

Curses d'orientació: l'esport de pensar i córrer



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

Rambla Guipúscoa, 23-25 - 4rt C
08018 Barcelona
+34 933033029
fcoc@fcoc.info
www.orientacio.cat

ESPECIFICACIONS

COPA CATALANA

O-PEU 2026

Vàlid des de l'1 de gener fins al 31 de desembre 2026

Actualitzat a 1 d'agost de 2026

ÍNDEX

1. FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ D'AQUESTES ESPECIFICACIONS	3
2. CALENDARI DE COPA CATALANA O-PEU I DE Lliga CATALANA ESPRINT	3
3. CALENDARI DE LA RESTA DE CAMPIONATS DE CATALUNYA	4
4. PARTICIPACIÓ	4
5. QUOTES D'INSCRIPCIÓ	4
6. CATEGORIES	5
7. NIVELLS	6
8. CIRCUITS, CARACTERÍSTIQUES I AGRUPACIÓ DE CATEGORIES	7
9. HORES DE SORTIDA	8
10. SISTEMA DE CLASIFICACIÓ INDIVIDUAL	9
11. SISTEMA DE CLASIFICACIÓ PER CLUBS	10
12. ESPECIFICACIONS PRÒPIES PER A CAMPIONATS DE CATALUNYA	11
13. SERVEIS DEL CENTRE DE COMPETICIÓ	12

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

- 1.1. Aquestes especificacions estan basades en les normes recollides en el reglament de competició O-Peu de la FCOC i regulen detalls concrets de les proves del calendari de competició O-Peu 2026 de la FCOC.
- 1.2. Totes les persones organitzadores, participants i cada una de les persones relacionades amb tota competició hauran de conèixer les presents especificacions i davant de qualsevol problema, reclamació o infracció no s'acceptarà la seva ignorància com a disculpa.

2. CALENDARI DE LA COPA CATALANA O-PEU I DE LLIGA CATALANA ESPRINT

2.1. La Copa Catalana O-Peu 2026 la conformen les següents proves:

	NOM	DISTÀNCIA	CLUB	DATA	UBICACIÓ
1	Dos Dies d'Orientació Gavarres E3	Clàssica	Aligots	25 gener	Cassà de la Selva
2	Dos Dies de la Serra de Montsant – E2	Llarga	Montsant	17 maig	Ulldemolins
3	Dos Dies de la Masella – E1	Mitja	COC	23 maig	La Masella
4	Dos Dies de la Masella – E3	Llarga	COC	24 maig	La Masella
5	Tres Dies del Berguedà – E1	Mitja	COC	11 setembre	Vallcebre
6	Tres Dies del Berguedà – E2	Mitja	COB	12 setembre	Vallcebre
7	Tres Dies del Berguedà – E4	Llarga	COB	13 setembre	Vallcebre
8	Dos Dies dels Pirineus – E1	Mitja	XXO	10 octubre	Guils de Cerdanya
9	Dos Dies dels Pirineus – E3	Llarga	XXO	11 octubre	Guils de Cerdanya
10	Campionat de Catalunya Esprint - Final	Esprint	UE Vic	18 octubre	Sant Quirze de Besora
11	Campionat de Catalunya Nocturna	Nocturna	GoXtreme	7 novembre	Pals / Begur
12	Dos Dies Costa Brava – E2		GoXtreme	8 novembre	Pals / Begur

2.2. La Lliga Catalana Esprint 2026 la conformen les següents proves:

	NOM	DISTÀNCIA	CLUB	DATA	UBICACIÓ
1	Dos Dies d'Orientació Gavarres E1	Esprint	Aligots	24 gener	Caldes de Malavella
2	Dos Dies d'Orientació Gavarres E2	Esprint	Aligots	24 gener	Cassà de la Selva
3	Dos Dies de la Serra de Montsant – E1	Esprint	Montsant	16 maig	Ulldemolins
4	Dos Dies de la Masella – E2	Esprint	COC	23 maig	Puigcerdà
5	Tres Dies del Berguedà – E3	Esprint	COB	12 setembre	Vallcebre
6	Campionat Catalunya Esprint – Classif.	Esprint	UE Vic	18 octubre	Montesquiu
7	Campionat Catalunya Esprint – Final	Esprint	UE Vic	18 octubre	Sant Quirze de Besora
8	TIC BCN	Esprint	COC	31 octubre	Barcelona

3. CALENDARI DE LA RESTA DE CAMPIONATS DE CATALUNYA

3.1. A més dels campionats inclosos a la Copa Catalana es convoquen aquests altres Campionats de Catalunya:

NOM	CLUB	DATA	UBICACIÓ
Campionat de Catalunya de Relleus Clàssics	Vacant		
Campionat de Catalunya de Relleus Mixtes	XXO	10 octubre	Queixans
Campionat de Catalunya d'Ultra-llarga *	Vacant		
Campionat de Catalunya Escolar i Universitari	Aligots	14 març	

* En cas de celebrar-se formarà part de la Copa Catalana O-Peu com una prova més.

4. PARTICIPACIÓ

- 4.1. A les categories oficials de les proves de Copa Catalana només poden participar persones amb llicència anual FCOC vigent i persones amb llicència vigent a qualsevol federació vinculada a l'IOF.
- 4.2. Les inscripcions a les proves de Copa Catalana O-Peu i Lliga Catalana Esprint es faran mitjançant el sistema d'inscripcions de la federació.
- 4.3. El termini d'inscripció a una prova s'obrirà com a mínim durant dues (2) setmanes.
- 4.4. El termini d'inscripció a una prova acabarà el divendres de la setmana prèvia a la celebració per a proves en cap de setmana. Per a altres dies de celebració s'han de mantenir almenys sis (6) dies entre el dia de tancament d'inscripcions i el dia de la prova.
- 4.5. L'organització de la prova pot acceptar inscripcions després del tancament fins al mateix dia de la prova, aplicant el recàrrec establert.
- 4.6. Qualsevol persona que compleixi l'apartat 4.1 pot inscriure-se'n a qualsevol circuit.

5. QUOTES D'INSCRIPCIÓ

- 5.1. Les quotes per a les proves de Copa Catalana estan publicades a: <http://www.orientacio.cat/>

6. CATEGORIES

6.1. Les categories de Copa Catalana O-Peu i de Copa Catalana Esprint per a l'any 2026 són:

- Categories inferiors o de promoció

DONES	HOMES	EDAT MÀXIMA
D10	H10	10 anys
D12	H12	12 anys
D14	H14	14 anys
D16	H16	16 anys
D18	H18	18 anys
D20	H20	20 anys

- Categories absolutes

DONES	HOMES	EDAT
D21E	H21E	Qualsevol edat
D21A	H21A	Qualsevol edat

- Categories veteranes

DONES	HOMES	EDAT MÍNIMA ¹
D35	H35	35 anys
D40	H40	40 anys
D45	H45	45 anys
D50	H50	50 anys
D55	H55	55 anys
D60	H60	60 anys
D65	H65	65 anys
D70	H70	70 anys
D80	H80	80 anys

6.2. Les categories de participació en les competicions de relleus per l'any 2026 són:

NOM	EDAT	CLÀSSIC	MIXTE
Infantil (INF)	12 o menys al 2026	Sense distinció de sexe	Tots dos sexes
Cadet (C)	16 o menys al 2026	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes
Junior (J)	20 o menys al 2026	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes
Sènior (S)	Qualsevol edat	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes
Veterans A (VetA)	35 o més al 2026	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes
Veterans B (VetB)	45 o més al 2026	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes
Màster (M)	55 o més al 2026	Desdoblament per sexe	Tots dos sexes

¹ L'edat mostrada correspon a la diferència de l'any de la temporada i l'any de naixement.

7. NIVELLS

7.1. Es defineixen tres nivells de dificultat amb les seves característiques segons el següent quadre:

DIFICULTAT TÈCNICA	CARACTERÍSTIQUES
BAIXA 	Elecció de ruta: sense opcions, sempre seguint elements lineals Controls: dificultat molt baixa, sempre situats en els elements lineals o elements clars al costat d'aquests Distància entre controls: mínima, controls molt propers Vegetació: evitar qualsevol espessor de vegetació o zona verda Canvis de direcció: molt puntuals i sempre en un control (recorregut en forma de cercle)
MITJA 	Elecció de ruta: algunes opcions, sempre amb bons elements de referència. Buscar una ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. Controls: dificultat mitjana, en elements puntuals més difícils però precedits de punts d'atac molt clars. Distància entre controls: variable durant el recorregut però sense grans tirades llargues. Vegetació: Utilitzar alguna zona de dificultat mitjana de vegetació, però sempre garantint bones línies de parada. Canvis de direcció: es pot incloure algun bucle simple, però sempre en zones clares.
ALTA 	Elecció de ruta: proposar sempre com a mínim 1 o 2 eleccions de ruta interessants on sigui clau la decisió. Controls: buscant la varietat d'elements, requerint lectura detallada de mapa i amb alguns punt d'atac allunyats. Distància entre controls: variable durant el recorregut. Vegetació: Utilitzar zones de baixa visibilitat i detall de vegetació per augmentar la dificultat del recorregut. Canvis de direcció: Trams que posin a prova totes les habilitats de l'orientador, orientació somera amb lectura del terreny difícil, terreny difícil amb orientació en les vessants, orientació fina en terreny detallat, etc.

Si en un terreny o competició no es pot assolir el nivell màxim, s'ha de garantir que es mantinguin els nivells indicats en cada categoria o aplicar el màxim possible; mai s'han de reajustar els nivells a partir del màxim assolible.

8. CIRCUITS, CARACTERÍSTIQUES I AGRUPACIÓ DE CATEGORIES

8.1. Es defineixen dotze (12) circuits a oferir a les proves individuals amb les característiques físiques, tècniques, distància i escala segons el següent quadre:

Circuit	Dif. Tècnica	Dif. Física	Categories		Temps guanyador			Escala		
					LD	MD	SP	LD	MD	SP
Negre	★ ★ ★	100%	H21E, H20		75'	33'	14'	1:15000	1:10000	1:4000
Gris Fosc	★ ★ ★	85%		D21E, D20	75'	33'	14'	1:15000	1:10000	1:4000
			H35, H40		Els únics temps de victòria són els de la categoria màxima Tota la resta depèn de l'estat de forma dels participants.			1:10000	1:10000	1:4000
Gris Clar	★ ★ ★	78%	H18, H45, H21A	D35				1:10000	1:10000	1:4000
Vermell	★ ★ ★	70%	H16, H50	D18, D40				1:10000	1:10000	1:4000
Marró	★ ★ ★	60%	H55	D45, D16, D21A				1:10000	1:10000	1:4000
Blau	★ ★ ★	50%	H60	D50				1:7500	1:7500	1:3000
Taronja	★ ★ ★	35%	H65	D55, D60				1:7500	1:7500	1:3000
Lila	★ ★ ★	20%	H70	D65, D70				1:7500	1:7500	1:3000
Verd Fosc	★ ★	60%	H14					1:7500	1:7500	1:3000
Verd	★ ★	40%	H12	D14				1:7500	1:7500	1:3000
Groc	★ ★	30%		D12				1:7500	1:7500	1:3000
Blanc	★	20%	H10, H80	D10, D80				1:7500	1:7500	1:3000

8.2. La dificultat física es calcularà tenint en compte la distància i desnivell òptim del circuit en proporció a la distància i desnivell òptim del circuit Negre.

8.3. Es defineixen sis (6) circuits a oferir a les proves de relleus amb les característiques físiques, tècniques, distància i escala segons el següent quadre:

Circuit	Dif. Tècnica	Dif. Física	Categories			Temps guanyador		Escala	
			Clàssic		Mixt	Clàssic	Mixt	Clàssic	Mixt
Negre	★ ★ ★	100%	HSènior		Sènior	30'	14'	1:10000	1:4000
Gris	★ ★ ★	70%	HJúnior, HVetA	DSènior	Junior, Veterans A	30'	14'	1:10000	1:4000
Vermell	★ ★ ★	60%	HCadet, HVetB	DJúnior, DVetA	Cadet, Veterans B	Els únics temps de victòria són els de la categoria màxima		1:7500	1:3000
Blau	★ ★	50%	HMàster	DCadet, DVetB	Màster			1:7500	1:3000
Verd	★ ★	30%		DMàster	Infantil			1:7500	1:3000
			Infantil			1:7500	1:3000		
Groc	★	30%	Popular		Popular	Tota la resta depèn de l'estat de forma dels participants		1:7500	1:3000

8.4. S'oferiran quatre (4) opcions de circuit individual per a les categories no oficials o de promoció que es defineixen a continuació:

- **Llarg i difícil:** participaran al circuit Vermell o un fet específicament
- **Curt i difícil:** participaran al circuit Taronja o un fet específicament
- **Llarg i fàcil:** participaran a un circuit fet específicament
- **Curt i fàcil:** participaran al circuit Blanc o un fet específicament

8.5. La participació es farà de forma individual. Únicament els menors d'edat que participen al circuit "Curt i fàcil".

9. HORES DE SORTIDA

9.1. Només als participants de les categories **DH21E** i **DH20** se'ls assignarà hora de sortida des de l'organització.

9.2. Els participants de la resta de categories podran triar la seva hora de sortida d'entre les ofertes pel circuit de participació.

9.3. Les hores de sortida auto-assignedes no podran ser públiques fins després del tancament d'inscripcions.

9.4. Els inscrits després del tancament d'inscripcions no podran triar hora, se'ls assignarà una per part de l'organització.

- 9.5. No s'acceptaran canvis d'hora ni modificacions.
- 9.6. Els intervals mínims de sortida es respectaran per a totes les categories oficials. Es poden allargar en el cas de les categories de l'apartat 9.1.
- 9.7. A cada finestra de sortida no pot haver-hi més de sis (6) participants.
- 9.8. En els campionats de Catalunya es poden modificar les hores de sortida auto-assignades per a respectar la separació entre participants del mateix club com queda previst al Reglament de Competició O-Peu.
- 9.9. La finestra mínima de sortides ha de ser d'una (1) hora per a curses esprint i dues (2) hores per a curses de distància mitja i llarga. L'organització pot allargar la finestra de sortides per algun circuit en cas de quedar ple.
- 9.10. Els participants de les categories referides a l'apartat 9.1 poden tenir la seva hora de sortida després del tancament de la finestra de sortides de la resta de categories.

10. SISTEMA DE CLASIFICACIÓ INDIVIDUAL

- 10.1. La classificació final individual de una copa catalana es calcularà amb la suma de punts aconseguits per cada esportista a cada prova.
- 10.2. A cada prova s'assignarà una puntuació a cada participant proporcional al millor temps de la categoria amb un màxim de 100 punts per al millor temps (**$100 \times \text{Millor temps} / \text{Temps de participant}$**).
- 10.3. La puntuació mínima a una prova per a un participant que ha efectuat la sortida serà de **10 punts**; només en cas de ser desqualificat o participar fora de la seva categoria la puntuació serà de **0 punts**.
- 10.4. La puntuació final de cada esportista es computarà amb les **N** millors puntuacions del calendari. Es defineix **N** com **el 60% del total de proves disputades** arrodonit a l'enter més proper. **En aquest 2026 puntuen les 7 millors curses per a la Copa Catalana O-Peu i les 5 millors curses per a la Lliga Catalana Esprint.**
- 10.5. En cas d'empat a la suma final es posarà per davant qui hagi guanyat més proves, qui tingui millor coeficient, qui tingui millor segon coeficient, etc. No n'hi ha límit de proves per a la comparació de desempat.
- 10.6. En els casos de participar com a organitzador (**OR**), proves anul·lades (**AN**) o estar representant a la federació a una altra competició (**SEL**) se l'assignarà a final de temporada una puntuació igual a **la mitjana de les N-2 millors curses**. **En el 2026 aquest nombre de curses és 5 per a la Copa Catalana O-Peu i 3 per a la Lliga Catalana Esprint.** Aquesta puntuació sempre es comptabilitzarà amb un mínim de 70 punts, ja sigui perquè no ha fet prou proves o perquè la mitjana no arriba a aquest número.
- 10.7. **Com a màxim es podran comptabilitzar per a la suma total 3 puntuacions a la Copa catalana O-Peu i 2 a la Lliga Catalana Esprint de les exposades a l'article 10.6, i mai més d'aquestes que proves amb puntuació d'esportista.**
- 10.8. Durant l'any es farà la classificació provisional sumant com a màxim el 60% de les proves disputades.

10.9. Després de cada actualització de la classificació hi ha un període de quinze (15) dies naturals per a reclamacions al càlcul de les puntuacions de les proves afegides en la darrera actualització o modificacions de les anteriors.

10.10. Per a optar a la classificació final i al podi final de la temporada caldrà haver participat a un **mínim de N-2 curses. En el 2026 aquest nombre mínim de curses és de 5 per a la Copa Catalana O-Peu i de 3 per a la Lliga Catalana Esprint.**

11. SISTEMA DE CLASIFICACIÓ PER CLUBS

11.1. La classificació final per clubs de copa catalana es calcularà amb la suma de punts aconseguits pels federats i federades del club a cada prova de la Copa Catalana O-Peu i els campionats de Catalunya de relleus.

11.2. A les proves individuals la puntuació del club serà la suma de les **set (7) millors puntuacions dels seus esportistes** a qualsevol de les categories oficials. Les puntuacions de les següents categories tindran un factor de millora:

- Categories 21E, factor de **1.25**
- Categories 20, factor de **1.15**
- Categories 18 i 35, factor de **1.1**

11.3. A les proves de relleus la puntuació de club serà la suma de la **millor puntuació d'un equip sènior**, les **dues millors d'equips veterans** i les **dues millors de categories de formació**. **Les dues millors puntuacions dels equips de veterans i de formació PODEN SER de la mateixa categoria.** La puntuació de cada equip és per posició i no per coeficient, amb **205 punts** pel primer equip a categories sènior, **180 punts** pels primers equips de les categories Veterans A i Junior i **155 punts** per a la resta de categories. Per a cada posició es descompten 15 punts amb un mínim de 30 punts per equips classificats. Els equips amb error en targeta o equivalent tindran 25 punts.

11.4. La puntuació final del club serà la suma de totes les puntuacions **descartant les dues pitjors**, i com a mínim el 80% de les proves (arrodonit a l'enter següent) si hi ha menys de deu proves. **En el 2026 aquest nombre és de 11 curses.**

11.5. **Els club organitzadors puntuaran com a la mitjana de les seves puntuacions a la resta de proves disputades, o amb la puntuació aconseguida pels seus membres que hagin participat si aquesta fos superior.** Aquesta puntuació sempre es comptabilitzarà amb un mínim de **500 punts**.

11.6. **Mentre que un club no arribi al màxim de proves puntuables definides a l'article 11.4 es sumaran totes les seves puntuacions.**

11.7. Després de cada actualització de la classificació hi ha un període de quinze (15) dies naturals per a reclamacions al càlcul de les puntuacions de les proves afegides en la darrera actualització o modificacions de les anteriors.

11.8. Els club quedaran dividits en dues divisions: Divisió d'Honor i Segona Divisió. Divisió d'Honor estarà composta pels set (7) primers clubs a la classificació de la divisió la temporada anterior i els tres (3) primers classificats de la divisió just per sota. La resta de club formaran la Segona Divisió.

12. ESPECIFICACIONS PRÒPIES PER A CAMPIONATS DE CATALUNYA

12.1. Campionat de Catalunya d'Esprint:

- Tindrà dues rondes: classificatòria i final. Es classificaran el 60% (arrodonit a l'enter més proper) dels participants de la ronda classificatòria sense comptar els que participen fora de competició, i com a mínim cinc (5) si n'hi ha que hagin completat vàlidament la cursa, per ordre de resultat. Tothom participarà a la final però només els participants classificats opten al podi de la final.
- L'ordre de sortida de la final serà l'ordre invers a l'aconseguir a la ronda de classificació.
- Els participants fora de competició hauran de sortir els primers.

12.2. Campionat de Catalunya d'Ultra-llarga

- Les especificacions de la cursa seran les mateixes que per una prova de distància llarga modificant els temps de victòria de 21E a 150' i 18, 20 i 35 a 100'.
- La sortida serà en massa. Els circuits hauran de tenir dispersió mantenint la mateixa cursa per a tots els participants del circuit. El resultat es determina per ordre de creuament de la línia d'arribada.

12.3. Campionat de Catalunya de Relleus Clàssics

- Els equips seran de tres (3) participants per a Sènior i Veterans A, i de dues (2) persones per a Veterans B, Màsters, Júnior, Cadet i Infantil.
- La sortida serà en massa. Els circuits hauran de tenir dispersió mantenint la mateixa cursa per a tots els equips del circuit. El resultat es determina per ordre de creuament de la línia d'arribada de l'última persona de l'equip.
- Només puntuen i opten a podi equips formats per esportistes del mateix club.

12.4. Campionat de Catalunya de Relleus Mixtes

- Per a Sènior, Júnior, Veterans A i Veterans B els equips seran de quatre (4) persones. Per Màsters, Cadet i Infantil els equips seran de tres (3) persones. Tots els equips han de tenir mínim un home i màxim dos i poden participar a la segona i tercera posta.
- La sortida serà en massa. Els circuits hauran de tenir dispersió mantenint la mateixa cursa per a tots els equips del circuit. El resultat es determina per ordre de creuament de la línia d'arribada de l'última persona de l'equip.
- Només puntuen i opten a podi equips formats per esportistes del mateix club.

12.5. Campionat de Catalunya Nocturn

- Les especificacions de la cursa seran les mateixes que per una prova de distància mitja.
- La sortida serà en massa. Els circuits hauran de tenir dispersió mantenint la mateixa cursa per a tots els participants del circuit. El resultat es determina per ordre de creuament de la línia d'arribada.
- Les categories 16 i inferiors a aquesta sortiran abans de la posta de sol. La resta ho han de fer després.

12.6. Campionat de Catalunya Escolar i Universitari

- Només es convoca per a les categories escolars (18 i inferiors) i una categoria per sexe per a universitaris.
- Es disputarà a doble cursa i el resultat final és la suma en coeficient de les dues. Una serà mitja i l'altra esprint. Les característiques de cadascuna s'acordaran amb les institucions implicades.
- No és part de la Copa Catalana.

12.7. Campionat de Catalunya de Veterans

- Per definir

13. SERVEIS DEL CENTRE DE COMPETICIÓ

- 13.1. Espai per a infants: a les proves de distància mitja i llarga de la Copa Catalana O-Peu és obligatori disposar d'un espai per a menors des de 30' abans de la primera sortida i durant tres hores. Les condicions del servei es poden regular per edat, marge abans i després de la cursa, etc.
- 13.2. Lavabos: és obligatori tenir un mínim de dos lavabos a disposició dels participants al centre de competició.