



C/ Rambla Guipúscoa, 23-25 4 C. 08018 Barcelona. Tel i Fax 93 303 30 29

REGLAMENT PER A COMPETICIONS MTB-O

AQUESTA VERSIÓ ÉS VÁLIDA A PARTIR DE L'1 DE GENER DE 2025.

**LES ESMENES POSTERIORS ES PUBLICARAN AL LLOC WEB OFICIAL
de la FCOC, a <http://www.fcoc.cat>**

REGLAMENT PER A COMPETICIONS MTB-O

1

1. 3
2. 4
3. 55
4. 5
5. 5
6. 5
7. 6
8. 6
9. 8
10. 9
11. 9
12. 10
13. 11
14. 11
15. 12
16. 12

- 17. 13
- 18. 13
- 19. 14
- 20. 15
- 21. 16
- 22. 16
- 23. 17
- 24. 18
- 25. 18
- 26. 18
- 27. 19
- 28. 20
- 29. 20
- 30. 23
- 31. 25

1. DEFINICIONS

- 1.1. L'orientació en bicicleta tot terreny, és un esport en el qual les persones competidores, que circulen en bicicleta de muntanya o mountain bike, visiten un nombre determinat de controls senyalitzats sobre el terreny en el menor temps possible, amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola. La cursa, definida per la situació dels controls, no és revelada als competidors fins a la sortida. Les habilitats de conducció de bicicleta tot terreny i d'orientació s'han de posar a prova de manera que les habilitats d'orientació siguin un element decisiu. El o la ciclista pot completar el recorregut sobre la bicicleta tot terreny, transportant-la en braços o empenyent-la. Circular fora de camins o pistes està permès únicament en les zones marcades en el mapa amb els símbols apropiats.
- 1.2. El terme *persona competidora* fa referència a una persona de qualsevol dels dos sexes o a un equip, segons escaigui.
- 1.3. Els diferents tipus de competició de MTB-O es poden dividir segons:
 - La naturalesa de la competició:
 - Individual (la persona actua de manera independent)
 - Equip (dues persones o més col·laboren)
 - La manera de determinar el resultat de la competició:
 - Competició de cursa única (el resultat d'una única cursa és el resultat final).
 - Competició de carrera múltiple (els resultats combinats de dues curses o més, disputades durant un o diferents dies, formaran el resultat final)
 - L'ordre en el qual s'han de passar els controls:
 - Ordre específic: l'ordre està preestablert
 - Ordre lliure: s'ha de passar per tots els controls, però sense un ordre específic (la persona competidora és lliure d'escollir l'ordre)
 - Rogaine:: s'assignen valors als controls i la persona competidora és lliure d'escollir els controls pels quals passarà i el seu ordre, sempre dins d'un límit de temps establert.
 - La durada de la cursa:
 - Ultrallarga
 - Llarga distància
 - Mitja distància
 - Esprint
- 1.4. El terme **club** fa referència a un club afiliat a la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya, FCOC.
- 1.5. El terme **prova** inclou tots els aspectes d'una trobada d'orientació amb bicicleta tot terreny, **com** són les tasques d'organització com ara els sortejos d'ordre de sortida i les cerimònies. Una prova pot incloure més d'una competició.
- 1.6. Els **Campionats de Catalunya d'orientació amb bicicleta tot terreny** és la prova on es concedeixen els títols de Campió/ona de Catalunya d'orientació amb MTB. Aquesta prova s'organitza sota l'autoritat de la FCOC i del club designat.
- 1.7. S'adopta la nomenclatura anglesa utilitzant les sigles MTB enlloc de BTT i l'acrònim MTB-O.

2. DISPOSICIONS GENERALS

- 2.1. Aquestes regles, juntament amb els apèndixs, seran vinculants als **Campionats de Catalunya d'orientació en MTB** i d'altres proves de MTB-O de la FCOC.
- 2.2. Si una prova MTB-O també forma part d'una altra, les regles de la prova de més alt nivell (i.e. Campionat de Catalunya) tindran preferència.
- 2.3. Si no s'estableix el contrari, aquestes regles són vàlides per a les competicions individuals d'orientació de dia amb qualsevol tipus de bicicleta impulsada a pedals, no es pot dur cap ajuda per facilitar ni fer més forta la pedalada. L'ús de bicicletes elèctriques quedarà regulat en les especificacions anuals.
- 2.4. El Comitè de Competició publicarà les **especificacions** per a cada temporada, on s'inclourà:
 - les proves que configuraran aquella temporada
 - les categories, la relació tècnica i física de les mateixes, la seva agrupació per recorreguts i el sistema de classificació general per categories i clubs
 - les categories de promoció, la relació tècnica i física de les mateixes, la seva agrupació per recorreguts
 - característiques concretes del desenvolupament de la competició, com ara el tipus de prova, l'interval i distribució de les sortides, etc.
 - els tipus participació i els convenis amb altres federacions
 - qualsevol altre aspecte que el Comitè de Competició o la Junta de la FCOC necessiti comunicar o aclarir (per exemple, quotes de participació en les proves oficials, altres quotes, ...)
 - les especificacions aplicables a cada temporada seran decisió del Comitè de MTB-O, passaran per l'aprovació de la Junta de la FCOC i seran publicats al començament de cada temporada.
 - l'organització de la competició pot determinar regulacions addicionals si no entren en conflicte amb les regles. Aquestes regulacions han de ser aprovades pel Comitè de MTB-O de la FCOC.
- 2.5. Aquestes regles i qualsevol altra regulació addicional seran vinculants per a totes les persones competidores, representants d'equips i altres persones vinculades amb l'organització o que estiguin en contacte amb les persones competidores.
- 2.6. Tots els organitzadors, participants i cada una de les persones relacionades amb la competició hauran de conèixer el present reglament i, davant de qualsevol problema, reclamació o infracció, no s'acceptarà el seu desconeixement com a disculpa.
- 2.7. El joc net esportiu serà el principi rector per a la interpretació d'aquestes regles, tant per part de persones competidores com de l'organització i del jurat.
- 2.8. El text original de la IOF d'aquestes regles prevaldrà en cas que sorgeixin disputes a causa de la seva traducció al català.
- 2.9. El Comitè de MTB-O de la FCOC podrà establir regles o normes especials, que s'hauran d'acatar, com per exemple, les Regles antidopatge de la IOF, Especificacions Internacionals per a Mapes d'orientació, Principis de planificació de curses MTB-O i la Convenció de Leibnitz.
- 2.10. El Comitè de MTB-O de la FCOC podrà autoritzar desviacions respecte d'aquestes regles i normes. Les sol·licituds per a rebre autorització per incomplir les regles s'hauran d'enviar al comitè durant el mes següent a la publicació de les especificacions anuals.

3. PROGRAMA DE LES PROVES

- 3.1. Els organitzadors de les proves proposaran el programa i les dates, que han de ser aprovades pel Comitè de MTB-O de la FCOC.
- 3.2. El Campionat de Catalunya d'orientació s'organitza cada any. El programa haurà d'incloure la competició de llarga distància, com a mínim.

4. SOL·LICITUDS PER ORGANITZAR UNA PROVA

- 4.1. Qualsevol club afiliat a la FCOC pot sol·licitar l'organització d'una prova oficial de MTB-O.
- 4.2. Si una entitat no afiliada a la FCOC vols organitzar una prova de MTB-O, haurà de comptar amb la representació i suport d'un club afiliat. El màxim responsable de la cursa (Cap de cursa) haurà de disposar de carnet ORIENTACIO.CAT en vigor, i el club afiliat serà el màxim responsable davant la federació.
- 4.3. Els clubs han d'enviar les seves sol·licituds al Comitè de MTB-O, incloent-hi tota la informació i les garanties sol·licitades pel Comitè de MTB-O. També hauran de complir amb al protocol de reserva de dates del Comitè de Calendari.
- 4.4. La FCOC podrà imposar taxes per a qualsevol prova oficial de la FCOC. La quantitat de les taxes s'anunciarà al començament de la temporada.
- 4.5. La FCOC podrà invalidar la previsió d'organització d'una prova si el club organitzador no compleix les regles, normes i directrius establertes pel Comitè de MTB-O. En aquest cas, el club organitzador no podrà demanar indemnitzacions.

5. CATEGORIES

- 5.1. Les persones competidores es dividiran en categories segons el seu sexe i edat. Les dones poden competir en les categories per a homes.
- 5.2. Les categories oficials seran: H/D-15 H/D-17 H/D-20 H/D- Elit H/D-21 H/D-40 H/D-50, H/D21
- 5.3. També hi haurà categories no oficials: Iniciació Adults i Iniciació Infantil.

6. PARTICIPACIÓ

- 6.1. Una persona competidora només podrà representar un club durant un any natural. Si una persona desitja canviar de club ho haurà de fer al final de la temporada, aprofitant la tramitació d'un nou carnet ORIENTACIO.CAT.
- 6.2. Les persones competidores participen en les proves sota la seva pròpia responsabilitat, però emparats obligatòriament per una assegurança mèdica contractada per la FCOC o per alguna entitat que tingui establert conveni amb la FCOC. Les persones competidores o participants que no disposin de qualsevol carnet ORIENTACIO.CAT anual, hauran de contractar una assegurança temporal, vàlida per un període tancat de temps.
- 6.3. Per competir a les categories oficials caldrà disposar d'una llicència anual FCOC, FEDO o d'alguna de les federacions reconegudes per l'IOF. Les llicències temporals seran vàlides per

participar a qualsevol categoria, però fora de competició (sense aparèixer a les classificacions finals, dret a podi ni puntuar a Copa Catalana).

- 6.4. Es podrà participar a qualsevol categoria que no correspongui per edat, però de forma no competitiva.

7. COSTOS

- 7.1. Els costos d'organització d'una prova seran responsabilitat del club organitzador. Per cobrir els costos de la competició, l'organització podrà establir una quota d'inscripció. Les quotes d'inscripció màximes seran fixades per la Junta de la FCOC i publicades a principi de temporada.
- 7.2. Cada club o persona competidora individual serà responsable de pagar la quota d'inscripció. El temps límit per a pagar la quota d'inscripció serà el que especifiqui l'organització.
- 7.3. Les persones competidores que s'inscriguin tard hauran de pagar una quota adicional. La quantitat de la quota adicional haurà de ser aprovada per la junta FCOC, tot i que és potestat del club organitzador aplicar-les.
- 7.4. Cada club o persona competidora individual serà responsable d'assumir les despeses del desplaçament fins al lloc de la prova, l'allotjament, l'alimentació i el transport entre el lloc d'allotjament, el centre de la prova i els punts de competició. Si l'ús de transport oficial fins a la competició és obligatori, la quota d'inscripció haurà d'incloure aquests costos.
- 7.5. Si s'ha de cancel·lar la prova (o una part) per causes alienes a l'organització, l'organització podrà quedar-se una part mínima de la quota d'inscripció per cobrir els costos ja acordats.

8. RESPONSABILITATS DELS ORGANITZADORS

- 8.1. Els organitzadors es responsabilitzaran d'oferir una organització i uns circuits ajustats al reglament de competicions oficials i a les especificacions que faci públiques cada temporada el Comitè de MTB-O.
- 8.2. Els organitzadors caldrà que hagin fet les gestions necessàries a fi d'obtenir l'autorització per part dels propietaris i ajuntaments dels termes municipals als quals pertanyi el terreny de competició i el permís del departament de Territori i Sostenibilitat, o organismes similars que vetllin per la protecció de l'espai natural on es realitzarà la cursa. En el cas de presentar-se algun conflicte amb propietaris, caçadors, guàrdia urbana o forestal, etc., el màxim responsable de l'organització caldrà que pugui presentar les autoritzacions corresponents.
- 8.3. Els organitzadors vetllaran perquè tant els col·laboradors com els participants tinguin la màxima cura i respecte a la natura així com als conreus i propietats privades. Tant la zona de trobada, com tot el terreny de competició, caldrà que quedi igual o més net que abans de la competició, tant en l'aspecte de papers, plàstics o envasos, com en el de cintes de pre-valisat, encintat, fites txeques, etc. En cas de que l'organització no pugui facilitar lavabos, és convenient recordar als corredors que si utilitzen el bosc per a fer les seves necessitats, no deixin restes d'evacuació i/o paper visibles.
- 8.4. Els organitzadors es responsabilitzaran de resoldre qualsevol tipus d'accident que tingui lloc durant el desenvolupament de la prova. Hauran de disposar dels serveis d'un vehicle d'assistència sanitària (ambulància per evacuar amb rapidesa els accidentats). És obligatori que aquest vehicle disposi de material per a fer immobilitzacions i material per a crioteràpia (gel químic o similars).

- 8.5. Caldrà disposar del mapa de la competició del tot acabat com a mínim un mes abans de la cursa, i dels diferents circuits i pre-valorat dues setmanes abans d'aquesta.
- 8.6. Els organitzadors hauran de proporcionar informació escrita sobre la prova a través d'algun mitjà de difusió massiva que inclogui com a mínim un espai web almenys un mes abans del desenvolupament de la prova. Aquesta informació haurà d'incloure:
- Director de la prova, equip traçador, equip de cartografia.
 - Localització del centre de competició i informació sobre l'accés al mateix.
 - Tipus de competició.
 - Programa detallat de la prova.
 - Categories i restriccions de participació.
 - Descripció del terreny de qualsevol perill, incloent l'existència de zones prohibides.
 - Totes les regles especials relatives a la prova.
 - Escales i equidistància del mapa.
 - Distància, desnivell total, nombre de controls, temps calculat de guanyador i nombre de punts d'avitallament a cada categoria.
 - Temps màxims de competició.
 - Una còpia de la versió més recent de qualsevol mapa d'orientació que s'hagi utilitzat prèviament en el mateix terreny de competició.
 - Quotes d'inscripció, sistema de tramitació de la inscripció i data límit d'inscripció.
 - Notes sobre vestimenta de competició, si s'escau.
 - Qualsevol regulació addicional i qualsevol desviació permesa respecte de les regles.
 - Qualsevol requisit antidopatge, si s'escau.
- 8.7. Els organitzadors hauran de disposar d'un tècnic titulat que pugui portar el sistema *sportident* cedit per la federació. Si el club organitzador no disposa d'aquest tècnic, haurà de contractar-ne un fent-se càrrec de les despeses que això generi.
- 8.8. Cal senyalitzar l'accés a la zona de competició amb cartells indicadors des de les carreteres pròximes.
- 8.9. La zona d'aparcament ha de quedar delimitada amb senyalitzacions clares i, si cal, hi ha d'haver una persona dirigint els cotxes.
- 8.10. La zona de recollida de documentació/dorsals i tramitació d'inscripcions fora de termini haurà de disposar de senyalitzacions clares, amb dues zones diferenciades: Inscrits; No inscrits.
- 8.11. Les taules d'informació i inscripcions estaran obertes al públic com a mínim una hora abans de la primera sortida.
- 8.12. A la zona d'informació i inscripcions, hi haurà un plafó com a mínim amb les següents dades:
- Llistat d'hores de sortida per categories i/o ordre alfabètic.
 - Distància i temps aproximat fins a la sortida i, si cal, fins al lloc de trobada i d'arribada.

- Designació del jurat tècnic de la competició.
- Simbologia cartogràfica i d'elements característics.
- Irregularitats en la zona de cursa: camins nous, tanques elèctriques, animals lliures, eixams d'abelles, zones prohibides, etc.
- Irregularitats en el mapa: canvis o zones no actualitzades, símbols no oficials segons IOF, etc.
- Indicació sobre trams de pas obligatori, els quals hauran d'estar assenyalats en el mapa amb una línia de color igual a les del recorregut i línies que els uneixen.
- Indicació de l'existència de terrenys i/o propietats prohibides, els quals han d'estar assenyalats al mapa amb tram vermell o negre.
- Distàncies i desnivells i número de controls per a cada categoria.
- Mapa antic de la zona, en el cas que no es tracti de la primera competició en aquell terreny.
- Hora prevista del lliurament de premis.
- Explicació de qualsevol possible variant que no estigui contemplada en les condicions normals de competició o en aquest reglament.
- El reglament i especificacions de competició a disposició dels participants.

8.13. És convenient que hi hagi una persona de l'organització amb la missió exclusiva d'alliçonar els participants en recorreguts d'iniciació.

8.14. L'organització podrà declarar que l'ús de transport oficial per a accedir a un lloc de competició és obligatori.

9. INSCRIPCIONS

9.1. Les inscripcions s'han de realitzar a l'aplicació d'inscripcions oficial de la FCOC., seguint les instruccions de l'organització

9.2. Els preus màxims s'aproven anualment en Assemblea de Clubs.

9.3. Els preus de les categories s'apliquen per "nom de categoria" i no per edat del participant.

9.4. Cada persona competidora ha de proporcionar, com a mínim, els detalls següents: cognoms i nom, sexe, data de naixement, i telèfon de contacte. Els competidors afiliats a la FCOC han d'aportar les dades del seu carnet i club. Les inscripcions presentades fora de temps podran ser denegades.

9.5. Una competidor només es podrà inscriure en una categoria durant una competició.

9.6. L'organització podrà denegar la sortida a aquelles persones competidores o equips que no hagin pagat la seva quota d'inscripció o que no hagin arribat a un acord respecte del pagament.

9.7. Terminis d'inscripció:

- En el cas de competició de cap de setmana, i si no s'indica el contrari, el termini d'inscripció sense recàrrec queda tancat a les 23:59h del divendres de la setmana prèvia a la competició (8 -9 dies abans). A petició del organitzador es pot modificar aquesta dada passant-la al dimarts o dimecres previ a la competició.
- En el cas de competició entre setmana, el termini d'inscripció el marcarà el organitzador, tot i que es recomana que sigui el mateix dia de la setmana anterior.

- És recomanable que el mateix dia de la competició, els organitzadors disposin de mapes addicionals de certes categories, especialment de les categories no oficials (per exemple, 20% respecte el total de pre-inscripcions) com a previsió de les inscripcions que es donen el mateix dia de la competició. En el cas de que els organitzadors disposin de mapes suficients i acceptin inscripcions el dia de la competició, podran exigir un suplement de quota a aquests participants.

10. ORDRE DE SORTIDA

10.1. Definicions:

- En una prova amb **sortida per intervals**, les persones competidores surten de manera individual a intervals de sortida iguals.
- En una prova amb **sortida massiva**, totes les persones competidores d'una categoria surten simultàniament.
- En una prova amb **sortida a la caça**, les persones competidores surten de manera individual, amb uns temps i intervals de sortida que estan determinats pels seus resultats anteriors.

10.2. El sorteig de sortida es podrà realitzar en públic o en privat. Aquest sorteig es podrà fer a mà o mitjançant un ordinador.

10.3. La llista de sortida es publicarà 48 hores abans.

10.4. En el sorteig s'hi inclouran els noms de totes les persones competidores i de tots els equips que s'hagin inscrit correctament, encara que la persona competidora no hagi arribat. En el sorteig no es tindran en compte les vacants.

10.5. En les proves amb sortida per intervals, les persones competidores d'un mateix club no podran sortir de manera consecutiva. Si, segons el sorteig de l'ordre de sortida, dues persones competidores del mateix club han de sortir de manera consecutiva, la propera persona competidora que hagi sortit al sorteig es col·locarà entre elles. Si això passa al final del sorteig, la persona competidora situada abans que elles s'hi haurà de col·locar al mig.

10.6. Pel que fa a l'interval de sortida, l'interval mínim és:

- 3 minuts per a la prova de llarga distància,
- 2 minuts per a la de mitja distància,
- 1 minut per a la de esprint.

11. TERRENY I CURA DE L'ENTORN

11.1. El terreny ha de ser adient per a realitzar curses de MTB-O competitives. La zona de competició ha d'incloure una xarxa exhaustiva de pistes i camins de diferent qualitat. Els objectius de la Convenció de Leibnitz es tindran en compte a l'hora d'escollir el terreny i el camp de sortida de la prova, i també a l'hora de dissenyar els recorreguts.

11.2. Per evitar que cap persona competidora no tingui avantatge, és aconsellable que el terreny escollit no s'hagi utilitzat per a activitats d'orientació a peu o amb bicicleta tot terreny recentment.

11.3. En general, s'hauria de prohibir el pas al terreny de competició tot just s'hagi decidit quin serà aquest terreny. Si això no és possible, els requisits per a accedir al terreny s'hauran de fer públics el més aviat possible.

- 11.4. S'haurà de demanar autorització a l'organització per a accedir al terreny prohibit.
- 11.5. S'hauran de respectar tots els drets de conservació de la natura, drets forestals i de caça, etc. de la zona.
- 11.6. Serà responsabilitat de l'organització posar-se en contacte amb els propietaris o les propietàries del terreny i amb agències mediambientals per assegurar que la competició causa una pertorbació mínima a les plantes i la fauna.
- 11.7. Les persones competidores tenen la responsabilitat d'evitar danyar les plantes, la fauna, les tanques, les parets i els elements arqueològics, i s'hauran de mantenir allunyades de les zones situades fora dels límits.
- 11.8. Circular fora de camins o pistes no està permès, excepte si així ho indica l'organització.
- 11.9. Les persones competidores, així com els seus acompanyants, tenen la prohibició i serà motiu de desqualificació, el fet llençar qualsevol tipus de deixalles (envasos de barretes, gels energètics, etc.) durant la competició.

12. MAPES

- 12.1. Els mapes, els recorreguts marcats i qualsevol altre material imprès s'han de crear i imprimir segons les **Especificacions Internacionals per a Mapes d'orientació en bicicleta de la IOF**. Qualsevol desviació respecte d'aquestes especificacions ha de ser aprovada pel Comitè de MTB-O
- 12.2. Els mapes s'han de dibuixar específicament per a MTB-O a una escala adient, que normalment serà la següent:
- Esprint: 1:5.000 o 1:7.500
 - Mitjana distància, sortida en massa i relleus: 1:7.500 o 1:10.000
 - Llarga distància: 1:10.000, 12.500 o 15.000.
- 12.3. Els mapes s'han d'imprimir en paper impermeable (polièster o similar) per evitar la humitat i els danys.
- 12.4. Si hi ha un mapa d'orientació a peu, MTB-O, o de rogaine previ de la zona, s'hauran d'exposar còpies en color de l'edició més recent d'aquest mapa perquè totes les persones competidores el puguin veure el dia abans de la competició.
- 12.5. L'ús de qualsevol mapa de la zona de la competició per part de les persones competidores o de les persones representants d'equip estarà prohibit el dia de la competició fins que l'organització ho autoritzi.
- 12.6. Es recomana que el mapa de la competició sigui de mida DIN A4, però en qualsevol cas no hauria de ser més gran del que una persona competidora necessiti per a seguir l'itinerari.
- 12.7. En zones de competició petites es poden utilitzar segons o tercers mapes per a completar l'itinerari.
- 12.8. La FCOC i els seus clubs membres tindran dret a reproduir els mapes de les rutes de les proves a les seves revistes oficials o als seus llocs web sense haver de pagar cap quota a l'organització.

13. RECORREGUTS

- 13.1. A l'hora de fixar els recorreguts s'han de seguir les especificacions i requisits tècnics vàlids per a MTB-O publicats per la IOF.
- 13.2. Els recorreguts proposats han de posar a prova les habilitats d'orientació, la concentració i l'habilitat ciclista de les persones competidores. Els diferents recorreguts han de requerir la utilització de diferents tècniques d'orientació. Els recorreguts han de requerir un nivell alt de concentració durant tota la competició, la qual cosa inclou una interpretació detallada del mapa i la presa freqüent de decisions. Tots els trams s'han de dissenyar per proporcionar diferents rutes possibles, però sempre han d'intentar garantir la seguretat de les persones competidores.
- 13.3. Les distàncies dels recorreguts es mesuraran a partir de la ruta òptima.
- 13.4. El desnivell total es proporcionarà en metres, i es mesurarà al llarg de la ruta òptima.
- 13.5. En les competicions individuals, els controls es poden combinar de manera diferent per a cada persona competidora, però totes les persones competidores han de seguir el mateix itinerari general.
- 13.6. Els recorreguts es poden fixar de manera que al final quedin els temps guanyadors en categories oficials siguin els següents (en minuts):

Categoria	Llarga	Mitja	Esprint	Ultrallarga
H-Elit	90-110	50-70	20-30	120-140
D-Elit	70-90	45-55	20-30	100-120
H-21	90-110	50-70	20-30	120-140
D-21	70-90	45-55	20-30	100-120
H40	80-120	50-60	20-30	100-120
D40	60-80	40-50	20-30	70-90
H50	65-75	35-45	20-25	85-95
D50	50-65	30-40	20-25	65-85
H20	84-92	44-48	16-20	85-95
D20	65-84	35-44	16-20	65-85
H17	70-80	35-45	16-20	80-90
D17	60-70	30-40	16-20	65-75
H15	70-80	35-45	16-20	80-90
D15	60-70	30-40	16-20	65-75

14. RUTES I ZONES PROHIBIDES

- 14.1. Totes les persones vinculades amb la prova han de complir estrictament les regles establertes per el club organitzador sobre protecció del medi ambient i qualsevol altra instrucció relacionada.
- 14.2. Les zones situades prohibides o perilloses, les rutes prohibides, etc. s'han de marcar al mapa. Si escau, també s'han de marcar al terra. Les persones competidores no podran accedir, seguir o creuar aquestes zones, rutes o límits.
- 14.3. Totes les rutes, punts de creuament i de pas obligatoris s'han de marcar clarament al mapa i al terra. Les persones competidores han de seguir la distància completa de qualsevol secció marcada del seu itinerari.
- 14.4. Circular fora de camins o pistes està permès únicament en les àrees marcades en el mapa amb els símbols apropiats. Qualsevol canvi que es produeixi en aquesta regla, com ara l'autorització de transportar la bicicleta en braços o caminar entre camins, s'ha d'indicar clarament a les

instruccions de la prova. Es podrà demanar a l'organització que faci complir aquesta regla mitjançant la introducció de controls. Les persones que planifiquen els recorreguts ho han de fer de manera que l'avantatge obtingut per infringir aquesta regla sigui mínim. La penalització per incomplir aquesta regla serà la desqualificació de la prova.

14.5. Qualsevol punt d'encreuament amb una carretera per a vehicles s'ha d'indicar clarament per avisar les persones motoristes i competidores. Si s'escau, també s'hi han de col·locar controladors.

14.6. Qualsevol encreuament de camins on les persones competidores puguin col·lidir a gran velocitat ha d'estar marcat al mapa i/o al terra amb un signe d'exclamació (!).

15. DESCRIPCIONS DE CONTROLS

15.1. Les descripcions de controls no s'utilitzen en la MTB-O. En qualsevol control ubicat fora de camins no ha de ser necessari la descripció de controls.

16. DISPOSICIÓ I EQUIPAMENT DELS CONTROLS

16.1. Els punts de control que apareixen al mapa han d'estar clarament marcats a terra i han d'estar ben equipats per permetre que les persones competidores puguin marcar el seu pas pel control.

16.2. Cada control s'ha de marcar amb una bandera de control consistent en tres requadres de 30 x 30 centímetres, col·locats en forma triangular. Cada requadre ha d'estar dividit de manera diagonal, una meitat de color blanc i l'altra taronja (PMS 165).

16.3. Tots els controls han d'estar situats en camins que apareguin al mapa de competició a no ser que s'especifiqui en la informació tècnica prèvia .

16.4. Els controls no poden estar situats a menys de 60m un de l'altre.

16.5. Cada control ha d'estar identificat per un número de codi, que ha d'anar unit al control de manera que la persona competidora, utilitzant el dispositiu de marcatge, pugui llegir el codi clarament. No es podran utilitzar números de codi inferiors a 31. Les xifres han de ser de color negre sobre fons blanc, d'entre 3 i 10 centímetres d'alçada, i tenir una amplada d'entre 5 i 10 mil·límetres. Els codis col·locats en horitzontal han d'anar subratllats si hi ha la possibilitat que siguin mal interpretats si es llegeixen al revés (per exemple, el número 99 versus el 66).

(no confondre el identificador de control amb el sistema de marcatge)

16.6. Les persones competidores han de disposar dels números de codi de cada control, ja sigui informant d'aquests codis abans de l'inici de la prova perquè aquestes persones els puguin copiar, o inclosos al mapa, al costat del número de control.

16.7. Al voltant de cada fita hi ha d'haver prou aparells de marcatge perquè totes les persones competidores puguin marcar el seu pas.

16.8. En cas de disposar, els punts de refresc han de tenir almenys aigua pura a una temperatura adient. Si hi ha diferents tipus de refrescs, han d'estar diferenciats clarament.

16.9. S'hauran de vigilar tots aquells controls que presentin problemes de seguretat.

17. SISTEMES DE MARCATGE

17.1. El control del circuit de la cursa es farà exclusivament mitjançant el sistema electrònic Sportident.

17.2. Els corredors hauran d'utilitzar una targeta electrònica (xip o puça) per poder registrar la seva cursa amb el sistema Sportident. En cas que aquests no disposin de targeta electrònica de propietat, els organitzadors han de tenir suficients targetes de lloguer disponibles.

17.3. La persona competidora és l'única responsable de validar correctament el seu pas per un control, mitjançant la comprovació del funcionament del dispositiu sonor i visual de la base. La targeta de marcatge ha de mostrar clarament que tots els controls han estat visitats en l'ordre correcte. Aquelles persones competidores que perdin la seva targeta de control, se saltin algun control o passin pels controls en l'ordre equivocacat seran desqualificades.

17.4. Una persona competidora amb un registre de control desaparegut o no identificable no es podrà classificar si no es pot determinar amb certesa que no és culpa seva que el registre manqui o no sigui identificable. En el cas del sistema Sportident, aquesta regla implica que:

Si una unitat no funciona, o sembla que no funciona, la persona competidora haurà d'utilitzar el sistema de marcatge alternatiu (manual), i serà desqualificada si no presenta un registre del marcatge.

Si una persona competidora fa el marcatge d'un control massa ràpid i no rep el senyal de confirmació per part de la base, llavors la seva targeta no contindrà el registre de marcatge d'aquell control i aquesta persona serà desqualificada (tot i que és possible que la base del control hagi enregistrat el número de targeta de la persona competidora).

17.5. L'organització té dret a comprovar les targetes de control mitjançant persones representants situades en certs controls.

17.6. El sistema Sportident serà cedit als organitzadors per la FCOC en les condicions que aquesta estipuli. Els organitzadors han de tenir cura del sistema i retornar-lo en les mateixes condicions a la FCOC.

17.7. Entre els organitzadors hi ha d'haver un tècnic Sportident que gestioni el sistema. Els usos del sistema Sportident, així com el paper del tècnic es regularan en un reglament a part.

18. EQUIPAMENT

18.1. Durant la competició i les sessions d'entrenament, les persones competidores han de portar en tot moment un casc protector rígid homologat per bicicleta tot terreny.

18.2. La bicicleta ha de ser dissenyada per a ser propulsada únicament a través d'un conjunt de cadena, i les cames en moviment en un moviment circular, sense assistència elèctrica o d'un altre tipus.

18.3. Es permet la participació amb bicicletes elèctriques, sempre fora de competició i únicament en les categories populars.

18.4. És responsabilitat de la persona competidora i de les persones directores de l'equip comprovar que les bicicletes són aptes per a circular per carretera i/o camins.

18.5. Si les regles no especifiquen el contrari, l'elecció de roba i calçat serà lliure.

18.6. Durant la competició, l'única ajuda de posicionament que poden portar les persones competidores és el mapa facilitat per l'organització i una brúixola. Es pot utilitzar un ordinador de bicicleta, sempre que no incorpori una ajuda de navegació via satèl·lit amb la possibilitat d'incorporar mapes de fons.

- 18.7. Les persones competidores han de romandre amb la seva bicicleta al llarg de la carrera de principi a fi, ja sigui muntant, empenyent-la o carregant-la.
- 18.8. Durant la competició les persones competidores poden portar eines i recanvis i només podran utilitzar aquestes eines o recanvis o les que porti una altra persona competidora.
- 18.9. Els competidors no poden utilitzar o portar equips de telecomunicacions des de l'entrada a la zona de pre-sortida i l'arribada a la meta en una cursa, llevat que l'equip estigui aprovat per l'organitzador. Els enregistradors de dades GPS sense pantalla o de canell sense possibilitat de visualitzar mapes de fons poden ser utilitzats. L'organitzador podrà exigir als competidors portar un dispositiu de seguiment i / o un registrador de dades GPS.

19. SORTIDA

- 19.1. En competicions individuals, la sortida es realitza normalment amb intervals. En competicions de relleus, la sortida es realitza normalment en massa.
- 19.2. Totes les persones competidores han de comptar almenys amb 30 minuts sense interrupcions per a preparar-se i escalfar a la zona de sortida. Només les persones competidores que encara no han sortit o les persones responsables d'equip podran accedir a la zona d'escalfament.
- 19.3. La sortida es pot organitzar amb una zona de pre-sortida situada abans de la línia de sortida. Aquesta zona de pre-sortida es podria situar a un costat de la zona d'escalfament. Si hi ha zona de pre-sortida, s'hi ha de col·locar un rellotge que mostri el temps de competició a les persones representants d'equip i a les persones competidores. S'hauran d'anunciar o mostrar l'hora i minut que correspongui. Només les persones competidores que hagin de prendre la sortida i les persones representants dels mitjans de comunicació, acompanyades per l'organització, poden accedir més enllà de la zona de pre-sortida.
- 19.4. A la línia de sortida hi ha d'haver un rellotge que mostri el temps de competició a les persones competidores. Si no hi ha zona de pre-sortida, l'hora es pot anunciar o mostrar.
- 19.5. La sortida s'ha d'organitzar de manera que les persones competidores que correran més tard i d'altres persones no puguin veure el mapa, els recorreguts, les rutes o la direcció del primer control. Si fos necessari, es marcarà una ruta des de la línia de sortida fins al punt on comença l'orientació.
- 19.6. A les curses amb sortida per intervals, les persones competidores han d'agafar el seu mapa un minut abans del moment de la sortida. A les curses amb sortida en massa o de persecució, les persones competidores han d'agafar el seu mapa en el moment de la sortida. La persona competidora serà responsable d'agafar el mapa correcte. El dorsal, el nom o l'itinerari de cada persona competidora han d'estar indicats sobre el mapa o a prop seu de manera que siguin visibles abans de la sortida.
- 19.7. El punt on comença l'orientació ha d'aparèixer al mapa marcat amb el triangle de sortida i, si aquest punt no és la línia de sortida, s'ha de marcar sobre el terreny amb una bandera de control, però sense dispositiu de marcatge.
- 19.8. Aquelles persones competidores que no arribin a temps a la seva hora de sortida, encara que el retard sigui culpa seva, podran començar la prova. L'organització determinarà a quina hora poden sortir aquestes persones tenint en compte les possibles repercussions sobre d'altres persones competidores. Es cronometrarà la cursa d'aquestes persones competidores com si haguessin sortit a la seva hora original.
- 19.9. Aquelles persones competidores que no arribin a temps a la seva hora de sortida, i el retard sigui culpa de l'organització, rebran una nova hora de sortida.

- 19.10. La zona de sortida massiva a les proves de sortida en massa de relleus ha de ser prou ampla per facilitar una sortida neta i segura per a les persones ciclistes. Aquesta zona hauria de tenir com a mínim 20 metres d'ample i pendent ascendent. En les sortides massives, les persones competidores s'han d'alinejar uns 50 metres per darrere de les seves bicicletes, amb els mapes situats al terra, al seu davant. Al senyal de sortida, les persones competidores recolliran el mapa, correran cap a la bicicleta i seguiran la cinta fins al triangle de sortida. Durant una sortida en massa cap persona espectadora no es pot situar entre les bicicletes i les persones competidores.
- 19.11. L'organitzador pot definir una zona de quarantena per tal d'evitar que aquells corredors que encara no hagin sortit, obtinguin informació sobre les curses. L'organitzador haurà de proveir als participants de les facilitats adequades (serveis, refrescs, refugi, etc.) en la zona de quarantena. L'organització pot prohibir l'ús de dispositius de telecomunicacions dins de la zona de quarantena.

20. ARRIBADA I CRONOMETRATGE DEL TEMPS

- 20.1. Una persona competidora acaba la competició quan creua la línia de meta i marca el control d'arribada.
- 20.2. El tram final des del darrer control fins a la meta ha d'estar delimitat amb cinta o corda. Els 200 darrers metres de la ruta abans de la meta, haurien de ser tan rectes com sigui possible i almenys tenir 10 metres d'ample. A no ser que no sigui aconsellat per motius de seguretat.
- 20.3. La línia d'arribada ha d'estar col·locada en angle recte respecte de la direcció del tram final. La posició exacta de la línia d'arribada ha de ser fàcilment identificable per part de les persones competidores.
- 20.4. Quan una persona competidora creua la línia d'arribada, ha de lliurar la seva targeta de control i el mapa de competició.
- 20.5. En curses amb cronometratge manual, el temps es para quan la roda davantera creua la línia d'arribada. En curses amb arribada per marcatge, el temps es parará quan la persona competidora utilitzi el sistema de marcatge electrònic a la línia d'arribada. Quan s'utilitzi cèl·lula fotoelèctrica per marcar el temps d'arribada, el temps es para quan es talli aquesta. El punt de mesura de la llum o la barrera fotoelèctrica ha d'estar situat a una alçada de 15 centímetres sobre el terra.
- 20.6. Els temps es poden arrodonir fins a segons complets a la baixa. Per exemple, 89 minuts i 13,98 segons passa a 89 minuts i 13 segons. Els temps es presentaran en hores, minuts i segons o només en minuts i segons.
- 20.7. Els sistemes de cronometratge han de mesurar el temps de les persones competidores de la mateixa categoria, comparant les unes amb les altres, amb una precisió de 0,5 segons
- 20.8. En competicions amb sortides en massa o de persecució, les persones jutges de meta establiran la classificació final. Una persona membre del jurat ha d'estar present a la línia d'arribada
- 20.9. L'organització podrà establir temps màxims per a cada categoria.
- 20.10. A la línia d'arribada hi ha d'haver instal·lacions mèdiques i personal mèdic equipat per a treballar al terreny de competició.

21. RESULTATS

- 21.1. Durant la competició, els resultats finals s'han d'anunciar i mostrar a la zona d'arribada o la zona de reunió.
- 21.2. Els resultats s'hauran de publicar com a màxim 4 hores després del darrer temps d'arribada vàlid de la darrera persona competidora. Aquests resultats es lliuraran el mateix dia de la competició a cada persona directora d'equip i a les persones representants dels mitjans de comunicació acreditats.
- 21.3. Els resultats han d'incloure totes les persones competidores participants.
- 21.4. Si es fa servir la sortida amb intervals, dues persones competidores que hagin aconseguit el mateix temps rebran la mateixa posició de classificació en la llista de resultats. La posició o posicions situades al darrere d'aquest empat entre persones competidores quedarà buida.
- 21.5. Si es fa servir la sortida massiva o de persecució, les posicions es determinaran segons l'ordre d'arribada de les persones competidores.
- 21.6. Aquelles persones competidores o equips que excedeixin el temps límit no es classificaran.
- 21.7. Els resultats s'han de basar en els temps de les persones competidores per a tot el recorregut. Aquests temps no es podran modificar, ni tan sols a partir dels temps parcials.
- 21.8. Els resultats es publicaran a Internet el mateix dia de la prova.

22. JOC NET

- 22.1. Totes les persones que participin en una prova d'orientació amb BTT s'hauran de comportar amb esportivitat i honestat. Hauran de demostrar una actitud esportiva i un esperit amistós. Les persones competidores hauran de mostrar respecte vers la resta de persones competidores, vers les persones representants, vers les i els periodistes, vers el públic i vers els i les habitants de la zona de competició. Sobre el terreny, les persones competidores hauran de ser tan silencioses com sigui possible.
- 22.2. Excepte en el cas d'un accident o una avaria mecànica, la búsqueda per obtenir ajuda d'altres corredors o la prestació d'assistència a altres competidors durant una competició està prohibit. És el deure de tots els competidors ajudar els pilots lesionats.
- 22.3. El subministrament d'assistència mecànica (recanvis) entre persones competidores durant una competició està permès, però no és obligatori. No es permet rebre assistència mecànica externa. Ajudar les persones competidores lesionades és obligatori per a totes les persones participants.
- 22.4. El dopatge està prohibit. Les **Regles Antidopatge de la IOF** han de ser tingudes en consideració. La Junta FCOC podrà ordenar procediments de control antidopatge.
- 22.5. Totes les persones representants de l'organització i d'altres organismes hauran de mantenir en secret la zona i el terreny de competició abans de la seva publicació als butlletins. També s'ha de mantenir en secret qualsevol informació sobre els recorreguts.
- 22.6. Excepte per autorització expressa de l'organització, està totalment prohibit qualsevol intent d'estudiar el terreny de competició o d'entrenar-s'hi. Abans i durant la competició està totalment prohibit intentar recollir informació relacionada amb les rutes, excepte la informació facilitada per l'organització.

- 22.7. L'organització podrà excloure de la competició qualsevol persona que estigui tan familiaritzada amb el terreny o el mapa que aquest fet li suposi un avantatge sobre la resta de persones competidores.
- 22.8. Les persones representants d'equips, les persones competidores, els i les representants dels mitjans de comunicació i el públic en general s'hauran de quedar a les zones que se'ls han assignat.
- 22.9. Les persones representants de control no podran molestar ni parar cap persona competidora, ni tampoc subministrar-li cap tipus d'informació. Aquestes persones representants de control s'hauran d'estar en silenci, portar roba discreta i no podran ajudar les persones competidores que s'estiguin apropant als controls. Aquesta regla també s'aplica a totes les persones situades sobre el terreny, com per exemple les i els representants dels mitjans de comunicació.
- 22.10. Un cop hagi creuat la línia d'arribada, una persona competidora no podrà tornar a entrar al terreny de competició sense l'autorització de l'organització. Només es podrà apropar al terreny de competició a través de les zones habilitades per a espectadors. D'igual manera, un corredor que ha entrat a meta i ha descarregat la seva targeta electrònica no podrà retornar al terreny de competició a visitar un control que no apareix marcat en la seva targeta. D'igual manera, el dia que s'organitza la cursa els participants no podran visitar el terreny de competició amb anterioritat a la seva sortida. Excepcions a aquesta regla:
- Pares que acompanyen al seu fill/a a fer el recorregut d'iniciació. Només podran acompanyar als seus fills a fer els recorreguts infantils els pares que no participin a la competició o que ja hagin finalitzat la seva cursa.
 - Corredors que acompanyen a amics/no iniciats a fer el recorregut d'iniciació. Només podran acompanyar a altres persones les persones competidores que ja hagin finalitzat la seva cursa.
 - Representants dels mitjans de comunicació i fotògrafs, acreditats per l'organització. En cas de que alguna d'aquestes persones participin com a competidores, hauran d'haver finalitzat la seva cursa.
 - Corredors que tornen al terreny amb permís del controlador i acompanyats per aquest per resoldre qualsevol reclamació. Aquestes persones només podran visitar el terreny un cop s'hagi acabat la competició.
- 22.11. Qualsevol competidor o competidora que es vulgui retirar ho haurà de comunicar immediatament a la zona d'arribada i lliurar el seu mapa i la seva targeta de control. Aquesta persona competidora retirada no podrà influir en la competició de cap manera ni ajudar d'altres competidors o competidores.
- 22.12. Qualsevol persona competidora que infringeixi una regla o que es beneficiï de la infracció d'una regla pot ser desqualificada.
- 22.13. Totes aquelles persones no competidores que infringeixin una regla podran rebre accions disciplinàries
- 22.14. L'organització haurà d'invalidar la competició si en algun moment es produeixen circumstàncies que fan que la competició resulti antiesportiva o perillosa per a les persones competidores.

23. JURAT TÈCNIC I SISTEMA DE RECLAMACIONS

- 23.1. Es constituirà un jurat tècnic per a cada prova, format per un organitzador, un competidor de la categoria sènior, dos competidors de qualsevol altra categoria. Tots ells hauran de pertànyer a clubs diferents.
- 23.2. Les funcions del jurat tècnic són resoldre qualsevol dubte, reclamació o inconvenient que pugui sorgir durant la cursa.

- 23.3. El jurat tècnic tindrà la potestat d'anul·lar una o més categories si hi aprecia irregularitats que desvirtuen clarament la competició. El jurat tècnic pot actuar d'ofici davant de conductes poc esportives. Ho farà sempre sota la reclamació d'algun competidor o organitzador.
- 23.4. Només les persones competidores o organitzadores poden presentar reclamacions.
- 23.5. Si la reclamació afecta a alguna de les persones competidores que formen part del jurat, se'n designarà una altra persona competidora com a substitut.
- 23.6. Qualsevol reclamació sobre aspectes de la cursa, cal fer-la primerament per escrit al jurat tècnic abans de la proclamació dels guanyadors. El jurat tècnic la resoldrà, i en cas de no estar d'acord amb aquesta decisió, el competidor podrà recórrer per escrit durant les 24 hores següents a la finalització de la competició davant el Comitè de MTB-O.
- 23.7. Les decisions del jurat tècnic es prendran per majoria simple.
- 23.8. L'organització haurà de complir les decisions del jurat, com ara readmetre una persona competidora que ha estat desqualificada per l'organització, desqualificar una persona competidora acceptada per l'organització, anul·lar els resultats d'una categoria prèviament aprovats per l'organització o aprovar uns resultats que l'organització havia declarat invàlids.
- 23.9. S'ha d'abonar una taxa per presentar una reclamació, que especificarà el Comitè de MTB-O a l'inici de la temporada. Si la resolució es favorable al demandant se li retornarà l'import, en cas contrari se la quedarà el demandat.
- 23.10. En cas de violació greu de les regles, i sempre a partir d'una reclamació, el jurat (a més d'instruir l'organització) pot recomanar a la Junta FCOC que exclouï una persona d'alguna o de totes les proves de la FCOC en el futur.

24. PUBLICITAT I PATROCINI

- 24.1. La publicitat de tabac i begudes d'alta graduació alcohòlica no està permesa.
- 24.2. No hi ha restriccions respecte de la quantitat de publicitat que poden portar les persones competidores a la seva roba o equip de competició, sempre que no tapi el número del dorsal.

25. SERVEIS PER ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

- 25.1. L'organització haurà de facilitar a les persones representants dels mitjans de comunicació unes condicions de treball adients i oportunitats per observar la prova i informar-ne.
- 25.2. L'organització haurà de fer tot el que sigui possible per maximitzar la cobertura dels mitjans de comunicació, sempre que això no posi en perill l'esportivitat de la prova.

26. MANDAT MEDIAMBIENTAL

- 26.1. Les proves de MTB-O es realitzen per pistes i camins. Circular fora de camins o pistes està permès únicament en les àrees marcades en el mapa amb els símbols apropiats.
- 26.2. L'organització d'una prova, té els objectius següents:

- Esforçar-se per aplicar els principis d'ús sostenible i cobrir les necessitats del present sense comprometre les necessitats de les generacions futures.

- Intentar assolir els estàndards mediambientals més elevats en l'organització de proves mitjançant la informació i l'educació tant de persones organitzadores com de persones competidores.
- Minimitzar l'ús i el malbaratament de materials mitjançant la utilització de materials reutilitzables o reciclats quan sigui adient.
- Comprometre's a consultar la comunitat local de les zones on s'organitzin proves i respectar els seus desitjos.
- Tenir en compte els enllaços de transport públic a l'hora d'escollir centres per a proves, i fomentar l'ús compartit dels cotxes entre les persones competidores.
- Avaluar de manera continuada l'impacte mediambiental de les activitats de MTB-O al camp i adoptar sistemes i tècniques que minimitzin o eliminin qualsevol impacte advers inacceptable.
- Identificar i evitar, en la mesura del que sigui possible, els hàbitats sensibles a través del contacte amb propietaris i propietàries del terreny i agències mediambientals.

27. DETALLS ESPECÍFICS

CALENDARI I FORMAT

27.1. El calendari FCOC seguirà una cadència anyal, de gener a desembre.

27.2. La FCOC farà públic a l'inici de cada temporada el calendari, les curses, el seu format i les especificacions d'aquella temporada.

PUNTUACIÓ INDIVIDUAL

27.3. Abans del començament de cada temporada, la FCOC farà públiques les especificacions sobre el sistema de puntuació individual d'aquella temporada.

27.4. Per poder estar inclòs a les classificacions del rànquing tot competidor ha de tenir un carnet ORIENTACIO.CAT pertinent, ja sigui tramitat anualment o de caràcter temporal.

27.5. Un competidor puntuarà en aquella categoria que li consti en el carnet ORIENTACIO.CAT de l'any en vigor. Si desitja canviar de categoria, ho haurà de comunicar per escrit al Comitè de MTB-O que li permetrà començar a puntuar en la nova categoria. En cap cas es tindran en compte resultats assolits abans de la comunicació oficial del canvi de categoria.

27.6. Durant la temporada, el rànquing individual s'anirà actualitzant de manera contínua.

PUNTUACIÓ PER CLUBS

27.7. Es farà una classificació per clubs per a cada cursa. Abans del començament de cada temporada, la FCOC farà públiques les especificacions sobre el sistema de puntuació per clubs d'aquella temporada. Al final de la temporada es proclamaran els clubs.

27.8. Durant la temporada, el rànquing de clubs s'anirà actualitzant de manera contínua.

RECLAMACIONS

27.9. Les reclamacions pel que fa a resultats definitius i rànquing, caldrà fer-les en un termini màxim d'un mes després de la publicació dels resultats definitius. Es faran per escrit i adreçades al Comitè de Competició. Fora d'aquest termini cap protesta serà acceptada.

28. DETALLS ESPECÍFICS – CAMPIONAT DE CATALUNYA

- 28.1. La FCOC farà públic a l'inici de cada temporada les dates dels Campionats de Catalunya i les especificacions d'aquestes proves per a aquella temporada.
- 28.2. Podran guanyar el títol de Campió/ona de Catalunya aquells participants amb llicència FCOC i que compleixin UN dels dos requisits següents:
- Haver nascuda Catalunya
- Disposar d'un certificat oficial de veïnatge català (tramitat per un registre civil de Catalunya).
- 28.3. Els corredors que no optin al campionat (estrangers, etc...) podran prendre la sortida a la cursa però minimitzant la seva interferència en el resultat final de la mateixa. És per això que caldrà que surtin abans o després (de forma diferenciada) que els corredors que opten al Campionat.
- 28.4. Els Campionats de Catalunya poden quedar deserts si no hi ha un mínim de 3 participants que compleixin els requisits en la categoria especificada.
- 28.5. El reconeixement de campions de Catalunya serà únicament pels guanyadors de les categories elit.

29. CATEGORIES DE COMPETICIÓ GENERAL

- 29.1. Categories per edat
- 29.2. Les persones competidores es dividiran en categories segons el seu sexe i edat. Les dones poden competir en les categories per a homes.
- 29.3. A cadascuna de les categories d'edat infantil, cadet, júnior, sènior, veterans A, veterans B i Elit hi hauria d'haver categoria per a homes i per a dones.
- 29.4. HD12 anys o menys pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categories sènior
- 29.5. HD 14: les persones competidores de 14 anys o menys pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categories sènior
- 29.6. HD 17: les persones competidores de 17 anys o menys pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categories sènior
- 29.7. HD20: les persones competidores de 20 anys o menys pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categories sènior.
- 29.8. Sènior: les persones competidores entre 21 i 39 anys pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió.
- 29.9. Veterans A: les persones competidores de 40 anys o més pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categoria sènior.
- 29.10. Veterans B: les persones competidores de 50 anys o més pertanyen a aquesta categoria fins al final de la temporada en la qual competeixen en la prova en qüestió. Aquestes persones tenen dret a competir en categoria sènior.

30. FORMATS DE COMPETICIÓ

		Esprint	Mitja	Llarga
Trams (tots els trams haurien de tenir dues o més eleccions d'itinerari)	Trams llargs	1-2 tirades llargues (0.8-2 Km)	2-4 tirades llargues (1-3 Km)	Majoria (1-4 Km)
	Trams curts	Majoria	Majoria	3-5 tirades curtes
Perfil		Alta velocitat, requereix màxima concentració	Tècnicament exigent	Resistència física Capacitat de fer i planificar eleccions de ruta eficients
Terreny		Molt densa xarxa de camins Àrea forestal i/o àrea urbana o parcs	Densa xarxa de camins Àrea no urbana (majoritàriament forestal)	Àrea no urbana (majoritàriament forestal) Exigent Preferiblement desnivellat
Dificultat d'elecció de ruta		Baixa – mitja	Mitja – alta	alta
Dificultat de navegació (lectura de mapa)		Alta (és necessari el contacte constant amb el mapa)	Mig – alt Exigència de la tècnica d'orientació	Baix - mig
Mapa	Escala Mida	1:5000, 1:7500 o 1:10000 Max 25 x 30 cm	1:10000 o 1:15000 Max 30 x 42 cm	1:15000 o excepcionalment 1:20000 max 24 x 42 cm
Interval de sortida		2 min. (pot ser reduït a 1' sota l'aprovació del Comitè)	2 min	3 min (o sortida en massa per "one-man" relay)
Temps de guanyador		20-25 min	Dones i homes: 50-55min	Dones i Homes: 105-115min
Traçats		Amb la finalitat de prevenir accidents: Dues categories diferents, no poden tenir la mateixa tirada en sentit contrari Dues categories diferents tenint diferències físiques significants no haurien de tenir trams idèntics.		

1. ESPRINT

EL PERFIL

El perfil de l'Esprint és l'alta velocitat. Avalua l'habilitat dels atletes a llegir i "traduir" el mapa en entorns complexos, i ha planificar i dur a terme les eleccions d'itinerari a alta velocitat. En el millor dels casos engloba un entorn mig urbà i forestal. La cursa ha de ser traçada de tal manera que l'element de la velocitat es mantingui al llarg de la cursa. Buscar els controls no ha de ser l'objectiu; sinó el d'escollir i completar la millor ruta entre ells. Per exemple, la ruta més òbvia podria no ser la més favorable. La cursa hauria de pensar-se per tal que els atletes tinguin la màxima concentració al llarg de la cursa

CONSIDERACIONS PER AL TRAÇADOR

En l'Esprint, els espectadors es poden trobar durant la cursa. El traçat hauria de considerar això, i tots els controls han de ser fàcils de trobar (no amagats). Potser caldrà tenir a resguard els espectadors en punts crítics per tal d'evitar abordar als competidors i assegurar-se que els competidors no són obstaculitzats. La sortida ha d'estar en el Centre de Competició i es poden disposar de llocs d'espectadors al llarg del cursa. Els elements característics de la distància esprint són els trams curts entre els punts de control. No obstant això, a la cursa s'haurien d'incloure unes tirades llargues entre els punts de control per donar a escollir eleccions de ruta. Aquestes tirades, poden ser de 0,8 quilòmetres a 2,0 km depenent del tipus de terreny. Un màxim de dos trams llargs han de formar part del cursa. Si les curses es planifiquen a en zones urbanes, els ciutadans i el govern local (ajuntament) han d'estar informats de les dates i hores en què les curses tindran lloc.

EL MAPA

S'han de seguir les especificacions ISSOM. El mapa ha de ser 1:5000, 1:7500 o 1:10000. La mida del mapa no hauria d'excedir els 25 x 30 cm. És vital que el mapa sigui correcte i llegible a alta velocitat, i que les característiques del mapa que afectin a l'elecció de ruta i velocitat han de ser precises. A les zones no urbanes, l'assignació correcta de les condicions de la reducció de velocitat de la marxa, tant per grau i extensió, és important. A les zones urbanes, les escales han de ser correctament representades i dibuixades a mida.

TEMPS DE GUANYADORS, INTERVALS DE SORTIDA I CRONOMETRATGE.

El temps guanyador, per a homes i dones Sènior, hauria de ser 20-25 min, preferiblement en la part baixa de l'interval. L'interval de sortida aconsellat és 2 min; pot ser reduït a 1 min si el Comitè ho accepta. Es aconsellable que homes i dones tinguin hores de sortida alternades (home, dona, home, dona, ...) La precisió del cronometratge és d'1 segon i preferiblement utilitzant el sistema electrònic. Els competidors rebran el mapa un minut abans de la seva hora de sortida.

2. MITJA

EL PERFIL

El perfil de la Mitja distància és tècnica amb èmfasi a la navegació. Té lloc a lloc no urbans (majoritàriament forestal) amb una densa xarxa de camins de diferents categories. Requereix de concentració constant en la lectura de mapa amb canvis ocasionals de direcció. L'elecció d'itinerari és essencial, però no hauria de ser a expenses de la tècnica d'orientació. La cursa de per sí mateixa ja té inclosa la navegació. La cursa requereix de canvis de velocitat (p.e. amb tirades a través de diferents tipus de camins).

CONSIDERACIONS PER AL TRAÇADOR

La cursa hauria d'estar configurada per a què els espectadors poguessin veure els competidors, tant en cursa com a l'arribada. La sortida hauria de ser en el Centre de Competició i preferiblement el traçat hauria de fer passar el corredors pel Centre de Competició durant la cursa. Elements típics de la Mitja distància són els trams curts entre controls. Però el traçat hauria d'incloure alguna tirada llarga entre punts de control. Aquesta distància hauria de ser des de 1 Km a 3 Km depenent del tipus de terreny. Dos, o com a molt quatre, són les tirades llargues que hi haurien d'haver. Un altre element important de la mitja distància és usar tècniques de dispersió de grups de corredors (p.e. papallones).

EL MAPA

S'han de seguir les especificacions ISOM. El mapa ha de ser 1:10000 o 1:15000. La mida del mapa no hauria d'excedir els 30 x 42 cm.

TEMPS DE GUANYADORS, INTERVALS DE SORTIDA I CRONOMETRATGE.

El temps guanyador, per a dones Sènior, hauria de ser 45-50 min, i per a homes 55-60 min. L'interval de sortida aconsellat és 2 min. La precisió del cronometratge és d'1 segon i preferiblement utilitzant el sistema electrònic. Els competidors rebran el mapa un minut abans de la seva hora de sortida

3. LLARGA DISTÀNCIA

EL PERFIL

El perfil de la Llarga distància és la resistència física. Té lloc en un entorn no urbà (majoritàriament forestal), i ajuda als corredors a escollir rutes eficients, a llegir i interpretar el mapa i a planificar la cursa per a un exercici llarg i exigent físicament. El format posa èmfasi en les eleccions de ruta i navegació, un terreny exigent, preferiblement muntanyós. El control és el punt final d'una llarga tirada amb eleccions de ruta exigents i no ha de ser de per sí difícil de trobar. La Llarga distància pot incloure parts amb elements característics de la mitja distància per trencar el ritme d'elecció de rutes i afegir una secció de trams d'exigència més tècnica.

CONSIDERACIONS PER AL TRAÇADOR

La cursa hauria d'estar configurada per a què els espectadors poguessin veure els competidors, tant en cursa com a l'arribada. La sortida hauria de ser en el Centre de Competició i preferiblement el traçat hauria de fer passar el corredors pel Centre de Competició durant la cursa. Els elements característics de la Llarga distància són les tirades llargues, considerant-se més llargues de la longitud mitjana. Aquestes tirades poden ser des de 3.5 fins a 6.5 Km depenent del tipus de terreny. Dues o més tirades llargues haurien de formar part de la cursa (encara que requereix

la concentració total en la lectura de mapa al llarg de la ruta escollida). Un altre element important de la Llarga distància són les tècniques de dispersió de grupets de corredors (p.e. "one-man-relay" per sortides en massa, papallones).

EL MAPA

S'han de seguir les especificacions ISOM. El mapa ha de ser 1:15000 o excepcionalment 1:20000. La mida del mapa no hauria d'excedir els 35 x 42 cm.

TEMPS DE GUANYADORS, INTERVALS DE SORTIDA I CRONOMETRATGE.

El temps guanyador, per a dones Sènior, hauria de ser 85-95 min, i per a homes 105-115 min. L'interval de sortida aconsellat és 3 min. La precisió del cronometratge és d'1 segon i preferiblement utilitzant el sistema electrònic. Els competidors rebran el mapa un minut abans de la seva hora de sortida

31. ANNEXES

32. A.0 RESOLUCIÓ DE LA IOF SOBRE BONES PRACTIQUES MEDIAMBIENTALS

A la seva reunió del 12/14 d'abril de 1996, el Consell de la Federació Internacional d'orientació, com a reconeixement de la importància de mantenir el respecte vers el medi ambient de l'esport de l'orientació, i d'acord amb la Resolució sobre medi ambient, de 26 d'octubre de 1995, de la GAISF (Associació General de Federacions Internacionals d'esports), va adoptar els principis següents:

- Reconèixer la necessitat de preservar un entorn saludable i d'integrar aquest principi en la conducta fonamental de l'orientació.
- Assegurar que les regles de competició i les bones pràctiques en l'organització de proves siguin coherents amb el principi de respecte per l'entorn i la protecció de la flora i la fauna.
- Cooperar amb propietaris i propietàries de terres, autoritats del govern i organitzacions mediambientals per definir aquestes bones pràctiques.
- Tenir especial cura del compliment de les regulacions locals per la protecció de l'entorn, mantenir l'esperit antiescombraries de l'orientació i adoptar mesures adients per evitar la contaminació.
- Incloure les bones pràctiques mediambientals en l'educació i la formació de persones orientadores i d'autoritats.
- Incrementar la conscienciació de les federacions nacionals sobre els problemes mediambientals mundials perquè puguin adoptar, aplicar i difondre els principis per salvaguardar l'ús sensible que l'esport de l'orientació fa del camp.
- Recomanar que les federacions nacionals preparin línies directrius de bones practiques mediambientals específiques per als seus països.

La Convenció de Leibnitz

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

"És molt important que augmentem la repercussió d'aquest esport per difondre l'orientació a més gent i més sectors, i aconseguir que l'orientació s'inclougui als Jocs Olímpics.

Els principals mitjans per aconseguir aquest objectiu són els següents:

- Organitzar proves d'orientació atractives i apassionants de gran qualitat per a persones competidores, representants, mitjans de comunicació, persones espectadores, patrocinadors i patrocinadores i sòcies o socis externs.
- Fer que les proves de la IOF resultin atractives per a la televisió i Internet.

Hem d'aconseguir:

- Augmentar la visibilitat del nostre esport mitjançant l'organització de les nostres proves més a prop de la gent.
- Fer que les instal·lacions de les nostres proves siguin més atractives parant més atenció al seu dissenyi qualitat.
- Millorar l'ambient de les instal·lacions centrals de les proves fent que s'hi produeixin tant la sortida com l'arribada.
- Incrementar la cobertura de la televisió i d'altres mitjans de comunicació i assegurar que les nostres proves permeten la producció de programes esportius apassionants.
- Millorar els serveis als mitjans de comunicació mitjançant el compliment de les necessitats de les seves persones representants (en termes d'instal·lacions de comunicació, accés a les persones competidores en el punt de sortida/arribada i al bosc, informació constant sobre temps intermedis, menjar i begudes, etc.).
- Parar més atenció a la promoció dels nostres patrocinadors i les nostres patrocinadores i sòcies i socis externs en relació amb les proves de la IOF.

Nosaltres, els i les membres de la IOF, esperem que les organitzacions de futures proves de la IOF tinguin aquestes mesures en consideració."

A1. EL CODI DE LA PERSONA COMPETIDORA DE MTB-O

1. Cal disminuir la velocitat en passar al costat de membres del públic que vagin a peu o amb cavall.
2. S'ha d'evitar danyar el camí amb una conducció agressiva, com ara les derrapades.
3. Quan es troben dues persones competidores:
 - Els i les ciclistes han de passar pel costat dret del camí.
 - La o el ciclista que circuli costa avall té prioritat.
 - En una intersecció, la persona competidora que vagi pel camí més petit ha de deixar passar la persona competidora del camí més gran.
4. Els i les ciclistes s'han d'avançar per l'esquerra.
5. Les persones competidores més lentes han de deixar passar les que vagin més ràpid.
6. Quan se circuli per carreteres públiques s'han de complir les normes de trànsit.
7. El ciclista respectarà l'entorn sense llençar brossa de cap tipus al terreny

33. CONTROL DE VERSIONS

Versió	Data	Descripció
0.0	14.12.2013	Aprovació reglament per assemblea
1.0	02.01.2014	Estructuració reglament format FCOC
2.0	22.12.2014	Aprovació assemblea
3.0	11.03.2019	Especificació de categories
4.0	30.03.2021	Adaptacions 2021
5.0	01.03.2024	Adaptacions 2024
6.0	13/12/2024	Adaptacions 2025