



# Normas

## Físico-Técnicas

### Normas Físico-Técnicas en pruebas de Liga Nacional O-Pie 2015 Tiempos de ganadores y Agrupación de categorías

#### DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS:

- a) La **liga nacional** es la principal competición del año, es la que nos da vida como comunidad de deportistas y amigos. Debe ser, por ello, la **prioridad de nuestra FEDO**. Al organizar la liga debe tenerse presente la importancia de los títulos que de ella se derivan. Debe quedar muy clara la diferencia entre categorías absolutas y subcategorías.
- b) 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.
- c) 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 H/D-E, otras más sensibilidad para acertar con el nivel de dificultad H/D-12. y en otras la “felicidad de los trazados” para acertar con el equilibrio físico-técnico del trazado para nuestros “veteranos más veteranos”
- d) **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.
- e) 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 la FEDO somos todos.

#### BASES EN LAS QUE SE FUNDAMENTAN ESTAS NORMAS

- a) Gran diferencia de nivel técnico-físico de los participantes.

- b) Hasta ahora, los que tienen un compromiso fuerte de entrenamiento, sobre todo los más jóvenes, se ven obligados a ascender a categorías que no son la que les corresponde, buscando un nivel de competitividad acorde con sus metas.
- c) Que las metas de la dirección técnica en las categorías de cadetes, juvenil, junior, absoluta y veteranos 35/40, es adaptarlas en lo posible a los niveles internacionales. Siendo la de infantil la categoría de transición.
- d) Ya tenemos unas fuertes ligas autonómicas en las que debe tener lugar la formación, pero si cuando se está en los inicios de este deporte se desea asistir a las pruebas de la liga española, hay categorías de iniciación para todas las edades. Ini-niños, Ini-adultos, y en una segunda fase H y D (18/20)-B, H/D21B y H/D35B.
- e) La modalidad de larga distancia acrecienta las diferencias Físico-Técnicas.
- f) Estas normas buscan que al final de la temporada 2013 cada corredor participe en la categoría que por edad le corresponda, y aunque siempre habrá alguna excepción que esta no sea la norma.
- g) Los equipos nacionales, necesitan de unas dosis altas de distancia y dificultad que le aproximen cada vez más a los niveles internacionales.
- h) Cuando definimos una carrera como larga, media o sprint teniendo como eje central la categoría absoluta, conforme nos alejamos de dicho eje la diferencia de distancia/tiempo entre ambas será menor.
- i) Y si la organización lo estima oportuno, y para las competiciones oficiales, puede adoptar otras distancias que no sean ni media ni larga, lo que podríamos llamar **distancia intermedia**, que su campo oscilaría entre la larga y la medía.
- j) Como cada día más se tiende a la especialización, se sigue con la idea que una vez más para la próxima temporada, se pueda realizar una liga de larga distancia y una liga de media distancia, con lo que las competiciones de liga nacional de doble jornada, constarían de dos jornadas como hasta ahora, sábado larga y domingo media, será una de las propuestas a estudiar en la primera asamblea de la FEDO.
- k) Con la idea de potenciar la especialidad de sprint, se toma el acuerdo de proponer a la Asamblea una liga de sprint, cuyas pruebas se disputarán los sábados por la tarde o en el día anterior o posterior a las pruebas en según calendario de fiestas.

Estas normas deben estar vivas, actualizadas, debatidas, mejoradas y consensuadas, y que coordinadas por el área técnica de la federación, serán adoptadas por los organizadores de las pruebas de la liga española, los controladores deberán supervisarlas, y, finalmente, los deportistas inscribirse a las categorías adecuadas.

Y todo esto contribuirá a que los orientadores tengamos claros los criterios y categorías de las competiciones, especialmente los organizadores.

## CONSIDERACIONES ADICIONALES

- a) Se propone el modelo balizado con atajos para la categoría Iniciación niños. (Se adjunta croquis)
- b) Se propone que se aumente el número de controles en las pruebas de modo que no se agolpen tantos corredores en un mismo punto durante la carrera, especialmente en el primer punto y los últimos.
- c) Los tiempos de salida de cada categoría deberían repartirse a lo largo de todo el tiempo de salidas para que la densidad de corredores en carrera sea similar a lo largo de todas las horas.
- d) Los puntos de las categorías con una dificultad baja 1, 2, 3 (INI, D/H 12) no deben coincidir excepto en el punto final o algún punto de paso obligado con puntos de las categorías de dificultad Técnica 5/6 (D18-65, H18-65).
- e) La salida es preferible que aunque no esté lejos, tampoco sea visible desde el aparcamiento y la zona de llegada y dada las protestas realizadas por algunos corredores, por la imposibilidad de concentración ante el tumulto y aglomeración en la zona de salida La dirección técnica propone que, entendiendo que en la zona de salida deben establecerse tres líneas, que actualmente se pasan en tres minutos, 3', 2', 1', se pase una línea de presalida faltando 8' para la salida, se dejen entre 200m y 500m de separación entre esta línea y la primera de la salida para poder seguir calentando, tan solo aumentaría una persona que controlaría la entrada en dicha zona de presalida, con un reloj que marcara la hora oficial.
- f) El triángulo de salida debe estar bien balizado desde la salida y **no** debe estar visible desde el cajón de salida y la zona de espera, salvo en sprint. El tramo hasta el primer punto no debe hacer un ángulo importante que permita atajos significativos sin pasar por el triángulo de salida.

## **AGRUPACIÓN DE CATEGORIAS**

**Partiendo de la base que lo ideal es un recorrido para cada categoría, en caso de agrupar categorías se realizarán de la forma que a continuación se relacionan.**

**A) Open Amarillo B) H12, D12 C) D14 D) H14, Open Naranja E) D16, D(18/20)B, D21B, Open Rojo F) H16 G) D18, D21A H) H(18/20)B I) H21B J) H18, H45, D20 (Larga) K) H21A L) H35B M) H50, D35 N) H55, D40 O) H60, D45 P) D35B, D50, Q) H40, DE, D20(Media) R) H35, H20 (Forma agrupación en Larga distancia) S) HE, H20 (Forma agrupación en Media distancia) T) D60, D65 U) D55, H65**

Las categorías agrupadas en un mismo recorrido no podrán coincidir en las horas de salida. Si se prevé una participación muy numerosa no se podrán agrupar las categorías cuya suma de participantes exceda a las horas de salida.

La tabla siguiente sirve como referencia para las pruebas de la liga que no tengan carácter internacional. Debe estar sujeta a revisión periódica en función de la evolución de nuestra liga. La dirección técnica debe tener un mecanismo para que los participantes puedan expresar su opinión acerca de la distancia y dificultad de los trazados de las diferentes categorías, de modo que estos se adapten a los deseos mayoritarios de los deportistas. Las pruebas internacionales deben guiarse por el reglamento internacional.

### **Tabla de tiempos por categorías Liga Estatal 2015**

**En Base a la Propuesta por el Clinic de Trazadores de Aranda de Duero y revisada en el clinic de Jueces Controladores de 2010**

**Las distancias propuestas responden a un terreno de relieve medio, el trazador debe realizar y proponer al controlador una tabla en función del terreno donde se desarrolla la competición que conserve la misma relación tiempos que propone la tabla.**

		Sprint	Relevos	Media Distancia	Media Distancia	Larga Distancia	Larga Distancia
Dificultad (MK) Agrupación. Recorridos	Categorías	Tiempo del ganador/a	Tiempo del Ganador/a	Tiempo del ganador/a	Distancia de referencia	Tiempo del ganador/a	Distancia de referencia
<b>0</b>	Correlín	-	-	-		-	
<b>A1(baliz)</b>	Open Amarillo		-	20-25	1,5km	25-30	1,5-2,5km
<b>D3-4</b>	Open Naranja	14	3 x 25-35	25-30	3km	35-45	4-5km
<b>B2</b>	D12			20-25	1,8km	30-35	2,5-3km
<b>C3-4</b>	D14		3 x 25-30	25-30	2.km	35-40	3-3,5km
<b>E5</b>	D16	12	3 x 25-30	25-30	3.km	40-45	4-5km
<b>E5</b>	D18/20 B	12		25/30	3.km	40-45	4-5km
<b>G6</b>	D18	12	3 x 30-35	25-30	3,5km	45-50	5-6km
<b>QJ6</b>	D20E	<b>12-13</b>	<b>3 x 30-35</b>	<b>25-30</b>	<b>4,2km</b>	<b>60-70</b>	<b>7-8km</b>
<b>E5</b>	D21B, Open Rojo	12		25-30	2,5km	40-45	4-5km
<b>G6</b>	D21A	12	3 x 30-35	25-30	3,5km.	50-60	5-6 km.
<b>Q6</b>	<b>DE</b>	<b>12-13</b>	<b>3 x 35-40</b>	<b>25-30</b>	<b>4,2km</b>	<b>65-75</b>	<b>8-9km</b>
<b>M6</b>	D35	12	3 x 30-35	25-30	3,5km	50-60	5-6km
<b>P5</b>	D35B	12	3 x 25-30	25-30	2,5km	40-45	3-3,5km
<b>N6</b>	D40	12	3 x 30-35	25-30	3.km	45-55	4-5km
<b>O6</b>	D45	12	3 x 25-30	25-30	2,7km	40-45	3,5-4km
<b>P5</b>	D50	12	3 x 25-30	25-30	2,5km	40-45	3-3,5km
<b>U5</b>	D55	12	3 x 25-30	25-30	2.km.	40-45	2,5-3 km.
<b>T5</b>	D60	12	3 x 25-30	20-25	1,7 km.	35-40	2,3-2,5 km
<b>T5</b>	D65	12	3 x 25-30	20-25	1,7 km.	35-40	2,3-2,5 km
<b>B2</b>	H12			20-25	1,8km	30-35	2,5-3km
<b>D3-4</b>	H14	14	3 x 25-35	25-30	3km	35-45	4-5km
<b>F5</b>	H16	14	3 x 25-35	25-30	3,5km	45-55	5-6,5km
<b>H5</b>	H18/20B	14		25-30	3,7km.	45-55	6-7km.
<b>J6</b>	H18	14	3 x 30-40	25-30	4,2km	50-60	7-8km
<b>SR6</b>	<b>H20E</b>	<b>14</b>	<b>3 x 30-40</b>	<b>30-35</b>	<b>4-6km</b>	<b>65-75</b>	<b>9-10'5km</b>
<b>I5</b>	H21B	14		25-30	3,5km	50-60	5-7km
<b>K6</b>	H21A	14	3 x 30-40	30-35	4-6km	65-75	9-10'5km
<b>S6</b>	<b>HE</b>	<b>14</b>	<b>3 x 30-40</b>	<b>30-35</b>	<b>4-6km</b>	<b>75-85</b>	<b>11-15km</b>
<b>R6</b>	H35	14	3 x 30-40	30-35	4,5km	65-75	9-10'5km
<b>L5</b>	H35B	14		25-30	3,7km	45-55	5-6km
<b>Q6</b>	H40	14	3 x 30-40	25-30	4,2km	65-75	8-9km
<b>J6</b>	H45	14	3 x 25-35	25-30	4.km	50-60	7-8km
<b>M6</b>	H50	14	3 x 25-35	25-30	3,7km	45-55	5-6km
<b>N6</b>	H55	14	3 x 25-35	25-30	3,5km	40-50	4-5km
<b>O5</b>	H60	12	3 x 25-35	20-25	3,2 km	35-45	3'5-4'5km
<b>U5</b>	H65	12	3 x 25-30	25-30	2.km.	40-45	2,5-3 km.