

## DIRECTRICES TÉCNICAS.

### LIGA ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN A PIE 2017.

Con la finalidad de recordar y destacar la importancia de algunos aspectos organizativos de especial relevancia para el correcto desarrollo de la LEO 2017, desde la dirección técnica se establecen unas directrices básicas a tener presentes por organizadores y jueces de cara a la próxima temporada.

#### 1) Información, promoción y difusión de la prueba.

La **información** sobre la prueba es uno de los elementos clave para que una prueba resulte exitosa y, por ello, se deben respetar los plazos acordados y ofrecer la información pertinente a los deportistas con la máxima antelación posible. No puede ocurrir, en ningún caso, que los deportistas sean informados de las distancias, desniveles y número de controles de la prueba con unos pocos días de antelación. Este es uno de los principales problemas a los que nos hemos enfrentado en temporadas pasadas y que deseamos mejorar sensiblemente para 2017.

Al mismo tiempo, cuanto más información se ofrezca y mejor campaña de **promoción y difusión** se realice, mayor será la visibilidad de la prueba y de nuestro deporte en los diferentes niveles y, por tanto, mayor el número de participantes/sponsors potenciales.

#### 2) Atención especial a las categorías Élite.

Aunque, por supuesto, debemos centrar nuestra atención en todas y cada una de las categorías incluidas en la LEO 2017 (la fuerza de nuestro deporte está en la dimensión colectiva), debemos prestar una especial atención a las **categorías de Élite** (especialmente en las pruebas WRE) promoviendo el espectáculo y el refuerzo de las figuras de los deportistas de Élite como referentes de la Orientación española para los más jóvenes. Aspectos como seleccionar las horas de salida más tarde para los mejores, entrevistas en meta, resultados en directo, control de espectadores,... pueden contribuir de forma importante a destacar la versión más competitiva de nuestro deporte.

#### 3) CALIDAD como objetivo prioritario.

La Liga Española de Orientación constituye la competición de referencia nacional de nuestro deporte y, por tanto, debemos abogar y centrar todos nuestros esfuerzos en conseguir una liga de la que nos sintamos orgullosos y que sea sinónimo de calidad.

El objetivo prioritario en la organización de una prueba LEO debe ser siempre ofrecer a nuestros participantes la **máxima calidad especialmente en el área técnica**. Una buena selección de los **terrenos** teniendo en cuenta las particularidades de cada modalidad, una **cartografía** precisa y unos **trazados** adaptados a los requerimientos físico/técnicos de cada categoría. se convierten en factores clave para conseguir una prueba de calidad. Si a alguno de estos factores no se le presta la suficiente atención, indudablemente se producirá un descenso de la calidad de nuestra prueba, resultando este un aspecto no deseable.

#### 4) Agrupación de categorías.

Debemos partir de la convicción de que lo deseable es trazar **un recorrido para cada categoría** ya que así nos aseguramos la máxima adaptación del trazado a las peculiaridades de la categoría para la que ha sido diseñado y, al mismo tiempo, ofrecemos una mayor variabilidad de controles y rutas a nuestros participantes.

Recomendamos, por tanto, **no realizar agrupaciones de categorías** sino ofrecer al menos algunas variaciones en los recorridos, aun siendo conscientes de que algunos de ellos son muy similares. De este modo, además, reducimos la influencia que pueden tener corredores de otras categorías, por ejemplo, evitamos que un corredor de M18 haga toda la carrera con un corredor de M45, o que una corredora de F45 haga el recorrido completo con un corredor de M60. Entendemos que esto es algo no deseable en la LEO.

#### 5) Tabla de tiempos.

En toda prueba de LEO debemos tratar de **ceñirnos 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 debido a la idiosincrasia de nuestro deporte, el trazador debe ser lo bastante hábil para hacer una predicción aproximada y adaptar la dificultad físico-técnica del recorrido a los tiempos expuestos a continuación.

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.

Categoría	Dificultad (Índice MK)	Larga	Media	Sprint
		Tiempo ganador (minutos)	Tiempo ganador (minutos)	Tiempo ganador (minutos)
Open Amarillo	1-2	25-30	20-25	13-15
Open Naranja	2-3	30-35	20-25	
Open Rojo	3-4	40-45	25-30	
Open Negro	4-5	45-50	25-30	
U10	1	25-30	20-25	12-14
M12	2	30-35	20-25	12-14
M14	3	40-45	25-30	12-14
M16	4	50-55	25-30	14-16
M18	5	60-65	25-30	14-16
M20	6	75-80	30-35	14-16
M21B	5	60-65	25-30	
M21A	6	70-75	30-35	14-16
M35B	5	60-65	25-30	
M35A	6	75-80	30-35	14-16
M40	6	70-75	25-30	14-16
M45	6	65-70	25-30	14-16
M50	6	60-65	25-30	14-16
M55	6	55-60	25-30	14-16
M60	6	50-55	25-30	12-14
M65	5	45-50	20-25	12-14

F12	2	25-30	20-25	12-14
F14	3	35-40	25-30	12-14
F16	4	45-50	25-30	14-16
F18	5	55-60	25-30	14-16
F20	6	65-70	30-35	14-16
F21B	5	55-60	25-30	
F21A	6	60-65	30-35	14-16
F35B	5	55-60	25-30	
F35A	6	65-70	30-35	14-16
F40	6	60-65	25-30	14-16
F45	6	55-60	25-30	14-16
F50	6	50-55	25-30	14-16
F55	6	45-50	25-30	14-16
F60	6	40-45	25-30	14-16
F65	5	35-40	20-25	12-14
<b>ME</b>	<b>6</b>	<b>85-95</b>	<b>30-35</b>	<b>14-16</b>
<b>FE</b>	<b>6</b>	<b>70-80</b>	<b>30-35</b>	<b>14-16</b>

## 6) Consideraciones adicionales.

### a) Salida.

- Es obligatorio según las normas** hacer **dos salidas distintas**, una para las categorías Open (**amarillo, naranja, rojo y negro**) y otra para el resto. De este modo, los organizadores pueden explicar y dar las indicaciones oportunas a los más pequeños y principiantes, mientras en los 3 minutos finales (cajones de salida) para el resto de categorías, velamos por un **silencio absoluto** para favorecer la concentración de los corredores.
- Es recomendable hacer una **presalida de 6-8 minutos** con la separación suficiente para que los corredores puedan concentrarse y calentar durante los minutos previos.
- El triángulo de salida debe estar lo suficientemente separado de la zona de mapas para que no sea visible. La ruta marcada hasta el mismo debe estar **claramente balizada en el terreno y en el mapa/descripción de controles** si queremos obligar a todos los corredores a pasar por el triángulo de salida.
- En el último minuto, **no está permitido mirar el mapa**, pudiendo avanzar con el mismo en la mano hasta la línea de salida.

### b) Escalas. Como norma se utilizarán las siguientes escalas. **Cualquier desviación de esta norma debe ser solicitada y aprobada previamente por el comité de cartografía.**

#### a. Larga Distancia:

- 1/15.000: M/F 18, 20, 21B, 21A, 35B, 35A, 40 y Élite.
- 1/10.000: M/F 12, 14, 16, 45, 50, 55, U-10 y Open.
- 1/7.500: M/F 60 y 65.**

- b. Media Distancia: 1/10.000 para todas las categorías, **excepto categorías M/F 60 y 65 que será 1/7.500.**
- c. Sprint: 1/4.000 o 1/5.000 para todas las categorías.

## 7) Novedades normativas 2017.

- a. Desaparición de las categorías M/F 18-20B.
- b. Creación de categorías U-10 y Open Negro.
- c. Eliminación de las restricciones en las horas de salida para las categorías élite con respecto a los corredores extranjeros.
- d. Coeficientes de puntuación ranking: 105 CEO, 100 resto de pruebas.
- e. Número de pruebas puntuables ranking: 2/3 para todas las categorías (incluido élite).
- f. Equiparación de las categorías en la LEO y LEO Sprint.