabilitat de la persona competidora assegurar-se que la targeta electrònica ha rebut la marca electrònica. Per això és necessari no retirar la targeta electrònica fins que es rebi el senyal de confirmació. La persona competidora només podrà utilitzar el marcatge de recanvi en cas que no rebi el senyal de confirmació.

16. DESCRIPCIONS DELS CONTROLS

16.1. La descripció del control defineix la posició del control respecte de l'element que apareix al mapa. La situació exacta dels diferents controls ha d'estar definida a la llista de descripcions dels controls.

16.2. Les descripcions dels controls s'han de presentar en forma de símbols, d'acord amb les Descripcions dels Controls de la IOF. S'han d'evitar aquells controls que no es puguin definir clarament mitjançant els símbols de control de la IOF.

16.3. La llista de descripcions dels controls, subministrats en l'ordre correcte segons el circuit de cada persona competidora, ha d'anar enganxada o impresa al davant del mapa de competició.

16.4. En les competicions amb sortides per intervals, l'organització haurà de facilitar descripcions de controls per a les persones competidores de cada circuit a la zona de pre-sortida, però no abans d'aquest punt.

17. CONDICIONAMENT DE LA ZONA D'APARCAMENT I TROBADA

17.1. Cal senyalitzar l'accés a la zona de competició amb cartells indicadors des de les carreteres pròximes.

17.2. La zona d'aparcament ha de quedar delimitada amb senyalitzacions clares i, si cal, hi ha d'haver una persona dirigint els cotxes.

17.3. La zona de recollida de documentació/dorsals i tramitació d'inscripcions fora de termini haurà de disposar de senyalitzacions clares, amb tres zones diferenciades: Federats o associats inscrits; Categories de promoció inscrits; No inscrits.

17.4. Les taules d'informació i inscripcions estaran obertes al públic com a mínim una hora abans de la primera sortida.

17.5. A la zona d'informació i inscripcions, hi haurà un plafó com a mínim amb les següents dades:

- Llistat d'hores de sortida per clubs i/o ordre alfabètic.
- Distància i temps aproximat fins a la sortida i, si cal, fins al lloc de trobada i d'arribada.
- Designació del jurat tècnic de la competició.
- Simbologia cartogràfica i d'elements característics.
- Irregularitats en la zona de cursa: camins nous, tanques elèctriques, animals lliures, eixams d'abelles, zones prohibides, etc.
- Irregularitats en el mapa: canvis o zones no actualitzades, símbols no oficials segons IOF, etc.
- Indicació sobre trams de pas obligatori, els quals hauran d'estar assenyalats en el mapa amb una línia de color igual a les del circuit i línies que els uneixen.
- Indicació de l'existència de terrenys i/o propietats prohibides, els quals han d'estar assenyalats al mapa amb tramat vermell o negre, o amb línia gruixuda vermella envoltant-la.
- Distàncies i desnivells i número de controls per a cada categoria.
- Mapa antic de la zona, en el cas que no es tracti de la primera competició en aquell terreny.
- Hora prevista del lliurament de premis.
- Explicació de qualsevol possible variant que no estigui contemplada en les condicions normals de competició o en aquest reglament.
- El reglament de curses a Peu i les especificacions anuals a disposició dels participants.

17.6. És convenient que hi hagi una persona de l'organització amb la missió exclusiva d'alliçonar els participants en circuits d'iniciació.

17.7. L'organització podrà declarar que l'ús de transport oficial per a accedir a un lloc de competició és obligatori.

17.8. Per tal de facilitar la conciliació entre la vida familiar i la pràctica de l'esport és recomanable l'oferta d'un servei de guarderia per als fills petits de les persones competidores.

17.9. Els participants/espectadors hauran d'assegurar-se de que els seus animals presents en la zona de trobada estan lligats i sota control per tal de no alterar el desenvolupament de la competició.

18. SISTEMA DE MARCATGE

18.1. El control del circuit de la cursa es farà exclusivament mitjançant el sistema *Sportident.*

18.2. Els corredors hauran d'utilitzar una targeta electrònica per poder registrar la seva cursa amb el sistema *Sportident*. En cas que aquests no disposin de targeta electrònica de propietat, els organitzadors han de tenir suficients targetes de lloguer disponibles.

18.3. La persona competidora és l'única responsable de validar correctament el seu pas per un control, mitjançant la comprovació del funcionament del dispositiu sonor i visual de la base. La targeta de marcatge ha de mostrar clarament que tots els controls han estat visitats en l'ordre correcte. Aquelles persones competidores que perdin la seva targeta de control, se saltin algun control o passin pels controls en l'ordre equivocat seran desqualificades.

18.4. Una persona competidora amb un registre de control desaparegut o no identificable no es podrà classificar si no es pot determinar amb certesa que no és culpa seva que el registre manqui o no sigui identificable. En el cas del sistema *SportIdent,* aquesta regla implica que:

- Si una unitat no funciona, o sembla que no funciona, la persona competidora haurà d'utilitzar el sistema de marcatge alternatiu (manual), i serà desqualificada si no presenta un registre del marcatge.
- Si una persona competidora fa el marcatge d'un control massa ràpid i no rep el senyal de confirmació per part de la base, llavors la seva targeta no contindrà el registre de marcatge d'aquell control i aquesta persona serà desqualificada (tot i que és possible que la base del control hagi enregistrat el número de targeta de la persona competidora).

18.5. L'organització té dret a comprovar les targetes de control mitjançant persones representants situades en certs controls.

18.6. El sistema *Sportident* serà cedit als organitzadors per la FCOC en les condicions que aquesta estipuli. Els organitzadors han de tenir cura del sistema i retornar-lo en les mateixes condicions a la FCOC.

18.7. Entre els organitzadors hi ha d'haver un tècnic *Sportident* que gestioni el sistema. Els usos del sistema *Sportdident*, així com el paper del tècnic es regularan en un reglament a part.

19. EQUIPAMENT

19.1. Si les regles dels organitzadors no especifiquen el contrari, l'elecció de roba i calçat serà lliure.

19.2. Per a competicions on es requereixin, els dorsals han de ser clarament visibles, no poden estar ni retallats ni doblegats i s'han de portar tal com indiqui l'organització. Els dorsals no poden ser més grans de 25 x 25 centímetres, i les xifres han de tenir com a mínim 10 centímetres d'alçada.

19.3. Durant la competició, l'única ajuda de posicionament que poden portar les persones competidores és el mapa, la brúixola i les descripcions dels controls facilitades per l'organització.

19.4. Les persones competidores no poden portar ni utilitzar cap equip de telecomunicacions entre el moment de la sortida i l'arribada a meta d'una cursa, excepte si aquest equip ha estat aprovat per l'organització. L'organització podrà requerir que les persones competidores portin un aparell de seguiment.

20. SORTIDA

20.1. La zona de sortida ha d'estar organitzada i situada de manera que:

- Hi hagi una zona d'escalfament
- Les persones competidores que estiguin esperant no puguin veure l'itinerari que han escollit les persones que ja han començat la cursa

20.2. El punt on comença l'orientació del primer tram ha d'aparèixer al mapa com un triangle de sortida. Aquest punt, si no coincideix amb la línia de sortida, ha d'estar marcat sobre el terreny amb una tela de control sense dispositiu de marcatge.

20.3. El circuit hauria d'estar planificat de manera que les persones competidores s'enfrontin a problemes d'orientació des del començament.

20.4. En competicions individuals, la sortida es realitza normalment per intervals. En competicions de **relleus**, la sortida es realitza normalment en massa.

20.5. En les competicions de qualificació, la primera sortida de les finals s'ha de realitzar almenys 2,5 hores després de la darrera sortida de les curses de qualificació.

La sortida es pot organitzar amb una zona de pre-sortida situada abans de la línia de sortida. Aquesta zona de pre-sortida es podria situar a un costat de la zona d'escalfament. Si hi ha zona de pre-sortida, s'hi ha de col·locar un rellotge que mostri la suma entre l'hora de competició i l'interval de temps donat per arribar a la sortida des de la pre-sortida. Aquesta hora estarà avançada respecte a l'hora local (el corredor haurà d'estar en la pre-sortida abans de la seva hora assignada). (Exemple amb una presortida de 20 minuts: a l'hora oficial de la cursa 10:00, el rellotge en la sortida marcarà les 10:00 i el rellotge en la

pre-sortida marcarà les 10:20). Només les persones competidores que hagin de prendre la sortida poden accedir més enllà de la zona de pre-sortida. Excepció a aquesta regla:

- Pares que acompanyen al seu fill/a a fer el circuit d'iniciació. Només podran acompanyar als seus fills a fer els circuits infantils els pares que no participin a la competició o que ja hagin finalitzat la seva cursa.
- Corredors que acompanyen a amics/no iniciats a fer el circuit d'iniciació. Només podran acompanyar a altres persones les persones competidores que ja hagin finalitzat la seva cursa.
- Representants dels mitjans de comunicació i fotògrafs, acreditats per l'organització. En cas de que alguna d'aquestes persones participin com a competidores, hauran d'haver finalitzat la seva cursa.
- Corredors que tornen al terreny amb permís del controlador i acompanyats per aquest per resoldre qualsevol reclamació. Aquestes persones només podran visitar el terreny un cop s'hagi acabat la competició.
- Les persones competidores no podran accedir més enllà de la zona de pre-sortida acompanyades d'animals.

20.6. A la línia de sortida hi ha d'haver un rellotge que mostri l'hora oficial de competició. Si no hi ha zona de pre-sortida, els noms de les persones competidores es poden anunciar o mostrar.

20.7. La sortida s'ha d'organitzar de manera que les persones competidores que correran més tard i d'altres persones no puguin veure el mapa, els circuits, les rutes o la direcció del primer control. Si fos necessari, es marcarà una ruta des de la línia de sortida fins al punt on comença l'orientació (triangle de sortida).

20.8. La persona competidora ha d'agafar el mapa a la seva hora de la sortida oficial o posteriorment. La persona competidora serà responsable d'agafar el mapa correcte. El dorsal, el nom o la categoria de la persona competidora ha d'estar indicat sobre el mapa o a prop seu de manera que sigui visible abans de la sortida.

20.9. Aquelles persones competidores que no arribin a temps a la seva hora de sortida, encara que el retard sigui culpa seva, podran començar la prova. L'organització determinarà a quina hora poden sortir aquestes persones tenint en compte les possibles repercussions sobre d'altres persones competidores. Es cronometrarà la cursa d'aquestes persones com si haguessin sortit a la seva hora original.

20.10. Aquelles persones competidores que no arribin a temps a la seva hora de sortida, i el retard sigui culpa de l'organització, rebran una nova hora de sortida tenint en compte les possibles repercussions sobre d'altres persones competidores.

20.11. En els **relleus**, el canvi entre membres de cada equip es produeix per contacte o per entrega de mapa. Serà responsabilitat de les persones competidores realitzar un canvi de **relleus** correcte i coordinat, fins i tot si l'organització disposa d'un avís de persones competidores que arriben.

20.12. L'organització podrà establir, amb l'autorització prèvia del controlador, sortides en massa per a les postes posteriors d'equips de **relleus** que no han fet el relleu.

Les hores de les postes posteriors s'hauran de publicar amb la resta d'informació de la cursa, un cop tancat el termini d'inscripció dels equips no es podran modificar.

20.13. Si un equip de **relleus** accepta la seva desqualificació, cap de les seves persones membres de l'equip podrà prendre la sortida.

20.14. Les persones membres d'un equip de **relleus** que estiguin situades a la zona de relleu podran rebre un avís de l'arribada de la seva persona companya d'equip.

20.15. A la zona de sortides o pre-sortides, hi haurà un plafó amb un llistat d'hores de sortida per categories.

21. ARRIBADA I CRONOMETRATGE DEL TEMPS

21.1. Una persona competidora acaba la competició quan creua la línia de meta i marca el control de meta. En el control de meta haurà d'haver un mínim de dos bases funcionals.

21.2. Com a mínim, la darrera part de la ruta que porta fins a la línia d'arribada ha de ser una ruta marcada obligatòria que pot estar delimitat amb cinta o corda. Els darrers 20 metres han de ser línia recta.

21.3. La línia d'arribada ha de tenir almenys 3 metres d'ample i ha d'estar col·locada en angle recte respecte de la direcció del tram final. La posició exacta de la línia d'arribada ha de ser fàcilment identificable per part de les persones competidores.

21.4. Quan una persona competidora creua la línia d'arribada, ha de descarregar la seva targeta de control i, si l'organització ho requereix, lliurar el mapa de la competició.

21.5. Un cop creuada la línia d'arribada no es podrà efectuar cap variació en els registres de la targeta Sportident de la persona competidora. Per aquest motiu, la persona competidora no podrà retornar al terreny a marcar cap control.

21.6. El temps es pararà quan la persona competidora marqui el control d'arribada, o, si s'utilitza una cèl·lula fotoelèctrica per cronometrar, quan la persona competidora creui la cèl·lula fotoelèctrica, que s'ha de situar a una distància d'entre 0,5 i 1 metres del terra. Els sistemes de cronometratge han de mesurar el temps de les persones competidores de la mateixa categoria amb una precisió de 0,5 segons o millor (o amb una precisió de 0,05 segons si el cronometratge s'ajusta fins a les dècimes de segon).

Els temps s'han d'arrodonir fins a segons complets. Els temps es presentaran en hores, minuts i segons o només en minuts i segons.

A la final del Campionat de Catalunya **esprint** la precisió del cronometratge pot ser de 0,1 segons si s'utilitzen mitjans especials de cronometratge autoritzats per la FCOC (veure apèndix 4).

21.7. En els campionats de Catalunya, es poden utilitzar dos sistemes independents de cronometratge a la meta, un primari i un secundari, durant tota la durada de la competició.

21.8. En competicions amb sortides en massa o a la caça, els jutges de meta establiran la classificació final segons l'ordre en què el pit de les persones competidores creua la línia d'arribada.

21.9. Si compta amb l'autorització prèvia del controlador, l'organització podrà establir temps màxims per a cada categoria. A menys que l'organització comuniqui altres indicacions, els temps màxims de cursa seran els següents:

- Prova d'esprint: 50 minuts per a dones i homes
- Prova de mitja distància: 70 minuts per a dones i homes
- Cursa de classificació per a llarga distància: 180 minuts per a dones i homes
- Prova de llarga distància: 3 hores per a dones i 4 hores per a homes
- Prova de relleus: 4 hores per a dones i 5 hores per a homes
- Prova de relleus mixtes esprint: 120 minuts

Aquests temps màxims, indicats per l'organització o establerts en els punts anteriors, implicaran que tots els corredors hauran de disposar d'aquest temps per poder realitzar la cursa; pel que s'haurà d'establir el tancament de meta en funció d'aquest i de la sortida dels últims corredors.

21.10. A la línia d'arribada hi ha d'haver equipament i personal mèdic preparat per a actuar al medi natural.

22. RESULTATS

22.1. Durant la competició, els resultats provisionals s'han d'anunciar i mostrar a la zona d'arribada o al centre de competició. **També es poden penjar en internet, amb indicacions de com accedir a aquests.**

22.2. Els resultats oficials s'hauran de publicar com a màxim 4 hores després del darrer temps d'arribada vàlid.

22.3. Si les finals d'una competició de qualificació es realitzen el mateix dia que les curses de qualificació, els resultats d'aquestes curses s'hauran de publicar com a màxim 30 minuts després del darrer temps d'arribada.

22.4. Els resultats oficials han d'incloure totes les persones competidores participants. A les proves de **relleus**, els resultats hauran d'incloure els noms de les persones competidores ordenades per posta i els temps de cada posta, a més de la dispersió que cada persona competidora ha corregut.

22.5. Si es fa servir la sortida per intervals, dos persones competidores que hagin aconseguit el mateix temps rebran la mateixa posició de classificació en la llista de resultats. La posició o posicions situades al darrere d'aquest empat entre persones competidores quedaran buides.

22.6. Si es fa servir la sortida en massa o a la caça, les posicions es determinaran segons l'ordre d'arribada de les persones competidores. En les proves de **relleus**, aquesta persona serà el membre de l'equip que corri en la darrera posta.

22.7. En les proves de **relleus** on es faci servir la sortida en massa de les postes posteriors, la suma dels temps individuals de cada membre de l'equip determinarà la posició dels equips que han participat en la sortida en massa. Els equips que hagin participat en postes posteriors amb sortida en massa es col·locaran darrera de tots els equips que han fet els **relleus** i han arribat de la manera convencional.

22.8. Aquelles persones competidores que excedeixin el temps límit estipulat per l'organització per a una categoria en concret no entraran en classificació.

22.9. Els resultats s'hauran de publicar a Internet i s'hauran d'enviar electrònicament a la persona responsable de classificacions de la FCOC el més aviat possible durant els dies posteriors a la cursa.

22.10. Els resultats s'han de basar en el temps invertit per les persones competidores per a finalitzar tot el circuit. Aquests temps no es podran modificar, ni tan sols a partir dels temps parcials.

23. JOC NET

23.1. Totes les persones que participin en una prova d'orientació s'hauran de comportar amb esportivitat i honestedat. Hauran de demostrar una actitud esportiva i un esperit amistós. Les persones competidores hauran de mostrar respecte vers la resta de persones competidores, vers les persones representants de l'organització, vers el personal dels medis de comunicació, vers el públic i vers els habitants de la zona de competició. Sobre el terreny, les persones competidores hauran de ser tan silencioses com sigui possible.

23.2. En les curses individuals de sortida per intervals, les persones competidores hauran de córrer pel terreny de manera individual i independent i no podran participar acompanyades d'animals.

23.3. Excepte en cas d'accident, està prohibit rebre assistència d'altres persones competidores o proporcionar assistència a d'altres persones durant la competició. Ajudar les persones competidores lesionades és obligatori per a totes les persones participants.

23.4. El dopatge està prohibit. Les **Regles Antidopatge de la IOF** han de ser tingudes en consideració. La Junta FCOC podrà ordenar procediments de control antidopatge.

23.5. Totes les persones representants de l'organització i d'altres organismes hauran de mantenir en secret la zona i el terreny de competició abans de la seva publicació oficial. També s'ha de mantenir en secret qualsevol informació sobre els circuits.

23.6. Excepte per autorització expressa de l'organització, està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi durant el termini de temps que la FCOC estableixi abans de la competició. Abans i durant la competició està totalment prohibit intentar recollir informació relacionada amb els circuits, excepte la informació facilitada per l'organització.

23.7. El comitè de competició, el controlador o l'organització podran excloure de la competició qualsevol persona que estigui tan familiaritzada amb el terreny o el mapa que aquest fet li suposi un avantatge sobre la resta de persones competidores.

23.8. Les persones representants d'equips, les persones competidores, els representants dels mitjans de comunicació i el públic en general s'hauran de quedar a les zones assignades per l'organització.

23.9. Els organitzadors vigilants de controls no podran molestar ni parar cap persona competidora, ni tampoc subministrar-li cap tipus d'informació. Aquestes persones hauran d'estar en silenci, portar roba discreta i no podran ajudar les persones competidores que s'estiguin apropant als controls. Aquesta regla també s'aplica a totes les persones situades sobre el terreny, com per exemple les persones representants dels mitjans de comunicació.

23.10. Un cop hagi creuat la línia d'arribada, una persona competidora no podrà tornar a entrar al terreny de competició sense l'autorització de l'organització.

23.11. Qualsevol persona competidora que es vulgui retirar ho haurà de comunicar immediatament a la zona d'arribada, lliurar el seu mapa i descarregar la seva targeta de control. Aquesta persona retirada no podrà influir en la competició de cap manera ni ajudar d'altres persones competidores.

23.12. Qualsevol persona competidora que infringeixi una regla o que es beneficiï de la infracció d'una regla serà desqualificada.

23.13. Totes aquelles persones no competidores que infringeixin una regla podran rebre accions disciplinàries.

23.14. L'organització haurà d'invalidar la competició si en algun moment es produeixen circumstàncies que fan que la competició resulti antiesportiva o perillosa per a les persones competidores.

L'organització haurà d'anul•lar la competició si es generen circumstàncies que fan que la competició sigui significativament injusta. En el cas particular de l'absència d'una o més fites o de l'emplaçament incorrecte d'una o més fites, prèvia certificació de la incidència per un jurat tècnic, s'haurà d'anul•lar la competició de totes les categories afectades.

L'afectació que l'aplicació d'aquesta norma tingui sobre la puntuació en Copa Catalana tant dels corredors afectats com dels organitzadors i el controlador serà inclosa en les especificacions anuals.

24. JURAT TÈCNIC I SISTEMA DE RECLAMACIONS

24.1. A cada prova de la FCOC hi haurà un controlador que, com a representant de la FCOC, vetllarà pel correcte funcionament de la prova. En el cas excepcional que el controlador no pugui estar present, un altre controlador titulat haurà d'assumir la seva vacant.

24.2. Es constituirà un jurat tècnic per a cada prova, format per tres membres majors d'edat amb dret de vot: el controlador, una persona competidora de la categoria elit i una persona competidora de qualsevol altra categoria que no sigui de promoció. Tots ells hauran de pertànyer a clubs diferents que no formin part de l'organització. L'organització podrà designar una persona representant que podrà assistir a les reunions del jurat, però no tindrà dret de vot. Les decisions del jurat tècnic es prendran per majoria simple.

24.3. Les funcions del jurat tècnic són resoldre qualsevol dubte, reclamació o inconvenient que pugui sorgir durant la cursa.

24.4. El jurat tècnic tindrà la potestat d'anul·lar una o més categories si hi aprecia irregularitats que desvirtuen clarament la competició. Actuarà sempre sota la reclamació d'alguna persona competidora o organitzadora. El jurat tècnic també pot actuar d'ofici.

24.5. Només les persones competidores o organitzadores poden presentar reclamacions.

24.6. Si la reclamació afecta a alguna de les persones competidores que formen part del jurat, se'n designarà una altra persona competidora com a substitut.

24.7. Qualsevol reclamació sobre aspectes de la cursa, cal fer-la primerament per escrit al jurat tècnic abans de la proclamació dels guanyadors. El jurat tècnic la resoldrà, i en cas de no estar d'acord amb aquesta decisió, la persona competidora podrà recórrer per escrit durant les 24 hores següents a la finalització de la competició davant el Comitè de Competició.

24.8. L'organització haurà de complir les decisions del jurat, com ara readmetre una persona competidora que ha estat desqualificada per l'organització, desqualificar una persona competidora acceptada per l'organització, anul·lar els resultats d'una categoria prèviament aprovats per l'organització o aprovar uns resultats que l'organització havia declarat invàlids.

24.9. El Comitè de Competició actuarà en cas de que hagi un recurs en contra d'una decisió presa pel jurat tècnic i/o aquest no estigui ben format. Després de rebre la notificació, en primer lloc haurà que comunicar a les parts afectades l'existència del recurs i podrà demanar més informació per poder prendre una decisió més ajustada. El termini per comunicar la decisió final del Comitè de Competició, a partir de rebre tota la informació requerida, serà de deu dies hàbils.

25. PUBLICITAT I PATROCINI

25.1. La publicitat de tabac i begudes d'alta graduació alcohòlica no està permesa.

25.2. No hi ha restriccions respecte de la quantitat de publicitat que poden portar les persones competidores a la seva roba o equip de competició, sempre que no tapi el dorsal; en cas de ser obligatori.

26. SERVEIS PER ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

26.1. L'organització haurà de facilitar a les persones representants dels mitjans de comunicació unes condicions de treball adients i oportunitats per a observar la prova i informar-ne.

26.2. Si requerit pels mitjans de comunicació, l'organització haurà de facilitar a les persones representants dels mitjans de comunicació els elements següents:

- El dia abans de la competició, llistes de sortida, informació del programa i qualsevol altra informació
- L'oportunitat de participar en la prova de demostració (model event)
- Un lloc de treball tranquil i protegit del clima a la zona d'arribada
- Llistes de resultats i mapes dels circuits just després de la competició

26.3. L'organització haurà de fer tot el que sigui possible per maximitzar la cobertura dels mitjans de comunicació, sempre que això no posi en perill l'esportivitat de la prova.

27. LLIGA CATALANA I COPA CATALANA

Abans del començament de cada temporada, la FCOC farà públiques les proves que puntuen per a Lliga Catalana i Copa Catalana i el format de les mateixes.

Està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi durant els tres mesos previs a la celebració de la prova. En el cas que una prova s'organitzi en un període inferior a tres mesos des de la seva publicació en el calendari, la data d'embargament començarà el dia de publicació del calendari de la FCOC.

27.1. CLASSIFICACIÓ INDIVIDUAL

27.1.1 Abans del començament de cada temporada, la FCOC farà públiques les especificacions sobre els sistema de puntuació individual de la Lliga i Copa Catalana d'aquella temporada.

27.1.2 Per poder estar inclòs a les classificacions del rànquing de Lliga Catalana tota persona participant ha de tenir la llicència anual de la FEDO, tramitada per algun club català afiliat a la FCOC, per poder estar inclòs en les classificacions de Copa Catalana s'ha de tenir la llicència anual de la FEDO, tramitada per algun club català afiliat a la FCOC o el carnet associatiu Catalunya Orientació de la temporada vigent.

27.1.3 Una persona competidora o participant puntuarà en aquella categoria que li consti a la llicència federativa o carnet associatiu de l'any en vigor. Si desitja canviar de categoria, ho haurà de comunicar per escrit al Comitè de Competició que li permetrà començar a puntuar en la nova categoria. En cap cas es tindran en compte per la classificació individual els resultats assolits abans de la comunicació oficial del canvi de categoria.

27.2. CLASSIFICACIÓ PER CLUBS

Es farà una classificació per clubs per a cada cursa. Abans del començament de cada temporada, la FCOC farà públiques les especificacions sobre el sistema de puntuació per clubs d'aquella temporada. Al

final de la temporada es proclamaran els clubs guanyadors amb la suma de totes les competicions de la temporada, incloent els **relleus**, si es troba dins de les proves puntuables.

27.3. RECLAMACIONS DE CLASSIFICACIÓ

Les reclamacions pel que fa a resultats definitius i classificació general, caldrà fer les en un termini màxim d'un mes després de la publicació dels resultats definitius. Es faran per escrit i adreçades **al Responsable de Ranking; en cas de ser necessari, aquesta reclamació serà reenviada** al Comitè de Competició. Fora d'aquest termini cap protesta serà acceptada.

28. CAMPIONATS DE CATALUNYA

28.1. Els Campionats de Catalunya són competicions independents per a cada modalitat, on el vencedor de la mateixa es proclama Campió de Catalunya.

28.2. Podran guanyar el títol de Campió/ona de Catalunya aquells participants afiliats a la FCOC a través d'un club d'orientació català i que compleixin UN dels dos requisits següents: a) Haver nascut a Catalunya; b) Disposar d'un certificat oficial de veïnatge català (tramitat per un registre civil de Catalunya).

Els corredors que no optin al campionat (estrangers, no federats/associats...) podran prendre la sortida a la cursa però minimitzant la seva interferència en el resultat final de la mateixa. És per això que caldrà que surtin suficientment abans o després que els corredors que opten al Campionat.

28.3. Els Campionats de Catalunya de **llarga i mitja distància** es faran en terrenys per als quals es disposi de mapes nous o en els terrenys on s'han disputat les proves de lliga espanyola de la temporada anterior (mapes semi-nous). La **resta** de Campionats de Catalunya es podran disputar en mapes antics. En tot cas, està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi durant els següents períodes d'embargament:

Campionats de Catalunya de **llarga i mitja distància** – el període d'embargament comença un cop finalitzades les proves de lliga espanyola de la temporada anterior, o bé el dia de la publicació de la prova en el calendari FCOC (en el cas de que el Campionat s'organitzi en terrenys nous). En tot cas, tot terreny que s'hagi utilitzat per a proves de lliga espanyola a Catalunya queda embargat fins que el Comitè de Competició decideixi el contrari. Aquest embargament pot ser eliminat per decisió del Comitè de Competició en el cas de que la celebració del Campionat de Catalunya de la nova temporada no tingui lloc al terreny cartografiat per a la lliga espanyola de la temporada anterior. En aquest cas, l'eliminació de l'embargament serà comunicada pel Comitè de Competició en el moment de publicació del calendari de la nova temporada.

Resta de Campionats el període d'embargament comença el dia de la publicació de la prova en el calendari FCOC.

28.4. Els campionats de Catalunya individuals podran ser organitzats com a competició amb carrera classificatòria o bé com a cursa única. Només podran comptar per a la classificació de la competició vigent els Campionats individuals que tinguin format de cursa única.

28.5. Els Campionats de Catalunya de **distància llarga i mitja** hauran d'oferir totes les categories de la **Lliga i** Copa Catalana.

28.6. Els Campionats de Catalunya **esprint** podran comptar per a la classificació de la competició vigent si ofereixen totes les categories de la mateixa. En cas contrari, s'hauran de disputar en forma de categoria única: homes sènior i dones sènior.

28.7. Els Campionats de Catalunya de **relleus** i **relleus mixtes esprint** son proves per equips de dos o tres corredors (depenent de la categoria) en relleus i de quatre en relleus mixtes esprint; legalment constituïts. Tots els corredors han de pertànyer a un mateix club afiliat a la FCOC i tenir la llicència FEDO o carnet associatiu Catalunya Orientació; en el cas d'un corredor que no hagi estat **mai** afiliat **a la Federació**

~~almenys durant els 2 anys anteriors~~, se l'haurà d'haver tret durant al menys ~~6~~ **3** mesos abans de la celebració (o en el cas que aquesta prova es dugui a terme abans del mes **d'abril** ~~de juliol~~, s'hagi tramitat la llicència/carnet durant el mes de gener de l'any en curs). És el club qui guanya el Campionat de Catalunya i no els corredors individuals, per tant aquests poden ser o no catalans.

Els equips de relleus incomplets i els equips amb persones competidores de més d'un club sortiran fora de concurs però al mateix temps que la sortida oficial de relleus. En el cas dels relleus mixtes esprint, els equips fora de concurs a on el primer component fos un home sortiran mínim 5 minuts més tard de la sortida en massa. Com a excepció, aquells clubs que no tinguin el mínim de corredors afiliats d'una categoria es podran ajuntar amb un altre club en les mateixes circumstàncies per poder fer un equip que pugui puntuar pels respectius clubs però no podran optar a ser campions.

En les categories amb pocs participants, el Comitè de Competició pot decidir fer la competició amb equips de dos corredors.

Un cop publicada la composició i ordre dels corredors dels equips, no es permetran modificacions a excepció de la substitució d'un corredor per causa de força major.

28.8. El Campionat de Catalunya de distància **ultrallarga** es disputa en categories úniques homes sènior i dones sènior i té una durada com a mínim del doble d'una cursa de llarga distància. La resta de categories podran disputar una cursa de llarga distància, si bé les categories **H/D18, H/D20,** H/D21A o H/D35 es poden allargar fins a un 50% respecte la seva durada habitual.

En el campionat de Catalunya de distància **ultrallarga**, els organitzadors poden fer una sortida en massa si ho consideren necessari. En aquest cas, caldrà incorporar sistemes efectius de dispersió de les persones competidores, per exemple més d'una papallona per circuit.

28.9. Els Campionats de Catalunya **nocturns** podran comptar per a la classificació de la competició vigent si ofereixen totes les categories de la mateixa. En cas contrari, s'hauran de disputar en les següents categories: sènior, veterana i júnior, tant masculines com femenines.

En els campionats de Catalunya **nocturns**, l'organització pot fer una sortida en massa si ho considera necessari. En aquest cas, caldrà incorporar sistemes efectius de dispersió de les persones competidores, per exemple més d'una papallona per circuit.

APÈNDIX 1: PRINCIPIS DE PLANIFICACIÓ DE CIRCUITS

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Objectiu

Aquests principis tenen l'objectiu d'establir uns requisits comuns per a la planificació de curses d'orientació a peu. D'aquesta manera s'assegura l'esportivitat en la competició i se salvaguarda el caràcter únic de l'esport de l'orientació.

1.2. Aplicació d'aquests principis

Les curses de totes les proves d'orientació a peu s'han de planificar seguint aquests principis. També han de servir com a línies directrius per a la planificació d'altres proves d'orientació competitiva. El terme orientació s'utilitza en referència específica a l'orientació a peu.

2. PRINCIPIS BÀSICS

2.1. Definició d'orientació

L'orientació és un esport en el qual les persones competidores passen per una sèrie de punts marcats al terreny (controls) en el menor temps possible, amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola. L'orientació a peu es caracteritza per **la navegació en carrera**.

2.2. Objectiu de la bona planificació dels circuits

L'objectiu de la planificació dels itineraris és oferir a les persones competidores uns itineraris que estiguin correctament dissenyats segons les seves habilitats. Els resultats han de reflectir les habilitats tècniques i físiques de les persones competidores.

2.3. Regles daurades de la planificació de circuits

En el moment de planificar un circuit, el traçador ha de tenir en compte els principis següents:

- El caràcter únic de l'orientació com a esport de navegació en carrera
- L'esportivitat de la competició
- El gaudi de la persona competidora
- La protecció de la vida salvatge i del medi ambient
- Les necessitats dels mitjans de comunicació i del públic

2.3.1. Caràcter únic

Cada esport té el seu propi caràcter. El caràcter únic de l'orientació és trobar i seguir la millor ruta a contrarellotge a través d'un terreny desconegut. Aquesta activitat requereix habilitats d'orientació: lectura precisa del mapa, avaluació de l'elecció de la ruta, maneig de la brúixola, concentració sota pressió, presa ràpida de decisions, carrera en terreny natural, etc.

2.3.2. Esportivitat

L'esportivitat és un requisit bàsic en esports competitius. Excepte si s'ha parat molta atenció en tots els estadis de la planificació i execució dels itineraris, la sort pot ser decisiva en les competicions d'orientació. El traçador ha de considerar tots aquests factors per assegurar que la competició és justa i que totes les persones competidores s'enfronten a les mateixes condicions en cada part de l'itinerari.

2.3.3. Gaudiment de la persona competidora

La popularitat de l'orientació només pot créixer si les persones competidores estan satisfetes amb els circuits que se'ls han assignat. Així doncs, és necessari planificar els circuits amb cura per assegurar que aquests itineraris són adients en termes de distància, dificultat física i tècnica, situació dels controls, etc. En relació amb aquests factors, és especialment important que cada itinerari sigui el més adient per a les persones competidores que l'han de seguir.

2.3.4. Vida salvatge i medi ambient

L'entorn és molt sensible: la fauna i flora salvatges i el sòl es poden veure afectats, i la vegetació pot patir danys a causa del trànsit excessiu per un terreny. L'entorn també inclou les persones que viuen a la zona de competició, les parets, les tanques, la terra conreada, els edificis i d'altres construccions, etc.

Normalment és possible trobar maneres d'evitar interferir en les zones més sensibles de l'entorn sense causar danys. L'experiència i les investigacions han demostrat que fins i tot les proves més importants es poden organitzar en zones sensibles sense causar un dany permanent si es prenen les precaucions correctes i els circuits es planifiquen amb cura.

És molt important que el traçador s'asseguri que es pot accedir al terreny escollit i que totes les zones sensibles del terreny es detectin abans de la competició.

2.3.5. Mitjans de comunicació i públic

La necessitat de transmetre una bona imatge pública de l'esport de l'orientació ha de ser un requisit permanent per a un traçador. Aquesta persona ha d'intentar oferir als espectadors i als mitjans de comunicació la possibilitat de seguir, tan de prop com sigui possible, els progressos d'una competició sense comprometre l'esportivitat de la competició.

3. LA CURSA D'ORIENTACIÓ

3.1. Terreny

El terreny s'ha d'escollir de manera que pugui oferir una competició neta a totes les persones participants.

Per salvaguardar el caràcter d'aquest esport, el terreny ha de ser adient per a córrer i per a posar a prova les habilitats d'orientació de les persones competidores.

3.2. Definició d'una cursa d'orientació

Una cursa d'orientació es defineix per la sortida, els controls i l'arribada. La distància entre aquests punts, que s'han situat en punts concrets del terreny i s'han marcat adientment al mapa, són el que s'anomenen trams, que és el moment en què les persones competidores s'han d'orientar.

3.3. La sortida

La zona de sortida ha d'estar organitzada i situada de manera que:

- Hi hagi una zona d'escalfament
- Les persones competidores que estiguin esperant no puguin veure l'itinerari que han escollit les persones que ja han començat la cursa

El punt on comença l'orientació al primer tram està marcat sobre el terreny amb una tela de control sense dispositiu de marcatge. Aquest punt apareix al mapa amb un triangle.

El circuit hauria d'estar planificat de manera que les persones competidores s'enfrontin a problemes d'orientació des del començament.

3.4. Els trams de la cursa

3.4.1. Bons trams

Els trams de la cursa són els elements més importants d'una prova d'orientació i en gran mesura en determinaran la qualitat.

Els trams bons proposen a les persones competidores problemes interessants per a interpretar el mapa i els fan passar per bons terrenys amb possibilitats d'escollir rutes individuals alternatives.

En una mateixa cursa s'han d'oferir diferents tipus de trams. Alguns d'aquests trams s'han de centrar en la necessitat d'interpretar correctament el mapa i d'altres han de permetre escollir rutes més fàcils. També s'han d'incloure variacions pel que fa a la distància i la dificultat dels trams per forçar la persona competidora a utilitzar diferents tècniques d'orientació i velocitats de carrera. El traçador també ha d'intentar incloure canvis en la direcció general de trams consecutius, ja que aquest fet obliga les persones competidores a reorientar-se freqüentment.

És preferible que una cursa tingui pocs trams bons units per enllaços curts, en lloc de tenir més trams homogenis però de menor qualitat.

3.4.2. Esportivitat dels trams

Cap tram no hauria d'incloure rutes que puguin proporcionar a la persona competidora avantatges o desavantatges que no es puguin preveure a partir del mapa en condicions de competició.

S'han d'evitar els trams que facilitin que les persones competidores creuin zones prohibides o perilloses.

3.5. Els controls

3.5.1. Punts de control

Els controls es col·loquen en punts del terreny que estan indicats al mapa. Les persones competidores han de passar per aquests punts en l'ordre indicat, si s'ha especificat, però sempre seguint la ruta que hagin escollit. Aquest fet requereix una planificació i una comprovació precisa per assegurar l'esportivitat de la prova.

És especialment important que el mapa descrigui el terreny de manera precisa al voltant dels controls, i que la direcció i distàncies des de qualsevol angle d'aproximació siguin correctes.

Els controls no s'han de col·locar en accidents del terreny que només siguin visibles a curta distància si el mapa no conté d'altres indicacions de suport.

Els controls s'han de col·locar en punts on qualsevol persona competidora que vingui de qualsevol direcció pugui descobrir la tela del control a partir del mapa o de la descripció del control.

3.5.2. Funció dels controls

La funció principal d'un control és indicar el principi i el final d'un tram d'orientació.

A vegades també s'han de col·locar controls que tenen altres objectius específics, com per exemple desviar les persones competidores de zones perilloses o prohibides.

Els controls també poden servir com a punts de refresc, de premsa o per al públic.

3.5.3. La tela de control

L'equip de control ha de complir les regles de les proves de la IOF.

Sempre que sigui possible, la tela de control s'ha de col·locar de manera que les persones competidores la vegin només quan arribin al punt de control descrit. Per assegurar l'esportivitat, la visibilitat del control ha de ser la mateixa tant si hi ha una persona competidora al punt de control com si no. La tela no s'ha d'amagar en cap cas: quan una persona competidora arriba al control no hauria de buscar la tela.

3.5.4. Esportivitat dels punts de control

S'han d'escollir els punts de control amb gran cura per evitar l'efecte d'angle agut, en què les persones competidores que estiguin sortint del control podrien guiar la resta de participants fins a aquest punt.

3.5.5. Distància entre controls

Els controls que pertanyen a diferents itineraris i que estiguin situats massa a prop els uns dels altres poden despistar les persones competidores que han arribat correctament al punt de control. Segons la regla 19.4, els controls no han d'estar situats a menys de 30 metres de distància els uns dels altres (15 metres per a mapes amb escales 1:5.000 o 1:4.000). Els controls només es poden col·locar a menys de 60 metres de distància (30 metres per a mapes amb escales 1:5.000 o 1:4.000) quan les característiques dels diferents punts de control són totalment diferents sobre el terreny i sobre el mapa.

3.5.6. Descripció dels controls

La descripció del control defineix la posició del control respecte de la característica que apareix al mapa.

El punt de control marcat a terra i el punt marcat al mapa han de ser exactament iguals. S'han d'evitar aquells controls que no es puguin definir clarament mitjançant els símbols de control de la IOF.

3.6. L’arribada

Com a mínim la darrera part de la ruta que porta fins a la línia d’arribada ha de ser una ruta marcada obligatòria.

3.7. Elements per a interpretar el mapa

En una bona cursa d’orientació, les persones competidores es veuen obligades a concentrar-se en l’orientació durant tota la cursa. S’han d’evitar aquelles seccions que no requereixin interpretar el mapa o concentrar-se en l’orientació, excepte si aquestes facilitats són el resultat d’una bona elecció de ruta.

3.8. Elecció de ruta

Les rutes alternatives obliguen les persones competidores a utilitzar el mapa per reconèixer el terreny i treure’n conclusions. Les diferents possibilitats de ruta fan que les persones competidores pensin de manera independent i es dispersin pel camp, fet que minimitza que se segueixin les unes a les altres.

3.9. Grau de dificultat

En qualsevol terreny i mapa, el traçador pot plantejar circuits amb diferents graus de dificultat. El grau de dificultat dels trams es pot variar si s’obliga les persones competidores a seguir punts en línia de manera més o menys continuada.

Les persones competidores han de poder extreure el grau de dificultat de l’aproximació a un control mitjançant la informació disponible al mapa i escollir la tècnica més adient.

S’ha de parar atenció a la destresa, experiència i habilitat de les persones competidores per llegir o entendre els petits detalls del mapa. És molt important establir correctament el nivell de dificultat a l’hora de planificar curses per a persones novelles i infants.

3.10. Tipus de competició

La planificació d’una cursa ha de tenir en compte els requisits específics del tipus de competició que es realitza. Per exemple, la planificació d’un circuit d’esprint o de mitja distància ha de requerir una lectura detallada del mapa i un alt nivell de concentració durant tota la cursa. La planificació de circuits per a competicions de **relleus** ha de tenir en compte el fet que els espectadors puguin seguir de prop el progrés de la competició. La planificació d’una cursa de **relleus** ha d’incloure un bon sistema per a dispersar i separar les persones competidores.

3.11. Objectius del traçador

3.11.1. Conèixer el terreny

El traçador ha d’estar totalment familiaritzat amb el terreny abans de planificar els controls i els trams.

Aquesta persona també ha de preveure que el dia de la competició les condicions del mapa i el terreny podrien ser diferents de les condicions existents en el moment de planificar la cursa.

3.11.2. Establir el nivell de dificultat correctament

Resulta molt fàcil planificar curses per a persones novelles i infants amb massa grau de dificultat. El traçador ha d’anar amb compte de no establir el nivell de dificultat basant-se només en el seu propi nivell o la seva velocitat en el moment de conèixer la zona de competició.

3.11.3. Establir punts de control adients

Sovint el desig de crear els millors trams possibles fa que el traçador estableixi punts de control poc adients.

Les persones competidores normalment no noten cap diferència entre un bon tram i un tram excel·lent, però ho notaran de seguida si un control els fa perdre temps perquè està amagat, és ambigu o té una descripció enganyosa.

3.11.4. Col·locar els controls amb prou separació

Tot i que els controls tenen números de codi, no han d’estar situats tan a prop els uns dels altres per despistar les persones competidores que segueixen correctament el seu itinerari.

3.11.5. Evitar complicar les rutes en excés

És possible que el traçador detecti rutes que cap persona competidora escollirà i perdi el temps incloent-hi problemes complicats, ja que les persones competidores poden escollir la següent ruta més adient. Aquest fet s'ha d'evitar, ja que s'estalviarà temps en la planificació dels circuits.

3.11.6. Circuits físicament poc exigents

Els circuits s'han de fixar de manera que les persones competidores que estan en forma puguin córrer durant la major part del circuit amb el seu nivell d'habilitat.

El pendent total d'un circuit no ha de ser superior al 4% de la distància de la seva ruta òptima.

A les categories veteranes, la dificultat física dels circuits ha de disminuir progressivament a mesura que augmenta l'edat. Els itineraris per a les classes H70 i superior i D65 i superior no han de ser físicament molt exigents.

4. EL TRAÇADOR

La persona encarregada de planificar els circuits ha d'entendre i apreciar les qualitats d'un bon circuit a partir de la seva experiència personal. Aquesta persona també ha d'estar familiaritzada amb la teoria de la planificació de circuits i apreciar els requisits especials de les diferents categories i dels diferents tipus de competició.

El traçador ha de poder supervisar sobre el terreny els diferents factors que poden afectar la competició, com per exemple les condicions del terreny, la qualitat del mapa, la presència de participants i públic, etc.

El traçador és la persona responsable dels circuits i del desenvolupament de la competició des de la sortida fins a la línia d'arribada. El controlador ha de comprovar la feina del traçador. Aquest fet és molt important, ja que hi ha moltes possibilitats d'error que podrien tenir conseqüències molt serioses.

APÈNDIX 2: RESOLUCIÓ DE LA IOF SOBRE BONES PRÀCTIQUES MEDIAMBIENTALS

A la seva reunió del 12/14 d'abril de 1996, el Consell de la Federació Internacional d'Orientació, com a reconeixement de la importància de mantenir el respecte vers el medi ambient de l'esport de l'orientació, i d'acord amb la Resolució sobre medi ambient, de 26 d'octubre de 1995, de la GAISF (Associació General de Federacions Internacionals d'Esports), va adoptar els principis següents:

- Reconèixer la necessitat de preservar un entorn saludable i d'integrar aquest principi en la conducta fonamental de l'orientació.
- Assegurar que les regles de competició i les bones pràctiques en l'organització de proves siguin coherents amb el principi de respecte per l'entorn i la protecció de la flora i la fauna.
- Cooperar amb propietaris i propietàries de terres, autoritats del govern i organitzacions mediambientals per definir aquestes bones pràctiques.
- Tenir especial cura del compliment de les regulacions locals per la protecció de l'entorn, mantenir l'esperit en contra de la generació d'escombraries i adoptar mesures adients per a evitar la contaminació.
- Incloure les bones pràctiques mediambientals en l'educació i la formació de persones orientadores i d'autoritats.
- Incrementar la conscienciació de les federacions nacionals sobre els problemes mediambientals mundials perquè puguin adoptar, aplicar i difondre els principis per a salvaguardar l'ús sensible que l'esport de l'orientació fa del camp.
- Recomanar que les federacions nacionals preparin línies directrius de bones pràctiques mediambientals específiques per als seus països.

APÈNDIX 3: LA CONVENCIÓ DE LEIBNIZ

Nosaltres, els i les membres de la IOF, presents a la 20a Assemblea General de la IOF a Leibniz, Àustria, el 4 d'agost de 2000, declarem que:

"És molt important que augmentem la repercussió d'aquest esport per a difondre l'orientació a més gent i més sectors, i aconseguir que l'orientació s'inclogui als Jocs Olímpics. Els principals mitjans per a aconseguir aquest objectiu són els següents:

- Organitzar proves d'orientació atractives i apassionants de gran qualitat per a persones competidores, representants, mitjans de comunicació, persones espectadores, patrocinadors i patrocinadores, i sòcies o socis externs.
- Fer que les proves de la IOF resultin atractives per la televisió i Internet.

Hem d'aconseguir el següent:

- Augmentar la visibilitat del nostre esport mitjançant l'organització de les nostres proves més a prop de la gent.
- Fer que les instal·lacions de les nostres proves siguin més atractives parant més atenció al seu disseny i qualitat.
- Millorar l'ambient del centre de competició, mitjançant l'emplaçament de la sortida i l'arribada en el mateix.
- Incrementar la cobertura de la televisió i d'altres mitjans de comunicació i assegurar que les nostres proves permetin la producció de programes esportius apassionants.
- Millorar els serveis als mitjans de comunicació mitjançant la cobertura de les necessitats de les seves persones representants (en termes d'instal·lacions de comunicació, accés a les persones competidores en el punt de sortida/arribada i al bosc, informació constant sobre temps intermedis, subministrament de menjar i begudes, etc.).
- Parar més atenció a la promoció dels nostres patrocinadors i socis externs en relació amb les proves de la IOF.

Nosaltres, els i les membres de la IOF, esperem que les organitzacions de futures proves de la IOF prenguin en consideració aquestes mesures."

APÈNDIX 4: FORMATS DE COMPETICIÓ

TAULA RESUM	Esprint i Relleus Mixtes Esprint	Mitja distància	Llarga distància	Relleus
Controls	Tècnicament fàcils	Tècnicament difícils	Mescla de dificultats tècniques	Mescla de dificultats tècniques
Elecció de ruta	Elecció de ruta difícil que requereix gran concentració	Elecció de ruta d'escala petita i mitjana	Elecció de ruta important, que inclou algunes rutes de gran escala	Elecció de ruta d'escala petita i mitjana
Tipus de cursa	Velocitat molt alta	Velocitat alta, però les persones competidores han d'adaptar la velocitat a la complexitat del terreny	Físicament exigent: requereix resistència i control del ritme	Alta velocitat, sovint corrent a prop d'altres participants que poden o no passar pel mateix control
Terreny	Predominen els parcs o terreny urbà (carrers/edificis). També pot incloure boscos on es pot córrer a gran velocitat. Es permet la presència d'espectadors al llarg del circuit	Terreny tècnicament complex	Terreny físicament dur que permet diferents eleccions de ruta	Algunes eleccions de ruta i terreny raonablement complex
Mapa	1:4000 o 1:5000	1:10000	1:15000	1:10000
Interval de sortida mínim	1 minut Relleus: Sortida en massa	2 minuts	3 minuts	Sortida en massa
Cronometratge	1 segon (0,1 segons a la final del Camp. Catalunya si equipament adequat) Relleus: Sortida en massa de manera que l'ordre d'arribada sigui l'ordre en creuar la línia	1 segon	1 segon	Sortida en massa de manera que l'ordre d'arribada sigui l'ordre en creuar la línia
Temps guanyador ~~(per a categoria H/D21E)~~	~~12-15 minuts.~~ (Veure especificacions anuals) Relleus: 12-15 minuts per posta Total: 60 minuts.	~~30-35 minuts.~~ ~~Les curses de classificació són més curtes~~ (Veure especificacions anuals)	~~Homes: 80-100 minuts.~~ ~~Dones: 70-80 minuts.~~ ~~Les curses de qualificació són més curtes~~ (Veure especificacions anuals)	30-50 minuts per posta Total homes: 130 minuts Total dones: 110 minuts
Resum	L'orientació d'esprint és un format ràpid, visible i fàcil d'entendre que permet organitzar curses en zones densament poblades. Relleus: Competició de les mateixes característiques però per equips de 4 persones; almenys 2 han de ser dones. La primera i última posta l'han de disputar dones.	L'orientació de mitja distància requereix una orientació ràpida i precisa durant un període de temps moderadament llarg. Fins i tot els errors més petits són importants	L'orientació de llarga distància posa a prova totes les tècniques d'orientació, a més de la velocitat i la resistència física	L'orientació en relleus és una competició per equips de 2-3 persones en què les persones competidores solen anar molt igualades i qui guanya és la primera persona en arribar a la meta. És una prova excitant tant per a persones espectadores com per a competidores

1. ESPRINT

1.1. Perfil

El perfil de la prova d'esprint és d'**alta velocitat**. Posa a prova l'habilitat dels atletes per llegir i interpretar el mapa en entorns complexos, i per planificar i executar rutes a alta velocitat. El circuit s'ha de planificar de manera que la velocitat es mantingui durant tota la cursa. És possible que el circuit inclogui cert desnivell, però s'han d'evitar els pendents excessius que obliguin a les persones competidores a caminar. El repte no ha de ser trobar els controls, sinó l'habilitat per a escollir i executar la millor ruta fins a aquests controls. Per exemple, el camí més obvi fins a un control pot no ser el més favorable. El circuit s'ha de fixar de manera que els atletes necessitin una concentració total durant la cursa. Un entorn que no proporcioni aquests reptes no és adient per a la prova d'esprint.

1.2. Consideracions que cal tenir en compte en la planificació dels circuits

Es permet l'existència d'espectadors al llarg del circuit. En la planificació del circuit s'ha de tenir en compte aquest element, i tots els controls han de comptar amb alguna persona vigilant. És possible que també sigui necessari col·locar vigilants en punts crítics que avisin els espectadors quan s'aproximin les persones competidores per evitar destorbar la seva cursa. Convé que la sortida estigui emplaçada al centre de competició. Es poden col·locar punts per a espectadors durant tot el circuit. Es pot millorar l'atracció del públic mitjançant la construcció de grades temporals i l'existència d'un comentarista de la cursa. Tant els punts per a espectadors com els punts per als mitjans de comunicació s'anunciaran al centre de competició. El circuit s'ha de planificar de manera que les persones competidores no se sentin temptats a prendre dreceres a través de propietats privades i d'altres zones prohibides. Si es detecta aquest risc, s'hauria de col·locar un jutge en aquests punts per evitar aquestes dreceres. També s'han d'evitar aquelles zones que siguin tan complexes que la persona competidora dubtosament pugui interpretar el mapa quan corre a gran velocitat (per exemple, quan hi ha estructures complexes tridimensionals).

1.3. El mapa

S'han de seguir les especificacions internacionals per a mapes d'orientació esprint ~~(ISSOM)~~ **(ISSprOM)**. L'escala del mapa ~~és d'1:4000 o 1:5000~~ **ha de ser d'1:4000 (acceptant-se 1:3000 en algun cas o categoria)** És molt important que el mapa sigui correcte i que es pugui interpretar a gran velocitat, i que la representació de les característiques que afecten l'elecció de ruta i la velocitat sigui precisa. A les zones no urbanes, la correcta representació d'aquelles condicions que redueixen la velocitat és molt important. A les zones urbanes, tots aquells obstacles que dificultin el pas s'han de representar ~~correctament i a escala~~ **de manera que siguin de fàcil lectura; seguint els criteris de generalització i tria correctes dels símbols, determinats en els principis de les especificacions internacionals per a mapes esprint.**

1.4. Temps guanyador, interval de sortida i cronometratge

El temps guanyador~~, tant per a homes com per a dones, ha de ser de 12-15 minuts~~ **es determinarà en les especificacions anuals**, preferiblement la zona més baixa d'aquest interval. Al Campionat de Catalunya no hi ha diferència entre les curses de classificació i les finals. L'interval de sortida és d'1 minut, i s'utilitza un format individual contrarellotge. El cronometratge sol tenir una precisió d'1 segon, però a la final del Campionat de Catalunya la precisió del cronometratge pot ser de 0,1 segons si s'utilitzen mitjans especials de cronometratge autoritzats per la FCOC (com ara un portal de sortida electrònic o manual i sensors electrònics a la línia d'arribada). En cas de que existeixi portal de sortida, la persona competidora ha d'haver passat pel portal de sortida abans de poder accedir al mapa.

2. MITJA DISTÀNCIA

2.1. Perfil

El perfil de la prova de mitja distància és **tècnic**. Aquesta prova es realitza en un entorn no urbà (principalment bosc) on es requereix una localització detallada i on el vertader repte és trobar els controls. Requereix una concentració constant en la interpretació del mapa, amb canvis ocasionals de direcció quan se surt d'un control. L'elecció de la ruta és essencial, però aquest element no ha de perjudicar l'esperit d'orientació altament tècnic de la prova. La pròpia ruta pot suposar un gran nivell d'exigència en localització geogràfica. El circuit ha d'incloure canvis de velocitat, com per exemple alguns trams a través de diferents tipus de vegetació.

2.2. Consideracions que cal tenir en compte en la planificació dels circuits

El circuit s'hauria de planificar de manera que permeti que les persones competidores puguin ser observades pels espectadors en algun punt del circuit, i també a la meta. La sortida s'hauria d'emplaçar al centre de competició, i el circuit hauria d'obligar les persones competidores a tornar-hi a passar durant la competició. L'elecció del centre de competició és molt important, ja que ha de disposar d'un terreny adient i que a més afavoreixi la visibilitat de les persones competidores. No es permet la presència de persones espectadores al llarg del circuit, excepte en aquells trams que passen pel centre de competició (incloent els controls al centre de competició).

2.3. El mapa

S'han de seguir les especificacions internacionals ISOM. L'escala del mapa és d'1:10.000. La cartografia s'hauria de fer a escala 1:15.000, i després el mapa s'hauria d'ampliar de manera estricta tal com especifiquen les normes ISOM.

2.4. Temps guanyador, interval de sortida i cronometratge

El temps guanyador~~, tant per a dones com per a homes, serà de 30-35 minuts~~ **es determinarà en les especificacions anuals**. El temps guanyador per a curses de classificació serà de 25 minuts. L'interval de sortida és de 2 minuts, i s'utilitza un format individual contrarellotge.

3. LLARGA DISTÀNCIA

3.1. Perfil

El perfil de la prova de llarga distància és de **resistència física**. Aquesta prova es realitza en un entorn no urbà (principalment bosc) amb l'objectiu de posar a prova l'habilitat dels atletes per a escollir les rutes de manera eficient, per a llegir i interpretar el mapa i per a planificar una cursa de resistència llarga i físicament molt exigent. Aquest format prioritza l'elecció de rutes i la navegació a través d'un terreny dur i exigent, preferiblement accidentat. El control és el punt final d'un tram llarg que requereix una bona elecció de ruta, tot i que el control no és necessàriament difícil de trobar. És possible que en algunes parts la prova de llarga distància inclogui elements de la prova de mitja distància, intercalant l'orientació centrada en l'elecció de ruta amb seccions amb trams més exigents a nivell tècnic.

3.2. Consideracions que cal tenir en compte en la planificació dels circuits

El circuit s'hauria de planificar de manera que permeti que les persones competidores puguin ser observades pels espectadors en algun punt del circuit, i també a l'entrar a meta. La sortida s'hauria d'emplaçar preferiblement al centre de competició, i el circuit hauria d'obligar els competidors a tornar-hi a passar durant la competició. Un dels elements especials de la prova de llarga distància és l'existència de trams llargs, considerablement més llargs que la distància mitjana dels trams. Aquests trams més llargs poden oscil·lar entre els 1,5 i 3,5 Km depenent del tipus de terreny. El circuit hauria de contenir dos o més d'aquests trams llargs (els quals requereixin concentració total en la lectura del mapa per a seguir la ruta escollida). Un altre element important de la planificació de la prova de llarga distància és la utilització de tècniques de dispersió que evitin l'agrupament dels les persones competidores. En concret, quan s'utilitzi l'interval de sortida de 2 minuts, s'han d'utilitzar sistemes de dispersió en forma de papallona o d'altres mètodes per a evitar els agrupaments. També és molt important utilitzar el terreny com a mètode per a trencar els grups; es pot traçar el circuit a través de zones amb visibilitat limitada. No es permet la presència de persones espectadores durant el circuit, excepte en aquells trams (incloent els seus controls) que passin pel centre de competició.

3.3. El mapa

S'han de seguir les especificacions internacionals per a mapes d'orientació (ISOM). L'escala del mapa és d'1:15.000.

3.4. Temps guanyador, interval de sortida i cronometratge

El temps guanyador ~~serà de 70-80 minuts per a dones i de 90-100 minuts per a homes~~ **es determinarà en les especificacions anuals**.. En curses de qualificació, el temps guanyador serà de 45 minuts per a dones i de 60 minuts per a homes. L'interval de sortida serà de 3 minuts. S'utilitza un format individual de contrarellotge.

4. RELLEUS

4.1. Perfil

El perfil de la prova de relleus és de **competició per equips**. Aquesta prova es realitza en un entorn no urbà (principalment bosc). El format se centra en un concepte molt exigent a nivell tècnic, més similar a la prova de mitja

distància que a la de llarga distància. S'han d'incloure alguns elements característics de la prova de llarga distància, com ara trams més llargs amb diferents opcions de ruta, que permetin a les persones competidores progressar en la classificació sense establir contacte amb altres persones competidores. Un bon terreny de relleus té característiques que fan que els equips competidors es perdin de vista els uns als altres (com ara vegetació densa, molts turons i depressions, etc.). El terreny amb bona visibilitat contínua no és adient per a la realització de proves de relleus. . (Les dones poden competir en les categories per a homes).

4.2. Consideracions que cal tenir en compte en la planificació dels circuits

La prova de relleus és adient per a les persones espectadores, ja que és una competició entre equips en què les persones competidores van molt igualats i en què el primer equip que arriba a la meta guanya. La distribució del centre de competició i del circuit ha de tenir en compte aquest element (per exemple, quan es fan servir dispersions, la diferència de temps entre les diferents alternatives ha de ser petita). Les persones competidores haurien de passar pel centre de competició en cada posta i, si és possible, haurien de ser visibles des del centre de competició mentre s'apropen al darrer control. S'han de proporcionar diferents cronometratges intermedis (possiblement amb persones comentaristes situades al bosc). El format de sortida en massa requereix la planificació de tècniques que permetin separar les persones competidores (per exemple, dispersions). Els millors equips s'han d'assignar amb cura a diferents combinacions de dispersió. Per motius de joc net, la part final de la darrera posta hauria de ser igual per a totes les persones competidores. No es permet la presència de persones espectadores durant el circuit, excepte en aquells trams (incloent els seus controls) que passin pel centre de competició.

4.3. El mapa

S'han de seguir les especificacions internacionals per a mapes d'orientació (ISOM). L'escala del mapa és d'1:15.000 o 1:10.000. L'elecció de l'escala del mapa s'ha de basar en la complexitat del disseny del circuit (per exemple, les postes curtes amb controls molt propers els uns dels altres necessiten l'escala de mapa més gran). Quan s'utilitza l'escala 1:10.000 el terreny ha de ser cartografiat a escala 1:15.000, i després el mapa s'ha d'ampliar tal com indiquen les especificacions internacionals ISOM.

4.4. Temps guanyador, interval de sortida i cronometratge

El temps guanyador (el temps total de l'equip guanyador) serà de 120 minuts per als relleus de dones i de 135 minuts per als relleus d'homes. Dins del temps total, el temps de cada posta pot variar. Cap de les postes hauria de durar més de 60 minuts ni menys de 30. La prova de relleus té un format de sortida en massa i consta de tres postes, tant per a dones com per a homes. A la línia d'arribada hi ha d'haver jutges d'arribada per a ajudar a establir l'ordre d'arribada correcte.

5. RELLEUS mixtes esprint

5.1. Perfil

El perfil de la prova de relleus mixtes esprint és de **competició per equips compostos per 2 homes i 2 dones** d'alta velocitat. Aquesta prova es realitza en un entorn urbà (tot i que també es poden utilitzar entorns no urbans). Posa a prova l'habilitat dels atletes per llegir i interpretar el mapa en entorns complexos, i per planificar i executar rutes a alta velocitat. El circuit s'ha de planificar de manera que la velocitat es mantingui durant tota la cursa. És possible que el circuit inclogui cert desnivell, però s'han d'evitar els pendents excessius que obliguin a les persones competidores a caminar. El repte no ha de ser trobar els controls, sinó l'habilitat per a escollir i executar la millor ruta fins a aquests controls. Per exemple, el camí més obvi fins a un control pot no ser el més favorable. El circuit s'ha de fixar de manera que els atletes necessitin una concentració total durant la cursa. Un entorn que no proporcioni aquests reptes no és adient per a la prova d'esprint. (Les dones poden competir en les postes per a homes).

5.2. Consideracions que cal tenir en compte en la planificació dels circuits

La prova de relleus mixtes esprint és adient per a les persones espectadores, ja que és una competició entre equips en què les persones competidores van molt igualats i en què el primer equip que arriba a la meta guanya. La distribució del centre de competició i del circuit ha de tenir en compte aquest element (per exemple, quan es fan servir dispersions, la diferència de temps entre les diferents alternatives ha de ser petita). Les persones competidores haurien de passar pel centre de competició en cada posta i, si és possible, haurien de ser visibles des del centre de competició mentre s'apropen al darrer control. S'han de proporcionar diferents cronometratges intermedis (possiblement amb persones comentaristes situades entremig del mapa). El format de sortida en massa requereix la planificació de tècniques que

permetin separar les persones competidores (per exemple, dispersions). Els millors equips s'han d'assignar amb cura a diferents combinacions de dispersió. Per motius de joc net, la part final de la darrera posta hauria de ser igual per a totes les persones competidores. Es permet l'existència d'espectadors al llarg del circuit. En la planificació del circuit s'ha de tenir en compte aquest element, és recomanable que tots els controls tinguin alguna persona vigilant. És possible que també sigui necessari col·locar vigilants en punts crítics que avisin els espectadors quan s'aproximin les persones competidores per evitar destorbar la seva cursa. Convé que la sortida estigui emplaçada al centre de competició. Es poden col·locar punts per a espectadors durant tot el circuit. Es pot millorar l'atracció del públic mitjançant la construcció de grades temporals i l'existència d'un comentarista de la cursa. Tant els punts per a espectadors com els punts per als mitjans de comunicació s'anunciaran al centre de competició. El circuit s'ha de planificar de manera que les persones competidores no se sentin temptats a prendre dreceres a través de propietats privades i d'altres zones prohibides. Si es detecta aquest risc, s'hauria de col·locar un jutge en aquests punts per evitar aquestes dreceres. També s'han d'evitar aquelles zones que siguin tan complexes que la persona competidora dubtosament pugui interpretar el mapa quan corre a gran velocitat (per exemple, quan hi ha estructures complexes tridimensionals).

5.3. El mapa

S'han de seguir les especificacions internacionals per a mapes d'orientació esprint (ISSOM). L'escala del mapa és d'1:4000 o 1:5000. És molt important que el mapa sigui correcte i que es pugui interpretar a gran velocitat, i que la representació de les característiques que afecten l'elecció de ruta i la velocitat sigui precisa. A les zones no urbanes, la correcta representació d'aquelles condicions que redueixen la velocitat és molt important. A les zones urbanes, tots aquells obstacles que dificultin el pas s'han de representar correctament i a escala.

5.4. Temps guanyador, interval de sortida i cronometratge

El temps guanyador (el temps total de l'equip guanyador) serà de 48 minuts. Dins del temps total, el temps de cada posta pot variar. Cap de les postes hauria de durar més de 25 minuts ni menys de 12. La prova de relleus té un format de sortida en massa i consta de quatre postes, amb l'ordre següent: Dona-Home-Home-Dona. A la línia d'arribada hi ha d'haver jutges d'arribada per a ajudar a establir l'ordre d'arribada correcte. (Les dones poden competir en les postes per a homes).

29. CONTROL DE VERSIONS

Versió	Data	Descripció
1.0	16.01.2012	Publicació del document
2.0	25.03.2014	Modificació apartat 23.14 (anul·lació competició)
3.0	27.01.2015	Revisió general 2015
4.0	27.12.2015	Modificacions temporada 2015 (modificació apartat 7.9)
5.0	29.11.2016	Revisió general 2017
6.0	17.12.2017	Modificació apartat 20.6 (Pre-sortida) i apartat 28.7 (Participació Relleus)
7.0	30.11.2018	Inclusió modalitat Relleus Mixtes Esprint
8.0	**20.06.2021**	**Eliminació temps guanyadors per determinar-los en les especificacions I modificació Apèndix 4 punt 1. Esprint.**
9.0	**07.12.2021**	**Revisió general 2021.**