



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



FCOC
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

ANNEXOS AL REGLAMENT DE COMPETICIÓ PER ALS ESDEVENIMENTS DE TRAIL-ORIENTACIÓ DE LA FEDERACIÓ DE CURSES D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA (FCOC)

Aquesta versió del reglament de competició és vàlida a partir de l'1 de gener de 2022. Les esmenes posteriors es publicaran al lloc web oficial de la FCOC a <https://orientacio.cat/els-clubs/reglaments/>

ÍNDEX

ANNEX I: PRINCIPIS PEL TRAÇAT DE RECORREGUTS A TRAIL-ORIENTACIÓ	3
1. INTRODUCCIÓ	3
2. PRINCIPIS BÀSICS	4
3. EL RECORREGUT DE TRAIL-ORIENTACIÓ	5
4. EL TRAÇADOR	9
5. INFORMACIÓ ADDICIONAL I EXEMPLES	10
ANNEX II: SISTEMES DE CRONOMETRATGE AUTORITZATS	11
ANNEX III: LA CONVENCIO DE LEIBNIZ	12

ANNEX I: PRINCIPIS PEL TRAÇAT DE RECORREGUTS A TRAIL-ORIENTACIÓ

1. INTRODUCCIÓ

1.1 Declaració d'intencions:

- a) El Campionat de Catalunya de TRAIL-Orientació (CCAT-TO) i la Copa Catalana de TRAIL-Orientació (COPA-TO) són les principals competicions de l'any. Han de ser, per això, la prioritat de la FCOC. En organitzar aquestes competicions s'ha de tenir present la importància dels títols que d'elles es deriven. Ha de quedar molt clara la diferència entre categories absolutes i subcategories.
- b) La COPA-TO ha d'adaptar-se per a respondre a les necessitats físiques i tècniques de tots els competidors i participants.
- c) Cada categoria té la seva especificitat. Unes requereixen més atenció a la tècnica, i altres trobar l'equilibri físic-tècnic del traçat pels orientadors amb menor mobilitat.
- d) La cortesia és la mínima contribució que el competidor deu a l'organitzador, sense oblidar-se mai de la importància del treball desinteressat dels organitzadors. La moderació, el respecte i l'esportivitat han de ser l'essència del nostre esport.

1.2 Propòsit

Aquests principis tenen com a objectiu establir una norma comuna per la planificació de proves de TRAIL-Orientació, a fi de garantir la imparcialitat en la competició, per a les persones amb diferents capacitats físiques.

1.3 Aplicació d'aquests principis.

En tots els esdeveniments de TRAIL-Orientació, les proves han de ser planejades d'acord amb aquests principis.

Sent una modalitat desenvolupada per a les persones que no tenen possibilitat de córrer per un terreny irregular, la manca de velocitat és reemplaçada per la necessitat de trobar una relació precisa entre el mapa i el terreny.

1.4 Orientacions tècniques.

Es prendrà com a referència la darrera edició dels documents d'orientació tècnica de la IOF:

- IOF-Technical-Guidelines-for-Elite-Trail-Orienteering
- Organizers-Guidelines-for-IOF-TrailO-events

Altres fonts de consulta (FEDO):

- <https://www.fedo.org/web/competicion/trail-o/documentacion>

2. PRINCIPIS BÀSICS

2.1 Definició de TRAIL-O

La TRAIL-Orientació és una modalitat de l'esport d'Orientació en la qual els competidors segueixen una ruta navegable, passant per un nombre de punts de decisió marcats sobre el terreny, i en una determinada seqüència. En cada punt interpreten el mapa per a triar quina, si és que hi ha alguna entre un nombre de teles de fites d'un grup situades sobre el terreny, representa aquella que està definida pel centre d'un cercle imprès en el mapa i la descripció del control. Els cartògrafs, traçadors i controladors de competicions importants d'Orientació a peu han experimentat la TRAIL-Orientació per preparar tals esdeveniments. La TRAIL-Orientació recull aquestes habilitats i les inclou en una competició formal.

2.2 Objectiu d'una bona planificació de recorreguts

L'objectiu d'un traçat és oferir als competidors uns recorreguts correctament dissenyats per les seves suposades capacitats. Els resultats han de reflectir l'habilitat tècnica dels competidors.

2.3 Regles d'or del traçador de recorreguts

El traçador ha de tenir presents els següents principis:

- El caràcter únic del TRAIL-Orientació, així com la interpretació del mapa
Cada modalitat de l'esport d'Orientació té el seu propi caràcter. El caràcter distintiu del TRAIL-Orientació és la interpretació del mapa i relacionar-lo amb un terreny desconegut. Això requereix unes habilitats específiques: lectura del mapa precisa, maneig de brúixola, concentració en situacions d'estrès, rapidesa en la presa de decisions, interpretació de terreny natural i estimació de distàncies.
- La resposta en cada control ha de ser indiscutible.
La resposta en cada control ha de ser indiscutible. Sempre ha de ser possible determinar la solució al problema mitjançant la interpretació del mapa i del terreny. La solució no ha d'estar basada en el que "jo sento" o "jo penso que".
- La imparcialitat de la competició.
La imparcialitat és un requisit bàsic d'un esport de competició. Tret que es prengui una gran cura en cada pas del traçat de recorreguts i la situació de la prova, la sort pot convertir-se fàcilment en un factor significatiu dins de les competicions de TRAIL-Orientació. El traçador ha de considerar tots els factors per assegurar que la competició és justa i que tots els competidors s'enfronten amb les mateixes condicions a cada part del recorregut.
- El gaudi del competidor.
La popularitat de l'orientació només es pot incrementar si els competidors estan satisfets amb els recorreguts que se'ls han proporcionat. Per això, és necessària una acurada planificació del traçat per assegurar que els recorreguts són adients en termes de longitud, dificultat física i tècnica, posició dels controls, etc. És de vital importància que cada recorregut sigui l'adient pels competidors que el realitzin, independentment de la seva capacitat física.
- Treballar estretament amb altres responsables.

El traçador ha de treballar estretament amb el cartògraf i el controlador. És necessari un grau elevat d'integració, per tant, es recomana que la cartografia, la planificació i el control, siguin realitzats al mateix temps sobre el terreny.

- Aconseguir la integració amb altres modalitats d'orientació.

La diversió dels competidors és molt major quan la competició de TRAIL-Orientació està associada a un esdeveniment d'Orientació a peu. La cooperació entre els traçadors dels diferents recorreguts pot assegurar que no hi hagi cap conflicte d'interessos i que tots els competidors siguin informats de la presència dels altres.

- La protecció de la vida silvestre i del medi ambient.

El medi ambient és sensible: la vida silvestre pot veure's pertorbada, i el terreny, igual que la vegetació, poden patir si se sobreexploten. El medi ambient també inclou la gent que viu en l'àrea de competició, els murs, les tanques, els conreus, les edificacions i altres construccions, etc.

Normalment, es poden trobar maneres d'evitar interferències amb les zones més sensibles sense causar danys. L'experiència i la recerca han demostrat que fins i tot es poden organitzar esdeveniments de gran envergadura en zones sensibles sense danys permanents si es prenen les precaucions adients i les proves estan ben planificades.

És molt important que el traçador de la prova garanteixi que hi ha accés al terreny triat i que totes les zones sensibles del terreny s'identifiquin prèviament.

Atès que els competidors de TRAIL-Orientació romanen sempre dins de les pistes, sovint aquest tipus de competició és acceptada, durant els moments i a les zones en què no es permet la competició de peu, per raons de sensibilitat ecològica.

- Les necessitats dels mitjans de comunicació i dels espectadors.

La necessitat de transmetre una bona imatge pública de l'esport d'orientació hauria de ser un objectiu permanent per al traçador. El traçador s'ha d'esforçar per oferir als espectadors i a la premsa la possibilitat de seguir de tan a prop com sigui possible el progrés d'una competició sense comprometre la imparcialitat esportiva.

3. EL RECORREGUT DE TRAIL-ORIENTACIÓ

3.1 El terreny

El terreny s'ha de triar de tal manera que els competidors amb mobilitat reduïda, els que van amb cadira de rodes i els que caminen lentament i amb dificultats puguin fer tot el recorregut amb facilitat dins del límit màxim de temps.

S'ha de tenir en compte l'estat de la ruta i s'ha de prohibir tot itinerari que no sigui accessible per a tothom sense una alternativa viable. Per exemple, la majoria dels usuaris de cadires de rodes no podrien transitar per un camí amb graons o superar un arbre caigut, però si hi ha una ruta paral·lela alternativa, es pot deixar triar el competidor. Els camins s'han de comprovar per si hi ha massa fang, sorra, arrels i roques, i s'han d'adaptar, si cal, per oferir una superfície raonablement neta per a tothom.

En general, l'amplada acceptable per al camí és d'1 metre (algunes plantes poden envair seccions curtes del camí, però si suposen un perill, com ara que els competidors s'ortiguin o s'esgarrinxin, s'hauran d'eliminar). És essencial que hi puguin passar totes les cadires de rodes o tricicles aerodinàmics (cicles de mà) possibles. Han de poder passar i maniobrar als voltants dels punts de control i, si cal, s'han de crear zones de fins a 3 m d'amplada de tant en tant. Les rutes inadequades es poden marcar al mapa com a fora de límits, mitjançant àrees amb trames o marcades amb creus, i sobre el terreny, mitjançant cintes. En qualsevol cas, tots els competidors han de tenir en compte aquests elements.

La inclinació màxima (pendent longitudinal) per a les cadires de rodes sense assistència és del 14 % durant no més de 20 metres. Un pendent que es travessi (pendent transversal) no hauria de ser superior al 8 %. Qualsevol ruta que superi aquests límits ha de disposar d'ajudants en condicions de proporcionar assistència. Es poden fer servir cordes, politges o cadires de rodes addicionals per ajudar aquells competidors capaços de caminar que no puguin superar un tram costerut. El traçador ha de conèixer plenament el terreny abans de decidir qualsevol punt de control o ruta.

El traçador també ha de ser conscient que, el dia de la competició, les condicions respecte del mapa i del terreny podrien ser diferents de les que hi havia en el moment de traçar els recorreguts.

3.2 La sortida

La zona de sortida s'ha de situar i organitzar de manera que:

- Disposi d'una zona d'espera
- Els competidors en espera no puguin veure el detall de cap grup de controls.

El punt d'inici de l'orientació es marca al terreny mitjançant una tela de fita, i al mapa mitjançant un triangle.

3.3 El recorregut

Els problemes a resoldre són els elements més importants d'una prova de TRAIL-Orientació i en determinen en gran manera la seva qualitat.

Els bons problemes plantegen als competidors reptes interessants en la lectura dels mapes. Dins del mateix recorregut s'han d'oferir diferents tipus de problemes.

És preferible que un recorregut tingui pocs punts molt bons (però no menys de 10) en comptes de molts punts de qualitat menor.

3.3.1 Els punts de control

El centre de qualsevol cercle de control ha d'estar situat sobre un element característic cartografiat que es pugui descriure amb precisió a les descripcions del control. Excepte en el cas d'una resposta ZERO, es col·locarà una tela de fita sobre aquest element característic al terreny. La tela ha de ser visible des de la ruta a seguir, o bé la seva posició s'ha de poder deduir per altres característiques i l'alçada de les teles. Les teles falses no cal que estiguin situades en elements característics cartografiats al mapa.

És particularment important que el mapa descrigui el terreny amb precisió als voltants dels controls i que la direcció i les distàncies des de tots els angles de visió possibles siguin correctes, inclosos els que queden darrere del competidor.

3.3.2 Els punts de decisió

Els punts de decisió han de ser visitats pels competidors en l'ordre establert. Es marquen sobre el terreny, però no s'inclouen al mapa.

Els competidors no han de tenir la temptació de superar aquesta marca en direcció al grup de fites. Si es considera necessari, es poden col·locar cintes sobre el terreny per evitar-ho.

Els competidors que caminen no han de poder acostar-se més a la marca que els usuaris de cadira de rodes, ni tampoc han de ser capaços d'obtenir una millor visió enfilant-se sobre cap element per darrere del punt de decisió. Si hi ha un element d'aquest tipus, cal impedir-hi l'accés mitjançant cintes per assegurar-se que no s'infringeix el reglament.

El més important és, i caldrà verificar-ho, que tot allò que sigui rellevant per a la presa de decisions en un control sigui visible per a algú assegut en una cadira de rodes baixa.

3.3.3 Controls cronometrats

S'han d'incloure en la competició almenys un control cronometrat on es registri el temps de decisió. El mapa dels competidors no ha d'incloure cap informació sobre la seva ubicació. A més, si es troben al llarg del recorregut de la competició, s'han d'eliminar del mapa tots els detalls de la zona a prop d'aquests controls.

El més adient per als competidors de la categoria d'elit amb experiència seria organitzar aquests controls tant al principi com al final de la competició, sense tenir-los en compte dins del temps màxim permès per completar el recorregut.

3.4 Les teles de les fites

El material dels controls ha de complir les normes dels esdeveniments de la IOF.

La posició de les fites d'un grup s'ha de planificar acuradament. No és acceptable triar la fita que hi ha al centre del cercle i, a continuació, col·locar les altres aleatòriament pels voltants.

Qualsevol tela s'ha de col·locar de tal manera que els competidors puguin veure'n almenys un terç.

Al terreny, les fites s'han de penjar a una alçada estàndard (es recomana que la part inferior de la fita sigui al nivell del genoll o 0,5 m) perquè es vegi la forma del terra tal com es mostra al mapa.

Si estan penjades, el traçador i el controlador han d'estar totalment d'acord sobre quina de les fites es troba al centre del cercle i s'adapta a la descripció de controls. Si, des del punt de visualització de la pista, hi ha cap dubte sobre quina fita és la correcta, cal arribar al consens movent una o més fites.

Les versions ampliades dels mapes de solucions poden ser una ajuda valuosa a l'hora de col·locar les teles.

3.4.1 Imparcialitat dels punts de control

El grup de fites ha de ser igualment visible per a aquells que estiguin asseguts (0,8 m) o drets (fins a 2,2 m), i no ha d'estar amagat per la vegetació. Els traçadors haurien d'avaluar l'indret a nivell de terra.

Com a regla general, les posicions relatives de les fites no han de canviar quan es visualitzen des d'una finestra d'1 m x 1 m al voltant del punt de decisió. La resposta ha de ser la mateixa quan es fa un pas a banda i banda del control o un pas enrere, per permetre el posicionament de les cadires de rodes.

S'ha de comprovar l'efecte sobre la visibilitat, provocada pel sol o la pluja, a la mateixa hora del dia que es durà a terme la competició. En els controls cronometrats, és fonamental que

totes les fites i les característiques rellevants del terreny siguin visibles sense haver de moure's al llarg del camí. En altres controls pot ser necessari algun moviment al llarg del camí per interpretar el terreny; de fet, pot ser essencial per resoldre el problema.

3.4.2 Proximitat dels controls

Si, des d'un punt de decisió, es poden veure les teles de les fites d'un grup adjacent, aquestes s'han de separar mitjançant cintes col·locades en el terreny o encintant l'angle de visió des del punt de decisió.

No hi ha una distància mínima de separació definida per a les teles. Si dues o més fites tenen la mateixa descripció, ha de ser possible, per referència a altres elements característics, distingir-les amb precisió.

3.4.3 La descripció de controls

La posició del control respecte a l'element característic que figura al mapa es defineix per la descripció de controls.

La posició precisa sobre el terreny de l'element característic on és el control, tal com la defineix el centre del cercle al mapa i la descripció de controls, ha de ser indiscutible. Els controls que no es poden definir clarament mitjançant els símbols de control de la IOF és poc probable que siguin adients.

La descripció de control pot aplicar-se correctament a més d'una fita del grup.

Les descripcions de controls no haurien de ser més detallades del que és necessari. No està permès fer servir descripcions compostes amb símbols addicionals que no es puguin incloure a les columnes assignades de la llista de descripcions (per exemple, cara superior del tallat, part oest).

A la columna B, s'indicarà amb lletres el nombre de teles d'un grup de fites (per exemple, A-C per a 3 fites).

Si la ruta no és òbvia, una fletxa a la columna H ha d'indicar la direcció en què s'ha de mirar el grup de fites d'un control. (Una fletxa que apunta al nord indica que el competidor ha de mirar el grup de fites cap al seu nord i, per tant, ha d'avançar per una ruta cap al sud del cercle).

La fletxa no ha de ser un rumb des del punt de decisió fins al centre del cercle. En terrenys oberts on es puguin veure diversos punts de control des de la ruta recorreguda o quan els punts de control estan molt a prop els uns dels altres, una fletxa de la columna H indica el grup de fites de control pertinent.

3.5 L'arribada

Com a mínim, la darrera part del recorregut fins a la meta ha d'estar marcada obligatòriament.

3.6 Grau de dificultat

Per a qualsevol terreny i mapa, un traçador pot planificar recorreguts amb una àmplia gamma de dificultats.

En consideració al posicionament de les fites en un grup i al punt de decisió, es poden crear recorreguts amb diferents nivells de dificultat.

S'ha de parar atenció a l'experiència i capacitat previstes dels competidors per llegir o entendre fins i tot els detalls més fins del mapa. És especialment important trobar el nivell de dificultat correcte quan es planifiquen recorreguts per a principiants i nens.

4. EL TRAÇADOR

La persona responsable del traçat dels circuits ha de comprendre i valorar les qualitats d'un bon recorregut a partir de la seva experiència personal. També ha de conèixer la teoria de la planificació de proves i entendre els requisits especials quan es tracta de competidors amb mobilitat diversa.

El traçador ha de ser capaç d'avaluar, in situ, els diversos factors que poden afectar la competició, com ara les condicions del terreny, la qualitat del mapa, la presència de participants i espectadors, etc.

El traçador és el responsable dels recorreguts i del desenvolupament de la competició entre la sortida i la meta. A causa de les nombroses oportunitats d'error, que podrien tenir greus conseqüències en el cas del TRAIL-Orientació, és millor que els traçats, la cartografia i el control es facin in situ i alhora, idealment quan la vegetació sigui baixa. Es poden fer podes imprescindibles per millorar la visibilitat i l'accés els dies previs a la competició.

En principi, en un terreny amb una visibilitat adequada, els controls es poden col·locar a, o associats a qualsevol element característic dibuixat al mapa, amb la condició que el centre del cercle es pugui determinar mitjançant l'ús de tècniques per precisar la seva situació, i que l'element característic pugui ser correctament descrit.

També és important que el nord magnètic sigui correcte al mapa emprat pel recorregut. Si els competidors experimenten considerables discrepàncies magnètiques, poden perdre la confiança en el mapa.

Els cercles de control i els recorreguts s'han d'incorporar al mapa abans de la impressió. Els cercles han de ser de 6 mm i el centrat a 0,2 mm o menys per permetre la col·locació d'una fita a 1 m o menys sobre el terreny. Amb mapes amb una escala d'1:5000 o 1:4000 dibuixada segons les especificacions ISOM, les dimensions dels símbols són un 50 % més grans que per als mapes d'orientació a peu d'escala 1:15.000.

L'interval recomanable entre corbes de nivell és de 2,5 m, però es podria reduir en terrenys més plans. Per millorar la representació d'un element característic es pot incrementar l'alçada d'una corba de nivell fins a un 25%, sempre que es mantinguin les diferències d'alçada relatives entre els elements característics circumdants.

5. INFORMACIÓ ADDICIONAL I EXEMPLES

Als llocs web <https://orienteering.sport/trailo/> i <http://www.fedo.org/web/> es pot trobar molta informació addicional aplicable a tots els controladors i competidors involucrats en competicions de TRAIL-Orientació.

ANNEX II: SISTEMES DE CRONOMETRATGE AUTORITZATS

Es poden utilitzar el sistema tradicional de pinça mecànica i els sistemes de control de pas electrònics aprovats per la FCOC.

SISTEMES DE CONTROL DE PAS ELECTRÒNICS

El sistema i versions aprovats per a TRAIL-Orientació són:

- Sistema SportIdent, en totes les versions. No obstant això, per a TempO es prefereix la targeta electrònica que admet 64 registres.

És responsabilitat del competidor assegurar-se que s'ha efectuat el marcatge electrònic, mantenint la targeta fins que els senyals de retorn (so o llum) hagin estat rebuts. En cada control s'ha d'instal·lar una unitat de reserva (pinça mecànica), la qual s'utilitza solament en el cas de mal funcionament del sistema electrònic.

La targeta electrònica ha de mostrar clarament que el competidor ha realitzat una selecció en cadascun dels controls.

Si després de repetits intents semblés que el marcatge no s'ha transferit a la targeta electrònica, el competidor ha d'usar la perforació de reserva. Per a això, es proporcionarà una targeta amb algunes caselles de perforació juntament amb el mapa, o bé hi haurà un espai amb caselles al mateix mapa.

La targeta electrònica ha de demostrar clarament que el competidor ha fet una elecció en cadascun dels controls. Un competidor a qui li manqui un registre de control o que no sigui identificable, i no hagi pinçat a les caselles de seguretat, no rebrà cap punt en aquest control, tret que es pugui establir amb certesa que la manca de registre o el fet que no es pugui identificar no és culpa del competidor i que l'elecció del competidor es pot recuperar per altres mitjans i es pot confirmar que és correcta. En aquesta circumstància excepcional, es pot analitzar la unitat de control per obtenir l'elecció del competidor, si hi és.

SISTEMES DE CONTROL DE PAS AMB PINÇA

En cas que s'utilitzi el sistema tradicional de pinça perforadora, la targeta de control ha de tenir un duplicat per sota, el qual es retorna als competidors, perquè puguin verificar les seves respostes de manera independent. Els quadres de perforació es reparteixen entre tots dos costats de la targeta, per a poder utilitzar les pinces de perforació més curtes.

La targeta de control ha de complir les següents especificacions:

- Ha d'estar feta d'un material resistent o estar protegida
- Ha de tenir tantes files com estacions de control hi hagi
- A cada fila hi haurà almenys tantes caselles com controls cronometrats tingui l'estació
- Al final de cada fila hi haurà una casella per a registrar el temps invertit en totes les respostes i una altra més per a anotar el núm. de possibles errors comesos
- Cada cel·la tindrà una longitud de 13 mm per cada costat com a mínim
- Alhora que la targeta principal, la resposta s'escriurà en el duplicat

ANNEX III: LA CONVENCIÓ DE LEIBNIZ

Els membres de la IOF, presents a la 20a Assemblea General de la IOF a Leibnitz, Àustria, el 4 d'agost de 2000, declarem que:

«És de vital importància estendre la percepció de l'esport per afavorir la difusió de l'orientació a més persones i noves àrees, i per incloure l'orientació als Jocs Olímpics. Les vies principals per aconseguir-ho són:

- Organitzar esdeveniments d'orientació atractius i emocionants d'alta qualitat per a competidors, delegats, mitjans de comunicació, espectadors, patrocinadors i socis externs.
- Fer que els esdeveniments de la IOF siguin atractius per la televisió i Internet.

Els nostres objectius són els següents:

- Augmentar la visibilitat del nostre esport organitzant els esdeveniments més a prop d'on es troba la gent.
- Fer que els nostres centres de competició siguin més atractius, posant més atenció al disseny i a la qualitat de les instal·lacions.
- Millorar l'ambient i l'emoció al centre de competició, col·locant-hi allà mateix la sortida i la meta.
- Augmentar la cobertura de televisió i altres mitjans de comunicació garantint que els nostres esdeveniments ofereixen més i millors oportunitats per produir programes esportius apassionants.
- Facilitar la feina als mitjans de comunicació mitjançant una millor atenció a les necessitats dels representants dels mitjans (en termes d'instal·lacions de comunicació, accés als corredors a la sortida/arribada i al bosc, informació contínua de temps intermedis, menjar i begudes, etc.).
- Parar més atenció a la promoció dels patrocinadors i socis externs en relació amb els nostres esdeveniments de la IOF.

Els membres de la IOF esperem que tots els futurs organitzadors de proves de la IOF tinguin en compte aquestes mesures.»