

FCOC

FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

C/ Jonqueres, 16, planta 15a. 08003 Barcelona. Tel. i Fax. 93.319.32.09

REGLAMENT DE COMPETICIÓ

REGLAMENT DE COMPETICIÓ

ÍNDEX

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
3.3 Competicions Oficials	4
4. Categories i Nivells	4
4.1 Categories Oficials	4
4.2 Nivells Tècnics i Físics dels Participants	5
5. Especialitats segons llargades	6
6. Llicències	6
7. Organització de Competicions	7
7.1 Responsabilitat dels Organitzadors	7
7.2 Calendari	8
7.3 Inscripcions	8
7.4 Descripcions Tècniques	8
7.5 Condicionament de la Zona d'Aparcament i Trobada	9
7.6 El Mapa.....	9
7.7 Emplaçament i Codis dels Controls	10
7.8 Sortida	10
7.9 Obligacions dels participants durant la competició	11
7.10 Avituallaments	11
7.11 Arribada	11
7.12 Presa de Temps i control de targes	12
7.13 Resultats	12
7.14 Desqualificacions i Reclamacions	12
8. Especialitat Nocturna	13
9. Circuits Encintats	13
10. Especialitat de Relleus	13
11. Especialitat d'Score	15
12. Especialitat de Raids	15
13. Circuits Permanents	16
14. Disciplina de Trail-O	16
15. Competicions combinades i múltiples	17
16. Jutges	17
16.1 Delegat Tècnic	17
16.2 Jurat Tècnic	17
17. Imprevistos	17

FCOC

FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

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 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 de camp a través i contra rellotge, 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 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 se celebra 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
 - Ultra-Llarga distància
 - Raids
- 3.2.5 Segons el nivell de dificultat:
- De competició
 - De No Iniciats o debutants
 - Encintat
- 3.2.6 Combinades. Duatló i Triatló
- 3.2.7 Altres: - Escolars
- En Parcs Urbans
 - En Circuits Permanents.

- 3.2.8 A més de la classificació de competicions a prova única i de les combinades, també pot existir la classificació de competicions múltiples al llarg de cada temporada, així com una classificació per clubs afiliats a la FCOC.
- 3.2.9 En una mateixa competició no es podrà realitzar més d'una disciplina simultàniament, sense el permís de la Junta FCOC.

De competicions d'orientació també n'hi ha de subaquàtiques en aigües tèrboles, amb vehicles de motor, etc. que no són regulades per la Federació.

3.3 COMPETICIONS OFICIALS

- 3.3.1 Són considerades competicions oficials tots els Campionats de Catalunya i les de Copa Catalana, així com totes les que determini cada temporada la Junta Directiva de la Federació.

4. CATEGORIES I NIVELLS

4.1 CATEGORIES OFICIALS

- 4.1.1 Les denominacions de les categories internacionals 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.
- 4.1.2 Les categories de 20 anys en avall engloben els corredors indicats a la categoria i els menors fins a la categoria següent inferior. Les categories H i D21 engloben els corredors i corredores de totes les edats.
Les categories de veterans augmenten de 5 en 5 anys a partir de 35 i els dígits indiquen l'edat dels corredors de cada categoria i els més grans fins a la categoria següent superior.
A més de les categories regulades per edats existeix la categoria absoluta, denominada d'Elit.
Per tant, la representació de totes les categories internacionals són les següents i cada una d'elles, si cal, pot dividir-se en diferents nivells:
Masculines: HE, H12, H14, H16, H18, H20, H21, H35, ... H80, H85, H90
Femenines: DE, D12, D14, D16, D18, D20, D21, D35, ... D80, D85, D90
- 4.1.3 Per altra banda, també existeixen les categories de promoció que no es consideren de competició i que són la de debutants o No Iniciats, (NI), No Iniciats Infantil, (Nil), Encintat i Open, (HO i DO). La categoria denominada "encintat" és per tots els infants fins a 10 anys. Des d'aquesta categoria fins a HD18 poden ser denominades Escolars.
A les categories de NI els participants podran anar en parelles o tríos.
- 4.1.4 Es consideren categories superiors les de més edat entre les sub21 i les de menys edat entre les de veterans. Cada una d'elles amb el límit de HD21 o HDE.
- 4.1.5 Cada participant caldrà que corri a la categoria que correspongui a la seva edat i sexe o en pot escollir una de superior si és més adaptada a les seves característiques físiques i tècniques.
- 4.1.6 Si un corredor vol participar en una categoria superior a la que li correspon per edat ho ha de sol·licitar per escrit al Comitè de Competició, el qual haurà de resoldre el tema, d'acord amb el nivell i possibilitats del corredor, en un termini màxim de 30 dies. Si la decisió és negativa, l'interessat podrà apel·lar, per escrit, a la Junta Directiva, la decisió de la qual serà ja inapel·lable.
- 4.1.7 De totes les categories, la Junta Directiva especificarà cada any, les que són de Copa i de Campionats de Catalunya, d'acord amb la demanda de llicències federatives i amb les inscripcions.

4.1.8 Els organitzadors de competicions oficials caldrà que incloguin categories d'edats intermitges o superiors a les anteriors, quan el nombre d'inscrits sigui de 5 o superior.

Pel que fa als premis, les categories podran agrupar-se sempre que el nombre d'inscrits sigui inferior a 5 en una d'elles.

4.1.9 Quan en qualsevol categoria existeixin grans diferències de nivell entre els inscrits, els que ho sol·licitin podran participar en una categoria inferior sense opció a classificació ni premi.

4.1.10 Categories de Promoció

Els participants sense llicència federativa permanent només podran córrer a les categories de promoció que són les de H/DOpen, No Iniciats, Escolars per edats i Encintat.

4.2 NIVELLS TÈCNICS I FÍSICS DELS PARTICIPANTS

4.2.1

Nivell	Exigències Tècniques	Exigències físiques
1	<ul style="list-style-type: none"> • Controls situats en elements lineals. • Controls no gaire separats. • Sense elecció de ruta i seguint elements lineals. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pujades lleugeres. • Evitar zones verdes i espesses de vegetació. • Recorregut pel millor terreny disponible.
2	Entre els nivells 1 i 3	Entre els nivells 1 i 3
3	<ul style="list-style-type: none"> • Controls en elements puntuals fàcils i a prop de punts d'atac clars. • Bones línies de parada. • Algunes eleccions de ruta, amb bons elements de referència. • Ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amb alguna pujada no extenuant. • Utilitzar alguna zona de dificultat mitja de vegetació i orogràfica.
4	Entre els nivells 3 i 5	Entre els nivells 3 i 5
5	<ul style="list-style-type: none"> • Controls en qualsevol element, principalment en aquells que requereixen una bona lectura de mapa. • Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac. • Trams que posin a prova totes les habilitats de l'orientador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les pujades són necessàries. • Trams amb algunes zones de vegetació difícil. • Relació adequada entre dificultat física i desnivell i llargada.

4.2.2 Nivells tècnics i físics de cada categoria:

CATEGORIA	NIVELL TÈCNIC	NIVELL FÍSIC
H12	1	1
H16	3	2
H20	4	3
H35	5	4
H40	4	3
H-OPEN	2	3
H21	4	4
HE	5	5
DE	5	4
D21	4	3
D-OPEN	2	2
D40	3	2
D35	4	3
D20	3	2
D16	2	2

D12	1	1
NI	1	1

A mida que s'incorporin corredors de noves categories, el traçador haurà d'adaptar els nivells d'exigències tècniques i físiques a partir del quadre anterior.

- 4.2.3 Agrupació recomanable de circuits per categories, en cas de no poder-se fer un circuit per cada una d'elles:

CIRCUIT		CATEGORIES
A	5-5	HE
B	5-4	DE-H35
C	4-4	H21
D	4-3	H20-H40-D35-D21
E	3-2	D20-D40-H16
F	2-3	HOpen
G	2-2	D16-DOpen
H	1-1	H12-D12-NI(nens)
I	1-2	NI(adults)
J		ENCINTAT

- 4.2.5 Temps estimat recomanable pel guanyador de cada cursa llarga:

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

- 4.2.6 En el cas que un corredor acostumi a abandonar o a fer un temps del 190% superior al del guanyador, se li recomanarà que passi a una categoria inferior fora de competició, o sigui sense opció a premi i a classificació.

5.ESPECIALITATS SEGONS LLARGADES

5.1 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.

5.2 Mitja Distància

Per a les competicions de curta distància és recomanable crear uns circuits que el guanyador pugui recórrer en un temps de 30 a 35 minuts.

5.3 Llarga Distància

Mapes recomanables a escales 1:10:000 o 1:15.000, i amb uns temps com els de la taula del punt 4.2.5

5.4 Ultra-Llarga Distància

Els temps del guanyador per la llarga 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.

5.4.1. Pot ser acceptada l'escala 1:20.000. Els trams parcials poden ser llargs i amb diferents possibilitats de recorreguts similars.

6. LLICÈNCIES

6.1 Llicència General FCOC:

- Inclou:
 - Afiliació a la FCOC
 - Afiliació a la "Agrupación Española de Clubes de Orientación", AECO.
 - Assegurança
 - Participar en la categoria escollida d'acord amb l'edat o el nivell
 - Descomptes en les competicions i cursets
- Tràmits: Del propi Club a la FCOC, amb aportació de dades completa: Nom i cognoms, DNI, data de naixement, adreça, telèfon, fax, e-mail, si en té, i resguard de pagament de quota.
- Cost: D'acord amb allò estipulat per a cada any per l'empresa asseguradora, la FCOC i l'AECO.

6.2 Llicència FCOC amb assegurança FEEC- C:

Autoritza a participar a les competicions d'Orientació a Catalunya. No inclou la llicència AECO per a competicions espanyoles.

- Tràmits: Del propi Club a la FCOC. Caldrà presentar la fotocòpia de la llicència FEEC, si no s'ha fet al gener, i la seva renovació al gener.

6.3 Identificacions:

- Carnets de federat, FCOC-AECO o FCOC-FEEC, per ensenyar-lo si és requerit en qualsevol competició.

7. ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS

7.1 RESPONSABILITATS DELS ORGANITZADORS

- Els organitzadors es responsabilitzen d'oferir una organització i uns circuits ajustats a aquest reglament i amb especial compliment de les normes dels apartats 4.2.
- Els organitzadors caldrà que hagin fet les gestions necessàries amb els propietaris dels terrenys a fi d'obtenir la seva autorització.
- Caldrà obtenir també l'autorització dels ajuntaments dels termes municipals als quals pertanyi el terreny de competició, permís de Medi Ambient, propietaris, o qui s'escaigui.
- 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.
- Es responsabilitzaran de resoldre qualsevol tipus d'accident disposant dels serveis d'un vehicle d'Assistència Sanitària (ambulància per evacuar amb rapidesa als accidentats).
- 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, etc. o fites txeques.

- Caldrà disposar del mapa de la competició del tot acabat com a mínim dues setmanes abans de la cursa, i dels diferents circuits i prebalisat una setmana abans d'aquesta.
- Caldrà també que els organitzadors posin a la disposició del Controlador FCOC, si n'hi ha, una informació completa i avançada per a què pugui realitzar la seva missió i facilitar-li l'ajut adequat en tot moment
- Els organitzadors vetllaran perquè tant tots els col·laboradors com els participants tinguin la màxima cura al respecte a la naturalesa així com als conreus i propietats privades.

7.2 CALENDARI

7.2.1 La temporada serà de curs escolar i el termini per proposar competicions oficials a la FCOC, a fi de confeccionar el calendari anual, acabarà el 15 de juny de la temporada anterior. En el cas, excepcional, de necessitat de canviar la data d'una competició caldrà sol·licitar-ho per escrit amb la màxima antelació possible i presentar alternatives. En el cas de conflicte en alguna competició per aquesta causa, la Junta Directiva tindrà la competència de denegar-li la qualificació d'oficial.

7.2.2 El calendari de les competicions oficials serà aprovat per la Junta Directiva d'acord amb les sol·licituds dels organitzadors, considerant la seva integració entre els calendaris espanyol, francès i internacional.

7.2.3 La convocatòria de tota competició oficial, així com les no oficials si interessa als organitzadors, caldrà que estigui a la Federació tres mesos abans de la data de celebració, indicant:

- Nom de la competició
- Data, hora i lloc de trobada
- Mapa d'accés al lloc de trobada
- Escala i data del mapa
- Si cal, altres característiques que siguin diferents a les normes d'aquest reglament o a les habituals de les convocatòries.

7.3 INSCRIPCIONS

7.3.1 Terminis d'inscripció:

- Si no queda indicat d'una altra manera a la convocatòria oficial, el termini d'inscripció sense recàrrec quedà tancat el dimarts abans de cada competició de cap de setmana, a les 22:00 h.
- El dimecres abans de cada competició de cap de setmana serà la data límit per fer el pagament a l'entitat bancària.
- En el cas de competició entre setmana el termini d'inscripció finalitzarà el mateix dia de la setmana anterior i l'endemà el del pagament.
- El mateix dia de la cursa, els organitzadors estan obligats a deixar inscriure participants amb suplement de quota.

7.3.2 Quotes d'inscripcions:

Seran fixades per la Junta Directiva a principi de temporada.

7.3.2.1 Aquestes quotes poden ser modificades en cas que l'organització ho cregui necessari per despeses extres, com samarreta de regal, etc., sempre i quan hi hagi l'opció de pagar la quota normal sense l'obsequi. L'extra mai pot ser obligatori.

7.3.3 Formes de pagament:

- Ingress de l'import al c/c de l'entitat organitzadora.
- El mateix dia de la cursa en efectiu junt amb el suplement fora termini.

7.4 DESCRIPCIONS TÈCNIQUES

- 7.4.1 Com mesurar les distàncies i desnivells:
- Distàncies: de control a control, en línia recta sobre mapa. Excepte l'Encintat.
 - Desnivells: el desnivell acumulat positiu pel recorregut òptim
- 7.4.2 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.
- 7.4.3 En el cas que la descripció dels controls vagi inclosa en el mapa, a la sortida també n'hi haurà en fullets apart a disposició dels corredors.

7.5 CONDICIONAMENT DE LA ZONA D'APARCAMENT I TROBADA

- 7.5.1 Des de les carreteres pròximes cal senyalitzar l'accés a la zona de competició amb cartells indicadors.
- 7.5.2 La zona d'aparcament ha de quedar delimitada amb senyalitzacions clares i, si cal, hi ha d'haver una persona dirigint els cotxes.
- 7.5.3 La zona de recollida de targes i d'inscripcions fora de termini, també hauran de tenir senyalitzacions clares amb tres zones diferenciades:
- A: Federats inscrits
 - B: Categories de promoció, inscrits
 - C: No inscrits
- 7.5.4 Les taules d'informació i inscripcions estaran obertes al públic com a mínim una hora abans de la primera sortida.
- 7.5.5 A la zona d'informació i inscripcions hi haurà un plafó com a mínim amb les següents dades:
- Llistat d'hores de sortida per categories i/o ordre alfabètic.
 - Distància i temps aproximat fins la sortida i, si cal, fins al lloc de trobada i d'arribada.
 - Designació del Jurat Tècnic de la competició.
 - Simbologia 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 IOF, etc.
 - Informació de la manera de protecció del mapa (tipus de paper, bossa de plàstic, etc.)
 - Indicació, si cal, sobre trams de pas obligatori els quals hauran d'estar assenyalats en el mapa en línia de color igual a les dels controls i línies que els uneixen.
 - Indicació del sistema de sortida.
 - Simbologia cartogràfica.
 - Descripció de controls, distància i desnivell per a cada categoria, si no queda adjunta al mapa.
 - Mapa antic de la zona, en el cas de que no es tracti de la primera competició.
 - Hora prevista del lliurament de premis.
 - Explicació de tota possible variant existent, no contemplada en les condicions normals de competició o en aquest reglament.
 - El Reglament de Competició a disposició dels participants.
- 7.5.6 És convenient que hi hagi una persona de l'organització amb la missió exclusiva d'alliçonar els No Iniciats.

7.6 EL MAPA

- 7.6.1 Els mapes es realitzaran 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.
- 7.6.2 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.
- 7.6.3 La qualitat del mapa serà com a mínim d'una impressió digital.
- 7.6.4 Els mapes es donaran al competidor en bosses de plàstic, si és que no són de material impermeable.

7.7 EMPLAÇAMENT I CODIS DELS CONTROLS

- 7.7.1 Les fites de control hauran de col·locar-se en elements puntuals dibuixats en el mapa o en formes del relleu identificables.
- 7.7.2 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.
- 7.7.3 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.
- 7.7.4 La numeració dels codis dels controls ha de ser a partir del 31 o superior, i escrit a les dues cares de la fita.
- 7.7.5 És obligatori un distintiu de prebalisament amb el codi corresponent en el emplaçament dels controls. La fita oficial i el distintiu de prebalisament han d'estar junts amb una separació màxima de 2 m.
- 7.7.6 És recomanable l'ús de fita txeca a fi de salvaguardar la integritat del recorregut en cas de desaparició del control. Si no existeix fita txeca, el distintiu de prebalisat realitzarà aquesta funció.

7.8 SORTIDA

- 7.8.1 El control de sortides de cada corredor serà estricte i un sistema recomanable és el de llistat per minuts i per columnes de corredors de les possibles categories de cada circuit. No es modificarà a cap corredor l'hora de sortida assignada. En cas que la responsabilitat del retard sigui de l'organització, s'ha d'assignar al corredor afectat una nova hora de sortida.
- 7.8.2 L'interval de temps en la sortida de corredors del mateix circuit serà de 2 minuts mínim; es recomanen quatre minuts en aquelles categories amb pocs participants. En les curses d'Esprint, la diferència de sortida pot ser menor.
- 7.8.3 El camí des de l'aparcament i lloc de trobada fins la sortida cal que estigui indicat amb cintes.

- 7.8.4 A la sortida o presortida caldrà determinar com a mínim dos espais d'espera, ben delimitats amb cintes.
- 7.8.5 En l'últim espai d'espera, l'organització determinarà si un minut abans de la sortida, el corredor podrà agafar el mapa per realitzar les comprovacions pertinents de categoria i descripció de controls, o no podrà agafar i mirar el mapa fins el moment del cinquè xiulet del rellotge o sigui el moment en què comença a comptar el temps de cursa.
- 7.8.6 El corredor es responsabilitza de comprovar que el mapa sigui el que li correspon per categoria.
- 7.8.7 En cas que hi hagi presortida, el recorregut cap al triangle de sortida ha d'estar encintat de forma clarament visible. Es recomana que el triangle de sortida no sigui visible des de la zona d'espera.
- 7.8.8 Com a mínim hi ha d'haver 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.
- 7.8.9 Sortida a la caça.
En competicions de dues curses, 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. Sols acostumen a sortir a la caça els corredors amb una diferència de temps de 30 minuts respecte el primer. Els altres poden sortir cada 30 segons.
Els corredors que surten a la caça portaran el dorsal amb el número corresponent a l'ordre de classificació de la fase prèvia.

7.9 OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS DURANT LA COMPETICIÓN

- 7.9.1 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.
- 7.9.2 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.
- 7.9.3 Tot participant està obligat a auxiliar a qualsevol corredor lesionat.
- 7.9.4 Ni abans de la competició ni una vegada el participant ha donat la tarja de control, no pot accedir a la zona de competició fins que aquesta hagi finalitzat.
- 7.9.5 Un participant sempre ha de lliurar la tarja de control a meta, encara que abandoni.
- 7.9.6 Excepcionalment, els participants en parelles o tríos de la categoria NI poden parlar en veu baixa a fi de no perjudicar la concentració dels altres participants.
- 7.9.7 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.

7.10 AVITUALLAMENTS

- 7.10.1 L'avituellament és obligatori per a cada categoria si el temps estimat del guanyador supera els 50 minuts. El primer punt d'avituellament ha d'estar a 40 minuts estimats per al guanyador, com a màxim lluny.
- 7.10.2 L'avituellament és recomanat per a totes les categories durant els mesos de maig a octubre.
- 7.10.3 Els avituellaments 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 al mapa.

7.11 ARRIBADA

- 7.11.1 L'última fita ha d'estar a la vista i ha de tenir, com a mínim, dues pinces. Segons el nombre de participants, serà recomanable utilitzar-ne quatre o sis.
- 7.11.2 Sigui quin sigui el tipus d'encintat de l'última fita a meta, els últims 25 metres de la cursa estaran clarament encintats en embut, amb cinta a ambdós costats fins a la línia d'arribada
- 7.11.3 És recomanable que aquests últims metres no siguin en baixada.
- 7.11.4 La línia d'arribada serà clara i quedarà situada perpendicularment a la direcció de cursa.
- 7.11.5 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.
- 7.11.6 A l'arribada hi haurà, com a mínim, dues persones:
 - Una a càrrec del control de temps, a meta.
 - Una recollint les targes de control, i mapes si cal, situada al final de la frenada de l'esprint.
- 7.11.7 A meta, els organitzadors recolliran el mapa de cada corredor en el cas que encara no hagin sortit tots els participants o en el cas que hi hagi competició l'endemà en el mateix terreny.
- 7.11.8 L'avituellament 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.
- 7.11.9 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.
- 7.11.10 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.

7.12 PRESA DE TEMPS i CONTROL DE TARGES

- 7.12.1 El temps del participant s'agafarà en el mateix moment que creui la línia d'arribada.
- 7.12.2 És obligació dels organitzadors revisar totes les targes de control a mesura que els competidors arriben a meta.
- 7.12.3 En cas d'igualtat de temps en minuts i segons de 2 o més participants d'una mateixa categoria, se'ls assignarà el mateix lloc a la classificació.

7.13 RESULTATS

- 7.13.1 S'han d'utilitzar targetes de material no trencable.
- 7.13.2 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.
- 7.13.3 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, junt amb les distàncies, desnivells i nombre de controls de cada categoria, i junt amb el nom dels organitzadors.

7.14 DESQUALIFICACIONS I RECLAMACIONS

- 7.14.1 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 una o més fites errònies sense rectificació.
 - 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.
 - Incompliment de qualsevol norma d'aquest reglament, a judici del Jurat Tècnic.
- 7.14.2 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 i la resolució serà inapel·lable.

8. ESPECIALITAT NOCTURNA

8.1 DEFINICIÓ

És la competició que es fa sense llum solar i amb idèntiques condicions lumíniques per a tots els corredors.

8.2 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, línies de parada evidents.

- 8.3 És obligatori que les fites tinguin reflectant.

9. CIRCUITS ENCINTATS

9.1 DEFINICIÓ

Els encintats són els circuits per a la iniciació infantil amb l'itinerari assenyalat amb cintes que condueixen als controls.

- 9.2 Els traçats no seran dibuixats amb línies rectes entre controls sinó que seguiran les cintes, les quals no tenen perquè anar pel camí més fàcil.
- 9.3 Les cintes estaran situades a distàncies prudencials a fi que els nens les hagin de localitzar amb la vista però que, alhora, els siguin fàcils de localitzar quan vulguin fer dreces.

- 9.4 Distància màxima: 1.500 metres
- 9.5 Es recomana que els codis numèrics siguin substituïts per dibuixos.

10. ESPECIALITAT DE RELLEUS

10.1 DEFINICIÓ

La de relleus és una competició per equips, normalment de tres corredors, amb sortida donant 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.

10.1.1 Les varietats més interessants 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 del de corredors que es repartit entre aquests abans de començar la competició.

10.2 CATEGORIES

10.2.1 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.

10.2.2 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.

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

10.3 TEMPS

Els temps estimats recomanables per als guanyadors han de ser inferiors a la meitat dels de les competicions clàssiques però es recomana que el nivell tècnic dels traçats sigui una mica inferior.

10.4 ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS DE RELLEUS

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

10.4.2 **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.

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, junt 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.

- 10.4.3 Resultats.** Els resultats vindran donats per la suma dels temps dels tres corredors. Si un corredor és desqualificat, queda desqualificat tot l'equip.
- 10.4.4 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.
- 10.4.5 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 obligatori, sempre que es pugui, realitzar 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 també recomanable que l'últim control estigui a la vista de meta i a la màxima distància possible.

11. ESPECIALITAT D'SCORE

- 11.1 En la competició Score l'ordre de pas per cada control no és obligatori sinó que cada corredor escull el que creu més adequat.
- 11.2 A fi que en una score hi puguin participar categories de diferent nivell, amb obligació de passar per un nombre també diferent de controls, aquests aniran sent de més dificultat tècnica a mida que s'allunyin de la sortida.
- 11.3 Serà obligació d'arribar a meta a partir d'un control especificat prèviament com a últim.
- 11.4 La puntuació pot ser per punts, per temps, per nombre de fites en un temps determinat, etc.

12. ESPECIALITAT DE RAIDS

12.1 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.

12.2 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 forro 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 bena, compreses estèrils, esparadrap i líquid antisèptic.
La falta d'algun element pot comportar la prohibició de participació.

12.3 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.

12.4 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

12.5 Variants tècniques

El mapa podrà ser a escala 1:20.000 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.

13. CIRCUITS PERMANENTS

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

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

14. DISCIPLINA DE TRAIL-O

14.1 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.

14.2 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.

- 14.3 Els trams entre els diferents punts de vista han de ser aptes per circular en cadires de rodes.
- 14.4 A cada punt de vista cal que hi hagi un cronometrador.

15. COMPETICIONS COMBINADES I MÚLTIPLES

- 15.1 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.
En les competicions de classificació conjunta, els organitzadors puntuaran d'acord amb la mitja aritmètica de tots els resultats excepte el millor i el pitjor.
- 15.2 En cas que per alguna irregularitat o reclamació s'anul·lin els resultats d'alguna categoria que formin part d'una classificació de competicions múltiples, els corredors implicats rebran la puntuació com la indicada anteriorment per als organitzadors.
- 15.3 En el cas d'anul·lació d'una competició, els organitzadors no puntuaran per a la classificació conjunta corresponent, si n'hi ha.

16. JUTGES

16.1 CONTROLADOR FCOC

- 16.1.1 Per a les competicions que ella mateixa determini, el Comitè de Competició designarà un Controlador FCOC per a cada cursa, a torn entre els Controladors FCOC aptes i disponibles.
- 16.1.2 La seva missió serà la del control de tota l'organització a fi que no existeixi cap infracció del reglament i que la competició resulti correcta.
- 16.1.3 En cas que el Controlador FCOC es vegi implicat en alguna reclamació, delegarà el càrrec al Controlador FCOC previst per la següent competició.

16.2. JURAT TÈCNIC

- 16.2.1 L'organització designarà un Jurat Tècnic format per quatre persones, de clubs diferents, que seran dos participants, el Controlador FCOC i un organitzador. La relació dels membres del Jurat Tècnic estarà en lloc visible abans del començament de la competició.
- 16.2.2 En cas que un membre del Jurat Tècnic es vegi implicat en alguna reclamació, el mateix Controlador FCOC designarà a un altre membre entre els participants.
- 16.2.3. La funció del Jurat Tècnic consisteix en resoldre qualsevol reclamació de qualsevol participant i en decidir, basant-se en el reglament, una solució raonada a l'al·legació.

17. IMPREVISTOS

Per a tot allò no previst en aquest reglament regirà el reglament de la Federació Espanyola, el de la Federació Internacional d'Orientació i, en última instància, les decisions de la Junta Directiva.