

# V Otwarte Mistrzostwa Abstynentów w Biegach na Orientację – 2021

## Regulamin

### 1. Termin i miejsce imprezy:

28 sierpnia 2021 (sobota), Toruń - Osada Leśna na Barbarce (53.054095 / 18.539777 ).

Otwarcie: 13.00 Start: 13.20 – 14.00 Meta: 14.00 – 15.20

### 2. Cel imprezy:

- wyłonienie najlepszych biegaczy indywidualnych ,
- wyłonienie najsilniejszej drużyny ( klubu / stowarzyszenia),
- wyłonienie najsilniejszego województwa spośród abstynentów i sympatyków ruchu abstynenckiego,
- integracja środowisk abstynenckich w Polsce.

### 3. Kategorie startowe i limity czasu:

Uczestnicy mistrzostw będą klasyfikowani w 7. kategoriach wiekowych kobiecych oraz 7. kategoriach wiekowych męskich.

Kategoria	> 14	15- 20	21 - 30	31 - 40	41 - 50	51 – 60	61 >
Roczniki	2007 i młodsi	2001 - 2006	1991 - 2000	1981 - 1990	1971 - 1980	1961 -1970	1960 i starsi
Limit czasu (min)	40 + 20	50 + 20	60 + 20	55 + 20	50 + 20	45 + 20	40 + 20

Przy pokonaniu trasy będzie obowiązywał limit czasu zależny od kategorii wiekowej (od 40 do 60 minut) oraz limit dodatkowy (20 minut dla wszystkich kategorii) na ewentualne spóźnienia. Patrz p. 7

### 4. Mapa:

Uczestnicy mistrzostw startują indywidualnie na kolorowej pełnej mapie w skali 1:10000 (1 cm mapy odpowiada 100 m w terenie) zgodnej ze standardem IOF.

### 5. Punkty Kontrolne (PK) oraz ich potwierdzanie:

W terenie zostanie ustanowionych 30 Punktów Kontrolnych (PK): 10 bardzo łatwych, 10 umiarkowanie trudnych oraz 10 trudnych. Spośród tych punktów uczestnicy sami wybierają dowolne z nich zależnie od posiadanych umiejętności orientacji w terenie oraz kondycji fizycznej. Dla zaliczenia pokonania trasy konieczne jest potwierdzenie przynajmniej jednego PK zaznaczonego na mapie startowej.

Punkty Kontrolne są oznakowane w terenie:

- a) biało- czerwona prostokątna plansza papierowa ok. 20 x 30 cm i opisane dwuelementowym kodem (cyfrowo-literowym) ,
- b) metalowym stojakiem z biało-czerwoną metalową planszą ok. 20-30 cm i opisane dwuelementowym kodem.

Na punktach znajdują się przyrządy do potwierdzania ( kredki lub perforatory). W przypadku kredki wpisujemy do odpowiedniej kratki karty startowej kod z PK (tą właśnie kredką) a w przypadku perforatora – (szczypiec) należy go odcisnąć w odpowiedniej kratce karty startowej. Potwierdzamy punkty w kratkach o numerach odpowiadających numerowi PK na mapie np. PK 7 potwierdzamy w kratce 7, PK 21 w kratce 21 itd.

Kolejność potwierdzania Punktów Kontrolnych jest całkowicie dowolna.

## 6. Długość trasy:

Długość trasy zależy od wieku uczestnika i od jego indywidualnego podejścia do trasy (tzn. czy wybiera punkty bliższe i łatwiejsze ale niżej punktowane czy też dalsze i trudniejsze ale punktowane wyżej). Będzie to ok. 2,5 km lub mniej na wariancie łatwym lub 5km i więcej na wariancie trudnym.

## 7. Punktacja za odnalezienie Punktów Kontrolnych (PK) oraz za przekroczenie limitów czasowych:

Punkty Kontrolne (PK) mają swoją wagę:

- a) łatwe – za 1 pkt. (o numerach 10 ÷ 19 )
- b) umiarkowanie trudne – za 2 pkt. (o numerach 20 ÷ 29 )
- c) trudne – za 3 pkt. (o numerach 30 ÷ 39 )

Przekroczenie podstawowego limitu czasu powoduje odjęcie od wyniku 1 pkt. za każdą minutę a przekroczenie limitu dodatkowego skutkuje odjęciem aż 10 pkt. za każdą minutę przekroczenia ( może się zatem zdarzyć, że pomimo odnalezienia wielu PK, uczestnik z racji znacznego przekroczenia limitu czasu uzyska wynik ujemny).

**Potwierdzenia punktów kontrolnych innych niż zaznaczone na mapie nie są brane pod uwagę.**

## 8. Klasyfikacja indywidualna:

W każdej kategorii wiekowej zarówno kobiecej jak i męskiej prowadzona jest klasyfikacja indywidualna, która zostaje ustalona na podstawie punktów za potwierdzone punkty kontrolne i przekroczenia limitów czasu (patrz p. 7) . Czas pokonania trasy będzie rejestrowany z dokładnością do jednej minuty.

W przypadku bezbłędnego pokonania trasy w tym samym czasie o kolejności będzie decydował wiek uczestnika (w kategoriach do lat 14 oraz 15 – 20 premiowani są uczestnicy młodsi a w pozostałych kategoriach uczestnicy starsi).

## 9. Klasyfikacja drużynowa klubowa:

Kluby oraz stowarzyszenia rywalizują o tytuł najlepszego klubu (stowarzyszenia).

Punkty do klasyfikacji drużynowej klubowej przydzielane są na podstawie miejsc zajętych w klasyfikacji indywidualnej za 1 miejsce - 4 pkt. , za 2 miejsce – 3 pkt. za 3 miejsce – 2 pkt. za pozostałe miejsca po 1 pkt..

## 10. Klasyfikacja wojewódzka:

Startujący indywidualnie uczestnicy reprezentują jednocześnie określone województwa.

Punkty do klasyfikacji wojewódzkiej przydzielane są na podstawie miejsc zajętych w klasyfikacji indywidualnej za 1 miejsce - 4 pkt. , za 2 miejsce – 3 pkt. za 3 miejsce – 2 pkt. za pozostałe miejsca po 1 pkt.

## 11. Karty startowe:

Na kartach startowych należy czytelnie wpisać imię i nazwisko, kategorię, rok urodzenia, nazwę klubu (stowarzyszenia) oraz skrót nazwy województwa odpowiednio: DLS - dolnośląskie, KPM – kujawsko - pomorskie, LBU - lubuskie , LDZ – łódzkie, LBL – lubelskie, MŁP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PKR – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, ŚLĄSKIE – SLK , SWK – świętokrzyskie, WRM – warmińsko mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie.

## 12. Organizatorzy i sędziowie:

Głównym organizatorem imprezy jest Klub Abstynenta FLISAK z Torunia. Klubem odpowiedzialnym za przygotowanie mapy, budowę trasy na orientację i sędziowanie jest Klub Imprez na Orientację SKARMAT Toruń ( [www.skarmat.pl](http://www.skarmat.pl) ).

*Zapraszamy do udziału  
Organizatorzy*