

PRECIZARI LA STRUCTURA SISTEMULUI COMPETITIONAL 2026

Sistemul Competițional la Orientare se referă la concursuri de Orientare în Alergare, Orientare – Schi, Orientare - Mountain Bike și Orientare pentru persoane cu Dizabilități;

Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO cuprinde:

Campionate Naționale - CN,

Concursuri naționale - Cupa României - CR;

Concursuri Internaționale - CI;

Concursuri de clasificare în ierarhia mondială - WRE;

Concursuri interjudețene – IJ;

Campionate județene - CJ

Alte competiții de orientare (de selecție, de popularizare și inițiere: labirint, indoor, knock-out sprint, patrulă, Rogaining, Raid-Orientare, etc.).

Capitolul 1 - CAMPIONATELE ȘI CONCURSURILE NAȚIONALE**1.1 CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - SCHI** se vor organiza pe probe, astfel:

1.1.a. **Sprint-Ștafetă Mixtă**, pentru categoriile 14, 17, 21 ani, respectându-se precizările făcute pentru probele similare ale Campionatelor Naționale de Orientare în Alergare și Regulamentul Concursurilor de Orientare–Schi. Ștafetele vor avea în componență 2 concurenți. Ordinea celor patru schimburi formate din sportivă+sportiv va fi de forma F-M-F-M. Scara hărților - 1:4/5.000, echidistanța 5 m sau 1:7.500, echidistanța 5m. Campionatul Național Masters, pentru categoriile de vârstă și sex: MF 35, 45, 55, 65, 75+ ani.

1.1.b. **Sprint**, pentru categoriile FM: 14, 17, 21 ani; Scara hărților - 1:5.000 sau 1:7.500, echidistanța 5 m; Intervalul de start: un minut. Campionatul Național Masters – Sprint, pentru categoriile: MF 35, 45, 55, 65, 75+ ani.

1.1.c. **Ștafetă**, pentru categoriile FM: 14, 17, 21 ani, respectându-se precizările făcute pentru probele similare ale Campionatelor Naționale de Orientare în Alergare și Regulamentul Concursurilor de Orientare - Schi. Scara hărților - 1:10.000, echidistanța 5m. Block-start pe categorii, la intervale de 5 minute. Ștafetele la masculin vor avea în componență 3 (trei) schimburi, iar la feminin 2 (două) schimburi. Campionatul Național Masters – Ștafetă, pentru categoriile de vârstă și sex, obținute prin însumare: M 120, 165, 190 ani sau F 80, 110, 130, concurenții trebuie să aibă minim 35 ani.

1.1.d. **Lungă Distanță**, pentru categoriile: FM 12, 14, 17, 20, 21 ani. Scara hărților - 1:15.000 / 1:10.000, echidistanța 5 m; Intervalul de start: minim 3 minute. Campionatul Național Masters – Lungă Distanță, pentru categoriile: FM 35, 45, 55, 65, 75+ ani, scara hărților 1:10.000.

1.1.e. **Medie Distanță**, pentru categoriile: FM 12, 14, 17, 20, 21 ani. Scara hărților - 1:10.000, echidistanța 5 m; Intervalul de start: minim 3 minute. Campionatul Național Masters – Medie Distanță, pentru categoriile: FM 35, 45, 55, 65, 75+ ani.

1.2. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE ÎN ALERGARE se vor organiza la următoarele probe:

1.2.a. Semimaraton:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani.

Recomandări: Teren impadurit, zone cu alergabilitate în general bună. Interval de start minim 3 minute. Se recomandă trasarea cu variație tip fluture, pentru categoriile FM 16, 18, 20, 21 ani.

Scara hărții: 1:15.000, echidistanța 5 m. (vezi cap. II, art. 18.), pentru categoriile FM 16, 18, 20, 21 ani. Celelalte categorii pot avea hărțile cu scara de 1:10.000, echidistanța 5m. În cazuri temeinic justificate, se pot utiliza hărți 1:10 000 pentru toate categoriile, cu aprobarea controlorului național FRO.

Campionatul Național Masters – Semimaraton se va organiza pentru categoriile: MF 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85+ ani.

1.2.b.Campionatul Național pe Echipe:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12,14,16,18,20,21 ani, constând din minim două etape de concurs individual, de Medie Distanță și de Lungă Distanță.

Echipele sunt reprezentative de club, formate din doi sportivi. Clasamentele se întocmesc prin însumarea timpilor realizați în cele două (trei) etape de concurs, pentru câte doi sportivi de la același club, în ordinea clasării acestora.

Pentru sportivii cu dublă legitimare, antrenorii vor preciza la înscriere pentru ce club concurează.

Probele vor respecta regulile de la campionatele de Lungă și de Medie Distanță. Intervalul de start: minim 3 minute. Tragerea la sorți se face pentru fiecare etapă în parte. Doi sportivi de la același club vor pleca **la minim trei intervale**.

Un club poate puncta cu mai multe echipe, în acest caz echipele se fac în ordinea timpilor cumulați.

Campionatul Național Masters – Echipe se va organiza pentru categoriile: MF 35, 45, 55, 65, 75 ani.

1.2.c. Campionatul Național de Sprint-Urban:

Campionat Național de Sprint-Urban, competiție de tip turneu. Se vor organiza 5 etape cuplate cu etapele CN/CR de pădure, plus încă maxim 3 etape cuplate cu alte cupe sau concursuri naționale.

Cele 5 etape cuplate cu alte competiții naționale/zonale se vor distribui echitabil pe zone geografice.

Campionatul Național de Sprint-Urban se organizează pentru categoriile FM 12,14,16,18 ani și 21 (Elită, sistem open) și Masters FM 35, 45, 55, 65, 75, 85+ ani. Se vor organiza în paralel și trasee "open tehnic" și "open începători", care se vor premia și în cadrul concursului paralel.

Scara hărților se recomandă a fi 1:4.000/echidistanța 2.5 m. Pentru că etapele au un caracter preponderent de promovare și publicitate, se pot utiliza și alte scări, în funcție de situația terenului în care urmează să se desfășoare etapa. Dacă există situația ca în timpul unei curse să se folosească două scări, acest detaliu trebuie anunțat în buletinul 2 sau la validare. Intervalul de start: minim 1 minut.

Concursul se va desfășura pe mai multe trasee (A, B, C, D...):

- Traseul A – M16, M18, M21, M35 ani;
- Traseul B – F,16, F18, F21, F35 ani;
- Traseul C – M12, M14 ani;
- Traseul D – F12, F14 ani;

Pentru categoriile F45, F55, F65, F75, F85+ ani, M45, M55, M65, M75, M85+ ani, traseele vor fi combinate la decizia organizatorului local, în funcție de înscrieri.

Clasamentele vor fi realizate pe baza de punctaj extras de la fiecare etapa de Sprint-Urban, nominalizate în calendar ca fiind **E.C.N. – Etape de Campionat Național de Sprint-Urban**. Formula de punctare va fi cu două clasamente paralele:

- a) Un clasament general cumulat la elită-tip open (16, 18, 21, 35), unde vor fi punctate primele 10 locuri (locul I primește 25 puncte, respectiv 18, 15, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 puncte).
- b) Clasamente separate pe categorii de vârstă M/F 12, 14, 16, 18 ani, respectiv M/F 35, 45, 55, 65, 75, 85+ ani, ca și pentru celelalte categorii, cu excepția elitei la care contează la cumulat. Sportivii care concurează la M/F 16, 18 și M/F35 contează pentru două clasamente (clasamentul vârstei și clasamentul tip open comun cu elita, anterior descris). La aceste categorii de vârstă punctează primii 10 clasați și anume: locul I primește 25 puncte, respectiv 18, 15, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 puncte, indiferent de numărul de participanți. Se vor organiza minim patru trasee, iar startul pornește pentru toate traseele în minutul 0. Dacă startul este prea aglomerat, categoriile master și categoriile de copii pot pleca mai în spate. Ordinea de start se face aleatoriu pentru fiecare etapa de Sprint-Urban.

În cazul în care sunt trasee comune, categoriile de elită vor lua startul în minutul zero, celelalte categorii în continuare, în funcție de nivelul de performanță (Ex.: M21-M18-M35-M16 ani). Interval de start, 1 minut între sportivi și 3 minute între categorii care parcurg un traseu comun.

Cronometrarea se face cu sistem Air+, iar Startul se ia fără stație de start. Sportivul întârziat poate intra în traseu, fără să i se aloce un minut nou. Acesta poate lua startul în limita locurilor vacante sau după epuizarea starturilor din traseul respectiv (ex. Dacă este un sportiv la categoria 21 ani, poate lua startul doar după ultimul start la categoria 35 ani. Harta se ia după start, fără minut la hartă). Sportivilor care nu dispun de SIAC, FRO le închiriază acest dispozitiv pentru o sumă stabilită de Consiliul Director. Se vor respecta celelalte prevederi privind taxele de participare.

Premierea intermediară se poate face după fiecare etapă, de către organizatorul local.

După etapa finală se va acorda titlu de campion național, conform regulamentului, sportivului cu cele mai multe puncte, ierarhia cu punctajul final stabilind clasamentul pentru C.N. Sprint-Urban. Punctajul final se face prin însumarea tuturor etapelor. În cazul în care nu se poate puncta una din etape (de ex. anulare), clasamentul se va face pentru etapele disputate regulamentar. Pentru aceste etape,

organizatorii / partenerii vor depune candidaturile cumulat cu celelalte probe sau cupe naționale/internaționale, conform calendarului cadru.

Competitiile (campionate sau cupe) organizate în paralel și pe aceleași trasee nu pot influența modul de desfășurare și clasamentele etapelor de Campionatul Național de Sprint-Urban. Zona de concurs trebuie să fie în parcuri și în zone urbane, să permită o viteză ridicată de alergare, iar parcursul concurenților trebuie să poată fi urmărit în proporție de 70-80% către public.

Arenele de sosire trebuie să fie în zone cu expunere cât mai mare și vor fi dotate cu sistem audio care să permită comentarea curselor și animare. Evenimentul trebuie astfel organizat, încât să fie ușor de înțeles pentru spectatori. În afară de aspectele tehnice, Controlorul Național va avea în vedere toate aspectele de imagine ale probei, fiind principalul obiectiv al probelor de Sprint-Urban. Se va acorda o deosebită atenție carantinelor de start și finish. Se recomandă ca sportivii să fie echipați cu numere de concurs. Se vor alocă arbitri în teren, care vor supraveghea respectarea regulilor impuse prin regulament și harta de concurs, dotați cu mijloace de captare imagini video.

1.2.d. Ștafetă:

Se va organiza Campionat Național de Ștafetă, pentru ștafete formate din trei sportivi, reprezentative de cluburi sau de județ. Nu există limită superioară pentru numărul de ștafete înscrise de un club sau județ. Categoriile de vârstă sunt: FM 14, 18, 21 ani. Timpii câștigători estimați pe schimburi și pe total ștafetă sunt precizați în tabelul de la capitolul 4. Traseele pe schimburi pot fi egale sau pot fi de lungimi diferite. În cazuri excepționale (ex. accidentarea unor sportivi) sunt admise modificări la validare, dar și în ziua concursului, cu maximum o oră înaintea startului. Sportivii cu dubla legitimare în județe diferite vor participa pentru un club unic, conform protocolului de dublă legitimare valabil pentru anul 2026.

Ștafetele județene nu pot avea în componenta sportivi dublu legitimați. Teren împădurit sau deschis, relief cu densitate mare de repere. Scara hărții este de 1:10.000.

Campionatul Național Masters – Ștafetă, pentru categoriile de vârstă și sex, obținute prin însumare: MF 120, 160, 190 ani, concurenții trebuind să aibă fiecare minim 35 ani.

1.2.e. Lungă Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12,14,16,18,20,21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpii câștigători conform tabelului de la capitolul 4. Scara hărții este de 1:10.000, echidistanța 5 m (vezi cap. 2, art. 18).

Intervalul de start: minim 3 minute. Este recomandată trasarea cu variații tip butterfly/forking – pentru categoriile de elită. Pentru celelalte categorii, trasatorul poate deopotrivă să opteze pentru variații, ori mărirea intervalului de start. Timpii câștigători estimați sunt precizați în tabelul de la capitolul 4.

Campionatul Național Masters – pentru categoriile: FM 35,40,45,50,55,60,65,70,75,80,85+ ani .

1.2.f. Medie Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12,14,16,18,20,21 ani. Zona de concurs trebuie să aibă densitate mare de repere, iar traseele trebuie să pună probleme de orientare în regim de viteză. Scara hărții este de 1:10.000, pentru toate categoriile (vezi cap. II, art. 18.).

Intervalul de start: 2-3 minute. Timpii câștigători estimați sunt precizați în tabelul de la capitolul 4.

Campionatul Național Masters, pentru categoriile: FM 35,40,45,50,55,60,65,70,75,80,85+ ani.

1.2.g. Sprint:

Se va organiza Campionatul Național de Sprint, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 14, 18, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual.

Intervalul de start: minim 1 minut. Teren urban, mixt urban-pădure sau pădure.

Timpii câștigători estimați sunt precizați în tabelul de la capitolul 4.

Scara hărții este de 1:4.000, echidistanța 2.5 m. În cazuri temeinic justificate, cu aprobarea Controlorului Național, se pot utiliza alte scări sau echidistanțe.

Campionatul Național Masters, pentru categoriile de vârstă și sex: MF 35, 45, 55, 65, 75, 85+ ani.

1.2.h. Sprint – Ștafetă Mixtă:

Sprint-Ștafeta Mixtă (Sprint Relay) este o probă cu participare mixtă (masculin și feminin) cu trasee de aproximativ 15 minute pe fiecare schimb în parte. Traseele se vor face în mediul urban și parc. Formatul este o combinație de "Sprint", dar conform regulilor de la "Ștafetă".

Ștafeta este formată din 2 alergători, 1 masculin + 1 feminin, legitimați la același club. Nu există limită superioară pentru numărul de ștafete înscrise de un club. Nu se accepta ștafete de județ. Ordinea schimburilor: F–M–F–M. Categoriile de vârstă sunt: FM 14, 18, 21 ani.

Sportivii cu dublă legitimitate vor participa pentru un singur club, conform protocolului de dubla legitimitate valabil pentru anul 2026.

La competițiile de Sprint-Ștafetă Mixtă se vor utiliza, hărți cu scara 1:5.000, echidistanța 2,5 m sau 1:4.000, echidistanța 2,5 m. Modalitate de start: Bloc-Start pe categorii care au primele posturi diferite.

Traseele se vor combina la fel ca și la ștafeta clasică. Maxim 30% dintre posturile de control pot fi comune între primul și cel de-al doilea traseu parcurs de fiecare membru al ștafetei (inclusiv postul video și ultimul).

Recomandări de ordin tehnic: Pentru planificarea traseelor este nevoie de o zonă relativ mică, care să aibă încadrat și un spațiu de spectatori prin care să se facă trecerea la schimburi. Evenimentul trebuie astfel organizat, să fie ușor de înțeles pentru spectatori. Parcursul ar trebui să poată fi filmat în proporție de 70-80% de camere video. Competiția trebuie să se bazeze pe un concept de producție în direct de radiodifuziune și TV de maxim 60 minute; 15 minute ar trebui să fie alocate pentru introduceri, interviuri și ceremoniile de decernare a premiilor. Trecerea prin zona spectatorilor trebuie folosită, dacă este posibil, fără a compromite prea mult calitatea cursei. Atunci când există o acoperire cuprinzătoare de camere TV pe traseu, trecerea prin zona spectatorilor nu este neapărat necesară. Aceasta înseamnă, o mai mare flexibilitate pentru planificarea traseelor, dar fără să afecteze nivelul de promovare în rândul spectatorilor. Două bucle de alergare ar trebui să fie utilizate în cazul în care există o zonă a spectatorilor, cu o buclă imprimată pe fiecare parte a hărții. Tehnica de trecere prin posturi este obligatoriu să se facă cu sistemul Air+. În vederea stabilirii clasamentelor se recomandă, de preferință, să fie realizate prin mijloace electronice.

Concursul trebuie să aibă un profund caracter de promovare și trebuie să se desfășoare în spații populate (parcuri, zone urbane etc.). Schimburile se stabilesc cu o zi înainte conform regulilor de la Ștafetă. Campionatul Național Masters, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 35,45,55,65,75, 85+ ani.

1.2.i. Campionatul Național de Noapte:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16,18,20,21 ani, constând dintr-o etapă de concurs de Noapte. Participarea în competiție este individuală, începând cu categoria FM 18 ani și în echipe de club de 2 sportivi, la categoriile FM 16 ani (organizatorul este obligat să asigure hărți pentru ambii sportivi ai echipei).

Scara hărții este de 1:10.000, echidistanța 5m, pentru toate categoriile. Se pot face trasee comune la categoriile F20 cu F21 și M20 cu M21 ani.

Este obligatorie alegerea unei zone bine delimitate de concurs (cu drumuri mari, poieni, garduri, margine de zonă locuită etc.). De asemenea, zona de concurs va fi lipsită de pericole de cădere în gol, alunecări de teren, căderi de copaci, animale periculoase și orice alte pericole ce pot provoca accidentări grave.

Timpii câștigători sunt cu 20-25% mai mici decât timpii precizați în tabelul de la capitolul 4 pentru competițiile de Lungă Distanță. Este recomandată trasarea unor variații tip butterfly/forking, cu intervale de start de 3 minute.

Campionatul Național Masters, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 35, 45, 55, 65, 75, 85+ ani.

1.2.j. Campionatul Național de Knock-Out:

Se introduce regulamentul de organizare a etapelor de Knock-Out Sprint. Participarea este deschisă tuturor sportivilor care participă la etapa de calificare și parcurg traseul aferent elitei sau MF12-14 și se clasează la sfârșitul probei în primii 24.

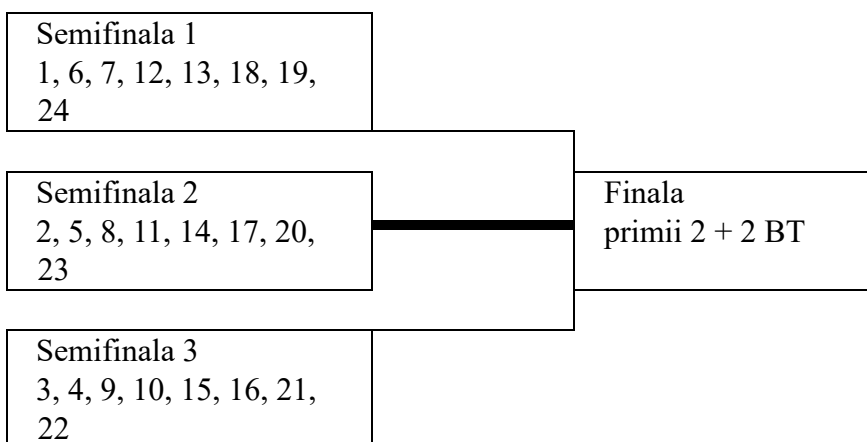
Calificările pentru KO se fac în cadrul etapei de sprint urban, ce are loc premergător etapei de KO, în aceeași zi. În etapa de KO se vor califica concurenții care au cei mai buni 24 timpi la masculin și la feminin, de la M/F16 și până la categoriile de veterani care parcurg același traseu cu elita.

În cazul în care un sportiv calificat renunță la a mai lua startul, trebuie să anunțe acest fapt organizatorului, cu cel mult 30 de minute după sosirea ultimului concurent. În acest caz se va califica sportivul aflat pe locul 25, șamd.

Repartizarea pe serii: După trecerea celor 30 de minute rezervate eventualelor renunțări, organizatorul va repartiza de îndată sportivii pe serii pe baza schemei de concurs. Renunțările ulterioare nu vor mai fi suplinite.

Ordinea curselor: (1) semifinale F, apoi M, (2) finale F, apoi M.

Calificarea în finală: primii doi clasati din fiecare semifinală și cei mai buni doi timpi



Traseele: Traseele semifinalelor, după caz, trebuie să fie astfel concepute, încât să fie parcurse de sportivi în 5-6 minute, iar cele ale finalelor în 6-7 minute.

1.3. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - MOUNTAIN BIKE se vor organiza la probele:

Lungă Distanță, Medie Distanță, Sprint la categoriile de vârstă și sex: FM 14,17,20,21 ani. Clasamentele se întocmesc pentru fiecare etapă în parte, conform categoriilor de participare.

Intervalul de start: între 2 minute și 3 minute.

Campionatul Național Masters, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 40, 50, 60, 70+ ani.

Se vor respecta reglementările IOF pentru cartare și trasare la concursurile de Orientare MTB.

Scara hărților:

Lungă Distanță – 1: 10.000, 12.500, 15.000, 20.000, echidistanța 5 m, pentru toate categoriile.

Medie Distanță - 1: 10.000,12.500,15.000, echidistanța 5 m, pentru toate categoriile.

Sprint – 1: 5.000, 1: 7.500, 1: 10.000, echidistanța 5 m, pentru toate categoriile.

1.4. CONCURSURI NAȚIONALE DE ORIENTARE - CUPA ROMÂNIEI.

Se va organiza în cadrul ramurilor sportive Orientare-Schi și Orientare în Alergare astfel:

Orientare în Alergare, la categoriile FM 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 70, 75, 80, 85+ ani. Se vor organiza minim doua etape iar clasamentul se va face prin cumularea rezultatelor din probele de pădure tip Lunga Distanță si Medie Distanță. Se aplică regulile de la probele Lungă, respectiv Medie Distanță. Pentru categoriile de elită se va organiza o etapă de W.R.E.

Orientare-Schi, se vor organiza minim doua etape iar clasamentul se va face prin cumularea rezultatelor pentru proba de Lungă Distanță, scara hărților - 1:15.000 / 1:10.000, echidistanța 5 m; Intervalul de start: minim 3 minute. Pentru proba de Medie Distanță, scara hărților - 1:10.000, echidistanța 5 m; intervalul de start: minim 3 minute. Premiera se va face cumulat pe cele 2 etape, FM 12, 14, 17, 20, 21, 35, 45, 55, 65, 75+ ani.

Orientare – MTB la categoriile FM 14, 17, 20, 21, 40, 50, 60+ ani. Clasamentul se va face prin cumularea rezultatelor a doua probe de Lungă Distanță și Medie Distanță. Se aplica regulile de la probele Lungă Distanță și Medie Distanță Orientare-MTB.

1.5. ETAPE DE CAMPIONAT NAȚIONAL DE PĂDURE (E.C.N.)

Se pot organiza în cadrul cupelor locale etape de Campionat Național (E.C.N.), care vor fi premiate de către organizatorii locali. Etapele, în număr de maxim 8 pentru anul 2026, pot fi probe de Medie Distanță sau Lungă Distanță, conform precizărilor.

Condițiile de acordare a titlaturii de E.C.N. minime sunt:

- Concursul va fi supervizat de către un arbitru Controlor Național;
- Cluburi care au organizat minim o etapă de campionat național în ultimii 2 ani, sau concursul are tradiție continuă în ultimii 3 ani;
- Harta de pădure trebuie să fie în zonă nouă de concurs în proporție de minim 30%;

Acordarea titlaturii de E.C.N. va fi făcută de către Comisia de Competiții și Hărți, în baza unei solicitări adresate la cch@fro.ro.

Capitolul 2 - CONSIDERAȚII GENERALE PRIVIND COMPETIȚIILE DE ORIENTARE DIN ROMÂNIA

2.1. Competitiile din cadrul Calendarul Sportiv al Federației Române de Orientare pe anul 2026 vor fi organizate Federația Română de Orientare, după caz în asociere cu Cluburi sportive și/sau Asociații Județene care dețin certificat de identitate sportivă (CIS) și sunt afiliate la FRO, conform Legii 69/2000, cu modificările/completările ulterioare.

În vederea organizării competițiilor de tip campionat național, concurs național sau concurs internațional, toate cluburile și/sau asociațiile județene vor înainta la secretariatul FRO (info@fro.ro sau forientare@gmail.com), formulare completate, care sunt tip și se pot descărca de pe fro.ro, împreună cu anexe sau alte informații despre competiția propusă.

În cerere vor fi precizate următoarele: arbitrii cartatori și anul cartării hărții, arbitru de trasare arbitru de control. FRO, prin C.C.H., va aviza și înregistra invitația la Campionate Naționale (buletinul 1/2/3) cu minim 60 de zile înainte de competiție. Invitația la Campionatele Naționale se difuzează de la secretariatul FRO pe baza avizului Controlorului Național. Invitația trebuie să conțină obligatoriu antetul FRO.

2.2. Federația Române de Orientare, în baza dorinței unanime de promovare și dezvoltare a sportului Orientare, planifică și susține în Calendarul Competițional pe anul 2026, toate competițiile de Orientare desfășurate pe teritoriul României, indiferent de organizator și de nivelul lor de performanță (locale, județene, regional, inter-regional, național și internațional). Acestea vor fi denumite în continuare Concursuri de Inițiere și Promovare. Acestea vor fi promovate în calendarul FRO, cu condiția respectării Regulamentelor de Organizare în vigoare a Competițiilor de Orientare (simbolistica hărților de orientare, normele de trasare, reguli de arbitraj etc).

2.2.1. Pentru înscrierea unui concurs în calendarul FRO, recomandăm ca organizatorul să își asigure un minim de personal tehnic, în funcție de numărul de participanți estimați la eveniment și de amploare, respectiv o echipă de arbitraj formată din arbitri validați și cu taxa platită la FRO, conform Regulamentului Arbitrilor de Orientare - Editia 2024, punctul 3:

Concurs național (C.N., C.R., E.C.N.) sau internațional (inclusiv etape WRE)	< 100 participanți:	minim 4 arbitri categoriile I și II calificați și clasificați, dintre care 1 arbitru trasator, 1 arbitru de control, 2 arbitri montatori, cu taxe platite la zi
	101-200 participanți	minim 5 arbitri categoriile I și II calificați și clasificați, dintre care 1 arbitru trasator, 1 arbitru de control, 2 arbitri montatori, cu taxe platite la zi
	201-300 participanți	minim 7 arbitri categoriile I și II calificați și clasificați, dintre care 1 arbitru trasator, 1 arbitru de control, 2 arbitri montatori, cu taxe platite la zi
	>300 participanți	minim 9 arbitri categoriile I și II calificați și clasificați, dintre care 1 arbitru trasator, 1 arbitru de control, 2 arbitri montatori, cu taxe platite la zi

2.2.2. CCH și CA vor urmări, pentru realizarea de statistici, respectarea prevederilor alineatului 2.2.1.

2.2.3. În cel mult 5 zile de la finalizarea concursurilor, organizatorii vor încărca pe aplicația F.R.O. rezultatele în format electronic pentru arhivare și raportul organizatorului pentru Campionatele Naționale. Pentru competițiile inter-regional și naționale înscrise în calendarul național de orientare care nu se organizează conform calendarului, fără o notificare prealabilă cu 30 de zile înainte de data evenimentului (din motive ce nu intră în categoria celor de forță majoră), organizatorul va plăti o taxă suplimentară către

F.R.O., în cuantum de 200 lei/etapă, care se va adăuga și plăti o dată cu viza anuală pentru următorul an, cu excepția situațiilor de forță majoră.

2.3. Au drept de participare la Campionatele Naționale cuprinse în Calendarul Sportiv Intern 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, legitimația de sportiv cu viza anuală a FRO pe anul în curs, precum și viza medicală efectuată, obligatoriu la cabinetele de medicină sportivă, nu mai veche de 6 luni, pentru toate categoriile, conform legilor în vigoare. 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 10 ani, inclusiv, vor avea o legitimație provizorie (gratuită) eliberată de FRO. În cazul sportivilor nelegitimați participanți la categoriile open, aceștia pot participa pe baza unei declarații pe proprie răspundere, prin care își asumă riscurile participării la competiție și orice alte riscuri privind sănătatea proprie. Pentru toți sportivii legitimați, se aplică prevederile art. 55-57 din legea 69/2000 actualizată.

2.4. 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.

2.5. În cazul în care organizatorul unui concurs face o comasare de trasee 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 sorți.

2.6. Pentru traseele de concurs de la categoriile: FM12 ani, se va acorda o atenție deosebită asigurării unui grad scăzut de dificultate tehnică, corespunzător vârstei și pregătirii copiilor. Se vor organiza obligatoriu trasee "open tehnic" și "open începători."

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

2.8. În situația când o probă din cadrul Campionatelor, Concursurilor Naționale, corespunde cu desfășurarea unei cupe a clubului organizator, concurenții care nu au drept de participare în Campionatul/Concursul Național vor lua startul cu un decalaj de minim 5 minute (pădure) sau 3 minute (sprint) după ultimul concurent de la categoria de vârstă și sex respectivă.

2.9. Titlul de **Campion Național** se acordă cu respectarea următoarelor prevederi:

2.9.1. la Campionatele Naționale Individuale – Orientare în Alergare, dacă iau startul minim 4 sportivi de la cel puțin 3 cluburi sportive;

2.9.2. la Campionatele Naționale pe Echipe – Orientare în Alergare, dacă iau startul minim 3 echipe de la cel puțin 3 cluburi sportive;

2.9.3. la Campionatele Naționale de Ștafetă – Orientare în Alergare, dacă iau startul minim 3 ștafete, de la cel puțin 3 cluburi sportive și/sau selecționate din județe diferite;

2.9.4. la Campionatele Naționale Individuale – Orientare-Schi, dacă iau startul minim 3 participanți, de la minim 3 cluburi

2.9.5. la Campionatele Naționale de Ștafetă – Orientare-Schi, dacă iau startul minim 3 ștafete, de la minim 3 cluburi sportive și/sau selecționate din județe diferite;

2.9.6. la Campionatele Naționale Ștafetă Mixtă – Orientare în Alergare și Orientare-Schi, dacă iau startul minim 3 ștafete de la minim 3 cluburi.

- 2.9.7. la Campionatele Naționale Individuale – Orientare-M.T.B. minim 3 participanți, de la minim 2 (două) cluburi;
- 2.9.8. la Campionatele Naționale de Ștafetă 2x2 – Orientare-M.T.B. minim 3 ștafete, de la minim 3 (trei) cluburi;
- 2.9.9. în cazul în care nu se îndeplinesc condițiile de mai sus, se va face comasarea categoriilor către categoria superioară de vârstă. Dacă reprezentanții cluburilor sportive nu accepta comasarea, nu se acorda titlul de campion național și medalii la respectiva categorie.
- 2.9.10. Orice normă mai restrictivă decât punctele menționate anterior în vigoare din legislația română sau comunitară va fi aplicabilă în orice circumstanță.

2.10. Rezultatele vor fi trimise de către organizatorul Concursului/Campionatului, la FRO spre publicare, în cel mult 5 zile, prin e-mail sau prin platforma fro.ro. FRO va asigura publicarea rezultatelor pe pagina web oficială: www.fro.ro.

2.11. Pentru competițiile din Calendarul Competițional Național și Internațional, organizatorul va solicita anterior concursului pentru hărțile utilizate numere de înregistrare în registrul CCH, și va trimite ulterior competiției, în termen de 10 zile, la cch@fro.ro hărțile în format electronic jpeg sau pdf, pentru arhivare.

2.12. Federația Română de Orientare va încheia contract de parteneriat sau de organizare, (în funcție de specificul competiției) cu co-organizatorii locali, pentru organizarea Campionatelor, Concursurilor Naționale și Cupa României, pentru toate competițiile naționale.

2.13. Înscrierile la competițiile din Calendarul Sportiv Național și Internațional al FRO, efectuate prin poșta electronică vor fi confirmate de către organizator. La probele Campionatelor Naționale și/sau ale Concursului Național nu se mai primesc înscrieri după data limită anunțată de organizator, decât cu acordul Controlorului Național (vezi Termenele de înscriere la 2.20).

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

2.14.1. La **Orientare în Alergare**, sportivii de la categoriile de vârstă sub 20 de 12, 14, 16, 18 ani pot sări 2 categorii, iar la ștafete și sprint/sprint-urban o categorie.

2.14.2. La **Orientare-MTB și Orientare-Schi**, pentru probele de MD și LD sportivii de la categoriile de vârstă și sex 17, 20 ani, pot participa numai la următoarea categorie de vârstă și sex iar sportivii de la categoria 14 ani pot participa numai la categoria 17 ani, dacă în anul competițional împlinesc vârsta de 13 ani.

2.14.3. Se admite la toate probele participarea sportivelor la categoriile masculin de vârstă corespunzătoare.

2.15. Cronometrarea concurenților în cadrul Campionatelor Naționale se va face cu sistem SportIdent în mod obligatoriu. 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 "Sosire". După introducerea SI-cardului în stația „Sosire”, întoarcerea pe traseu fără aprobarea organizatorului nu este permisă, sportivul fiind descalificat în cazul în care o face, în orice circumstanță.

2.16. Se permite legitimarea sportivilor cu altă cetățenie (străini) la Cluburile Sportive afiliate la FRO, cu respectarea Regulamentelor, Instrucțiunilor, Precizărilor emise de FRO, în acest sens. Sportivii cu altă cetățenie decât română pot participa la Campionatele Naționale Individuale fără a fi incluși în clasamentul oficial. Aceștia pot face parte oficial din ștafeta clasică a unui club, dar nu poate face parte din ștafeta reprezentativă de județ. O ștafetă de club poate conține un singur sportiv cu altă cetățenie decât română.

2.17. Pentru categoria FM10 ani se impune folosirea traseului marcat în traseele de pădure.

2.18. Scara și echidistanța hărților: În cazuri speciale, organizatorul poate folosi o altă scară și echidistanță decât cea prevăzută în prezentele precizări, cu condiția ca acest lucru să fie comunicat în scris Comisiei de Competiții și Hărți, dar asta înainte de difuzarea invitației. Decizia de folosirea a altei scări/echidistanțe, decât cea precizată în regulamente, se poate propune Controlorului Național, care trebuie să o supună aprobării Comisiei de Competiții, Hărți.

2.19. Descrierea de posturi suplimentară este obligatorie la toate etapele de Campionate Naționale de Orientare în Alergare (cu excepția ștafetelor). Pentru sprint, se recomandă ca numărul de ordine al postului să fie însoțit de codul postului.

2.20. Se vor respecta termenele de înscriere menționate în invitații: Termenul 1 se încheie cu 10 zile înainte de prima etapă; Termenul 2 se încheie cu 5 zile înainte de prima etapă. Inscrierea numerică a ștafetelor respectă termenele de la etapele individuale (T1, T2), iar înscrierea nominală a sportivilor pe schimburi se face (cel târziu) în ziua precedentă desfășurării campionatului de ștafetă, până la ora 18.00.

2.21. Taxele de participare și termenele pentru modificări sunt reglementate în documentul de taxe și vize anuale.

2.22. În cazul unor erori grave de organizare (de cartare, de trasare, de montare posturi) care afectează vădit rezultatele competițiilor, în paralel cu decizia juriului de concurs, Consiliul Director, în baza informațiilor puse la dispoziție de juriul de concurs și controlorul național, va fi obligat să ia măsuri administrative și/sau de natură financiară.

2.23. Controlorul Național are obligația să facă un raport cu stadiul de organizare al campionatului, cu 45 zile înainte de desfășurare, furnizând detalii despre: arbitrii, voluntari, hărți, trasee, situația din teren în general.

Capitolul 3 - PRECIZĂRI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI CONTROLUL CAMPIONATELOR, CONCURSURILOR NAȚIONALE ȘI CUPA ROMÂNIEI

3.1. Competitiile din Calendarul Sportiv Național și Internațional pe anul 2026 se vor desfășura cu respectarea regulamentelor și reglementărilor FRO în vigoare. Campionatele, competițiile naționale se organizează de Federația Română de Orientare, iar Cupa României și etapele de CN Sprint după caz, în colaborare cu structuri sportive afiliate, cu sprijinul și controlul FRO.

3.2. Toate Campionatele și Concursurile Naționale trebuie să poată fi urmărite printr-o platformă LiveResults.

3.3. Se recomandă ca fiecare CN Sprint Urban să aibă fie în traseu, fie în zona de sosire, separat, labirint pentru spectatori, cu condiția ca FRO să asigure hărți, stații și materiale necesare construcției labirintului.

3.4. Toate aceste competiții vor avea arbitrii principali (trasatori, controlori pe etape, coordonator sosire, coordonator start, secretariat, etc.), desemnați în acord cu Colegiul de Arbitri și Comisia de Competiții- Hărți. Controlorul Național este desemnat de Comisia de Competiții-Hărți, în acord cu partenerul local. Propunerea trebuie validată de Colegiul Arbitrilor și aprobată de Consiliul Director, conform Contractului de Parteneriat semnat cu FRO. La organizarea etapelor WRE, se va urmări aplicarea strictă și a cerințelor speciale prevăzute de reglementările IOF, fapt asigurat prin IOF-Advisor.

3.5. FRO va reține 10% din taxele aferente fiecărui Campionat sau Concurs Național, din care jumătate (5%) se va aloca pentru plata cheltuielilor cu Controlorul Național. Controlorul Național trebuie să asigure respectarea regulamentului și a imaginii FRO. CCH și Colegiul Arbitrilor vor propune CD spre aprobare bugetul pentru fiecare controlor, constituit din suma reținută de 5% (eventual completată din bugetul anual al FRO). Organizatorul poate solicita de la FRO cei 5% opriți pentru cheltuieli cu controlul, în ipoteza în care se angajează să acopere integral costurile de transport cazare și masa ale arbitrilor de control.

3.6. Situații speciale: Amânarea startului se poate face numai în condiții speciale, cum ar fi: lipsa la start a unui număr însemnat de sportivi din motive obiective sau din motive organizatorice grave. Amânarea se face la propunerea Directorului de concurs și se decide împreună cu Controlorul Național. Alte situații speciale se vor rezolva pe baza deciziilor juriului de concurs.

Capitolul 4 - PRECIZĂRI PRIVIND TIMPII CÂȘTIGĂTORI RECOMANDAȚI PENTRU TRASEE DE CONCURS

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

Probe: Medie Distanță (M.D.); Lungă Distanță (L.D.); Ștafetă (Șt.); Sprint (Sp); Sprint Pădure (Sp.P.); Sprint Ștafetă-Mixtă (Șt.2x2); Semimaraton(S.M.); Concurs de Noapte(No.); Score(Sc.); Micro Sprint(M.S.); Lungă Distanță Scurtată (L.D.S.); Ștafetă un Om(Șt.1x3).

Vârsta	Medie Distanță		Lungă Distanță		Semimaraton		Ștafetă				Sprint Ștafetă Mixtă	
	F	M	F	M	F	M	schimb		total		schimb	total
							F	M	F	M		
10*	15	15	20-25	20-25	-	-	15-30	20-35	60-75	70-90	10-12	40
12	15-20	20-25	25-30	25-30	-	-						
14	15-20	20-25	30-35	30-40	-	-					10-12	
16	20-25	20-25	35-45	40-50	60-70	65-75	25-40	25-55	80-105	100-135		48
18	20-25	20-25	40-50	55-60	65-75	80-90					10-12	
20	30-35	30-35	70-80	90-100	100-120	125-150	30-50	30-60	100-120	120-150	12-15	60
21	30-35	35-40	70-80	90-100	100-120	125-150					12-15	

C.N. Noapte - Timpii câștigători sunt cu 20-25% mai mici decât timpii precizați la proba de Lungă Distanță

Sprint (Sp) și Sprint – Urban (SpU) – între 12 și 15 minute

Sprint Pădure (Sp.P.) - între 13 și 18 minute

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

Capitolul 5. DISPOZIȚII FINALE

5.1. Se recomandă ca toate cluburile sportive și asociațiile județene și a municipiului București, să organizeze un concurs de inițiere și popularizare în cadrul “Zilei Orientării pentru toți”, de Ziua Mondială a Orientării, precum și în cadrul programului „Săptămâna Școala Altfel” din anul școlar 2026, pentru care fiecare conducere a instituțiilor de învățământ va stabili perioada în care va avea loc. **Federația Română de Orientare va sprijini orice solicitare și inițiativă locală, ca partener oficial.**

5.2. 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.

5.3 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 tip Sprint Urban, labirint sau orice alte aplicații de orientare ce facilitează inițierea noilor sportivi.

5.4 În cadrul sistemului de învățământ preuniversitar, există în fiecare județ Cluburi și Palate ale Elevilor, care au „cercuri de Orientare”. Asociațiile Județene și Cluburile Sportive vor încheia parteneriate cu acestea în vederea asigurării de sprijin tehnic și material în vederea organizării de concursuri de popularizare.

5.5 Atragem atenția tuturor organizatorilor de competiții sub egida F.R.O. privitor la legitimitatea conferită Controlorului Național, de către Consiliului Director și comisii, de a nu permite desfășurarea competițiilor naționale, în situația când semnalează nerespectarea termenelor sau încălcarea perpetuă a prevederilor Regulamentului Concursurilor de Orientare și a Precizărilor de față, caz în care etapele sau concursul se pot amâna, iar acordurile se vor denunța din partea F.R.O.;

5.6 Și în anul 2026, FRO va pune în aplicare prevederile din Regulamentul general privind protecția datelor cu caracter personal, UE 679/2016 (RGPD). Anual, simultan cu transmiterea borderourilor de taxe și vize către secretariatul FRO sau în aplicația FRO, structurile sportive afiliate vor fi obligate să transmită FRO formularele privind protecția datelor personale pentru sportivi, antrenorii și arbitrii din cadrul acestora;

5.7 Ofertele pentru organizarea în parteneriat cu FRO a Campionatelor Naționale pentru anul 2027, se vor depune până la data 31 august 2026 și vor fi discutate și aprobate acordurile de parteneriat până la data de 30 septembrie 2026.

5.8 În contextul unor situații de urgență guvernamentale, se vor lua toate măsurile prevăzute de normele în vigoare.

5.9 Toți concurenții și antrenorii participanți la competiție au obligația să participe la festivitatea de premiere, sub rezerva sancționării în caz de neparticipare. În consecință, sportivii care nu participă la festivitatea de premiere, și nu își motivează absența, pierd orice drept la premii (cu excepția diplomei), inclusiv la premiile în bani. În cazuri excepționale, concurentul poate fi reprezentat de un alt membru al echipei, dar nu are dreptul să-i ia locul pe podium. Concurenții trebuie să se aibă echipament corespunzător pe podium (training sau echipament sportiv, fără ochelari de soare sau șapcă etc.), și să se poarte civilizată și în spirit sportiv, față de membrii comitetului de organizare, oficiali și public.

Întocmit,

Comisia de Competiții și Hărți a Federației Române de Orientare

Aprobat, Consiliul Director Ședința din 09.12.2025