

REGLAMENTO ORIENTACIÓN A PIE

2023



REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN A PIE

(Reglamento para la Liga Española de Orientación a Pie)

(Reglamento para el Campeonato de España de Orientación a Pie)

(Reglamento para el Campeonato de España Universitario de Orientación a Pie)

**(Reglamento para el Campeonato de España por Selecciones Autonómicas Infantil,
Cadete y Juvenil)**

**(Reglamento para el Campeonato de España de Centros de Enseñanza en Edad
Escolar)**

(Reglamento para el Campeonato de España de Ultrascoré-Rogaining)

(Reglamento para la Liga Española de Ultrascoré-Rogaining)

(Reglamento para pruebas no oficiales de la FEDO)

Esta versión del Reglamento es válida desde el 1º de enero de 2023.

Índice del Reglamento

CAPITULO I GENERALIDADES	5
Artículo 1. Objeto.	5
Artículo 2. Medio ambiente.	5
Artículo 3. Ámbito de aplicación.	5
CAPITULO II DESCRIPCIONES	6
Artículo 4. Definiciones.	6
Artículo 5. Aspectos generales.	8
Artículo 6. Programa de la competición.	9
Artículo 7. Solicitudes.	9
Artículo 8. Categorías.	10
Artículo 9. Participación.	10
Artículo 10. Costos.	11
Artículo 11. Información sobre la competición.	11
Artículo 12. Inscripciones.	13
Artículo 13. Viajes y transportes.	13
Artículo 14. Entrenamientos y carrera modelo.	13
Artículo 15. Orden de salida y distribución de series.	14
Artículo 16. Reunión técnica de delegados.	15
Artículo 17. El terreno.	15
Artículo 18. Los mapas.	16
Artículo 19. Las carreras.	16
Artículo 20. Áreas prohibidas y rutas.	17
Artículo 21. Descripción del control.	18
Artículo 22. Colocación de controles y equipo.	18
Artículo 23. Tarjetas de control e instrumentos de marcado.	19
Artículo 24. Equipo.	20
Artículo 25. Salida.	20
Artículo 26. Meta y toma de tiempos.	21

Artículo 27. Resultados.	22
Artículo 28. Premios.	23
Artículo 29. Juego limpio.	24
Artículo 30. Quejas.	25
Artículo 31. Reclamaciones.	25
Artículo 32. Jurado Técnico.	25
Artículo 33. Apelaciones y Comité de Competición.	26
Artículo 34. El Juez Controlador y control de la prueba.	27
Artículo 35. Informes de la competición.	28
Artículo 36. Publicidad y patrocinadores.	28
Artículo 37. Servicios de prensa.	28
APENDICE I	30
Categorías generales de la competición.	
APENDICE II	31
Principios fundamentales del trazado de recorridos.	
APENDICE III	38
Medio ambiente.	
APENDICE IV	39
Sistemas de cronometraje autorizados.	
APENDICE V	41
Convención de Liebnitz.	
APENDICE VI	42
Formatos de competición.	
APENDICE VII.	
Ultrascore-Rogaining.	48

CAPÍTULO I

GENERALIDADES

Artículo 1. Objeto.

El presente reglamento tiene por objeto regular los aspectos competitivos de la Orientación, de conformidad con el artículo 2.1 de los Estatutos de la Federación Española de Orientación (en adelante FEDO).

Artículo 2. Medio Ambiente.

La FEDO, dentro de su compromiso y espíritu basado en el respeto al medio ambiente, se compromete al cumplimiento de todas las normas vigentes y a emitir otras que se consideren convenientes en función del mantenimiento del equilibrio del entorno natural y a exigir su cumplimiento a organizadores y patrocinadores. Ver apéndice III. Medio ambiente.

Artículo 3. Ámbito de aplicación.

Este Reglamento se aplicará en todas las competiciones oficiales de la FEDO de Orientación a Pie:

- Liga Española de Orientación a Pie (en adelante LEOP).
- Campeonato de España de Orientación a Pie (en adelante CEOP).
- Liga Española de Orientación a pie Sprint (en adelante LEOPS).
- Campeonato de España de Orientación a pie Sprint (en adelante CEOPS).
- Campeonato de España Universitario de Orientación a pie (en adelante CEUOP).
- Campeonato de España por Selecciones Autonómicas Infantil, Cadete y Juvenil (CESAOP).
- Campeonato de España de Centros de Enseñanza en Edad Escolar (CECEOP).
- Liga Española de Ultrascore-Rogaining (LEUR).
- Campeonato de España de Ultrascore-Rogaining (CEUR).
- Aquellas pruebas o circuitos que, aun no siendo componentes de las anteriores, sean homologadas por la FEDO, se ajustarán en lo posible al presente reglamento, y las normas en vigor en cada momento.

CAPÍTULO II

DESCRIPCIÓN

Artículo 4. Definiciones

La Orientación es una modalidad deportiva en la cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno -*controles*- en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El recorrido es secreto, se revela a los corredores en el comienzo de la prueba.

El término *competidor* significa: persona, o grupo de personas, de cualquier sexo que participan en una prueba.

4.1 Los tipos de orientación a pie pueden distinguirse por:

La hora de la competición:

- *Diurna* (con luz del día).
- *Nocturna* (sin luz diurna).

La naturaleza de la competición:

- *Individual* (se compite de forma independiente).
- *Relevos* (dos o más miembros consecutivamente).
- *Equipo* (dos o más miembros componen el equipo).

La forma de determinar el resultado:

- *Competición de carrera única* (Los resultados de una sola carrera serán los finales. Los corredores pueden competir en diferentes clases: carrera A, B, etc. con los resultados de la carrera A antes que los de la B, y así sucesivamente).
- *Competición múltiple* (La combinación de los resultados de dos o más carreras, celebradas durante uno o varios días, forman el resultado final).
- *Competición con prueba clasificatoria* (Los corredores se clasifican para la carrera final a través de una o más pruebas clasificatorias en las que son repartidos en diferentes carreras equivalentes. El resultado de la competición es el de la final solamente. Pueden existir distintas finales A, B, etc. y los corredores situados en la final B deben clasificarse detrás de los de la final A y así sucesivamente).

El orden en que los controles deben ser visitados:

- *En un orden específico*, recorrido en línea (la secuencia es facilitada).
- *Sin orden específico*, recorrido libre (el corredor es libre de elegir el orden).
- *Mixto* (combinación de los anteriores).
- *Score*. Cada control tiene un valor, el competidor elige cuales visita y en qué orden, dentro de un tiempo límite especificado con antelación.

El código de control:

- *Tradicional*. El control dispone de código.
- *Código blanco*. El control no dispone de código. Micro-O. Normas de Micro-O en Apéndice VI.
- *Mixto* (combinación de los anteriores).

La longitud del recorrido:

- *Ultrascore-Rogaining*
- *Ultralarga*.
- *Larga distancia*.
- *Media distancia*.
- *Sprint*.
- *Otras distancias*

El tipo de salidas:

- *Salida a intervalos*: los corredores salen separados y gana el que invierte menos tiempo.
- *Salida en masa*: los corredores salen todos a la vez y gana el que primero llega a meta.
- *Salida a la caza*: los corredores salen a intervalos dependiendo de la carrera anterior y gana el que llega primero a la meta.

- 4.2 El termino *federación* o *club FEDO*, implica ser miembro de pleno derecho de la FEDO.
- 4.3 El termino *competición* engloba todos los aspectos de un encuentro de orientación, incluyendo asuntos de organización, logísticos, técnicos, administrativos, reuniones de delegados y ceremonias. Una competición, por ejemplo el Campeonato de España, puede incluir más de una prueba.
- 4.4 El *Campeonato de España de Orientación a pie (CEOP)* es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de España de Orientación a pie. Se organiza bajo la autoridad de la FEDO y de la federación autonómica, club o clubes organizadores.
- 4.5 La *Liga Española de Orientación a pie (LEOP)* es la serie oficial de competiciones para conocer los mejores orientadores a pie en una temporada. Esta liga puede englobar pruebas de diferentes distancias, o formar una liga por si sola para una distancia determinada, su desarrollo vendrá expuesto en las normas anuales. Las diferentes pruebas son organizadas bajo la autoridad de la FEDO y la federación autonómica, club o clubes organizadores.
- 4.6 La *Liga Española de Orientación a pie Sprint (LEOPS)* es la serie oficial de competiciones para conocer los mejores orientadores en una temporada en el formato Sprint a pie. Su desarrollo vendrá expuesto en las normas anuales. Las diferentes pruebas son organizadas bajo la autoridad de la FEDO y la federación autonómica, club o clubes organizadores.
- 4.7 El *Campeonato de España Universitario de Orientación a pie (CEUOP)* es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de España Universitario de Orientación a pie. Está organizado por la Universidad designada, con la supervisión técnica de la FEDO, la federación autonómica y el club organizador.

- 4.8 El *Campeonato de España por Selecciones Autonómicas en edad escolar de Orientación a pie (CESAOP)* es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de España Escolar de Orientación a pie. Está organizado por el CSD, bajo el control técnico de la FEDO, la federación autonómica y el club organizador.
- 4.9 El *Campeonato de España de Centros de Enseñanza, en edad escolar Infantil y Cadete de Orientación a pie (CECEOP)* es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de España por Centros de Enseñanza en edad Infantil y Cadete de Orientación a pie. Está organizado bajo la autoridad de la FEDO, la federación autonómica y el club organizador.
- 4.10 El *Campeonato de España de Ultrascor-Rogaining (CEUR)* es la competición oficial para otorgar los títulos de Campeón de España de Ultrascor-Rogaining. Se organiza bajo la autoridad de la FEDO y de la federación autonómica, club o clubes organizadores.
- 4.11 La *Liga Española de Ultrascor-Rogaining (LEUR)* es la serie oficial de competiciones para conocer los mejores orientadores en Ultrascor-Rogaining en una temporada. Las diferentes pruebas son organizadas bajo la autoridad de la FEDO y la federación autonómica, club o clubes organizadores.
- 4.12 Las *pruebas del ranking de la IOF (WRE)*, dentro de la liga española, son pruebas internacionales aceptadas por la IOF dentro de su calendario oficial. Son organizadas bajo la autoridad y normas de la IOF y de la FEDO, con la colaboración de una federación autonómica o club organizador.

Artículo 5. Aspectos Generales

- 5.1 Este reglamento, junto a los apéndices y las normas anuales, será obligatorio en las competiciones oficiales de la FEDO, para carreras de Orientación a pie. Cada artículo sin abreviatura antes del número es válido para todas ellas. Un artículo válido solo para una o más de estas competiciones está marcado con sus abreviaturas correspondientes en el margen izquierdo del número del artículo. Los artículos específicos tienen prioridad sobre una norma general con la que pudieran entrar en conflicto.
- 5.2 Este reglamento está recomendado como base para los reglamentos autonómicos.
- 5.3 Las normas específicas sobre Ultrascor-Rogaining no contempladas en el articulado general de este reglamento se engloban en el Apéndice VII del mismo.
- 5.4 El organizador puede proponer una normativa adicional que no entre en conflicto con este reglamento ni con las normas anuales aprobadas para cada competición. Esta necesita la aprobación previa del Juez Controlador, una vez consultado el órgano de decisión correspondiente.
- 5.5 Este reglamento, las normas anuales y la normativa adicional serán de obligado cumplimiento para todos los competidores, delegados y otras personas relacionadas con la organización o en contacto con los competidores.
- 5.6 El juego limpio será el principio que guíe la interpretación de este reglamento por los competidores, organizadores, jueces y Jurado Técnico.
- 5.7 El texto en español del presente reglamento se tomará como guía para solucionar discrepancias originadas en la traducción a otros idiomas.
- 5.8 En los relevos clásicos y relevos mixtos, el reglamento para pruebas individuales será válido a menos que se indique lo contrario.
- 5.9 La FEDO podrá decidir la aplicación de normativas especiales que deberán ser respetadas, por

ejemplo: la normativa antidopaje del CSD, de la FEDO y de la IOF; las Especificaciones para mapas de Orientación (ISOM); las Especificaciones para mapas de sprint (ISSOM); principios del trazado y Especificaciones para la descripción de control de la FEDO y de la IOF; normativa de la Convención de Leibnitz.

5.10 La Comisión Delegada de la FEDO puede autorizar la propuesta de las modificaciones de este reglamento, autorizando la tramitación de la correspondiente propuesta al CSD. Las solicitudes para estas modificaciones deberán ser enviadas a la Secretaría de la FEDO.

5.11 Las competiciones se organizarán de acuerdo con los siguientes principios:

- Se debe proporcionar una competición de alta calidad técnica.
- Los eventos tendrán una atmósfera social, además de competitiva, acentuando el intercambio de experiencias.

Artículo 6. Programa de la competición

6.1 Las fechas son propuestas por el organizador y aprobadas por la FEDO en la Asamblea General Ordinaria, o por la Comisión Delegada en su caso.

6.2 (*CEOP*) El programa del CEOP incluirá una carrera modelo, una carrera de media distancia, una carrera de larga distancia, una carrera de sprint, un relevo clásico y un relevo mixto, así como ceremonias de entrega de trofeos y ceremonia de clausura. Se podrá distribuir en una o dos fases.

6.3 (*LEOP*) El programa de una competición de la LEOP incluirá normalmente una prueba de larga distancia, una de media, o de intermedia sustituyendo a las anteriores, y un sprint opcional que podrá formar parte de la LEOPS. Las clasificaciones podrán ser válidas para otras ligas. Podrán organizarse otras pruebas especiales válidas para la LEOP, que se aprobarán por la Asamblea de la FEDO, y serán reflejadas en las normas anuales. El programa completo no tendrá una duración inferior a dos días.

6.4 (*CEUOP*) El programa del CEUOP será propuesto por la FEDO a los organismos universitarios y CSD para su aprobación.

6.5 (*CESAOP*) El programa del CESAOP, organizado por el CSD, será propuesto anualmente por la FEDO al CSD para su aprobación definitiva.

6.6 (*CECEOP*) El programa del CECEOP en categoría infantil, cadete y juvenil se establecerá en las normas anuales.

6.7 (*CEUR*) El programa del CEUR se establecerá en las normas anuales, no tendrá una duración superior a 2 días.

6.8 (*LEUR*) El programa de una competición de la LEUR se establecerá en las normas anuales, se realizará en un día.

6.9 (*WRE*) Las pruebas del ranking de la IOF (WRE) serán solicitadas por los clubes o federaciones territoriales a la FEDO, cuya Asamblea decidirá las elegidas como tales, según el número anual asignado por la IOF.

Artículo 7. Solicitudes

7.1 Todos los clubes o federaciones territoriales pueden optar a organizar competiciones de la LEOP, LEUR, LEOPS, CEOP, CEUR, CEUOP, CESAOP y CECEOP.

- 7.2 Las solicitudes serán enviadas a la Secretaría General de la FEDO. Cuando sea cursada por un club en cuya comunidad exista federación territorial, este lo comunicará a la misma, que deberá autorizarla. Debe utilizarse el formato oficial de solicitud, y esta debe contener toda la información y garantías requeridas.
- 7.3 La Asamblea General fijará las diferentes tasas y subvenciones que se aplicarán a las competiciones.
- 7.4 La Comisión Delegada de la FEDO puede anular la autorización para organizar una competición si el organizador no cumple el reglamento, las normativas, las directrices del Juez Controlador o las condiciones establecidas en el convenio de prueba. El organizador no podrá reclamar daños en este caso.
- 7.5 Las solicitudes deben ser presentadas no más tarde del 1 de enero del año anterior a la competición de LEOP, LEOPS, LEUR, CEUR y CECEOP y dos años antes al CEOP y otras pruebas de carácter especial (pruebas internacionales y las definidas por la Asamblea como de interés estratégico para la FEDO por ejemplo: los 5 días de España). El calendario será aprobado en la Asamblea de la FEDO del año anterior al año de la celebración y dos años antes para el CEOP y pruebas de carácter especial. La proclamación será confirmada por la firma del convenio de prueba, con posterioridad a la aprobación por la Asamblea, de lo contrario la FEDO podrá anular el compromiso.
- 7.6 En la Asamblea General Ordinaria anual se fijarán las fechas de celebración del CESAOP y CECEOP del año siguiente.

Artículo 8. Categorías

- 8.1 Los competidores están divididos por categorías de edad y sexo. Las mujeres pueden competir en las categorías masculinas. Para definir hombres y mujeres se utilizarán las letras M y F, respectivamente.
- 8.2 La edad de los competidores es la que cumplen en el año natural de la competición.
- 8.3 Las categorías estarán definidas en las normas anuales de las ligas y campeonatos de España, que deberán ser aprobadas por la Asamblea de la FEDO, o por la Comisión Delegada en su caso.
- 8.4 En las categorías restringidas podrán participar aquellos competidores incluidos en las listas elaboradas por la Dirección Técnica, según las normas anuales.

Artículo 9. Participación

- 9.1 La *licencia de temporada FEDO* en vigor, posibilita al competidor a tomar parte en pruebas oficiales. Los no poseedores de dicha licencia de temporada solo tendrán derecho a participar en ellas, en las condiciones que se indiquen en las normas anuales, tramitando la *licencia de prueba* de la FEDO, cuya validez expira al finalizar dicha prueba.
- 9.2 Un competidor puede representar a más de un club y una federación durante una temporada, siempre que siga los procedimientos establecidos para el cambio de club, tal y como se indique en el Reglamento de Licencias. Cada competidor representa a la federación territorial que ha expedido su licencia.
- 9.3 Cada club o federación participante debe nombrar un responsable de equipo que actúe como persona de contacto entre el equipo y los organizadores. Es tarea del responsable de equipo comprobar que este recibe toda la información necesaria.

- 9.4 Los competidores tendrán derecho a la cobertura de la póliza de seguro de accidentes deportivos y a la de responsabilidad civil, validadas por la FEDO.
- 9.5 (CEOP) En las normas anuales para el CEOP se señalarán los criterios y componentes de los equipos que representan a cada comunidad o club para las carreras individuales y de relevos.

Artículo 10. Costos.

- 10.1 Los costos de organizar una competición son responsabilidad del organizador. Para cubrir los costos de la misma, el organizador puede cobrar una cuota de inscripción. Las cuotas máximas serán aprobadas por la Asamblea General de la FEDO.
- 10.2 Cada federación, club o competidor individual es responsable del pago de la cuota de inscripción tal como quede especificado en las normas sobre inscripciones.
- 10.3 Las inscripciones fuera de plazo, caso de ser admitidas, se pueden cargar con una cuota adicional.
- 10.4 Cada federación, club o competidor individual es responsable de hacer frente a los gastos de la competición, alojamiento, comida y transporte entre los alojamientos, centro de la prueba y lugares de las carreras. Si el uso de transporte oficial a los lugares de competición es obligatorio, la cuota de inscripción debe incluir dichos costos.
- 10.5 Los gastos de viaje y alojamiento del Juez Controlador y sus ayudantes, si los hubiera, así como los de los jueces de cronometraje, les serán pagados según los acuerdos vigentes para cada temporada.
- 10.6 Se deben ofrecer distintos tipos de alojamiento y comida, permitiendo a los corredores elegir los distintos grupos de precios. En cualquier caso, la organización deberá ofrecer suelo duro, como alojamiento, en cantidad de plazas suficiente para cubrir las necesidades de los inscritos.

Artículo 11. Información sobre la competición.

- 11.1 Toda la información debe facilitarse al menos en castellano, siendo recomendable también hacerlo en inglés, pudiendo ser difundida, además, en el idioma de la comunidad autónoma correspondiente. En las pruebas WRE debe facilitarse, obligatoriamente, también en inglés. La información oficial se debe proporcionar por escrito en la web de la prueba. Se puede dar verbalmente solo en casos urgentes o en respuesta a las preguntas de los delegados en las reuniones técnicas.
- 11.2 La información deberá ser lo más amplia posible y será facilitada en forma de boletines, los cuales antes de difundirse deberán tener la aprobación del Juez Controlador. Si se necesita difundir información adicional, esta será enviada a las federaciones autonómicas y clubes, si es posible. Además, se publicará en los medios oficiales de comunicación de la organización.
- 11.3 (CEOP/PRUEBAS ESPECIALES) **Boletín 1**, a publicar y presentar en el CEOP del año anterior. Información preliminar, que incluirá la siguiente información:
- Organizador y nombres del director de la competición y otros miembros de la organización.
 - Nombre del Juez Controlador (no incluido en organización).
 - E-mail, web y número de teléfono para información.
 - Centro de competición.

- Fechas y tipos de carreras. Programa inicial.
- Categorías y restricciones a la participación.
- Oportunidades de entrenamiento.
- Mapa general de la zona (comarca).
- Áreas prohibidas.
- Peculiaridades de la competición (sí las hay).

11.4 (CEOP/LEOP) **Boletín 2**, a publicar no más tarde de 4 meses antes de la competición. Incluirá la siguiente información:

- Toda la información del boletín 1.
- Cuotas de inscripción para competidores y fechas límite de recargo y fin de inscripción.
- Alojamientos disponibles en la zona (con datos de contacto) y los aconsejados por la organización.
- Descripción de los transportes que se ofrecen (en su caso).
- Directrices para la obtención de permisos de entrada (visados para extranjeros).
- Detalles sobre las oportunidades de entrenamiento.
- Descripción del terreno, clima y posibles riesgos.
- Escala y equidistancia de los mapas.
- Programa completo de la competición.
- Notas sobre vestuario en competición, si es necesario.
- Dirección, web y nº de teléfono/fax del responsable de prensa.
- Directrices para la inscripción de representantes de la prensa.
- Copia de la última versión del mapa del área de competición, cuando exista.

11.5 (CEOP/LEOP) **Boletín 3**. Información adicional sobre el evento, deberá publicarse, al menos, una semana antes, e incluirá la información siguiente:

- Programa detallado de la competición.
- Detalles del terreno.
- Tiempo estimado para los ganadores y distancia aproximada de cada carrera.
- Resumen de las inscripciones recibidas.
- Cualquier desviación permitida del reglamento.
- Dirección, web y nº de teléfono de la oficina de competición.
- Detalles de acceso al centro de competición cada día y al suelo duro.
- Horario de los transportes previstos, en su caso.
- Croquis de situación de aparcamientos, servicios y organización de salidas y llegadas.
- La longitud, subida acumulada, número de controles y número de avituallamientos en cada carrera individual y, en los relevos, para cada posta.

- Composición del Jurado Técnico (si es posible).
- Reuniones técnicas de delegados, si las hubiera.

No más tarde de 3 días antes del comienzo de la competición, se publicarán las horas de salida.

Artículo 12. Inscripciones.

- 12.1 Las inscripciones deben realizarse por club o federación, según normas dadas por la FEDO. Las inscripciones fuera de plazo pueden ser rechazadas. Los solicitantes de licencia FEDO de prueba, además, deberán facilitar su número de DNI, NIE (o pasaporte para extranjeros), la fecha de nacimiento, categoría y número de tarjeta electrónica, en el caso de usar una propia y de no prever alquilar una.
- 12.2 Un competidor solo puede ser inscrito en una categoría en cualquier competición, excepto con autorización de la Dirección Técnica de la FEDO.
- 12.3 El organizador puede impedir la salida a los competidores o equipos si estos no han abonado su cuota de inscripción.
- 12.4 (CEOP) Los competidores de los equipos de relevos, solo serán inscritos por sus federaciones autonómicas o delegaciones territoriales. Donde no exista esta figura se nombrará un responsable.
- 12.5 (CEOP) En los relevos, el tiempo máximo para realizar cambios de corredores o del orden de salida dentro del relevo, se establecerá en las normas anuales.

Artículo 13. Viaje y transportes.

- 13.1 Cada participante, club o federación es responsable de organizar su propio viaje. Si se requiere, el organizador podrá coordinar el transporte de los equipos desde el aeropuerto internacional más cercano o la estación de ferrocarril más cercana al centro de la competición o al alojamiento.
- 13.2 El transporte entre el alojamiento, el centro de la competición y los lugares de las carreras, etc. puede ser proporcionado de forma total o parcial por el organizador. En este caso el organizador coordinará todo el transporte necesario durante la competición. En el resto de casos serán los propios competidores los que accedan al lugar según normas dadas en los boletines informativos.
- 13.3 El empleo de transporte oficial al lugar de la competición puede ser declarado obligatorio por el organizador.

Artículo 14. Entrenamientos y carrera modelo.

- 14.1 (CEOP/LEOP) Se deben ofrecer oportunidades de entrenamiento antes de la competición.
- 14.2 (CEOP/LEOP) El día anterior a la primera competición de una prueba, el organizador preparará una prueba modelo para mostrar el tipo de terreno, la calidad de los mapas, detalles para los controles y colocación de estos, puntos de avituallamiento y rutas marcadas.
- 14.3 (CEOP/LEOP) Los competidores, delegados, representantes de la FEDO y de la prensa tendrán la posibilidad de participar en la carrera modelo.
- 14.4 (CEOP/LEOP) Excepcionalmente el Juez Controlador podrá autorizar que la carrera modelo pueda organizarse el primer día de la competición antes de la primera salida.

- 14.5 (CEOP) Se deberán ofrecer las mismas oportunidades de entrenamiento a todas las federaciones autonómicas, delegaciones territoriales y clubes.

Artículo 15. Orden de salida y distribución de series.

- 15.1 En una *salida a intervalos*, los competidores salen separadamente a intervalos iguales, salvo que en las normas previas puedan designarse unos intervalos diferentes para los cabezas de serie, si se designan. En una *salida en masa*, al menos, todos los competidores de una misma categoría salen juntos; en los *relevos*, la salida en masa se aplica solo a los corredores de la primera posta. En una *salida a la caza*, los competidores salen por separado a intervalos definidos por sus resultados previos.
- 15.2 El sorteo de horas de salida, cuando hubiese, debe ser supervisado por el Juez Controlador. Puede ser público o privado, y ser realizado a mano o mediante ordenador.
- 15.3 La lista de horas de salida se publicará, como muy tarde, tres días antes de la competición.
- 15.4 Se deben incluir en el sorteo los nombres de todos los competidores que hayan sido correctamente inscritos.
- 15.5 Como norma general, para las salidas a intervalos, el intervalo mínimo aconsejable será de 3 minutos para la carrera larga, 2 minutos para la carrera media, y 1 minuto para el sprint. Se podría autorizar otro intervalo ante petición razonada al Director Técnico por parte de la organización y con la aprobación del Juez Controlador. Si por alguna razón estos intervalos tuvieran que ser reducidos, el trazado de los recorridos afectados deberá disponer de algún sistema de dispersión.
- 15.6 Para las salidas a intervalos, en la medida que el número de participantes lo permita, los corredores tomarán la salida con la mayor separación posible sin superar los 12' de intervalo entre participantes. Ante situaciones especiales (por ejemplo, conciliación familiar) las peticiones serán estudiadas por el Juez Controlador.
- 15.7 (CEOP/LEOP) En una salida a intervalos, dos corredores de la misma federación (CEOP) o club (LEOP) no deberán salir consecutivamente. Caso de no ser posible se separarán en el tiempo lo máximo posible.
- 15.8 En las competiciones con carrera de clasificación, el sorteo de horas de salida debe hacerse de tal forma que se cumplan los siguientes requisitos:
- Saldrán tantos corredores a la vez como series de clasificación existan, con excepción de la última hora de salida.
 - Dos corredores de la misma federación o club no podrán salir simultáneamente, si hacen el mismo recorrido.
 - Todas las series deben ser lo más parecidas posible en dureza y dificultad.
 - Si no hay más de dos series de clasificación, dos competidores de la misma federación o club no deben salir consecutivamente.
 - Si hay más de dos series de clasificación, dos corredores de la misma federación o club no deben salir consecutivamente en la misma serie.
 - La distribución de competidores en las diferentes series de clasificación se sorteará de tal forma que los competidores de una misma federación o club sean distribuidos entre las diferentes series tanto como sea matemáticamente posible.

- El orden de salida de la final debe ser inverso a los puestos de clasificación en las series; los mejores corredores deben salir al final. Los empates se decidirán por sorteo de lotes. Si dos corredores empatan para el puesto de una serie, se determinará el orden mediante el lanzamiento de una moneda, para cumplir esta norma. Los corredores situados en el mismo puesto en las diferentes series saldrán en el orden de sus series, el ganador de la serie más alta saldrá el último.
- 15.9 Sí los competidores de una misma federación o club tienen horas de salida consecutivas en la final de una prueba con carrera de clasificación, se seguirá el siguiente procedimiento comenzando por el último corredor: el siguiente corredor a dos de la misma federación o club será insertado entre ellos. Si dos o más corredores de la misma federación o club quedan juntos al principio de la lista después de seguir el procedimiento anterior se llevará a cabo el procedimiento inverso.
- 15.10 En las carreras de clasificación, la distribución de cada corredor en las series debe hacerse bajo la supervisión del Juez Controlador. La distribución en series de cada corredor podrá mantenerse en secreto hasta después de la salida de los corredores.
- 15.11 En el relevo, los equipos inscritos pueden tener números de salida acordes con la secuencia de sus resultados en el último relevo del campeonato en cuestión. Los equipos no clasificados en el campeonato anterior recibirán los números siguientes en orden alfabético. La distribución de las distintas combinaciones de carrera con los números de salida será supervisada por el Juez Controlador.
- 15.12 Los equipos de relevos incompletos o con corredores de distintas federaciones, o equipos compuestos por corredores no FEDO, podrá disponerse que salgan después de la salida oficial del relevo.

Artículo 16. Reunión técnica de delegados.

- 16.1 En las competiciones que así esté establecido, el organizador debe preparar una reunión técnica de delegados el día anterior a la competición. Esta reunión debe comenzar no más tarde de las 20.00 horas. El Juez Controlador debe liderar o supervisar la reunión.
- 16.2 Los delegados técnicos de equipos tendrán la oportunidad de solicitar las aclaraciones pertinentes durante la reunión.

Artículo 17. El Terreno.

- 17.1 El terreno debe ser adecuado para trazado de la competición a disputar, respetando los criterios descritos en el Apéndice III y los objetivos del Convenio de Leibnitz. Para la elección del terreno se debe tener en cuenta el posible diseño de los trazados a realizar.
- 17.2 El terreno de la competición debe tener prohibido el acceso para los competidores tan pronto como se decida su utilización de tal forma que ningún competidor tenga una ventaja injusta. Esta circunstancia se detallará en las normas que para cada liga nacional se redacte. En la prueba de sprint se deberá comunicar expresamente su prohibición, si así se considera.
- 17.3 La autorización de acceso a la zona prohibida debe ser solicitada al organizador, si se necesita.
- 17.4 Se respetarán los derechos de conservación de la naturaleza, repoblación, silvicultura, caza, etc.

Artículo 18. Mapas.

- 18.1 Los mapas, dibujado de recorridos y sobreimpresiones adicionales se harán de acuerdo con las **Especificaciones Internacionales para mapas de orientación (ISOM) y mapas de Sprint (ISSOM)** actualizadas y publicadas por la IOF. Las desviaciones necesitarán la aprobación del Comité de Cartografía FEDO, a instancias del Juez Controlador.
- 18.2 Como norma general, la escala utilizada en las pruebas de distancia larga será 1:15.000. Para las pruebas de relevos, de media distancia, e intermedia será 1:15.000 o 1:10.000. La escala utilizada en las pruebas de sprint será 1:5.000 o 1:4.000. Para la utilización de otra escala deberá realizarse la oportuna solicitud razonada al Comité de Cartografía. En las pruebas de Ultrascorpe-Rogaining se utilizarán como usuales las escalas de entre 1:25.000 y 1:15.000, con las especificaciones marcadas en el Apéndice VII.
- 18.3 En el caso de haberse producido algún cambio en el terreno desde la impresión del mapa se deberá comunicar antes de la prueba.
- 18.4 Los mapas deberán estar protegidos contra la humedad.
- 18.5 Si existen mapas de orientación previos del área de competición, se debe exponer copia a color de la última edición para todos los competidores, tanto el día antes como el día de la competición y publicarlo en la web oficial de la competición con una antelación mínima de diez días.
- 18.6 El día de la competición estará prohibido el uso de cualquier mapa del área de la competición, dentro de la misma, incluidas las áreas de salida y pre-salida, por parte de los corredores o delegados a menos que haya sido autorizado por el organizador.
- 18.7 El mapa no debe tener un tamaño mayor que el necesario para que el competidor pueda realizar el recorrido.
- 18.8 El mapa para las categorías de 45 años o más y para 16 años o menos será al menos de escala 1:10.000.
- 18.9 La FEDO tendrá derecho a reproducir los mapas de la prueba con los recorridos en sus publicaciones oficiales, así como su aplicación a la formación deportiva, sin contraprestación u otra obligación para con el organizador. Todos los mapas realizados específicamente para el deporte de orientación usados en pruebas oficiales de cualquier modalidad deberán estar obligatoriamente registrados en el registro general de Cartografía de la FEDO.

Artículo 19. Carreras.

- 19.1 En el diseño de recorridos, se seguirán los principios para trazados de la IOF, FEDO y formatos de competición (Apéndices II y VI)
- 19.2 El nivel de las carreras debe ser acorde con la categoría de la misma, nacional, internacional, o Campeonato de España. En ellas, se deben poner a prueba las cualidades para navegar, la concentración y las aptitudes físicas y técnicas para la carrera de orientación. Todas las carreras requerirán un amplio conjunto de diferentes técnicas de orientación. Las carreras de distancia media requerirán, en particular, un alto grado de concentración durante la carrera, lectura detallada del mapa, y toma de decisiones frecuente. Las carreras de distancia larga requerirán elecciones de ruta. Las carreras de sprint tendrán en cuenta principalmente la rapidez en la toma de decisiones.
- 19.3 Las longitudes de carrera se darán como la longitud de la línea recta que une todos los controles

desde la salida a la meta desviada solo por obstáculos físicamente impasables (vallas altas, lagos, cortados impasables, etc.), áreas prohibidas o rutas marcadas obligatorias.

- 19.4 La subida acumulada de la carrera se dará como la subida en metros a lo largo de la ruta más corta y razonable.
- 19.5 Las series de clasificación serán, entre ellas, lo más parecidas posible en longitud y dificultad.
- 19.6 En las carreras de relevos, los controles estarán combinados de diferente forma para los equipos, pero todos los equipos deben correr el mismo recorrido. Si el terreno y el concepto de las carreras lo permiten, la longitud de las postas debe ser significativamente diferente. Sin embargo, la suma total de los tiempos ganadores debe mantenerse como está establecido en el presente reglamento. Todos los equipos deben correr las postas de diferente longitud en el mismo orden, es decir, si hay una posta corta, dos medias y una larga todos los equipos tendrán primero la corta, después las dos medias y por último la larga, o como se establezca.
- 19.7 En las carreras individuales, los controles se pueden combinar de forma diferente para los corredores, pero todos deben realizar al final el mismo recorrido (los mismos tramos en el mismo o distinto orden).

Artículo 20. Áreas prohibidas y rutas.

- 20.1 Las normas dictadas por la federación o club organizador para proteger el medio ambiente y demás instrucciones en ese sentido deben ser estrictamente observadas por todas las personas relacionadas con la competición.
- 20.2 Las zonas prohibidas y peligrosas, rutas prohibidas, detalles lineales que no se deben cruzar, etc. estarán descritos en la información previa y marcados en el mapa con la simbología normalizada que lo indica. Si es necesario también deben estar marcados en el terreno. Los competidores no deben entrar, seguir o cruzar dichas áreas, rutas o detalles dibujados con los símbolos siguientes:
 - Bosque:
 - ISOM 520: Área prohibida.
 - ISOM 708: Límite de fuera de límites.
 - ISOM 709: Zona fuera de límites.
 - ISOM 711: Ruta fuera de límites (los competidores pueden cruzar directamente sobre una Ruta fuera de los límites).
 - Sprint:
 - ISSprOM 201: Cortado infranqueable/impasable.
 - ISSprOM 301: Zona de agua infranqueable.
 - ISSprOM 307: Pantano infranqueable.
 - ISSprOM 411: Vegetación infranqueable.
 - ISSprOM 512.1: Entrada de puente o túnel (los corredores solo pueden pasar por debajo de ellos).
 - ISSprOM 515: Muro infranqueable.
 - ISSprOM 518: Valla o barandilla infranqueable.
 - ISSprOM 520: Área prohibida / privada.
 - ISSprOM 521: Edificio.

- ISSprOM 529: Característica lineal infranqueable.
- ISSprOM 708: Línea de fuera de límites.
- ISSprOM 709: Área fuera de límites.
- ISSprOM 714: Construcción temporal o área cerrada.

20.3 Las rutas obligatorias, puntos de cruce y pasos obligados estarán claramente marcados en el mapa y en el terreno. Los competidores deben seguir obligatoriamente en su totalidad la longitud de cualquier tramo balizado de su recorrido. El acceso a zonas marcadas como prohibidas y peligrosas, así como la no utilización de las rutas y pasos obligados podrá dar lugar a la descalificación del corredor que asumirá las responsabilidades derivadas de la infracción deportiva. Cualquier cambio en estas prohibiciones se verá reflejado en las normas anuales.

Artículo 21. Descripción del control.

- 21.1 La descripción de control debe definir la localización precisa del control.
- 21.2 La descripción de controles debe darse en forma de símbolos de acuerdo con la *IOF Control Descriptions*.
- 21.3 La descripción de controles, dada en el orden correcto para cada competidor, debe estar impresa en la parte frontal del mapa. Tan solo se autorizará su inclusión en el reverso del mapa en caso de que la escala de impresión sea superior al 1/10.000. Deberá contar para ello con la aprobación del Juez Controlador.
- 21.4 En las carreras con salida a intervalos, se debe proporcionar una lista de descripciones de control separada para cada carrera en la pre-salida (para cada competidor) o antes del comienzo de la carrera.

Artículo 22. Colocación de controles y equipo.

- 22.1 El control marcado en el mapa debe estar claramente marcado en el terreno, y equipado con un sistema que permita al competidor demostrar su paso.
- 22.2 Cada control estará marcado por una *baliza* consistente en tres cuadrados de 30 x 30 cm. formando un poliedro de tres caras. Cada cuadrado estará dividido por su diagonal, una mitad será de color blanco y la otra naranja (PMS 165).
- 22.3 La baliza se colocará en el detalle indicado en el mapa, de acuerdo con la descripción de controles. La baliza debe ser visible para los competidores cuando estos puedan ver el detalle descrito (p.e. área norte de una roca no se verá desde el sur, pero fácilmente una vez vista el área norte de la roca).
- 22.4 Los controles no deben ser emplazados a menos de 30 metros entre sí para escalas 1:15.000 y 1:10.000. Ni a menos de 15 metros para las escalas 1:5.000 y 1:4.000.
- 22.5 El emplazamiento de control y la baliza se colocarán de tal forma que una persona picando no suponga una ventaja significativa para ayudar a otros competidores a encontrar la baliza.
- 22.6 Cada control debe estar identificado con un número de código, excepto las pruebas con código blanco, que debe estar colocado con la baliza de tal forma que el competidor utilizando el sistema de control de paso pueda leer el código claramente. No se utilizarán los números inferiores al 31. Los números serán negros sobre fondo blanco, entre 5 y 10 centímetros de altura y las líneas

tendrán una anchura de entre 5 y 10 milímetros. Si se colocan horizontalmente en la base, deben ser subrayados.

- 22.7 Para probar el paso de los competidores, habrá suficiente número de instrumentos de marcado en las proximidades de la baliza.
- 22.8 Si el tiempo estimado para el ganador es mayor de 35 minutos, se deben colocar avituallamientos en las condiciones que se determine en las normas anuales.
- 22.9 En los avituallamientos se debe ofrecer por lo menos agua a una temperatura adecuada para su consumo. Si se ofrecen diferentes bebidas debe estar claramente indicado.
- 22.10 Todos los controles en los que existan dudas sobre su seguridad deben estar vigilados.
- 22.11 Si durante la carrera, se informa sobre un problema con un control o con un recorrido (p.e.: el fallo en una estación, una incorrecta colocación de un control o un paso bloqueado), el organizador debería esforzarse en corregir el problema tan rápidamente como sea posible. Una vez que la carrera haya terminado, el Juez Controlador debe valorar el efecto del problema en la limpieza de los resultados, y después adoptar la medida necesaria. Dicha medida podría incluir la anulación de los resultados.

Artículo 23. Tarjetas de control e instrumentos de marcado.

- 23.1 Solo se pueden utilizar instrumentos de marcado electrónicos aprobados por la FEDO e IOF (Apéndice IV) que podrán ser definidos en las normas anuales. El sistema tradicional de pinza de marcado tan solo se podrá utilizar en competiciones oficiales en casos excepcionales y previa autorización del Juez Controlador.
- 23.2 Cuando se utilice un sistema electrónico que sea nuevo, los competidores dispondrán de posibilidades para practicar en la prueba modelo si la hay.
- 23.3 La tarjeta de control debe demostrar que han sido visitados todos los controles.
- 23.4 En caso de la utilización del sistema electrónico de control SportIdent, si una unidad no funciona o no parece estar funcionando, debe utilizar el competidor el sistema alternativo de control de paso, pinza mecánica, marcando en la casilla correspondiente del mapa.

Si un competidor introduce demasiado rápido la tarjeta y esta no recibe la señal de retorno, el competidor no tendrá puesto en la calificación, aunque la unidad de control registre el número de la tarjeta del competidor. No obstante, se fijará en las normas anuales la posibilidad, o no, de revisión de la copia de seguridad de cualquier estación para certificar el paso de un corredor, a petición del mismo, y las condiciones en que se realizará.
- 23.5 Cuando se utilicen sistemas con marcas visibles, al menos una parte de la marca correspondiente debe estar en su casilla o en una casilla reserva disponible. Se permite un error por competidor, por ejemplo: marcando fuera de la casilla correcta o saltándose una casilla, cuando todas las marcas sean claramente identificables. Un competidor que intenta obtener ventaja de un marcado incorrecto será descalificado.
- 23.6 Los competidores que pierdan su tarjeta de control, se salten algún control o visiten los controles en un orden incorrecto deben ser descalificados.
- 23.7 En los relevos, las tarjetas de descripción de controles pueden ir incluidas con los mapas y no entregarse separadamente por adelantado.

Artículo 24. Equipo.

- 24.1 En tanto la normativa anual de la FEDO no especifique lo contrario, la elección de vestimenta y calzado será libre. No obstante, queda prohibida toda indumentaria que haga referencia a actitudes de xenofobia, racismo, desigualdad o discriminación. En concreto, no se permitirá utilizar indumentarias que incluyan símbolos o representaciones expresamente prohibidas por la FEDO. Podría ser motivo de descalificación y apertura de procedimiento disciplinario.
- 24.2 Los dorsales deben estar claramente visibles y se pondrán en la posición que indique el organizador. No serán más grandes de 25 x 25 cm con los números de, al menos, 10 cm. de alto. Los dorsales no deben ser doblados o cortados.
- 24.3 Durante la carrera la única ayuda a la navegación que pueden usar los competidores será el mapa, la descripción de controles proporcionada por el organizador y una brújula.
- 24.4 Los competidores no podrán utilizar equipos de telecomunicaciones en las áreas de pre-salida o cuarentena. Los equipos de telecomunicaciones se utilizarán en el área de competición con la autorización expresa del organizador y Juez Controlador. El organizador podrá exigir a los competidores que lleven un dispositivo de situación.

Artículo 25. Salida.

- 25.1 En las pruebas individuales, la salida será normalmente a intervalos. En los relevos, normalmente la salida será en masa.
- 25.2 En las pruebas con carrera de clasificación, la primera salida de las finales será, al menos, tres horas y media después de la última salida en las carreras de clasificación.
- 25.3 En algunas competiciones, la organización podrá exigir que solo los competidores que no han tomado la salida y los delegados estarán autorizados a permanecer en el área de salida.
- 25.4 La salida puede organizarse con una pre-salida antes del punto de comienzo, situada al borde del área de salida. Si hay una pre-salida, se colocará un reloj que muestre la hora oficial de competición a los delegados y competidores, y los nombres de los competidores deben ser expuestos o llamados. Solo los competidores y la prensa autorizada por el organizador pueden sobrepasar la línea de pre-salida.
- 25.5 En la salida, se debe mostrar el tiempo oficial de la competición. Si no hay pre-salida, se deben exponer o leer los nombres de los participantes que han de tomar la salida.
- 25.6 La salida se organizará de tal forma que los competidores que no han salido y otras personas no puedan ver el mapa, las carreras, las elecciones de ruta o la dirección al primer control. Si es necesario, habrá una ruta marcada desde el punto de comienzo de la carrera (cuenta el tiempo) y el de comienzo de la orientación (triángulo).
- 25.7 El competidor es responsable de coger el mapa correcto. El número de dorsal y/o la categoría, u otra información que considere el organizador, deben estar marcados en el mapa de tal forma que el competidor pueda verlos antes de tomar la salida.
- 25.8 El punto donde comienza la orientación debe estar marcado en el mapa con un triángulo de salida y si no coincide con el comienzo de carrera también estará señalizado en el terreno por una baliza sin instrumento de marcado.

- 25.9 A los competidores que lleguen tarde a la salida por propio error se les permitirá salir. El organizador determinará en qué momento debe salir de tal forma que no pueda influenciar a otros competidores. El tiempo de salida seguirá siendo el que les correspondía inicialmente.
- 25.10 A los competidores que no lleguen a su hora de salida por error del organizador, se les proporcionará una nueva hora de salida.
- 25.11 El cambio entre los miembros de cada relevo debe tener lugar por contacto. Se puede organizar de tal forma que el corredor que llega toma el mapa del que espera y se lo entregue en el contacto de salida.
- 25.12 El relevo correctamente efectuado y en el tiempo correcto es responsabilidad del equipo, incluso aunque el organizador proporcione un aviso previo sobre los equipos que se acercan.
- 25.13 Con la aprobación del Juez Controlador, el organizador puede dar una salida en masa para aquellas postas de relevos que no han tomado la salida en un tiempo determinado.
- 25.14 Una vez que un relevo ha aceptado su descalificación o esta ha sido decidida por el Jurado, ningún miembro del equipo debe ser autorizado a salir.
- 25.15 En la zona de cambio (relevo), las postas que salen deben tener un aviso de la llegada de las postas precedentes.
- 25.16 La organización nombrará un Juez de Salida que será considerado auxiliar del Juez Controlador.

Artículo 26. Meta y toma de tiempos.

- 26.1 La carrera finaliza para cada corredor cuando este cruza la línea de Meta.
- 26.2 El tramo de meta debe estar protegido por cinta o cuerda. Los últimos 20 metros deben ser rectos.
- 26.3 El tramo de meta debe tener al menos 3 metros de ancho y formará ángulos rectos con la dirección final. La posición exacta de la línea de llegada debe ser obvia para el corredor que llega.
- 26.4 Cuando un competidor cruza la línea de meta debe descargar su tarjeta o entregar la tarjeta de control, incluida la bolsa de plástico y si el organizador lo requiere, el mapa.
- 26.5 El tiempo de llegada debe tomarse cuando el pecho del competidor cruza la línea de llegada o cuando el competidor “pique” en el control electrónico de la línea de llegada. Los tiempos se podrán dar en horas, minutos y segundos o solo en minutos y segundos. A ser posible se ampliará a décimas de segundo.
- 26.6 Se recomienda usar dos sistemas independientes de toma de tiempos, uno primario y otro secundario. Los sistemas deben ser capaces de medir los tiempos de competidores de la misma categoría, relativos a cada uno de ellos, con una precisión al menos de segundos.
- 26.7 En las competiciones con salida en masa, el Juez de Meta debe decidir sobre los puestos definitivos.
- 26.8 Con la aprobación del Juez Controlador se deben establecer tiempos máximos para cada categoría.
- 26.9 Habrá servicios higiénicos, ambulancia y personal sanitario en la meta, que en lo posible deberán estar equipados también para actuar en cualquier punto del recorrido.
- 26.10 Como norma general, los tiempos máximos de carrera en todas las categorías serán:

- Distancia media, 120 minutos.
- Larga distancia, según el tiempo previsto para el ganador hasta un máximo de 4 horas.
- Relevo, 4,5 horas.
- Sprint, 50 minutos.

- 26.11 La organización nombrará un Juez de Meta que será considerado auxiliar del Juez Controlador.
- 26.12 Como norma general, el Juez Controlador decretará el cierre de meta cuando se cumpla el tiempo máximo de carrera de todos y cada uno de los competidores. Podrá decretar, no obstante, dicho cierre con anterioridad, si han cruzado la línea de meta todos los corredores.

Artículo 27. Resultados.

- 27.1 Los resultados provisionales serán expuestos en el área de llegada o área logística de reunión durante la competición, se actualizarán, como mínimo, cada 30 minutos. Si es posible, se podrán seguir online en tiempo real.
- 27.2 El resultado oficial se podrá publicar inmediatamente después de que el Juez Controlador firme el acta de finalización de la prueba (tras la resolución de quejas y reclamaciones, si las hubiere). Se puede distribuir a partir de ese momento a los responsables de equipo y a la prensa por los medios que así se estipule.
- 27.3 Si las finales de una competición con carrera de clasificación tienen lugar el mismo día, los resultados de la carrera de clasificación deben distribuirse no más tarde de 30 minutos después del cierre de meta.
- 27.4 Los resultados oficiales incluirán a todos los competidores participantes. En los relevos, el resultado debe incluir los nombres de los competidores en el orden de las postas y los tiempos de cada posta, así como las combinaciones que cada uno ha corrido.
- 27.5 Si se utiliza salida a intervalos, dos o más competidores con el mismo tiempo deben aparecer en el mismo puesto, y los puestos siguientes al empate no se utilizarán.
- 27.6 Si se utiliza una salida en masa, los resultados estarán definidos por el orden en que los corredores acaben. En los relevos esto ocurrirá con la última posta.
- 27.7 En los relevos en que se utilice una salida en masa para algunas de las últimas postas, el resultado se obtendrá sumando los tiempos realizados por cada una de las postas del equipo. Los equipos que tomen parte en la salida en masa para las últimas postas aparecerán en los resultados detrás de los equipos que hayan realizado normalmente sus relevos.
- 27.8 Los equipos o competidores que no finalicen dentro del tiempo máximo no entrarán en la clasificación.
- 27.9 (CEOP) Cada delegado autonómico o representante acreditado de prensa obtendrá una lista de resultados completa y un mapa de la competición facilitados por el organizador.
- 27.10 (CEOP) Los resultados de los equipos incompletos o equipos mixtos formados por varias federaciones autonómicas no serán tenidos en cuenta a efectos de puntuación.
- 27.11 (LEOP/CEOP) Se deben publicar los resultados en internet y remitidos a la FEDO en el soporte electrónico solicitado en el día de la competición.
- 27.12 Los resultados deben basarse en los tiempos de los corredores para el recorrido completo. Se prohíbe eliminar tramos del recorrido sobre la base de tiempos parciales, salvo que el tramo se

haya especificado con antelación (p.e: un tramo corto que contiene un denso cruce de caminos).

27.13 Los competidores que completen correctamente el recorrido serán colocados por orden en los resultados. Aquéllos que no logren completar correctamente el recorrido aparecerán al final de los resultados, sin puesto y con el motivo (p.e: “error en tarjeta”, “abandona”, “descalificado”).

Artículo 28. Premios.

28.1 El organizador debe preparar una ceremonia de entrega de trofeos digna.

28.2 Los premios para mujeres y hombres serán equivalentes.

28.3 Si dos o más competidores comparten el mismo puesto, todos deben recibir la medalla o certificado apropiados.

28.4 (*CEOP*) El título de Campeón del España de cada una de las categorías se debe dar en cada una de las siguientes competiciones separadas:

- Mujeres, distancia media.
- Hombres, distancia media.
- Mujeres, distancia larga.
- Hombres, distancia larga.
- Mujeres, sprint.
- Hombres, sprint.
- Mujeres, relevos.
- Hombres, relevos.
- Hombres y mujeres, relevos sprint
- Comunidades
- Clubes
- Otras que se aprueben en las normas anuales.

28.5 (*CEOP*) En las competiciones arriba indicadas se entregarán los siguientes premios:

- 1^{er} puesto. Medalla y certificado.
- 2^o puesto. Medalla y certificado.
- 3^{er} puesto. Medalla y certificado.
- 4^o y 5^o puesto. Certificado, solo para categorías élite.

Las medallas y certificados serán proporcionados por la FEDO.

28.6 (*LEOP/CEOP*) Las ceremonias de entrega de trofeos contarán con los representantes del club organizador, de la federación territorial y el presidente o representante de la FEDO. En último caso, la FEDO sería representada por el Juez Controlador.

28.7 (*CEOP*) En los relevos, cada miembro individual del equipo debe recibir la correspondiente medalla o certificado.

28.8 (*CEOP*) Si es posible, durante la ceremonia de entrega de trofeos, y por comunidades, las banderas de los tres primeros clasificados serán izadas.

28.9 (*LEOP*) Los tres primeros de cada categoría recibirán medallas y diplomas, y los 4^o y 5^o de categoría élite certificado también, proporcionados por la FEDO.

28.10 (CEOP) Las cinco primeras federaciones autonómicas clasificadas por comunidades y los cinco primeros clubes recibirán un trofeo y/o diploma proporcionado por la FEDO.

Artículo 29. Juego Limpio.

- 29.1 Todas las personas que tomen parte en una prueba de orientación atenderán a los principios del juego limpio comportándose con honradez, actitud deportiva y espíritu de amistad. Los competidores deben mostrar respeto por los otros competidores, delegados, periodistas, espectadores, los habitantes del área de competición y medio ambiente. Los competidores procurarán permanecer en silencio durante la prueba.
- 29.2 En las carreras individuales, los competidores deberán realizar el recorrido de forma independiente.
- 29.3 Excepto en caso de accidente, está prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores. Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados.
- 29.4 El dopaje está prohibido. Las normas antidopaje del CSD e IOF serán de aplicación en todas las pruebas de la FEDO. El CSD y la FEDO pueden solicitar la realización de controles antidopaje, en competición o fuera de ella.
- 29.5 El organizador, con el consentimiento del Juez Controlador, puede decidir la publicación del lugar de la competición con anticipación. En cualquier caso, se debe mantener el más estricto secreto sobre las carreras.
- 29.6 Cualquier intento de cartografiar o entrenar en el área de la competición está prohibido, excepto lo permitido por el organizador. Los intentos de obtener información sobre las carreras, más allá de la proporcionada por el organizador, están prohibidos antes y durante la competición.
- 29.7 Los delegados, competidores, representantes de la prensa y espectadores deben permanecer en el área que para ellos se haya asignado.
- 29.8 Ningún organizador debe molestar o detener a ningún competidor, ni proporcionarle ningún tipo de información. Deben permanecer en silencio, vestir de forma discreta y no ayudar a ningún competidor que se acerque a un control. Ello es también aplicable a todas las personas que puedan encontrarse en las inmediaciones de los controles, como la prensa autorizada.
- 29.9 Una vez cruzada la línea de meta, el competidor no regresará al área de carrera sin permiso del Juez Controlador. El competidor que se retire debe dirigirse inmediatamente a la meta, entregar el mapa descargando la tarjeta de control. Estos competidores no deben influir bajo ningún concepto en el desarrollo de la competición ni ayudar a otros corredores.
- 29.10 Todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento debe ser descalificado.
- 29.11 Los no competidores que incumplan el reglamento podrán estar sujetos a sanción disciplinaria.
- 29.12 El Juez Controlador debe anular una competición que en algún momento ha sido evidente la existencia de resultado significativamente injusto o riesgo para los competidores.
- 29.13 Están prohibidas las apuestas en las competiciones.

Artículo 30. Quejas.

- 30.1 Se podrán transmitir *quejas* sobre el incumplimiento del reglamento o las directrices de los organizadores.
- 30.2 Las quejas podrán transmitirse por los organizadores, participantes, delegados o cualquier otro implicado en la organización de la prueba.
- 30.3 Cualquier queja se transmitirá, lo antes posible y de forma verbal o escrita, al Juez Controlador, indicando de forma inequívoca que se está realizando una *queja formal*. Las quejas serán solventadas por el citado Juez Controlador, que informará inmediatamente de forma verbal o escrita de la decisión a los interesados en la resolución de dicha queja.
- 30.4 No existe ninguna cuota por realizar una queja.
- 30.5 Se podrán transmitir las quejas hasta quince minutos después del cierre de meta. Las recibidas después de cumplido el plazo de tiempo no se tendrán en cuenta si no hay circunstancias excepcionales que no se han explicado en la misma. Las normas anuales podrán fijar otro plazo de tiempo disponible para la misma.

Artículo 31. Reclamaciones.

- 31.1 Se podrá realizar una *reclamación* contra la decisión del Juez Controlador referente a una queja.
- 31.2 Las reclamaciones serán tramitadas por los delegados de los clubes o federaciones, competidores u organizadores al Juez Controlador.
- 31.3 Las reclamaciones se harán llegar por escrito al Juez Controlador no más tarde de pasados treinta minutos de haber recibido la resolución del citado juez ante una queja. Las normas anuales podrán fijar otro plazo de tiempo disponible para la misma.
- 31.4 El Juez Controlador irá convocando al Jurado Técnico y le irá presentando las distintas reclamaciones recibidas, en cuanto exista esa oportunidad. Resueltas estas, informará a continuación a los interesados de la decisión sobre las citadas reclamaciones
- 31.5 No existe ninguna cuota por realizar una reclamación.

Artículo 32. Jurado Técnico.

- 32.1 En todas las pruebas oficiales de la FEDO será nombrado un Jurado Técnico para deliberar sobre las reclamaciones.
- 32.2 Este nombramiento será realizado por el Juez Controlador, quien deberá solicitar el consentimiento de los miembros propuestos para ejercer dicho cargo por el tiempo que dure la competición.
- 32.3 El Jurado Técnico estará formado por el propio Juez Controlador, y dos de los participantes en la prueba, todos ellos con derecho a voz y a voto. Se escogerán entre los participantes dando preferencia a jueces controladores en activo y jueces controladores en excedencia (sin licencia anual de Juez Controlador). En su ausencia, a corredores con contrastada experiencia en la especialidad. También formará parte de dicho jurado, con derecho a voz pero no a voto, el representante de los organizadores.
- 32.4 Con el fin de estar bien informado, el Juez Controlador procurará estar presente en todos los actos

importantes de la prueba, especialmente en las primeras salidas y en las primeras llegadas de corredores.

- 32.5 El organizador debe actuar de acuerdo con las decisiones del Jurado Técnico ante una reclamación, por ejemplo, readmitir a un corredor descalificado por el Juez Controlador o descalificar a un corredor admitido por este, anular los resultados dados como válidos por el Juez Controlador o validar los que éste previamente ha dado como nulos.
- 32.6 El Jurado Técnico solo podrá deliberar si todos los miembros están presentes. En casos urgentes se pueden tomar decisiones provisionales si la mayoría de dicho jurado está de acuerdo con dicha decisión.
- 32.7 El Juez Controlador nombrará dos suplentes, que sustituirán a aquel o aquellos miembros del Jurado Técnico que se vean afectados directamente por una reclamación a resolver.
- 32.8 De acuerdo con la decisión sobre una reclamación, el Jurado Técnico, además de comunicar al organizador y a los interesados su decisión, puede elevar su revisión a los organismos pertinentes de la FEDO, en caso de una violación del reglamento.
- 32.9 Las decisiones del Jurado Técnico tan solo podrán ser revisadas por el Comité de Competición en los términos establecidos en el artículo siguiente.
- 32.10 El Jurado Técnico, si es posible, deberá estar compuesto por hombres y mujeres. Ningún miembro del mismo debe pertenecer a la federación autonómica del organizador. Si es posible, estará formado por miembros de diferentes federaciones autonómicas.

Artículo 33. Apelaciones y Comité de Competición

- 33.1 Se elevará una apelación contra las infracciones al presente reglamento, si no se está de acuerdo con la decisión del Jurado Técnico, ante el Comité de Competición de la FEDO.
- 33.2 Las apelaciones las podrán elevar los delegados de clubes o federaciones autonómicas, competidores, Juez Controlador de la prueba y auxiliares.
- 33.3 Deberá elevarse por escrito, no más tarde de 48 horas después de la decisión del Jurado Técnico, a la Secretaría de la FEDO, la cual le dará traslado al Comité de Competición.
- 33.4 El Comité de Competición estará formado por el Director Técnico de la FEDO, o en su lugar el designado por el Presidente, y por dos miembros más, designados por la Dirección Técnica de la FEDO. En caso de coincidencia con el Jurado Técnico de la competición o de verse afectados directamente por la reclamación serán sustituidos por otros, nombrados por el Presidente de la FEDO.
- 33.5 El Comité de Competición podrá actuar de oficio si se constata que puede existir algún incumplimiento del Reglamento, aunque no exista reclamación previa.
- 33.6 No se abonará ninguna cuota por una apelación.
- 33.7 Las decisiones sobre una apelación serán finales.

Artículo 34. El Juez Controlador y control de la prueba.

- 34.1 Todas las pruebas a las que afecta el presente reglamento serán supervisadas por un Juez Controlador. El Juez Controlador será nombrado por el Comité Técnico de Jueces Controladores,

en el plazo de un mes después de aprobado el calendario oficial por la Asamblea. En el caso de incorporación de nuevas pruebas al calendario oficial, serán nombrados jueces controladores en el plazo de diez días después de aprobadas estas.

- 34.2 El Juez Controlador será el representante oficial de la FEDO ante el organizador, estará subordinado a su estamento y se comunicará con la Dirección Técnica y Secretaría de la FEDO.
- 34.3 La federación autonómica del club organizador puede nombrar un controlador. Este auxiliará al Juez Controlador y le sustituirá en circunstancias excepcionales.
- 34.4 Todos los jueces controladores de la FEDO deben contar con la licencia anual FEDO de Juez Controlador. Ningún Juez Controlador, o ayudante de éste, deben tener responsabilidad en un equipo participante.
- 34.5 El Juez Controlador se asegurará del cumplimiento de las normativas, de que no se cometan errores y del juego limpio por encima de cualquier otra consideración. El Juez Controlador debe solicitar al organizador que realice cambios, si considera que son necesarios para satisfacer el nivel requerido por la competición.
- 34.6 El Juez Controlador trabajará en estrecha colaboración con el organizador, y contará con toda la información relevante. Toda la información que se publique, incluidos los boletines, será supervisada por el Juez Controlador.
- 34.7 Como mínimo, las siguientes tareas serán realizadas bajo la autoridad del Juez Controlador:
 - La valoración del lugar y terrenos para la prueba, si no se ha decidido antes de su nombramiento.
 - La valoración de la organización de la prueba y lo adecuado de los alojamientos, transporte, personal de organización, programa, y posibilidades de entrenamiento ofrecidos.
 - La preparación de las ceremonias.
 - La organización y diseño de la salida, llegada y áreas de cambio de plano o relevos.
 - La comprobación de la viabilidad y exactitud de los sistemas de toma de tiempos y elaboración de resultados.
 - Comprobar que el mapa se ajusta a las especificaciones de la IOF y las dadas por el Comité de Cartografía FEDO.
 - Aprobar los recorridos después de comprobar su calidad, incluyendo el grado de dificultad, emplazamientos de control, tiempos de ganadores, factores que hagan influir la suerte y corrección del mapa.
 - Comprobar los sistemas de separación de carreras (split) y las combinaciones de carreras.
 - Comprobar las autorizaciones necesarias para la realización de la competición.
 - Verificar las instalaciones y medios para la prensa.
 - Verificar las instalaciones y medios para el control antidopaje.
 - Verificar el cumplimiento de toda la normativa medioambiental.
 - Dar la autorización de recogida de balizas.
- 34.8 El Juez Controlador puede hacer tantas visitas de control como sean necesarias, pero se tratará de aplicar las fijadas en las normas anuales o distintos reglamentos. En todo caso, estas visitas

serán planificadas con el organizador y la autoridad que nombró al Juez Controlador y autorizadas por esta última. Inmediatamente después de cada visita, el Juez Controlador debe enviar un informe breve por escrito al estamento que lo ha nombrado, acompañando copia para el organizador.

- 34.9 Al Juez Controlador se le puede nombrar un auxiliar que le ayude particularmente en la revisión del mapa, carreras, prensa y medio ambiente.
- 34.10 Para cada prueba, el responsable de jueces de cronometraje, designará uno o dos jueces de cronometraje, que dependerán del Juez Controlador en el ejercicio de sus funciones, en la prueba para la que sean designados.

Artículo 35. Informes de la competición.

35.1 Al finalizar la prueba, el organizador debe facilitar al Juez Controlador, en soporte informático o papel, según se determine:

- Mapa, trazados y detalles de la carrera.
- Comentarios sobre la competición.

Así mismo, el Juez Controlador recibirá del Juez de Cronometraje las listas completas de resultados y el informe técnico de cronometraje de la prueba que así se determine.

35.2 Una vez terminada la competición (tras el cierre de meta) y resueltas en plazo las reclamaciones que pudiera haber, el Juez Controlador dará por finalizada la prueba y redactará la correspondiente acta que será firmada por el propio juez y los otros tres miembros del Jurado Técnico.

35.3 No más tarde de tres semanas después de la competición, el Juez Controlador deberá enviar su informe-memoria con los trazados en soporte informático a la Secretaría de la FEDO, quien a su vez, lo remitirá al Presidente del Estamento de Jueces Controladores. Además, remitirá los trazados al Director Técnico.

Artículo 36. Publicidad y patrocinadores.

36.1 No se permite la publicidad de tabaco y bebidas alcohólicas de alta graduación.

36.2 La FEDO podrá preparar normativas específicas sobre la publicidad y patrocinadores.

Artículo 37. Servicios de prensa.

37.1 El organizador debe ofrecer a los representantes de la prensa, o departamento de Comunicación de la FEDO, unas condiciones de trabajo atractivas y unas oportunidades favorables para observar e informar sobre la competición.

37.2 Como mínimo se debe facilitar, lo siguiente:

- Alojamiento, a pagar por los usuarios.
- Listas de salida, programa, y otra información relevante en el día anterior a la competición.
- Oportunidad de tomar parte en la prueba modelo.
- Si es posible, un lugar de trabajo tranquilo, protegido de las inclemencias meteorológicas,

con ordenadores con impresoras en la zona de meta.

- Listas de resultados y mapas con las carreras inmediatamente después de la competición.
- El organizador hará todo lo posible para maximizar la cobertura de prensa de la prueba sin que esto ponga en peligro el juego limpio y la calidad del evento.

APÉNDICE I

CATEGORÍAS GENERALES DE COMPETICIÓN

1. Categorías por edad y niveles.

- 1.1 Para los competidores menores de 21 años, se emplearán las categorías F-20 y M-20 (Junior), F-18 y M-18 (Juveniles), F-16 y M-16 (Cadetes), F-14 y M-14 (Infantil), F-12 y M-12 (Alevín) y U-10 (Benjamín). Para competidores mayores, las categorías serán F-35 y M-35, F-40 y M-40 y así sucesivamente con intervalos de 5 años.
- 1.2 Cada categoría se podrá subdividir en subcategorías por niveles técnicos o de participación con diferentes recorridos por longitud y dificultad. A las categorías se les subdividirá añadiendo una letra E (para la categoría de elite si es aplicable), A, B, C y N (principiantes). Para la separación por distinta longitud se emplearán las letras S (sprint), M (media) y L (larga).

2. Categorías con carreras paralelas.

- 2.1 Si una categoría, debido al excesivo número de inscritos, debe subdividirse en carreras paralelas, las categorías distintas de élite deben subdividirse de tal forma que los corredores del mismo club (LEOP) o federación (CEOP) sean distribuidos en igual número entre las carreras paralelas.

APÉNDICE II

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TRAZADO DE RECORRIDOS

1. INTRODUCCIÓN.

1.1 Propósito.

1.2 Aplicación.

2. PRINCIPIOS BÁSICOS.

2.1 Definición de la orientación.

2.2 Objetivo de un buen trazado de recorridos.

2.3 Reglas de oro del trazador.

3. LA CARRERA DE ORIENTACIÓN.

3.1 Terreno.

3.2 Definición de una carrera de orientación.

3.3 La salida.

3.4 Los tramos de la carrera.

3.5 Los controles.

3.6 La meta.

3.7 Los elementos de lectura de mapa.

3.8 Elecciones de ruta.

3.9 El grado de dificultad.

3.10 Tipos de competición.

3.11 Lo que el trazador debe lograr.

4. EL TRAZADOR.

1. INTRODUCCIÓN.

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS:

- a) El CEOP y la LEOP son las principales competiciones del año, y deben ser, por ello, la prioridad de la FEDO. Al organizar estas competiciones debe tenerse presente la importancia de los títulos que de ellas se derivan. Debe quedar muy clara la diferencia entre categorías élite y otras categorías.
- b) La liga debe adaptarse para responder a las necesidades de todos los participantes. Todas las categorías son importantes y deben cuidarse. La fuerza de nuestro deporte está en la dimensión colectiva.
- c) Nuestro deporte debe combinar rigor y sentido de colectividad (visión amplia y flexibilidad). Encontrar el difícil equilibrio entre ambas actitudes es la clave de nuestro futuro. Cada categoría

tiene su especificidad. Unas requieren más esmero técnico M/F-E, otras más sensibilidad para acertar con el nivel de dificultad U-10, M/F-12. y en otras la “felicidad de los trazados” para acertar con el equilibrio físico-técnico del trazado para nuestros “veteranos más veteranos”

- d) La cortesía es la mínima contribución que el corredor debe al organizador, sin olvidarse nunca de la importancia del trabajo desinteresado de los organizadores “No matemos a los organizadores” y si eres joven piensa que mañana tú serás el organizador. La moderación, el respeto y la deportividad deben ser la esencia de nuestro deporte. .

1.1 Propósito.

Estos principios persiguen establecer una norma común para el trazado de carreras de orientación a pie al objeto de asegurar el juego limpio en la competición y salvaguardar el carácter único y diferenciador del deporte de orientación.

1.2 Aplicación de estos principios.

Las carreras de todas las pruebas de Orientación a pie, nacionales o internacionales, se trazarán de acuerdo con el presente reglamento, el reglamento IOF, las normas técnico-físicas en vigor, y las normas particulares de la competición, teniendo muy en cuenta las normas medioambientales. También deben servir como líneas maestras generales para el trazado de otras pruebas de orientación. En este texto, el término orientación es utilizado para referirse específicamente a la orientación a pie.

2. **PRINCIPIOS BÁSICOS.**

2.1 Definición de la Orientación.

La Orientación es un deporte en el cual los competidores visitan un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el tiempo más corto posible ayudándose únicamente del mapa y la brújula. La Orientación a pie puede caracterizarse como navegación a la carrera.

2.2 Objetivo de un buen trazado.

El objetivo de un buen trazado es ofrecer a los competidores, carreras correctamente diseñadas para las habilidades que se deben esperar de cada categoría. Los resultados deben reflejar la capacidad técnica y física de los competidores.

2.3 Reglas de oro del trazador.

El trazador debe tener siempre los siguientes principios en mente:

- El carácter único de la Orientación a pie como navegación a la carrera.
- La limpieza de la competición (juego limpio).
- Que la competición sea agradable para los corredores.
- La protección de la vida salvaje y el medio ambiente.
- Las necesidades de los espectadores y los medios de comunicación.

2.3.1 Característica principal.

Cada deporte tiene su característica principal, la de la Orientación es encontrar y seguir la mejor ruta en un terreno desconocido a contrarreloj. Esto requiere la utilización coordinada de las diferentes técnicas de orientación, lectura e interpretación precisa del mapa, evaluación y elección de rutas, manejo de la brújula, concentración bajo presión, rápida toma de decisiones y carrera en terreno natural o urbano, etc.

2.3.2 Juego limpio.

El juego limpio es un requisito básico en un deporte competitivo. A menos que se tenga mucho cuidado a la hora de seguir todos los pasos en el proceso de trazado, la suerte puede fácilmente convertirse en un factor significativo en las competiciones de orientación, lo cual se debe evitar. El trazador debe considerar todos los factores para asegurar que la competición es limpia y que todos los competidores deben resolver las mismas dificultades en cada parte de la carrera.

2.3.3 Competición divertida.

La popularidad de la orientación solo puede aumentarse si los competidores quedan satisfechos de las carreras que se les ofrecen. El cuidadoso trazado es, por tanto, necesario para asegurar que los recorridos son adecuados en términos de longitud, dificultad física y técnica, emplazamientos de control, etc. A este respecto es particularmente importante que cada recorrido sea adecuado para los competidores que van a realizarlo.

2.3.4 Vida salvaje y medio ambiente.

El medio ambiente es sensible: la vida salvaje puede verse alterada, el suelo y la vegetación dañados si el terreno es masivamente utilizado. El medio ambiente también incluye a la gente que vive en el área de competición, muros, vallas, tierras cultivadas, edificios y otras construcciones, etc.

Es posible encontrar rutas que eviten la interferencia con las áreas más sensibles sin dañarlas. La experiencia y la investigación han demostrado que incluso las grandes pruebas se pueden organizar en áreas sensibles sin provocar daños permanentes, si se toman las correctas precauciones y las carreras están bien trazadas.

Es muy importante que el trazador se asegure el acceso al terreno de la competición y que todas las áreas sensibles en el terreno son descubiertas y marcadas con antelación.

2.3.5 Prensa y espectadores.

La necesidad de ofrecer una buena imagen del deporte de orientación debe ser una preocupación permanente del trazador. El trazador debe intentar conseguir por todos los medios ofrecer a la prensa y a los espectadores la posibilidad de seguir de la forma más cercana posible el progreso de la competición sin comprometer el juego limpio, para lo que puede considerar puntos de espectadores, speaker, cronometraje en controles intermedios y seguimiento online.

3. **LA CARRERA DE ORIENTACIÓN.**

3.1 El Terreno

El terreno debe elegirse de tal forma que puedan ofrecerse competiciones adecuadas a todos los competidores.

Para salvaguardar el carácter único de la competición, el terreno debe permitir la carrera y debe ser adecuado para poner a prueba las habilidades de orientación de los competidores, según el tipo de prueba.

3.2 Definición de una carrera de Orientación.

Una carrera de Orientación está definida por la salida, los controles, y la meta. Entre esos puntos, los cuales están precisamente localizados en el terreno y correspondientemente en el

mapa, están los tramos de carrera sobre los que el competidor debe orientarse.

3.3 La salida.

La salida debe estar situada y organizada de tal forma que:

- Exista una zona de calentamiento.
- Los corredores que esperan no puedan ver las elecciones de ruta de aquellos que salen.

El punto desde el que comienza la carrera está señalizado en el terreno mediante una baliza pero sin instrumento para marcar el paso y en el mapa mediante un triángulo.

Los competidores deben encarar problemas de orientación desde el principio.

3.4 Los tramos de carrera.

3.4.1 *Buenos tramos.*

Los tramos de carrera son el elemento más importante de una carrera de orientación y pueden determinar ampliamente su calidad.

Los buenos tramos ofrecen al competidor interesantes problemas de lectura de mapa y le llevan hacia terrenos buenos para alternar varias posibilidades a la hora de elegir el itinerario.

Dentro de una carrera se deben ofrecer diferentes tipos de tramo, algunos basados en una intensa lectura de mapa y otros conteniendo tramos más fáciles con varias rutas alternativas. Deben existir también variaciones con respecto a la longitud y dificultad, para forzar a los competidores a utilizar una amplia gama de técnicas y velocidades de carrera. El trazador debe intentar a toda costa ofrecer cambios en la dirección general de carrera que obliguen al competidor a reorientarse frecuentemente.

Es preferible en una carrera, tener unos pocos tramos buenos unidos por cortos tramos de enlace diseñados para mejorar los tramos buenos, que tener muchos tramos aceptables pero de menor calidad.

3.4.2 *Equidad de los tramos.*

Ningún tramo debe contener rutas que ofrezcan una ventaja o desventaja que no pueda ser deducida de la lectura del mapa realizada por el competidor sometido a la presión de la carrera.

Se deben evitar los tramos que animen a los competidores a cruzar zonas prohibidas o peligrosas.

3.5 Los controles.

3.5.1 *Emplazamiento de los controles.*

Los controles se colocarán en detalles del terreno que estén marcados en el mapa. Estos serán visitados por los competidores en el orden establecido, si el orden se especifica, aunque lo harán siguiendo sus propias elecciones de ruta. Lo anterior requiere un cuidadoso trazado y comprobación en el terreno para asegurar el juego limpio.

Es particularmente importante que el mapa refleje el terreno con exactitud y especialmente en la proximidad de los controles, que las direcciones y distancias desde todos los ángulos posibles de aproximación sean correctas.

Los controles no se colocarán en detalles pequeños, visibles solo desde distancias muy cortas, si no existen otros detalles en el mapa en los que el competidor pueda apoyarse.

Tampoco se situarán donde la visibilidad de la baliza para los corredores que llegan de distintas direcciones no pueda evaluarse mediante la lectura del mapa y la descripción de controles.

3.5.2 *La función de los controles.*

La principal función de un control es marcar el comienzo y el final de un tramo de orientación.

A veces, es necesario utilizar controles con otros propósitos específicos, por ejemplo para encaminar a los competidores fuera de zonas prohibidas o peligrosas, reenvío, cambio de dirección, etc.

Los controles también sirven de puntos para avituallamiento, prensa o espectadores.

3.5.3 *La baliza de control.*

El equipo de los controles debe ser el establecido en el reglamento para pruebas de la FEDO e IOF.

La baliza debe colocarse, siempre que sea posible, de tal manera que los competidores solo puedan verla cuando han alcanzado el detalle descrito para el control. Para permitir la equidad, la visibilidad del control debe ser la misma para todos, aunque algún competidor se encuentre en el control cuando otro se aproxima. En ningún caso debe estar la baliza escondida, cuando los competidores lleguen al detalle deberán encontrar la baliza sin perder tiempo en buscarla.

3.5.4 *Equidad de los emplazamientos de control.*

Es necesario elegir los emplazamientos de control con gran cuidado y evitar el efecto “ángulo agudo” que puede permitir que los corredores que salen orienten a los que llegan hacia el control.

3.5.5 *Proximidad de los controles.*

Los controles demasiado próximos pertenecientes a carreras diferentes pueden confundir a corredores que han navegado correctamente hasta el control. De acuerdo con el artículo 22.4, los controles no deben situarse nunca a menos de 30 metros para las escalas 1:10.000 y 1:15.000 y 15 metros para las escalas de 1:4000 y 1:5000. Además, en el caso de que los detalles del control no sean claramente distintos en el terreno y en el mapa, no podrán colocarse los controles a menos de 60 metros unos de otros para 1:10000 y 1:15000, y menos de 30 metros para 1:4000 y 1:5000.

3.5.6 *La descripción de control.*

La posición del control con respecto al detalle mostrado en el mapa queda definida por la descripción de controles.

El detalle concreto en el terreno y el punto marcado en el mapa deben ser claramente indiscutibles. Los controles que no pueden definirse clara y fácilmente con los símbolos de la IOF son normalmente controles no adecuados y que deben evitarse.

3.6 La meta.

Al menos la última parte de la ruta a la línea de meta debe ser una ruta balizada obligatoria.

3.7 Los elementos de lectura de mapa.

En una buena carrera de orientación los competidores se verán forzados a concentrarse en la navegación a lo largo de la carrera. Los tramos que no requieren lectura de mapa o atención

a la navegación deben ser evitados a no ser que sean el resultado de tramos con elecciones de rutas particularmente buenos.

3.8 Elecciones de ruta.

Las rutas alternativas fuerzan a los corredores a emplear el mapa para interpretar el terreno y sacar conclusiones. Las posibilidades en las elecciones de ruta permiten que los corredores piensen de forma independiente y se separen en el terreno, lo cual minimiza los posibles seguimientos.

3.9 El grado de dificultad.

En cualquier terreno y mapa, el trazador debe preparar carreras con una amplia gama de grados de dificultad. El grado de dificultad de los tramos puede variar haciendo que estos sigan los detalles lineales a mayor o menor distancia.

Los competidores serán capaces de discernir el grado de dificultad de la aproximación a un control con la información disponible en el mapa, y así podrán elegir la técnica adecuada.

Se debe prestar atención al nivel esperado de los competidores en su capacidad, experiencia y habilidad en la lectura detallada del mapa. Es particularmente importante conseguir el grado de dificultad adecuado cuando se traza para niños, veteranos y principiantes o no iniciados.

3.10 Tipos de competición.

El trazado debe contar con los requisitos específicos de cada tipo de competición considerado. Por ejemplo, el trazado para carreras de media distancia debe requerir un alto nivel de lectura detallada del mapa y un alto grado de concentración a lo largo de toda la carrera. El trazado en las competiciones de larga distancia debe primar las posibilidades de elección de rutas. El trazado en las competiciones de relevos debe considerar la necesidad de que los espectadores puedan seguir de cerca la evolución de la competición. En el trazado del Sprint, el trazado debe conseguir máxima concentración, rapidez en la decisión y ejecución.

3.11 Lo que el trazador debe perseguir

3.11.1 Conocer el terreno.

El trazador debe estar perfectamente familiarizado con el terreno antes de diseñar un tramo o decidir la utilización de un detalle de control.

El trazador debe también tener presente de que las condiciones del terreno y el mapa pueden ser diferentes de las existentes en el momento de trazar la carrera.

3.11.2 Conseguir el adecuado grado de dificultad.

Es bastante normal que se tracen carreras para niños y principiantes demasiado difíciles. El trazador debe tener cuidado en no estimar el grado de dificultad sobre la base de su propio nivel de navegación o a la dificultad encontrada cuando pasea para visitar el área de competición.

3.11.3 Utilizar emplazamientos de control en los que no influya la suerte.

El deseo de conseguir los mejores tramos posibles lleva a menudo al trazador a utilizar emplazamientos de control inadecuados.

Los competidores raramente notan la diferencia entre un tramo bueno o excepcional, pero sí que notan inmediatamente cuando un emplazamiento inadecuado o una baliza oculta les hacen perder tiempo de carrera, o la ambigüedad del mapa en el área o una pobre descripción del control, etc.

3.11.4 Emplazar los controles suficientemente alejados.

Incluso aunque los controles tienen un número de código que los distingue, no deben colocarse tan cercanos que puedan confundir a los corredores que navegan correctamente hasta su control en la carrera.

3.11.5 Evitar las elecciones de ruta excesivamente complicadas.

El trazador puede ver elecciones de ruta que nunca se llevarán a la práctica en competición y perder el tiempo construyendo complicados problemas cuando el corredor siempre tomará la otra ruta ligeramente mejor, y de esa forma ahorrará tiempo en el planeamiento de su carrera.

3.11.6 Las carreras deben trazarse de forma que a los competidores les exijan un nivel físico acorde a la categoría de la misma y puedan correr la mayor parte de la carrera a su nivel técnico.

La subida acumulada total de una carrera no debe exceder del 4% de la longitud del recorrido ideal más corto.

La dificultad física de las carreras debe disminuir progresivamente tal como la edad de los corredores va creciendo en las competiciones de veteranos. Se debe tener especial cuidado que los circuitos de H55, D50 y superiores no sean excesivamente duros.

4. EL TRAZADOR.

La persona responsable del trazado debe tener un conocimiento y apreciación de las cualidades de una buena carrera obtenidas con su experiencia personal. También debe estar familiarizado con la teoría del trazado y apreciar los requisitos para las diferentes categorías y los diferentes tipos de competición.

El trazador debe ser capaz de evaluar, sobre el terreno, los variados factores que pueden afectar a la competición, como son las condiciones del terreno, la calidad del mapa, la presencia de participantes y espectadores, etc.

El trazador es responsable de las carreras y del desarrollo de la competición entre la salida y la meta. El trabajo del trazador debe ser comprobado por el Juez Controlador. Esto es esencial debido a las múltiples posibilidades de error que podrían acarrear graves consecuencias.

APENDICE III

MEDIO AMBIENTE

RESOLUCIÓN DE LA IOF SOBRE CUIDADO DEL ENTORNO NATURAL

En su reunión del 12 al 14 de abril de 1996, la Junta Directiva de la Federación Internacional de Orientación, haciéndose eco de la importancia de mantener la tradicional actitud protectora del medioambiente de todos los orientadores, y de acuerdo con la resolución sobre medioambiente del GAISF el 26 de octubre de 1995, adoptó los siguientes principios:

- Continuar atentos a la necesidad de preservar un medioambiente sano e integrar este principio en la conducta fundamental de la orientación.
- Asegurar que los reglamentos de orientación y la mejor práctica en la organización de pruebas está de acuerdo con los principios de respeto al entorno natural y la protección de la flora y la fauna.
- Cooperar con los propietarios de los terrenos, las autoridades gubernamentales y las organizaciones de defensa del medioambiente para definir la mejor forma de actuar.
- Adoptar un cuidado particular en observar las normativas locales sobre protección medioambiental, para mantener el carácter no contaminante de la orientación y tomar medidas adecuadas para evitar la polución.
- Incluir la buena práctica medioambiental en los planes teóricos y sesiones de entrenamiento de deportistas y técnicos.
- Aumentar el conocimiento de las federaciones autonómicas sobre los problemas medioambientales globales de tal forma que estas puedan adoptar, aplicar y difundir principios para salvaguardar un empleo sensible de las áreas rurales por parte de los orientadores.
- Recomendar a las federaciones autonómicas que preparen documentos con líneas maestras sobre buena práctica medioambiental con los contenidos específicos aplicables a sus comunidades.

APENDICE IV**SISTEMAS DE CRONOMETRAJE AUTORIZADOS.**

Los únicos sistemas de control de tiempos son los siguientes:

- El único sistema de control de paso automáticamente aprobado es el sistema de pinzado electrónico, control de tiempos EMIT y el sistema SportIdent. El sistema tradicional de pinza con perforador tan solo se utilizará en casos excepcionales.
- Cualquier otro sistema debe ser autorizado previamente por el Comité de Jueces de Cronometraje de la FEDO.

Con respecto al sistema SportIdent, se debe instalar una unidad de reserva en cada control, que será una pinza clásica. Es responsabilidad del competidor asegurarse de que la marcación electrónica se ha producido, no retirándola hasta que el sistema de comprobación, sonido o luz, se lo indique, y solamente en el caso de que el sistema de comprobación no indique el registro de la marcación electrónica, el competidor podrá utilizar el sistema de reserva.

Con respecto al sistema EMIT, la etiqueta unida a la tarjeta electrónica de cada competidor como sistema alternativo debe ser capaz de soportar las condiciones más duras de carrera, incluida la inmersión en agua. Es responsabilidad del corredor asegurarse de que la etiqueta alternativa queda marcada y por tanto puede ser utilizada en caso de que falle la marcación electrónica.

La tarjeta de control, ya sea electrónica o clásica, debe mostrar claramente que todos los controles han sido visitados. Un corredor al que falte una marca o esta no sea identificable, debe ser descalificado a no ser que dicha falta no sea de su responsabilidad.

En el caso del SportIdent esta regla significa que:

- Una unidad alternativa de picado ha de estar presente en cada control, que será una pinza clásica. En el caso que una unidad no funcione (no emita señal acústica, ni luminosa), y solo en este caso, el competidor tiene que usar el sistema alternativo y debe ser descalificado si no lo ha utilizado.
- Es responsabilidad del competidor asegurarse que se ha registrado en la tarjeta su paso por la baliza. Si un competidor pica demasiado rápido y no recibe las señales acústicas y/o luminosas, la tarjeta no contendrá la picada y el competidor debe ser descalificado. Se fijará en las normas anuales la posibilidad, o no, de revisión de la copia de seguridad de cualquier estación para certificar el paso de un corredor a petición del mismo y las condiciones en que se realizará.

En el caso excepcional que se utilice el sistema tradicional de pinza, la tarjeta de control debe cumplir las siguientes especificaciones:

- Debe ser de material resistente y no exceder de 10 cm. x 21 cm. de tamaño.
- Cada casilla debe medir al menos 18 mm. de lado.
- Tres casillas deben estar marcadas claramente como casillas de reserva.

Los competidores serán los responsables de picar su propia tarjeta en cada control usando el sistema de picado provisto. Los competidores son responsables de picar correctamente, incluso si en algunos controles la picada es realizada por el organizador.

Cuando se emplee el sistema tradicional, al menos una parte de la marca debe estar dentro de la

casilla de control correspondiente o en una de reserva vacía. Será aceptable un error por competidor, siempre que las marcas sean claramente identificables. Un corredor que intente obtener ventaja de una marcación inexacta será descalificado.

APÉNDICE V

CONVENCIÓN DE LEIBNITZ

Nosotros, los miembros de la IOF, que asistimos a la 20ª Asamblea General de la IOF en Leibnitz, Austria, el 4 de agosto de 2000, declaramos que: “Es de importancia decisiva elevar el perfil del deporte de orientación, promoviendo su difusión para elevar su número de practicantes y extenderlo a nuevas áreas, para obtener la inclusión de la orientación en los Juegos Olímpicos”.

Los principios fundamentales para lograrlo deben ser:

- Organizar competiciones de Orientación atractivas y excitantes, de alta calidad para competidores, instituciones, medios de comunicación, espectadores, y patrocinadores.
- Para hacer eventos FEDO atractivos para la televisión e Internet debemos tender a:
- Aumentar la vistosidad de nuestro deporte, acercando la organización de nuestros eventos a los espectadores.
- Hacer nuestros centros de eventos más atractivos, dando mayor atención al diseño y a la calidad de las instalaciones.
- Mejorar el ambiente del Centro de Competición y la emoción, teniendo inicio y final en este Centro.
- Aumento de la presencia de la orientación en televisión y otros medios de comunicación, garantizando que nuestras competiciones ofrecen más y mejores oportunidades para producir emocionantes programas deportivos
- Mejorar las comunicaciones para atender mejor las necesidades de los representantes de los medios de comunicación. Acceso a los competidores en salida y llegada, con información continua de tiempos intermedios en el bosque.
- Prestar más atención a la promoción de nuestros patrocinadores y socios externos en relación con nuestros eventos.

Los miembros de la IOF, esperamos que todas estas medidas sean seguidas por todos los futuros organizadores de pruebas de la IOF.

APENDICE VI

FORMATOS DE COMPETICIÓN

	SPRINT	MEDIA	LARGA	RELEVOS	RELEVOS SPRINT
Controles	Técnicamente fácil	Consistente. Técnicamente difícil	Mezcla de dificultades técnicas	Mezcla de dificultades técnicas	Técnicamente fácil
Elección de	Difícil elección de ruta, requiere alta concentración	Pocas y pequeñas elecciones de ruta	Importante la elección de ruta, incluyendo algunas largas	Pocas y pequeñas elecciones de ruta	Difícil elección de ruta, requiere alta concentración
Tipo de Carrera	Velocidad muy alta	Alta velocidad, pero se debe ajustar a la complejidad del terreno		Alta velocidad, a menudo otros corredores cerca, que pueden o no, visitar el mismo control	Velocidad muy alta
Terreno	Habitualmente, parques o urbano; algunas veces se puede incluir bosque rápido. Puede haber espectadores a lo largo de la carrera.	Técnicamente muy complejo.	Físicamente terreno exigente que permita buenas elecciones de ruta.	algunas elecciones de ruta complejidad razonable.	Habitualmente, parques o urbano; algunas veces se puede incluir bosque rápido. Puede haber espectadores a lo largo de la carrera.
Mapa	1:4.000 / 1:5.000	1:10.000 (a veces 1:15.000)	1:15.000	1:10.000 (a veces 1:15.000)	1:4.000 / 1:5.000
Intervalo salida	1 minuto	2 minutos	3 minutos	Salida en masa	Salida en masa
Precisión	1 segundo (0,1 segundo si es posible)	1 segundo	1 segundo	El orden de llegada es el orden en línea de meta.	El orden de llegada es el orden en línea de meta.
Tiempo ganador (Para senior)	12-15 minutos	30-35 minutos (para calificación menos)	Hombres 85-90 min Mujeres 70-80 min (para calificación menos)	30-40 min. cada posta	12-15 minutos Total: 55-60 min.
Resumen	Orientación rápida, visible, formato fácil, permitiendo paso por áreas con población.	Rápida, precisa en un tiempo largo; los pequeños errores serán decisivos.	Contiene todas las técnicas, y además velocidad y dureza física.	Para equipos de tres corredores codo a codo. Excitante para competidores y espectadores.	Para equipos de cuatro corredores; mujeres en la 1ª y 4ª posta Excitante codo a codo en entorno urbano.

1. SPRINT

1.1 El perfil

El perfil de *Sprint* es la alta velocidad. Prueba la capacidad de los atletas de leer e interpretar el mapa en entornos complejos, y planificar y llevar a cabo elecciones de ruta que se ejecutan a alta velocidad. El recorrido debe planificarse para que la velocidad sea mantenida durante toda la carrera. El recorrido puede requerir escalada, pero la pendiente obligará a los competidores a evitarla. Encontrar los controles no debe ser el motivo; sino más bien la habilidad de elegir y completar la mejor ruta hacia ellos. Por ejemplo, la salida más obvia de un control, no necesariamente debe ser la más favorable.

El recorrido debe configurarse para requerir la concentración total de los atletas durante toda la carrera. Si no se puede proporcionar este desafío, el recorrido no es apropiado para el Sprint.

1.2 Consideraciones al planificar la carrera

En Sprint, los espectadores pueden estar a lo largo del recorrido. La planificación de la carrera deberá considerar esto, y todos los controles deben ser vigilados. También puede ser necesario poner vigilantes en pasos críticos que alerten a los espectadores acerca de los competidores que se acercan y nos aseguramos de que estos no serán obstaculizados.

El inicio, si es posible, debe ser en el Centro de Competición y los puntos de espectadores pueden colocarse a lo largo del recorrido. Para dar más espectacularidad a la prueba, se pueden colocar en puntos intermedios stands temporales para espectadores y en ellos un speaker. Estos stands de espectadores y fotógrafos se anunciarían en el Centro de Competición.

El recorrido debe ser planificado para evitar tentar a los competidores a tomar atajos a través de zonas privadas. Si existe tal riesgo, un organizador debe estar en dichos lugares para prevenir posibles intentos. Se deben evitar áreas tan complejas que el competidor no pueda interpretarlas a alta velocidad.

1.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISSprOM y la escala del mapa debe ser 1: 4000. Podría ser autorizada otra escala ante petición razonada al Comité de Cartografía por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador. Se fijarán las escalas autorizadas en las normas anuales.

Es crucial que el mapa sea correcto y posible de interpretar a alta velocidad, y que las características cartográficas que afectan a las elecciones de ruta sean precisas.

En áreas no urbanas, la cartografía correcta de las condiciones que reducen la velocidad de carrera, es muy importante. En áreas urbanas, las barreras que obstaculizan el paso deben ser correctas representadas y dibujadas a medida.

1.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo del ganador, tanto para mujeres como para hombres, será 12-15 minutos, preferiblemente en la parte inferior del intervalo. No habrá diferencia entre tiempos de ganador en LEOPS o CEOPS.

El intervalo de salida será de 1 minuto (se podría autorizar cada 30 segundos ante petición razonada al Director Técnico por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador) y la precisión de 1 segundo, pero si fuera posible, sería deseable la precisión de 0,1 segundo.

2. MEDIA DISTANCIA

2.1 El perfil

El perfil de la *Media Distancia* es la técnica. Se suele desarrollar en una zona no urbana y su característica fundamental es una navegación detallada, donde encontrar los controles debe constituir un reto. Requiere concentración constante en la lectura del mapa, con varios cambios en la dirección de salida de los controles. El elemento de elección de ruta es esencial, pero no debe ser a expensas de la orientación, que debe ser técnicamente exigente. La carrera requerirá cambios de velocidad, por ejemplo, con tramos través de diferentes tipos de vegetación.

2.2 Consideraciones al planificar la carrera

El recorrido debe configurarse para permitir que los espectadores vean a los competidores durante la carrera y al terminar. El comienzo debe ser en el Centro de Competición y el recorrido preferiblemente debería hacer que los corredores pasen por él durante la competición. La demanda en la selección del Centro de Competición es subsecuentemente alta, proporcionando terreno adecuado y bueno, con posibilidad de que los corredores puedan ser vistos por los espectadores. A los espectadores no les está permitido colocarse a lo largo del recorrido, por supuesto, excepto por las zonas que pasan por el Centro de Competición (incluidos los controles en él).

2.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISOM. La escala normal del mapa es 1:10.000. El terreno se debe cartografiar a 1:15.000 y luego será agrandado según lo especificado por ISOM. Podría ser autorizada otra escala ante petición razonada al Comité de Cartografía por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador. Se fijarán las escalas autorizadas en las normas anuales.

2.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador, tanto para mujeres como para hombres, estará entre 20 y 35 minutos (según cada categoría. Se fijará en las normas anuales). En carreras clasificatorias debe estar sobre 25 minutos.

El intervalo de salida será de 2 minutos (se podría autorizar otro intervalo ante petición razonada al Director Técnico por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador) y la precisión de 1 segundo.

3. LARGA DISTANCIA

3.1. El perfil

El perfil de la *Larga Distancia* es la dureza física. Tiene lugar en un ambiente no-urbano (principalmente boscoso), y tiene como objetivo probar la capacidad de los atletas para hacer una ruta eficiente en las elecciones, para leer e interpretar el mapa y planificar una carrera de resistencia durante un largo recorrido, físicamente exigente.

El formato enfatiza las opciones de ruta y la navegación en terreno exigente, preferiblemente montañoso. El control es el punto final de un tramo largo con exigente elección de ruta, aunque no es necesariamente difícil de encontrar. La Larga Distancia puede incluir en alguna zona, características de distancia media, si bien el patrón de la carrera será la elección de ruta

3.2. Consideraciones al planificar la carrera

El recorrido debe configurarse para permitir a los competidores ser vistos por los espectadores durante la carrera y en la meta. Preferiblemente, el inicio debería ser en el Centro de Competición y los corredores deberían pasar por el Centro de Competición durante la competición. Los elementos esenciales de la larga distancia son los tramos largos, considerablemente más largos que la longitud promedio de cada tramo. Estos tramos más largos pueden ser de 1.5 a 3.5 km dependiendo del tipo de terreno. Dos o más de estos tramos deben formar parte del recorrido (incluso requiere una concentración total en la lectura del mapa a lo largo de la ruta elegida). Otro elemento importante de la Larga distancia es usar un recorrido con técnicas de dispersión para romper grupos de corredores. Los bucles de mariposa o diamante son unas de esas técnicas. El terreno en sí mismo debe ser utilizado también como descanso, cuando se atraviesan zonas de baja visibilidad.

A los espectadores no les está permitido colocarse a lo largo del recorrido, a excepción de las partes que atraviesan el Centro de Competición.

3.3. El mapa

Se debe seguir la especificación ISOM. La escala normal del mapa es 1:15.000. Podría ser autorizada otra escala ante petición razonada al Comité de Cartografía por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador. Se fijarán las escalas autorizadas en las normas anuales.

3.4. Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador en categorías Elite estará en 70-80 minutos para mujeres y 85-90 minutos para hombres (Estos tiempos, como los de las demás categorías, se fijarán en las normas anuales). En las carreras de calificación los tiempos serán de 45 minutos para mujeres y 60 minutos para hombres. El intervalo de salida es de 3 minutos (se podría autorizar otro intervalo ante petición razonada al Director Técnico por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador) y la precisión de 1 segundo.

4. LOS RELEVOS

4.1 El perfil

El perfil de los *relevos* es la competición en equipo. Se lleva a cabo en un entorno no urbano (principalmente boscoso. El formato se basa en una técnica exigente, más similar al concepto de la media que de la larga distancia, aunque puede haber algunos elementos característicos de la larga, como alguna elección de ruta, que permitirá a unos corredores adelantar a otros sin contacto.

Un buen terreno para relevos tiene que conseguir que los corredores pierdan contacto visual entre ellos (vegetación más densa, muchas colinas, depresiones, etc.). Un terreno con buena visibilidad continua no es adecuado para los relevos.

4.2 Consideraciones al planificar la carrera

El relevo es un evento espectacular para los espectadores al ofrecer una competición entre equipos, codo a codo, siendo el ganador el primero en terminar. El diseño del Centro de Competición y la configuración de la carrera debe tener esto en cuenta (por ejemplo, cuando se utiliza una bifurcación, la diferencia de tiempo entre las alternativas debería ser pequeña). Los competidores deberían, en cada posta, pasar por el Centro de Competición, y los posibles corredores deben ser visibles por los espectadores, mientras se acercan al último control. Un número apropiado de tiempos intermedios con comentaristas son aconsejables (así como controles TV, que se muestren en la pantalla del Centro de Competición).

El formato de salida en masa requiere una técnica de planificación del recorrido que separe los corredores entre sí. La equidad justifica que la última parte del recorrido sea la misma para todos los corredores.

Los espectadores no pueden estar a lo largo del recorrido, excepto en las partes que pasan por el Centro de Competición (incluidos los controles).

4.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISOM. La escala puede ser 1:15.000 o 1:10.000. La decisión sobre la escala del mapa se basará en la complejidad del recorrido (por ejemplo, los tramos cortos con controles cercanos entre sí pueden requerir una escala de mapa más grande).

Cuando se utilice la escala 1:10.000 el terreno será cartografiado a 1:15.000 y ampliado como especifica la norma ISOM

4.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador (el tiempo total para el equipo ganador) será de 90-105 minutos. El tiempo para las diferentes postas puede variar. Ninguna posta debe ser más larga de 40 minutos o menos de 30 minutos.

El relevo es un formato de salida en masa y consta de tres postas para mujeres y hombres. El tiempo se obtendrá preferiblemente por medios electrónicos, pero los sistemas manuales pueden ser utilizados. En la línea de meta, si es posible, habrá foto-finish, para ayudar a juzgar las clasificaciones.

5. RELEVOS SPRINT

5.1 El perfil

El perfil de los *relevos sprint* es mixto: alta velocidad-competición codo a codo. El entorno será urbano o parque. El formato es una combinación de sprint y relevo.

Hay cuatro postas, y la primera y la última deben ser realizadas por mujeres.

5.2 Consideraciones al planificar la carrera

Se requiere un área relativamente pequeña para esta competición (especialmente si se contempla un punto de espectadores). El evento será entendido fácilmente por los espectadores. Debería ser posible cubrir el 70- 80% de la carrera con cámaras de televisión, con transmisión en vivo de 75 minutos, con 15 minutos para entrevistas y premios. Se debería usar un paso en el Centro de Competición, si es posible, sin comprometer demasiado la calidad del recorrido. Esto también da más flexibilidad para la planificación del recorrido y puede permitir recorridos mejores y más desafiantes.

Dos bucles por posta deberían usarse si hay un paso en el Centro de Competición, con un bucle impreso a cada lado del mapa.

Los recorridos deben ser ahorquillados. Seguimiento por GPS-tracking y tarjetas con sistema SIAC son aconsejables.

5.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISSPrOM y la escala del mapa debe ser 1: 4000. Podría ser autorizada otra escala ante petición razonada al Comité de Cartografía por parte de la organización y con el visto bueno del Juez Controlador. Se fijarán las escalas autorizadas en las normas anuales. Es crucial que el mapa sea correcto y posible de interpretar a alta velocidad, y que las características cartográficas que afectan a las elecciones de ruta sean precisas.

En áreas no urbanas, la cartografía correcta de las condiciones que reducen la velocidad de carrera, es muy importante. En áreas urbanas, las barreras que obstaculizan el paso deben ser correctas representadas y dibujadas a medida.

5.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador (el tiempo total para el equipo ganador) será de 48-60 minutos. El tiempo de cada posta será de 12-15 minutos. Para que la primera y la última posta (que son las de las mujeres) sean realizadas en el tiempo previsto, los recorridos deben ser un poco más cortos que la segunda y tercera posta.

Es preferible la toma de tiempos por medios electrónicos, pero pueden ser usados sistemas manuales. En la meta habrá equipo de foto-finish, para decidir mejor las clasificaciones.

APENDICE VII

ULTRASCORE- ROGAINING

CAPÍTULO I GENERALIDADES

Artículo. 1.- Definición.

El Ultrascor-Rogaine (en adelante Ultrascor-Rogaining) es una especialidad de la Orientación basado en la estrategia de elección de controles a visitar, en el trabajo en equipo y en la navegación de larga distancia, con un tiempo límite, donde los participantes compiten por equipos de 2 a 5 personas. El recorrido es libre, cada control tiene una valoración en puntos, y el objetivo de cada equipo es conseguir el máximo de puntuación en el tiempo definido.

La competición será organizada en un mismo día. El tiempo límite será para cada categoría el mismo, y estará comprendido entre 3 y 24 horas.

Artículo. 2.- Organización y Participación

- 2.1. La organización de las competiciones correrá a cargo de clubes o federaciones territoriales miembros de la FEDO, o la propia FEDO y cada una será supervisada por un Juez Controlador, aceptando cada federación autonómica o clubes organizadores el compromiso del cumplimiento del Reglamento de Orientación vigente y las normas técnico-administrativas aprobadas para cada temporada.
- 2.2. Para participar los menores de edad, deberán presentar una autorización firmada por su padre, madre, o tutor respectivo antes del cierre de inscripciones.

Artículo. 3.- Categorías de participación

Serán establecidas cada temporada en las Normas de la Liga Española, y en el Campeonato de España de Ultrascor-Rogaining.

Artículo. 4.- Clases de las pruebas.

Existirán las siguientes clases de pruebas: Diurna, nocturna, o mixta.

Artículo. 5.- Calendario.

El calendario anual lo forman las pruebas de Ultrascor-Rogaining solicitadas por los clubes y federaciones territoriales pertenecientes a la FEDO, y aprobadas por la Asamblea General, o por la Comisión Delegada.

Artículo. 6.- Controles.

Cada baliza visitada por los participantes tendrá un valor definido previamente según su dificultad técnica, distancia o desnivel a recorrer, a criterio del trazador.

Se penalizará restando al menos un punto por cada minuto o fracción que exceda del tiempo límite

establecido para cada circuito, esta penalización podrá variar, quedando establecida en las normas de la prueba.

La situación de los controles vendrá impresa en el mapa con un círculo magenta con el número de código.

Artículo. 7.- Desarrollo de la Prueba.

Carrera con orden de paso libre por los controles. Se entregará la hoja de descripción de controles separada. El sistema electrónico de control de paso será Sportident.

Artículo. 8.- Material obligatorio.

Deberá establecerse un control del material por parte de la organización a fin de que todos los participantes tengan los recursos mínimos suficientes para realizar la prueba.

Este material se definirá en las normas de la liga de cada temporada.

Durante el desarrollo de la prueba se podrán realizar comprobaciones sorpresa de material, siempre a todos los equipos y en el mismo punto.

Artículo. 9.- Teléfono móvil.

Por motivos de seguridad, es obligatorio que cada equipo lleve un teléfono móvil, con la batería cargada, el cual se mantendrá apagado durante la competición.

En el caso de que en el lugar definido en el mapa no se encuentre la baliza, y solo en este caso, se podrá acreditar el paso por ella, con una foto de dicho emplazamiento, en la que esté presente uno de los miembros del equipo.

Artículo. 11.- Mapas.

Los mapas a utilizar cumplirán la normativa de la FEDO y de la IOF. Las excepciones a estas normas deberán ser autorizadas por el Comité de Cartografía de la FEDO, a instancias de la organización y contando con la aprobación del Juez Controlador.

Se entregará un mapa por participante, de escala entre 1:15.000 y 1:25.000. Otras escalas se utilizarán únicamente en casos excepcionales y deberán ser autorizadas por el Juez Controlador.

Cumplirán los siguientes requisitos mínimos:

1. La equidistancia será de 10 m. para las escalas de 1:25.000 y 1:20.000 y 5 m. para las escalas 1:15.000 y 1/10.000. Pudiendo utilizar 2,5 m, para casos excepcionales cuando el relieve lo requiera. Cuando se utilicen escalas inferiores a 1:25.000, la equidistancia será de 20 m.
2. El trabajo de campo deberá realizarse según las normas IOF contemplando los siguientes mínimos:
 - 2.1. Estará basado en las normas cartográficas para Orientación a pie de la IOF.
 - 2.2. Sus especificaciones gráficas de referencia serán las de los mapas 1/15.000, pudiendo ampliarse/reducirse en la misma proporción que lo hiciese la escala.
 - 2.3. Se respetarán los siguientes mínimos:
 - Definición del terreno y accidentes topográficos; por medio de curvas de nivel.
 - Presencia de vías de comunicación; carreteras, pistas, caminos y veredas si las hubiese.
 - Vegetación; delimitación de zonas descubiertas y zonas boscosas, estableciendo en estas últimas como mínimo dos categorías.

- Hidrografía; cursos de agua, masas embalsadas y terrenos pantanosos.
- Áreas urbanas y elementos contruidos por el hombre; edificaciones representadas en planta si se encuentran aisladas o reunidas en zonas delimitadas en el mapa; líneas eléctricas y otros elementos a los que se les aplicará la norma cartográfica.
- Piedras, cortados u otros elementos de dimensiones considerables.

No está permitido sin la previa autorización del Comité de Cartografía de FEDO el uso de símbolos distintos a la modalidad a pie y/o la creación de otros.

Los mapas serán registrados en el Comité de Cartografía de FEDO, y figurará en ellos su número de registro.

Artículo. 12.- Equipos.

Los equipos estarán compuestos de 2 a 5 orientadores, y en cada prueba podrán participar 2, 3, 4, o los 5 corredores de ese equipo, lo que permite que puedan correr por ejemplo, 2 competidores un Ultrascor-Rogaining y otros 2 de ese equipo uno posterior, puntuando todos para el mismo equipo.

Permanecerán siempre juntos permitiéndose una separación máxima entre ellos de 20 metros, y una diferencia máxima en las picadas de la estación de control de un minuto entre el primer y último componente del equipo.

En caso de lesión o abandono de algún componente durante la prueba, se permitirá continuar la competición al equipo siempre y cuando no suponga hacerlo un miembro en solitario, y una vez asegurada la asistencia al lesionado/abandono. Ese equipo figurará como retirado en la prueba.

Estará totalmente prohibida la participación de competidores de forma individual, las organizaciones no aceptarán ni permitirán la salida de orientadores en solitario.

Deben competir en completa autonomía de alimentación, agua, y ropa durante todo el recorrido, si bien, la organización podrá establecer avituallamientos, donde se pondrá a disposición de los participantes agua, (siendo potestad de la organización en poner otro tipo de alimentos y bebidas).

Los equipos deberán mantener un nombre, que lo identifique, durante toda la liga, no pudiendo cambiar el mismo durante el desarrollo de esta. El nombre constará, **obligatoriamente**, del nombre del club al que pertenece (o que decidan sus miembros) y la denominación particular del mismo (a elección de sus miembros), todo equipo que incumpla esta norma no será admitido por la organización.

Artículo. 13.- Clasificaciones

La clasificación se establecerá de acuerdo a los puntos obtenidos. *Puntos obtenidos*: Suma de los valores de los controles visitados menos posibles penalizaciones por llegada tarde a meta.

Penalizaciones:

- A partir del minuto 00:01 hasta el 10:00 se pierden 2 puntos por cada minuto o fracción de minuto.
- A partir del minuto 10:01 hasta el 20:00 se pierden 3 puntos por cada minuto o fracción de minuto.
- A partir del minuto 20:01 hasta el 30:00 se pierden 4 puntos por cada minuto o fracción de minuto.
- A partir del minuto 30:00 se cierra meta, los equipos que no hayan entrado serán descalificados.

Ejemplo: Equipo que entra en 00 minutos 01 segundos penaliza 2 puntos.
 Equipo que entra en 01 minutos 00 segundos penaliza 2 puntos.
 Equipo que entra en 01 minutos 01 segundos penaliza 4 puntos.
 Equipo que entra en 09 minutos 59 segundos penaliza 20 puntos.
 Equipo que entra en 10 minutos 01 segundos penaliza 23 puntos.

En caso de empate, el equipo que haya empleado menos tiempo, si continúa el empate: el equipo que haya visitado más controles

Artículo. 14.- La Salida.

La salida se efectuará en masa, es decir todos los equipos de una categoría a la vez.

Las hojas con las descripciones de los controles se entregarán con el mapa, previamente a la salida, aunque habrán sido publicadas en la web de la competición con 48 horas de antelación.

Al entrar al área de salida, la organización podrá realizar la comprobación parcial o total de material obligatorio.

Los mapas se entregarán a la hora de salida, o a criterio de la organización 15 minutos antes de la misma, a todos los competidores a la vez.

Artículo. 15.- La Meta.

Para que a un equipo se le dé como finalizada la etapa, los componentes del mismo deberán entrar en meta agrupados (en menos de 1 minuto todos los componentes del equipo); en otro caso, además de la penalización correspondiente (prevista en las normas anuales), seguirá corriendo el tiempo hasta que lleguen todos los componentes.

- El cierre de meta de cada etapa será publicado en la información.
- Si un equipo se retira o por cualquier motivo, decide no finalizar una etapa debe hacer saber esta circunstancia a los jueces de meta.

Artículo. 16.- Seguridad.

- Para tomar parte en la competición se deben cumplir las normas de seguridad que la organización estime necesarias, sobre todo en cuanto a la utilización de protecciones y elementos de seguridad.
- Para cada competición la organización designará un **Jefe de Seguridad**, que no podrá ser el director de la prueba, y que estará dedicado a dicha actividad. Los teléfonos del jefe de seguridad y director de prueba estarán, impresos en el mapa de la competición.
- En el caso de tener que solicitar ayuda, por encontrarse perdido o involucrado en un accidente o incidente, el equipo afectado utilizará cualquier medio a su alcance para ponerse en contacto con la organización.
- Los miembros de un equipo procuraran no separarse en caso que uno de los componentes sufra un accidente o incidente que le impida moverse. Solo se podrá abandonar al lesionado en el caso que dicha acción no empeore su situación y con la única finalidad de buscar ayuda.

Artículo. 17.- Prestación de auxilio.

Cualquier participante está obligado a socorrer a quien, encontrándose en peligro, lo solicite. La denegación de auxilio comportará la descalificación del equipo, sin perjuicio de las posibles responsabilidades penales a que hubiera lugar. Si se comprueba que el equipo solicitante no ha tenido motivos suficientes para pedir ayuda podrá ser penalizado o descalificado. El equipo que preste auxilio podrá ser compensado con el tiempo perdido.

Artículo. 19.- Responsabilidades.

La FEDO y el club organizador, durante el planeamiento y el desarrollo de la prueba ponen todos los medios a su alcance para que los participantes no corran riesgos ni sufran ningún daño, pero la responsabilidad en cuanto a la falta de previsión o asunción de riesgos es de los propios participantes.

La organización no será responsable de las consecuencias que se deriven de la suspensión de la prueba, una vez iniciada la misma, porque las circunstancias así lo aconsejen, ni de las anomalías que se produzcan por causas ajenas a su control, tales como incendios, inclemencias meteorológicas, crecidas del caudal de los ríos, etc. Durante el desarrollo de la competición, la organización se reserva el derecho, previa consulta del servicio de asistencia sanitaria, de prohibir continuar en la misma a cualquier participante que no esté en condiciones de poder efectuarla.

Artículo. 20.- El Juez Controlador.

La FEDO al aprobar su calendario anual, a través del Comité de Jueces Controladores, designará un Juez Controlador, que será responsable de los cometidos marcados en el reglamento de Orientación, que garantice el cumplimiento de las presentes normas, las normas anuales vigentes y las particulares de la prueba aprobadas por la FEDO. Se tendrá en cuenta lo que fuese de aplicación del artículo 34 del reglamento de Orientación a pie.

Para el control de la prueba y ante quejas, reclamaciones y apelaciones se actuará de igual forma a lo indicado en los artículos 30 a 33 del reglamento de Orientación a pie.

Asi mismo, cumplimentará lo indicado respecto a informes en el artº 35 del citado reglamento.

Artículo. 21.- El Jurado Técnico.

Se cumplimentará lo indicado a este respecto en el artº 32 del reglamento de Orientación a pie

Artículo. 22.- Inscripciones.

Las inscripciones se deben hacer a través del sistema de inscripciones de la FEDO. Además, se deberá incluir en la inscripción email y teléfono de contacto.

Artículo. 23.- Duración de la prueba.

Se establecerán las duraciones de prueba en las normas de temporada para la liga española. Para su modificación, se deberá solicitar a la dirección técnica con la antelación suficiente y argumentando los motivos para ello. El Campeonato de España de Ultrascoring-Rogaining, aun cuando difiera en la duración de la prueba respecto a las directrices de la liga española, será incluida como prueba de su calendario a todos los efectos.

CATEGORÍA	LIGA ESPAÑOLA
Senior	De 6 a 8 horas
Veterana	De 6 a 8 horas
Superveterana	De 4 a 6 horas
Junior	De 4 a 6 horas
Open Corto	3 horas
Open Largo	6 horas

CAPÍTULO II

CLASIFICACIÓN DE LA LIGA ESPAÑOLA DE ULTRASCORE-ROGAINING (LEUR).

Como resultado de la celebración de las pruebas incluidas en el calendario de la LEUR, se obtendrá una puntuación que dará lugar a una clasificación en ella. Las normas para la elaboración de la clasificación en la liga española por parte de la FEDO son las siguientes:

Artículo. 24.- Puntuación.

Se fijará en las normas anuales.

Artículo. 25.- Clasificaciones.

Se fijará en las normas anuales.

Artículo. 26.- Trofeos

La FEDO hará las gestiones necesarias para que los tres primeros clasificados de la LEUR y en el CEUR, en cada categoría oficial (no Open), reciban sus medallas o trofeos. Esta entrega se intentará celebrar en la primera prueba de la siguiente temporada.

Cada equipo premiado recibirá un trofeo o medalla, y el diploma por componente.

En cada prueba, los corredores con derecho a trofeo, que no asistan a la ceremonia de entrega de premios, sin autorización del Juez Controlador, podrán perder los puntos obtenidos por su participación en la misma.

CAPÍTULO III

CLUBES ORGANIZADORES.

Artículo. 27.- Tablón digital de resultados e información.

Los clubes organizadores de competiciones de la LEUR deberán disponer de un tablón virtual (web, aplicación u otro sistema digital) donde expondrán las últimas noticias o modificaciones de última hora, además de las clasificaciones provisionales de la prueba actualizadas en tiempo real según vayan llegando los equipos a meta.

CAPÍTULO IV

NORMAS SOBRE EL RANKING DE LA LEUR.

Artículo. 29.- Sección ranking.

El responsable de Ultrascor-Rogaining de la FEDO irá elaborando el ranking con las clasificaciones que le proporcionen los organizadores de las pruebas incluidas en la liga.

Artículo. 30.- Ranking.

30.1.- El ranking se realizará por equipos, en los que todos sus miembros deben ser federados FEDO con licencia de temporada. Puntuarán al menos los dos mejores resultados de la LEUR, por lo que para exista liga se tendrán que celebrar al menos dos pruebas, puntuando ambas.

30.2.- Los equipos con algún no federado FEDO sólo podrán participar en categorías no oficiales, abonando su correspondiente licencia de prueba FEDO.

30.3.- El Juez de Cronometraje tiene que enviar los resultados al responsable de Ultrascoring de la FEDO, con copia a la Secretaría, en el mismo día de finalización de la prueba.

30.4.- Los equipos puntuarán en el ranking en la categoría con la que comiencen la liga.

CAPÍTULO V

CAMPEONATO DE ESPAÑA.

Artículo. 31.- Condiciones de Participación.

Cualquier orientador podrá participar en cualquier categoría (oficial, o no oficial). Sin embargo, únicamente computarán a efectos de clasificación y, por tanto, a título de Campeones de España los equipos en los que todos sus componentes tengan licencia de temporada FEDO y, como mínimo, el 50% de ellos posean nacionalidad española.

Artículo. 32.- Inscripciones.

Se realizará en el sistema de inscripciones de la FEDO, poniendo el nombre del equipo en el campo: Observaciones.

Artículo. 33.- Deberes y Obligaciones.

Los componentes de los equipos participantes están obligados a cumplir el reglamento de Orientación a pie, las presentes normas, las de la FEDO vigentes y cuantas emita la organización para el mejor desarrollo de las pruebas, así como las leyes y normas nacionales, autonómicas y locales, referentes al medio ambiente, seguridad sanitaria y otras que se detallan en las normas de la prueba.

Artículo. 34.- Categorías.

Las mismas que las de la LEUR.

Se podrá solicitar con el visto bueno del Juez Controlador, la autorización de la Dirección Técnica de FEDO para la suma de alguna categoría de promoción.

Cualquier equipo podrá correr en una categoría superior y tendrá derecho a optar al título de campeón de España y aparecer en las clasificaciones, siempre que sus componentes posean licencia de temporada FEDO.

Artículo. 35.- Trofeos.

La FEDO suministrará los trofeos o medallas para los tres primeros equipos clasificados en cada una de las categorías oficiales y diplomas para cada uno de sus componentes.

Artículo. 36.- Duración de la prueba.

Se establecen las siguientes duraciones de prueba del CEUR. Para su modificación, se deberá solicitar a la Dirección Técnica con la antelación suficiente y argumentando los motivos para ello. A pesar de la posible diferencia de duración de prueba del CEUR, se incluirá este en el calendario de la LEUR a todos los efectos.

CATEGORÍA	CAMPEONATO DE ESPAÑA
Senior	De 8 a 12 horas
Veterana	De 8 a 12 horas
Superveterana	De 6 a 8 horas
Junior	De 6 horas
Open Corto	4 horas
Open Largo	8 horas