

FCOC

FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

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

**ESPECIFICACIONS PER A COMPETICIONS
OFICIALS A PEU. TEMPORADA 2010**

Vàlid des de l'1 de Gener fins al 31 de Desembre 2010

ÍNDEX

1.	FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ D'AQUESTES ESPECIFICACIONS	3
2.	COMPETICIONS OFICIALS	3
3.	LLICÈNCIES	4
4.	QUOTES D'INSCRIPCIÓ	4
5.	CATEGORIES I NIVELLS	4
6.	COPA CATALANA	6
6.1.	ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES	6
6.2.	SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL	6
6.3.	SISTEMA DE PUNTUACIÓ PER CLUBS	7
7.	CAMPIONATS DE CATALUNYA	7
7.1.	ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES	7
7.2.	CAMPIONATS DE CATALUNYA LLARGA I MITJA DISTÀNCIA	7
7.3.	CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ESPRINT	8
7.4.	CAMPIONAT DE CATALUNYA DE RELLEUS	8
7.5.	CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ULTRALLARGA	8

1. FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ D'AQUESTES ESPECIFICACIONS

- 1.1. Aquestes especificacions estan basades en les normes recollides en el reglament de competicions oficials de la FCOC i regulen detalls concrets de les competicions del calendari oficial 2010 de la FCOC.
- 1.2. Totes les persones organitzadores, participants i cada una de les persones relacionades amb tota competició hauran de conèixer les presents especificacions i, davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà la seva ignorància com a disculpa.

2. COMPETICIONS OFICIALS

- 2.1. Són considerades competicions oficials les següents proves:

	NOM	CLUB	DATA	UBICACIÓ
1	1a prova de Copa Catalana	OROS	21/2/2010	Torroella de Montgrí
2	2a prova de Copa Catalana	ALIGOTS	14/3/2010	Llers
3	Campionat de Catalunya de Relleus	GRIONS	30/5/2010	Vallgorguina
4	3a prova de Copa Catalana i Campionat de Catalunya de distància Ultrallarga	BO	6/6/2010	Peguera
5	2 dies de la Cerdanya - 4a prova de Copa Catalana	XINOXANO	26/6/2010	Bellver de Cerdanya
6	2 dies de la Cerdanya - 5a prova de Copa Catalana	XINOXANO	27/6/2010	Bellver de Cerdanya
7	6a prova de Copa Catalana i Campionat de Catalunya Esprint	GRIONS	3/7/2010	Pals – Begur
8	7a prova de Copa Catalana	GRIONS	4/7/2010	Pals – Begur
9	8a prova de Copa Catalana i Campionat de Catalunya de distància Llarga	FARRA-O	4/9/2010	Capolat
10	9a prova de Copa Catalana i Campionat de Catalunya de distància Mitja	FARRA-O	5/9/2010	Capolat
11	10a prova de Copa Catalana	ALIGOTS	12/9/2010	Vallfogona del Ripollès
12	2 dies d'Osona - 11a prova de Copa Catalana	UEVIC	2/10/2010	Sant Marc (Calldetenes)
13	2 dies d'Osona - 12a prova de Copa Catalana	UEVIC	3/10/2010	Tavertet
14	Trofeu Carles Lladó - 13a prova de Copa Catalana	UPC	24/10/2010	Gósol
15	14a prova de Copa Catalana	MONTSANT	14/11/2010	Els Sagalassos



3. LLICÈNCIES

Les llicències federatives estan publicades a:

http://www.documents.orientacio.org/llicencies_quotes/llicencies.html

4. QUOTES D'INSCRIPCIÓ

Les quotes d'inscripció a les competicions oficials estan publicades a:

http://www.documents.orientacio.org/llicencies_quotes/llicencies.html

5. CATEGORIES I NIVELLS

Nivell	Exigències Tècniques	Exigències físiques
1	<ul style="list-style-type: none"> - Controls situats en elements lineals. - Controls propers. - 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 mitjana 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 lectura detallada de mapa. - Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac. - Trams que posin a prova totes les habilitats de l'orientador. - Eleccions de ruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Les pujades són necessàries. - Trams amb algunes zones de vegetació difícil. - Relació adequada entre dificultat física, desnivell i llargada.

Categories oficials i nivells tècnics i físics de cada categoria:

CATEGORIA	NIVELL TÈCNIC	NIVELL FÍSIC
H12	2	1
H14	2	2
H16	3	3
H18	4	3
H20	4	4
H35	5	4
H40	5	3
H45	4	3
H21B	3	4
H21A	4	4
H21E	5	5
D21E	5	4
D21A	4	3
D21B	3	3
D45	4	2
D40	5	2
D35	5	3
D20	4	3
D18	4	3
D16	3	3
D14	2	2
D12	2	1
INICIACIÓ-ADULTS	1	2
INICIACIÓ-NENS	1	1

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

CIRCUIT		CATEGORIES
A	5-5	H21E
B	5-4	D21E- H35
C	4-4	H21A- H20
D	5-3	D35- H40
E	5-2	D40
F	4-3	H45-H18-D21A- D20
G	3-4	H21B
H	4-2	D45- D18
I	3-3	D21B-H16-D16
J	2-2	D14-H14
K	2-1	D12-H12
L	1-2	IA (iniciació adults)
M	1-1	IN (iniciació nens)
N		ENCINTAT



En cas que hi hagi menys de cinc persones inscrites en una categoria, queda a criteri de l'organitzador l'agrupament d'aquell circuit amb un altre de categoria tècnica similar.

6. COPA CATALANA

6.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES

6.1.1. Els circuits hauran de ser lineals i seguir el reglament FCOC per a cada modalitat. Els circuits podran incorporar seccions de papallona per facilitar la dispersió de les persones competidores.

6.1.2. L'interval de temps de sortida entre persones competidores del mateix circuit serà com a mínim de:

- 2 minuts en Mitja distància.
- 3 minuts en Llarga distància.
- 1 minut en distància Esprint

En circuits amb poques persones participants s'espaiaran les sortides per tal de minimitzar els seguiments.

6.1.3. Està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi durant els tres mesos previs a la celebració de la competició.

6.2. SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL

6.2.1 La classificació final per a cada categoria es calcularà mitjançant la suma de les millors puntuacions de les curses de cada persona competidora fins al 60% (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota) de les curses disputades.

6.2.2 Durant la temporada, les actualitzacions del rànquing es faran tenint en compte el 60% de les curses disputades.

6.2.3 A cada persona competidora que participi en una cursa se li assignarà una puntuació calculada de la següent manera:

Persona guanyadora = 100 punts.

$$\text{Punts} = \left(\frac{\text{Temps de la persona guanyadora}}{\text{Temps de la persona competidora}} \right) \times 100$$

6.2.4 Cada persona competidora podrà sumar els punts corresponents a una organització durant la temporada. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada.

6.2.5 Cada persona competidora podrà sumar els punts per fer de controlador en una cursa. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada.

6.3. SISTEMA DE PUNTUACIÓ PER CLUBS

- 6.3.1 Es farà una classificació per clubs per a cada cursa. Al final de la temporada es proclamaran els clubs guanyadors amb la suma de totes les competicions oficials de la temporada, incloent els relleus.
- 6.3.2 Per l'elaboració de la puntuació de clubs en cada prova, se sumaran les 7 millors puntuacions de persones competidores de cada club. Aquestes persones poden pertànyer a qualsevol categoria.
- 6.3.3 Les persones competidores de les categories H21E i D21E corregiran la seva puntuació multiplicant els punts assolits per 1,25. Les persones competidores de les categories H21, H35, D21 i D35 corregiran la seva puntuació multiplicant-la per 1,1.
- 6.3.4 Les puntuacions com a controlador o organitzador tindran un valor unitari de 100 punts, que el club podrà sumar per aquella cursa. Quan un club organitzi una cursa podrà sumar fins a 7 persones organitzadores, si així ho desitja.
- 6.3.5 En els relleus cada club pot sumar les puntuacions dels seus tres millors equips de diferents categories. Les puntuacions de l'equip guanyador de cada categoria s'obtenen multiplicant el nombre d'equips legalment constituïts participants per 50, les de l'equip següent restant 50 punts als del guanyador i així arribant a 50 punts de l'últim equip. A aquestes puntuacions cal aplicar el coeficient regulador de categories. Els organitzadors es poden sumar la puntuació equivalent als tres millors equips sense el coeficient regulador.

7. CAMPIONATS DE CATALUNYA

7.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES

- 7.1.1 Els circuits hauran de ser lineals i seguir el reglament FCOC per a cada modalitat. Els circuits podran incorporar seccions de papallona per facilitar la dispersió de les persones competidores.
- 7.1.2 Està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi des del moment de publicació del Calendari oficial 2010 (20 de Novembre 2009) fins a finalitzada la prova.

7.2. CAMPIONATS DE CATALUNYA LLARGA I MITJA DISTÀNCIA

- 7.2.1 Els Campionats de Catalunya de Llarga Distància i de Mitja Distància es celebraran en un mateix cap de setmana.



7.2.2 L'interval de temps de sortida entre persones competidores del mateix circuit serà com a mínim de:

- 2 minuts en Mitja Distància.
- 3 minuts en Llarga Distància.

En circuits amb poques persones participants s'espaiaran les sortides per tal de minimitzar els seguiments.

7.3. CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ESPRINT

7.3.1 El Campionat de Catalunya d'esprint es disputa com a prova única amb totes les categories oficials i serà puntuable per a la classificació de Copa Catalana.

7.3.2 L'interval de temps de sortida entre persones competidores del mateix circuit serà com a mínim d' 1 minut.

7.4. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE RELLEUS

7.4.1 Les categories del Campionat de Catalunya de relleus seran:

- H/D cadets – edat 16 anys o menys i amb recorregut de característiques físiques i tècniques equivalents a la categoria HD12 de Copa Catalana
- H/D júnior – edat 20 anys o menys
- H/D sèniors - categoria absoluta
- H/D veterans – edat 35 anys o més

7.4.2 Els equips seran de 3 participants exceptuant D-Veteranes, i D-Júnior i H/D-Cadets, que seran de 2 participants.

7.4.3 La sortida serà en massa i la classificació estarà determinada per l'ordre de creuament de la línia d'arribada.

7.5. CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ULTRALLARGA

7.5.1 El Campionat de Catalunya d'Ultrallarga serà puntuable per a la classificació de Copa catalana.

7.5.2 El Campionat de Catalunya d'Ultrallarga es disputa en una categoria única Absoluta: homes sènior i dones sènior. La resta de categories disputaran una cursa de Copa Catalana normal, si bé les categories H/D21A i H/D35 s' allargaran fins a un 50% respecte la seva durada habitual.

7.5.3 La categoria Sènior, equivaldrà a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana.



7.5.4 La sortida serà en massa i la classificació estarà determinada per l'ordre de creuament de la línia d'arribada.

7.5.5 Hi haurà sistemes que garantiran la dispersió de les persones competidores per tal d'evitar seguiments.