



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

ESPECIFICACIONS COPA CATALANA I CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TRAIL-ORIENTACIÓ TEMPORADA 2023

Vàlid des de l'1 de gener fins al 31 de desembre 2023

ÍNDEX

1. FINALITATS I ÀMBIT D'APLICACIÓ D'AQUESTES ESPECIFICACIONS	2
2. FORMATS DE COMPETICIONS	2
3. PARTICIPACIÓ	2
4. QUOTES D'INSCRIPCIÓ	2
5. CATEGORIES I NIVELLS	3
6. TEMPS LÍMIT PER CIRCUIT	3
7. COPA CATALANA (COPA-TO)	4
8. CAMPIONATS DE CATALUNYA (CCAT-TO)	6
9. GESTIÓ DE RESULTATS	7
10. SEGURETAT	7
11. TOLERÀNCIA ZERO	8

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

- 1.1. Aquestes especificacions estan basades en les normes recollides en el reglament de competicions de la FCOC i regulen detalls concrets de les competicions del calendari 2023 per la modalitat de TRAIL-Orientació.
- 1.2. Totes les persones organitzadores, participants i cada una de les persones relacionades amb tota competició de TRAIL-Orientació hauran de conèixer les presents especificacions i davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà la seva ignorància com a disculpa.

2. FORMATS DE COMPETICIONS

- 2.1. Una prova de COPA-TO pot tenir un format PreO (mínim 15 punts + 1 estació cronometrada en nivell ELIT) o TempO (mínim 3 estacions amb 15 tasques en nivell ELIT).

Una prova de CCAT-TO pot tenir un format PreO (mínim 18 punts+ 1 estació cronometrada) o TempO (mínim 4 estacions amb 20 tasques).

També podrà haver-n'hi proves per equips, establint-se com a format tipus els Relleus (combinació d'una prova de PreO i una de TempO).

3. PARTICIPACIÓ

Podrà participar en una prova de COPA-TO qualsevol persona que tingui una llicència federativa FCOC de la temporada vigent, o bé una llicència de dia.

Podrà puntuar en una prova de COPA-TO qualsevol persona que tingui una llicència federativa FCOC de la temporada vigent.

Podrà participar en una prova de CCAT-TO qualsevol persona que tingui una llicència federativa FCOC de la temporada vigent, o bé una llicència de dia.

Podran proclamar-se campions/nes de Catalunya al CCAT-TO les persones afiliades a la FCOC a través d'un club d'orientació català, amb llicència de temporada i que compleixin un dels dos requisits següents:

- Haver nascut a Catalunya
- Disposar d'un certificat oficial de veïnatge català (tramitat per un registre civil de Catalunya)

4. QUOTES D'INSCRIPCIÓ

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

5. CATEGORIES I NIVELLS

CATEGORIA	Exigències Físiques
OPEN PreO i TempO	- Sense diferències per edat, sexe o condició física - Sense limitacions de mobilitat permanents
MR (MOBILITAT REDUÏDA) PreO	- Sense diferències per edat o sexe - Amb limitacions de mobilitat permanents - Han de presentar un certificat mèdic que acrediti una disminució de la capacitat de mobilitat permanent, o bé la targeta de discapacitat de la Generalitat

En cas que l'esportista no tingui la capacitat de subjectar mapa i brúixola amb les extremitats superiors, pot anar acompanyat d'una persona que li faci de suport.

NIVELL	Exigències Tècniques	Circuits
ELIT (*)	- Tècnicament complex - Respostes ZERO - Capacitat d'interpretar tota la informació representada en un mapa d'orientació - Longitud del circuit <= 2500 m	OPEN ELIT, MR ELIT
INICIACIÓ	- Tècnicament senzill - Sense respostes ZERO - Capacitat d'interpretar informació bàsica representada en un mapa d'orientació - Longitud del circuit <= 2500 m	OPEN INI, MR INI
INFANTIL	- Tècnicament molt senzill - Sense respostes ZERO - Longitud del circuit <= 800 m	INFANTIL (<= 14 anys), MR INFANTIL (<= 14 anys)

(*) Nivell obligatori a oferir en cada competició oficial, tant en categoria OPEN com MR.

En competicions oficials i populars es poden oferir altres nivells intermedis

6. TEMPS LÍMIT PER CIRCUIT

6.1. TempO

En proves de TempO no hi ha límit de temps per circuit, només s'aplica límit a cada una de les estacions cronometrades.

6.2. PreO

En proves de PreO el temps permès depèn del nombre de controls i de la durada del recorregut. Una fórmula bàsica simple per a un recorregut raonablement pla i amb una bona superfície seria:

Temps circuit = 3 min. per cada control + 3 min. per cada 100 m

Si es considera que el recorregut té un desnivell considerable en relació amb la pràctica normal, es pot afegir un període de 3 minuts per cada 10 metres de desnivell addicional.

Es considera desnivell addicional en TRAIL-Orientació:

- a les categories OPEN, més del 2 % de la llargada del recorregut
- a les categories MR, més de l'1 % de la llargada del recorregut

Exemple: un recorregut de 2 km amb 18 controls i 60 m de desnivell tindria 20 m de desnivell addicional per a la categoria Open i 40 m de desnivell addicional per a la categoria MR. El traçador decideix afegir 15 minuts addicionals per la categoria MR.

$$\begin{aligned}\text{Temps categoria Open} &= (3 \times 18) + (3 \times 2000/100) + (3 \times 20/10) \\ &= 54 + 60 + 6 \\ &= 120 \text{ min.}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Temps categoria MR} &= (3 \times 18) + (3 \times 2000/100) + (3 \times 40/10) + 15 \\ &= 54 + 60 + 12 + 15 \\ &= 140 \text{ min.}\end{aligned}$$

Hi pot haver altres motius per augmentar el temps permès, especialment per a competidors de categoria MR en pistes estretes o amb superfícies irregulars. El més habitual serà afegir 15 minuts al temps calculat per les categories OPEN.

El temps objectiu es pot establir en una xifra arrodonida que faciliti els càlculs dels temps restants dels competidors. *Per exemple, un temps de 118 minuts es pot arrodonir fins a 120 minuts.*

7. COPA CATALANA (COPA-TO)

7.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES.

- 7.1.2. L'interval de temps de sortida entre persones competidores del mateix circuit serà com a mínim de 2 minuts. Si són del mateix club, s'intentarà que la separació sigui de 8 minuts.
- 7.1.3. 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.
- 7.1.4. Es recomana col·locar un telèfon per emergències en els mapes, així com en la pàgina web d'informació de la cursa.
- 7.1.5. Durant el desenvolupament d'una prova està totalment prohibit comunicar-se amb altres competidors que encara estiguin en temps de competició per qualsevol mitjà (parlat i/o escrit, així com utilitzar telèfons mòbils, tauletes o aparells electrònics similars). Serà motiu de desqualificació immediata de tots els competidors involucrats, fins i tot si algun d'aquests competidors hagués finalitzat ja la prova.
- 7.1.6. Per norma general, la cartografia dels mapes de TRAIL-Orientació es realitzarà amb la normativa de mapes ISSprOM o ISOM. Si es fa servir la normativa ISOM, es farà servir un escalat apropiat addicional dels símbols. En tot cas, haurà de ser ben informat en els butlletins previs de la prova quina normativa s'usarà.
- 7.1.7. Els mapes per a proves de TRAIL-Orientació hauran de ser específicament elaborats o adaptats per a aquesta mena de proves (no podent-se emprar directament un mapa elaborat per a una altra disciplina d'Orientació, com O-Peu o MTBO, per exemple).
- 7.1.8. Com a norma general, per a totes les proves de Trail-Orientació s'utilitzaran les següents:
 - Escales: 1/5000, 1/4000 o 1/3000
 - Equidistàncies: 2,5 m o 2 m
 - La tendència és emprar escala 1/4000, equidistància 2,5 i mida dels símbols d'1/10000

7.2. CLASSIFICACIONS EN UNA PROVA

- 7.2.2 Per una prova de PreO, la classificació es farà per ordre de respostes encertades en punts no cronometrats. A igualtat de punts, quedarà davant qui hagi invertit menys temps en les respostes pertanyents als punts cronometrats, un cop afegides les penalitzacions corresponents. A igualtat de punts i temps, els competidors quedaran empatats al mateix lloc de la classificació, quedant el següent lloc desert.
- 7.2.2 Per una prova de TempO, la classificació es farà en ordre invers al temps emprat en la resolució dels punts, un cop afegides les penalitzacions corresponents. A igualtat de temps, els competidors quedaran empatats al mateix lloc de la classificació, quedant el següent lloc desert.

7.3. SISTEMA DE PUNTUACIÓ PEL RÀNQUING INDIVIDUAL

- 7.3.1 A cada competidor que participi en una prova de la COPA-TO 2023 se li assignarà una puntuació per la confecció del rànquing. **Un competidor pot participar en més d'una categoria durant una temporada, puntuant pel seu club en funció de la correcció corresponent aplicada.** El càlcul de punts s'efectuarà de la següent forma:

- Puntuació per a cada prova tipus PreO (incloses proves Esprint):

$$p_i = 100 \frac{c_i + \frac{0,24T}{t_i + 0,2T} - 0,2}{c_1 + \frac{0,24T}{t_1 + 0,2T} - 0,2}$$

Notes:

- p_i = punts pel rànquing del competidor
 c_i = encerts del competidor
 t_i = temps del competidor en els punts cronometrats
 c_1 = encerts del guanyador de la prova
 t_1 = temps del guanyador de la prova en els punts cronometrats
 T = temps màxim en els punts cronometrats, equivalent a emprar tot el temps i fallar totes les respostes (nombre de punts * 90)
Els temps es donen en segons.

- Puntuació per a cada prova tipus TempO:

$$p_i = 100 \frac{T - t_i}{T - t_1}$$

Notes:

- p_i = punts pel rànquing del competidor
 t_i = temps total del competidor
 t_1 = temps total del guanyador
 T = temps màxim en els punts cronometrats, equivalent a emprar tot el temps i fallar totes les respostes (nombre de punts * 60)
Els temps es donen en segons.

- Els competidors desqualificats en una prova obtindran 10 punts per la seva participació.

- 7.3.2 Per a elaborar la classificació final individual a cada classe i categoria, es comptabilitzaran els **N** millors resultats aconseguits en les proves de la COPA-TO, sent **N** el valor (arrodonit a l'alça) corresponent al 50% de les proves de competició puntuables i realitzades al final de la Copa. El guanyador de la Copa, en cada classe i categoria, serà qui assoleixi una puntuació més alta en la suma de les N proves que li comptin. El valor N serà emprat al llarg d'aquestes especificacions com a valor de referència.
- 7.3.3 Es proclamaran campions individuals absoluts de la COPA-TO els guanyadors de les categories OPEN-ELIT i MR-ELIT. Si es produeix un empat en alguna d'aquestes classificacions, se situarà primer aquella persona que tingui un major nombre de primers llocs, sense límit en el nombre de proves. Si persistís l'empat, guanyaria aquella persona amb un millor coeficient més alt, amb un segon millor coeficient més alt, etc.
- 7.3.4 A les persones competidores de categories afectades per l'anul·lació d'una prova se'ls assignarà una puntuació igual a la mitjana de les seves N millors puntuacions.
- 7.3.5 Cada persona competidora podrà sumar els punts corresponents a una organització durant la temporada. Aquests seran iguals a la puntuació màxima obtinguda per aquella persona en una cursa durant la temporada (60 punts com a mínim).
- 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 la mitjana de les seves N millors puntuacions.
- 7.3.6 En tot cas, per a la classificació individual, un competidor només podrà comptabilitzar un màxim de 2 proves organitzades, controlades o anul·lades.

7.4 SISTEMA DE PUNTUACIÓ PEL RÀNQUING PER CLUBS

- 7.4.1 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.
- 7.4.2 Per l'elaboració de la puntuació de clubs en cada prova, se sumaran les 5 millors puntuacions de persones competidores de cada club. Aquestes persones poden pertànyer a qualsevol categoria.
- 7.4.3 Les persones competidores de les categories ELIT corregiran la seva puntuació multiplicant els punts assolits per 1,50. Les persones competidores de les categories INICIACIÓ i INFANTIL no corregiran la seva puntuació.
- 7.4.4 Les puntuacions com a organitzador seran els de la millor puntuació obtinguda durant la temporada, amb un mínim de 60 punts (la mitjana de les seves N millors puntuacions en el cas que s'anul·li alguna de les estacions a causa de l'absència o emplaçament incorrecte d'alguna de les fites), que el club podrà sumar per aquella cursa.
- 7.4.5 En el cas d'absència o emplaçament incorrecte d'alguna de les fites, els organitzadors obtindran com a màxim la mateixa puntuació que el club no organitzador que hagi obtingut la màxima puntuació, incloent-hi els coeficients.

8. CAMPIONATS DE CATALUNYA (CCAT-TO)

8.1. ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES

- 8.1.1 Està prohibida tota mena d'ajuda tècnica a un participant, ja sigui compartint informació in situ durant la cursa, o per mitjans telemàtics.
- 8.1.2 Està totalment prohibit visitar el terreny de competició o entrenar-s'hi des del moment de publicació del Calendari fins a la finalització de la prova.

- 8.1.3 Els Campionats de Catalunya absoluts només els disputaran les categories OPEN-ELIT i MR-ELIT. La resta de les categories no disputaran els Campionats de Catalunya, però sí que seran tingudes en compte per a la puntuació respectiva de Copa Catalana.
- 8.1.4 L'interval de temps de sortida entre persones competidores del mateix circuit serà com a mínim de 2 minuts. En cas de pertànyer al mateix club, s'intentarà que la diferència sigui de 8 minuts.

9. GESTIÓ DE RESULTATS

9.1. COMUNICACIÓ DE RESULTATS DE PROVA

- 9.1.1. A la finalització de la prova, el club organitzador lliurarà a la Secretaria de la FCOC un llistat de llicències temporals amb Nom i Cognoms, DNI, data de naixement i categoria de participació.
- 9.1.2. A la finalització de la prova, el club organitzador lliurarà a la Secció rànquing una còpia electrònica dels resultats de la prova en el format acordat. En el supòsit de no poder lliurar-se al responsable el mateix dia de la competició, l'organització el remetrà a la Secció rànquing en el termini màxim de 24 hores a partir de la finalització d'aquesta.

La informació mínima que s'ha de proporcionar per cada competidor és:

- Número de federat (si en té)
- Nom i cognoms
- Club
- Categoria
- Resultat:
 - PreO -> Punts i temps total dels punts cronometrats, incloses penalitzacions
 - TempO -> Temps total, incloses penalitzacions

- 9.1.3. En cas de fer servir aplicacions informàtiques pel cronometratge tipus SportIdent, per a l'obtenció d'aquest llistat es recomana exportar els resultats de l'aplicació que s'usi per a generar les classificacions de prova a un fitxer CSV, amb l'opció "formats de temps en Excel" activada, incloent-hi totes les jornades de competició en la mateixa fulla. També s'haurà d'aportar una còpia o backup de l'esdeveniment.
- 9.1.4. Així mateix, és obligació de l'organització proporcionar a la secció rànquing el llistat de tots els organitzadors federats.

10. SEGURETAT

10.1. CONTROL DE LESIONS I ACCIDENTS

- 10.1.1. És recomanable comptar amb la presència d'una ambulància a les proves de PreO
- 10.1.2. En cas que la prova es desenvolupi en un entorn urbà o un circuit que no presenti dificultats de mobilitat (pistes amples i en bon estat) i es trobi a la rodalia d'una zona urbana, es pot prescindir dels serveis d'una ambulància, i en el seu lloc tenir disponible una farmaciola amb personal preparat per tractar ferides i esquinços, i avisar als serveis d'urgències (112) en cas d'accident greu.
- 10.1.3. És convenient tenir personal de l'organització desplaçant-se pels circuits en proves de PreO, per controlar possibles lesions o accidents dels participants. També és possible l'opció de deixar que els participants duguin un telèfon mòbil precintat, que es desprecintarà a l'arribada a meta, sota la supervisió del personal de l'organització.

11. TOLERÀNCIA ZERO

- 11.1. En la mesura que sigui possible s'intentarà seguir els consells sobre la tolerància zero exposats al document Guia per tasques amb resposta Zero de la IOF (document original en anglès)
- 11.2. S'estableix la mínima distància per la tolerància zero en 4 m per elements puntuals
- 11.3. A causa de l'aplicació d'aquesta Guia per tasques amb resposta Zero, no s'haurien de planificar zeros laterals, és a dir, fites col·locades a l'element correcte, però no col·locades segons la descripció del control, inclosa l'orientació (nord, sud...), dins/fora, etc., excepte si l'element puntual fa més de 4 m. En qualsevol cas, aquests no són problemes interessants i, per tant, no són recomanables.