

LIGA ASTURIANA DE ORIENTACIÓN

last-o.es



NORMATIVA



VERSIÓN 2025 v2

abril 2025

NORMATIVA LAST-O

ÍNDICE

- 1 PREÁMBULO**
 - 1.1 DEFINICIÓN
 - 1.2 INSTRUMENTOS PERMITIDOS Y PROHIBIDOS
 - 2 GENERALIDADES**
 - 2.1 OBJETIVO
 - 2.2 CLUBES ORGANIZADORES
 - 2.3 CLASES DE PRUEBAS
 - 2.4 RESPONSABLES LAST-O
 - 2.5 CALENDARIO
 - 2.6 ACTUALIZACIÓN DE LA PRESENTE NORMATIVA
 - 3 COMPETICIÓN**
 - 3.1 PARTICIPANTES
 - 3.2 CATEGORÍAS Y RECORRIDOS
 - 3.3 RESULTADOS Y PUNTUACIÓN
 - 3.4 RANKING
 - 3.5 TROFEOS
 - 3.6 RECLAMACIONES
 - 3.7 JUEGO LIMPIO
 - 3.8 ANULACIÓN DE PRUEBA
 - 3.9 ANULACIÓN DE TRAMOS
 - 4 ORGANIZACIÓN**
 - 4.1 CRITERIOS TÉCNICOS BÁSICOS
 - 4.2 INSCRIPCIONES
 - 4.3 BOLETINES
 - 4.4 CRONOMETRAJE
 - 4.5 HORAS DE SALIDA
 - 4.6 DESCRIPCIONES DE CONTROL
 - 4.7 CARTOGRAFÍA
 - 4.8 TRAZADOS
 - 4.9 JURADO TECNICO
 - 4.10 SEGURIDAD
-
- ANEXO 1 Guía para el trazador
 - ANEXO 2 Guía para una buena organización de la prueba

1 PREÁMBULO

1.1 DEFINICIÓN

El deporte de la Orientación se define como completar un recorrido determinado, desde la salida pasando por unos puntos de control hasta la meta, en base a un mapa específico proporcionado por los organizadores. El único instrumento que el corredor puede usar para la navegación, además del mapa mencionado, es la brújula.

1.2 INSTRUMENTOS PERMITIDOS Y PROHIBIDOS

El corredor de orientación también puede llevar un reloj, pero con la única finalidad de medir el tiempo transcurrido desde la salida o el tiempo restante en caso de carreras de duración determinada.

Está prohibido, por ir en contra de la definición del deporte, el uso de cualquier otra función del reloj que no sea la de medir el tiempo. Por ejemplo, no se puede usar la función podómetro (cuentapasos) para estimar las distancias. De la misma manera, está prohibida cualquier función de comunicación presente en los relojes “inteligentes”. Sobre todo, está prohibido el uso del reloj en modalidad GPS (o cualquier receptor GPS) para la determinación de la posición, medición de distancias o la visualización de mapas en su pantalla.

A no ser que la organización también lo prohíba, está admitido el uso de receptores o relojes con gps únicamente para grabar el recorrido, con la finalidad de analizar la carrera después de llegar a meta. Pero en este caso se usará el dispositivo en modo pasivo, sin consultar posición, mediciones y mapas durante la carrera (la organización podrá exigir que se lleve en una mochila o precintado).

Igual que en otros aspectos de la competición, se apela al juego limpio de todos los participantes.

Como es lógico, estas prohibiciones no se aplican en casos de emergencia.

2 GENERALIDADES

2.1 OBJETIVO

Last-O es la Liga de Orientación Asturiana. Una liga que es 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 de los clubes de otras comunidades que hayan decidido organizar para esta liga 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.

2.2 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.
- También podrán organizar pruebas puntuables para la Last-O, clubes de otras Comunidades autónomas vecinas, siempre que la mayoría de los clubes asturianos esté de acuerdo y que dichas pruebas cumplan con la normativa de esta Liga.

2.3 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.

2.4 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

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

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).*

Responsable página web: admin@last-o.es

Funciones: *Será la persona encargada de actualizar la página web. Deberá 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 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

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.*

2.5 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 coinciden con:

1. un **CEO** (Campeonato de España de Orientación).
2. 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).
3. una prueba de carácter Nacional o **Liga Norte**, de la modalidad de orientación que sea, que esté organizada por un club asturiano.
4. 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 CAO)*. Los clubes que organicen el Campeonato 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 (CEO, 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.

2.6 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.

3 COMPETICIÓN

3.1 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.
- También podrán participar en categorías oficiales corredores con licencias de federaciones de otros países, en este caso sin puntuar para el ranking.
- 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), tendrán la posibilidad de puntuar para el ranking de la liga siempre que lo hayan solicitado y los clubes estén de acuerdo.

Excepciones:

- **Para fomentar la participación en categorías oficiales, los niños que por edad pueden participar en categoría Alevín o Alevín Parejas, podrán hacerlo aunque no tengan licencia FEDO (con licencia de prueba). En todo caso, se recomienda que tengan experiencia previa en Open Amarillo.**
- Los corredores de nivel reconocido que por cualquier motivo no estén federados (por ejemplo, estudiantes residentes en otros países o ex-corredores retirados) podrán solicitar al club organizador de una carrera su inclusión en categorías oficiales, pero fuera de competición (no entrarán en clasificación). En este caso, la decisión de admitir o no la solicitud depende únicamente del club organizador y en todo caso será necesaria una licencia de prueba.

3.2 CATEGORÍAS Y RECORRIDOS

Categorías y recorridos para corredores con Licencia de temporada (FEDO):

CATEGORIA	requisitos
M SENIOR F SENIOR	cualquier edad, máximo nivel físico y técnico
M SENIOR B F SENIOR B	aquellos que no estén preparados física o técnicamente para correr en <i>SENIOR</i> pero que por edad no podrían correr en otra categoría
M VETERANOS F VETERANAS	mayores de 40
M VETERANOS B F VETERANAS B	mayores de 50 años
M JUVENIL / M JUNIOR F JUVENIL /F JUNIOR	mayores de 16 años y hasta los 20 años
CADETE M CADETE F	jóvenes que cumplan 16 años o menos en la temporada
INFANTIL M INFANTIL F	niños que cumplan 14 años o menos en la temporada
ALEVIN MASCULINO Y FEMENINO ALEVIN PAREJAS	niños que cumplan 12 años o menos en la temporada
OPEN ROJO	corredores con experiencia y buena forma física
OPEN NARANJA	iniciación adultos y corredores con poca experiencia o que no tengan la mejor forma física
OPEN AMARILLO	iniciación niños

CATEGORIA	RECORRIDO	NIVEL FÍSICO	NIVEL TÉCNICO
M SENIOR	1	6	6
M VETERANOS M JUVENIL /M. JUNIOR	2	5	5
F SENIOR M SENIOR B	3	4	6
F JUVENIL /F JUNIOR F VETERANAS M VETERANOS B	4	4	5
CADETE M F SENIOR B OPEN ROJO	5	4	4
CADETE F INFANTIL M F VETERANAS B	6	3	3
INFANTIL F OPEN NARANJA	7	2	3
ALEVIN	8	1	2
ALEVIN PAREJAS OPEN AMARILLO	9	1	1

M SENIOR B y F SENIOR B, al igual que por ejemplo ocurre en el CEO con 35B, no sería valedera para un CAO, pero si puntuaría para la liga. Esta categoría es “complementaria” para quienes no estén preparados para correr en su categoría M/F SENIOR

**Las mujeres podrán competir en categoría de hombres y puntuar para el ranking, siempre que dicho cambio suponga un aumento de recorrido por la edad que le corresponde. Por ejemplo: una mujer de categoría F Veteranas (R4) puede correr en M Veteranos (R2) pero no en M Juvenil (también R2).*

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, Open familias).

Recorridos:

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:

“Se recomendaría crear un trazado independiente por cada categoría, supone poco más trabajo. O al menos el mayor número de recorridos diferentes, todo ello tratando de adaptarse lo máximo posible a las peculiaridades de cada categoría, evitando juntar categorías en edades y capacidades muy dispares.”

3.3 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 hoja de cálculo (ods, csv). 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.**

3.4 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 tendrán en cuenta las 4 o 5 mejores puntuaciones (es decir, se descargará la peor puntuación si se corren todas las pruebas).
- Last-O con **7 o más pruebas**: se tendrán en cuenta las 5 mejores puntuaciones (si son más de 7: número de pruebas menos dos).

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.

Ejemplo: un corredor que corre una sola prueba ganando y organiza otras dos, recibe 25 (50/2) puntos por su primera organización y 16,66 (50/3) por la segunda.

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 Veteranos, 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:

1. **Se tendrán en cuenta únicamente las puntuaciones obtenidas en categorías oficiales.**
2. **Categorías con más de 10 participantes en la carrera (no en la liga): se toman las 2 mejores puntuaciones de cada club.**
3. **Categorías con hasta 10 participantes: la mejor puntuación de cada club.**
4. **Se tomarían solo en consideración las categorías en las que hayan participado al menos 3 clubes distintos (que sean de la Liga Asturiana).**
5. **De todas estas puntuaciones en todas las categorías, se toman las 8 mejores de cada club.**
6. **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).

3.5 TROFEOS

Habrá 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-O. El gasto en premios será consensuado anualmente cuando se elaboren los presupuestos de la Delegación asturiana.

En el caso de un corredor que se clasifica entre los primeros tres en más de una categoría, solo podrá recibir diploma o trofeo en una de ellas, que será la con más carreras disputadas por esa persona (en caso de empate, la que sea más favorable a dicho corredor). En este caso, el podio de la categoría de la que desaparece se completará con los siguientes corredores en la clasificación.

Empates:

En caso de empate, el corredor con las mejores puntuaciones individuales será el ganador del desempate. Por ejemplo, si 2 corredores quedan segundos en el ranking final con los mismos puntos y uno de ellos tiene un primer puesto y dos segundos y el otro un primer puesto y un segundo, ganará el desempate el primero. En caso de que aún así siguiera el empate, ambos corredores compartirían la misma posición.

3.6 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).

3.7 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.

3.8 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.

3.9 ANULACIÓN DE TRAMOS

Si en una prueba se establece que algunos o todos los corredores no han podido marcar su paso por un control (baliza desaparecida, colocada en un lugar equivocado o inaccesible), el **Jurado Técnico** puede decretar la anulación de los tramos anterior y posterior a ese control para todos los recorridos afectados. Esta decisión se trasladará al responsable del cronometraje para su aplicación.

4 ORGANIZACIÓN

4.1 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 y patrocinadores 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.

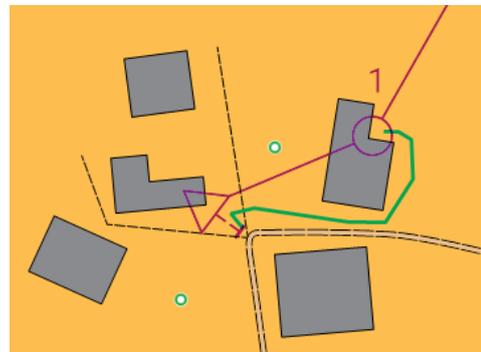
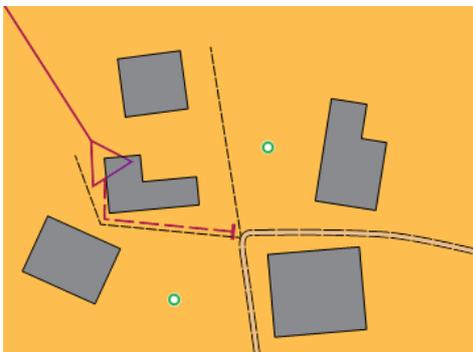
- **Salida:**

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. La ruta marcada hasta el triángulo de salida 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 en general y 1' en modalidad 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.

- **Triángulo de Salida:**

El triángulo de salida debe estar lo suficientemente **separado de la zona de mapas para que no sea visible y no se puedan ver las direcciones que toman los corredores hacia el primer control** de sus recorridos. Sin embargo, una vez que los corredores hayan llegado a la ubicación del triángulo, este tiene que ser bien visible y no escondido (los corredores van leyendo el mapa y esperan llegar al triángulo de forma automática, sin tener que buscarlo).

Además, es muy recomendable planificar el primer tramo de carrera de tal manera que no sea una opción ni una ventaja tomar una ruta distinta a la que lleva al triángulo y tampoco que los corredores vuelvan en dirección a la salida después de pasar por el triángulo.



Buena y mala ubicación de triángulo y primer control.

En el segundo ejemplo, la ruta probable hacia el primer control (en verde) vuelve hacia atrás y es visible desde la zona de entrega de mapas.

- **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 y no 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: cronometraje (descarga), avituallamiento y zona de descanso donde se colgarán los resultados (salvo que se compartan digitalmente).

- **Vistosidad de nuestras pruebas:**

Para mejorar la visibilidad de nuestro deporte, es recomendable tomar una serie de medidas, como pueden ser:

- Acercar 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.
- Aumentar 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.

4.2 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.

Para los federados, las inscripciones a las pruebas han de ser tramitadas a través de **SICO** u Orienteering online. Se recomienda evitar el uso de plataformas comerciales, usadas en carreras populares de otros deportes, porque dificultan el trabajo de los clubes a la hora de formalizar inscripciones en grupo. Para los no Federados, se podrá hacer por otros medios como un formulario online de inscripción.

Se recomienda a los clubes usar para las inscripciones el SICO, es la plataforma oficial que utiliza la FEDO.

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

4.3 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.

4.4 CRONOMETRAJE

El sistema de cronometraje de las pruebas deberá realizarse de forma electrónica a través de **Sportident**. Será válido el uso de del sistema **Air** para pinzas **SIAC**, en particular para las pruebas en formato **Sprint**.

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

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

4.5 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.

4.6 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.

4.7 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.

Los mapas han de cumplir con la normativa internacional a la hora de ser dibujados. En 2017, la IOF ha introducido la nueva normativa **ISOM 2017-2** para mapas de orientación a pie. Para los mapas sprint, la IOF ha introducido la nueva normativa **ISSprOM 2019-2** en el 2019.

En caso de reutilizar mapas antiguos, se admite el uso de simbología anterior a las normativas mencionadas, pero se deberá especificar claramente en los boletines previos a la carrera y añadir una leyenda con los símbolos distintos. En todo caso, se aconseja actualizar los mapas a las normativas vigentes.

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. En general, se recomiendan las escalas 1:4000 o 1:3000 para carreras Sprint y 1:10000 o 1:7500 para el tipo de carreras Larga y Media.

4.8 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-O sean sinónimo de éxito.

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

CATEGORÍA	MEDIA	INTERM.	LARGA	SPRINT
Open Amarillo Alevín Parejas	20-25	25	25-30	12-14
Alevín Masculino Alevín Femenino	20-25	25	25-30	12-14
Open Naranja Infantil Femenino	20-25	30	35-40	14-16
Cadete Femenino Infantil Masculino F Veteranas B	20-25	30	35-40	14-16
Open Rojo Cadete Masculino F Senior B	20-25	35-40	45-50	14-16
F Juvenil-F Junior F Veteranas M Veteranos B	25-30	35-40	45-50	14-16
F Senior/M senior B	25-30	40-45	55-60	14-16
M Veteranos M juvenil-M junior	25-30	45	60-65	14-16
M Senior	30-35	50	70-75	14-16

Nivel de dificultad y características generales de cada recorrido.

RECORRIDO	CARACTERÍSTICAS GENERALES	RECORRIDOS LAST-O
8-9	Controles en cada cruce de elementos lineales	OPEN AMARILLO Alevín
7	Controles en elementos lineales o cerca de ellos y líneas de parada.	Infantil Femenino Open Naranja
6	Controles en elementos lineales o cerca de ellos, con elecciones de ruta y líneas de parada	Cadete Femenino Infantil Masculino F Veteranas B
5	Controles fuera de elementos lineales y no visibles desde los mismos, pero con líneas de parada	Open Rojo Cadete Masculino F Senior B
4	Controles sobre curvas de nivel simples, con líneas de parada más alejadas. Apoyo en puntos grandes, puntos de ataque claros	F Juvenil-F Junior F Veteranas M veteranos B
3	Controles sobre cualquier elemento, pudiendo aplicar distintas técnicas. Menores distancias y desniveles que R2.	F Senior M Senior B
2	Controles sobre cualquier elemento para que el corredor aplique distintas técnicas	M Veteranos M Juvenil/M Junior
1	Controles buscando distintas técnicas de dificultad considerable, elecciones de ruta complejas.	M. Senior

4.9 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.

4.10 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.**