

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

PRECIZARI LA SISTEMUL COMPETITIONAL - 2011

I. STRUCTURA COMPETITIILOR DE ORIENTARE

Sistemul Competitional la Orientare se referă la concursuri de Orientare în Alergare, Orientare – Schi, Orientare - Mountain Bike și de Orientare Parc - Oraș.

1. Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO cuprinde:

Campionate Naționale; Concursuri Naționale;
Cupa României - CR;
Concursuri Internaționale;
Concursuri de clasificare în ierarhia mondială - WRE;
Concursuri interjudetene – IJ;
Campionate Naționale Departamentale.

2. Calendarul Competitional local cuprinde:

Concursuri judetene;
Concursuri interjudetene de interes zonal;
Alte concursuri de Orientare (de selecție, de popularizare, Orientare Parc-Oraș, etc.)

CAMPIONATE, CONCURSURI NAȚIONALE

A. CAMPIONATELE-CONCURSURILE NAȚIONALE DE ORIENTARE ÎN ALERGARE se vor organiza la următoarele probe:

a. Semimaraton:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vîrstă și sex: FM 16, 18, 20, 21, 35.....70 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi castigatorii, conform tabelului de la capitolul IV;

b. Lunga Distanța:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vîrstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori conform tabelului de la capitolul IV.

c. Medie Distanța:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vîrstă și sex: FM 14, 16, 18, 20, 21 ani, iar pentru categoriile de vîrstă și sex: FM 12 ani, se organizează Concurs Național. Pentru categoriile FM 12 ani și FM 14 ani, clasamentul se va face pe baza a două etape de concurs individual prin însumarea timpilor realizați la cele două etape. Startul din etapa a II-a la categoriile de vîrstă FM 12 ani și FM 14 ani se va da în ordinea inversă a startului din prima etapă păstrînd intervalul de start din prima etapă.

Sportivii descalificați în prima etapă de concurs vor lua startul în etapa a doua prin tragere la sorti, la același interval de timp, dar cu un decalaj de minim 10 minute după plecarea ultimului concurent, clasat la categoria de vîrstă și sex respectivă.

La categoriile de vîrstă de FM 12 pot participa doar sportivii care în anul competițional împlinesc cel puțin vîrsta de 11 ani.

d. Sprint:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vîrstă și sex: FM 14, 18, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori de 12 - 15 min.,.

La concursurile de Sprint se vor utiliza harti la scara 1:4000 sau 1:5000. Zona de concurs poate fi în parcuri și în zone locuite, cu condiția ca acestea să permită viteza ridicată de alergare. Amplasarea posturilor de control trebuie să permită realizarea vitezelor ridicate de alergare, specifice probei.

e. Stafeta:

Se va organiza Campionat National, constând dintr-o etapa de concurs de stafeta, pentru ștafete formate din trei sportivi, reprezentative de judet sau de cluburi. Categoriile de vârstă sunt: FM 14, 18, 21, 35 ani.

Timpii castigatori pe schimburi si pe total stafeta sunt precizati in tabelul de la capitolul IV. Înainte cu o zi de desfășurare a Campionatului Național de Ștafetă, se va înainta la secretariatul competiției, componența nominală a ștafetei pe schimburi.

f. Noapte:

Se va organiza Campionat National, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21, 35....70 ani, constând dintr-o etapa de concurs de Noapte. Concursul este individual, începând cu categoria FM 18 ani si pe echipe de 2 sportivi, la categoriile FM 16 ani, (organizatorul este obligat să asigure hărți pentru ambii sportivi ai echipei). Timpii câștigatori sunt cu 10-20% mai mici decat timpii precizati in tabelul de la capitolul IV, pentru concursurile de Lunga Distanta.

g. Echipe:

Se va organiza Campionat National, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 14, 16, 18, 20, 21 ani, constând din două etape de concurs individual, Medie și Lungă Distanță. Echipele sunt reprezentative de club, formate din doi sportivi. Clasamentele se intocmesc prin insumarea timpilor realizați în cele două etape de concurs, pentru câte doi sportivi de la același club, în ordinea clasării acestora.

h. Pentru Campionatul Național de Veterani – Orientare în Alergare se va acorda Titlul de Campion Național prin însumarea timpilor realizați la cele 2 probe (MD + LD), la toate categoriile de vârstă și sex cu minim 3 participanți la Start.

B. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - SCHI se vor organiza la probele: Lunga Distanta, Medie Distanta, pentru categoriile: FM 14,16,18,20,21,35,45,55 ani, iar la categoria FM 12 ani-Concurs Național, iar pentru Sprint la categoriile FM:14, 18, 21 ani. La Stafeta pentru categoriile FM: 14,18,21,+35 ani, respectând precizarile facute pentru probele similare ale Campionatelor Nationale de Orientare in Alergare și Regulamentul Concursurilor de Orientare - Schi.

C. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - MOUNTAIN BIKE se vor organiza la probele de Sprint, Lungă Distanță, Medie Distanță la categoriile FM <14 ani, 17, 20, 21, +40 ani și Ultra Lungă Distanță la categoriile de vârstă și sex: FM 17, 20, 21, +40 ani, respectând precizările făcute pentru probele similare ale Campionatelor Naționale de Orientare în Alergare și in conformitate cu Regulamentul de Orientare - Mountain Bike.

Pentru categoriile FM 14 ani, clasamentul se va face pe baza a două etape de concurs individual (LD + MD), prin însumarea timpilor realizați la cele două etape. Startul din etapa a II-a la categoriile de vârstă FM 14 ani se va da în ordinea inversă a startului din prima etapă păstrând intervalul de start din prima etapă.

Sportivii descalificati in prima etapa de concurs vor lua startul in etapa a doua prin tragere la sorti, la același interval de timp, dar cu un decalaj de minim 10 minute dupa plecarea ultimului concurent, clasat la categoria de vârstă si sex respectivă.

D.CUPA ROMÂNIEI

Se va organiza la categoriile FM 21 ani la Orientare în Alergare și la categoriile FM < 14 ani, 17, 20, 21, +40 ani, pentru Orientare - MTB.

E. Cluburile sportive și Asociațiile Județene și a Municipiului București, vor organiza în zilele de 9 aprilie și 8 octombrie 2011, un concurs de inițiere, popularizare în cadrul "Zilei Orientării pentru toți".

F. Pentru participanții la categoria "Open" recomandăm organizatorilor să prevadă două feluri de trasee și anume: Open "începători" și Open "tehnic" („scurt” și „lung”). **Se vor folosi trasee diferite față de traseele competiției respective.** Este necesar ca toți organizatorii să prevadă aceste trasee, astfel făcând și popularizarea necesară pentru creșterea numărului de participanți la competițiile de Orientare.

G. Recomandăm organizatorilor de competiții cuprinse în Calendarul Sportiv Național, Calendarul Competițional Local și al cluburilor sportive, pentru o mai bună popularizare și creșterea numărului de practicanți ai Orientării să organizeze pe plan local în măsura posibilităților cât mai multe competiții de tipul Sprint “Parc-Oraș”.

II. CONSIDERATII GENERALE

1. Toate concursurile din Calendarul Sportiv Național și Internațional pe anul 2011 vor fi organizate numai de Cluburi sportive și/sau Asociații Judetene care au obținut certificatul de identitate sportivă (CIS) și sunt afiliate la FRO, conform Legii 69/ 2000, cu modificările/completările ulterioare. În vederea organizării concursurilor, toate cluburile și/sau asociațiile judetene vor înainta la FRO, cu cel puțin 45 de zile înaintea datei de desfășurare a concursului, o cerere privind avizarea concursului, împreună cu proiectul de invitație a concursului și cu suma pentru achitarea taxei de licență de concurs. În cerere și în invitație vor fi precizate următoarele: arbitrii cartatori și anul cartării hărții, arbitrul de trasare și arbitrul de control. FRO va aviza și înregistra invitația.

Atragem atenția tuturor cluburilor sportive să nu dea curs unor invitații la concursuri din Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO, dacă acestea nu au viza FRO și număr de înregistrare.

2. Au drept de participare la concursurile din Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO sportivii aparținând cluburilor sportive care îndeplinesc cerințele, conform Legii 69/ 2000, cu modificările/completările ulterioare și care sunt afiliați la FRO. De asemenea, sportivii vor prezenta la validare, legitimitatea de sportiv cu viza anuală a FRO pe anul 2011 precum și cu viza medicală efectuată, obligatoriu la cabinetele de medicină sportivă, nu mai veche de 6 luni, pentru categoriile FM : 16, 18, 20 21 ani, iar pentru categoriile FM 12, 14 ani și veterani (FM : 35....70 ani) de la medicul de familie, de la cabinetele de medicină școlară, sau de medicină sportivă, conform modelului de Certificat Medical, transmis de FRO. Carnetele de legitimare rămân la organizator pentru verificare și vor fi înapoiate delegaților cluburilor înainte de festivitatea de premiere.

Sportivii selecționați de cluburile afiliate, pentru a participa la competițiile din Calendarul Sportiv Național și Internațional, până la vârsta de 12 ani, inclusiv, vor avea o **legitimăție provizorie** (gratuită) eliberată de FRO.

Atragem atenția tuturor organizatorilor să efectueze validarea sportivilor cu conștiinciozitate, pentru a se respecta prevederile legislației în vigoare în acest sens.

3. Conform Legii Nr. 34/2009, pentru modificarea și completarea Legii Nr.69/2000, “Organizatorul Competițiilor Sportive Oficiale pe ramuri de Sport are obligația să asigure în timpul competiției, cel puțin o echipă de Prim Ajutor calificat, care utilizează ambulanțe tip B, conform standardelor și normelor naționale și europene în vigoare. Cheltuielile prezenței echipei de Prim Ajutor calificat vor fi suportate de către organizatori”.

4. În cazul în care organizatorul unui concurs face o comasare de trasee (când nu sunt îndeplinite cerințele de la pct. 8) pentru categorii diferite de sportivi, la proiectarea traseelor și la stabilirea timpului câștigător, vor fi luate în considerare precizările din regulament corespunzătoare categoriei inferioare. Comasarea categoriilor se va face înainte de tragerea la sorti.

5. La Campionatele Naționale, traseele pentru categoriile FM 14 ani, vor fi diferite de traseele pentru categoriile FM 16 ani, corespunzător cu gradul de dificultate tehnică specific fiecărei categorii. Pentru traseele de concurs de la categoriile : FM 10, 12 ani, se va acorda o atenție deosebită asigurării unui grad scăzut de dificultate tehnică, corespunzător vârstei și pregătirii copiilor.

6. Tragerea la sorti se va face pentru fiecare probă a Campionatelor și Concursurilor Naționale, în prezența delegatului FRO sau a controlorului național, la o zi după data limita de înscriere, pentru a fi cunoscută de cei înscriși la competiție, la validare.

7. In situația când o probă din cadrul Campionatelor, Concursurilor Naționale, corespunde cu desfășurarea unei cupe a clubului organizator, participanții care nu au drept de participare în Campionatul, Concursul Național vor lua startul cu un decalaj de minim 10 minute după ultimul concurent de la categoria de vârstă și sex respectivă, pentru a nu influența clasamentul Campionatului, Concursului Național.

8. Titlul de **Campion Național** se acorda cu respectarea următoarelor prevederi :

a) la Campionatele Naționale, probele individuale, dacă iau startul minim 4 sportivi de la cel puțin 3 cluburi sportive;

b) la Campionatele Naționale pe Echipe, dacă iau startul minim 3 echipe de la cel puțin 3 cluburi sportive;

c) la Campionatele Naționale de Ștafetă, dacă iau startul minim 3 ștafete, de la cel puțin 3 cluburi sportive și/sau selecționate județene;

9. Rezultatele vor fi trimise de către organizatorul Concursului/Campionatului, la FRO și la Cluburile participante, în termen de 3 zile prin e-mail. FRO va asigura publicarea rezultatelor pe pagina WEB a FRO.

Se atrage atenția tuturor organizatorilor să asigure comunicarea operativă a rezultatelor precum și transmiterea acestora la FRO și mass-mediei locale și desfasurarea în condiții optime a festivitatilor de premiere.

10. Pentru concursurile din Calendarul Competițional Național și Internațional, organizatorul va întocmi și va trimite la FRO, în termen de maximum 15 zile de la terminarea competiției, dosarul de concurs, care va cuprinde: rezultatele, harti cu traseele de concurs, echipa de arbitrii și eventualele litigii și rezolvarea lor (contestatii, observații, probleme disciplinare, etc).

11. Organizatorii locali vor încheia contracte de asociere cu FRO pentru organizarea Campionatelor, Concursurilor Naționale și Cupa României, până la data difuzării la cluburi a Calendarului Sportiv Național și Internațional.

12. Înscrierile la competițiile din Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO, efectuate prin poșta electronică vor fi confirmate de către organizator printr-un e-mail. **La probele Campionatului Național și ale Concursului Național nu se mai primesc înscrieri după data limită anunțată de organizator.**

13. Se admite participarea sportivilor de la o categorie de vârstă inferioară la una superioară astfel:

a) la Orientare în Alergare și Orientare-Schi, sportivii de la categoriile de vârstă și sex 12, 14, 16 ani, pot participa **numai** la următoarea categorie de vârstă și sex;

b) la Orientare-MTB, sportivii de la categoriile de vârstă și sex 17, 20 ani, pot participa numai la următoarea categorie de vârstă și sex; sportivii de la categoria 14 ani pot participa la categoria imediat superioară de vârstă și sex, numai dacă în anul competițional împlinesc vârsta de 14 ani.

14. Pentru evitarea „colaborării” între sportivi, arbitrii trasatori vor folosi la Campionatele, Concursurile Naționale și Cupa României, disciplina Orientare în Alergare, la probele de Medie și Lungă Distanță, trasarea gen bucle “ fluture” sau “furculiță”.

15. Cronometrarea concurentului începe când acesta introduce SI-cardul în stația “Start” și se termină când concurentul trece linia de sosire și introduce SI-cardul în stația “Finish”.

După introducerea SI-cardului în stația „Finish”, întoarcerea pe traseu nu este permisă, sportivul fiind descalificat.

16. Se permite legitimarea sportivilor cu altă cetățenie la Cluburile Sportive afiliate la FRO, cu respectarea Regulamentelor, Instrucțiunilor, Precizărilor emise de FRO, în acest sens. Un singur sportiv legitimat în aceste condiții poate face parte din ștafeta sau echipa unui club, pentru participarea la Campionatele Naționale, dar **Nu** poate face parte din ștafeta reprezentativă de județ.

Sportivii cu altă cetățenie pot participa la Campionatele Naționale Individuale **fără a fi incluși în clasamentul oficial.**

III. PRECIZĂRI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI CONTROLUL CAMPIONATELOR, CONCURSURILOR NAȚIONALE ȘI CUPA ROMÂNIEI

Concursurile din Calendarul Sportiv Național Internațional pe anul 2011 se vor desfășura cu respectarea regulamentelor și reglementărilor FRO în vigoare. Campionatele, Concursurile Naționale și Cupa României se organizează de FRO în colaborare cu structuri sportive afiliate, cu sprijinul și controlul FRO. Toate aceste competiții vor avea trasatori și controlori naționali, desemnați de Colegiul de Arbitri în colaborare cu Comisia de Competiții, Hărți și aprobați de Consiliul Director, conform Contractului de Asocierie semnat cu FRO. La organizarea etapelor WRE, se va urmări aplicarea strictă a cerințelor speciale precizate de reglementările IOF. Se solicită o creștere a responsabilității tuturor arbitrilor pentru îndeplinirea corectă a fiecărei sarcini, se reamintește importanța autocontrolului pentru realizarea acestui demers și se atrage atenția asupra obligativității efectuării în detaliu a tuturor operațiilor de control prevăzute pentru organizarea și desfășurarea concursurilor de Orientare.

Singura modalitate de eliminare a greșelilor în organizarea unui concurs de Orientare este efectuarea etapă cu etapă și pas cu pas a tuturor operațiilor de control.

Pentru a veni în sprijinul organizatorilor de competiții și îndeosebi organizatorilor Campionatelor, Concursurilor Naționale și Cupa României, precizăm principalele etape de control, conținutul acestora, cine le efectuează și la ce termene.

Se face mențiunea că toate prevederile Regulamentelor Concursurilor de Orientare rămân în egală măsură obligatorii.

1. Controlul ofertei organizatorului local:

Se controlează:

alegerea zonei de concurs și anume:

- dificultatea tehnică, care este dată de densitatea crescută a reperelor, în mod special a reperelor confundabile, varietatea formelor mari de relief, a planimetriei și acoperirii terenului, multitudinea și varietatea reperelor punctiforme;
- posibilitățile de amplasare a Sosirii;
- accesul la zona de Sosire/Start (drum auto, distanțe, lungimea și aspectul culoarelor);
- condițiile administrative oferite pentru participanții la concurs (posibilități convenabile de cazare, masă și transport local; tabără de corturi);

Controlul va fi efectuat de un delegat FRO, de regulă, în anul premergător desfășurării concursului, înaintea definitivării Calendarului Sportiv Național și Internațional și cel mai târziu, cu 5 luni înaintea datei de desfășurare a concursului, respectiv 8 luni, dacă în intervalul respectiv se includ lunile de iarnă. În cazul în care se propune reambularea și eventual extinderea unei zone vechi, controlul poate fi efectuat și de arbitrul de control local. Acesta va preciza în oferta organizatorului toate constatările sale cu privire la elementele controlate – conform celor menționate mai sus – și va atașa la oferta respectivă harta veche a zonei.

2. Controlul realizării hărții de concurs:

Se controlează:

Corectitudinea hărții și anume:

- reprezentarea relațiilor spațiale cu o eroare maximă de 5%;
- utilizarea corectă a semnelor convenționale;
- respectarea cotelor, la desenul semnelor convenționale;
- redarea diferențelor de nivel cu o eroare maximă de 10%;
- reprezentarea corectă și sugestivă a formelor de relief;

Controlul va fi efectuat de controlorul național sau de un arbitru cartator delegat de FRO înainte de introducerea hărții la tipar, cu minim 5 săptămâni înaintea datei de desfășurare a concursului. Refacerea hărții, în urma controlului, va fi deasemenea controlată.

3. Controlul tipării hărții:

Se va controla varianta tehnică de tipărire care va fi utilizată la multiplicarea hărților de concurs (atenție la respectarea tuturor detaliilor tehnice). Se verifică următoarele:

- redarea la tipar a desenului integral al hărții;
- deplasarea culorilor;
- corectitudinea nuanțelor precum și calitatea hârtiei, a culorilor și a tușurilor utilizate (se verifică finețea liniilor care rezultă la tipar);
- lizibilitatea hărților (harta trebuie să poată fi citită cu ușurință, din alergare, trebuie să se poată distinge toate detaliile desenate pe hartă; se va acorda o atenție crescută pentru controlul citirii reperelor în zonele de suprapunere a culorilor);
- amplasarea și desenarea liniilor de nord. (să nu acopere zone importante: poteci, detalii de teren, fire de apa, etc.; să fie vizibile și într-un număr suficient de mare pentru scara hărții de concurs);
- inscripționarea vizibilă a scării hărții; echidistanței, a liniilor de nord;

4. Controlul trasării:

Se vor controla:

- datele tehnice ale traseelor (timp câștigător; raportul lungime/diferență de nivel; repartitia urcușurilor);
- dificultatea tehnică a traseelor (cu referire la secțiuni și la posturile de control), care trebuie să corespundă categoriei de vârstă și sex a sportivilor;
- tichetarea corectă în teren a posturilor de control;
- codificarea corectă a posturilor de control (evitarea posibilităților de confuzie a codurilor);
- descrierea posturilor de control (utilizarea corectă a simbolurilor, pe toate coloanele și în concordanță cu situația din teren).

Controlul va fi efectuat de controlorul național, în prezența arbitrilor trasatori, cel mai târziu cu 2 săptămâni înaintea datei de desfășurare a concursului. Se utilizează exemplarele scoase de la tipar pentru viza „bun de tipar”. Dacă tipărirea hărții prezintă deficiențe, se intervine mai întâi pentru remedierea completă a acestora, după care se efectuează controlul trasării, utilizându-se hărți tipărite corect, în varianta pentru concurs.

5. Controlul la desfășurarea concursului:

Se controlează respectarea tuturor prevederilor Regulamentului Concursurilor de Orientare. Dintre acestea se menționează, în mod special, următoarele:

Pregătirea hărților pentru concurs

Se controlează:

- utilizarea de hărți fără defecte accidentale de tipărire (deplasarea culorilor sau altele);
- desenarea corectă a traseelor de concurs (toate posturile; numerotate în ordine, pe reperatele corecte, bine centrate; respectarea categoriilor);
- descrierea posturilor de control (conținutul pe categorii; atașarea la harta corespunzătoare a traseului categoriei respective);
- amplasarea se va face pe fața hărții și NU va fi capsată (Capsa poate influența busola);
- marcarea vizibilă pe hartă a categoriei;
- pregătirea de descrieri separate pentru fiecare categorie, care se vor pune în dispozitivul de plecare;

Montarea în teren a posturilor de control

Se face cu o hartă cu toate posturile de control imprimată, **DUPĂ** tipărirea traseelor etapei respective și cu descrierea completă a tuturor posturilor de control;

Se controlează:

- amplasarea corectă în teren, conform hărții și descrierii; la locul tichetat;
- lipsa unui tichet este anunțată imediat (mobil sau stație) arbitrilor de control;
- după amplasarea postului, se scoate și se păstrează tichetul;
- utilizarea de perforatoare, lampioane și măsuțe corespunzătoare și verificarea funcționării stațiilor SPORTident;
- afișarea vizibilă pe măsuță și perforator a codului corect;
- marcarea cu confeti a locului de amplasare a postului de control în teren;
- se predau tichetele de la posturile instalate, arbitrilor de control;

Întocmirea listelor de start

Se controlează:

Pentru ordinea de start pe categorii:

- categoriile diferite care au un același prim post, să nu plece în același minut de start;
- categoriile diferite care parcurg același traseu să nu fie intercalate. Plecarea să fie succesivă, pe categorii, în ordinea vitezei de deplasare, categoriile mai rapide să plece înaintea categoriilor cu viteza mai mică de deplasare în concurs;

Pentru ordinea de start în cadrul categoriei:

- să nu plece 2 sportivi de la același club unul după altul;
- dacă nu există altă posibilitate între cei 2 se va introduce unul sau două locuri libere;

Controlul va fi efectuat de controlorul național în zilele premergătoare și pe parcursul desfășurării concursului.

* * *

Atragem atenția tuturor organizatorilor, hotărârea luată de Consiliul Director de a nu permite desfășurarea competiției, în situația când controlorul național semnalează nerespectarea termenelor, privind controlul sau a unor prevederi ale Regulamentului Concursurilor de Orientare.

IV. TIMPII CÂȘTIGĂTORI PENTRU TRASEELE DE CONCURS - ORIENTARE ÎN ALERGARE

Traseele de concurs trebuie astfel concepute pentru ca timpii câștigători să corespundă celor precizați în tabelul următor :

Categori a sportiv ilor	MEDIE DISTANTA		LUNGA DISTANTA		SEMIMARATON		STAFETA			
	F	M	F	M	F	M	Pe schimb		Pe total Stafeta	
							F	M	F	M
10	-	-	20 - 25	20 - 25	-	-	15 - 30	20 - 35	60 - 75	70 - 90
12	-	-	25 - 30	25 - 30	-	-				
14	-	-	30 - 35	30 - 40	-	-				
16 A, B	20 - 25	20 - 25	35 - 45	40 - 50	60 - 70	65 - 75	25-40	25-55	80- 105	100- 135
16 C	20 - 25	20 - 25	30 - 40	35 - 45						
18 E, A	20 - 25	20 - 25	40 - 50	55 - 60	65 - 75	80 - 90				
18 B, C	20 - 25	20 - 25	40 - 50	45 - 55						

20 E, A	20 - 25	20 - 25	55	70	75 - 90	90 -110	30 - 50	30 - 60	100- 120	120- 150				
20 B, C			45 - 55	50 - 65										
21 E	30 - 35	30 - 35	70 - 80	90 - 100	100 - 120	125 - 150								
21 A	28 - 33	28 - 33	55 - 65	65 - 85	90 - 110	110 - 130								
21 B	25 - 30	25 - 30	45 - 60	55 - 70	80 - 100	90 - 110								
21 C	25 - 30	25 - 30	40 - 50	50 - 60	70 - 90	80 -100	15-30	20-35	60-75	75-90				
35	25 - 30	25 - 30	50 - 55	60 - 70	80 - 90	100 - 120					25 - 40	25 - 55	80- 105	100- 135
40	25 - 30	25 - 30	45 - 50	55 - 65	70 - 80	90 - 100								
45	25 - 30	25 - 30	40 - 45	50 - 60	60 - 70	80 - 90								
50	25 - 30	25 - 30	40 - 45	45 - 55	55 - 65	70 - 80								
55	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
60	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
65	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
70	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
75	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
80	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								
85	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80								

NOTĂ:

La concursurile de ștafeta, traseele pe schimburi pot fi egale sau pot fi de lungimi diferite (doua schimburi lungi si unul scurt sau un schimb lung si doua scurte). Organizatorul va preciza, înainte de înscrierea ștafetelor, care sunt schimburile scurte si care sunt cele lungi.

Obligativ, la toate echipele de ștafeta de la o aceeași categorie, traseele lungi respectiv cele scurte vor fi pe aceleași schimburi.

Timpii câștigători pentru traseele de concurs la Orientare - Schi și Orientare - MTB vor fi în conformitate cu cei precizați în Regulamente.

Aprobat în ședința Consiliului Director din data de 16.10.2010.