

ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA



REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN O-PIE

AÑO 2023



Contenido

CAPÍTULO I.....	4
GENERALIDADES.....	4
Artículo 1. Objeto.	4
Artículo 2. Medio Ambiente.	4
Artículo 3. Ámbito de aplicación.....	4
CAPÍTULO II.....	5
DESCRIPCIÓN	5
Artículo 4. Definiciones.	5
Artículo 5. Aspectos Generales.....	6
Artículo 6. Programa de la competición.....	7
Artículo 7. Solicitudes.	7
Artículo 8. Evaluación.	8
Artículo 9. Categorías de competidores.	11
Artículo 10. Participación.	11
Artículo 11. Costos.....	12
Artículo 12. Información sobre la competición.....	12
Artículo 13. Inscripciones.	14
Artículo 14. Viaje y transportes.	14
Artículo 15. Entrenamientos y carrera modelo.....	15
Artículo 16. Orden de salida.	15
Artículo 17. Reunión técnica de delegados de clubs y competidores individuales.	16
Artículo 18. El Terreno.	16
Artículo 19. Mapas.....	17
Artículo 20. Carreras.	18
Artículo 21. Áreas prohibidas y rutas.	18
Artículo 22. Descripción del control.....	19
Artículo 23. Colocación de controles y club.....	19
Artículo 24. Tarjetas de control e instrumentos de marcado.	20
Artículo 25. Equipamiento.....	21
Artículo 26. Salida.....	22
Artículo 27. Meta y toma de tiempos.	23
Artículo 28. Resultados.	24



Artículo 29. Premios.	24
Artículo 30. Juego Limpio.	25
Artículo 31. Quejas.	26
Artículo 32. Reclamaciones.	26
Artículo 33. Apelaciones.	27
Artículo 34. Control de la competición.....	27
Artículo 35. Informes de la competición.	28
Artículo 36. Publicidad y patrocinadores.....	28
Artículo 37. Clubes.....	29
APÉNDICE I.....	30
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TRAZADO DE RECORRIDOS	30
1. Introducción.	30
2. Principios básicos.	30
3. La carrera de orientación.	30
4. El trazador.	31
APÉNDICE II.....	38
RANKING CPCO	38
1. Ranking.....	38
2. Condiciones.	38
3. Ranking por Club.....	38
4. Puntuación.	38
APÉNDICE III.....	40
MEDIO AMBIENTE	40
RESOLUCIÓN DE LA IOF SOBRE CUIDADO DEL ENTORNO NATURAL.....	40
APÉNDICE IV	41
SISTEMAS DE CRONOMETRAJE AUTORIZADOS.	41
APÉNDICE V	43
CONVENCIÓN DE LEIBNITZ.....	43
APÉNDICE VI	44
FORMATOS DE COMPETICIÓN	44
1. SPRINT	45
2. MEDIA DISTANCIA.....	46
3. LARGA DISTANCIA.....	47



ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA (APOD)

REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN O-PIE

CAPÍTULO I

GENERALIDADES

Artículo 1. Objeto.

El presente Reglamento tiene por objeto regular los aspectos competitivos de la Orientación a pie (O-Pie), de conformidad con el artículo 29, inciso j) de los Estatutos de la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD).

Artículo 2. Medio Ambiente.

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

Artículo 3. Ámbito de aplicación.

Este Reglamento se aplicará en todas las competencias de orientación O-Pie del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación (CPCO). Aquellas pruebas o circuitos que aun no siendo componentes del CPCO, sean homologadas por la APOD, se ajustarán en lo posible al presente Reglamento, y a las normas en vigor en cada momento.



CAPÍTULO II

DESCRIPCIÓN

Artículo 4. Definiciones.

4.1 La orientación O-Pie es un deporte en el cual los competidores visitan a pie un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El recorrido es secreto, se revela a los corredores en el comienzo.

El término competidor significa un individuo de cualquier sexo o un grupo de individuos.

4.2 Los tipos de orientación O-Pie, practicados en el marco del CPCO, se distinguen por:

La hora de la competición:

- diurna (con luz del día).
- nocturna (sin luz diurna).

La naturaleza de la competición:

- Individual (se compite de forma independiente).

La forma de determinar el resultado:

- Competición de carrera única (Los resultados de una sola carrera serán los finales. Los corredores pueden competir en diferentes clases: carrera A, B, etc. con los resultados de la carrera A antes que los de la B, y así sucesivamente).

Por el orden en que los controles deben ser visitados:

- En un orden específico, recorrido en línea (la secuencia es facilitada).

Por el código de control:

- Tradicional. El control dispone de código.

Por la longitud del recorrido:

- Larga distancia.
- Media distancia.
- Sprint.

El tipo de salidas:

- Salida a intervalos: los corredores salen separados y gana el que hace menos tiempo.



4.3 El término competición engloba todos los aspectos de un encuentro de orientación, incluyendo asuntos de organización, logísticos, técnicos, administrativos, reuniones de delegados y ceremonias. Una competición puede incluir más de una prueba.

4.4 El CPCO es la competición oficial de la APOD para otorgar los títulos de Campeón del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación. Se organiza bajo la autoridad de la APOD.

4.5 Una carrera no puede ser diurna y nocturna, o nocturna y diurna.

Artículo 5. Aspectos Generales.

5.1 Este Reglamento, junto a los apéndices, será obligatorio en el CPCO de la APOD, para carreras de orientación a pie (O-Pie).

5.2 Este Reglamento será de obligado cumplimiento para todos los competidores, delegados y otras personas relacionadas con la organización o en contacto con los competidores.

5.3 El Juego Limpio será el principio que guíe la interpretación de este Reglamento por los competidores, organizadores y juez controladores.

5.4 La APOD, podrá decidir la aplicación de normativas especiales que deberán ser respetadas, por ejemplo, la Normativa Anti-doping de la SND, de la IOF, Las Especificaciones para mapas de orientación (ISOM), Las Especificaciones para mapas de sprint (ISSOM), Principios del trazado y Especificaciones para la descripción de control de la IOF. Normativa de la Convención de Leibnitz.

5.5 La Comisión Directiva de la APOD puede autorizar la propuesta de las modificaciones de este Reglamento. Las solicitudes para estas modificaciones deben ser enviadas a la Secretaría de la APOD, al correo apodorientacion@gmail.com. La Comisión Directiva deberá remitir las modificaciones sugeridas al Estamento de Jueces para que éste dictamine sobre la aplicabilidad de las modificaciones y recomiende su aprobación o rechazo. Las modificaciones aprobadas serán aplicadas al reglamento del CPCO del año siguiente.

5.6 Las competiciones se organizan de acuerdo con los siguientes principios:

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



Artículo 6. Programa de la competición

6.1 Las fechas son propuestas y aprobadas por APOD. Serán asignadas a los organizadores postulantes en consenso realizado en presencia de estos, en el mes de diciembre del año anterior a la competición.

6.2 El programa del CPCO consta de siete (7) eventos de competición, e incluirá al menos una carrera de media distancia, una carrera de larga distancia, una carrera de sprint, así como ceremonias de entrega de premios y ceremonia de clausura.

6.3 Cada evento consta de dos carreras de distintas distancias. La combinación de distancias es de Sprint con Media y Media con Larga, en forma alternada.

6.4 Las fechas de los talleres se establecen por consenso entre todos los organizadores. Los ejes temáticos a desarrollar en los talleres son asignados al organizador por la Comisión de Educación.

Artículo 7. Solicitudes.

7.1 Cualquier miembro asociado de APOD puede optar a organizar competiciones del CPCO.

7.2 Las solicitudes serán enviadas a la APOD, al correo apodorientacion@gmail.com. La solicitud deberá contener toda la información y garantías requeridas. El plazo para la presentación de solicitudes vence el 31 de octubre del año anterior para el cual se postulan.

7.3 La APOD comunicará la aceptación o rechazo de las solicitudes, por correo electrónico a los postulantes, hasta el 30 de noviembre del año en que recibe la postulación. Para tomar la decisión sobre aceptación de las postulaciones, se tendrá en cuenta los resultados de la evaluación descrita en el artículo 8 de este Reglamento.

7.4 La APOD podrá anular la autorización para organizar una competición si el organizador no cumple el Reglamento. El organizador no podrá reclamar daños en este caso.

7.5 En caso de que por motivos particulares el organizador deba cancelar su competición, deberá comunicar con antelación mínima de cuatro semanas a la APOD. La cancelación por motivos particulares acarreará la denegatoria para ser organizador para el año siguiente.

7.6 Si una competición debe ser cancelada por motivos ajenos al control del organizador (p. ej. condiciones climáticas, destrucción del terreno, cuarentena, etc.), quedará a cargo de APOD en conjunto con los organizadores, el reagendamiento de las fechas del CPCO.



Artículo 8. Evaluación.

8.1 Para la aprobación de las solicitudes para organizar una competición del CPCO, la Comisión Directiva de APOD tendrá un sistema de evaluación que constará de un total de 10 puntos. Se tendrá en cuenta los siguientes promedios:

- a. El promedio de la evaluación del Juez Controlador de la carrera, teniendo como valor máximo en la calificación: 3 (tres) puntos.
- b. El promedio del Resultado de “Desempeño de Carrera” realizada por los corredores, teniendo como valor máximo en la calificación 3 (tres) puntos.
- c. El promedio logrado en el Cumplimiento de plazos establecidos en este reglamento, teniendo como valor máximo en la calificación 4 (cuatro) puntos.

8.2 La evaluación del Juez Controlador de una competición, evaluará la parte técnica y logística del evento, según los siguientes criterios:

DESCRIPCIÓN	MALO	BUENO	EXCELENTE
Estado del campo	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Puesto de largada y horario de salida	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Exposición y transparencia de Resultados	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Colocación Correcta de balizas/puestos	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Dificultad Ajustada a la categoría	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Dificultad ajustada a la distancia	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Operador de sistema de cronometraje	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Facilidad de entrenamiento	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
Mapa Actualizado	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos

Una vez finalizada la evaluación, se sacará el promedio de los resultados. La calificación final será 1 (Mala), 2 (Buena), 3 (Excelente), redondeando siempre para abajo.

El resultado se enviará al estamento de jueces y a la APOD vía correo electrónico.



8.3 La evaluación de los competidores “Desempeño de Carrera”, evaluará la parte del evento y su desarrollo, según los siguientes criterios:

DESCRIPCIÓN	MALO	BUENO	EXCELENTE
¿Qué te pareció la zona de carrera?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿Los horarios de largada y finalización?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿El material utilizado para la confección del mapa fue el apropiado?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿Recibiste toda la información necesaria antes de la competencia?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿Cuál fue la calidad del PC Central?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿Participación del staff durante la competencia?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿El precio abonado fue justo?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos
¿Cómo calificas la recepción de los corredores al término de la carrera?	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos

La evaluación será enviada por la APOD a todos los competidores inscriptos de cada carrera a fin de que califiquen la competición. El plazo para completar la evaluación es de 48 horas desde su envío.

Una vez finalizado el plazo para completar la evaluación, se sacará el promedio de los resultados. La calificación final será 1 (Mala), 2 (Buena), 3 (Excelente), redondeando siempre para abajo.

Los resultados de “Desempeño de carrera” serán comunicados a la Comisión Directiva y a todos los asociados de APOD.



8.4 La evaluación de Cumplimiento de plazos realizado por la Comisión Directiva de APOD, evaluará los plazos establecidos en este Reglamento sobre la entrega de documentos de la carrera asignada a cada organización, según los siguientes criterios:

DESCRIPCIÓN (Plazos a cumplir con la APOD)	MALO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
Informe preliminar y boletines (1 y 2) de la carrera	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Publicación de resultado oficial	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Reunión Informativa	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Planilla completa de resultado para el ranking CPCO	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Mapas y Trazados	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Comentario sobre la competencia	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Taller de Orientación deportiva en el mes asignado	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Pago del Canon	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

La evaluación de la APOD finalizará cuando todos los plazos de cada carrera hayan culminado.

8.5 El resultado final será la sumatoria de los promedios de las evaluaciones del Juez Controlador, el Desempeño de Carrera y de la APOD.

8.6 El organizador que reciba una calificación final menor de 7 puntos en su promedio total (artículo 8.5), no calificará para organizar una competición del CPCO para el año siguiente. Podrá volver a postularse en el futuro, debiendo realizar una carrera modelo para una nueva evaluación.



Artículo 9. Categorías de competidores.

9.1 Los competidores están divididos por categorías de edad y sexo. Para definir hombres y mujeres se utilizarán las letras M y F, respectivamente.

9.2 La edad de los competidores es la que cumplen en el año natural de la competición.

9.3 Se emplearán las siguientes categorías, las cuales serán rankeables:

- Junior: M12, F12
- Juvenil: M15, F15
- Adulto: M18, F18
- Master: M40, F40
- Master B: M50, F50
- Elite: M18E, F18E

9.4 Los menores de 12 años podrán participar en las competiciones únicamente acompañados por un adulto, y no clasifican para el ranking.

9.5 Todos los competidores podrán mudarse voluntariamente a la categoría Élite y volver a su categoría. El cambio de una categoría a otra implica la pérdida de puntos de su categoría anterior. No está permitido el cambio de categoría entre sexo femenino y masculino.

Artículo 10. Participación.

10.1 Los competidores participan bajo su propio riesgo. El seguro contra accidentes es de su propia responsabilidad. La firma del término de responsabilidad, el cual deberá ser proveído por el organizador, habilita al competidor para participar de la carrera del CPCO, siendo obligatoria la firma de este en cada fecha.

10.2 Un competidor que inicie la temporada con un club, podrá cambiar de club por una sola vez durante la temporada, quedando los puntajes acumulados para el club en el que haya participado. Si el competidor decide dejar el segundo club, puntuará como corredor libre el resto de la temporada.

10.2.1 enviar al correo de la apod el cambio

10.3 Cada Club participante debe nombrar un delegado del mismo que actúe como persona de contacto entre el club y los organizadores. Es tarea del delegado de club comprobar que su club recibe toda la información necesaria.

10.4 Los menores de 12 años deben ir acompañados de un adulto y podrán realizar el recorrido de menor distancia disponible en la competición o el recorrido "Open" si tiene las características apropiadas para la edad (a criterio del organizador).



Artículo 11. Costos.

11.1 Los costos de organizar una competición son responsabilidad del organizador. Para cubrir los costos de la misma, el organizador puede cobrar una cuota de inscripción. La cuota mínima de inscripción es de Gs. 80.000 (Guaraníes ochenta mil). Las cuotas máximas serán aprobadas por la Comisión Directiva de APOD.

11.2 Cada club o competidor individual es responsable del pago de la cuota de inscripción tal como quede especificado en las normas sobre inscripciones.

11.3 Las inscripciones fuera de plazo, caso de ser admitidas, se pueden cargar con una cuota adicional.

11.4 Cada club o competidor individual es responsable de hacer frente a los gastos de la competición, alojamiento, comida y transporte entre los alojamientos, centro de la prueba y lugares de las carreras.

11.5 Los gastos de viaje y alojamiento del juez controlador, si los hubiera, le serán pagados por el organizador.

11.6 Si la competición debe ser cancelada por motivos ajenos al control del organizador (p. ej. condiciones climáticas, destrucción del terreno, cuarentena, etc.), el organizador podrá retener de la cuota de inscripción para cubrir los costos comprometidos.

11.7 El organizador deberá abonar un canon de Gs. 10.000 (Guaraníes diez mil) por corredor inscrito a la competición. Dicho canon deberá ser abonado a la APOD no más tarde de dos semanas de finalizada la competición.

Artículo 12. Información sobre la competición.

12.1 Toda la información debe ser en castellano. La información oficial se debe proporcionar por escrito en la web y redes sociales del organizador. Se puede dar verbalmente solo en casos urgentes o en respuesta a las preguntas de los competidores en las reuniones técnicas.

12.2 La información deberá ser lo más amplia posible y será facilitada en forma de boletines, los cuales antes de difundirse deberán tener la aprobación del juez controlador.



12.3 La información preliminar, que incluirá la siguiente información, deberá ser remitida a la APOD y al Estamento de Jueces Controladores a jueces.apodorientacion@gmail.com, hasta cinco (5) semanas antes de la fecha de competición:

- Nombre del evento, nombre del director de la competición
- E-mail, web y teléfono para información.
- Centro de Competición.
- Fechas y tipos de carreras. Programa inicial.
- Categorías y restricciones a la participación.
- Oportunidades de entrenamiento.
- Mapa General de la zona de carrera.
- Áreas prohibidas.
- Peculiaridades de la competición (sí las hay).

12.4 El Boletín 1, a publicar por el organizador tres (3) semanas antes de su fecha de competición, incluirá la siguiente información:

- Toda la información preliminar detallada a la APOD y al Estamento de Jueces Controladores.
- Nombre del Jueces Controlador asignado por el estamento de jueces
- Nombre del encargado del cronometraje.
- Cuotas de inscripción para competidores y fechas límite de recargo y fin de inscripción.
- Alojamientos disponibles en la zona con datos de contacto, y los aconsejados por la organización.
- Descripción de los transportes que se ofrecen (en su caso).
- Directrices para la obtención de permisos de entrada (visados para extranjeros).
- Detalles sobre las oportunidades de entrenamiento.
- Descripción del terreno, clima y posibles riesgos.
- Escala y equidistancia de los mapas.
- Programa completo de la competición.
- Notas sobre vestuario en competición, si es necesario.
- Se deberá facilitar mapas de competencia o actividades previas dentro del terreno en caso de que se vuelva a repetir una carrera en el mismo lugar.



12.5 El Boletín 2 “Información adicional sobre el evento”, a publicar por el organizador una semana antes de su evento, incluirá la información siguiente:

- Programa detallado de la competición.
- Detalles del terreno.
- Tiempo estimado para los ganadores y distancia aproximada de cada carrera.
- Resumen de las inscripciones recibidas.
- Cualquier desviación permitida del reglamento.
- Dirección, web y nº de teléfono de la oficina de competición.
- Detalles de acceso al Centro de Competición cada día y al suelo duro.
- Horario de los transportes previstos, en su caso.
- Croquis de situación de aparcamientos, servicios y organización de salidas y llegadas.
- La longitud, subida acumulada, número de controles y número de avituallamientos en cada carrera individual.
- Reuniones técnicas de delegados y competidores, si las hubiera.
- 24 horas antes del comienzo de la competición, se publicarán las horas de salida.

Artículo 13. Inscripciones.

13.1 Las inscripciones deben realizarse por clubs o por competidor, y deberán incluir la siguiente información: nombre y apellidos, cédula de identidad, grupo sanguíneo e información sobre alergias a medicamentos. Las inscripciones fuera de plazo pueden ser rechazadas.

13.2 Un competidor solo puede ser inscrito en una categoría en cualquier competición.

13.3 El organizador puede impedir la salida a los competidores o clubs si estos no han abonado su cuota de inscripción o no hayan aceptado y firmado los deslindes de responsabilidad.

Artículo 14. Viaje y transportes.

14.1 Cada participante o club es responsable de organizar su propio viaje. Si se requiere, el organizador podrá coordinar el transporte de los clubs desde la capital del país al centro de la competición o al alojamiento.

14.2 El transporte entre el alojamiento, el centro de la competición y los lugares de las carreras, etc. puede ser proporcionado de forma total o parcial por el organizador. En este caso el organizador coordinará todo el transporte necesario durante la competición. En el resto de casos serán los propios competidores los que accedan al lugar según normas dadas en los boletines informativos.



14.3 El empleo de transporte oficial al lugar de la competición puede ser declarado obligatorio por el organizador.

Artículo 15. Entrenamientos y carrera modelo.

15.1 Se deben ofrecer oportunidades de entrenamiento antes de la competición.

15.2 Cada organizador deberá dictar un taller teórico-práctico de orientación en el año, el cual deberá realizarse entre las fechas de competición del CPCO. Las fechas de talleres serán asignadas al momento de determinarlas fechas de competición.

15.3 Se deberán ofrecer las mismas oportunidades de entrenamiento a todos los competidores y clubs.

15.4 La carrera modelo deberá ajustarse a este Reglamento, quedando el costo de la misma a criterio del organizador que queda exonerado del pago del canon por dicha carrera. Los resultados de la evaluación “Desempeño de Carrera” servirán para calificar al organizador como postulante del CPCO.

15.5 Los resultados de los competidores en una carrera modelo no puntúan para el ranking CPCO.

15.6 Los que por primera vez se postulan para organizar una competición del CPCO, deberán realizar una carrera modelo entre marzo y setiembre del año anterior para el cual se postulan. Las solicitudes deberán ser enviadas a la APOD, al correo apodorientacion@gmail.com detallando toda la información sobre la carrera modelo.

15.7 Para la aprobación de la solicitud, se tendrá en cuenta el sistema de evaluación del artículo 8 de este Reglamento.

15.8 La elección de la fecha para la carrera modelo es libre, pero no podrá coincidir con una fecha del CPCO del año en vigencia.

Artículo 16. Orden de salida.

16.1 En una salida a intervalos, los competidores salen separadamente a intervalos iguales, salvo que en las normas previas puedan designarse unos intervalos diferentes para los cabezas de serie si se designan.

16.2 El sorteo de horas de salida, cuando hubiese, debe ser supervisado por el juez controlador. Puede ser público o privado, y ser realizado a mano o mediante ordenador.

16.3 La lista de horas de salida se publicará como más tarde 24 horas antes de la competición, y debe estar colocada en lugares visibles en el lugar de la competición.



16.4 Se deben incluir en el sorteo los nombres de todos los competidores que hayan sido correctamente inscritos.

16.5 Para las salidas a intervalos, el intervalo mínimo aconsejable, siempre que sea posible, será de 3 minutos para las carreras Sprint, 2 minutos para las carreras media y larga distancia. Pudiendo ser menores o mayores en consenso con el Juez Controlador.

16.6 Para las salidas a intervalos, el intervalo en cada categoría será el máximo posible, repartiendo los corredores que tienen el mismo recorrido a lo largo del tiempo de salidas disponible.

16.7 En una salida a intervalos, dos corredores del mismo club no podrán salir consecutivamente, caso de no ser posible se separarán en el tiempo lo máximo posible.

Artículo 17. Reunión técnica de delegados de clubs y competidores individuales.

17.1 En las competiciones que así esté establecido, el organizador debe preparar una reunión técnica de delegados y competidores individuales, por medios digitales o presencial, al menos 24 horas antes de la competición. Esta reunión debe comenzar no más tarde de las 19.00 horas. El juez controlador debe estar presente y supervisar la reunión.

17.2 Los delegados de clubs y los competidores individuales tendrán la oportunidad de solicitar las aclaraciones pertinentes durante la reunión.

Artículo 18. El Terreno.

18.1 El terreno debe ser adecuado para trazado de la competición a disputar, respetando los criterios descritos en el Apéndice I. Para la elección del terreno se debe tener en cuenta el posible diseño de los trazados a realizar.

18.2 El terreno de la competición debe tener prohibido el acceso para los competidores tan pronto como se decida su utilización de tal forma que ningún competidor tenga una ventaja injusta.

18.3 Se respetarán los derechos de conservación de la naturaleza, repoblación, silvicultura, caza, etc.



Artículo 19. Mapas.

19.1 Los mapas, dibujado de recorridos y sobreimpresiones adicionales se harán de acuerdo con las Especificaciones Internacionales para mapas de orientación (ISOM) y mapas de Sprint (ISSOM).

19.2 La escala utilizada en las pruebas de distancia larga será 1:15.000. Para las de media distancia será 1:10.000, y para sprint será de 1:4.000 con una variación de - 2.000, con autorización del Juez Controlador.

No son aplicables las variaciones de escala oficiales IOF a la categoría élite.

Los mapas de las categorías M/F12 y M/F50 deben ser impresos con una escala de detalle hasta 1:10.000 en larga distancia.

19.3 En el caso de haberse producido algún cambio en el terreno desde la impresión del mapa se deberá comunicar antes de la prueba.

19.4 Los mapas deberán estar protegidos contra la humedad.

19.5 El mapa no debe tener un tamaño mayor que el necesario para que el competidor pueda realizar el recorrido.

19.6 La APOD tendrá derecho a reproducir los mapas de la prueba con los recorridos en sus publicaciones oficiales, así como su aplicación a la formación deportiva, sin contraprestación u otra obligación para con el organizador.

19.7 Se dará registro de los mapas para el acervo de APOD. Cada organizador o persona interesada debe remitir a apodorientacion@gmail.com para cumplir con el trámite de registro de mapa, los siguientes datos:

- i. Mapa en formato PDF en tamaño de impresión en sistema Internacional color CMYK;
- ii. Nombre del lugar, y coordenadas geográficas del lugar (Ciudad/Compañía/Pueblo/Ref. Geográfica) - Ciudad, Departamento. Ejemplo: Misiones Jesuíticas de la Trinidad - 27.1340742,-55.7059081, Trinidad, Itapúa, Paraguay;
- ii. Nombres y apellidos del cartógrafo;
- iii. Nombres y apellidos del trazador;
- iv. Fecha de publicación del mapa.



Artículo 20. Carreras.

20.1 En el diseño de recorridos, se seguirán los principios para trazados en el Apéndice I.

20.2 El nivel de las carreras debe ser acorde con la categoría de la misma. En ellas se deben poner a prueba las cualidades para navegar, la concentración y las aptitudes físicas y técnicas para la carrera de orientación. Todas las carreras requerirán un amplio conjunto de diferentes técnicas de orientación. Las carreras de distancia media requerirán, en particular, un alto grado de concentración durante la carrera, lectura detallada del mapa, y toma de decisiones frecuentes. Las carreras de distancia larga requerirán elecciones de ruta. Las carreras de sprint tendrán en cuenta principalmente la rapidez en la toma de decisiones.

20.3 Las longitudes de carrera se darán como la longitud de la línea recta que une todos los controles desde la salida a la meta desviada solo por obstáculos físicamente impasables (valladas altas, lagos, cortados impasables, etc.), áreas prohibidas o rutas marcadas obligatorias.

20.4 La subida acumulada de la carrera se dará como la subida en metros a lo largo de la ruta más corta y razonable.

20.5 Las series de clasificación serán, entre ellas, lo más parecidas posible en longitud y dificultad.

20.6 En las carreras individuales, los controles se pueden combinar de forma diferente para los corredores, pero todos deben realizar al final el mismo recorrido (los mismos tramos en el mismo o distinto orden).

Artículo 21. Áreas prohibidas y rutas.

21.1 Las normas dictadas por la APOD o el organizador para proteger el medio ambiente y demás instrucciones en ese sentido deben ser estrictamente observadas por todas las personas relacionadas con la competición.

21.2 Las zonas prohibidas y peligrosas, rutas prohibidas, detalles lineales que no se deben cruzar, etc. estarán descritos en la información previa y marcados en el mapa con la simbología normalizada que lo indica. Si es necesario también deben estar marcados en el terreno. Los competidores no deben entrar, seguir o cruzar dichas áreas, rutas o detalles.



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

Artículo 22. Descripción del control.

22.1 La descripción de control debe definir la localización precisa del control.

22.2 La descripción de controles debe darse en forma de símbolos de acuerdo con la IOF Control Descriptions.

22.3 La descripción de controles, dada en el orden correcto para cada competidor, debe estar impresa en la parte frontal del mapa. Tan solo se autorizará su inclusión en el reverso del mapa en caso de que la escala de impresión sea superior al 1:10.000.

22.4 En las carreras con salida a intervalos, se debe proporcionar una lista de descripciones de control separada para cada carrera en la pre-salida (para cada competidor) o antes del comienzo de la carrera.

22.5 Para la categoría Open y de menores de edad en formación, la descripción de control podrá incluir simbología y texto descriptivo.

Artículo 23. Colocación de controles y club.

23.1 El control marcado en el mapa debe estar claramente marcado en el terreno, y equipado con un sistema que permita al competidor demostrar su paso.

23.2 Cada control estará marcado por una baliza consistente en tres cuadrados de 30 x 30 cm formando un poliedro de tres caras. Cada cuadrado estará dividido por su diagonal, una mitad será de color blanco y la otra naranja (PMS 165).

23.3 La baliza se colocará en el detalle indicado en el mapa, de acuerdo con la descripción de controles. La baliza debe ser visible para los competidores cuando estos puedan ver el detalle descrito (p.e. área norte de una roca no se verá desde el sur pero fácilmente una vez vista el área norte de la roca).



23.4 Los controles (incluyendo el control de largada) no deben ubicarse a menos de 30 metros entre sí. Para Sprint, esto podrá reducirse a lo siguiente: para escalas de 1:4000, la distancia mínima de carrera entre controles es de 25 metros y la distancia mínima recta es de 15 metros.

Cuando los elementos de control son similares (no claramente diferentes en el terreno y/o no claramente diferentes en el mapa), la distancia lineal mínima entre controles es de 60 metros (30 metros para escalas 1:4000).

23.5 El emplazamiento de control y la baliza se colocarán de tal forma que una persona picando no suponga una ventaja significativa para ayudar a otros competidores a encontrar la baliza.

23.6 Cada control debe estar identificado con un número de código que debe estar colocado con la baliza de tal forma que el competidor utilizando el sistema de control de paso pueda leer el código claramente. No se utilizarán los números inferiores a 31. Los números serán negros sobre fondo blanco, entre 5 y 10 cm. de altura y las líneas tendrán una anchura de entre 5 y 10 mm. Si se colocan horizontalmente en la base, deben ser subrayados.

23.7 Para probar el paso de los competidores, habrá suficiente número de instrumentos de marcado en las proximidades de la baliza.

23.8 Si el tiempo estimado para el ganador es mayor de 30 minutos, se deben colocar avituallamientos cada 25 minutos a la velocidad estimada del ganador.

23.9 En los avituallamientos se debe ofrecer por lo menos agua para su consumo. Si se ofrecen diferentes bebidas debe estar claramente indicado.

23.10 Todos los controles en los que existan dudas sobre su seguridad deben estar vigilados.

23.11 La baliza de salida no debe ser visible desde el punto de largada y debe estar señalizada de ser necesario desde el área de largada para evitar ventajas de otros participantes.

Artículo 24. Tarjetas de control e instrumentos de marcado.

24.1 Se podrá utilizar el sistema tradicional de pinza de marcado y/o sistema con instrumentos de marcado electrónicos aprobados por la IOF, según Apéndice IV.

24.2 Cuando se utilice un sistema electrónico que sea nuevo, los competidores dispondrán de posibilidades para practicar en los entrenamientos si lo hay.



24.3 Los competidores son responsables de perforar su tarjeta en cada control utilizando el instrumento provisto. En caso de la utilización del sistema electrónico de control SportIdent, si una unidad no funciona o no parece estar funcionando, debe utilizar el competidor el sistema alternativo de control de paso, pinza mecánica, marcando en la casilla correspondiente del mapa. Si un competidor introduce demasiado rápido la tarjeta y esta no recibe la señal de retorno, el competidor debe ser descalificado, aunque la unidad de control registre el número de la tarjeta del competidor.

24.4 La tarjeta de control debe demostrar que han sido visitados todos los controles.

24.5 Cuando se utilicen sistemas con marcas visibles (tarjeta de control), al menos una parte de la marca correspondiente debe estar en su casilla o en una casilla reserva disponible. Se permite un error por competidor, p.e. marcando fuera de la casilla correcta o saltándose una casilla, cuando todas las marcas sean claramente identificables. Un competidor que intenta obtener ventaja de un marcado incorrecto será descalificado.

24.6 En caso de que el competidor cometa un error en la tarjeta de control, al finalizar la prueba deberá señalar dicho error y su correspondiente corrección a la organización al momento de entregar la tarjeta de control. En caso contrario, la organización aplicará la corrección sin tener en cuenta las casillas de reserva.

24.7 No serán aceptadas las enmiendas en otros lugares que no sean las casillas de reserva.

24.8 Los competidores que pierdan su tarjeta de control, se salten algún control o visiten los controles en un orden incorrecto deben ser descalificados.

Artículo 25. Equipamiento.

25.1 La elección de vestimenta y calzado será libre.

25.2 Los dorsales son obligatorios y deben estar claramente visibles y se podrán en la posición que indique el organizador. No serán más grandes de 25 x 25 cm con los números de al menos 10 cm. de alto. Los dorsales no deben ser doblados o cortados. Los números de dorsales serán asignados de acuerdo con el número de asociado de APOD. Para el caso de los no asociados, los dorsales se numerarán a partir de 500. El dorsal incluirá, además del número en tamaño claramente visible, la siguiente información: nombres y apellidos, cédula de identidad número, grupo sanguíneo e información de alergias a medicamentos.

25.3 Durante la carrera la única ayuda a la navegación que pueden usar los competidores será el mapa, la descripción de controles proporcionada por el organizador y una brújula.



25.4 Los competidores no deben usar o llevar dispositivos de comunicación que puedan transmitir o recibir información, hacia o desde una fuente remota, entre la entrada al área de salida y la llegada a la línea de meta en una carrera, a menos que el club esté aprobado por el organizador.

Los dispositivos habilitados para GPS (relojes, etc.) se pueden transportar siempre que:

- no tengan visualización de mapa;
- no tengan capacidad de comunicación más que recibir datos GPS;
- no se utilicen con fines de navegación.

Sin embargo, el organizador tiene el derecho de prohibir específicamente el uso de dicho club. El organizador puede requerir que los competidores lleven un dispositivo de rastreo y / o un registrador de datos GPS.

Artículo 26. Salida.

26.1 En las pruebas individuales, la salida será normalmente a intervalos.

26.2 En algunas competiciones, la organización podrá exigir que solo los competidores que no han tomado la salida y los delegados estarán autorizados a permanecer en el área de salida.

26.3 La salida puede organizarse con una pre-salida antes del tiempo de largada, situado al borde del área de salida. Si hay una pre-salida, se colocará un reloj que muestre la hora oficial de competición a los delegados y competidores, y los nombres de los competidores deben ser expuestos o llamados. Solo los competidores y la prensa autorizada por el organizador podrán pasar la línea de pre-salida.

26.4 En la salida, el tiempo oficial de la competición debe estar visible para los competidores. Si no hay una pre-salida, se deben exponer o leer los nombres de los participantes que han de tomar la salida.

26.5 La salida se organizará de tal forma que los competidores que no han salido y otras personas no puedan ver el mapa, las carreras, las elecciones de ruta o la dirección al primer control. Si es necesario, habrá una ruta marcada desde el punto de comienzo de la carrera y el de comienzo de la orientación .

26.6 El competidor tomará el mapa al momento o después de su tiempo de salida. El competidor es responsable de coger el mapa correcto y de comprobar que ha cogido el mapa correspondiente a su categoría. La categoría debe estar marcada en el mapa de tal forma que el competidor pueda verlos antes de tomar la salida.

26.7 No está permitido mirar el mapa hasta tanto sea pitada la salida.



26.8 El punto donde comienza la orientación debe estar marcado en el mapa con un triángulo de salida y si no coincide con el comienzo de carrera también estará señalizado en el terreno por una baliza sin instrumento de marcado.

26.9 A los competidores que lleguen tarde a la salida por propio error se les permitirá salir. El organizador determinará en qué momento debe salir de tal forma que no pueda influenciar a otros competidores. El tiempo de salida seguirá siendo el que les correspondía inicialmente.

26.10 A los competidores que no lleguen a su hora de salida por error del organizador, se les proporcionará una nueva hora de salida.

Artículo 27. Meta y toma de tiempos.

27.1 La carrera finaliza para cada corredor cuando este cruza la línea de Meta (Llegada).

27.2 El tramo de meta debe estar protegido por cinta o cuerda. Los últimos 20 metros deben ser rectos.

27.3 El tramo de meta debe tener al menos 3 m de ancho y formara ángulos rectos con la dirección final. La posición exacta de la línea de Llegada debe ser obvia para el corredor que llega.

27.4 Cuando un competidor cruza la línea de meta debe entregar la tarjeta de control (o descargar la tarjeta electrónica), el dorsal, y si el organizador lo requiere, el mapa. Una vez cruzada la meta, el corredor no podrá volver a ingresar al área de competición para recuperar un puesto o marcar la llegada. Si así lo hiciere, el corredor quedará descalificado por error de tarjeta control.

27.5 El tiempo de llegada debe tomarse cuando el pecho del competidor cruza la línea de llegada o cuando el competidor “pique” en el control electrónico de la línea de llegada. Los tiempos se redondearan al segundo. Los tiempos se podrán dar en horas, minutos y segundos o solo en minutos y segundos. En Sprint, si es posible, se darán en décimas de segundo.

27.6 Con la aprobación del juez controlador se podrá establecer tiempos máximos para cada categoría.

27.7 Habrá hidratación y personal sanitario en la meta, que en lo posible deberán estar equipados también para actuar en cualquier punto del recorrido. Se deberá contar con ambulancia si el evento tiene más de 120 inscriptos.

27.8 Los tiempos máximos de carrera serán:

- Distancia media, 120 minutos para mujeres y hombres.



- Larga distancia, según el tiempo previsto para el ganador hasta un máximo de 3 horas para mujeres y 4 horas para hombres.
- Sprint, 50 minutos para mujeres y hombres.

Artículo 28. Resultados.

28.1 Los competidores que completen correctamente la carrera se colocan en orden en los resultados. Aquellos que no completen correctamente el recorrido se muestran al final de los resultados sin un puesto y con un motivo (p. ej. error en marcación, retirado, descalificado).

28.2 Los resultados provisionales serán expuestos en el área de llegada o área logística de reunión durante la competición, se actualizarán cada 30 minutos. Si es posible, se podrán seguir online en tiempo real.

28.3 El resultado oficial se publicará no más tarde de 48 horas después de la toma del último tiempo disponible del último corredor en salir. En dicho plazo, el organizador deberá remitir también el resultado oficial a la Comisión Directiva de APOD, al correo apodorientación@gmail.com

28.4 Los resultados oficiales incluirán a todos los competidores participantes.

28.5 Si se utiliza salida a intervalos, dos o más competidores con el mismo tiempo deben aparecer en el mismo puesto, y los puestos siguientes al empate quedan vacantes.

28.6 Los clubs o competidores que no finalicen dentro del tiempo máximo establecido por el juez controlador serán descalificados.

Artículo 29. Premios.

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

29.2 Los premios para mujeres y hombres serán equivalentes.

29.3 Si dos o más competidores comparten el mismo puesto en una competencia del CPCO, todos deben recibir la medalla o certificado apropiados.

29.4 El título de Campeón de CPCO de cada una de las categorías (Club, Junior M12, F12 - Juvenil M15, F15 – Adulto M18, F18 - Master M40, F40 - Master B M50, F50 - Elite M18E, F18E) resultará del Ranking según el Apéndice II.

29.5 El club con mayor cantidad de miembros que hayan participado de las carreras del CPCO recibirá un reconocimiento.



Artículo 30. Juego Limpio.

30.1 Todas las personas que tomen parte en una prueba de orientación atenderán a los principios del juego limpio comportándose con honradez, actitud deportiva y espíritu de amistad. Los competidores deben mostrar respeto por los otros competidores, delegados, periodistas, espectadores, los habitantes del área de competición y medio ambiente. Los competidores procurarán permanecer en silencio durante la prueba.

30.2 Los competidores deberán realizar el recorrido de forma independiente. Los menores de 12 años deberán ir acompañados de un adulto y solamente podrán realizar el recorrido de menor distancia.

30.3 Excepto en caso de accidente, está prohibido ayudar o recibir ayuda de otros competidores. Es un deber de todos ayudar a los competidores accidentados.

30.4 El “Doping” está prohibido. Las Normas antidoping del SND e IOF serán de aplicación en todas las pruebas de la CPCO.

30.5 El organizador, con el consentimiento de la APOD, puede decidir la publicación del lugar de la competición con anticipación. En cualquier caso se debe mantener el más estricto secreto sobre las carreras.

30.6 Cualquier intento de cartografiar o entrenar en el área de la competición está prohibido, excepto lo permitido por el organizador. Los intentos de obtener información sobre las carreras, más allá de la proporcionada por el organizador, están prohibidos antes y durante la competición.

30.7 Los delegados, competidores, representantes de la prensa y espectadores deben permanecer en el área que para ellos se haya asignado.

30.8 Ningún organizador debe molestar o detener a ningún competidor, ni proporcionarle ningún tipo de información. Deben permanecer en silencio, vestir de forma discreta y no ayudar a ningún competidor que se acerque a un control. Ello es también aplicable a todas las personas que puedan encontrarse en las inmediaciones de los controles como la prensa autorizada.

30.9 Una vez cruzada la línea de meta, el competidor no regresará al área de carrera sin permiso del juez controlador. El competidor que se retire debe dirigirse inmediatamente a la meta, entregar el mapa, el dorsal y la tarjeta de control. Estos competidores no deben influir bajo ningún concepto en el desarrollo de la competición ni ayudar a otros corredores.

30.10 Todo competidor que incumpla el reglamento o se beneficie de su incumplimiento debe ser descalificado.



30.11 Los no competidores que incumplan el reglamento podrán estar sujetos a sanción disciplinaria.

30.12 El Organizador o el juez controlador debe anular una competición, o parte de esta, si en algún momento haya sido evidente la existencia de resultado injusto o riesgo para los competidores.

30.13 Están prohibidas las apuestas en las competiciones.

Artículo 31. Quejas.

31.1 Se podrán presentar quejas sobre el incumplimiento de este reglamento o las directrices de los organizadores.

31.2 Las quejas podrán ser realizadas únicamente por los delegados de clubs o por los competidores libres.

31.3 Cualquier queja se deberá realizar lo antes posible de forma verbal o escrita al organizador. Las quejas serán solventadas por el organizador, que informará inmediatamente de forma verbal o escrita de la decisión a la persona que haya generado dicha queja y al juez controlador.

31.4 No existe ninguna cuota por realizar una queja.

31.5 Se podrán transmitir las quejas hasta el cierre de meta. Las quejas recibidas después de cumplido el plazo de tiempo no se tendrán en cuenta.

Artículo 32. Reclamaciones.

32.1 Se podrá realizar una reclamación contra la decisión del organizador referente a una queja.

32.2 Las reclamaciones podrán ser realizadas únicamente por los delegados de los clubs y los competidores.

32.3 Las reclamaciones deberán ser realizadas por escrito al juez controlador, no más tarde de 24 horas una vez cerrada la meta. El juez controlador deberá expedirse sobre la reclamación en 24 horas desde que recibe la reclamación.

32.4 No existe ninguna cuota por realizar una reclamación.



Artículo 33. Apelaciones.

33.1 Se elevará una apelación contra las infracciones al presente reglamento, si no se está de acuerdo con la decisión del juez controlador ante una reclamación, ante la Comisión Directiva de APOD.

33.2 Las apelaciones podrán elevar los delegados de clubs y los competidores.

33.3 Deberá elevarse por escrito las apelaciones, no más tarde de 48 horas después de la decisión del juez controlador, a la comisión APOD (apodorientación@gmail.com) con copia al Estamento de Jueces (jueces.apodorientacion@gmail.com)

33.4 La Comisión Directiva APOD podrá actuar de oficio si se constata que puede existir algún incumplimiento del Reglamento, aunque no exista reclamación.

33.5 No se abonará ninguna cuota por una apelación.

33.6 Las decisiones sobre una apelación serán finales.

Artículo 34. Control de la competición.

34.1 Todas las competiciones a las que afecta el presente reglamento serán supervisadas por un juez controlador nombrado por la Comisión de Jueces Controladores.

34.2 El juez controlador nombrado por la Comisión de jueces se constituirá en representante oficial de la APOD ante el organizador.

34.3 El juez controlador se asegurará del cumplimiento de las normativas, de que no se cometan errores y del juego limpio por encima de cualquier otra consideración. El juez controlador debe solicitar al organizador que realice cambios, si considera que son necesarios para satisfacer el nivel requerido por la competición.

34.4 El juez controlador deberá trabajar en estrecha colaboración con el organizador, y contar con toda la información relevante. Toda la información que se publique, incluidos los boletines, será supervisada por el juez controlador.



34.5 Como mínimo, las siguientes tareas serán realizadas bajo la autoridad del juez controlador:

- La valoración del lugar y terrenos para la prueba, si no se ha decidido antes de su nombramiento.
- La valoración de la organización de la prueba y lo adecuado de los alojamientos, transporte, personal de organización, programa, y posibilidades de entrenamiento ofrecidos.
- La preparación de las ceremonias.
- La organización y diseño de la salida, llegada y áreas de cambio de plano o relevos.
- La comprobación de la viabilidad y exactitud de los sistemas de toma de tiempos y elaboración de resultados.
- Comprobar que el mapa se ajusta a las especificaciones de la IOF.
- Aprobar las carreras después de comprobar su calidad, incluyendo el grado de dificultad, emplazamientos de control, tiempos de ganadores, factores que hagan influir la suerte y corrección del mapa.
- Comprobar las autorizaciones necesarias para la realización de la competición.
- Verificar el cumplimiento de toda la normativa medioambiental.

34.6 El juez controlador podrá hacer tantas visitas de control como considere necesario. Inmediatamente después de cada visita, el juez controlador deberá enviar un informe breve por escrito a la Comisión de jueces que lo ha nombrado, con copia para el organizador.

34.7 La Comisión Directiva tiene la potestad de revocar la designación del juez controlador designado.

34.8 Quien actúe como juez controlador en una competición, podrá puntuar el promedio de sus dos mejores carreras para el puntaje de sus carreras para el ranking CPCO.

Artículo 35. Informes de la competición.

35.1 No más tarde de dos semanas después de la competición, el organizador debe enviar en soporte informático un informe a la Comisión Directiva de APOD conteniendo:

- Listado completo de resultados.
- Mapa, trazados y detalles de la carrera si fuera necesario en el soporte informático que se determine.
- Comentarios sobre la competición.
- Importe total del canon.

Artículo 36. Publicidad y patrocinadores.

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



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

36.3 Todos los comunicados de las competiciones deberán incluir los auspiciantes y patrocinadores de APOD, los logotipos de APOD y del CPCO en caso de que sea rankeables.

Artículo 37. Clubes

37.1 Los clubes están definidos como un grupo de corredores individuales que corren de manera organizada durante el circuito.

37.2 Los clubes que quieran ser parte del CPCO tendrán que enviar una lista de buena fe al correo de la APOD apodorientacion@gmail.com. Una vez recepcionada la lista, el club estará habilitado para puntuar para el CPCO del año vigente, toda vez que cumpla con los requisitos que se establecen en este artículo.

37.3 El listado de buena fe deberá incluir de forma obligatoria:

- Nombre y apellido de todos sus miembros, que deberán ser asociados de APOD y contar con sus cuotas al día.
- Nombre y apellido del representante del Club, con indicación de su correo electrónico.

37.4 Para estar habilitado por APOD, el club debe contar con cinco miembros como mínimo, aparte del representante.

37.5 Solo se validará la solicitud si es enviado por el representante desde su correo, con la siguiente información:

- Nombre del club.
- Representante: Nombre completo, email, número de teléfono, N^o, C.I. N^o de socio APOD.
- Miembros: Nombre completo, N^o C.I., N^o de socio APOD.

38.6 Los clubes podrán agregar miembros durante el CPCO vigente, enviando el representante un correo a APOD con los datos del nuevo miembro (nombre completo, cédula de identidad, número de socio APOD).

38.7 El costo de inscripción de club para el CPCO de la temporada es de Gs. 100.000. El comprobante de pago deberá ser remitido por el representante a apodorientacion@gmail.com

APÉNDICE I

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TRAZADO DE RECORRIDOS

1. Introducción.

- 1.1 Propósito.
- 1.2 Aplicación.

2. Principios básicos.

- 2.1 Definición de la orientación.
- 2.2 Objetivo de un buen trazado de recorridos.
- 2.3 Reglas de oro del trazador.

3. La carrera de orientación.

- 3.1 Terreno.
- 3.2 Definición de una carrera de orientación.
- 3.3 La salida.
- 3.4 Los tramos de la carrera.
- 3.5 Los controles.
- 3.6 La meta.
- 3.7 Los elementos de lectura de mapa.
- 3.8 Elecciones de ruta.
- 3.9 El grado de dificultad.
- 3.10 Tipos de competición.
- 3.11 Lo que el trazador debe lograr.



4. El trazador.

1. Introducción.

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS:

- a) El Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación (CPCO) es la principal competición del año, y deben ser, por ello, la prioridad de la APOD. Al organizar estas competiciones debe tenerse presente la importancia de los títulos que de ellas se derivan. Debe quedar muy clara la diferencia entre categorías élite y otras categorías.
- b) La APOD debe adaptarse para responder a las necesidades de todos los participantes. Todas las categorías son importantes y deben cuidarse. La fuerza de nuestro deporte está en la dimensión colectiva.
- c) Nuestro deporte debe combinar rigor y sentido de colectividad (visión amplia y flexibilidad). Encontrar el difícil equilibrio entre ambas actitudes es la clave de nuestro futuro. Cada categoría tiene su especificidad. Unas requieren más esmero técnico M/F-E, otras más sensibilidad para acertar con el nivel de dificultad M/F-12. y en otras la “felicidad de los trazados” para acertar con el equilibrio físico-técnico del trazado para nuestros “veteranos más veteranos”.
- d) La cortesía es la mínima contribución que el corredor debe al organizador, sin olvidarse nunca de la importancia del trabajo desinteresado de los organizadores “No matemos a los organizadores” y si eres joven piensa que mañana tú serás el organizador. La moderación, el respeto y la deportividad deben ser la esencia de nuestro deporte. .

1.1 Propósito.

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

1.2 Aplicación de estos principios.

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

2. Principios básicos.

2.1 Definición de la orientación.



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

2.2 Objetivo de un buen trazado.

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

2.3 Reglas de oro del trazador.

El trazador debe tener siempre los siguientes principios en mente:

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

2.3.1 Característica principal.

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

2.3.2 Juego limpio.

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

2.3.3 Competición divertida.

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

2.3.4 Vida salvaje y medio ambiente.

El medio ambiente es sensible: la vida salvaje puede verse alterada, el suelo y la vegetación dañados si el terreno es masivamente utilizado. El medio ambiente también



incluye a la gente que vive en el área de competición, muros, vallas, tierras cultivadas, edificios y otras construcciones, etc.

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

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

2.3.5 Prensa y espectadores.

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

3. La carrera de orientación.

3.1 El Terreno.

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

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

3.2 Definición de una carrera de orientación.

Una carrera de orientación esta definida por la salida, los controles, y la meta. Entre esos puntos, los cuales están precisamente localizados en el terreno y correspondientemente en el mapa, están los tramos de carrera sobre los que el competidor debe orientarse.

3.3 La salida.

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

- Exista una zona de calentamiento.
- Los corredores que esperan no puedan ver las elecciones de ruta de aquellos que salen.
- El punto desde el que comienza la carrera está señalizado en el terreno mediante una baliza pero sin instrumento para marcar el paso y en el mapa mediante un triángulo.
- Los competidores deben encarar problemas de orientación desde el principio.

3.4 Los tramos de carrera.

3.4.1 Buenos tramos.

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



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

Dentro de una carrera se deben ofrecer diferentes tipos de tramo, algunos basados en una intensa lectura de mapa y otros conteniendo tramos más fáciles con varias rutas alternativas. Deben existir también variaciones con respecto a la longitud y dificultad, para forzar a los competidores a utilizar una amplia gama de técnicas y velocidades de carrera.

El trazador debe intentar a toda costa ofrecer cambios en la dirección general de carrera que obliguen al competidor a reorientarse frecuentemente.

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

3.4.2 Equidad de los tramos.

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

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

3.5 Los controles.

3.5.1 Emplazamiento de los controles.

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

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

Los controles no se colocarán en detalles pequeños, visibles solo desde distancias muy cortas, si no existen otros detalles en el mapa en los que el competidor pueda apoyarse. Tampoco se situarán donde la visibilidad de la baliza para los corredores que lleguen de distintas direcciones no pueda evaluarse mediante la lectura del mapa y la descripción de controles.

3.5.2 La función de los controles.

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

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

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

3.5.3 La baliza de control.



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

3.5.4 Equidad de los emplazamientos de control.

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

3.5.5 Proximidad de los controles.

Los controles demasiado próximos pertenecientes a carreras diferentes pueden confundir a corredores que han navegado correctamente hasta el control. De acuerdo con el artículo 23.4, los controles no deben situarse nunca a menos de 30 metros para las escalas 1:10.000 y 1:15.000 y 15 metros para las escalas de 1:4000. Además, en el caso de que los detalles del control no sean claramente distintos en el terreno y en el mapa, no podrán colocarse los controles a menos de 60 metros unos de otros para 1:10000 y 1:15000, y menos de 30 metros para 1:4000.

3.5.6 La descripción de control.

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

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

3.6 La meta.

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

3.7 Los elementos de lectura de mapa.

En una buena carrera de orientación los competidores se verán forzados a concentrarse en la navegación a lo largo de la carrera. Los tramos que no requieren lectura de mapa o atención a la navegación deben ser evitados a no ser que sean el resultado de tramos con elecciones de rutas particularmente buenos.

3.8 Elecciones de ruta.

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

3.9 El grado de dificultad.



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

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

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

3.10 Tipos de competición.

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

3.11 Lo que el trazador debe perseguir

3.11.1 Conocer el terreno.

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

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

3.11.2 Conseguir el adecuado grado de dificultad.

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

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

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

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

3.11.4 Emplazar los controles suficientemente alejados.

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



3.11.5 Evitar las elecciones de ruta excesivamente complicadas.

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

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

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

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

4. El trazador.

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

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

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



APÉNDICE II

RANKING CPCO

1. Ranking.

Como resultado de la celebración de las competiciones de orientación incluidas en el Calendario del CPCO, se obtendrán los resultados que darán lugar a la clasificación del Ranking Nacional del CPCO.

2. Condiciones.

Todos los deportistas que aspiren a estar incluidos en el Ranking Nacional del CPCO deberán estar asociados a la APOD y estar al día con su cuota.

El competidor aparecerá en el Ranking Nacional del CPCO en la categoría en la cual corre. Si un corredor comienza la temporada corriendo en una categoría y transcurrida la misma se cambia, no podrá reclamar los puntos de las carreras anteriores para la nueva categoría.

3. Ranking por Club.

3.1 Los cinco mejores puntajes alcanzados en cada prueba de forma individual por integrantes de un club serán acreditados a su club para el Ranking Nacional de Club del CPCO.

3.2 Los puntajes de clubs se tomarán de las 14 pruebas.

3.3 Un club deberá contar con un mínimo de cinco 5 personas en una competición para puntuar en el ranking como club.

4. Puntuación.

4.1 Puntúan los 10 mejores puntajes (redondeado al número entero hacia abajo).

4.2 La fórmula que se aplica es la siguiente: Vencedor: 100 puntos. Resto: $\text{Tiempo ganador en segundos} / \text{Tiempo corredor en segundos} * 100 = \text{puntos conseguidos}$. Los corredores descalificados obtendrán una puntuación de 5 puntos.



  @APODorientacion

www.apodorientacion.com

4.3 En caso de igualdad a puntuación en la clasificación final, se tendrá en cuenta quien ha obtenido más primeros puestos, segundos, terceros.

4.4 Quien actúe como juez controlador en una competición, podrá puntuar el promedio de sus dos mejores carreras para el puntaje de sus carreras para el ranking CPCO.



APENDICE III

MEDIO AMBIENTE

RESOLUCIÓN DE LA IOF SOBRE CUIDADO DEL ENTORNO NATURAL

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

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

La APOD voluntariamente adopta dichos principios como propios.



APENDICE IV

SISTEMAS DE CRONOMETRAJE AUTORIZADOS.

Los únicos sistemas de control de tiempos aprobados son el sistema tradicional de pinza con perforador y el pinzado electrónico (Sportident). Cualquier otro sistema debe ser aprobado previamente por la APOD.

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

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

En el caso del SportIdent esta regla significa que:

- Una unidad alternativa de picado ha de estar presente en cada control, que será una pinza clásica. En el caso que una unidad no funcione (no emita señal acústica, ni luminosa), y solo en este caso, el competidor tiene que usar el sistema alternativo y debe ser descalificado si no lo ha utilizado.
- Es responsabilidad del competidor asegurarse que se ha registrado en la tarjeta su paso por la báliza. Si un competidor pica demasiado rápido y no recibe las señales acústicas y/o luminosas, la tarjeta no contendrá la picada y el competidor debe ser descalificado (incluso aunque la estación de control haya registrado el número de tarjeta del corredor).
- En el caso que el control haya desaparecido, el corredor deberá acreditar su paso por el mismo entregando en meta uno de los números que se encontrarán en el lugar exacto de la ubicación del control, si los hubiere. (Baliza Checa)

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

- Debe ser de material resistente y no exceder de 10 cm. x 21 cm. de tamaño.



- Cada casilla debe medir al menos 18 mm. de lado.
- Tres casillas deben estar marcadas claramente como casillas de reserva.

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

Cuando se emplee el sistema tradicional, al menos una parte de la marca debe estar dentro de la casilla de control correspondiente o en una de reserva vacía. Será aceptable un error por competidor, siempre que las marcas sean claramente identificables. Un corredor que intente obtener ventaja de una marcación inexacta será descalificado.



APÉNDICE V

CONVENCIÓN DE LEIBNITZ

Nosotros, los miembros de la IOF, que asistimos a la 20ª Asamblea General de la IOF en Leibnitz, Austria, el 04 de agosto de 2000, declaramos que:

“Es de importancia decisiva elevar el perfil del deporte de orientación, promoviendo su difusión para elevar su número de practicantes y extenderlo a nuevas áreas, para obtener la inclusión de la orientación en los Juegos Olímpicos”.

Los principios fundamentales para lograrlo deben ser:

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



APENDICE VI

FORMATOS DE COMPETICIÓN

	SPRINT	MEDIA	LARGA
Controles	Técnicamente fácil	Consistente Técnicamente difícil	Mezcla de dificultades técnicas
Elección de Ruta	Difícil elección de ruta, requiere alta concentración	Pocas y pequeñas elecciones de ruta	Importante la elección de ruta, incluyendo algunas largas
Tipo de Carrera	Velocidad muy alta	Alta velocidad, pero se debe ajustar la complejidad al terreno	
Terreno	Habitualmente parques o urbano; algunas veces se puede incluir bosque rápido. Puede haber espectadores a lo largo de la carrera	Técnicamente muy complejo	Físicamente terreno exigente que permita buenas elecciones de ruta
Mapa	1:4000	1:10000	1:15000
Intervalo salida	1 minuto (o 0,5)	2 minuto	2 minuto
Precisión	1 segundo (0,1 segundo si es posible)	1 segundo	1 segundo
Tiempo Ganador (para senior)	12-15 minutos	30-35 minutos	Hombres (90 a 100 minutos) Mujeres (70 a 80 minutos)
Resumen	Orientación rápida, visible, formato fácil, permitiendo paso por áreas con población	Rápida, precisa en un tiempo largo; los pequeños errores serán decisivos	Contiene todas las técnicas, y además velocidad y dureza física



1. SPRINT

1.1 El perfil

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

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

1.2 Consideraciones al planificar la carrera

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

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

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

1.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISSOM y la escala del mapa debe ser 1: 4000, con una variación de - 2.000, con autorización del Juez Controlador. No son aplicables las variaciones de escala oficiales IOF a la categoría élite.

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

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

1.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo del ganador, tanto para mujeres como para hombres, será 12-15 minutos, preferiblemente en la parte inferior del intervalo.



El intervalo de salida será de 1 minuto y la precisión de 1 segundo, pero si fuera posible, sería deseable la precisión de 0,1 segundo con puerta de salida y línea de meta. El competidor debe haber pasado la puerta antes de tener acceso al mapa.

2. MEDIA DISTANCIA

2.1 El perfil

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

2.2 Consideraciones al planificar la carrera

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

2.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISOM. La escala del mapa es 1:10.000. con una variación de - 2.000, con autorización del Juez Controlador. El terreno se debe cartografiar a 1:15.000 y luego será agrandado según lo especificado por ISOM.

No son aplicables las variaciones de escala oficiales IOF a la categoría élite.

2.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador, tanto para mujeres como para hombres, será de 30-35 minutos. El intervalo de salida será de 2 minuto y, si existe puerta de salida, el competidor debe pasar la puerta antes de tener acceso al mapa.



3. LARGA DISTANCIA

3.1. El perfil

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

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

3.2 Consideraciones al planificar la carrera

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

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

3.3 El mapa

Se debe seguir la especificación ISOM. La escala del mapa es 1:15.000, con una variación de - 2.000, con autorización del Juez Controlador.

No son aplicables las variaciones de escala oficiales IOF a la categoría élite.

Los mapas de las categorías M/F12 y M/F50 deben ser impresos con una escala de detalle hasta en larga distancia 1:10.000.

3.4 Tiempo del ganador, intervalo de salida y la precisión

El tiempo ganador será 70-80 minutos para mujeres y 90-100 minutos para hombres. El intervalo de salida es de 2 minutos. El competidor debe haber pasado la puerta de salida antes de tener acceso al mapa.