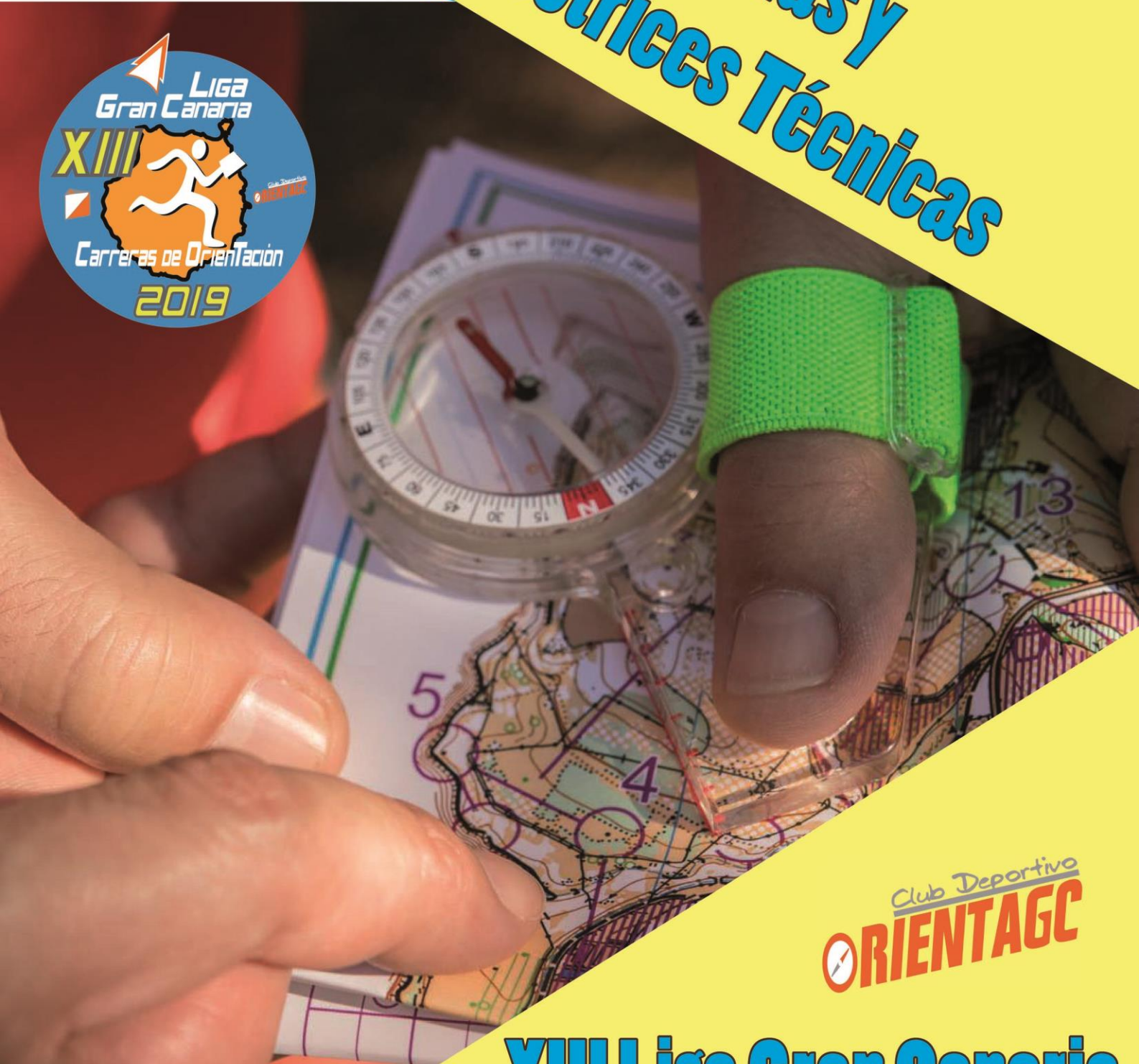


Club Deportivo OrientaGC
Móvi: 628 01 93 98 / 616 36 77 99
info@orientagc.es
www.orientagc-es

Normas y Directrices Técnicas



Club Deportivo
ORIENTAGC

XIII Liga Gran Canaria 2019

DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Normas

Físico-Técnicas

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS:

- La **Liga Gran Canaria de Orientación** es la principal competición del año en la isla de Gran Canaria, es la que nos da vida como comunidad de deportistas y amigos. El club OrientaGC será el órgano que organice todo lo referente a esta liga (calendario, reglamento, clasificaciones, etc.).
- La liga debe adaptarse para responder a las necesidades de todos los participantes. Todas las categorías son importantes y deben cuidarse. La fuerza de nuestro deporte está en la dimensión colectiva.
- Nuestro deporte debe combinar rigor y sentido de colectividad (visión amplia y flexibilidad). Encontrar el difícil equilibrio entre ambas actitudes es la clave de nuestro futuro. Cada categoría tiene su especificidad. Unas requieren más esmero técnico M/F-E, otras más sensibilidad para acertar con el nivel de dificultad M/F-16. y en otras la “felicidad de los trazados” para acertar con el equilibrio físico-técnico del trazado para nuestros “veteranos más veteranos”
- La cortesía es la mínima contribución que el corredor debe al organizador, sin olvidarse nunca de la importancia del **trabajo desinteresado de los organizadores** “No matemos a los organizadores” y si eres joven piensa que mañana tu serás el organizador. La moderación, el respeto y la deportividad deben ser la esencia de nuestro deporte.
- Esta dirección técnica está dispuesta a aceptar cuantas críticas constructivas le lleguen y corregir cuantos errores se cometan, pero las críticas destructivas no deben tener cabida en nuestra comunidad de deportistas. Recordemos que todos somos parte de la familia de la orientación y así entendemos este deporte.

BASES EN LAS QUE SE FUNDAMENTAN ESTAS NORMAS

- a) Gran diferencia de nivel técnico-físico de los participantes.
- b) Nuestra meta como dirección técnica en todas las categorías, es adaptarlas en lo posible a los niveles nacionales.
- c) Debemos no olvidar las categorías de formación, el trabajo de base y por lo tanto realizar las diferentes categorías acuerdo a ello.
- d) La modalidad de larga distancia acrecienta las diferencias Físico-Técnicas.
- e) Estas normas buscan que al final de una temporada cada corredor participe en la categoría que por edad le corresponda, y aunque siempre habrá alguna excepción que esta no sea la norma.
- f) Cuando definimos una carrera como larga, media o sprint teniendo como eje central la categoría absoluta, conforme nos alejemos de dicho eje la diferencia de distancia/tiempo entre ambas será menor.

Normas para la Liga Gran Canaria 2019

1. NOMBRE

1.1. Con el nombre de **Liga de Gran Canaria de Carreras de Orientación**, se agrupan las diferentes carreras que comportan el calendario de carreras a celebrarse durante el transcurso de un año natural y organizadas por el Club Deportivo OrientaGC. Las pruebas, además de las normas generales de la **Federación Internacional de Orientación** (en adelante IOF), y de la **Federación Española de Orientación** (en adelante FEDO), han de someterse a la siguiente normativa.

2. ORGANIZACIÓN

2.1. La organización de la **Liga Gran Canaria de Orientación**, estará a cargo del club deportivo OrientaGC. A lo largo de las distintas pruebas, cabe la posibilidad que el club invite a otros clubs en cuyo caso ambos participaran en la co-organización de esa prueba.

2.2. Cualquier orientador, español o extranjero, perteneciente a un club o no, con licencia de temporada FEDO o no, podrá participar en cualquier categoría (promoción u oficial), que le corresponda por sexo y edad. Solo si por el bien del desarrollo con normalidad y seguridad del evento, la organización se podrá reservar el derecho de admisión a la misma de cualquier participante.

3. CATEGORIAS y CLASES DE PRUEBA

3.1. Los participantes estarán agrupados en las siguientes categorías.

Categoría	Grupos de edad
Correlín	Menores de 10 años acompañados
Open	Categoría para de iniciación, sin límite de edad,
Open Pareja	Ídem al anterior pero acompañado
M/F10-12	Nacidos/as en 2007 y posterior
M/F14	Nacidos/as en 2005 y posterior
M/F16	Nacidos/as en 2003 y posterior
M/F18	Nacidos/as en 2001 y posterior
M/F21	Sin límite de edad
M/F35	Nacidos/as en 1984 y anterior
M/F45	Nacidos/as en 1974 y anterior
Parejas Senior	Algún miembro de la pareja nacido en 1979 o posterior
Parejas Veteranos	Ambos miembros de la pareja nacidos en 1978 o anterior
ME/FE	Sin límite de edad (con autorización)

En todas las categorías se competirá de forma individual a excepción de aquellas que lo indique explícitamente.

La participación en las categorías ME/FE estará supeditada a la aprobación del comité organizador en función de la trayectoria o capacidad física y técnica demostrable del orientador u orientadora.

3.2. Cambios de Categoría. El orientador podrá participar en la categoría que desee siempre que se apliquen las siguientes consideraciones:

- Todo orientador de categorías Sub-20 (marcadas en verde) podrá participar, además de en la categoría que le corresponde, en cualquier otra de mayor edad, a excepción de M/F 35 y M/F 45.
- Todo orientador de las categorías M/F 35 y M/F 45, además de en su categoría, podrá participar en cualquier categoría de menor edad, excepto en las categorías Sub-20.
- Cualquier orientador podrá participar en las categorías M/F 21.

3.3. Clases de Prueba. Las pruebas incluidas en la Liga Gran Canaria de Orientación podrán ser de cuatro tipos:

- Distancia Sprint.
- Distancia Media.
- Distancia Larga
- Score (Recorrido de orden libre, donde cada baliza tiene una puntuación asignada y existe un tiempo límite para tratar de conseguir la mayor puntuación posible)

4. CALENDARIO

4.1. El calendario de pruebas será aprobado y publicado por el club organizador antes del comienzo de cada temporada y será publicado en su página Web y difundido a través de los distintos canales digitales.

4.2. Las fechas y lugares informados a principio de temporada podrán ser modificados por motivos ajenos a la organización. Dicha modificación, deberá ser comunicada debidamente, al menos, a través de la página web del club (www.orientagc.es)

5. INSCRIPCIONES EN LAS PRUEBAS

5.1. La inscripción de los corredores se llevará a cabo a través de la página Web del club (www.orientagc.es) o en su caso del club co-organizador (lo que será informado debidamente por los distintos canales de comunicación), debiendo rellenar todos los datos requeridos en el formulario. Un fallo de cualquiera de estos datos, podrá anular el registro.

5.2. La apertura de inscripción se realizará como mínimo con una semana de antelación a la celebración del evento.

5.3. Los participantes tendrán un plazo de inscripción sin recargo que finalizará **el miércoles previo a la celebración de la prueba a las 23:59 horas**. A partir de esa fecha,

queda a criterio del club organizador el mantener la posibilidad de inscribirse en la prueba, aplicando un recargo sobre las inscripciones realizadas fuera de plazo.

5.4. Del mismo modo, el club organizador podrá permitir las inscripciones el mismo día del evento; que estarán supeditadas a la disponibilidad de mapas, teniendo preferencia aquellos que hayan realizado su inscripción en el plazo ordinario indicado en el apartado **5.3.**

5.5. Durante la celebración de la prueba, la organización puede requerir a su criterio la presentación de la licencia para todos los corredores con el fin de confirmar el registro adecuado. En casos especiales, puede dar fe de la exactitud de los datos un representante del club, que tendrán que ser debidamente acreditado e identificado.

5.6. Los precios de inscripción para las distintas categorías en una prueba deberán estar claros y visible junto al formulario de registro en la misma y publicado en la web del Club www.orientagc.es .

6. HORARIOS DE SALIDA

6.1. A excepción de las pruebas Score donde podrá realizarse salida en masa (todos a la vez) de las distintas categorías, en el resto de pruebas y en la medida que el número de participantes lo permita, los corredores tomarán la salida con la máxima separación posible.

6.2. Para todas estas pruebas, se deberá realizar sorteo de horas de salida, siendo los intervalos de salida mínimos recomendados para corredores con un mismo recorrido los siguientes:

- Sprint: 1 min
- Media: 2 min
- Larga: 3 min

6.3. La organización, **facilitará el día antes los listados de salida de la prueba**. El principal canal de comunicación de esta información y otras noticias de última hora, será la aplicación de difusión de mensajes [Konvoko](#), gratuita y disponible para dispositivos con Sistema Operativos Android e IOS. Adicionalmente, siempre que sea posible, incluirá también esta información a través de la web www.orientagc.es y distintos canales de redes sociales como Facebook y Twitter.

6.4. Una vez publicados los listados, no se permitirán cambios de hora de salida a excepción de causas debidamente justificadas. En cualquier caso, la organización podrá denegar la solicitud de cambio de hora realizado por falta de disponibilidad o por afectar al justo desarrollo del evento.

7. RECORRIDOS

7.1. El trazador o trazadores de la prueba deberá tratar de ceñirse lo máximo posible a los tiempos de ganador recomendados para cada una de las modalidades y categorías. Si bien se trata de un aspecto complicado, el trazador debe ser lo bastante hábil para

hacer una predicción aproximada y adaptar la dificultad físico-técnica del recorrido a los tiempos expuestos en el punto **7.3**.

7.2. Agrupación de Categorías. La organización deberá tratar de realizar el máximo número posible de recorridos de modo que cada uno pueda diseñarse de forma específica para el grupo de corredores al que está destinado. Si bien, en ocasiones esto no es posible debido al poco volumen de participación en alguna categoría, se establece, para todas las modalidades de carrera en línea (no incluye score) y basado en el histórico de participación y nivel en las distintas categorías el evento, el siguiente número mínimo de recorridos y agrupación de categorías:

Recorrido	Categorías
R1	ME
R2	M21
	FE
R3	M 35
	F 21
	M 45
R4	Parejas Senior
	Parejas Veteranos
R5	M/F 14
R6	M/F 16
R7	M 18
	F 18
	F 35
R8	OPEN

7.3 La mayor o menor precisión en el diseño de los trazados para ajustarse a los tiempos de ganador recomendados se considera un elemento clave para valorar si los recorridos han sido correctamente planteados en distancia y dificultad. La siguiente tabla debe servir de referencia a todo trazador a la hora de confeccionar los recorridos. Está basada en los tiempos estipulados por la FEDO para las distintas categorías, pero adaptadas a la idiosincrasia y características físico-técnicas de los participantes habituales en la Liga Gran Canaria de Orientación en las últimas ediciones.

Categoría	Larga Tiempo ganador (minutos)	Media Tiempo ganador (minutos)	Sprint Tiempo ganador (minutos)
Correlin / U-10	25-30	35-40	15-25
Open	45-50	35-45	15-25
M/F14	50-60	35-45	15-25
M/F16	55-65	35-45	15-25
Parejas Sénior	60-70	40-50	15-25
Parejas Veteranas	60-70	40-50	15-25
F35-45	55-65	35-45	15-25
F21	60-65	40-55	15-25
F18	55-65	35-45	15-25

FE	70-80	40-55	15-25
M18	65-70	40-55	15-25
M21	70-75	40-55	15-25
M35	70-75	40-55	15-25
M45	70-75	40-55	15-25
ME	85-95	40-55	15-25

7.4. Trazadores. Se establece un máximo de dos trazadores por prueba. Los trazadores de una prueba podrán ser miembros del equipo organizador de la Liga Gran Canaria de Orientación o bien corredores que se presenten voluntarios y que puedan acreditar una experiencia y cierto nivel técnico en la elaboración de trazados o, en su defecto, en las carreras de orientación.

Los trazadores deberán ser los encargados de la confección y diseño de los recorridos para las distintas categorías y el montaje de los mismos el día de celebración del evento. Para las labores de maquetación y revisión, si es necesario, podrán solicitar ayuda a un miembro del equipo organizador.

8. CLASIFICACIÓN LIGA GRAN CANARIA

8.1. Se elaborará una clasificación oficial (ranking) para cada una de las categorías indicadas en el apartado **7.3**.

8.2. Para que un orientador u orientadora, pueda optar a estar en el ranking final de la liga en su categoría correspondiente debe haber participado en un 30% (redondeado al entero más próximo) de las carreras que componen la Liga de una temporada, en una misma categoría correspondiente a su edad y sexo o cualquiera superior.

8.3 Sistema de puntuación. El ranking final de la Liga se realizará en base a la suma de puntos conseguidas en el número de carreras puntuables establecidas según el criterio del punto **8.4**.

Así, al ganador o ganadora de una categoría en cada carrera se le concederá la cantidad de 100 puntos. Los otros corredores de la Categoría, recibirán los Puntos en función de la diferencia de tiempo (o puntos en el caso de pruebas Score) con respecto al ganador, y en base a la siguiente relación:

- $\text{Puntos} = (\text{Tiempo ganador en minutos con 2 decimales} / \text{Tiempo corredor en minutos con 2 decimales}) \times 100$
- El número de puntos obtenidos se redondeará a 2 decimales.

El tiempo de los corredores que no terminen una prueba o presenten error en su recorrido no contará para la elección del tiempo ganador y su puntuación en base a este criterio será de 0 puntos. En este sentido, estos participantes obtendrán 10 puntos por el simple hecho de haber tomado la salida en la prueba.

8.4. Número de pruebas puntuables. Del total de pruebas celebradas en una Liga solo contarán para el ranking final de un corredor y por norma general el 70% del total de carreras de la liga (redondeado al entero más próximo)

Así, por ejemplo, para una temporada de 9 pruebas, sólo los 6 mejores resultados añadirán puntos a la clasificación final, descartándose los 3 peores resultados (en el caso de que haya participado en las 9 pruebas).

La organización, si lo considera conveniente y a principio de temporada, podrá incrementar o reducir el número de pruebas puntuables, debiendo para que tenga validez, informarlo debidamente junta e inseparablemente con el calendario de la Liga.

8.5. Las pruebas canceladas. Si el comité organizador decide anular o cancelar una prueba o categoría de la misma durante la temporada, una vez comunicado debidamente a través de su página web, se deberá recalcular el número de pruebas puntuables (sólo para las categorías afectadas) en función del número total de pruebas puntuables en esa categoría y aplicando igualmente el criterio del 70% (o aquel criterio de proporción publicado junto al calendario de la temporada, si difiere del anterior)

8.6. Trazadores. Con el fin de premiar la difícil tarea del trazador y fomentar la implicación de los corredores con más experiencia en esta tarea, a cada uno de los trazadores de las distintas carreras, al no poder puntuar en la prueba en la que realiza los trazados, se le otorgará un número de puntos igual a la máxima puntuación conseguida en todas las pruebas en las que ha participado.

Esta bonificación será aplicable como máximo una única vez, por lo que un trazador que configure el recorrido en dos pruebas distintas, solo obtendrá la bonificación mencionada en una de ellas.

8.7. Clasificación de la categoría de Parejas. Para que una pareja entre en el ranking final de la Liga los miembros del equipo deberán ser los mismos durante toda la temporada. Si en una o varias carreras, un miembro de la pareja participa con otro participante que no es el habitual, contará como una pareja distinta no sumando la puntuación obtenida en la clasificación final.

8.8. Bonificaciones en categoría Parejas. Se establece las siguientes bonificaciones en la puntuación final de las categorías de Parejas Veteranos y Senior en función del número de componentes femeninos del equipo:

- Parejas Mixtas (un participante femenino y uno masculino): Bonificación del 5%
- Parejas Femeninas (ambos participantes femeninos): Bonificación del 8%

8.9. Desempate. En caso de empate en la puntuación final del ranking, se utilizará, en este orden, los siguientes criterios de desempate:

1. Participante con mayor número de primeros puestos.
2. Participante con mayor número de segundos puestos.
3. El que haya participado en más carreras.
4. Se añadirá una carrera adicional de desempate a las puntuables para la liga.

8.10. Unificación de Categorías. La organización se reserva el derecho de unificar categorías que hayan mantenido el mismo recorrido en todas las carreras de la temporada por motivos de participación en las mismas.

De producirse esta unificación deberá ser comunicado en su página Web y actualizarse las clasificaciones publicadas utilizando este nuevo criterio.

Una vez pasadas la mitad más una de las carreras de la temporada, no se podrá realizar la unificación de categorías mencionadas.

8.11. Reclamaciones sobre Clasificaciones finales. Una vez publicadas las clasificaciones finales los participantes tendrán un plazo de 15 días para presentar las alegaciones o reclamaciones que consideren oportunas mediante correo electrónico a info@orientagc.es una vez pasado ese plazo, se entenderá por válida y definitiva la clasificación publicada no pudiendo realizarse alegación alguna sobre ella, salvo que la organización detecte un error que afecte a un número elevado de participantes.

9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

9.1. Durante la celebración de la competición publicaron resultados parciales de la prueba mediante algunos de los medios a nuestra disposición (TV y/o papel) siempre que las condiciones lo permitan.

9.2. El club organizador será responsable de publicar lo antes posible las clasificaciones generales y parciales de la competición, principalmente en la web oficial (www.orientagc.es).

10. TROFEOS

10.1 Al finalizar la temporada, se entregará Trofeos, medalla o similar a todas aquellas categorías en las que al menos los cinco primeros participantes hayan concurrido a la mitad más una de las pruebas de la Liga Gran Canaria de Orientación.

Al resto de categorías que no cumplan estos requisitos, se le entregará un diploma acreditativo de su posición a los primeros del ranking.

10.2 Ceremonia de Entrega. Por norma general, la ceremonia de entrega de trofeos de la Liga Gran Canaria de Orientación, se realizará en la primera carrera de la temporada siguiente. En caso de haber alguna variación a este respecto, la organización deberá comunicarlo al menos a través de su página Web.

11. COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE

11.1. NO más vasos de plástico desechables. Con el fin de aportar su granito de arena en la ayuda a la conservación del medio ambiente, a partir de la temporada 2019, el Club Deportivo OrientaGC no suministrará más vasos de plástico para los avituallamientos de las carreras. El corredor será el responsable de llevar su recipiente para refrigerarse después de realizar el recorrido.

