

Przepisy Biegu na Orientację



Opracowanie:

Kalikst SOBCZYŃSKI, Ryszard CHACHURSKI, Paweł MORAWSKI

POLSKI ZWIĄZEK ORIENTACJI SPORTOWEJ
Warszawa 2013

1. Definicja

Bieg na orientację jest dyscypliną sportu, w której zawodnik (osoba, która uprawia dyscyplinę i uczestniczy w rywalizacji) posługując się mapą i kompasem, ma za zadanie w jak najkrótszym czasie pokonać trasę wyznaczoną przez umieszczone w terenie punkty kontrolne (zwane dalej PK).

2. Organizacja zawodów

- 2.1. Międzynarodowe zawody w Biegu na Orientację należy organizować zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami IOF.
- 2.2. Zawody CTZ i RTZ powinny być organizowane zgodnie z niniejszymi przepisami oraz zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w Orientacji Sportowej PZOS.

3. Kategorie wiekowe i grupy wyczynowe

Zawodnicy są przydzieleni do danych kategorii według płci i wieku.

3.1. Indywidualnie –

Nazwa	Symbol	Wiek	Nazwa	Symbol	Wiek
Młodsze dzieci	K/M-10	-10	Weterani	K/M-35	35-39
Dzieci	K/M-12	11-12		K/M-40	40-44
Młodzicy	K/M-14	13-14		K/M-45	45-49
Juniorzy młodsi	K/M-16	15-16		K/M-50	50-54
Juniorzy	K/M-18	17-18		K/M-55	55-59
Młodzieżowcy (juniorzy starsi)	K/M-20	19-20		K/M-60	60-64
Seniorzy	K/M-21	21-34		K/M-65	65-69
Popularyzacyjne	K/M-10N	-10		K/M-70*	70-
	K/M-10R	-10			
	Open	b.o.			

* w uzasadnionych przypadkach (ilość zawodników) dopuszcza się organizację zawodów w kategoriach starszych KM75, KM80 itd. z zachowaniem 5-letniego przedziału wiekowego.

3.1.1. Kategorie popularyzacyjne Open oraz K/M-10N i K/M-10R (dziecko do lat 10 z osobą towarzyszącą) powinny znaleźć się w programie wszystkich zawodów CTZ i RTZ z wyłączeniem imprez zamkniętych, tj. Mistrzostw Polski, Akademickich Mistrzostw Polski itp.

3.1.2. W licznie obsadzonych zawodach dopuszczalny jest także podział kategorii na grupy zgodnie z zasadami przedstawionymi w Załączniku nr 1.

3.1.3. Zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi mają prawo do startu w kategoriach starszych, jednak nie starszych niż kategoria 21.

a) w zawodach CTZ zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi mają prawo do startu w kategoriach silniejszych (starszych) o jeden stopień;

b) w zawodach RTZ zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi mają prawo do startu w kategoriach silniejszych (starszych) najwyżej o dwa stopnie;

c) w szczególnych przypadkach na wniosek trenera Kadry Narodowej dopuszcza się start zawodnika w kategorii silniejszej bez ograniczeń zawartych w pkt. 3.1.3.a;

3.1.4. Zawodnicy w wieku 35 lat i starsi lat mają prawo do startu w kategoriach młodszych, jednakże nie młodszych niż kategoria 21.

3.2. W sztafetach –

Nazwa (kobiece)	Symbol	Wiek	Symbol	Nazwa (męskie)
młodsze dzieci	K-10	-10	M-10	młodsze dzieci
dzieci	K-12	-12	M-12	dzieci
młodziczki	K-14	13-14	M-14	młodzicy
juniorki młodsze	K-16	15-16	M-16	juniorzy młodzi
juniorki	K-18	17-18	M-18	Juniorzy
seniorki	K-21	19-	M-21	Seniorzy
weteranki	KV	35-	MV-105, MV-140	Weterani

3.2.1. Kategorie KV i MV-105, MV-140 zaleca się przeprowadzać w możliwie wszystkich zawodach sztafetowych.

3.2.2. W zawodach sztafetowych w kategoriach K-14, M-14, K-16, M-16, K-18, M-18, K-21 i M-21 dopuszcza się udział jednego zawodnika młodszego w kategorii o jeden stopień silniejszej (dziecka w młodzikach, młodzika w juniorach młodszych itd.).

3.2.3. W sztafetach męskich dopuszcza się udział jednej zawodniczki spełniającej kryterium wieku, o ile nie stoi to w sprzeczności z innymi przepisami (np. dot. sportu młodzieżowego, regulaminy sportowe itp).

3.3. W sztafetach sprinterskich –

Nazwa	Symbol	Wiek
juniorzy młodzi	S-16	15-16
Juniorzy	S-18	17-18
Seniorzy	S-21	19-
Weterani	SV-70, SV-100	35-

4. Mapy

- 4.1. W zawodach CTZ i RTZ mapy, trasa zawodów i dodatkowe nadruki muszą być wykonane i drukowane zgodnie z normami kartograficznymi IOF (międzynarodowe symbole używane do map na orientację). Odstępstwa od tych przepisów muszą uzyskać zgodę Komisji Organizacji i Kontroli Zawodów PZOS.
- 4.2. Mapy używane w zawodach CTZ i RTZ muszą mieć nadany numer katalogowy PZOS.
- 4.3. Błędy wydruku mapy i zmiany, które powstały w terenie po wydrukowaniu, mogące mieć istotny wpływ na przebieg zawodów muszą być zaznaczone na wszystkich mapach.
- 4.4. Mapy muszą być zabezpieczone od wilgoci i uszkodzeń.
- 4.5. W zawodach CTZ i RTZ organizator zawodów musi udostępnić wcześniejsze mapy terenu zawodów (jeżeli istnieją), bądź ich kolorowe kopie wszystkim zawodnikom najpóźniej w przeddzień zawodów.
- 4.6. W dzień zawodów używanie jakiegokolwiek mapy terenu zawodów przez zawodników lub członków ekipy jest zakazane do czasu aż pozwoli na to organizator.
- 4.7. Mapy dla poszczególnych konkurencji muszą być w następujących skalach:
 - 4.7.1. Dla biegu klasycznego – 1:15 000 (dla kategorii wiekowych K/M – 40 i starszych oraz kat. K/M 14 i młodszych powinny być w skali 1:10 000). W przypadku łączenia kategorii K/M-35 i K/M-40 powinny być stosowane mapy w skali 1:10 000.
 - 4.7.2. Dla biegu średniodystansowego, sztafetowego – 1:15 000 lub 1:10 000 (dla kategorii wiekowych K/M – 40 i starszych oraz kat. K/M 14 i młodszych powinny być w skali 1:10 000). W przypadku łączenia kategorii K/M-35 i K/M-40 powinny być stosowane mapy w skali 1:10 000.
 - 4.7.3. Dla biegu sprinterskiego – 1:5 000 lub 1:4 000

- 4.8. Odstępstwa od norm dotyczących skali map wymagają uzyskania akceptacji Komisji Organizacji i Kontroli Zawodów PZOS.
- 4.9. IOF i jego federacje członkowskie mają prawo do reprodukowania map zawodów z trasami w ich oficjalnych magazynach, bez konieczności opłat za pozwolenie.

5. Trasy

- 5.1. Przy budowaniu tras należy stosować się do Zasad Budowania Tras (Załączniki nr 2 i 3) oraz uwzględniać potrzeby widzów i mediów (Konwencja Leibnitz).
- 5.2. Trasa powinna sprawdzać umiejętności zawodników w zakresie: nawigacji, koncentracji oraz możliwości biegowych. Wszystkie trasy powinny wymuszać stosowanie różnorodnych technik orientacyjnych.
- 5.3. Długość trasy mierzona jest wg mapy w linii prostej od startu do mety poprzez wszystkie punkty kontrolne z wyjątkiem fizycznie niemożliwych do przejścia przeszkód (wysokie płoty, jeziora, bagna, skały nie do przejścia), zakazanych terenów i przebiegów obowiązkowych – uwzględnia się długość najkrótszego odcinka pozwalającego na ominięcie przeszkody lub długość odcinka przebiegu obowiązkowego.
- 5.4. Przewyższenie całkowite mierzone jest wzdłuż najkrótszego sensownego wariantu.
- 5.5. W zawodach obowiązują następujące normy przewidywanych czasów zwycięzców:

5.5.3. Bieg klasyczny:

Kategoria	Zawody jednoetapowe	Zawody wieloetapowe	Kategoria	Zawody jednoetapowe	Zawody wieloetapowe
K-10N	do 3 km trasy wystążkowej	do 3 km trasy wystążkowej	M-10N	do 3 km trasy wystążkowej	do 3 km trasy wystążkowej
K-10	20'	15'	M-10	20'	15'
K-12A	25'	20'	M-12A	25'	20'
K-12B	20'	20'	M-12B	25'	20'
K-14A	35'	30'	M-14A	40'	35'
K-14B	25'	20'	M-14B	35'	30'
K-16A	40'	35'	M-16A	50'	45'
K-16B	35'	30'	M-16B	45'	40'
K-18A	50'	40'	M-18A	60'	50'
K-18B	45'	35'	M-18B	50'	45'
K-20	55'	45'	M-20	70'	60'
K-21	55'	45'	M-21A	65'	65'
K-21E	70-80''	50'	M-21B	60'	60'
K-35	55'	45'	M-21E	90-100'	75'
K-40	50'	40'	M-35	70'	60'
K-45	45'	35'	M-40	65'	55'
K-50	45'	35'	M-45	60'	50'
K-55	45'	35'	M-50	55'	45'
K-60	45'	35'	M-55	50'	40'
K-65	45'	35'	M-60	50'	40'
K-70	45'	35'	M-65	50'	40'
-	-	-	M-70	50'	40'

- 5.5.4. Bieg sztafetowy – przewidywany czas jednej zmiany zwycięskiego zespołu:
- w kategorii K-21 30 – 40 min. (90-105' dla całego zespołu);
 - w kategorii M-21 30 – 40 min. (90-105' dla całego zespołu);
 - w kategorii K-18 25 – 30 min. (75-90' dla całego zespołu);
 - w kategorii M-18 25 – 30 min. (75-90' dla całego zespołu);
 - w pozostałych kategoriach 20 – 25 min. (60-75' dla całego zespołu);

5.5.5. Bieg długodystansowy

Kategoria	Czas	Kategoria	Czas
K-18	90'	M-18	100'
K-20	100'	M-20	120'
K-21	110'	M-21	150'
K-35	100'	M-35	120'
K-40	90'	M-40	110'
K-45	80'	M-45	100'
K-50	80'	M-50	90'
K-55	80'	M-55	90'
K-60	80'	M-60	90'
K-65	80'	M-65	90'
K-70	80'	M-70	90'

- 5.6. Powyższe normy czasowe dotyczą zawodów rangi mistrzowskiej. Dla pozostałych zawodów CTZ oraz w zawodach RTZ dopuszcza się obniżenie (o około 20%) norm określonych w p. 4.4.
- 5.7. Nie określa się norm dla kategorii popularyzacyjnych Open, które powinny być lokalnie dostosowane do spodziewanego poziomu uczestników.
- 5.8. W zawodach indywidualnych uczestnicy mogą mieć do pokonania trasę z różną kombinacją PK (tzw. motylki), ale w sumie wszyscy uczestnicy muszą pokonać tą samą trasę.
- 5.9. Opis poprawnej budowy tras.

5.9.1. Trasy na zawody sprinterskie:

Głównym założeniem biegu sprinterskiego jest bardzo duża prędkość biegu. Sprawdza on zdolność do czytania i interpretacji mapy w skomplikowanym terenie oraz do wyboru wariantu pokonywania trasy i jego realizacji podczas biegu z bardzo dużą prędkością. Znajdowanie punktów kontrolnych nie powinno stanowić wyzwania, a raczej wybór najlepszego wariantu pokonania drogi pomiędzy punktami i jego realizacja. Zaleca się organizowanie biegów sprinterskich w terenie miejskim (zabudowanym).

5.9.2. Trasy na zawody średniodystansowe:

Głównym założeniem biegu na dystansie średnim jest technika orientacji. Rozgrywany jest on w niezabudowanym terenie z naciskiem na precyzyjną nawigację, gdzie wyzwaniem stanowi znajdowanie punktów kontrolnych. Element wyboru wariantu jest istotny, ale nie powinien uwalniać od konieczności dokładnej orientacji.

5.9.3. Trasy na zawody klasyczne (dienne i nocne):

Głównym założeniem biegu na klasycznym dystansie jest wytrzymałość fizyczna. Rozgrywany jest on w niezabudowanym terenie i ma na celu sprawdzenie zdolności zawodników do skutecznego wyboru wariantu pokonania trasy, czytania i interpretacji mapy oraz doboru tempa biegu w celu wytrzymania długiego i fizycznie wyczerpującego wysiłku.

5.9.4. Trasy na zawody sztafetowe:

Głównym założeniem biegu sztafetowego jest bieg zespołowy. Rozgrywany jest on w niezabudowanym terenie. Trasa oparta jest na koncepcji wymagającej techniki orientacji, bardziej zbliżonej do założeń biegu średniego niż na klasycznym dystansie.

W zawodach sztafetowych kombinacja punktów kontrolnych powinna różnić się dla poszczególnych zespołów, jednakże wszystkie zespoły powinny pokonać w sumie taką samą

trasę. O ile teren i koncepcja budowy tras pozwala, długości tras dla poszczególnych zmian mogą różnić się znacząco. Jednakże suma czasów zwycięzców poszczególnych zmian powinna być utrzymana zgodnie z zaleceniami określonymi w p.4.8.4 Wszystkie zespoły powinny przebiec odcinki w różnej kolejności o tej samej długości.

5.9.5. Trasy na zawody długodystansowe:

Wszystkie założenia jak w biegu klasycznym. Trasy te są ok. 60% dłuższe.

- 5.10. Całkowita suma podbiegów powinna być podana jako suma przewyższeń w metrach wzdłuż optymalnych wariantów.
- 5.11. Całkowita suma przewyższenia na podbiegach nie powinna przekraczać 4% całkowitej długości trasy po optymalnych wariantach.
- 5.12. Dla biegów kwalifikacyjnych, trasy dla równoległych grup, powinny być najbardziej jak to jest możliwe zbliżone, co do długości i trudności.
- 5.13. Jeżeli przygotowywane trasy znacznie odbiegają od ww. wymagań (dotyczy także przewidywanego czasu zwycięzcy) - wówczas wymagana jest zgoda kontrolera (IOF lub PZOS w zależności od rangi zawodów).
- 5.14. Odcinki obowiązkowe (np. od przedstartu do startu) muszą być w terenie wyznakowane i obowiązują wszystkich zawodników na całej długości. Powinny one być tak poprowadzone, aby nie było możliwości ich skracania.
- 5.15. Jeśli przewidywany czas zwycięzcy jest dłuższy niż 30 minut, wówczas na trasie powinny znajdować się punkty z napojami usytuowane wg przewidywanej prędkości biegu zwycięzcy nie rzadziej niż co 25 minut.
- 5.16. W zawodach indywidualnych obowiązują następujące limity czasu biegu:
 - 5.16.1. w długodystansowym biegu na orientację limit czasu biegu wynosi 240 min., lub podwójny czas zwycięzcy (gdy wynosi więcej niż 240 min.).
 - 5.16.2. W klasycznym biegu na orientację limit czasu biegu wynosi 180 min.
 - 5.16.3. W średniodystansowym biegu na orientację limit czasu biegu wynosi 90 min.
 - 5.16.4. W sprinterskim biegu na orientację limit czasu biegu wynosi 40 min.
- 5.17. Zawodnicy, którzy przekroczyli limit czasu są niesklasyfikowani.
- 5.18. Aby zapobiec przedłużaniu się czasu trwania zawodów sztafetowych organizator może przeprowadzić masowy start kolejnych zmian.
- 5.19. Oznaczenie elementów trasy na mapie muszą być zgodne z aktualnie obowiązującymi normami międzynarodowymi ISOM lub ISSOM.
- 5.20. PK są ponumerowane na mapie wg kolejności od startu do mety. Numeracja PK powinna być tak umieszczona, aby nie utrudniała czytelności mapy w miejscach istotnych dla biegu. Należy kreślić niepełne okręgi lub przerywać linie ciągłe, jeżeli pozwala to na odkrycie ważnych szczegółów mapy.
- 5.21. Trasy poszczególnych kategorii wiekowych muszą być wykreślone na wszystkich mapach jednakowo.

6. Opisy punktów kontrolnych

- 6.1. Informacje o usytuowaniu PK w terenie przekazywane są zawodnikom w formie opisów PK, które powinny być możliwie zwięzłe i precyzyjne.
- 6.2. Opisy PK muszą być w formie symboli i zgodne z przepisami IOF (*IOF Control Descriptions*).
- 6.3. We wszystkich zawodach CTZ zawodnicy otrzymują opisy PK wydrukowane (przyklejone) na mapie (z przodu) oraz dodatkowo takie same opisy są do pobrania w boksie startowym (nie dotyczy sztafet), w pozostałych zawodach o formie otrzymania opisów PK przez zawodników decyduje organizator. Odstępstwo od zapisu w pkt. 5.3 w zawodach CTZ wymaga zgody Komisji Organizacji i Kontroli Zawodów.
- 6.4. Dla kategorii K, M- 10N, R i stosuje się słowne opisy PK, dodatkowo zaleca się wykonanie opisów PK w formie piktogramów.
- 6.5. Dla kategorii K M- 10N, KM-10R i Open zaleca się stosowanie obrazkowych kodów PK

7. Ustawienie i wyposażenie punktów kontrolnych

- 7.1. Punkt kontrolny, podany na mapie, musi być wyraźnie oznaczony w terenie i musi być wyposażony tak, aby umożliwić zawodnikom potwierdzenie obecności na PK.
- 7.2. Punkt kontrolny (PK) stanowi lampion w kształcie graniastosłupa o podstawie trójkątnej i boku o wymiarach 30 x 30 cm podzielonym wzdłuż przekątnej na górną białą i dolną pomarańczową część.
- 7.3. Punkty kontrolne nie mogą być umieszczone w odległości mniejszej niż 30 m jeden od drugiego (15 m w przypadku map w skali 1:5000 lub 1:4000).
- 7.4. Wyposażenie PK powinno być jednakowej konstrukcji na całej trasie.
- 7.5. Urządzenie potwierdzające musi być umieszczone bezpośrednio przy lampionie.
- 7.6. PK w nocnym biegu na orientację musi być zaopatrzone w widoczne ze wszystkich stron materiały odbłaskowe, natomiast nie musi być wyposażony w lampion.
- 7.7. Punkt kontrolny powinien być oznaczony kodem liczbowym zamocowanym do stojaka w taki sposób, aby zawodnik dokonujący potwierdzenia mógł wyraźnie odczytać kod. Liczb mniejszych od 31 nie stosuje się. Cyfry kodu o wysokości między 3 a 10 cm i grubości linii między 5 a 10 mm muszą mieć kolor czarny i muszą być umieszczone na białym tle. Kody umieszczone poziomo muszą być podkreślone, aby uniknąć pomyłek podczas ich odczytu (np. l6l).
- 7.8. Punkty kontrolne muszą być postawione we wcześniej sprawdzonych miejscach terenu. Podstawowym kryterium wyboru obiektu punktu kontrolnego jest zgodność terenu w otoczeniu PK z jego obrazem na mapie.
- 7.9. Punkt kontrolny musi być umieszczony w terenie na obiekcie zaznaczonym na mapie, w miejscu wskazanym przez opis oraz w miejscu odpowiadającym środkowi okręgu oznaczającego go na mapie. Lampion powinien być widoczny z chwilą, gdy widoczne jest miejsce wskazane przez opis.
- 7.10. PK powinien być ustawiony tak, aby obecność zawodnika potwierdzającego PK nie pomogła w znaczący sposób innym zawodnikom odnaleźć ten PK.
- 7.11. Aby zawodnicy sprawnie mogli potwierdzić obecność na PK musi być zainstalowana wystarczająca ilość urządzeń potwierdzających.
- 7.12. Zawodnik ma obowiązek powiadomić organizatora (na mecie) o uszkodzeniu PK.
- 7.13. Wszystkie punkty kontrolne, wobec których zachodzi obawa o możliwość kradzieży lub zniszczenia, muszą być pilnowane.
- 7.14. W miejscu właściwym dla danego PK zaleca się wysypanie papierowego konfetti jako informacja dla zawodników o właściwym miejscu pobytu na wypadek zaginięcia wyposażenia PK (stojaka z lampionem i stacją si lub perforatorem).
- 7.15. Zaginięcie wyposażenia PK, który nie był właściwie zabezpieczony (pilnowanie, konfetti) obarcza konsekwencjami zaistniałej sytuacji tylko organizatorów zawodów.

8. Ubiór i wyposażenie zawodnika

- 8.1. Ubiór zawodnika musi pokrywać całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk.
- 8.2. Organizator, biorąc pod uwagę charakter terenu zawodów, może dopuścić lub narzucić inne zasady ubioru zawodników.

9. Start

- 9.1. W zawodach indywidualnych start jest zasadniczo interwałowy. W zawodach wieloetapowych podczas ostatniego etapu może być zastosowany start pościgowy (*pot. Handicapowy*). W zawodach sztafetowych start pierwszych zmian jest masowy.
- 9.2. Punkt gdzie zaczyna się orientacja musi być zaznaczony na mapie jako trójkąt, jeśli jest on w innym miejscu niż start musi być oznaczony w terenie lampionem, ale bez urządzeń

potwierdzających. Dobieg do tego miejsca musi być wyznakowany i jest obowiązkowy dla wszystkich zawodników.

- 9.3. Start musi być tak zorganizowany, aby zawodnicy startujący później i inne osoby nie mogli zobaczyć map, tras, wariantów lub kierunku do pierwszego punktu. Jeśli to konieczne trasa od startu do miejsca gdzie zaczyna się orientacja musi być oznakowana.
- 9.4. Spóźnienie zawodnika na start niezawinione przez organizatora nie powoduje zmiany jego czasu na liście startowej.
- 9.5. Zawodnikom, którzy spóźnią się na start z winy organizatora musi być wyznaczony nowy czas startu.
- 9.6. Zawodnik jest zobowiązany do okazania elektronicznej (lub papierowej) karty startowej na żądanie sędziego startu.
- 9.7. Za czas startu zawodnika uważa się moment określony sygnałem akustycznym, po usłyszeniu, którego zawodnik może rozpocząć bieg. Spowodowanie falstartu wymaga doliczenia zyskanego czasu do wyniku, a umyślne spowodowanie falstartu karane jest dodatkowo żółtą kartką.
- 9.8. Zawodnik może otrzymać mapę:
 - a) przed rozpoczęciem biegu w korytarzu startowym;
 - b) po rozpoczęciu biegu w miejscu rozmieszczonym tuż za korytarzem startowym, nie równoznacznym z punktem rozpoczęcia nawigowania;
 - c) po rozpoczęciu biegu w miejscu wydawania map równoznacznym z miejscem rozpoczęcia nawigowania (na mapie oznaczonym przez trójkąt);
 - d) w biegu sztafetowym: w strefie zmian lub w miejscu wydawania map, które nie może być oddalone od strefy zmian więcej niż 400 m, bądź na starcie;
- 9.9. Mapa musi być wyraźnie i jednoznacznie oznaczona symbolem kategorii. Za pobranie właściwej mapy odpowiedzialny jest zawodnik.
- 9.10. W biegu sztafetowym obowiązuje następujący sposób zmiany: zawodnik kończący swoją zmianę dotyka ramienia lub ręki zawodnika rozpoczynającego kolejną zmianę lub przekazuje jemu mapę. Czynności te muszą być wykonane w strefie zmian.
- 9.11. Sędzia Główny zawodów sztafetowych może zarządzić start masowy wszystkich pozostałych zawodników z dalszych zmian w sytuacji gdy oczekiwanie na zawodników kontynuujących swoją trasę w sposób oczywisty spowoduje przekroczenie limitu czasu dla danych zawodów.
- 9.12. Start masowy może się odbyć się po ukończeniu trasy przez pierwszy zespół.
- 9.13. Zamknięcie czasu biegu przez zawodników pierwszej i drugiej zmiany w stacji SI META (FINISH) może nastąpić bezpośrednio przed lub bezpośrednio po dokonaniu zmiany i musi to być jednoznacznie określone przez organizatora zawodów przed rozpoczęciem biegu.
- 9.14. Organizator jest zobowiązany do ogłaszania z pewnym czasowym wyprzedzeniem numerów startowych zawodników zbliżających się do strefy zmian.
- 9.15. Za właściwą i dokonana w porę zmianę odpowiadają zawodnicy nawet, gdy organizator zapewnia ostrzeżenie o przybiegających zawodnikach.
- 9.16. W momencie, gdy nieklasyfikowanie sztafety jest potwierdzone żaden z następnych członków tej sztafety nie może wystartować.
- 9.17. Gdy rozgrywane są biegi kwalifikacyjne, pierwszy start finału musi być, co najmniej 2,5 godziny po starcie biegu kwalifikacyjnego.
- 9.18. Wszyscy zawodnicy muszą mieć, co najmniej 30 minut na spokojne przygotowanie się i rozgrzewkę w rejonie startu.
- 9.19. Na starcie (przedstarcie) minuta startowa powinna być widoczna na zegarze startowym. W przypadku braku zegara minuta startowa powinna być każdorazowo głośno ogłaszana.
- 9.20. Sposób wykonania zmiany w biegu sztafetowym określa organizator informując o tym w komunikacie technicznym (biuletyn nr 2) oraz organizując demonstrację (pokaz) dla wszystkich zawodników

10. Meta i pomiar czasu

- 10.1. Zawody kończą się dla zawodnika, kiedy przekroczy linię mety lub potwierdzi obecność na mecie w stacji SI „META” („FINISH”).
- 10.2. Dobieg do mety musi być ograniczony przez taśmę lub linę. Ostatnie 20 m musi być proste.
- 10.3. Linia mety musi być, co najmniej 3 m szeroka i musi być prostopadła do kierunku dobiegu. Dokładna pozycja linii mety musi być czytelna dla zbliżającego się zawodnika.
- 10.4. Metę tworzy linia transparentu z napisem „meta”. Dopuszcza się oznaczenie mety dwoma lampionami na dwóch końcach linii korytarza dobiegowego. W nocnym biegu na orientację linia mety powinna być dodatkowo oznaczona światłami (najlepiej - czerwonymi).
- 10.5. Stację SI „META” („FINISH”) umieszcza się na linii mety lub w razie konieczności można ją umieścić zaraz za linią mety (w przypadku startu „handicapowego” i sztafet) i oznacza się je lampionami.
- 10.6. Po przekroczeniu linii mety zawodnik jest zobowiązany sczytać elektroniczną kartę startową (chip SI) lub oddać tradycyjną kartę startową, a na żądanie organizatora również mapę zawodów. Mapy odbierane zawodnikom na mecie są gromadzone w podziale na kluby. Każdy zawodnik ma prawo do mapy, z której korzystał podczas biegu.
- 10.7. Zawodnik, który ukończył bieg (przekroczył linię mety lub potwierdził stację „META”, „FINISH”), nie może wrócić na teren zawodów aż do ich zakończenia.
- 10.8. Czas mety musi być zmierzony, gdy pierś zawodnika przetnie linię mety lub, kiedy potwierdzi pobyt w urządzeniu rejestrującym znajdującym się na linii mety.
- 10.9. Czas musi być zaokrąglony do pełnych sekund lub 0,1 sekundy w biegu na dystansie sprinterskim o ile organizator dysponuje odpowiednim sprzętem.
- 10.10. Czas biegu musi być podany w godzinach, minutach i sekundach lub w minutach i sekundach.
- 10.11. W zawodach ze startem masowym (m.in. sztafety) lub „handicapowym” o kolejności zawodników (zespołów) decyduje moment przecięcia klatką piersiową linii mety (sędziowie mety rozstrzygają o klasyfikacji), a nie kolejność potwierdzenia obecności na mecie w stacji SI „META” („FINISH”).
- 10.12. Zawodnik przerywający bieg ma obowiązek natychmiastowego zgłoszenia tego faktu na mecie, oddania karty startowej lub sczytania karty SI i oddania mapy. W każdym przypadku nie ma prawa oddziaływać na przebieg zawodów.
- 10.13. Po zamknięciu mety sędzia główny musi skontrolować, czy wszyscy zawodnicy powrócili z trasy.
- 10.14. W przypadku przeciągającej się nieobecności zawodnika kierownik zawodów zobowiązany jest do zorganizowania akcji poszukiwawczej. Na prośbę kierownika w akcji mają obowiązek wziąć udział zawodnicy.
- 10.15. Po zamknięciu mety i rozpatrzeniu wszelkich spraw spornych sędzia główny zatwierdza prawomocność zawodów.
- 10.16. Na mecie musi być personel medyczny wyposażony w sprzęt umożliwiający udzielanie pomocy lekarskiej także na terenie zawodów.

11. Postanowienia końcowe

- 11.1. Niniejsze przepisy stanowią uzupełnienie pod względem sportowo-technicznym Zasad Organizacji Zawodów w Orientacji Sportowej PZOS.
- 11.2. W przypadku stwierdzenia sprzeczności z przepisami zawartymi w Zasadach Organizacji Zawodów w Orientacji Sportowej PZOS wartość nadrzędną mają niniejsze przepisy.
- 11.3. Niniejsze przepisy obowiązują od dnia 1 kwietnia 2013 r.

Jerzy Antonowicz, Prezes PZOS

Kategorie zawodników – zasady ogólne

1. Kategorie wiekowe

- 1.1. Zawodnicy są podzieleni na kategorie odpowiednio do ich płci i wieku. Kobiety mogą startować w kategoriach męskich o ile nie jest to w sprzeczności z przepisami Systemu Sportu Młodzieżowego lub Regulaminami Sportowymi BnO.
- 1.2. Zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi należą do danej kategorii wiekowej do końca roku kalendarzowego, w którym kończą dany wiek. Mają oni prawo do startu w kategoriach starszych, jednak nie starszych niż kategoria 21 z zastrzeżeniem, że:
 - a) w zawodach CTZ zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi mają prawo do startu w kategoriach silniejszych (starszych) o jeden stopień;
 - b) w zawodach RTZ zawodnicy w wieku lat 20 lub młodsi mają prawo do startu w kategoriach silniejszych (starszych) o dwa stopnie;
 - c) w szczególnych przypadkach na wniosek trenera kadry narodowej dopuszcza się start zawodnika w kategorii silniejszej bez ograniczeń zawartych w pkt. 1.2.a;
- 1.3. Zawodnicy w wieku 35 lat lub starsi należą do danej kategorii wiekowej od początku roku kalendarzowego, w którym kończą dany wiek. Mają oni prawo do startu w kategoriach młodszych, jednakże nie młodszych niż kategoria 21.
- 1.4. Głównymi kategoriami zawodów są: K-21 dla kobiet i M-21 dla mężczyzn.
- 1.5. Dla zawodników młodszych niż 21 lat stosowane są kategorie K-20 i M-20, K-18 i M-18, itd. do K-10 i M-10., zakładając 2 letni interwał pomiędzy kategoriami. Dla starszych zawodników stosowane są kategorie K-35 i M-35, K-40 i M-40, itd., zakładając 5 letni interwał pomiędzy kategoriami.
- 1.6. Każda kategoria może być podzielona na subkategorie według trudności i/lub długości tras. Subkategorie w podziale wg trudności i długości oznaczone są E (elita) – jeśli ma to zastosowanie, A, B, C i N (początkujący, ang.- novice). Subkategorie w podziale tylko wg. długości trasy oznaczone są S (krótkie, ang. – short) i L (długie, ang. - long).
- 1.7. Kategorie elitarne (E) mogą być zastosowane jedynie dla grup wiekowych 18, 20 i 21. Kategorie te są zastrzeżone dla zawodników klasyfikowanych przez macierzystą federację jako zawodnicy elitarni lub zawodników, którzy zostali wyselekcjonowani do startu w tej klasie na podstawie ich miejsca w rankingu ich federacji.
- 1.8. Do kategorii KM-21E zaliczani są zawodnicy – seniorzy posiadający I klasę sportową i wyższą oraz inni zawodnicy na swój pisemny wniosek zaakceptowany przez organizatora. W przypadku zbyt dużej ilości zgłoszeń (powyżej 80) o kwalifikacji do kategorii KM-21E decyduje aktualne miejsce w rankingu PZOS.

2. Kategorie równoległe

Jeżeli do kategorii jest zgłoszonych zbyt wielu zawodników, może być ona podzielona na równoległe kategorie. Podział kategorii elity powinien nastąpić w oparciu o poprzednie wyniki zawodników. Inne kategorie niż elita powinny być podzielone tak, aby zawodnicy z tego samego klubu, województwa, kraju, byli równomiernie rozdzieleni do równoległych kategorii.

Zasady budowy tras

1. WSTĘP

1.1. Przeznaczenie

Niniejsze zasady mają na celu ustanowienie wspólnego standardu budowy tras do Biegu na Orientację (ang. - Foot O) dla zapewnienia zasad fair play podczas zawodów i ochrony unikalnego charakteru dyscypliny sportu, jaką jest Bieg na Orientację.

1.2. Zastosowanie

Trasy we wszystkich międzynarodowych zawodach na orientację powinny być budowane zgodnie z niniejszymi zasadami. Powinny one służyć jako ogólny poradnik budowy tras podczas zawodów w BnO. Termin BnO jest używany poniżej w odniesieniu do dyscypliny biegowej (ang. – „orienteeering on foot”).

2. PODSTAWOWE ZASADY

2.1. Cel dobrej budowy tras

Celem budowy trasy jest zaoferowanie zawodnikom tras prawidłowo zaprojektowanych dla ich oczekiwanych zdolności. Wyniki zawodów muszą odzwierciedlać techniczne i fizyczne możliwości zawodników.

2.2. Podstawowe zasady budowniczego tras

Budowniczy tras musi troszczyć się o:

- zachowanie unikalnego charakteru Biegu na Orientację jako nawigacji w biegu
- zapewnienie sprawiedliwości rywalizacji
- sprawienie przyjemności zawodnikom
- ochronę życia dzikich zwierząt i środowiska naturalnego
- zabezpieczenie potrzeb mediów i widzów

2.2.1. Unikalny charakter BnO

Każda dyscyplina sportu ma własny charakter. Unikalny charakter Biegu na Orientację polega na znalezieniu najlepszej drogi w nieznanym terenie i jej pokonanie w jak najkrótszym czasie. Wymaga to posiadania umiejętności orientacyjnych: dokładnego czytania map, oceny wyboru wariantu, posługiwania się kompasem, koncentracji w warunkach stresu, podejmowania szybkich decyzji, biegu w naturalnym terenie itp.

2.2.2. Sprawiedliwość

Sprawiedliwość jest podstawowym wymaganiem rywalizacji sportowej. Jeżeli nie przykłada się najwyższej uwagi na każdym etapie projektowania tras, wówczas łatwo o wyniku zawodów w BnO może zdecydować szczęście. Budowniczy tras musi brać pod uwagę wszystkie czynniki dla zachowania sprawiedliwości i stworzenia jednakowych warunków w każdej części trasy wszystkim zawodnikom.

2.2.3. Przyjemność zawodników

Popularność Biegu na Orientację będzie wzrastać wyłącznie, jeśli zawodnicy będą zadowoleni z zaoferowanych im tras. Uważne projektowanie tras jest niezbędne dla zapewnienia, że będą one spełniać wymagania odnośnie długości, fizycznej i technicznej trudności, lokalizacji punktów kontrolnych itp. Pod tym względem jest szczególnie ważne, aby każda trasa była odpowiednia dla pokonujących ją zawodników.

2.2.4. Ochrona życia dzikich zwierząt i środowiska naturalnego

Środowisko naturalne jest wrażliwe: zarówno życie dzikich zwierząt, jak i podłoże i roślinność może ponieść straty, jeśli jest nadużywane. Środowisko często zawiera ludzi żyjących na terenie zawodów, mury, ogrodzenia, pola uprawne, budynki i inne konstrukcje, itp.

Zwykle jest możliwe znalezienie drogi dla uniknięcia ingerencji z najbardziej wrażliwymi obszarami bez ich niszczenia. Doświadczenie i badania pokazują, że każde duże zawody mogą być zorganizowane we wrażliwym terenie bez trwałego zniszczenia, jeżeli podjęte są właściwe środki zapobiegawcze i trasy są dobrze zaprojektowane.

Jest bardzo ważne, aby budowniczy tras uzyskał zgodę na wstęp na wybrany teren i że wcześniej ustalił wszystkie wrażliwe obszary w tym terenie.

2.2.5. Media i widzowie

Potrzeba stwarzania dobrego publicznego wizerunku orientacji sportowej powinna być trwałym celem budowniczego tras. Budowniczy tras powinien dokładać wszelkich starań dla zapewnienia widzom i przedstawicielom mediów możliwości śledzenia tak blisko jak to możliwe przebiegu zawodów bez wpływania na czystość współzawodnictwa.

3. TRASA

3.1. Teren

Teren musi być wybrany tak, aby zapewnić sprawiedliwą rywalizację wszystkim zawodnikom.

Dla zachowania unikalnego charakteru dyscypliny, teren powinien być przebieżny i odpowiedni dla sprawdzenia umiejętności orientacyjnych zawodników.

3.2. Definicja trasy do BnO

Trasa do BnO jest zdefiniowana przez start, punkty kontrolne i metę. Pomiędzy tymi punktami, które są precyzyjnie zlokalizowane w terenie i odpowiednio na mapie, znajdują się przebiegi, na których musi orientować się zawodnik.

3.3. Start

Obszar startu powinien być tak usytuowany i zorganizowany, aby:

- znajdował się w nim obszar przeznaczony na rozgrzewkę
- oczekujący zawodnicy nie widzieli jaki wariant jest wybierany przez startujących zawodników.

Punkt, od którego zaczyna się pierwszy przebieg trasy, jest oznaczony w terenie lampionem bez urządzeń do potwierdzania, a na mapie zaznaczony trójkątem.

Zawodnik powinien mieć postawione zadanie nawigacyjne wprost od startu.

3.4. Przebiegi

3.4.1. Dobre przebiegi

Przebiegi są najważniejszym elementem trasy do BnO i najbardziej decydują o jej jakości tras.

Dobre przebiegi oferują zawodnikom interesujące zadania czytania mapy i prowadzą ich przez ciekawy teren z możliwościami indywidualnego wyboru alternatywnej drogi.

Na jednej trasie powinny być zaoferowane różne rodzaje przebiegów, część z nich powinna bazować na intensywnym czytaniu mapy, a inne zawierać łatwiejsze do biegu odcinki wyboru wariantu. Zmienność powinna dotyczyć także długości przebiegów i trudności wymuszających na zawodnikach używanie różnych technik orientacji i różnych prędkości biegu. Budowniczy tras powinien także dążyć do zmiany ogólnego kierunku kolejnych przebiegów oraz wymagać od zawodników okresowego reorientowania się.

3.4.2. Sprawiedliwość przebiegów

Żaden przebieg nie powinien zawierać możliwości wyboru wariantu dającego przewagę lub powodującego stratę, która nie może być odczytana przez zawodnika z mapy w warunkach rywalizacji.

Powinno się unikać przebiegów zachęcających zawodników do przebiegania przez zakazane lub niebezpieczne obszary.

3.5. Punkty kontrolne

3.5.1. Lokalizacja punktów kontrolnych

Punkty kontrolne są rozmieszczane w terenie na obiektach zaznaczonych na mapie. Muszą być one odwiedzane przez zawodników w zadanej kolejności, jeżeli taka kolejność jest podana, ale po dowolnie przez nich wybranych drogach. Wymaga to dokładnego planowania i sprawdzania dla zachowania zasad fair play.

Jest szczególnie ważne, aby mapa odzwierciedlała teren dokładnie w pobliżu punktów kontrolnych i aby kierunki i odległości ze wszystkich możliwych punktów ataku były prawdziwe.

Punkty kontrolne nie mogą być zlokalizowane na małych obiektach widocznych jedynie ze średniej odległości, jeżeli nie występują na mapie żadne inne obiekty pomocnicze.

Punkty kontrolne nie mogą być zlokalizowane tam, gdzie widoczność lampionu z różnych kierunków nie może być oceniona na podstawie mapy i opisów punktów kontrolnych.

3.5.2. Funkcja punktów kontrolnych

Podstawową funkcją punktu kontrolnego jest oznaczenie początku i końca przebiegu.

Czasami punkty kontrolne z powodu specyficznych warunków mogą być użyte m.in. dla ukierunkowania zawodników w korytarz między niebezpiecznymi lub zakazanymi obszarami.

Punkty kontrolne mogą także służyć jako punkty z napojami lub stanowić punkty widokowe dla przedstawicieli mediów lub widzów.

3.5.3. Lampion

Wyposażenie punktu kontrolnego musi być zgodne z zasadami dla zawodów IOF.

Tak często jak to możliwe, lampion powinien być umieszczany w taki sposób, aby zawodnik zauważał go jedynie wówczas, jeśli osiągnął określony obiekt. Dla zachowania warunków sprawiedliwej rywalizacji widoczność lampionu powinna być jednakowa niezależnie od tego czy w miejscu tego punktu kontrolnego znajduje się jakiś zawodnik, czy też nie. W żadnym wypadku lampion nie powinien być ukryty. Jeśli zawodnik odnalazł obiekt, na którym ma być punkt kontrolnego to nie powinien być zmuszony do szukać lampionu.

3.5.4. Sprawiedliwość punktów kontrolnych

Niezbędny jest wybór lokalizacji punktów z największą ostrożnością i godne uwagi unikanie jest efektu „ostrych kątów”, gdy nadbiegający zawodnicy są naprowadzani na punkt kontrolny przez zawodników odbiegających.

3.5.5. Bliskość punktów kontrolnych

Punkty kontrolne z różnych tras rozmieszczone zbyt blisko jeden drugiego mogą ściągać zawodników, którzy prawidłowo nawigują do miejsca, w którym stoi właściwy punkt kontrolny. Punkty kontrolne nie powinny być zlokalizowane w odległości mniejszej niż 30 m (15 m dla map w skali 1:5000 i 1:4000) jeden od drugiego, a w odległości mniejszej niż 60 m (30 m dla map w skali 1:5000 i 1:4000) można je rozmieszczać wyłącznie wówczas, gdy obiekty, na których są one zlokalizowane wyraźnie różnią się od siebie zarówno w terenie, jak i na mapie.

3.5.6. Opisy punktów kontrolnych

Położenie punktu kontrolnego względem obiektu terenowego pokazanego na mapie jest zdefiniowane w opisach punktów kontrolnych.

Ścisłe określenie obiektu punktu kontrolnego w terenie i punktu na mapie musi być bezdyskusyjne.

Punkty kontrolne, których nie można jasno i łatwo zdefiniować wg opisów punktów kontrolnych IOF są nieodpowiednie i należy ich unikać.

3.6. Meta

Ostatni odcinek drogi do linii mety powinien być oznakowany jako obowiązkowy.

3.7. Element czytania mapy

Na dobrze zbudowanej trasie zawodnik zmuszony jest do skoncentrowania się na nawigacji podczas biegu. Części trasy niewymagające czytania mapy lub przykładania uwagi do nawigacji powinny być unikane, chyba, że stanowią rezultat szczególnie dobrego wyboru wariantu.

3.8. Wybór wariantu

Alternatywne warianty zmuszają zawodnika do używania mapy do oceny terenu i wyciągania z tego wniosków. Wybór wariantu skłania zawodników do samodzielnego myślenia i pozwala na rozdzielenie ich terenem, co minimalizuje możliwość bezmyślnego biegu jednego zawodnika za drugim „wożenie się”.

3.9. Stopień trudności

W każdym terenie i na każdej mapie budowniczy tras powinien je projektować w szerokim zakresie trudności. Stopień trudności przebiegów może być zmieniany poprzez planowanie ich mniej lub bardziej wzdłuż obiektów liniowych.

Zawodnicy powinni mieć możliwość oceny stopnia trudności ataku na punkt kontrolny na podstawie informacji zawartych na mapie i w efekcie wyboru odpowiedniej techniki orientacji.

Powinno się brać pod uwagę przewidywane umiejętności zawodników, ich doświadczenie, zdolność do czytania i rozumienia drobnych szczegółów mapy. Jest szczególnie ważne stosowanie odpowiedniego stopnia trudności przy projektowaniu tras dla nowicjuszy i dzieci.

3.10. Rodzaj zawodów

Projektowanie tras musi uwzględniać specyficzne wymagania związane z rodzajem zawodów. Na przykład trasa projektowana na zawody na dystansie sprinterskim lub średnim musi zmuszać do dokładnego czytania mapy i zachowania wysokiego stopnia koncentracji na całej trasie. Projektowanie trasy do zawodów sztafetowych powinno uwzględniać potrzebę umożliwienia widzom możliwości bliskiego śledzenia przebiegu zawodów. Projektowanie tras do biegu sztafetowego powinno włączać dobry i wystarczający system rozbić punktów kontrolnych i rozdzielania grup zawodników.

3.11. Wytyczne dla budowniczego tras.

3.11.1. Znajomość terenu

Budowniczy tras powinien być całkowicie zaznajomiony z terenem przed rozpoczęciem planowania rozmieszczenia punktów kontrolnych i budowania przebiegów.

Budowniczy tras powinien również mieć świadomość, że w dniu zawodów warunki odnośnie mapy i terenu mogą być różne od tych, jakie występowały w czasie projektowania tras.

3.11.2. Ustalanie prawidłowego stopnia trudności

Bardzo łatwo jest zbudować zbyt trudną trasę dla dzieci lub nowicjuszy. Budowniczy tras powinien zachować ostrożność i nie oceniać stopnia trudności trasy na podstawie wyłącznie własnych umiejętności nawigacyjnych czy własnego tempa przemieszczania się podczas inspekcji terenu.

3.11.3. Lokalizacja punktów kontrolnych zgodnie z zasadami sprawiedliwej rywalizacji.

Pragnienie zaprojektowania możliwie najlepszych przebiegów często prowadzi do wybierania przez budowniczego tras nieodpowiednich miejsc do rozmieszczenia punktów kontrolnych.

Zawodnicy rzadko zauważają różnice między dobrym, a wspaniałym przebiegiem, ale natychmiast zauważą, jeśli punkt kontrolny prowadzi do nieprzewidywalnej straty czasu poprzez schowanie miejsca punktu kontrolnego lub lampionu, niejednoznaczność, błędny opis punktu kontrolnego itp.

3.11.4. Lokalizacja punktów kontrolnych wystarczająco daleko od siebie

Chociaż każdy punkt kontrolny ma numer kodowy, nie powinny one znajdować się zbyt blisko jeden drugiego, aby nie mylić zawodników, którzy prawidłowo nawigują w miejsce punktu kontrolnego na własnej trasie.

3.11.5. Unikanie zbyt skomplikowanego wyboru wariantu

Budowniczy tras może widzieć warianty, które nigdy nie będą wybierane przez zawodników i przez to może stracić czas poświęcony na konstruowanie zawilego problemu, jeśli zawodnicy mogą wybrać „inny najlepszy” wariant, oszczędzając własny czas tracony na wybór wariantu.

3.11.6. Unikanie zbyt wymagających fizycznie tras

Trasy powinny być tak zaprojektowane, aby zawodnik o normalnej sprawności mógł biec przez większość trasy zbudowanej dla jego poziomu i możliwości.

Suma podbiegów na trasie nie powinna normalnie przekraczać 4% jej długości liczonej po najkrótszym sensownym wariacie.

Trudność fizyczna tras powinna stopniowo zmniejszać się wraz ze wzrostem wieku zawodników startujących w kategoriach Weteranów. Szczególnie uważnie należy projektować trasy dla kategorii M70 i starszych oraz K65 i starszych, aby nie były one zbyt męczące fizycznie.

4. BUDOWNICZY TRAS

Osoba odpowiedzialna za projektowanie tras musi rozumieć i doceniać jakość dobrych tras w oparciu o osobiste doświadczenie. Musi ona być zapoznana z teorią budowy tras i doceniać specjalne wymagania istniejące dla różnych kategorii i różnych rodzajów zawodów.

Budowniczy tras musi być zdolny do oceny na miejscu rozmaitych czynników, które mogą wywrzeć wpływ na przebieg zawodów, takich jak np. warunki terenowe, jakość mapy, obecność zawodników i widzów itp.

Budowniczy tras jest odpowiedzialny za trasy i przebieg zawodów pomiędzy startem a linią mety. Praca budowniczego tras musi być nadzorowana przez kontrolera. Jest to istotne ze względu na wiele możliwości popełnienia błędów, które mogą mieć poważne konsekwencje.

Podstawowe różnice w charakterystyka tras i sposobu rozgrywania zawodów ze względu na ich rodzaj (konkurencje BnO)

TABELA ZBIORCZA	SPRINT	BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY	BIEG KLASYCZNY	SZTAFETY
Punkty kontrolne	Łatwe technicznie	Wyłącznie trudne technicznie	O mieszanej trudności technicznej	O mieszanej trudności technicznej
Wybór wariantu	Trudny wybór wariantu wymagający wysokiej koncentracji	Mała i średnia skala trudności wyboru wariantu	Znaczący wybór wariantu, kilka długich przebiegów (wariantów)	Mała i średnia skala trudności wyboru wariantu
Bieg	Bardzo duża prędkość	Duża prędkość, ale wymagająca od biegaczy dostosowania tempa biegu do stopnia skomplikowania terenu	Fizycznie wymagający, wymagający wytrzymałości i rozsądnego tempa	Duża prędkość, często w bliskości innych zawodników, którzy mogą mieć lub nie mieć tych samych punktów kontrolnych do potwierdzenia
Teren	Park, ulice lub las o bardzo dobrej przebieżności. Dozwolone jest przebywanie widzów wzdłuż trasy	Technicznie skomplikowany	Fizycznie ciężki teren, pozwalający na wybór dobrego wariantu	Kilka możliwości wyboru wariantu i umiarkowanie trudny technicznie teren
Mapa	1:4000 lub 1:5000	1:10000 (ewentualnie 1:15000)	1:15000	1:10000 (ewentualnie 1:15000)
Interwał startowy	1 minuta	2 minuty	3 minuty (2 minuty MŚ i PŚ)	Start masowy
Pomiar czasu	0,1 sek (jeżeli istnieją możliwości techniczne)	1 sek (0,1 sek MŚ)	1 sek (0,1 sek MŚ)	Decydująca jest kolejność przekroczenia linii mety
Czas zwycięzcy (Elita)	12-15 minut	30-35 minut biegi eliminacyjne krótsze	Mężczyźni 90-100 min Kobiety 70-80 min biegi eliminacyjne krótsze	30-60 min na każdej zmianie, mężczyźni w sumie 135 min, kobiety w sumie 120 min
Podsumowanie	BnO na dystansie sprinterskim jest szybki, widowiskowy, łatwy do zrozumienia, pozwalający na zainteresowanie wielu ludzi	BnO na dystansie średnim wymaga szybkiej dokładnej orientacji w średniej długości przedziale czasu. Nawet małe błędy będą decydujące.	BnO na klasycznym dystansie sprawdza wszystkie techniki orientacji w podobnym stopniu co prędkość i wytrzymałość fizyczną.	Sztafetowy BnO jest biegiem drużyny składającej się z 3 zawodników biegnących prawie ramię w ramię na zasadzie zwycięstwa pierwszego zawodnika osiagającego linię mety. Ekscytujący dla widzów i zawodników.

1. SPRINT

1.1. Podstawowe założenia

Głównym założeniem **biegu sprinterskiego** jest **duża prędkość biegu**. Sprawdza on zdolność zawodnika do czytania i interpretacji mapy w skomplikowanym terenie oraz do wyboru wariantu pokonywania trasy i jego realizacji podczas biegu z dużą prędkością. Trasa musi być tak zaplanowana, aby zawodnicy utrzymywali dużą prędkość podczas całego biegu. Trasa może wymagać wspinania się, ale powinno się unikać stromizn zmuszających zawodników do podchodzenia. Znajdowanie punktów kontrolnych nie powinno stanowić wyzwania, a raczej wybór najlepszego wariantu pokonania drogi między punktami kontrolnymi i jego realizacja. Na przykład najbardziej oczywisty kierunek odbiegnięcia od punktu kontrolnego nie powinien być najkorzystniejszy. Trasa powinna być zbudowana tak, aby zmuszać zawodników do stałej koncentracji podczas biegu. Jeżeli teren nie pozwala na zbudowanie trasy spełniającej powyższe wymagania, to nie nadaje się do organizacji biegu sprinterskiego.

1.2. Budowa trasy

Podczas biegu sprinterskiego dozwolone jest przebywanie widzów wzdłuż trasy. Budowniczy trasy powinien wziąć to pod uwagę i wszystkie punkty kontrolne muszą być asekurowane przez ludzi. Może być także konieczne rozstawienie ludzi w krytycznych miejscach dla ostrzegania widzów o zbliżających się zawodnikach, a także zapewnienia zawodnikom, że nie będą wstrzymywani. Start powinien być zlokalizowany w centrum zawodów i miejsca dla widzów mogą być zlokalizowane wzdłuż trasy. Widowiskowość może być podnoszona przez budowanie tymczasowych podwyższeń i zaangażowanie ludzi informujących widzów o zbliżających się zawodnikach. Miejsca dla widzów oraz przedstawicieli prasy i fotografów powinny być ogłoszone w centrum zawodów. Trasa powinna być tak zaplanowana, aby nie kusić zawodników możliwością wykonania skrótów poprzez tereny prywatne lub inne obszary z zakazem wstępu. Jeżeli występuje takie ryzyko, należy w odpowiednich miejscach rozstawić sędziów zapobiegającym możliwym próbom skrótów w miejscach niedozwolonych. Powinno się unikać terenów zbyt skomplikowanych, czy też takich gdzie można mieć wątpliwości czy zawodnik będzie potrafił interpretować mapę podczas biegu z dużą prędkością np. takich, gdzie występują skomplikowane struktury przestrzenne (trójwymiarowe).

1.3. Mapa

W biegu sprinterskim powinny być stosowane mapy wykonane wg norm ISSOM (Międzynarodowe Normy dla Map do Sprinterskiego BnO) w skali 1:4000 lub 1:5000. Bardzo ważne jest, aby mapa była dokładna i możliwa do interpretacji podczas szybkiego biegu oraz aby właściwie przedstawiała wszystkie obiekty mogące mieć wpływ na wybór wariantu pokonania trasy i prędkość biegu. W terenie niezabudowanym istotna jest dokładność pokazania na mapie czynników redukujących prędkość biegu, przy czym ważne jest zarówno stopień spowolnienia biegu jak i granice obszarów, na których ten bieg jest spowolniony. W terenie zabudowanym muszą być prawidłowo pokazane w odpowiedniej wielkości wszystkie przeszkody uniemożliwiające przejście.

1.4. Przewidywany czas zwycięzcy, interwał startowy i pomiar czasu

Przewidywany czas zwycięzcy biegu sprinterskiego zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn powinien wynosić 12-15 minut, przy czym preferowana jest niższa wartość. Podczas Mistrzostw i Pucharu Świata nie ma różnicy w przewidywanym czasie zwycięzcy w biegach eliminacyjnych i finałowych. Interwał startowy wynosi 1 minutę, a czas przebywania w boksach startowych (liczba boksów) ustalany jest przez organizatorów. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy poprzez użycie elektronicznych bramek startowych oraz systemu do elektronicznego pomiaru czasu na mecie. Zawodnik powinien przekroczyć linię bramki startowej przed otrzymaniem mapy.

2. BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

2.1. Podstawowe założenia

Głównym założeniem **biegu na dystansie średnim** jest **technika orientacji**. Rozgrywany jest on w niezabudowanym (w większości zalesionym) terenie z naciskiem na precyzyjną nawigację, gdzie wyzwaniem stanowi znajdowanie punktów kontrolnych. Wymaga on stałej koncentracji na czytaniu mapy, czasami z koniecznością zmiany kierunku odbiegu od punktu kontrolnego. Element wyboru

wariantu jest istotny, ale nie powinien uwalniać od konieczności dokładnej orientacji. Trasa sama w sobie powinna wymagać precyzyjnej nawigacji, a także powinna wymagać zmiany prędkości biegu np. poprzez odcinki biegu przez różne rodzaje roślinności.

2.2. Budowa trasy

Trasa powinna być zbudowana w sposób pozwalający widzom na oglądanie zawodników zarówno w trakcie jej pokonywania, jak i podczas finiszu. Start powinien być zlokalizowany w centrum zawodów i pożądane jest takie zbudowanie trasy, aby zawodnicy przebiegali przez centrum zawodów w trakcie jej pokonywania. Wymagania dotyczące wyboru centrum zawodów są równie wysokie jak znalezienie odpowiedniego terenu i zapewnienie dobrych możliwości pokazania zawodników widzom. Widzowie nie mogą przebywać wzdłuż trasy za wyjątkiem jej części przechodzącej przez centrum zawodów (w tym punktów kontrolnych znajdujących się w centrum zawodów).

2.3. Mapa

W biegu na średnim dystansie powinny być stosowane mapy wykonane wg norm ISOM (Międzynarodowe Normy dla Map do BnO) w skali 1:10000. Mapa terenu powinna być wykonana jak dla skali 1:15000, a następnie powiększona zgodnie z wymaganiami ISOM.

2.4. Przewidywany czas zwycięzcy, interwał startowy i pomiar czasu

Przewidywany czas zwycięzcy biegu na średnim dystansie zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn powinien wynosić 30-35 minut. Podczas Mistrzostw i Pucharu Świata przewidywany czas zwycięzcy w biegach eliminacyjnych powinien wynosić 25 minut. Interwał startowy wynosi 2 minuty, a czas przebywania w boksach startowych (liczba boksów) ustalany jest przez organizatorów.. Zawodnik powinien przekroczyć linię bramki startowej przed otrzymaniem mapy.

3. BIEG KLASYCZNY

3.1. Podstawowe założenia

Głównym założeniem **biegu na klasycznym dystansie** jest **wytrzymałość fizyczna**. Rozgrywany jest on w niezabudowanym (w większości zalesionym) terenie i ma na celu sprawdzenie zdolności zawodników do skutecznego wyboru wariantu pokonania trasy, czytania i interpretacji mapy oraz doboru tempa biegu w celu wytrzymania długiego i fizycznie wyczerpującego wysiłku. Na tym dystansie kładzie się nacisk na wybór wariantu pokonania trasy oraz nawigację w naturalnym, wymagającym, najlepiej górzystym terenie. Punkt kontrolny wyznacza koniec przebiegu wymagającego wyboru wariantu i niekoniecznie jest trudny sam w sobie do znalezienia. Trasa biegu na klasycznym dystansie może częściowo zawierać elementy charakterystyczne dla dystansu średniego z nagłym przerwaniem orientacji poprzez wybór wariantu przez wprowadzenie fragmentu trasy złożonego z przebiegów o większych wymaganiach dotyczących techniki orientacji.

3.2. Budowa trasy

Trasa powinna być zbudowana w sposób pozwalający widzom na oglądanie zawodników zarówno w trakcie jej pokonywania, jak i podczas finiszu. Pożądane jest, aby start był zlokalizowany w centrum zawodów i trasa powinna być tak zbudowana, aby zawodnicy przebiegali przez centrum zawodów w trakcie jej pokonywania. Specjalnym elementem biegu na dystansie klasycznym są długie przebiegi, znacznie dłuższe od średniej długości przebiegów. Te długie przebiegi mogą mieć od 1,5 do 3,5 km w zależności od rodzaju terenu. Dwa lub więcej takich długich przebiegów, wymagających stałej koncentracji na czytaniu mapy podczas realizacji wybranego wariantu, powinno stanowić część trasy. Innym ważnym elementem biegu na klasycznym dystansie jest stosowanie w budowie trasy technik mających na celu zapobieganie zbieraniu się zawodników w grupy. Szczególnie przy 2 minutowym interwale startowym powinny być stosowane pętle lub inne metody rozbijania grup zawodników. Istotne jest także wykorzystywanie w tym celu właściwości terenu, poprzez prowadzenie tras przez obszary o ograniczonej widoczności. Widzowie nie mogą przebywać wzdłuż trasy za wyjątkiem jej części przechodzącej przez centrum zawodów (w tym punktów kontrolnych znajdujących się w centrum zawodów).

3.3. Mapa

W biegu na dystansie klasycznym powinny być stosowane mapy wykonane wg norm ISOM (Międzynarodowe Normy dla Map do BnO) w skali 1:15000.

3.4. Przewidywany czas zwycięzcy, interwał startowy i pomiar czasu

Przewidywany czas zwycięzcy biegu na dystansie klasycznym powinien wynosić 70 – 80 minut dla kobiet i 90-100 minut dla mężczyzn. Podczas Mistrzostw i Pucharu Świata przewidywany czas zwycięzcy w biegach eliminacyjnych powinien wynosić 45 minut dla kobiet i 60 minut dla mężczyzn. Interwał startowy wynosi 3 minuty, ale podczas Mistrzostw i Pucharu Świata 2 minuty. Czas przebywania w boksach startowych (liczba boksów) ustalany jest przez organizatorów. Zawodnik powinien przekroczyć linię bramki startowej przed otrzymaniem mapy.

4. BIEG SZTAFETOWY

4.1. Podstawowe założenia

Głównym założeniem **biegu sztafetowego** jest **bieg zespołowy**. Rozgrywany jest on w niezabudowanym (w większości zalesionym) terenie. Trasa oparta jest na koncepcji wymagającej techniki orientacji, bardziej zbliżonej do założeń biegu na średnim niż na długim dystansie. Pewne elementy charakterystyczne dla biegu na dystansie klasycznym, jak długie, wymagające wyboru wariantu przebiegi, mogą występować, pozwalając zawodnikom na mijanie się bez bezpośredniego kontaktu. Dobry teren do biegu sztafetowego charakteryzuje się tym, że zawodnicy tracą wzajemny kontakt wzrokowy między sobą (gęstsza roślinność, wiele pagórków/zagłębień itp.). Teren o wyłącznie dobrej widoczności nie jest przydatny do biegu sztafetowego.

4.2. Budowa trasy

Bieg sztafetowy jest przyjemny dla widzów poprzez to, że zespoły rywalizują ramię w ramię i pierwszy zespół osiągający metę zostaje zwycięzcą. Musi to być uwzględniane zarówno przy planowaniu centrum zawodów, jak i budowie trasy (np. przy rozbicia powinny powodować niewielkie różnice czasu między zawodnikami). Zawodnicy powinni podczas każdej zmiany przebiegać przez centrum zawodów oraz, jeżeli to możliwe, powinni być widoczni z centrum zawodów podczas zbliżania się do ostatniego punktu kontrolnego. Odpowiednia liczba międzyczasów (podawanych w miarę możliwości przez komentatorów rozlokowanych w lesie) powinna być podawana w centrum zawodów (jak i punkty kontrolne pokazywane przez TV na ekranie umieszczonym w centrum zawodów). Start masowy wymaga stosowania podczas budowy trasy technik mających na celu rozdzielenie zawodników (np. poprzez tzw. rozbicia). Dla zachowania sprawiedliwości końcowa część trasy na każdej zmianie powinna być taka sama dla wszystkich zawodników. Widzowie nie mogą przebywać wzdłuż trasy za wyjątkiem jej części przechodzącej przez centrum zawodów (w tym punktów kontrolnych znajdujących się w centrum zawodów).

4.3. Mapa

W biegu na średnim dystansie powinny być stosowane mapy wykonane wg norm ISOM (Międzynarodowe Normy dla Map do BnO) w skali 1:15000 lub 1:10000. Decyzja dotycząca skali mapy powinna podejmowana w oparciu o skomplikowanie zaplanowanej trasy (np. krótkie przebiegi z punktami kontrolnymi rozmieszczonymi blisko siebie mogą wymagać większej skali mapy). Jeżeli jest używana mapa w skali 1:10000, wówczas mapa terenu powinna być wykonana jak dla skali 1:15000, a następnie powiększona zgodnie z wymaganiami ISOM.

4.4. Przewidywany czas zwycięzcy, interwał startowy i pomiar czasu

Przewidywany czas zwycięzcy biegu sztafetowego (sumaryczny czas zwycięskiego zespołu) powinien wynosić 120 minut dla kobiet i 135 minut dla mężczyzn. Przy zachowaniu norm czasu sumarycznego, przewidywane czasy zwycięzców poszczególnych zmian mogą się od siebie różnić, ale żadna zmiana nie powinna trwać dłużej niż 60 minut i krócej niż 30 minut. Bieg sztafetowy rozpoczyna się startem masowym i składa się z trzech zmian zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Podczas Mistrzostw i Pucharu Świata pożądany jest elektroniczny pomiar czasu, ale może być używany także pomiar ręczny. Na linii mety powinna znajdować się fotokomórka pomagająca ocenić prawidłową kolejność zawodników.