

**FCOC**

**FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA**

**C/ Rambla Guipúscoa, 23-25 4 C 08018 Barcelona. Tel. i Fax. 93 303 30 29**

**[www.fcoc.info](http://www.fcoc.info)**

# **REGLAMENT DE COMPETICIÓ**

# REGLAMENT DE COMPETICIÓ

## ÍNDIX

---

Principis bàsics .....	2
1. Definició .....	3
2. Finalitats i àmbit d'aplicació .....	3
3. Classificació de les competicions .....	3
3.1 Disciplines .....	3
3.2 Modalitats .....	3
4. Llargada i escales de mapa segons les especialitats.....	4
4.1 Llarga distància	4
4.2 Mitja distància	4
4.3 Esprint	4
4.4 Ultrallarga distància	4
4.5 Raids i randos	4
5. Funcionament de la competició.....	4
5.1 El mapa.....	4
5.2 Emplaçament i codis dels controls .....	5
5.3 Descripcions tècniques	5
5.4 Sortida .....	6
5.5 Obligacions dels participants durant la competició .....	7
5.6 Avituallaments .....	7
5.7 Arribada .....	7
5.8 Presa de temps i control de recorregut .....	8
5.9 Resultats .....	8
5.10 Desqualificacions i reclamacions .....	8
6. Especialitat nocturna .....	9
7. Circuits encintats .....	9
8. Especialitat de relleus .....	10
9. Especialitat d' <i>score</i> .....	11
10. Especialitat de raids .....	11
11. Circuits permanents .....	12
12. Disciplina de trail-O .....	12
13. Competicions combinades i múltiples .....	12
14. Jutges .....	13
15. Imprevistos .....	13

**FCOC**  
**FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA**  
**GENER-2006.**

## **REGLAMENT DE COMPETICIÓ**

### **PRINCIPIS BÀSICS**

---

- La cursa d'orientació és un esport integral i formatiu ja que no sols exercita el cos del practicant sinó també la seva ment i pot ser practicat tant de manera familiar i lúdica com al més alt nivell de competició d'elit. Aquestes qualitats configuren l'esport de l'orientació com una activitat de notable interès social.
- L'orientació és un esport altament recomanable per a la formació dels escolars ja que, entre moltes altres virtuts, contribueix a forjar un esperit analític i conseqüent, ajuda a prendre decisions compromeses i ràpides i dóna seguretat al practicant.
- L'aprenentatge de l'orientació és fàcil i molt divertit, i per tant, està a l'abast de tothom, encara que per arribar a assolir un nivell cal una bona predisposició i força entrenament, tant físic i tècnic com mental.
- Un principi bàsic fonamental és l'esperit ètic que ha de tenir el practicant de les curses d'orientació que el fa ser rigorosament escrupolós, no sols en l'honestedat esportiva i en el compliment de les normes del reglament, sinó en l'estimació i el respecte per la naturalesa, així com també en el pulcre respecte a l'entorn i a tercers.

## 1. DEFINICIÓ

- 1.1 Les curses d'orientació són competicions atlètiques i contrarellotge, amb l'obligació de passar per uns controls assenyalats en un mapa, sense itinerari prefixat entre ells.

## 2. FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ

- 2.1 Aquest reglament està redactat per regular i homogeneïtzar l'organització de curses d'orientació i cal tenir en compte que la seva interpretació ha de ser per facilitar al màxim la promoció de l'esport i la participació dels esportistes.
- 2.2 Tots els organitzadors, participants i cada una de les persones relacionades amb tota competició hauran de conèixer el present reglament i, davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà la seva ignorància com a disculpa.
- 2.3 Aquest reglament s'aplicarà a totes les competicions del calendari oficial de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya.

## 3. CLASSIFICACIÓ DE LES COMPETICIONS

### 3.1 DISCIPLINES

- 3.1.1 Segons el mitjà de desplaçament:
- Cursa a peu
  - Cursa amb bicicleta
  - Cursa amb esquís
  - Trail-O per a discapacitats
  - Equi-O (a cavall)

### 3.2 MODALITATS

- 3.2.1 Segons el moment en què es disputa la competició:
- Diürna
  - Nocturna
- 3.2.2 Segons l'agrupament de participants:
- Individual
  - De relleus
  - Per equips
- 3.2.3 Segons l'ordre dels controls:
- Ordre obligatori
  - *score* o ordre lliure
- 3.2.4 Segons la llargada dels circuits:
- Llarga distància
  - Esprint
  - Mitja distància
  - Ultrallarga distància
  - Raids o Randos
- 3.2.5 Segons el nivell de dificultat:
- De competició
  - De no-iniciats o debutants
  - Encintat
- 3.2.6 Combinades. Duatló i triatló (diverses disciplines).
- 3.2.7 Altres: - Escolars

## 4. LLARGADA I ESCALES DEL MAPA SEGONS LES ESPECIALITATS.

### 4.1 Llarga Distància

Mapes recomanables a escales 1:10.000 o 1:15.000. Excepcionalment es poden adoptar escales superiors (1:7.500) quan el detall del mapa i el treball del cartògraf ho facin recomenable. La llargada dels circuits hauria de respondre a un temps de guanyador com els de la taula següent segons la categoria:

CATEGORIA	MINUTS
HE	80-90
H21	65-75
H35	65-75
H40	55-65
H21B	55-65
H20	55-65
H16	45-55
H12	30-40
DE	65-75
D21	55-65
D35	55-65
D40	45-55
D21B	50-60
D20	45-55
D16	45-55
D12	25-30
INICIACIÓ	40-45
ENCINTAT	20-30

### 4.2 Mitja distància

L'escala preferent és la de 1:10.000. És recomanable crear uns circuits que el guanyador pugui recórrer en un temps de 30 a 35 minuts.

### 4.3 Esprint

Per a les competicions d'esprint és recomanable crear uns circuits que el guanyador pugui recórrer en un temps de 10 a 15 minuts. S'acceptaran escales superiors a 1:10.000.

### 4.4 Ultrallarga distància

Els temps dels guanyadors per l'ultrallarga distància poden ser el doble del de la llarga distància, amb un nivell de dificultat tècnica inferior, especialment pel que fa a l'atac dels controls. Es prioritza l'elecció de ruta, els trams parcials poden ser molt llargs. Es poden utilitzar escales fins a 1:15.000.

### 4.5 Raids i randos.

Els temps dels guanyadors poden variar en funció de la categoria i del tipus de competicions, es poden desenvolupar durant un o més dies, però sempre són competicions de grans distàncies i elevats desnivells. Els mapes han de ser d'escales entre 1:15.000 a 1:25.000, encara que es poden acceptar excepcionalment escales inferiors (1:40.000) o finestres de mapa amb més precisió (1:10.000).

## 5 FUNCIONAMENT DE LA COMPETICIÓ.

### 5.1.El mapa.

5.1.1. Els mapes es faran segons la normativa de la IOF i hauran de tenir com a mínim la següent informació complementària:

- Escala.

- Equidistància.
- Data del treball de camp o de l'última revisió.
- Nom dels cartògrafs.

5.1.2 Els traçats es dibuixaran sobre el mapa amb tinta vermella o violeta. Els controls de cada circuit estaran ordenats per números successius a partir de l'1 i quedaran orientats al nord. Tant els números com les línies que els uneixen i les circumferències dels controls no han d'ocultar detalls significatius del mapa.

5.1.3 Tota zona prohibida, així com els passos obligats han d'estar clarament delimitats en el mapa amb tinta vermella o violeta.

5.1.4 La qualitat del mapa serà com a mínim d'una impressió digital.

5.1.5 Els mapes es donaran al competidor en bosses de plàstic, si és que no són de material impermeable

## 5.2 Emplaçament de controls

5.2.1 Les fites de control hauran de col·locar-se en elements puntuals dibuixats en el mapa o en formes del relleu identificables en el mapa.

5.2.2 Els controls han de ser fàcilment visibles un cop localitzat l'element característic que el determina i cal evitar controls a l'interior de zones verdes que no permetin una orientació detallada.

5.2.3 Un cop donada la primera sortida no es podrà modificar l'emplaçament de cap fita, encara que l'organització en detecti alguna de desplaçada, ni es podrà modificar cap informació inicial a fi de no crear la possibilitat de greuges comparatius entre els corredors.

5.2.4 L'enumeració dels codis dels controls ha de ser a partir del 31 o superior, i ha d'estar escrita a les dues cares de la fita.

5.2.5 És obligatori un distintiu de preabalisament amb el codi corresponent en l'emplaçament dels controls. La fita oficial i el distintiu de preabalisament han d'estar junts amb una separació màxima de 2 m.

5.2.6 És recomanable l'ús de fita txeca a fi de salvaguardar la integritat del recorregut en cas de desaparició del control. Si la fita txeca ha desaparegut, el distintiu de preabalisat farà aquesta funció.

5.2.7 És recomanable que la categoria de màxim nivell (HE) i les d'iniciació tinguin controls independents que no coincideixen amb cap altre circuit.

## 5.3 Descripcions tècniques.

5.3.1 Les distàncies i els desnivells es mesuren:

- Distàncies: de control a control, en línia recta sobre el mapa. Excepte l'encintat.
- Desnivells: el desnivell acumulat positiu pel recorregut òptim

5.3.2 Descripció de controls:

- Els codis, elements característics i complements aniran especificats, segons la normativa IOF.
- En categories infantils d'encintat, H/D12 i iniciació caldrà facilitar la descripció literal dels controls, juntament amb la internacional.

5.3.3 La descripció dels controls ha d'anar inclosa en el mapa, i a la sortida, també n'hi haurà, en fullets apart, a disposició dels corredors.

5.3.4 Prèviament s'ha de facilitar als corredors, mitjançant fulletó informatiu o exposició en el taulell d'informació la descripció tècnica de tots els controls sense especificar les categories que els utilitzaran.

## 5.4 SORTIDA

5.4.1 El control de sortides de cada corredor serà estricta, i un sistema recomanable és el de llistat per minuts i per columnes de corredors de les possibles categories de cada circuit.

5.4.2 L'assignació d'hores de sortida a cada corredor serà per rigorós sorteig.

5.4.3 No es modificarà a cap corredor, l'hora de sortida assignada. Quan un corredor surti amb retard, se li començarà a comptar el temps des de l'hora de sortida que tenia assignada. En cas que la responsabilitat del retard sigui de l'organització, s'ha d'assignar al corredor afectat una nova hora de sortida.

5.4.4 L'interval de temps en la sortida de corredors del mateix circuit serà de 2 minuts com a mínim; es recomanen quatre minuts en aquelles categories amb pocs participants. En les curses d'esprint, la diferència de sortida pot ser menor.

5.4.5 El camí des de l'aparcament i lloc de trobada fins a la sortida cal que estigui indicat amb cintes.

5.4.6 A la sortida o presortida caldrà determinar com a mínim dos espais d'espera, ben delimitats amb cintes. És recomanable una presortida que només deixi passar els corredors que surtin aviat.

5.4.7 En l'últim espai d'espera, l'organització determinarà si un minut abans de la sortida, el corredor podrà agafar el mapa per dur a terme les comprovacions pertinents de categoria i descripció de controls, o no podrà agafar el mapa fins al moment del cinquè xiulet del rellotge o sigui el moment en què comença a comptar el temps de cursa. En cap cas es podrà mirar el mapa fins a l'inici de la cursa.

5.4.8 El corredor es responsabilitza de comprovar que el mapa sigui el que li correspon per categoria i que hi hagi la descripció de controls.

5.4.9 En cas que hi hagi presortida, el recorregut cap al triangle de sortida ha d'estar encintat de forma clarament visible. És obligatori que el triangle de sortida no sigui visible des de la zona d'espera.

5.4.10 L'organització ha de tenir com a mínim dues persones a la sortida o presortida:

- Una per al control de targetes i llista de corredors.
- Una per lliurar el mapa i controlar el temps.

5.4.11 En competicions amb sortida en massa, tots els corredors d'un mateix circuit esperaran darrere la ratlla de sortida amb el mapa al davant, al donar la sortida mitjançant senyal acústic, podran agafar el mapa i començar la cursa. Tot corredor que surti tard ho farà amb temps perdut.

5.4.12 Sortida a la caça.

En competicions de diverses curses, on a l'última els corredors surten per ordre de classificació i amb la diferència de temps que es porten entre ells, les hores de sortida i la seva execució han de ser molt precises. Només acostumen a sortir a la caça, els corredors amb una diferència de temps de 30 minuts respecte al primer.

Els altres poden sortir cada 30 segons.

Els corredors que surten a la caça podran portar el dorsal amb el número corresponent a l'ordre de classificació de la fase prèvia.

5.4.13 En cas d'utilitzar el sistema *sportident*, a la zona de presortida hi haurà, com a mínim, una base per netejar les targetes electròniques dels corredors. A la zona de

sortida una altra per comprovar que la tarja electrònica funciona correctament i una altra de sortida.

## **5.5 OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS**

### **5.5.1 Equipament del corredor**

L'equipament és lliure, si bé donades les característiques de vegetació espessa dels terrenys catalans, és recomanable portar el cos tapat així com la utilització de polaines. En circumstàncies especials, els organitzadors podran obligar a anar amb tot el cos tapat, braços i cames inclosos.

5.5.2 La competició d'orientació és rigorosament individual i, per tant, cada participant ha d'estar en silenci tant a la sortida com durant la competició i ha de complir les normes d'ètica esportiva, sense fer seguiments ni obtenir, donar o treure avantatges per sistemes il·lícits, com seguiments o demanant ajut, aspectes que seran motius de desqualificació.

5.5.3 Tot participant està obligat a auxiliar qualsevol corredor lesionat.

5.5.4 Ni abans de la competició ni una vegada el participant ha donat la tarja de control o picat el control d'arribada, no pot accedir a la zona de competició fins que aquesta hagi finalitzat.

5.5.5 Un participant sempre ha de lliurar la tarja de control a meta o picar el control d'arribada, encara que abandoni.

5.5.6 Cal complir rigorosament les instruccions dels organitzadors, en especial pel que fa a la prohibició d'entrada a propietats privades i zones indicades específicament i el respecte a la natura i a tercers. L'incompliment d'aquest punt suposarà la desqualificació del corredor.

5.5.7 Resta totalment prohibit l'entrenament en els terrenys on ha de fer-se una competició, com a mínim des dels dos mesos anteriors a aquesta, l'incompliment provocarà la desqualificació del corredor per aquella competició i l'obertura d'un expedient disciplinari.

5.5.8 Els corredors que hagin cartografiat un terreny, hi podran córrer, però fora de competició.

## **5.6 AVITUALLAMENTS**

5.6.1 L'avituallament és obligatori per a cada categoria si el temps estimat del guanyador supera els 50 minuts. El primer punt d'avituallament ha d'estar a 40 minuts estimats per al guanyador, com a màxim de lluny.

5.6.2 L'avituallament és recomanat per a totes les categories durant els mesos de maig a octubre.

5.6.3 Els avituallaments fora de fita, han d'estar marcats al mapa amb símbol IOF i l'accés a ells no ha de perjudicar la marxa del corredor. La seva ubicació ha de ser exacte a la marcada en el mapa.

## **5.7 ARRIBADA**

5.7.1 L'última fita ha d'estar a la vista i ha de tenir, com a mínim, dues pinces o bases. Segons el nombre de participants, serà recomanable utilitzar-ne quatre o sis.

5.7.2 Sigui quin sigui el tipus d'encintat de l'última fita fins a la meta, els últims 25 metres de la cursa estaran clarament encintats en forma d'embut, amb una cinta a ambdós costats, fins a la línia d'arribada

- 5.7.3 És recomanable que aquests últims metres no siguin en baixada.
- 5.7.4 La línia d'arribada serà clara i quedarà situada perpendicularment a la direcció de la cursa.
- 5.7.5 En cas d'utilitzar el sistema *sportident*, la fita d'arribada estarà sobre la mateixa línia d'arribada i la zona per descarregar la tarja electrònica clarament delimitada, passada l'arribada i d'accés obligatori per al corredor per abandonar la zona d'arribada.
- 5.7.6 La taula de cronometratge estarà situada perpendicularment a la línia de meta i els cronometradors hauran de tenir un mínim de 50 metres de visibilitat del tram d'arribada.
- 5.7.7 A l'arribada hi haurà, com a mínim, dues persones:
  - Una a càrrec del control de temps, a meta.
  - Una recollint les targetes de control, i els mapes si cal, situada al final de la frenada de l'esprint.
- 5.7.8 A meta, els organitzadors recolliran el mapa de cada corredor en el cas que encara no hagin sortit tots els participants.
- 5.7.9 L'avituallament estarà situat després de la línia d'arribada, de manera ben visible però que no molesti ni als participants que arriben, ni als cronometradors o col·laboradors. És recomanable encintar convenientment aquesta zona.
- 5.7.10 A fi de donar espectacularitat a la competició, és recomanable, també, crear una zona d'arribada amb la màxima visibilitat des de l'última fita, amb lloc per als espectadors al llarg d'aquest últim tram i el màxim a prop de l'aparcament.
- 5.7.11 En tota la zona d'aparcament i trobada, però especialment en la zona d'arribada, caldrà habilitar els recursos necessaris a fi de facilitar i garantir la seva netedat.

## **5.8 PRESA DE TEMPS i CONTROL DE RECORREGUT**

- 5.8.1 El temps del participant es prendrà en el mateix moment que creui la línia d'arribada.
- 5.8.2 És obligació dels organitzadors revisar totes les targetes de control, a mesura que els competidors arriben a la meta.
- 5.8.3 En cas d'igualtat de temps en minuts i segons de dos o més participants d'una mateixa categoria, se'ls assignarà el mateix lloc a la classificació.
- 5.8.4 En el cas d'utilitzar el sistema *sportident*, el corredor un cop hagi passat pel control d'arribada ha de descarregar la seva fita sense abandonar la zona d'arribada.
- 5.8.5 En el cas de sortida en massa, on l'ordre d'arribada determina la classificació. L'ordre de classificació, el determina el pas per la línia de meta (independentment del temps de pinçat de l'última base *sportident*).

## **5.9 RESULTATS**

- 5.9.1 Si s'utilitzen targetes, han de ser d'un material que no es pugui trencar.
- 5.9.2 És obligatori exposar els resultats de cada categoria, ja siguin informatitzats o al cordill, durant el desenvolupament de la competició i amb la màxima celeritat. En tot cas, els resultats han d'estar exposats abans de l'entrega de premis.
- 5.9.3 En el període màxim de 5 dies, a partir de l'endemà de la competició, s'han de fer arribar els resultats oficials amb format normalitzat a la Federació i a tots els clubs

participants, juntament amb les distàncies, desnivells i nombre de controls de cada categoria, i j amb el nom dels organitzadors.

## 5.10 DESQUALIFICACIONS I RECLAMACIONS

5.10.1 Serà motiu de desqualificació:

- Pèrdua de la tarja de control.
- Falta del comprovant de pinça en un o més controls.
- No fer el recorregut en l'ordre establert.
- Pinçar parcialment; on un o diversos forats quedin fora de la tarja.
- Presentar una tarja intel·ligible.
- Modificar l'emplaçament d'una fita.
- Utilitzar aparells de mesura o auxiliars no autoritzats.
- Desplaçar-se amb un mitjà de locomoció diferent a l'autoritzat.
- No pinçar en el mapa si una base *sportident* falla.
- Haver pinçat en el mapa una fita al·legant error de l'*sportident*, i haver verificat que la base *sportident* funciona correctament.
- Incompliment de qualsevol norma d'aquest reglament, a judici del jurat tècnic.

5.10.2 En tota cursa ha d'haver-hi un jurat tècnic que vetlli pel bon compliment del present reglament.

5.10.3 Els resultats podran ser impugnats, mitjançant un escrit lliurat dins la mitja hora després d'haver-se fet públics. La reclamació serà resolta pel jurat tècnic.

5.10.4 En el cas de les competicions oficials, tota reclamació resolta pel jurat tècnic en primera instància pot ser recorreguda davant el comitè de competició, dins de les 24 hores següents..

## 6. ESPECIALITAT NOCTURNA

### 6.1 DEFINICIÓ

Competició que es fa sense llum solar des de l'inici fins al final de la cursa.

### 6.2 TRAÇATS I PRECAUCIONS

Cal evitar els perills topogràfics o de pous, tanques de filferro, etc. El terreny ha de tenir facilitat de progressió i els controls i línies de parada han de ser evidents.

6.3 És obligatori que les fites tinguin reflectant o algun sistema d'il·luminació tènue.

6.4 Es poden establir diverses categories en funció del sistema d'il·luminació escollit per cada corredor.

## 7. CIRCUITS ENCINTATS

7.1 Els encintats són els circuits per a la iniciació infantil amb l'itinerari assenyalat amb cintes que condueixen als controls. Malgrat això, no s'han de convertir en un cros sinó en un pas evolutiu cap els circuits de competició.

7.2 Els traçats no han de ser dibuixats amb línies rectes entre controls, sinó que seguiran les cintes, les quals no tenen per què anar pel camí més evident.

7.3 Les cintes estaran situades a distàncies prudencials a fi que els nens i nenes les hagin de localitzar amb la vista però que, alhora, els siguin fàcils de localitzar quan vulguin fer dreces.

**7.4** Els itineraris encintats no tenen per què seguir l'itinerari ideal entre els controls. És recomanable que facin voltes per permetre ser escurçats pels corredors més hàbils.

**7.5** S'han d'evitar els terrenys perillosos, de ferm inestable o de vegetació molt densa.

**7.6** S'ha d'intentar que el circuit tingui el mínim desnivell possible i una distància màxima de 2 quilòmetres (es compten seguint el recorregut).

## **8. ESPECIALITAT DE RELLEUS**

### **8.1 DEFINICIÓ**

És una competició per equips, normalment de tres corredors, amb sortida i es dóna el relleu un després de l'altre i de manera que, al final, cada equip hagi passat per tots els controls en igualtat de condicions, d'acord amb unes normes establertes per a cada varietat d'aquest tipus de competició.

**8.1.1** Les varietats més freqüents són les següents:

"Motala", amb tres circuits similars però independents.

"Vänas". Tres circuits amb un control central comú i combinació de sis mitjos circuits agafats de dos en dos.

"Farsta". Variant de relleu similar al Motala però amb múltiples combinacions de trams de tres controls, que fan del tot impossible els seguiments.

"Minerva". Sistema consistent en un nombre de controls múltiple que és repartit entre els corredors, abans de començar la competició.

### **8.2 CATEGORIES**

**8.2.1** Les categories poden ser múltiples segons les categories oficials dels corredors inscrits però, normalment, es redueixen a infantils, cadets, júnior, sèniors i veterans, tan masculines com femenines.

**8.2.2** Les categories obligatòries per a tota organització oficial de relleus són les sèniors i totes aquelles altres en què hi hagi un mínim de cinc equips inscrits.

**8.2.3** Cada corredor pot córrer a la seva categoria o a categories superiors.

### **8.3 TEMPS**

Els temps estimats recomanables per als guanyadors, han de ser inferiors a la meitat del temps obtingut pels guanyadors a les curses de llarga distància, però es recomana que el nivell tècnic dels traçats sigui una mica inferior.

### **8.4 ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS DE RELLEUS**

**8.4.1 Dorsals i mapes.** Es diferenciaran per a cada mànega. Al dors, el mapa de cada corredor tindrà el mateix número i color que el del dorsal.

**8.4.2 Sortides.** La primera sortida serà en massa de tots els primers relleus de cada categoria posats en línia a escaire amb la direcció de sortida i en una explanada d'amplitud suficient perquè no hi hagi ni aglomeracions, ni topades.

Els mapes estaran de cara a terra als peus de cada corredor, o penjats de graelles de fils.

Les sortides del segon relleu de cada equip s'aniran succeint a mida que vagin arribant els primers i el relleu es farà mitjançant contacte manual.

Després de rebre el relleu, cada corredor anirà a buscar el seu mapa que estarà col·locat en línia, per ordre numèric, juntament amb els dels altres equips i de manera que sigui de fàcil localització i recollida. De la mateixa manera aniran sortint els tercers corredors.

Donat que en aquests tipus de competicions hi ha força diferència de nivell entre els corredors, així que arribi el primer segon relleu, serà donada la sortida de tots els segons relleus que encara no hagin pogut sortir. Igualment es farà amb els tercers relleus quan arribi el primer tercer relleu, sinó se'ls ha donat ja la sortida abans.

A fi d'homogeneïtzar al màxim els circuits dels primers relleus amb els segons i tercers, és recomanable que la primera sortida estigui el màxim a prop del canvi de relleu.

**8.4.3 Resultats.** Els resultats seran la suma dels temps dels tres corredors. Si un corredor és desqualificat, queda desqualificat tot l'equip.

**8.4.4 Variants.** Qualsevol variant a aquest reglament de competició de relleus que, a proposta dels organitzadors sigui acceptada pel Comitè de Competició, caldrà que sigui convenientment notificada a la convocatòria així com al plafó del lloc de trobada.

**8.4.5 Fita vista.** A fi que els corredors que esperen rebre el relleu estiguin al cas del que pot tardar a arribar a meta el seu company, és recomanable, sempre que es pugui, traçar el circuit en forma de vuit amb la fita central vista i l'últim bucle curt. Si això no és possible caldrà arbitrar un sistema d'avís per al corredor que espera com, per exemple, per telèfon i altaveu. Tot i així, és obligatori que l'últim control estigui a la vista de meta i a la màxima distància possible.

## 9. ESPECIALITAT D'SCORE

9.1 En la competició *score* l'ordre de pas per cada control no és obligatori sinó que cada corredor escull el que creu més adequat.

9.2 A fi que en una *score* hi puguin participar categories de diferent nivell, amb obligació de passar per un nombre també diferent de controls, els quals aniran sent de més dificultat tècnica a mida que s'allunyin de la sortida.

9.3 Serà obligació d'arribar a meta a partir d'un control especificat prèviament com a últim.

9.4 La puntuació pot ser per punts, per temps, per nombre de fites en un temps determinat, etc.

## 10. ESPECIALITAT DE RAIDS

### 10.1 Definició.

Les variants que comporta la modalitat de raids respecte a una cursa normal d'orientació són que duren més d'un dia, normalment són per parelles, que han de ser autosuficients, fins i tot per dormir. Per participar en un raid cal ser major d'edat, o presentar l'autorització paterna, i pot ser exigint un certificat mèdic de bona salut.

### 10.2 Material obligatori mínim

Material per participant: motxilla, xiulet, lot amb piles i bombeta de recanvi, menjar per dos dies, cantimplora amb aigua, sac de dormir, vestit impermeable, jersei o foire polar i sabatilles o botes amb tacs o suficientment gravades.

Material per equip: Tenda amb terra integrat, fogonet amb combustible i recipients, una cobertura isotèrmica i una farmaciola de primers auxilis amb un mínim de benes, compreses estèrils, esparadrap i líquid antisèptic. La falta d'algun element pot comportar la prohibició de participació.

### 10.3 Bivac

El terreny de bivac serà comú per a tots els circuits i caldrà que disposi d'aigua, primers auxilis i telecomunicació. Tant al terreny de bivac com al de competició no serà permesa cap visita de persones que no siguin participants o organitzadors.

### 12.3 Circuits i categories

Els circuits queden diferenciats per la seva llargada i dificultat tècnica i, com amb les competicions clàssiques, cada equip podrà participar en una categoria superior amb tots els drets o en una categoria inferior sense opció a trofeu i classificació.

Categories oficials i circuits

Circuit A homes sènior.

Circuit B homes sènior, dones sènior, mixta sènior.

Circuit C homes veterans, homes júnior, dones sènior.

Circuit D dones veteranes, dones júnior

Els circuits E i F queden reservats a equips no iniciats sense diferenciació d'edats en categoria de no iniciats.

### 10.4 Qualificació i temps mitjà de cada circuit

A Llarg i difícil ..... de 10 a 12 hores

B Mitjà i difícil ..... de 8 a 10 hores

C Curt i difícil ..... de 6 a 8 hores

D Mitjà i fàcil ..... de 8 a 10 hores

E Curt i fàcil ..... de 5 a 7 hores

F Curt i fàcil ..... de 5 a 7 hores

### 10.5 Variants tècniques

El mapa podrà ser a escala 1:15.000 o 1:25.000.

La situació dels controls podrà ser definida per coordenades i per això el mapa disposarà dels eixos corresponents.

Caldrà que cada circuit tingui un punt de pas amb un control de l'organització amb sistema de comunicació i previsió d'emergències.

## 11. CIRCUITS PERMANENTS

11.1 Especialitat d'orientació, normalment no competitiva, amb fites permanents o renovades de lloc per temporades.

11.2 Una variant recomanable són els circuits amb controls que en lloc de disposar de fites són elements característics del terreny sobre els quals es formulen preguntes de tipus cultural o simplement lúdic.

## 12. DISCIPLINA DE TRAIL-O

12.1 Competició per a discapacitats físics en la qual no compta el temps de desplaçament sinó la rapidesa de la localització, entre un grup de controls, del corresponent a la llista que tingui el corredor.

12.2 El participant cal que disposi del mapa real amb els cercles corresponents dels controls, encara que també es pot fer en competició virtual amb controls en el mapa i simbologia a part.

12.3 Els trams entre els diferents punts de vista han de ser aptes per circular en cadires de rodes.

12.4 A cada punt de vista cal que hi hagi un cronometrador.

### **13. COMPETICIONS COMBINADES I MÚLTIPLES**

13.1 En tota competició combinada, duatló o triatló, o competicions de classificació conjunta, regiran les mateixes normes que per les competicions regulades en el present reglament, sumant-se el temps de cada modalitat.

### **14. JUTGES**

#### **14.1. JURAT TÈCNIC**

14.1.1 L'organització designarà un jurat tècnic format per tres corredors, de clubs diferents, i un organitzador. La relació dels membres del jurat tècnic estarà en lloc visible abans del començament de la competició.

14.1.2 La funció del jurat tècnic consisteix a resoldre qualsevol reclamació de qualsevol participant i a decidir, basant-se en el reglament, una solució raonada a l'al·legació.

### **15. IMPREVISTOS**

15.1 Per a tot allò que no estigui previst en aquest reglament regirà el reglament de la IOF, i en última instància, les decisions del Comitè de Competició.

15.2 Per a les competicions oficials FCOC regirà també a més del present reglament, el Reglament de competicions oficials.