

# NORMATIVA

LIGA ASTURIANA DE ORIENTACIÓN

[www.last-o.es](http://www.last-o.es)



**PILONA**  
DEPORTE

**CASTROPOL**  
DEPORTE



Versión 2020-1

marzo 2020

# **NORMATIVA LAST-O 2020**

## **ÍNDICE**

### **1. GENERALIDADES**

- 1.1. Objetivo
- 1.2. Clubes organizadores
- 1.3. Clases de pruebas
- 1.4. Responsables Last-O
- 1.5. Calendario
- 1.6. Actualización de la presente normativa

### **2. COMPETICIÓN**

- 2.1. Participantes
- 2.2. Categorías y recorridos
- 2.3. Resultados y puntuación
- 2.4. Ranking
- 2.5. Trofeos
- 2.6. Reclamaciones
- 2.7. Juego limpio
- 2.8. Anulación de pruebas

### **3. ORGANIZACIÓN**

- 3.1. Criterios técnicos básicos para la organización
- 3.2. Inscripciones
- 3.3. Boletines
- 3.4. Cronometraje
- 3.5. Horas de salida
- 3.6. Descripciones de control
- 3.7. Cartografía
- 3.8. Trazados
- 3.9. Jurado Técnico
- 3.10. Seguridad

ANEXO 1 -Guía para el trazador-

ANEXO 2 -Guía para una buena organización de la prueba-

## **1. GENERALIDADES**

### **1.1 OBJETIVO**

Last-O será la Liga de Orientación Asturiana. Una liga que será la referencia en cuanto a las pruebas de o-pie que se disputen en Asturias. Dichas pruebas han de garantizar un mínimo de calidad, que haga disminuir el salto cualitativo que existía en años anteriores, entre nuestras pruebas y las pruebas de Liga española de o-pie, tanto en calidad de mapas, como trazados, así como en diferentes aspectos organizativos.

De esta manera pretendemos poder contribuir a la progresión técnica de nuestros jóvenes orientadores, con mejores carreras que les ayuden a aumentar su nivel en este deporte, intentando a la vez que nuestras pruebas también resulten más atractivas para nuestros orientadores en edad adulta.

Estos objetivos no son los únicos que promueve la Last-O. El fomento de nuestro deporte, captando en nuestras carreras a nuevos deportistas que se interesen por la Orientación es también una de nuestras prioridades, especialmente dando a conocer este deporte a los más jóvenes.

La Last-O es una Liga amparada en el marco legislativo actual regulado por el Consejo Superior de Deportes y por la Federación Española de Orientación (FEDO), y que cuenta con el consenso tanto de todos los clubes asturianos de orientación y del delegado FEDO de la Comunidad autónoma, por lo que es considerada como una Liga oficial, cuya normativa está supervisada y aprobada por la Dirección Técnica de la Federación, lo que conlleva a poder contar en nuestras pruebas con los seguros de accidentes y de responsabilidad civil de la FEDO.

### **1.2 CLUBES ORGANIZADORES**

Podrán organizar pruebas de la Last-O todos los clubes de orientación asturianos siempre que estén al día de los pagos en la cuota de la FEDO. Se limita a dos el número de pruebas máximas puntuables para la Last-O que pueda organizar cada club.

También podrán organizar pruebas puntuables para la Last-O, clubes de otras Comunidades autónomas vecinas, siempre que la mayoría de los clubes asturianos estén de acuerdo y que dichas pruebas cumplan con la normativa de esta Liga.

### **1.3 CLASES DE PRUEBAS**

Aunque las carreras de Larga y Media distancia son las más recomendadas, el tipo de pruebas individuales que se podrá organizar puntuables para la Last-O está abierta a toda clase de formatos, terrenos y distancias. Por lo que serán completamente válidas pruebas sprint, como distancias más largas, así como formatos de carrera lineales con horas de salida, como carreras score con salida en masa y duración determinada.

#### **1.4 RESPONSABLES LAST-O**

Para el correcto funcionamiento de la Last-O el delegado FEDO (con el respaldo de la mayoría de los clubes asturianos orientación) designará los siguientes responsables, para el correcto funcionamiento de la Liga, con unas funciones claramente definidas para cada uno de ellos.

Coordinador: [fedo.asturias@gmail.com](mailto:fedo.asturias@gmail.com)

*Funciones: Será la persona de referencia a la que notificar cualquier aspecto que no esté recogida en las funciones del resto de responsables, así como recibir sugerencias acerca de la Last-O.*

Responsable de Ranking: [ranking.last.o@gmail.com](mailto:ranking.last.o@gmail.com)

*Funciones: Será la persona de referencia a la que los clubes han de enviar las clasificaciones de cada prueba para la actualización del Ranking, tanto individual como la clasificación por clubes. Gestionará las reclamaciones únicamente relativas al Ranking a través de su correo electrónico (poniendo en copia al coordinador: [fedo.asturias@gmail.com](mailto:fedo.asturias@gmail.com)).*

Responsable página web: [admin@last-o.es](mailto:admin@last-o.es)

*Funciones: Será la persona encargada de actualizar la página web. Deberá de estar en coordinación con el responsable de Redes Sociales para publicar en ellas los contenidos que se vayan subiendo a la web (o bien hacerlo de forma automática). La información básica a subir a la web [www.last-o.es](http://www.last-o.es) es:*

*\*Calendario de pruebas de la Last-O, así como de Campeonatos de Asturias.*

*\*Información de pruebas (o enlace a la web de clubes organizadores)*

*\*Clasificaciones (o enlace a las mismas si las sube el club organizador)*

*\*Ranking*

*\*Otros contenidos que el responsable entienda que son interesantes (sobre otras pruebas de otras comunidades, pruebas asturianas no oficiales, entrenamientos, promoción del deporte...)*

Responsable RRSS: [fedo.asturias@gmail.com](mailto:fedo.asturias@gmail.com)

Será dirigida por el Coordinador de la Liga, y cada club podrá designar a una persona como administrador de las RRSS que se creen.

*Funciones: Serán las personas encargadas de subir contenidos atractivos de la manera más constante posible, de forma que sea un mecanismo de información sobre nuestras pruebas (boletines, clasificaciones, carreras...) así como de fomento del deporte de orientación.*

#### **1.5 CALENDARIO**

Se establecen unos criterios de prioridad a la hora elaborar el calendario anual de la Last-O, donde los clubes escogerán fechas para la organización de sus pruebas, en

orden de preferencia, de acuerdo a esos criterios. Este calendario se fijará en los últimos meses del año, a partir del momento en el que se conozcan las fechas del calendario de Liga Española y de Liga Norte para la siguiente temporada.

*Aclaración previa sobre fechas prohibidas:*

No se podrán escoger fechas para la celebración de las pruebas oficiales que se desarrollen en Asturias si se da alguno de los siguientes casos:

\*Que coincida la fecha con una prueba de Liga española de O-pie a una distancia relativamente igual o menor que a la zona Centro de España (Galicia, Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja, Castilla y León, Madrid, Toledo, Norte de Portugal).

\*Que coincida la fecha con una prueba de carácter Nacional o Liga Norte, de la modalidad de orientación que sea, que esté organizada por un club asturiano.

\*Que coincida la fecha con una prueba de Liga Norte.

*Prioridad 1: (Sólo para reservar la fecha de una prueba tradicional).* Los clubes que realicen anualmente una prueba “tradicional”, siempre en una misma fecha, podrán reservar ese hueco en el calendario para la realización de la misma. Para que una prueba sea considerada tradicional, se acuerda que ha debido desarrollarse en los dos años anteriores manteniendo unas fechas siempre estables en el Calendario.

Piloña, Rogaine Tierra de Asturcones: Primer Sábado de Octubre.

Astur Extrem: San Silvestre Orientadora. Último fin de semana del año. preferentemente sábado.

*Prioridad 2: (Sólo para elegir fecha de los Cts. De Asturias).* Los clubes que organicen el Cto. de Asturias de O-pie, serán los siguientes que elijan la fecha para la celebración del mismo. Si existieran diferentes Campeonatos de Asturias, tendrán preferencia por este orden:

1º Distancia Larga; 2ª Distancia Media; 3º Sprint;

*Prioridad 3: (Para elegir fecha de la Last-O).* Los clubes que organicen alguna prueba a nivel Nacional de la modalidad de orientación que sea (Cto. España, Liga española o Liga Norte), serán los siguientes que puedan elegir fecha para sus otras pruebas. Tendrán una prioridad mayor los clubes que organicen el CEO, y posteriormente los que organicen pruebas de Liga Nacional O-pie; Posteriormente el resto de modalidades).

*Prioridad 4: (Para elegir fecha de la Last-O).* El club, o los clubes que organicen el CAO, serán los siguientes que puedan elegir fecha para su carrera de Liga Asturiana.

*Prioridad 5: (Para elegir fecha de la Last-O).* Los clubes que no se encuentren en las prioridades 1,2,3,4 o 5 serán los siguientes en elegir fecha para la celebración de su prueba de Last-O. El orden para elegir en este caso se determinará, primero por quien organice en un mapa nuevo\* y después en función de la clasificación por clubes de la Last-O de la temporada anterior.

\*Se considerará mapa nuevo, cuando se cumpla alguno de estos criterios:

- Un mapa completamente nuevo.
- Ampliaciones del más de 60% de un mapa usado.
- Trabajo de campo totalmente nuevo y apreciable.

Prioridad 6: *(Para elegir fecha de otros Campeonatos de Asturias).* Los clubes que organicen el Cto. de Asturias de otra modalidad (Raid, Rogaine, O-BM por este orden...) serán los siguientes en poder elegir fecha.

Prioridad 7: *(Para elegir fecha de una segunda prueba de Last-O).* Los clubes que ya hayan fijado una fecha para una prueba de Last-O, tendrán que esperar a que el resto de clubes elijan una fecha, para poder fijar ellos su segunda organización de Last-O en el calendario. Esta segunda ronda de elección de fechas, se hará bajo los mismos criterios de prioridad descritos anteriormente.

Prioridad 8: *(Para elegir fecha de otra prueba no oficial).* Una vez fijado el calendario de pruebas oficiales, se comenzarán a fijar fechas de pruebas no oficiales. Para evitar coincidencia de fechas de pruebas no oficiales por parte de varios clubes, las fechas de estas pruebas han de ser comunicadas a la Delegación (fedo.asturias@gmail.com), para que de esta manera el resto de clubes puedan respetar estas fechas y evitar coincidencias.

## **1.6 ACTUALIZACIÓN DE LA PRESENTE NORMATIVA**

La normativa podrá ser corregida y complementada en cualquier momento (preferiblemente a final de la temporada) por propuesta de un club o un responsable de la Last-O y con el acuerdo de la mayoría (en caso de empate se hará efectivo el voto del Coordinador, que en un primer momento tendrá opinión, pero no voto). Cualquier cambio será publicado en la página web y comunicado a los clubes a través de correo electrónico.

## **2. COMPETICION**

### **2.1 PARTICIPANTES**

Podrán participar en la Last-O cualquier corredor con licencia FEDO o con licencia de prueba. Los corredores sin licencia tendrán que participar en categoría Open con licencia de prueba.

Todos los corredores con licencia FEDO, pertenecientes a clubes de otras comunidades autónomas, podrán participar en la Last-O, en cualquiera de sus categorías

(respetando edad, sexo y categorías cerradas), pero sin posibilidad de puntuar para el Ranking.

## **2.2 CATEGORÍAS Y RECORRIDOS.**

### Categorías para corredores con Licencia de temporada (FEDO):

- **M 12:** Niños que cumplan en esa temporada 12 años o menos
- **M 14:** Niños que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
- **M 16:** Niños que cumplan en esa temporada 16 años o menos.
- **M 21:** Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más,
- **M Élite (categoría cerrada):** Hombres que cumplan en esa temporada 17 años o más y con derecho a correr en dicha categoría.
- **M40:** Hombres que cumplan en esa temporada 40 años o más.
- **F 12:** Niñas que cumplan en esa temporada 12 años o menos
- **F 14:** Niñas que cumplan en esa temporada 14 años o menos.
- **F 16:** Niñas que cumplan en esa temporada 16 años o menos
- **F Senior:** Mujeres que cumplan en esa temporada 17 años o más.
- **F Élite:** Mujeres que cumplan en esa temporada 17 años o más, con experiencia en el deporte y capacidad para realizar recorridos exigentes.

*\*Desde M/F 12, hasta la categoría M/F 21, los corredores, podrán subir de categoría aún no teniendo la edad correspondiente. También podrían participar en M élite, si cumplieran el resto de los requisitos que en esta normativa se exige para participar en dicha categoría.*

*\*Los corredores, que por edad pertenecerían a M40, podrán competir también en M21 (así como M élite si cumplieran los requisitos para dicha categoría cerrada).*

*\*Las chicas, también podrán competir en categoría de chicos, y puntuar para el ranking, siempre que dicho cambio suponga un aumento de recorrido por la edad que le corresponde. También tendrían derecho de participar en M élite, si cumplieran el resto de los requisitos que se exigen para participar en esta categoría cerrada.*

### Categorías para corredores sin Licencia de temporada:

- **Open amarillo:** Iniciación niños. (Permitido parejas o grupos)
- **Open naranja:** Iniciación adultos. (Permitido parejas o grupos)
- **Open rojo:** Adultos con experiencia.

*\*El organizador, si así lo estima conveniente, podrá añadir categorías Open (por ejemplo, Open parejas).*

### Criterios para establecer lista cerrada de M élite en la temporada 2020:

- Perderán la categoría los cuatro últimos clasificados en M Élite de la Last-o en el ranking final 2019. El resto de orientadores de M élite mantendrán la categoría.
- Los tres primeros clasificados de M21 en el ranking final de Last-o 2019, tendrán derecho a participar en M Élite en la temporada 2020. De rechazar este ascenso, el cuarto clasificado adquiriría este derecho.

- El primer clasificado de M40 en el ranking final de Last-o 2019, ascenderá a M élite. De rechazar este ascenso, el segundo clasificado adquiriría este derecho.
- Cualquier orientador que cumpla con los siguientes requisitos también tendrá derecho a participar en M Élite en la temporada 2020, siempre que lo solicite en la forma y plazo que la Delegación indique previo al comienzo de la Liga:

*\* Pertenecer a categorías M élite en Liga Norte en la temporada 2018 o 2019.*

*\* Haber conseguido una de puntuación superior a 75 puntos en las categorías M20, M35, M40 o M45 de Liga Española de orientación a pie en la Temporada 2018, en la mejor de las medias del Ranking (M1, M2, M3).*

*\* Haber conseguido una de puntuación superior a 70 puntos en la categoría M21 de Liga Española de orientación a pie en la Temporada 2018, en la mejor de las medias del Ranking (M1, M2, M3).*

*\* Haber conseguido una de puntuación superior a 60 puntos en la categoría M élite, de Liga Española de orientación a pie en la Temporada 2018, en la mejor de las medias del Ranking (M1, M2, M3).*

*\* Los clubes que no tengan ningún orientador en M Élite, podrán proponer a uno de sus orientadores para formar parte de esta categoría cerrada.*

**Los orientadores que cumplan alguno de estos requisitos para participar en M élite, deben mandar un email a [fedo.asturias@gmail.com](mailto:fedo.asturias@gmail.com), especificando cuales de esos requisitos cumplen para poder participar en M élite.**

#### Recorridos:

Los recorridos que se asignarán para cada una de las categorías serán los siguientes:

- R1: M Élite
- R2: M21
- R3: M40, F Élite
- R4: M16, Open Rojo
- R5: F Senior, F16
- R6: F14, M14 y Open Naranja
- R7: F12, M12
- R8: Open Amarillo

Los organizadores han de atender a las consideraciones que se plantean en el apartado de trazados (3.8) de la presente normativa de la Last-O, así como en el anexo de trazados, para garantizar que los recorridos son adecuados para el nivel de sus participantes.

El organizador si así lo estima conveniente, podrá aumentar el número de recorridos, de forma que se individualicen en mayor medida.



### **2.3 RESULTADOS Y PUNTUACIÓN**

El club organizador tendrá la responsabilidad de publicar las clasificaciones de todas las categorías dentro de las 24h posteriores a la finalización de la prueba, así como de enviar las mismas al responsable de Ranking en formato ods.

En función de los resultados de cada categoría, se otorgará a cada corredor que finalice correctamente la prueba, una puntuación para el Ranking (salvo en categorías Open).

- *1º clasificado: 50 puntos*
- *2º clasificado: 48 puntos*
- *3º clasificado: 46 puntos*
- *4º clasificado: 45 puntos*
- *5º clasificado: 44 puntos*
- *...así sucesivamente hasta el corredor 38º clasificado, y siguientes, que obtendrían todos ellos once puntos.*
- *Corredores con error en tarjeta, o que no terminen en tiempo: 10 puntos*
- *Corredores que salen pero abandonan sin pasar por descarga ni avisar a la organización: CERO puntos. Estos corredores aparecerán en la clasificación como descalificados.*

### **2.4 RANKING**

El Ranking de la Liga Last-O se irá actualizando con la suma de las puntuaciones obtenidas en cada prueba, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

#### Descartes:

*\*Last-O con 4 pruebas o menos: no se podrá descartar ninguna puntuación.*

*\*Last-O con 5 a 6 pruebas: se descartará la peor puntuación.*

*\*Last-O con 7 o más pruebas: se descartará las dos peores puntuaciones.*

#### Puntos por organizador:

*\*En el caso de que algún corredor organizara una prueba de Last-O, se le otorgará la puntuación resultante de la media de sus dos mejores resultados durante la liga (aunque en alguna de ellas hubiese obtenido cero puntos por no finalizar o no haber participado).*

*\*En el caso de que algún corredor organizara dos pruebas, se le otorgará la puntuación resultante de la media de sus tres mejores resultados durante la liga (aunque en alguna de ellas hubiese obtenido cero puntos por no finalizar o no haber participado; Si la liga estuviera formada por tan solo 4 pruebas, se haría la media de los dos mejores resultados durante la liga).*

#### Ranking individual:

Todas las categorías oficiales tendrán su propia clasificación de Ranking (Las open no). En cada prueba que un corredor participe, obtendrá puntos para el Ranking en función de la categoría en la que compita en esa ocasión, no teniendo que ser la misma

durante toda la temporada. Por ejemplo, un corredor podría participar y puntuar dos carreras en M Senior, y otras 4 carreras hacerlo en M Élite, apareciendo en las clasificaciones del Ranking de ambas categorías.

Los clubes deben enviar al responsable de Ranking, con anterioridad a la primera prueba de Last-o, la relación de corredores con licencia en vigor. En el caso de que algún corredor se federara más tarde, los clubes deben enviar también la relación de estas nuevas licencias, para que puedan de esta forma quedar incluidas en el ranking.

#### Ranking por clubes:

Para establecer la clasificación por clubes se tomarían los puntos tal como se han obtenido por los corredores individuales, pero añadiendo una serie de filtros para que los clubes con menos participantes también tengan opciones de liderar esta clasificación. Los filtros que se establecerían para elaborar este ranking son los siguientes:

- \*Se tendrán en cuenta únicamente las puntuaciones obtenidas en categorías oficiales.
- \*Categorías con más de 10 participantes en la carrera (no en la liga): se toman las 2 mejores puntuaciones de cada club.
- \*Categorías con hasta 10 participantes: la mejor puntuación de cada club.
- \*Se tomarían solo en consideración las categorías en las que hayan participado al menos 3 clubes distintos.
- \*De todas estas puntuaciones en todas las categorías, se toman las 8 mejores de cada club.
- \*Solo se tendrán en cuenta las carreras en las que exista una clasificación en más del 50% de las categorías oficiales (sea por anulación o por falta de participantes). En caso contrario, no se asignará puntuación de clubes para esa carrera.

Al club que organiza se le otorgan los mismos puntos que el club mejor clasificado en esa carrera (en clasificación por clubes)

## **2.5 TROFEOS**

Habrà diploma o trofeo para los tres primeros clasificados de la categoría, siempre y cuando que los recursos de la Delegación así lo permitan, poniendo especial atención a las categorías MF 14 y MF 16.

Estos diplomas o trofeos serán entregados en la primera prueba de la siguiente temporada. Los diplomas serán gestionados a través del Coordinador de la Last-0. El gasto en premios será consensuado anualmente cuando se elaboren los presupuestos de la Delegación asturiana.

## **2.6 RECLAMACIONES**

Las reclamaciones relativas a cuestiones técnicas de la prueba (balizas mal colocadas, balizas robadas, anulación de tramos...) se realizarán antes de la hora de cierre de meta, de forma que se puedan realizar las comprobaciones oportunas antes de que se recojan las balizas.

Las reclamaciones referentes a otras cuestiones, podrán ser enviadas hasta 1 semana después de la publicación de los resultados provisionales. Estas reclamaciones han de ser tramitadas siempre a través de los responsables de los clubes, vía email al coordinador de la Last-o (fedo.asturias@gmail.com).

## **2.7 JUEGO LIMPIO**

El deporte de orientación tiene un carácter muy marcado de juego limpio, por ello desde la Last-O hacemos una llamada a dicho juego limpio por parte de todos los orientadores, apelando a su honradez y civismo para que no se produzcan situaciones y conductas desagradables ya sea para los propios competidores u organizadores, que puedan repercutir en la buena relación entre los orientadores y entre los clubes asturianos.

Todos los orientadores con Licencia FEDO, están sujetas al régimen de disciplina deportiva de la FEDO, por lo que las posibles infracciones que pudieran cometerse en la Last-o, podrán ser resueltas por el Comité de Disciplina deportiva de la FEDO, que será el encargado de iniciar un procedimiento ordinario ante una infracción.

## **2.8 ANULACIÓN DE PRUEBA**

- Si la prueba se anula con anterioridad a la fecha de su celebración, ningún corredor, ni organizador obtendrá puntuación por dicha prueba.
- Si la prueba se suspende o anula el día de la competición, por causa de fuerza mayor, los corredores regularmente inscritos recibirán una puntuación igual a una primera organización (sin tenerla en cuenta para el número total de organizaciones de pruebas). En caso de anulación de alguno de los recorridos, se actuará también de esta forma.
- En caso de que la fecha se retrasase en cualquiera de los dos supuestos anteriores, no se darán puntuaciones por la prueba cancelada, sino que se puntuará con normalidad en la nueva fecha.

### **3. ORGANIZACIÓN**

#### **3.1 CRITERIOS TÉCNICOS BÁSICOS**

- 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 para los boletines 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.

Al mismo tiempo, cuanta 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.

- CALIDAD como objetivo prioritario:

El objetivo prioritario en la organización de una prueba Last-O 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.

- 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.

- Tabla de tiempos:

En toda prueba de Last-O 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 en el boletín.

- El terreno:

El terreno de la competición debe tener prohibido el acceso para los competidores tan pronto como se decida su utilización, de tal forma que ningún competidor tenga una ventaja injusta.

- Desnivel:

La subida acumulada de la carrera se dará como la subida en metros a lo largo de la ruta más corta y razonable.

- Descripciones de control:

La descripción de control debe definir la localización precisa del control. Debe ajustarse a la normativa actual y tener el mayor detalle posible.

- Pre salida:

Es muy recomendable establecer una pre salida anterior a las salidas reales con el fin de que los participantes tengan un espacio de concentración y calentamiento adecuados y relajados. Una pre salida de entre -6y -10 minutos puede ser lo aconsejable.

- Salida:

Puede ser recomendable realizar dos salidas diferenciadas, una para las categorías oficiales y otra para las categorías open con el fin de separar a los corredores que necesiten tranquilidad y concentración de aquellos que van en grupo, necesitan más explicaciones, etc. 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. Para la salida a intervalos, el tiempo entre salidas de corredores con un mismo recorrido será el máximo posible (2' como mínimo y 1' en sprint) y todos los corredores estarán espaciados a lo largo de todo el período de salidas, evitando que los más pequeños salgan en las primeras y últimas horas.

- Meta:

La meta se encontrará siempre separada de la salida y si esta se encuentra en el centro de competición o cerca, debe ser lo más vistosa posible. La llegada a meta deberá ser clara y nada peligrosa, se evitarán curvas cerradas y se dejará un sprint recto hasta la línea de meta de al menos 20 metros. Se recomienda que este último sprint sea en llano o ligera cuesta arriba, nunca hacia abajo. Además de la línea de meta claramente identificable con un arco, pancarta, línea en el suelo o similar, en la zona y justamente a continuación se deberá instalar lo siguiente y en este orden: descarga del Sport Ident, avituallamiento y zona de descanso donde se colgarán los resultados (salvo que se compartan digitalmente).

- Vistosidad de nuestras pruebas:

Aumentar la vistosidad de nuestro deporte, acercando la organización de nuestros eventos a los espectadores, hacer nuestros centros de eventos más atractivos,

dando mayor atención al diseño y a la calidad de las instalaciones. Mejorar el ambiente del Centro de Eventos y la emoción, teniendo inicio y final en el mismo por ejemplo. Aumento de la presencia de la orientación en medios de comunicación.

Mejorar las comunicaciones para atender mejor las necesidades de los representantes de los medios de comunicación. Prestar más atención a la promoción de nuestros patrocinadores y socios externos en relación con nuestros eventos.

### **3.2 INSCRIPCIONES**

Se fija un precio máximo de inscripción para las pruebas de 6 euros para federados y de 8 euros para no federados (6 Euros de inscripción, más 2 Euros de seguro de día). Se establece un precio máximo de alquiler de Pinza Sport Ident de 2 Euros (salvo en el caso que el precio de alquiler de pinza a través de la FEDO suba de precio, circunstancia ante la cual se podrá subir el precio de alquiler en la misma medida).

El organizador podrá aumentar el precio de la inscripción en un máximo de 2 euros si la prueba se va a desarrollar en un mapa nuevo. (En el punto 1.5 se detalla lo que es considerado como mapa nuevo).

En las inscripciones de acompañantes, o en categoría parejas se dejará a criterio del organizador el precio a cobrar.

Las inscripciones a las pruebas han de ser tramitadas (en el caso de los clubes) a través de Orienteering online\*. Para los no Federados se podrá hacer por otros medios como un cuestionario de inscripción.

*\*Podrá cambiarse a otro sistema de inscripciones si así lo hace la FEDO para sus pruebas.*

El plazo de inscripción ha de ser publicado junto con el primer boletín de la prueba.

### **3.3 BOLETINES**

Es del todo fundamental la información previa a una prueba, no solo para poder publicarla en otros medios, sino para los mismos clubes poder publicarla entre sus socios, adecuando correctamente los plazos, ubicación y demás aspectos.

Se publicará obligatoriamente un boletín 1 informativo con una anterioridad mínima de 21 días antes de la prueba, que contenga al menos los siguientes aspectos:

- \*Nombre de la prueba y lugar de celebración.
- \*Horarios y programa aproximado.
- \*Zonas de entrenamiento prohibidas.
- \*Declaración del formato de prueba: larga, sprint, lineal, score...
- \*Publicación de categorías, recorridos. (Esta información, genérica para todas las pruebas, podrá ser mostrada a través de un enlace a un documento común creado con este objetivo para todos los clubes).
- \*Formas de inscripción y pago de la misma. Fechas límite para hacerlo.

También se publicará obligatoriamente un boletín 2 informativo con una anterioridad mínima de 8 días antes de la prueba que contenga al menos los siguientes aspectos:

- \*Toda la información del boletín 1.
- \*Distancias, desniveles y número de controles de cada recorrido.
- \*Integrantes del Jurado Técnico.
- \*Descripción y datos técnicos sobre el mapa, el terreno y los recorridos.
- \*Si se trata de un mapa usado, una imagen de la última prueba que se haya disputado.
- \*Mapa antiguo, si ya se hubiera competido en él.

Los boletines deben enviarse al responsable de la página web, para que Last-o.es fuera el lugar común en el que encontrar la información de todas las pruebas de la Liga. Este punto, se hace extensivo a otro tipo de información que pudiera ser interesante.

### **3.4 CRONOMETRAJE**

El sistema de cronometraje de las pruebas deberá de realizarse de forma electrónica a través de Sport Ident. Será válido el uso de del sistema Air para pinzas SIAC en el momento que la FEDO lo autorice para sus pruebas de Liga Española (actualmente en la distancia sprint).

No será necesaria la presencia de un técnico en cronometraje electrónico con titulación oficial, aunque si muy recomendable.

Las clasificaciones provisionales de la prueba deben de ser publicadas (en intervalos de 30´ como máximo) en el área de descanso, situada tras la zona de descarga de Sport Ident, salvo que se compartan digitalmente a través de otros medios (red wifi, pantallas Tv...)

### **3.5 HORAS DE SALIDA**

En categorías oficiales será obligatorio el establecimiento de horas de salida, que han de publicarse 2 días antes del día en el que se celebrará la prueba, excepto aquellas pruebas en las que se establezca una salida en masa.

Dependerá del organizador la decisión de establecer una Baliza Start o no, aunque esta decisión no quita la obligatoriedad de otorgar una hora de salida a todos los corredores.

En categorías Open quedará a criterio del organizador el establecimiento de horas de salida o no.

### **3.6 DESCRIPCIONES DE CONTROL**

Será obligatorio facilitar a los corredores las tarjetas con las descripciones de control del recorrido para todas las categorías oficiales, así como para la categoría Open Rojo.

### **3.7 CARTOGRAFÍA**

Se recomienda de forma especial enfundar los mapas con fundas selladas, o bien utilizar algún tipo de papel resistente al agua, para de este modo garantizar la perfecta conservación del mapa en caso de meteorología adversa.

Se pide por tanto no utilizar las clásicas fundas abiertas por un extremo, con agujeros para anillas en uno de los laterales.

Se puede utilizar la normativa en cuanto a simbología antigua, así como la actual, aunque en todo caso se ha de especificar el tipo de normativa utilizada en la información de los boletines. En el caso de usar la simbología de la nueva normativa, con la que los orientadores están menos habituados, se recomienda incluir una leyenda en el mapa con los símbolos especiales que no existían en la anterior normativa.

En cualquier caso, los mapas han de cumplir con la normativa internacional a la hora de ser pintados. En 2017, la IOF ha introducido la nueva normativa (ISOM 2017) para mapas de orientación a pie. Para los mapas sprint, la IOF ha introducido la nueva normativa (ISSprOM 2019) en el 2019.

La impresión de los mapas debe ser adecuada, de forma que tengan una buena legibilidad. Las escalas utilizadas han de ser adecuadas a las categorías, así como a las características de la prueba.

### **3.8 TRAZADOS**

Los trazados deben ser considerados como uno de los puntos más importantes a tener en cuenta por los organizadores de las pruebas. Son una parte muy importante del éxito de una prueba, junto con la calidad del mapa. Por ello, además de establecer en este apartado la tabla de tiempos, así como las características de los trazados para cada una de las categorías, también se detalla extensamente en un anexo a esta normativa, una guía de ayuda a los organizadores, que han de seguir a la hora de trazar cada uno de los recorridos, de forma que los trazados de las pruebas de Last-0 sean sinónimo de éxito.



Tabla de Tiempos estimados para el ganador en función de la prueba:

CATEGORÍA	MEDIA	INTERM.	LARGA	SPRINT
<b>OPEN AMARILLO</b>	20-25	25	25-30	12-14
<b>OPEN NARANJA</b>	20-25	30	35-40	14-16
<b>OPEN ROJO</b>	25-30	35-40	45-50	14-16
<b>M-F 12</b>	20-25	25	25-30	12-14
<b>M-F 14</b>	20-25	30	35-40	14-16
<b>M-F 16 / F Senior</b>	25-30	35-40	45-50	14-16
<b>M 40 / F Élite</b>	25-30	40-45	55-60	14-16
<b>M21</b>	25-30	45	60-65	14-16
<b>M-ÉLITE</b>	30-35	50	70-75	14-16

Nivel de dificultad y características generales de cada recorrido.

RECORRIDO	CARACTERÍSTICAS GENERALES	RECORRIDOS LAST-O
<b>8</b>	Controles en cada cruce de elementos lineales	OPEN AMARILLO
<b>7</b>	Controles en elementos lineales o cerca de ellos y líneas de parada.	M12 – F12
<b>6</b>	Controles en elementos lineales o cerca de ellos, con elecciones de ruta y líneas de parada	M14 – F14 O. NARANJA
<b>5</b>	Controles fuera de elementos lineales y no visibles desde los mismos, pero con líneas de parada	F Senior – F16
<b>4</b>	Controles sobre curvas de nivel simples, con líneas de parada más alejadas. Apoyo en puntos grandes, puntos de ataque claros	M16 – O. ROJO
<b>3</b>	Controles sobre cualquier elemento, pudiendo aplicar distintas técnicas. Menores distancias y desniveles que R2.	M40 – F. ÉLITE
<b>2</b>	Controles sobre cualquier elemento para que el corredor aplique distintas técnicas	M21
<b>1</b>	Controles buscando distintas técnicas de dificultad considerable, elecciones de ruta complejas.	M ÉLITE

### **3.9 JURADO TECNICO**

En todas las pruebas de la Last-O se establecerá un Jurado Técnico, encargado de dirimir cualquier discrepancia que se presente durante la prueba, así como las posibles reclamaciones. La decisión tomada por el Jurado, será inapelable y acatada de inmediato por las partes en discrepancia. Será el club organizador de la prueba el encargado de constituir el jurado, debiendo ponerse en contacto con los clubes para la designación del mismo, estando compuesto por 3 personas de diferentes clubes:

- Una persona del club organizador.
- Una persona del siguiente club organizador. (Si no hay fecha posterior fijada, completarán el jurado técnico dos personas de otros clubes, elegidos por el organizador).
- Una persona elegida por el club organizador.

La condición para poder ser Jurado Técnico, será ser mayor de edad y tener licencia FEDO en vigencia. La composición del Jurado técnico ha de ser anunciada con anterioridad a la prueba en el último boletín.

### **3.10 SEGURIDAD**

- En las pruebas de Last-o, nos comprometemos por responsabilidad moral, además de las diferentes exigencias legislativas, de contratar la presencia de una ambulancia.
- Prestar especial atención a señalar correctamente vías de ferrocarril, carreteras o cruces conflictivos, así como contar con la presencia de protección civil si fuera necesario.
- Realizar trazados que alejen de zonas prohibidas o peligrosas.
- Contar con los permisos necesarios para la organización de la prueba con suficiente antelación.
- Contar con un número suficiente de socios y colaboradores que ayuden en la correcta organización de la prueba, limitando la posibilidad de competir a sus socios si fuera necesario.