



# IV Mistrzostwa Polski Abstynentów w Biegach na Orientację – 2019



## Regulamin

### 1. Termin i miejsce imprezy:

31 sierpnia 2019 (sobota), Toruń - Osada Leśna na Barbarce (53.054095 / 18.539777 ).  
Otwarcie: 13.00 Start: 13.20 – 14.00 Meta: 14.00 – 15.30

### 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:

Kategoria	> 14	15- 20	21 - 30	31 - 40	41 - 50	51 – 60	61 >	K *	VIP**	Flisak***
Roczniki	2005 i młodszy	1999 - 2004	1989 - 1998	1979 - 1988	1969 - 1978	1959 -1968	1958 i starszy	dowolne	dowolne	dowolne
Limit czasu (min)	40 + 20	50 + 20	60 + 20	55 + 20	50 + 20	45 + 20	40 + 20	40 + 20	40 + 20	40 + 20

\*K - Kobiety mogą wybrać start w swojej kategorii wiekowej lub niezależnie od wieku w odrębnej kategorii kobiecej.

\*\* VIP – goście i sympatycy KA Flisak w Toruniu

\*\*\* FLISAK – członkowie rodzin KA Flisak w Toruniu

### 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 – (szczyptec) 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; są one rozmieszczone promieniście wokół startu/mety.

## 6. Długość trasy:

Długość pokonanej trasy zależy od umiejętności, wieku uczestnika oraz limitu czasu przewidzianego w danej kategorii startowej; dla krótkich prostych wariantów będzie to ok. 3 km a dla długich i trudnych przynajmniej 6 km.

## 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 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 prowadzona jest klasyfikacja indywidualna, która zostaje ustalona na podstawie sumy zgromadzonych „małych punktów” za odnalezienie PK a w przypadku równiej ich liczby decydują w kolejności:

- a) liczba odnalezionych Punktów Kontrolnych (PK),
- b) większa liczba cenniejszych PK ( odpowiednio za 3 a następnie za 2 pkt.),
- c) wiek uczestnika (w kategoriach do lat 14 oraz 15 – 20 premiowani są uczestnicy młodszy a w pozostałych kategoriach uczestnicy starsi).

## 9. Klasyfikacja drużynowa klubowa:

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

O wyniku decyduje suma „małych punktów” zdobytych przez startujących indywidualnie członków jednego klubu (stowarzyszenia). W przypadku uzyskania przez zawodnika wyniku ujemnego (lub zerowego) do klasyfikacji drużynowej wliczany jest 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. Podsumowanie imprezy:

Uroczyste zakończenie imprezy oraz wręczenie medali i dyplomów przewidziane jest na godz. 15.30 w niedzielę 1 września na Barbarce.

## 13. 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*