

COPA GIRONA



REGLAMENT DE COMPETICIÓ
Temporada 2006

ÍNDEX	
1. Principis Bàsics	2
2. Definició	2
3. Finalitats i Àmbit d'Aplicació	2
4. Tipologia i modalitats	3
5. Calendari	3
6. Categories, circuits i nivells	4
7. Organització competicions	5
7.1. Responsabilitats dels organitzadors	5
7.2. Inscripcions i assegurança	5
7.3. Descripcions tècniques	6
7.4. Condicionament de la zona d'aparcament i trobada	6
7.5. El mapa	7
7.6. Emplaçament i descripció de controls.	7
7.7. Sortida	8
7.8. Obligacions dels participants durant la competició	8
7.9. Avituallaments	9
7.10. Arribada	9
7.11. Presa de Temps i control de targetes	10
7.12. Resultats	10
7.13. Classificació i premis	10
7.14. Desqualificacions i Reclamacions	11
8. Circuit encintats	11
9. Jurat tècnic	12
10. Imprevistos	12

1. 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 d'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.

2. DEFINICIÓ

Les Curses d'Orientació són competicions atlètiques i contra rellotge, amb l'obligació de passar per uns controls assenyalats en un mapa, sense itinerari prefixat entre ells.

Copa Girona-O és un conjunt de curses d'orientació englobades dins d'una mateixa classificació general final, que es desenvolupa en el marc territorial de la província de Girona. Aquest projecte tindrà cura de la vessant competitiva i també, de la vessant més popular i formativa, entès com a activitat esportiva per a tothom.

Objectius. Promocionar, donar conèixer i posar a l'abast dels habitants de la província de Girona, i resta del territori nacional, l'esport de '*curses d'orientació*' mitjançant un projecte atractiu i representat en les diverses comarques gironines.

3. FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ

Aquest reglament està redactat per regular i homogeneïtzar l'organització de Curses d'Orientació de la Copa Girona-O, 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.

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.

Aquest reglament s'aplicarà a totes les competicions Copa Girona-O. Tot i així, en les curses de Copa Girona-O incloses en altres competicions de nivell superior (Copa Catalana, Campionats de Catalunya i Lliga Espanyola) es regiran pels reglaments de les esmentades competicions.

4. TIPOLOGIA I MODALITATS

La Copa Girona-O combinarà diferents tipologies de curses, tot i que, eminentment el gruix de les curses seran populars i escolars, podran també, formar part de competicions de nivell superior (Copa Catalana, Campionats de Catalunya i Lliga Espanyola).

Les proves podran tenir modalitat diürna o nocturna. Així com ordre obligatori (curses lineals) o ordre lliure (Score). També es podran incloure diferents combinacions i exercicis específics per a la millora tècnica dels participants.

No es descarta que en un futur pugui incloure's proves combinades (Duatló d'orientació).

5. CALENDARI

El calendari de les proves de Copa Girona-O estarà format fins un màxim de 10 curses repartides al llarg de temporada.

Aquest es decidirà a l'últim trimestre de la temporada anterior i estarà publicat al calendari de la Federació Catalana, així com en les webs dels clubs organitzadors.

El calendari de la temporada 2006 és:

1. **08/01/06: Sant Feliu de Buixalleu (La Selva).** Organitza Grions
2. **26/03/06: Miànegues (Porqueres, Pla de l'Estany).** Organitza ALIGOTS.
3. **09/04/06: Blanes (La Selva).** Organitza Grions.
4. **03/06/06: Llagostera (Gironès).** Organitza Grions.
5. **11/06/06: Pla dels Socs - Salt (Gironès) – Mercat Aventura-** Organitza ALIGOTS.
6. **15/10/06: Volta-O a l'Estany – Banyoles (Pla de l'Estany) –** Organitza ALIGOTS.
7. **18/11/06: Barri Vell – Girona. Campionat de Catalunya nocturn.** Organitza ALIGOTS.
8. **26/11/06: Final Copa Girona-O 06. Arbúcies (La Selva).** Organitza Grions.

6. CATEGORIES, CIRCUITS I NIVELLS

La Copa Girona-O constarà de manera natural de 5 circuits, adaptats als diferents nivells tècnics. Tot i així, si coincideix amb una prova superior aquests circuits s'adaptaran al reglaments de l'esmenada competició.

Categories, circuits i nivells: (Recomanables per a la classificació de Copa Girona)

C1: HDE, H21A, H35. Nivell 4 i 5.

C2: H40, D21A, H21B, D35, H18 i H20. Nivell 3 i 4.

C3: D21B, DH16, D40, D18, D20 i. Nivell 2 i 3.

C4: INI ADULTS. Nivell 2 i 3.

C5: DH12, DH14 i iniciació infantil. Nivell 1 i 2.

Encintat i correxic. Nivell 1.

NIVELLS TÈCNICS I FÍSICS DELS PARTICIPANTS

Nivell	Exigències Tècniques	Exigències físiques
1	Controls situats en elements lineals. Controls no gaire separats. Sense elecció de ruta i seguint elements lineals.	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	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.	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	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.	Les pujades són necessàries. Trams amb algunes zones de vegetació difícil. Relació adequada entre dificultat física i desnivell i llargada.

Es parteix de la base que tothom corre a Copa Girona-O al circuit recomanat per categoria. En el cas que no sigui així, i que una cursa de Copa Girona-O sigui també de Copa Catalana, aquesta cursa no puntuarà per la Copa Girona-O en la classificació del corredor/a en concret.

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 de circuits, modalitats i nivells.
- Els organitzadors caldrà que hagin fet les gestions necessàries per obtenir tots els permisos i autoritzacions dels propietaris dels terrenys i d'altres entitats com ajuntaments dels termes municipals als quals pertanyi el terreny de competició, permís de Medi Ambient, 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.
- En la mesura del possible es disposarà de servei de primers auxilis o en el seu defecte una farmaciola completa i els telèfons d'assistència.
- 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.
- 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. INSCRIPCIONS I ASSEGURANÇA

- **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.
- **Quotes d'inscripcions:** Segons marqui la FCOC en la temporada vigent, tot i que si es creu oportú poden ser més econòmiques. ***Els socis dels clubs organitzadors tindran un descompte del 50% en el preu establert***

en concepte de drets d'inscripció. Aquest descompte no és aplicable en el cas d'haver de sol·licitar la llicència temporal d'un dia o el lloguer de l'sportident, que en aquests casos s'haurà d'abonar íntegrament.

- **Formes de pagament:** Ingrés de l'import al c/c de l'entitat organitzadora o d'altres formes que el club organitzador faci públic.
El mateix dia de la cursa en efectiu junt amb el suplement fora termini.
- **Assegurança:** Se seguirà el procediment establert per las FCOC. Les llicències temporals es liquidaran el matí del dilluns posterior al dia de la cursa, com a molt tard.

7.3.DESCRIPCIONS TÈCNIQUES

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

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.

En el cas que la descripció dels controls vagi inclosa en el mapa, a la sortida pot haver-hi també fullets apart a disposició dels corredors.

7.4. CONDICIONAMENT DE LA ZONA D'APARCAMENT I TROBADA

Des de les carreteres pròximes cal senyalitzar l'accés a la zona de competició amb cartells indicadors.

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

La zona de recollida de targetes 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

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

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 a 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.
- És convenient que hi hagi una persona de l'organització amb la missió exclusiva d'alliçonar al debutants.

7.5. EL MAPA

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.

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.

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

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

7.6 EMPLAÇAMENT I CODIS DELS CONTROLS

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

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.

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.

La numeració dels codis dels controls ha de ser a partir del 31 o superior, i escrit a les dues cares de la fita.

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

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.

7.7. SORTIDA

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.

En les proves lineals 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. Tot i així en les curses que es desitgi la diferència de sortida pot ser menor.

En les sortides de recorregut lliure pot haver-hi sortides en massa.

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

A la sortida o presortida caldrà determinar com a mínim dos espais d'espera, ben delimitats amb cintes.

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.

El corredor es responsabilitza de comprovar que el mapa sigui el que li correspon per categoria.

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.

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.OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS DURANT LA COMPETICIÓ

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.

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.

Tot participant està obligat a auxiliar a qualsevol corredor lesionat.

Ni abans de la competició ni una vegada el participant ha donat la targeta de control, no pot accedir a la zona de competició fins que aquesta hagi finalitzat.

Un participant sempre ha de lliurar la targeta de control a meta, encara que abandoni.

Excepcionalment, els participants en parelles o petits grups de la categoria NI poden parlar en veu baixa a fi de no perjudicar la concentració dels altres participants.

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.

7.9. AVITUALLAMENTS

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.

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

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 exacta a la marcada al mapa.

A l'arribada hi haurà avituellament líquid i sòlid.

7.10. ARRIBADA

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.

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

És recomanable que aquests últims metres no siguin en baixada.

La línia d'arribada serà clara i quedarà situada perpendicularment a la direcció de cursa.

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.

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 mapes si cal, situada al final de la frenada de l'esprint.

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.

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.

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.

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.

7.11.PRESA DE TEMPS I CONTROL DE TARGETES

El temps del participant s'agafarà en el mateix moment que creui la línia d'arribada.

És obligació dels organitzadors revisar totes les targetes de control a mesura que els competidors arriben a meta.

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.

7.12. RESULTATS

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 el període màxim de 5 dies, a partir de l'endemà de la competició, es penjaran els resultats a les webs dels clubs organitzadors i s'enviarà una ressenya a la FCOC.

7.13.CLASSIFICACIÓ I PREMIS.

En la Copa Girona-O hi haurà una classificació en cada prova, en la qual es donarà un petit record als 3 primers classificats homes-dones de cada circuit (a excepció de les categories Iniciació nens i encintat, que en la mesura del possible hi haurà un detall per a cada participant).

La classificació final de la Copa Girona-O englobarà les classificacions de totes les curses. La fórmula que s'utilitzarà per calcular la puntuació de cada corredor és la mateixa que s'utilitza per calcular les de Copa Catalana en el cas de les categories que no són Elit. ($100 \times \text{temps del guanyador} / \text{temps del corredor}$).

Per a poder optar a la classificació final s'ha d'haver participat com a mínim al 60% de les curses programades. **En la temporada 2006 seran 5.**

En les categories d'iniciació nens i encintat no hi haurà classificació final. Així mateix es donarà un detall especial a tots aquells que hagin participat com a mínim en el 60% de les proves de Copa Girona-O.

7.13.1 Classificacions i participacions dels socis dels clubs organitzadors.

Qualsevol soci dels clubs organitzadors podrà participar a la Copa Girona-O. Es disposarà d'una reglamentació específica.

Classificacions i premis a proves individuals.

Qualsevol soci no organitzador del club que organitza la prova, tindrà dret a puntuar per a la classificació final de la Copa Girona-O, però no podrà optar al premi de la prova.

Classificació final Copa-O.

Qualsevol soci no organitzador dels clubs que organitzen la Copa Girona-O, tindrà dret a puntuar per a la classificació final i podrà optar al premi final.

Cap soci organitzador dels clubs que gestionen la Copa Girona-O, no podrà optar ni a premis parcials ni finals, però sí podrà participar fora de concurs.

7.14 DESQUALIFICACIONS I RECLAMACIONS

Serà motiu de desqualificació:

- Pèrdua de la targeta 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 targeta 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.

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. CIRCUITS ENCINTATS

DEFINICIÓ

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

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.

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.

Distància màxima: 1.500 metres

Es recomana que els codis numèrics siguin substituïts per dibuixos.

9. JURAT TÈCNIC .

L'organització designarà un Jurat Tècnic format per quatre persones, de clubs diferents, que seran dos participants, un representant de la FCOC o club participant i un organitzador. La relació dels membres del Jurat Tècnic estarà en lloc visible abans del començament de la competició.

En cas que un membre del Jurat Tècnic es vegi implicat en alguna reclamació, el mateix organitzador designarà a un altre membre entre els participants.

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.

10. IMPREVISTOS

Per a tot allò no previst en aquest reglament regirà el reglament de la Federació Catalana, de la Federació Espanyola i de la Federació Internacional d'Orientació, segons sigui el cas, tot i que en última instància, les decisions seran de les juntes directives dels clubs organitzadors.