

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 A PEU.

TEMPORADA 2025

Vàlid des de l'1 de Gener fins al 31 de Desembre 2025

ÍNDEX

1.	FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ D'AQUESTES ESPECIFICACIONS	2
2.	COMPETICIONS COPA CATALANA O-PEU I Lliga CATALANA ESPRINT	2
3.	PARTICIPACIÓ	3
4.	QUOTES D'INSCRIPCIÓ	3
5.	CATEGORIES I NIVELLS	4
6.	COPA CATALANA O-PEU	9
6.1.	ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES.	9
6.2.	SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL	9
6.3.	SISTEMA DE PUNTUACIÓ PER CLUBS	10
7.	CAMPIONATS DE CATALUNYA	12
7.1.	ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES	12
7.2.	CAMPIONATS DE CATALUNYA LLARGA I MITJA DISTÀNCIA	12
7.3.	CAMPIONAT DE CATALUNYA DISTÀNCIA ESPRINT	12
7.4.	CAMPIONAT DE CATALUNYA DISTÀNCIA ULTRALLARGA	13
7.5.	CAMPIONATS DE CATALUNYA DE RELLEUS	13
7.6.	CAMPIONAT DE CATALUNYA DE RELLEUS MIXTES ESPRINT	14
7.7.	CAMPIONAT DE CATALUNYA NOCTURN	14
8.	LLIGA CATALANA ESPRINT	15
8.1.	ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES	15
8.2.	SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL	15

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

- 1.1. Aquestes especificacions estan basades en les normes recollides en el reglament de competicions de la FCOC i regulen detalls concrets de les competicions del calendari **2024** de la FCOC.
- 1.2. Totes les persones organitzadores, participants i cada una de les persones relacionades amb tota competició hauran de conèixer les presents especificacions i, davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà la seva ignorància com a disculpa.

2. COMPETICIONS COPA CATALANA O-PEU I LLIGA CATALANA ESPRINT

O-PEU

- 2.1. Són considerades competicions de Copa catalana les següents proves:

	NOM	CLUB	DATA	UBICACIÓ
1	1a Copa Catalana (ESP) – Campionat de Catalunya Esprint	ALIGOTS	01/02/2025	Peralada Palau Saverdera
2	Campionat de Catalunya de Relleus Mixtes Esprint	ALIGOTS	02/02/2025	Castelló d'Empúries
3	2a Copa Catalana (MD) –	COC	26/04/2025	Barcelona
4	3a Copa Catalana (MD) – Campionat de Catalunya de Mitja distància	GOXTREME	17/05/2025	Sant Joan de l'Erm
5	4a Copa Catalana (LLD) –	GOXTREME	18/05/2025	Sant Joan de l'Erm
6	Campionat de Catalunya Relleus clàssics – 2 Dies dels Pirineus	XINO-XANO	31/05/2025	Taús
7	5a Copa Catalana (LLD) – 2 Dies dels Pirineus	XINO-XANO	01/06/2025	Taús
8	6a Copa Catalana (MD) – Trofeu Serra del Montsant	MONTSANT	04/10/2025	Ulldemolins
9	7a Copa Catalana (LLD) – Campionat de Catalunya de Llarga distància – Trofeu Serra del Montsant	MONTSANT	05/10/2025	Segalassos
10	8a Copa Catalana (MD) – 2 dies del Berguedà	COB	22/11/2025	A determinar
11	9a Copa Catalana (LLD) – 2 dies del Berguedà	COB	23/11/2025	A determinar
12	10a Copa Catalana (MD) – Trofeu Carles Lladó	COC	29/11/2025	Carme (Anoia)
13	11a Copa Catalana (LLD) – Trofeu Carles Lladó	COC	30/11/2025	Vilanova del Camí
14	Campionat de Catalunya Nocturn	XINO-XANO	A determinar	Bellver de Cerdanya

La classificatòria i la final del Campionat de Catalunya Esprint comptaran per la Lliga Catalana d'Esprint com a dues curses independents (la final sí comptarà per les dues competicions, Copa Catalana O-Peu i Lliga Catalana Esprint).

ESPRINT

2.2 Són considerades competicions de Copa catalana Esprint les següents proves:

	NOM	CLUB	DATA	UBICACIÓ
1	Classificatòria Camp. Catalunya Esprint	ALIGOTS	01/02/2025	Peralada
2	Final Camp. Catalunya Esprint	ALIGOTS	01/02/2025	Palau Saverdera
3	Cementiri Montjuïc	COC	26/04/2025	Barcelona
4	2 dies dels Pirineus	XINO-XANO	31/05/2025	Taús
5	2 dies del Berguedà	COB	22/11/2025	A determinar
6	Trofeu Carles Lladó	COC	29/11/2025	Igualada

3. PARTICIPACIÓ

Podrà participar en una prova de Copa Catalana qualsevol persona que tingui un carnet ORIENTACIO.CAT de la temporada vigent. La informació està publicada a: <http://www.orientacio.cat/>

4. QUOTES D'INSCRIPCIÓ

Les quotes i terminis d'inscripció a les proves de Copa Catalana estan publicades a: <http://www.orientacio.cat/>

5. CATEGORIES I NIVELLS

NIVELL	Exigències Tècniques/Físiques
1	- Recorregut pel millor terreny disponible. - Sense elecció de ruta i sempre seguint elements lineals. - Controls situats en els elements lineals o elements clars al costat d'aquests. - Controls propers. - Pujades lleugeres. - Evitar zones verdes i espesses de vegetació. - Canvis de direcció (d'element lineal) en les mateixes fites, amb opció d'1 o 2 canvis entremig.
2	- Recorregut pel millor terreny disponible. - Possibilitat d'alguna elecció de ruta, amb bons elements lineals de referència clars. - Controls situats en elements fàcils. - Controls a menys de 300 metres. - Pujades lleugeres. - Evitar zones espesses de vegetació. - Navegació per espais oberts i amb bona visibilitat, punts d'atac clars i línies de parada segures.
3	- Controls en elements puntuals més difícils, però precedits de punts d'atac clars. - Algun control amb orientació de precisió en l'apropament, però amb bones línies de parada. - Algunes eleccions de ruta, amb bons elements de referència. - Ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. - Amb alguna pujada no extenuant. - Utilitzar alguna zona de dificultat mitjana de vegetació i orogràfica.
4	- Controls en elements més difícils, però precedits de punts d'atac clars a menys de 200 metres i una línia d'aturada clara. - Orientació somera amb elements de pas i punts d'atac evidents. - Orientació de precisió cap als controls en relleus simples. - Desnivells moderats. - Utilització del terreny (lectura d'aquest) per haver de triar entre diferents eleccions de ruta. - Evitar les zones difícilment penetrables.
5	- Utilització de les eleccions d'itinerari per haver d'adaptar la velocitat de cursa (seguretat i/o presa de riscos) en funció del terreny. - Disposició de controls en zones amb poc detall i sense línies de parada evidents. - Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac. - Desnivells moderats i alts; però evitant terrenys molt físics.
6	- Controls en qualsevol element, principalment que requereixen lectura detallada de mapa. - Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac. - 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, ... - Proposar eleccions de ruta difícils. - Les pujades són necessàries. - Trams amb algunes zones de vegetació difícil. - Relació adequada entre dificultat física, desnivell i llargada.* * Per categories de major edat s'ha de mantenir la dificultat tècnica però amb un component físic més baix.

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.

Llarga

	recoregut	Categories		Difficultat	Ratio %	Temps Guanyador	Escala
1	Negre		HE	6	1	80'	15.000
2	Gris Fosc		H20 - H35 -H40	DE	0,85	80'	15.000
3	Gris Clar		H18 - H45	D20 - D18	0,8	75'	15.000
4	Vermell		H16 - H21A		0,75	75'	15.000 - 10.000
5	Granat		H50	D35 - D40	0,65	65' - 75'	15.000
6	Marró		H14		0,6	65'	10.000
7	Lila		H55	D45 - D50	0,55	65' - 70'	10.000 - 15.000
8	Blau Fosc		H60 - H65	D16 -D21A	0,5	55' - 60'	10.000 - 15.000
9	Blau Clar			D14	0,4	60'	10.000
10	Taronja		H12		0,45	50'	10.000
11	Verd Fosc			D55 - D60	0,35	50'	10.000
12	Verd Clar			D12	0,3	50'	10.000
13	Groc		HD10		0,4	30'	10.000
14	Blanc		D65 - HD+70		0,25	40'	10.000

Mitja

	recoregut	Categories		Difficultat	Ratio %	Temps Guanyador	Escala
1	Negre		HE - H20	6	1	33'	10.000
2	Gris Fosc		H35 -H40	DE - D20	0,85	33'	10.000
3	Gris Clar		H18 - H45	D18	0,8	33'	10.000
4	Vermell		H16 - H21A		0,75	33'	10.000 - 7.500
5	Granat		H50	D35 - D40	0,65	33'	10.000
6	Marró		H14		0,6	30'	7.500
7	Lila		H55	D45 - D50	0,55	33'	10.000
8	Blau Fosc		H60 - H65	D16 -D21A	0,5	30'	7.500 - 10.000
9	Blau Clar			D14	0,4	30'	7.500
10	Taronja		H12		0,45	30'	7.500
11	Verd Fosc			D55 - D60	0,35	30'	7.500
12	Verd Clar			D12	0,3	30'	7.500
13	Groc		HD10		0,4	25'	7.500
14	Blanc		D65 - HD+70		0,25	25'	7.500

Ultra Llarga

Pendent de revisió

	recorregut	Categories		Difficultat	Ratio %	Temps Guanyador	Escala
1	Negre	HE - H20		6	2	160'	15.000
2	Gris Fosc	H35	FE - F20	6	1,5	160'	15.000
3	Gris Clar	H18 - H40		6	1,2	120'	15.000
4	Vermell	H16	D18	6	1	90'	15.000
5	Granat	H45	D35	6	0,6	70'	15.000
6	Marró	H50	D16 - D40	5	0,5	70'	10000 / 15000
7	Taronja	H55 - H14	D45	5	0,4	65'	10000 / 15000
8	Blau Fosc	H60	D14	4	0,4	60'	10.000
9	Blau	H12	D50	4	0,35	60'	10.000
10	Lila	H65	D55	4	0,35	50'	10.000
11	Verd		D60 - D65 - D12	3	0,3	50'	10.000
12	Groc	HD10		1	0,3	30'	10.000
13	Blanc	HD+70		3	0,2	30'	10.000

Relleus (Clàssics i Mixtes)

	recorregut	Categories	Difficultat	Ratio %	Temps Guanyador	Escala
1	Negre	HS	6	1	30' / 14'	10000 / 4000
2	Gris	DS - HVA - HJ	6	0,8	30' / 14'	10000 / 4000
3	Vermell	DVA - HVB - DJ - HC	6	0,65	30' / 14'	10000-7500 4000-3000
4	Blau	DVB - HM - DC	5	0,5	30' / 14'	7500 / 3000
5	Verd	DM - INF	3	0,3	30' / 14'	7500 / 3000
6	Groc	Popular	1	0,3	30' / 14'	7500 / 3000

Sprint

	recorregut		Categories		Difficultat	Ratio %	Temps Guanyador	Escala
1	Negre		HE - H20		6	1	14'	4.000
2	Gris Fosc		H18 - H35 - H40	DE - D20	6	0,85	14'	4.000
3	Vermell		H16 - H45	D18 - D35	6	0,7	14'	4.000
4	Marró		H50- H21A	D40	6	0,65	14'	4.000
5	Lila		H55	D16 - D45 -D21A	6	0,6	14'	3.000 - 4.000
6	Blau			D50 / D55	6	0,55	14'	4.000 - 3.000
7	Taronja		H14 - H60	D14	4	0,5	14'	3.000
8	Verd		H12 - H65	D12 - D60 - D65	4	0,4	14'	3.000
9	Groc		HD10 - HD+70		2	0,3	14'	3.000

Les categories de promoció són Iniciació Nens, que correspon al Circuit Groc i Iniciació Adults, que correspon al Circuit Taronja.

La participació es farà de forma individual i únicament els menors d'edat podran ser acompanyats en el circuit Groc, que corresponen a categories de promoció.

Cada esportista pot apuntar-se al recorregut que vulgui, però haurà de tenir en compte el següent:

- Únicament puntuarà per a la Copa Catalana en el recorregut i categoria que s'ha tret la llicència federativa (categoria a la qual s'ha inscrit en la primera cursa en què participi). (Recordeu, en cas de fer la primera cursa en una categoria diferent, s'haurà d'enviar un correu a ranking@orientacio.cat indicant quina serà la categoria oficial)*
- Únicament optarà en els premis que ofereixi cada organització (si és el cas) si competeix en una categoria que li és possible per edat.*
- Qualsevol persona no federada podrà participar en qualsevol circuit, però sense opció a podi, classificació i puntuació per Copa Catalana.*

Aquests quadres són orientatius i es defineixen a partir del primer circuit (negre) la resta de circuits. L'aplicació d'aquests quadres es defineix en un document enviat a tots els clubs. Els temps guanyadors s'ajusten a partir del circuit negre i la resta poden tenir variacions. En cas que en un circuit hi hagi molta gent inscrita, es recomana el desdoblament d'aquest en dos similars però ajustant-los a les categories de cadascun.

Pel que fa a la cursa d'Ultra llarga distància, el quadre no és definitiu i s'està estudiant encara la seva composició definitiva; la idea és utilitzar els mateixos recorreguts i nivells que per les curses de llarga distància amb aquestes dues úniques variacions:

- Categories D/H elit el doble de temps de la llarga, és a dir, multiplicar per dos els coeficients dels recorreguts negre i gris fosc.*
- Categories D/H 20, D/H18 i D/H 35 un 50% més del temps de la llarga, és a dir multiplicar per 1,5 els coeficients dels recorreguts afectats.*

6. COPA CATALANA O-PEU

6.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES.

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

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

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

En circuits amb poques persones participants s'espaiaran les sortides per tal de minimitzar els seguiments. Es poden fer excepcions (mantenint la separació mínima) en les categories Elit de cara a augmentar la visibilitat i l'espectacle de les proves; amb opció de fer les sortides cap al final i separades de la resta de competidors. Altres opcions poden ser consultades al Comitè de Competició per a que doni els seu vistiplau.

6.1.3. Està totalment prohibit qualsevol intent de visitar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi durant els tres mesos previs a la celebració de la competició. En cas de ser un mapa on no s'ha disputat cap prova de copa catalana, des del moment de la seva publicació en el calendari fins a la finalització de la prova.

6.1.4. Es recomana col·locar un telèfon per emergències en els mapes, així com en la pàgina web d'informació de la cursa.

6.1.5. Es recomana que en les curses nocturnes en les categories de nens i en els circuits d'iniciació (groc i taronja) els participants portin un xiulet; només es podrà utilitzar en cas d'emergència.

6.1.6. El màxim de competicions de Copa en format esprint d'una temporada seran 3 (Camp. Catalunya + 2 Copa); sempre que es donin aquestes dues condicions: tots els campionats estaran coberts i el nombre mínim de proves de Copa Catalana (sense comptar els esprints) sigui 14. En cas contrari només s'acceptarà un màxim de 2 esprints; un d'ells el Campionat.

6.1.7. En el cas de donar-se més de 3 proves en format esprint o arribar a 3 sense que es compleixin els requisits anteriors, es farà una **Copa Lliga** Catalana d'Esprint independent amb aquestes proves; on el Campionat de Catalunya esprint puntuarà en les dues **Copes**.

6.1.8 Per augmentar l'espectacle i la visibilitat de les proves, sempre que es pugui, es recomana centralitzar en les arenes les sortides i les arribades; així com disposar de comentarista que pugui narrar la prova, especialment per les categories d'elit.

6.1.9 En totes les competicions s'haurà de disposar en el centre de competició d'un espai per a poder deixar als infants, amb personal responsable; perquè els pares/tutors puguin fer la cursa. Els infants hauran d'estar en aquest espai només el temps indispensable.

6.2. SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL

6.2.1 La classificació final de cada persona competidora per a cada categoria (a excepció de les de promoció) es calcularà mitjançant la suma de les millors puntuacions del 60% de les curses celebrades (o número enter que més s'acosti, tant per sobre com per sota). Per optar a la classificació final caldrà haver participat en un mínim del 40% de les curses (o número enter que més s'acosti per sota); amb un mínim de 3 curses disputades.

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

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

Persona guanyadora = 100 punts.

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

A les persones competidores de categories afectades per l'anul·lació de la prova se'ls assignarà una puntuació igual a la mitjana de les seves N millors puntuacions, sent N el 60% de les curses disputades i no anul·lades (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota); amb un mínim de 10 punts.

En el cas d'esprints (a excepció del Campionat o de formar part de la Copa Catalana d'Esprint), en cas d'haver-hi dues mànigues, el temps guanyador i el temps del competidor serà la mitja de les dues amb un coeficient corrector per assolir els 100 punts el guanyador. Si alguna de les dues mànigues no s'ha disputat o aquesta ha

estat no vàlida (error en targeta, abandó, fora categoria, no competeix, desqualificat ...) els punts a aplicar per la mitjana seran: 0 punts.

6.2.4 La puntuació mínima per haver disputat una prova, sempre que no sigui fora de competició o s'estigui desqualificat, serà de 10 punts (a excepció del cas especificat en el punt anterior).

6.2.5 Cada persona competidora podrà sumar els punts corresponents a les organitzacions durant la temporada. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada per a la primera organització i de la mitjana de curses disputades per a la resta.

En el cas de curses on hi hagi circuit/s anul·lat/s, els organitzadors que competeixen en les categories afectades no obtindran la puntuació màxima, sinó que obtindran la mitjana de les seves N millors puntuacions, sent N el 60% de les curses disputades i no anul·lades (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota).

6.2.6 Cada persona competidora podrà sumar els punts per fer de controlador en les curses. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada per a la primera i de la mitjana de curses disputades per a la resta de curses controlades.

En el cas de curses on hi hagi circuit/s anul·lat/s, si la categoria en la que competeix el controlador es veu afectada, aquest no obtindrà la puntuació màxima, sinó que obtindrà la mitjana de les seves N millors puntuacions, sent N el 60% de les curses disputades i no anul·lades (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota).

Si la Federació posa Controlador/s únic/s per a totes les curses de Copa Catalana; aquest punt queda anul·lat i no podran puntuar per Copa Catalana.

6.3. SISTEMA DE PUNTUACIÓ PER CLUBS

6.3.1 Es farà una classificació per clubs per a cada cursa. Al final de la temporada es proclamaran els clubs guanyadors amb la suma de totes les competicions de la temporada, incloent els relleus i els relleus mixtes esprint.

Els clubs quedaran dividits en dues divisions; Divisió d'Honor i Segona Divisió; tot i que el sistema de puntuació serà el mateix. La Divisió d'Honor estarà composta pels 10 primers clubs de la temporada anterior; la resta passaran a la Segona Divisió. Al Final de la temporada els equips 8è, 9è i 10è de la Divisió d'Honor passaran a la Segona Divisió i els clubs 1r, 2n i 3r de la Segona Divisió passaran a la Divisió d'Honor.

6.3.2 Per l'elaboració de la puntuació de clubs en cada prova, se sumaran les 7 millors puntuacions de persones competidores de cada club. Aquestes persones poden pertànyer a qualsevol categoria.

6.3.3 Les persones competidores de les categories H21E i D21E corregiran la seva puntuació multiplicant els punts assolits per 1,25. Les persones competidores de les categories H20 i D20 corregiran la seva puntuació multiplicant els punts assolits per 1,15. Les persones competidores de les categories H18, H35, D18 i D35 corregiran la seva puntuació multiplicant-la per 1,1.

6.3.4 Les puntuacions com a controlador o organitzador tindran un valor unitari de 100 punts (50 punts en el cas que s'anul·li algun dels circuits a causa de l'absència o emplaçament incorrecte d'alguna de les fites), que el club podrà sumar per aquella cursa. Per la primera organització d'un club (a excepció dels Relleus i els Relleus Mixtes Esprint) se sumará la puntuació màxima obtinguda pel club en una cursa durant la temporada. Per la resta d'organitzacions es calcularà la mitja de les 5 millors curses sense tenir en compte la resta d'organitzacions. Sempre amb un mínim establert per la suma de fins a 7 persones organitzadores; en cas que s'hagi anul·lat algun circuit aquesta puntuació màxima es dividirà per 2. Quan una cursa estigui organitzada per més d'un club, cada club obtindrà la puntuació com a club organitzador individual dividida pel nombre de clubs organitzadors.

6.3.5 En els relleus cada club pot sumar les puntuacions dels seus tres millors equips de diferents categories. La puntuació de l'equip guanyador de cada categoria és de 560 punts. La de l'equip següent resta 35 punts als del guanyador i així successivament per la resta d'equips (tots els equips qualificats obtindran un mínim de 10 punts). A aquestes puntuacions cal aplicar el coeficient regulador de categories (veure apartat 6.3.3). Els organitzadors es poden sumar la puntuació equivalent al club que hagi obtingut la màxima puntuació, incloent els coeficients. Quan estigui organitzada per més d'un club es seguirà el mateix criteri de repartiment dels punts descrit per la resta de curses.

Les puntuacions, abans de l'aplicació del coeficient regulador, serien les següents:

Posició	Puntuació
1	560
2	525
3	490

Posició	Puntuació
...	...
15	70
16	35

4	455
5	420
...	...
15	70
16	35
17	10

17	10
...	...

Per les diferents categories la puntuació es recull en la següent taula:

Posició	D/H Sènior (coef. 1.25)	D/H veterans-A - D/H Juniors (coef. 1.1)	Resta de categories
1	700	616	560
2	656.25	577.5	525
3	612.5	539	490
4	568.75	500.5	455
5	525	462	420
6	481.25	423.5	385
7	437.5	385	350
8	393.75	346.5	315
9	350	308	280
10	306.25	269.5	245
11	262.5	231	210
12	218.75	192.5	175
13	175	154	140
14	131.25	115.5	105
15	87.5	77	70
16	43.75	38.5	35
17	12.5	11	10
18	12.5	11	10
...	...	...	...

En el cas excepcional d'un equip compost per més d'un club, tal com descriu el reglament i les especificacions en l'apartat 7.5.4, la puntuació per a cada club s'obtindrà de la multiplicació de la puntuació de l'equip pel nombre de components del club dividit pel nombre de components total.

En el cas d'absència o emplaçament incorrecte d'alguna de les fites, els organitzadors només obtindran la puntuació equivalent a la meitat de la puntuació del club que hagi obtingut la màxima puntuació, incloent els coeficients.

- 6.3.6 En els relleus mixtes esprint cada club pot sumar les puntuacions dels seus tres millors equips de diferents categories. La puntuació de l'equip guanyador de cada categoria és de 560 punts. La de l'equip següent resta 35 punts als del guanyador i així successivament per la resta d'equips (tots els equips qualificats obtindran un mínim de 10 punts). A aquestes puntuacions cal aplicar el coeficient regulador de categories (veure apartat 6.3.3). Els organitzadors es poden sumar la puntuació equivalent al club que hagi obtingut la màxima puntuació, incloent els coeficients. Quan estigui organitzada per més d'un club es seguirà el mateix criteri de repartiment dels punts descrit per la resta de curses.

Per les diferents categories la puntuació es recull en la següent taula:

Posició	D/H Sènior (coef. 1.25)	D/H veterans-A - D/H Juniors (coef. 1.1)	Resta de categories
1	700	616	560
2	656.25	577.5	525
3	612.5	539	490
4	568.75	500.5	455
5	525	462	420
6	481.25	423.5	385
7	437.5	385	350
8	393.75	346.5	315

9	350	308	280
10	306.25	269.5	245
11	262.5	231	210
12	218.75	192.5	175
13	175	154	140
14	131.25	115.5	105
15	87.5	77	70
16	43.75	38.5	35
17	12.5	11	10
18	12.5	11	10
...	...	...	...

En el cas excepcional d'un equip compost per més d'un club, tal com descriu el reglament i les especificacions en l'apartat 7.6.4, la puntuació per a cada club s'obté de la multiplicació de la puntuació de l'equip pel nombre de components del club dividit pel nombre de components total.

En el cas d'absència o emplaçament incorrecte d'alguna de les fites, els organitzadors només obtindran la puntuació equivalent a la meitat de la puntuació del club que hagi obtingut la màxima puntuació, incloent els coeficients.

7. CAMPIONATS DE CATALUNYA

7.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES

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

7.1.2 Està totalment prohibit visitar el terreny de competició o entrenar-s'hi des del moment de publicació del Calendari fins la finalització de la prova.

7.2. CAMPIONATS DE CATALUNYA LLARGA I MITJA DISTÀNCIA

7.2.1 Els Campionats de Catalunya de Llarga Distància i de Mitja Distància es celebraran en caps de setmana i terrenys diferents.

7.2.2 Cada categoria d'edat disputarà el seu propi Campionat de Catalunya. Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories HD-Sènior. Les categories HD-Sènior, equivaldran a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana. Les categories H/D21A no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.

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

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

En circuits amb poques persones participants s'espaiaran les sortides per tal de minimitzar els seguiments. Es poden fer excepcions (mantenint la separació mínima) en les categories Elit de cara a augmentar la visibilitat i l'espectacle de les proves; amb opció de fer les sortides cap al final i separades de la resta de competidors. Altres opcions poden ser consultades al Comitè de Competició per a que doni els seu vistiplau.

7.2.4 Els corredors que no optin als campionats, hauran de sortir abans de la resta, de manera que no puguin interferir en els resultats.

7.3. CAMPIONAT DE CATALUNYA DISTÀNCIA ESPRINT

7.3.1 El Campionat de Catalunya de distància esprint es disputa amb totes les categories de Copa Catalana i serà puntuable per a Copa Catalana.

7.3.2 Cada categoria d'edat disputarà el seu propi Campionat de Catalunya. Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories HD-Sènior. Les categories HD-Sènior, equivaldran a H21E i D21E per a la

classificació de Copa Catalana. Les categories H/D21A no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.

7.3.3 La competició tindrà el format de dues rondes, classificatòria i final. La classificatòria serveix per determinar els corredors que poden optar a podi del Campionat de la següent manera: 60% (o número **enter** que més s'acosti, tant per sobre com per sota) dels corredors que han fet la classificatòria (tots aquells que hagin pres la sortida, a excepció dels que ho fan fora de competició), amb un mínim de 5; sempre que aquests 5 hagin fet la ronda correctament (corredors sense mp, dsq, dnf, dns, ..). La resta correran la ronda final però sense opcions a podi. Per Copa Catalana només puntuarà la ronda final, independentment dels resultats i participació en la ronda classificatòria. La resta de detalls es determinaran abans de la celebració de la competició.

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

7.3.5 L'ordre de sortida de les finals serà l'ordre invers de l'ordre aconseguit en les sèries de qualificació, seguint les indicacions del punt 10.6 del reglament de competicions a peu de la FCOC.

7.3.6 Els corredors que no optin als campionats, hauran de sortir abans de la resta, de manera que no puguin interferir en els resultats.

7.4. CAMPIONAT DE CATALUNYA DISTÀNCIA ULTRALLARGA

7.4.1 El Campionat de Catalunya de distància Ultrallarga serà puntuable per a la classificació de Copa catalana.

7.4.2 El Campionat de Catalunya de distància Ultrallarga es disputa en una categoria única absoluta: homes sènior i dones sènior. La resta de categories disputaran una cursa de Copa Catalana normal, si bé les categories H/D18, H/D20 i H/D35 s' allargaran fins a un 50% respecte la seva durada habitual. La categoria Sènior, equivaldrà a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana.

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

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

7.5. CAMPIONATS DE CATALUNYA DE RELLEUS

7.5.1 Les categories del Campionat de Catalunya de relleus seran:

- Infantil (categoria sense restricció de gènere) – edat 12 anys o menys i amb recorregut de característiques físiques i tècniques equivalents a la categoria HD10 de Copa Catalana
- H/D cadets – edat 16 anys o menys i amb recorregut de característiques físiques i tècniques equivalents a la categoria HD14 de Copa Catalana
- H/D júnior – edat 20 anys o menys
- H/D sèniors - categoria absoluta
- H/D veterans-A – edat 35 anys o més
- H/D veterans-B – edat 45 anys o més
- H/D màsters – edat 55 anys o més i amb recorregut de característiques físiques i tècniques equivalents a la categoria HD 55 de Copa Catalana

La relació d'edats correspon a l'any de naixement independentment del mes en què es compleixen els anys; seguint el mateix criteri establert en el reglament que per les categories individuals: apartats 4.1 i 4.2.

7.5.2 Els equips seran de 3 participants exceptuant H/D-Màsters, D-Veteranes-B, D/H-Júnior, H/D-Cadets i infantil, que seran de 2 participants.

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

7.5.4 Els equips formats per components de diversos clubs, tot i no optar al podi, podran puntuar pels respectius clubs sempre que no tinguin suficients socis amb l'edat indicada per formar un equip complet o ja competeixin en aquesta categoria amb un equip amb tots els components del club. (Els corredors d'un club que estiguin formant part del primer equip d'una categoria que opti a podi, no es tindran en compte a l'hora de considerar si hi ha suficients socis amb l'edat indicada).

- 7.5.5 Si fos impossible omplir equips, encara que siguin fora de competició, hi ha la possibilitat de córrer individualment una posta assignada aleatòriament, també fora de competició; amb una sortida en massa específica.

7.6. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE RELLEUS MIXTES ESPRINT

7.6.1 Les categories del Campionat de Catalunya de relleus mixtes esprint seran:

- Infantil – edat 12 anys o menys
- Cadets – edat 16 anys o menys
- Júniors – edat 20 anys o menys
- Sèniors - categoria absoluta
- Veterans-A – edat 35 anys o més
- Veterans-B – edat 45 anys o més
- Màsters – edat 55 anys o més

La relació d'edats correspon a l'any de naixement independentment del mes en què es compleixen els anys; seguint el mateix criteri establert en el reglament que per les categories individuals: apartats 4.1 i 4.2.

7.6.2 Els equips seran de 4 participants compostos per un mínim de 2 dones que hauran de fer la primera i última posta; en les altres 2 postes haurà d'haver-hi com a mínim un home. Exceptuant Màsters, Cadets i infantil, que seran de 3 participants; amb un mínim d'una dona que sortirà primera si es fa la sortida conjunta o l'última si es fa la sortida més tard d'aquests equips per fer coincidir les arribades de totes les categories; en les altres 2 postes haurà d'haver-hi com a mínim un home.

7.6.3 La sortida serà en massa i la classificació estarà determinada per l'ordre de creuament de la línia d'arribada. En cas d'equips fora de competició, on el primer rellevista sigui un home, tindran una sortida en massa independent al de la resta d'equips amb una sortida posterior amb un mínim de 5 minuts de diferència.

7.6.4 Els equips formats per components de diversos clubs, tot i no optar al podi, podran puntuar pels respectius clubs sempre que no tinguin suficients socis amb l'edat indicada per formar un equip complet o ja competeixin en aquesta categoria amb un equip amb tots els components del club. (Els corredors d'un club que estiguin formant part del primer equip d'una categoria que opti a podi, no es tindran en compte a l'hora de considerar si hi ha suficients socis amb l'edat indicada).

7.6.5 Si fos impossible omplir equips, encara que siguin fora de competició, hi ha la possibilitat de córrer individualment una posta assignada aleatòriament, també fora de competició; amb una sortida en massa específica.

7.6.6 En el cas dels equips de 3 components, l'organitzador podrà determinar si vol fer la sortida conjunta amb la resta d'equips o més tard per fer coincidir les arribades de totes les categories.

7.7. CAMPIONAT DE CATALUNYA NOCTURN

7.7.1 El Campionat de Catalunya nocturn serà puntuable per a la classificació de Copa catalana i es disputaran totes les categories de Copa Catalana.

7.7.2 Cada categoria d'edat disputarà el seu propi Campionat de Catalunya. Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories HD-Sènior. Les categories HD-Sènior, equivaldran a H21E i D21E per a la classificació de Copa Catalana. Les categories H/D21A no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.

7.7.3 Les categories Infantils i Cadets (HD10, HD12, HD14, HD16, HD14B i HD16B) i els Circuits Groc i Taronja, sortiran amb llum; disputant els últims controls de nit.

7.7.4 Es recomana fer les sortides en massa, amb diferents intervals per evitar aglomeracions. En aquest cas, hi haurà sistemes de dispersió per tal d'evitar seguiments.

8. LLIGA CATALANA ESPRINT

8.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES.

8.1.1. En cas d'arribar a 3 o més proves de format esprint, segons indicat en els punts 6.1.6 i 6.1.7; es farà una Lliga Catalana Esprint.

8.1.2. Es seguiran els mateixos criteris que els descrits per a la Copa Catalana O-Peu.

8.1.3. Només es farà classificació individual.

8.1.4. Les categories seran les mateixes que per a Copa Catalana O-Peu.

8.2. SISTEMA DE PUNTUACIÓ INDIVIDUAL

8.2.1 La classificació final de cada persona competidora per a cada categoria (a excepció de les de promoció) es calcularà mitjançant la suma de les millors puntuacions segons el quadre següent:

Curses	Curses puntuen	Participació mínima per optar a Podi
3	Totes	2
4 a 5	Totes -1	3
6 a 8	Totes -2	4
Més de 8	Totes -3	5

8.2.2 Durant la temporada, les actualitzacions del rànquing es faran tenint en compte el nombre de curses disputades.

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

Persona guanyadora = 100 punts.

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

A les persones competidores de categories afectades per l'anul·lació de la prova se'ls assignarà una puntuació igual a la mitjana de les seves N millors puntuacions, sent N el 60% de les curses disputades i no anul·lades (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota); amb un mínim de 10 punts.

8.2.4 La puntuació mínima per haver disputat una prova, sempre que no sigui fora de competició o s'estigui desqualificat, serà de 10 punts.

8.2.5 Cada persona competidora podrà sumar els punts corresponents a les organitzacions durant la temporada. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada per a la primera organització i de la mitjana de curses disputades per a la resta.

En el cas de curses on hi hagi circuit/s anul·lat/s, els organitzadors que competeixen en les categories afectades no obtindran la puntuació màxima, sinó que obtindran la mitjana de les seves N millors puntuacions, sent N el 60% de les curses disputades i no anul·lades (o número que més s'acosti, tant per sobre com per sota).