

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

LIGA GALLEGA

CARRERAS DE ORIENTACIÓN

2015



David Casado Bravo
Ángel Álvarez Serto

Especificaciones técnicas Liga Gallega 2015

Propuesta de cambios respecto a la temporada 2014:

1. Ajustes en las categorías:
 - a. **H/M 18** pasa al recorrido 6 (necesidad de un mayor nivel técnico para la progresión de nuestros jóvenes).
 - b. **H 21 C** pasa al recorrido 5 (igualar las mismas categorías de mujeres y hombres en esta primera categoría de 21).

2. Realización de **13 recorridos**: por la aparición de dos nuevos recorridos como consecuencia de la división del antiguo 1 (creación de 0 con Ini Corta y de 1 con M/H 12), y del antiguo 10 (como se estaba haciendo en la temporada 2014 con M E, H 21L por un lado y H 35 por otro).

DISTANCIA	CORTO
	MEDIO
	LARGO



NIVEL TÉCNICO A-FÁCIL	NIVEL TÉCNICO B - MEDIO	NIVEL TÉCNICO C - ALTO
0 - INI CORTA		
1 - H/M 12		
2 - H/M 14		
3 - INI LARGA		
	4 - H/M 16	
	5 - H/M 21 C	
		6 - M 21, H/M 18
		7 - M 45, H/M 55
		8 - H 45, M 35
		9 - M 21 L, H 21
		10 - M E, H 21L
		11 - H 35
		12 - ELITE

FICHA ORGANIZACIÓN PRUEBA

CLUB ORGANIZADOR:	FECHA
MAPA:	
Telf.: contacto	Correo:
DIRECTOR PRUEBA:	
REVISIÓN CARTOGRÁFICA:	
TRAZADOS:	
RESPONSABLE SPORTIDENT:	
EQUIPO DE CAMPO: (ideal 1 por cada 12 balizas)	
OTROS ORGANIZADORES:	

RECORRIDOS

GRUPOS	GRUPO A				GRUPO B			GRUPO C					
Recorridos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nº balizas	8 - 10	8 - 10	10 - 12	10 - 12	12 - 14	12 - 14	12 - 14	12 - 14	12 - 18	14 - 20	14 - 25	14 - 25	16 - 30
DISTANCIA (Km) *1	1'5 - 2'5	1'5 - 2'5	2'5 - 3'5	3'5 - 4'5	3,5 - 4	4 - 4'5	4'5 - 5	3,5-4,5	4 - 5'5	5 - 6	6 - 8	6 - 8	7 - 10
DESNIVEL													
ESCALA													

BALIZAS Marcar *2	GRUPO A												GRUPO B			GRUPO C				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33	31-32-33							
34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36	34-35-36							
37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39	37-38-39							
40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42	40-41-42							
43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45	43-44-45							
46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48	46-47-48							
49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51	49-50-51							
52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54	52-53-54							
55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57	55-56-57							
58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60	58-59-60							
61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63	61-62-63							
64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67	64-65-67							
69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71	69-70-71							
72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74	72-73-74							
75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77	75-76-77							
78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80	78-79-80							
81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83	81-82-83							
84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87	84-85-87							
88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91	88-90-91							
92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94	92-93-94							
95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97	95-96-97							
98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100	98-99-100							

*1 Distancias aproximadas para distancia larga (tiempo ganador 1h aprox)/ para distancia media reducir un 30% (tiempo ganador 40 min. Aprox)

*2 → Los recorridos de cada grupo no deberán compartir balizas con los de los otros, a excepción de la baliza final o con recorridos próximos (ej., el 3 y 4 podrán compartir alguna, o también el 6 y 7).
Es recomendable poner mínimo 50 balizas y distanciar las salidas en todos los recorridos para evitar "horas punta" con aglomeraciones.

FICHA DE ORGANIZACIÓN DE PRUEBA

NIVEL	RECORRIDO	CATEGORÍAS	Características categorías		Distancias (balizas)	Tiempo ganador	
			TÉCNICA	TERRENO /ESCALA			
A	0	INI CORTA	Basado en recorridos sobre caminos . Las balizas , más que un punto de control a buscar, se deben contemplar como un punto de apoyo para guiar a los participantes por el camino correcto. En mapas muy complejos se podrán balizar tramos que aparecerán indicados en el mapa pintados en rojo.		Fácil de transitar preferentemente 1:5000	1.5 - 2.5 km (8 - 10)	25 - 35 min.
	1	M 12 H 12	El recorrido se basará en caminos , aunque se puede incluir la posibilidad de elecciones de ruta con otros elementos lineales fáciles de seguir (ríos, vallas, límites de vegetación claros en prados...). Los controles serán claros, la mayoría en elementos lineales (bifurcaciones, cruces ...), o alguno en otro tipo de elemento, pero siempre muy claros, visibles desde caminos (ruinas, piedras grandes, árboles) y con referencias claras para llegar a ellos.				
	2	M 14 H 14	El recorrido se basará en elementos lineales fáciles de seguir (ríos, vallas, límites de vegetación claros en prados...). Los controles serán claros , visibles desde caminos (ruinas, piedras grandes, árboles) y con referencias claras para llegar a ellos.		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	2.5 - 3.5 km (10 - 12)	35 - 40 min
	3	INI LARGA	Deberá ser un recorrido de iniciación , pero adaptado a las capacidades de personas adultas , tanto física como intelectualmente. Tendrá puntos iniciales fáciles del recorrido 1 y 2 ó similares, complicando la carrera progresivamente con algunos puntos propios, o de los recorridos 4 ó incluso 5, siempre que los puntos tengan una buena línea de parada (caminos claros), y eviten que los corredores se puedan salir del mapa. Podrá presentar elecciones de ruta, para que el corredor busque el mejor camino a la baliza. Podrá tener algún punto de la categoría B.		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	3,5 - 4,5 km (10 - 12)	40 - 55 min
B	4	M 16 H 16	Los puntos de control fáciles en su mayoría, alternarán va con otros más técnicos (algún punto de control que necesite lectura de mapa más precisa). Se buscarán además que haya elecciones de ruta, en la que pueda existir la "opción" de alguna pequeña navegación, con líneas de parada claras.. En resumen, será un recorrido variado en el que alternarán puntos fáciles con otros de mayor dificultad. PERO SIEMPRE DEL NIVEL B		Fácil de transitar preferentemente 1:7500 / 1:10000	3.5 - 4 km (12 - 14)	40 - 55 min
	5	M 21 C H 21 C	Similar al recorrido 4, pero con más distancia y prescindiendo de puntos de control de nivel A		Fácil de transitar preferentemente 1:10000	4 - 4'5 km (12 - 14)	40 - 55 min
	6	M 21 M 18 H 18	Similar al recorrido 5, pero con más predominio de puntos técnicos que fáciles . Podrá tener puntos de la categoría C.		Terreno variado evitando excesivos desniveles o zonas campo a través de demasiada dureza 1:10000	4'5 - 5 km (12 - 14)	45 - 60 min
C	7	M 55 M 45 H 55	Recorrido predominantemente técnico (balizas nivel C y algunas B, pero no A) pero distancia corta		Fácil de transitar 1:7500 / 1:10000	3'5 - 4'5 Km (12 - 14)	40 - 50 min
	8	M 35 H 45	Igual que el n° 7 pero mayor distancia y posibilidad de atravesar zonas de terreno de mayor dificultad		Terreno variado evitando excesivos desniveles o dureza 1:7500 / 1:10000	4 - 5'5 km (12 - 18)	50 - 60 min
	9	M 21 L H 21	Similar al recorrido 10 pero sin exigencia física elevada		Terrenos de todo tipo, evitando excesiva dureza 1:10000/ 1:15000	5 - 6 km (14 - 20)	55 - 65 min
	10	M E H 21 L	Dificultad técnica máxima. Las condiciones del trazado serán similares al recorrido 12 (especialmente en cuanto a la exigencia técnica), pero con menor distancia, para adecuarse a una menor exigencia física.		Posibilidad abierta en función del trazador y mapa 1:10000/ 1:15000	6 - 8 km (14 - 25)	55 - 65 min
	11	H 35				7 - 10 km (16 - 30)	60 - 80 min
	12	ÉLITE	Dificultad física y técnica máxima.				

La realización de la **ficha de organización de prueba tiene como objetivo:**

- Establecer un sistema de control dentro de la Liga Gallega de Carreras de orientación con el fin de unificar criterios en los distintos recorridos.
- Que los organizadores de la prueba autoevalúen si se cumplen los requisitos de las distintas categorías respecto a:
 - Las pruebas se ajustan a las distancias establecidas.
 - Las balizas se ajustan al nivel de dificultad.
- Poder dar a conocer a los corredores una ficha técnica estandarizada previa a la celebración de la prueba (obviando los datos de nº de control de balizas).

Cumplimentación de la ficha:

Los clubes deberán cubrir esta ficha y enviarla con **15 días** de antelación al correo ----- . En el plazo de **48 horas** se valorará si cumple lo establecido, aunque la finalidad primera es que el propio trazador al cumplimentarla se autoevalúe y detecte las posibles desviaciones en cuanto a los requerimientos de cada recorrido. La información de dicha ficha (salvo el nº de control de las balizas) será publicada por los organizadores como parte de la información de la prueba.

Algunos **puntos a tener en cuenta respecto a los recorridos:**

- **Distancias:** los recorridos deberán aproximarse a las distancias orientativas preestablecidas. Dichas distancias son orientativas, ya que lo realmente importante es el tiempo de ganador (suponiendo una buena carrera...). Las distancias podrían variar debido a diversos factores:
 - **Las distancias son para recorridos distancia tipo** (sobre 1 hora tiempo ganador), en el caso de distancia media (40 min. tiempo ganador) se reducirán un 30%. **En el caso de Campeonato Gallego de distancia larga, el organizador tiene la posibilidad de incrementarlas a valores similares al Campeonato de España.**
 - Los trazadores valorarán a la hora de establecer las distancias factores como dificultad del recorrido, tipo de mapa y época del año:
 - Son distancias en reducida (línea recta entre puntos), algunos recorridos pueden exigir dar muchos rodeos por lo que deberá tenerse en cuenta.
 - Desnivel (MUY IMPORTANTE).
 - Nº de controles y grado de dificultad.
 - Estado de la vegetación (IMPORTANTE): en general la mayoría de los mapas de Galicia tienen una transitabilidad campo a través reducida. Esta situación se agudiza en los meses de primavera y verano en los que la vegetación está muy crecida, por lo que la época del año y terreno deberá tenerse también en cuenta.
 - En general en los *mapas típicos de Galicia* las distancias que se aproximan a los tiempos de ganador son las inferiores, debido a condiciones como vegetación difícil de transitar, altos desniveles, necesidad de dar grandes rodeos sobre la distancia lineal.
- **Nivel de dificultad de los recorridos:** se entiende que los recorridos situados dentro de un mismo nivel (A, B o C) tienen unos niveles técnicos similares, por lo que podrán compartir balizas, pero no con los recorridos de distintos nivel (salvo las excepciones mencionadas en el cuadro, y la baliza final). Para poder comprobar este requisito, se marcarán en la ficha de carrera los números de control de las balizas de cada recorrido (más que controlar este aspecto, con el envío de la ficha se pretende que el trazador se autoevalúe al realizar este marcaje).

- **Nº de balizas:** debemos tener en cuenta que un número alto de puntos de control en un recorrido no siempre redonda en una prueba de mayor calidad, ya que en muchas ocasiones esto supone:
 - o Mayor tránsito de corredores en los puntos de control al compartir muchos recorridos una misma baliza.
 - o Tiempos de los participantes menos experimentados excesivamente largos.

La distribución de balizas **mínima** por nivel sería:

Grupo A: 12 balizas	}	Total mínimo 50 balizas
Grupo B: 16 balizas		
Grupo C: 22 balizas		

Este sería un nº aproximado de balizas mínimo, a repartir entre los recorridos de cada nivel. Poner un número alto de puntos de control en los recorridos (próximo o superior a 20), lógicamente debería exigir mayor número de balizas totales, si queremos evitar aglomeraciones que desvirtúan la dificultad técnica de los puntos de control.

Las técnicas de orientación que se buscarán en cada nivel grandes rasgos serán:

- **Nivel A:** Seguir la ruta adecuada sin perderse.
- **Nivel B:** Seguir ruta adecuada con posibilidades de elección de distintas rutas (posibilidades de atajar usando rumbos sencillos), ataque a los puntos en elementos lineales más complejos o fuera de elementos lineales mediante orientación somera (objetos claros), uso de rumbos sencillos con líneas de parada.
- **Nivel C:** Elecciones de ruta, ataque a los puntos mediante orientación precisa (objetos difíciles de identificar), rumbos con orientación precisa, lectura de curva de nivel....

DISEÑO DE LOS TRAZADOS:

De forma orientativa, para el diseño de los trazados recomendamos seguir la siguiente pauta:

1. Realizar el **recorrido 0 (8 balizas)** “facilísimas” por elementos lineales).
2. Realizar el **recorrido 12 (20 balizas)** a “gusto del trazador”, sin límites, buscando variedad y, en general, de alto nivel técnico).
3. Realizar el **recorrido 5 (14 balizas)** intermedias, variando puntos fáciles con alguno que marque la diferencia para aquellos más técnicos).
4. A partir de estos 3 recorridos “tipo” de cada agrupamiento, empezamos a realizar los siguientes:
 - **Recorrido 1 y 2:** intercalaremos, respecto al recorrido 0, **4 balizas** un poco más complejas, de acuerdo con las exigencias técnicas de estos recorridos. También podemos eliminar alguna del recorrido 0, para facilitar alguna elección de ruta muy sencilla, y romper tramos muy similares entre los recorridos.
 - **Recorrido 4:** basado en el recorrido 5, pero nuevamente suprimiendo alguna baliza, y **añadiendo 2 nuevas** más fáciles, para romper la similitud con el recorrido 5. Podemos también si queremos usar alguna baliza de nivel A.
 - **Recorrido 3:** tomamos como base el recorrido 2, pero eliminamos algunas, y lo alargamos con balizas del 4 (en especial, estas 2 que colocamos específicas para él).

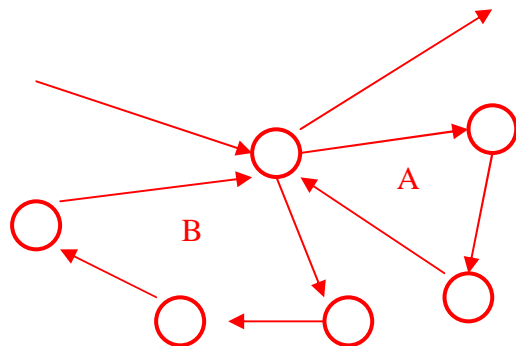
Estos recorridos no compartirán balizas

- **Recorrido 10 y 11:** lo realizamos en base al recorrido 12, pero suprimiendo algunas balizas (sobre 4), para evitar que sean muy similares y reducir la distancia.
- **Recorrido 9:** tomamos la base del 10, pero lo acortamos. Podemos introducir **2 balizas nuevas** para que no sean 12, 11, 10 y 9 muy similares y usar 1 0 2 de nivel B.
- **Recorrido 7 y 8:** Los haremos a partir del 9 acortando la distancia y variando algunas balizas. Eliminaremos sobre todo aquellas de más dureza física.
- **Recorrido 6:** lo realizamos en base al recorrido 5, pero situando algunas balizas del grupo C (lógicamente, no las más difíciles).

En total, tendremos colocadas 50 balizas (**en azul**), lógicamente, si colocamos más balizas (sin aumentar los puntos de control de los recorridos), mejorará en principio la calidad de la prueba (pero hay que colocarlas.....).

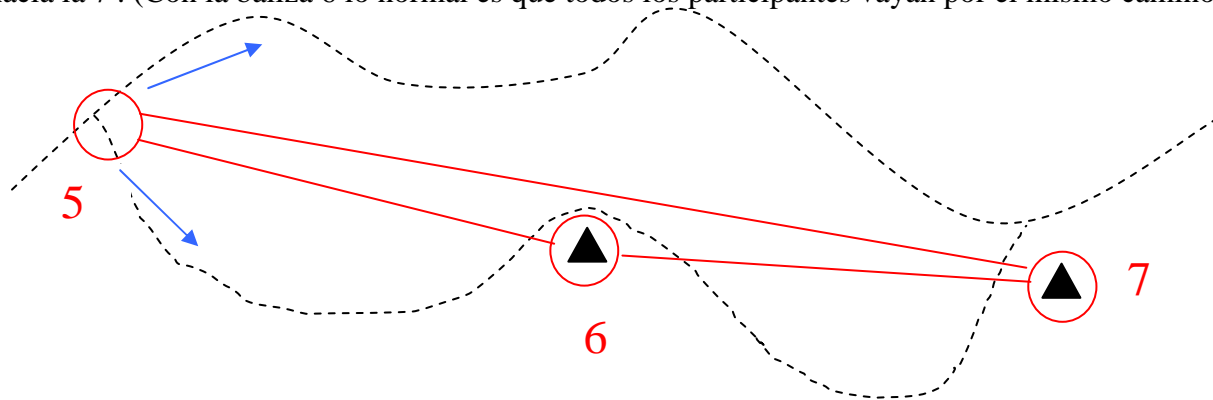
OTRAS CONSIDERACIONES:

- El que recorridos de niveles muy diferentes **compartan balizas** supone una serie de problemas:
 1. Los corredores con puntos de control de niveles muy superiores no son capaces de encontrar la baliza (ya que no poseen la técnica adecuada, pasaría a ser un recorrido de "Iniciación élite"), formándose aglomeraciones en las que la suerte pasa a ser un factor determinante. Para localizar las balizas recurrirán a técnicas como: “peinar la zona”, “esperar a que fiche un corredor de nivel superior ” (por lo tanto, para ellos esta baliza no es técnica). **Además, imposibilitan que los más pequeños puedan competir sin ayuda, al no poder realizar por sí solos recorridos excesivamente técnicos.**
 2. Los corredores de nivel superior, pero que comparten estas balizas con niveles inferiores, en muchos casos (en especial, cuando salen a horas intermedias) encontrarán grupos de gente fichando, por lo que no es necesario realizar un ataque técnico. Bastará con “ir al bulto”, en especial, si se han colocado pocas balizas (por lo tanto, según la suerte, la baliza puede o no ser técnica). Por ello, **es más recomendable poner pocas balizas, pero sin aglomeraciones, que muchas, pero compartidas por muchos recorridos**, en las que la mejor técnica de ataque es buscar a los otros corredores que fichan.
 3. Los corredores de distintas categorías tienen distinto ritmo de carrera, produciéndose molestias mutuamente.
- No se deben poner **recorridos en sentidos contrarios**, ya que los corredores que van en dirección contraria, al salir del punto de control, se lo “levantan” a los que vienen en el otro sentido. Sí puede ser una opción hacer bucles en distinto orden, para romper los “trenes”, incluso dentro de un mismo recorrido. Ejemplo:



A los corredores de un mismo recorrido se situarán los mapas alternativamente, con el bucle en orden A-B, B-A. El recorrido para todos será igual, ya que se deberá mantener el orden de las balizas dentro del bucle, pero ayudará a que se evite la formación de grupos.

- **Balizas próximas:** es conveniente situar balizas de distintos recorridos próximas (siempre cumpliendo una separación de 60 metros, si tienen la misma descripción, y 40, si es distinta), para evitar acostumbrarse a la situación de que toda baliza en la zona del mapa es la nuestra, y sea una táctica válida la de buscar a corredores que salen de fichar, y no el punto concreto).
- **Baliza primera:** es interesante que cada recorrido posea la 1ª baliza distinta, para evitar la formación de grupos de corredores en el inicio (en especial, en recorridos que luego van a compartir varias balizas). Una opción es poner más balizas (suelen ser cercanas y fácil de colocar), o también, a veces se consigue sin poner más:
 1. Quitando en algún recorrido del mismo nivel la 1ª baliza y que su primera baliza sea más lejana, (Es recomendable que no sea demasiado difícil).
 2. Poner como primera baliza, para un recorrido de categoría superior, una de las primeras de un grupo inferior, la intención de esta baliza sería simplemente separar corredores del mismo grupo, para evitar la formación de trenes desde el principio (sería una de las excepciones a la regla de no compartir balizas entre recorridos de diferentes grupos).
- Por lo general al elaborar un recorrido a partir de otro, al suprimir una baliza no estaremos haciéndolo menos interesante, ya que bien hecho se pueden plantear elecciones de ruta, que harán más divertida la carrera. En el ejemplo eliminando la baliza 6 conseguimos que haya dos posibles elecciones de ruta hacia la 7. (Con la baliza 6 lo normal es que todos los participantes vayan por el mismo camino)



- Recordar en los recorridos largos poner avituallamiento, especialmente en las épocas de calor, y revisar que no se agote para los corredores que lleguen más tarde. (En horas de más calor, y algunos llegan tarde no porque salieran de los últimos, sino porque lleven un buen rato en carrera)