

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

PRECIZARI LA SISTEMUL COMPETITIONAL PE ANUL 2010

I. STRUCTURA COMPETITIILOR DE ORIENTARE

Sistemul Competitional la Orientare se referă la concursuri de Orientare în Alergare, Orientare – Schi, Orientare - Mountain Bike și de Orientare Parc - Oraș.

I. Calendarul Sportiv Național cuprinde:

Campionate Naționale; Concursuri Naționale.
Campionate Naționale Departamentale - (M.Ap.N.);
Cupa României - CR;
Concursuri de clasificare în ierarhia mondială - WRE;
Concursuri interjudetene - IJ.

II. Calendarul Competitional locale cuprinde:

Concursuri judetene;
Concursuri interjudetene de interes zonal;
Alte concursuri de Orientare (de selecție, de popularizare, Orientare Parc-Oraș, etc.)

CAMPIONATE, CONCURSURI NAȚIONALE

A. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE ÎN ALERGARE se vor organiza la următoarele probe:

a. Semimaraton:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20 și 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori, conform tabelului de la capitolul IV;

Pentru categoriile FM 35, FM 65 ani se organizează Concurs Național de Semimaraton.

b. Lunga Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani, iar pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12, 14, 35 ani,70 ani, se organizează Concurs Național, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori conform tabelului de la capitolul IV. Pentru categoriile FM 12 ani și FM 14 ani, clasamentul se va face pe baza a două etape de concurs individual prin însumarea timpilor realizați la cele două etape. Startul din etapa a II-a la categoriile de vârstă FM 12 ani și FM 14 ani se va da în ordinea inversă a startului din prima etapă păstrând intervalul de start din prima etapă.

Sportivii descalificați în prima etapă de concurs vor lua startul în etapa a doua prin tragere la sorti, la același interval de timp, dar cu un decalaj de minim 10 minute după plecarea ultimului concurent, clasat la categoria de vârstă și sex respectivă.

c. Medie Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani, iar pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12, 14, 35 ani,70 ani, se organizează Concurs Național constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori conform tabelului de la capitolul IV.

d. Sprint:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 18, FM 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual, cu timpi câștigatori de 12 - 15 min.,

Pentru categoriile FM 14, 40, 55 ani se organizează Concurs Național constând dintr-o etapă de concurs individual cu timpi câștigatori de 10 -12 min.

La concursurile de Sprint se vor utiliza, harti la scara 1:4000 sau 1:5000. Zona de concurs poate fi în parcuri și în zone locuite, cu condiția ca acestea să permită o viteză ridicată de alergare. Amplasarea posturilor de control trebuie să permită realizarea vitezelor ridicate de alergare, specifice probei.

e. Stafeta:

Se va organiza Campionat National, constând dintr-o etapa de concurs de stafeta, pentru ștafete formate din trei sportivi, reprezentative de judet sau de cluburi. Categoriile de vârstă sunt: FM 18 ani, FM 21 ani. Pentru categoriile FM 14 si FM 35 ani se organizează Concurs National.

Timpii castigatori pe schimburi si pe total stafeta sunt precizati in tabelul de la capitolul IV. Înainte cu o zi de desfășurare a Campionatului Național de Ștafetă, se va înainta la secretariatul competiției, componența nominală a ștafetei pe schimburi.

f. Noapte:

Se va organiza Campionat National, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani, constând dintr-o etapa de concurs de Noapte. Concursul este individual, începând cu categoria FM 18 ani si pe echipe de 2 sportivi, la categoriile FM 16 ani, (organizatorul este obligat să asigure hărți pentru ambii sportivi ai echipei). Pentru categoriile FM 35 ani,65 ani se organizează Concurs Național. Timpii câștigatori sunt cu 10-20% mai mici decat timpii precizati in tabelul de la capitolul IV, pentru concursurile de Lunga Distanta.

g. Echipe:

Se va organiza Campionat National, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 16, 18, 20, 21 ani, constând din două etape de concurs individual, Medie și Lungă Distanță. Pentru categoriile de FM 14 ani se va organiza Concurs National. Echipele sunt reprezentative de club, formate din doi sportivi. Clasamentele se intocmesc prin insumarea timpilor realizați în cele două etape de concurs, pentru câte doi sportivi de la același club, în ordinea clasării acestora.

B. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - SCHI se vor organiza la probele: Lunga Distanta, Medie Distanta, Sprint (categorii de vârstă și sex:14, 18, 21, 40 ani) si Stafeta, respectând precizarile facute pentru probele similare ale Campionatelor Nationale de Orientare in Alergare și Regulamentul Concursurilor de Orientare - Schi.

C. CAMPIONATELE NAȚIONALE DE ORIENTARE - MOUNTAIN BIKE se vor organiza la probele de Lungă Distanță, Medie Distanță, Sprint și Ultra Lungă Distanță la categoriile de vârstă și sex: FM 17, 20, 21 ani, respectând precizările făcute pentru probele similare ale Campionatelor Naționale de Orientare în Alergare și in conformitate cu Regulamentul de Orientare - Mountain Bike. Pentru categoriile FM 40 ani se organizează Concurs Național pentru probele de Lungă Distanță, Medie Distanță, Sprint și Ultra Lungă Distanță, iar pentru categoriile FM 14 ani, Concurs Național pentru probele de Lungă Distanță, Medie Distanță și Sprint.

D. Cluburile sportive și Asociațiile Județene și a Municipiului București, vor organiza în ziua de 22 mai și 6 noiembrie 2010, un concurs de inițiere și popularizare în cadrul "Zilei Orientării pentru toți".

E. Pentru participanții la categoria "open" recomandăm organizatorilor să prevadă două feluri de trasee și anume: open "începători" și open "tehnic" („scurt” și „lung”). **Se vor folosi trasee diferite față de traseele competiției respective.** Este necesar ca toți organizatorii să prevadă aceste trasee, să facă popularizarea necesară pentru creșterea numărului de participanți la competițiile de Orientare.

F. Recomandăm organizatorilor de competiții cuprinse în Calendarul Sportiv Național și Calendarul Competițional Interjudețean, pentru o mai bună popularizare și creșterea numărului de practicanți ai Orientării să organizeze pe plan local în măsura posibilităților cât mai multe competiții de tipul Sprint "Parc-Oraș".

II. CONSIDERATII GENERALE

1. Toate concursurile din Calendarul Sportiv Național și Calendarul Competițional Interjudețean pe anul 2010 vor fi organizate numai de cluburi sportive si/sau asociatii judetene care au obtinut certificatul de identitate sportivă (CIS) și sunt afiliate la FRO, conform Legii 69/ 2000, cu modificările/completările ulterioare. In vederea organizarii concursurilor, toate cluburile si/sau asociatiile judetene vor inainta la FRO, cu cel puțin 45 de zile inaintea datei de desfasurare a

concursului, o cerere privind avizarea concursului, împreuna cu proiectul de invitatie a concursului si cu suma pentru achitarea taxei de licenta de concurs. In cerere si in invitatie vor fi precizate urmatoarele: arbitrii cartatori si anul cartarii hartii, arbitrul de trasare si arbitrul de control. FRO va aviza și înregistra invitația.

* * *

Atragem atenția tuturor cluburilor sportive sa nu dea curs unor invitatii la concursuri din Calendarul Sportiv Național și Interjudețean al FRO, daca acestea nu au viza FRO si numar de inregistrare.

2. Au drept de participare la concursurile din Calendarul Sportiv Național și Interjudețean al FRO sportivii aparținând cluburilor sportive care îndeplinesc cerințele, conform Legii 69/ 2000, cu modificările/completările ulterioare si care sunt afiliati la FRO. De asemenea, sportivii vor prezenta la validare, legitimatia de sportiv cu viza anuala a FRO pe anul 2010 precum si cu viza medicala efectuată, obligatoriu la cabinetele de medicină sportivă, nu mai veche de 6 luni. Carnetele de legitimare rămân la organizator pentru verificare și vor fi înapoiate delegaților cluburilor înainte de festivitatea de premiere.

* * *

Atragem atenția tuturor organizatorilor sa efectueze validarea sportivilor cu constiinciozitate, pentru a se respecta prevederile legislației în vigoare în acest sens.

3. Conform Legii Nr. 34/2009, pentru modificarea și completarea Legii Nr.69/2000, "Organizatorul Competițiilor Sportive Oficiale pe ramuri de Sport are obligația să asigure în timpul competiției, cel puțin o echipă de Prim Ajutor calificat, care utilizează ambulanțe tip B, conform standardelor și normelor naționale și europene în vigoare. Cheltuielile prezenței echipei de Prim Ajutor calificat vor fi suportate de către organizatori".

4.În cazul in care organizatorul unui concurs face o comasare de trasee (când nu sunt îndeplinite cerințele de la pct. 9) pentru categorii diferite de sportivi, la proiectarea traseelor si la stabilirea timpului câștigător, vor fi luate in considerare precizarile din regulament corespunzătoare categoriei inferioare. Comasarea categoriilor se va face inainte de tragerea la sorti.

5.La Campionatele Naționale de Orientare în Alergare pentru categoriile FM 18 ani se vor folosi traseele categoriile FM 20 ani, iar la proiectarea traseelor și la stabilirea timpului câștigător se vor lua în considerare precizările din Regulament, corespunzătoare categoriei FM 18 ani, pentru proba de Lungă Distanță și cele corespunzătoare categoriei FM 20 ani, pentru proba de Medie Distanță. Se vor întocmi clasamente separate pentru fiecare categorie.

6.La Concursurile Naționale, traseele pentru categoriile FM 14 ani, vor fi diferite de traseele pentru categoriile FM 16 ani, corespunzător cu gradul de dificultate tehnică specific fiecărei categorii. Pentru traseele de concurs de la categoriile : FM 10, 12 ani, se va acorda o atenție deosebită asigurării unui grad scăzut de dificultate tehnică, corespunzător vârstei și pregătirii copiilor.

7.Tragerea la sorți se va face pentru fiecare probă a Campionatelor și Concursurilor Naționale, în prezența delegatului FRO sau a controlorului național, la o zi dupa data limita de inscriere, pentru a fi cunoscută de cei înscriși la competiție, la validare.

8.În situația când o probă din cadrul Campionatelor, Concursurilor Naționale, corespunde cu desfășurarea unei cupe a clubului organizator, participanții care nu au drept de participare în Campionatul, Concursul Național vor lua startul cu un decalaj de minim 10 minute după ultimul concurent de la categoria de vârstă și sex respectivă, pentru a nu influența clasamentul Campionatului, Concursului Național.

9. Titlul de Campion Național se acorda numai la categoriile de vârstă și sex FM 21 ani (Seniori), FM 20 ani (Tineret), FM 18 ani (Juniori I) și FM 16 ani (Juniori II-Cadeți).

a) la Campionatele Naționale la probele individuale, titlul de Campion Național se acordă dacă iau startul minim 4 sportivi de la cel puțin 3 cluburi sportive;

b) la Campionatele Naționale pe Echipe, titlul de Campion Național se acordă dacă iau startul minim 3 echipe de la cel puțin 3 cluburi sportive;

c) la Campionatele Naționale de Ștafetă titlul de Campion Național se acordă dacă iau startul minim 3 echipe de la cel puțin 3 cluburi sportive și/sau selecționate județene;

Pentru celelalte categorii de vârstă și sex : FM 12 ani (Copii), 14 ani (Juniori III), FM 35.....70 ani (Veterani) se organizează **Concurs Național**.

10. Rezultatele vor fi trimise de catre organizatorul Concursului/Campionatului, la FRO si la Cluburile participante, in termen de 3 zile prin e-mail. FRO va asigura publicarea rezultatelor pe pagina WEB a FRO.

* * *

Se atrage atentia tuturor organizatorilor sa asigure comunicarea operativă a rezultatelor precum și transmiterea acestora la FRO si mass-mediei locale și desfasurarea in conditii optime a festivitatilor de premiere.

11. Pentru concursurile din calendarul Campionatelor, Concursurilor Naționale și Calendarul Competițiilor Interjudețene al FRO , organizatorul va intocmi si va trimite la FRO, in termen de maximum 15 zile de la terminarea competiției, dosarul de concurs, care va cuprinde: rezultatele, harti cu traseele de concurs, echipa de arbitrii si eventualele litigii si rezolvarea lor (contestatii, observatii, probleme disciplinare, etc).

12. Organizatorii locali vor încheia contracte de asociere cu FRO pentru organizarea Campionatelor, Concursurilor Naționale și Cupa României cuprinse în Calendarul Sportiv Național al FRO cu privire la problemele tehnice, financiare, materiale, administrative, etc, până la data difuzării la cluburi a Calendarului Sportiv Național.

13. Înscrierile la competițiile din Calendarul Sportiv Național al FRO și Calendarul Competițiilor Interjudețene, efectuate prin poșta electronică vor fi confirmate de către organizator printr-un e-mail. La probele Campionatului Național și ale Concursului Național nu se mai primesc înscrieri după data limită anunțată de organizator.

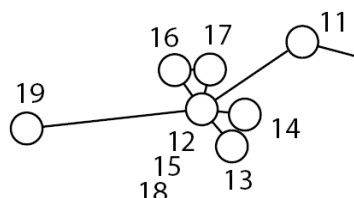
14. Se admite participarea sportivilor de la o categorie de varsta inferioară la una superioară astfel

a) la Orientare în Alergare și Orientare-Schi, sportivii de la categoriile de vârstă și sex 12, 14, 16 ani, pot participa numai la următoarea categorie de vârstă și sex;

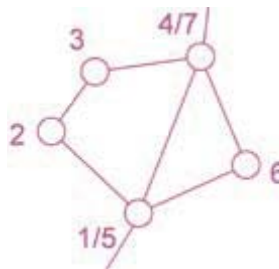
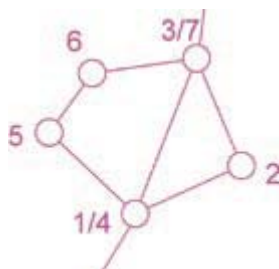
b) la Orientare-MTB, sportivii de la categoriile de vârstă și sex 17, 20 ani, pot participa numai la următoarea categorie de vârstă și sex; sportivii de la categoria 14 ani nu pot participa într-o categorie superioară de vârstă și sex.

15. Pentru evitarea „colaborării” între sportivi, arbitrii trasatori vor folosi la Campionatele, Concursurile Naționale și Cupa României, Disciplina Orientare în Alergare, la probele de Medie și Lungă Distanță, trasarea gen bucle “ fluture” sau “furculiță”.

Fluture



Furculita



16. Cronometrarea concurentului începe când acesta introduce SI-cardul în stația "Start" și se termină când concurentul trece linia de sosire și introduce SI-cardul în stația "Finish". După introducerea SI-cardului în stația „Finish”, întoarcerea pe traseu nu este permisă, sportivul fiind descalificat.

17. Se permite legitimarea sportivilor cu altă cetățenie la Cluburile Sportive afiliate la FRO, cu respectarea Regulamentelor, Instrucțiunilor, Precizărilor emise de FRO, în acest sens. Un singur sportiv legitimat în aceste condiții poate face parte din ștafeta sau echipa unui club, pentru participarea la Campionatele Naționale, dar **Nu** poate face parte din ștafeta reprezentativă de județ.

Sportivii cu altă cetățenie pot participa la Campionatele Naționale Individuale fără a fi incluși în clasamentul oficial

III. PRECIZĂRI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI CONTROLUL CAMPIONATELOR, CONCURSURILOR NAȚIONALE, CUPA ROMÂNIEI ȘI COMPETIȚIILOR CUPRINSE ÎN CALENDARUL INTERJUDEȚEAN AL FRO

Concursurile din Calendarul Sportiv Național și Calendarul Competițiilor Interjudețene al FRO pe anul 2010 se vor desfășura cu respectarea regulamentelor și reglementărilor FRO în vigoare. Campionatele, Concursurile Naționale și Cupa României se organizează de FRO în colaborare cu structuri sportive afiliate, cu sprijinul și controlul FRO. Toate aceste competiții vor avea trasatori și controlori naționali, desemnați de Colegiul Arbitrilor în colaborare cu Comisia de Competiții, Hărți și aprobați de Consiliul Director. La organizarea etapelor WRE, se va urmări aplicarea strictă a cerințelor speciale precizate de reglementările IOF.

Se solicită o creștere a responsabilității tuturor arbitrilor pentru îndeplinirea corectă a fiecărei sarcini, se reamintește importanța autocontrolului pentru realizarea acestui demers și se atrage atenția asupra obligativității efectuării în detaliu a tuturor operațiilor de control prevăzute pentru organizarea și desfășurarea concursurilor de Orientare.

Singura modalitate de eliminare a greșelilor în organizarea unui concurs de Orientare este efectuarea etapă cu etapă și pas cu pas a tuturor operațiilor de control.

Pentru a veni în sprijinul organizatorilor de competiții și îndeosebi organizatorilor Campionatelor, Concursurilor Naționale și Cupa României, precizăm principalele etape de control, conținutul acestora, cine le efectuează și la ce termene, precum și cine suportă cheltuielile necesare pentru desfășurarea controlului. Se face mențiunea că toate prevederile Regulamentelor Concursurilor de Orientare rămân în egală măsură obligatorii.

1. Controlul ofertei organizatorului local:

Se controlează:

alegerea zonei de concurs și anume:

- dificultatea tehnică, care este dată de densitatea crescută a reperelor, în mod special a reperelor confundabile, varietatea formelor mari de relief, a planimetriei și acoperirii terenului, multitudinea și varietatea reperelor punctiforme;
- posibilitățile de amplasare a Sosirii;
- accesul la zona de Sosire/Start (drum auto, distanțe, lungimea și aspectul culoarelor);

- condițiile administrative oferite pentru participanții la concurs (posibilități convenabile de cazare, masă și transport local; tabără de corturi);

Controlul va fi efectuat de un delegat FRO, de regulă, în anul premergător desfășurării concursului, înaintea definitivării Calendarului Sportiv Național al FRO și cel mai târziu, cu 5 luni înaintea datei de desfășurare a concursului, respectiv 8 luni, dacă în intervalul respectiv se includ lunile de iarnă. În cazul în care se propune reambularea și eventual extinderea unei zone vechi, controlul poate fi efectuat și de arbitru de control local. Acesta va preciza în oferta organizatorului toate constatările sale cu privire la elementele controlate – conform celor menționate mai sus – și va atașa la oferta respectivă harta veche a zonei.

2. Controlul realizării hărții de concurs:

Se controlează:

Corectitudinea hărții și anume:

- reprezentarea relațiilor spațiale cu o eroare maximă de 5%;
- utilizarea corectă a semnelor convenționale;
- respectarea cotelor, la desenul semnelor convenționale;
- redarea diferențelor de nivel cu o eroare maximă de 10%;
- reprezentarea corectă și sugestivă a formelor de relief;

Controlul va fi efectuat de controlorul național sau de un arbitru cartator delegat de FRO înainte de introducerea hărții la tipar, cu minim 5 săptămâni înaintea datei de desfășurare a concursului. Refacerea hărții, în urma controlului, va fi de asemenea controlată.

Cheltuielile pentru efectuarea controlului realizării hărții de concurs vor fi suportate de organizatorul local.

3. Controlul tipării hărții:

Se va controla varianta tehnică de tipărire care va fi utilizată la multiplicarea hărților de concurs (atenție la respectarea tuturor detaliilor tehnice). Se verifică următoarele:

- redarea la tipar a desenului integral al hărții;
- deplasarea culorilor;
- corectitudinea nuanțelor precum și calitatea hârtiei, a culorilor și a tușurilor utilizate (se verifică finețea liniilor care rezultă la tipar);
- lizibilitatea hărților (harta trebuie să poată fi citită cu ușurință, din alergare, trebuie să se poată distinge toate detaliile desenate pe hartă; se va acorda o atenție crescută pentru controlul citirii reperelor în zonele de suprapunere a culorilor);
- amplasarea și desenarea liniilor de nord. (să nu acopere zone importante: poteci, detalii de teren, fire de apa, etc.; să fie vizibile și într-un număr suficient de mare pentru scara hărții de concurs);
- inscripționarea vizibilă a scării hărții; echidistanței, a liniilor de nord;

4. Controlul trasării:

Se vor controla:

- datele tehnice ale traseelor (timp câștigător; raportul lungime/diferență de nivel; repartitia urcușurilor);
- dificultatea tehnică a traseelor (cu referire la secțiuni și la posturile de control), care trebuie să corespundă categoriei de vârstă și sex a sportivilor;
- tichetarea corectă în teren a posturilor de control;
- codificarea corectă a posturilor de control (evitarea posibilităților de confuzie a codurilor);
- descrierea posturilor de control (utilizarea corectă a simbolurilor, pe toate coloanele și în concordanță cu situația din teren).

Controlul va fi efectuat de controlorul național, în prezența arbitruului trasator, cel mai târziu cu 2 săptămâni înaintea datei de desfășurare a concursului. Se utilizează exemplarele scoase de la tipar pentru viza „bun de tipar”. Dacă tipărirea hărții prezintă deficiențe, se intervine mai întâi pentru remedierea completă a acestora, după care se efectuează controlul trasării, utilizându-se hărți tipărite corect, în varianta pentru concurs.

FRO suportă cheltuielile de transport ale arbitrilor trasatori (dacă este delegat de FRO) și controlorului național, numai la Campionatele Naționale .

5. Controlul la desfășurarea concursului:

Se controlează respectarea tuturor prevederilor Regulamentului Concursurilor de Orientare. Dintre acestea se menționează, în mod special, următoarele:

Pregătirea hărților pentru concurs

Se controlează:

- utilizarea de hărți fără defecte accidentale de tipărire (deplasarea culorilor sau altele);
- desenarea corectă a traseelor de concurs (toate posturile; numerotate în ordine, pe reperate corecte, bine centrate; respectarea categoriilor);
- descrierea posturilor de control (conținutul pe categorii; atașarea la harta corespunzătoare a traseului categoriei respective);
- amplasarea se va face pe fața hărții și NU va fi capsată (Capsa poate influența busola);
- marcarea vizibilă pe hartă a categoriei;
- pregătirea de descrieri separate pentru fiecare categorie, care se vor pune în dispozitivul de plecare;

Montarea în teren a posturilor de control

Se face cu o hartă cu toate posturile de control imprimată, **DUPĂ** tipărirea traseelor etapei respective și cu descrierea completă a tuturor posturilor de control;

Se controlează:

- amplasarea corectă în teren, conform hărții și descrierii; la locul tichetat;
- lipsa unui tichet este anunțată imediat (mobil sau stație) arbitrilor de control;
- după amplasarea postului, se scoate și se păstrează tichetul;
- utilizarea de perforatoare, lampioane și măsuțe corespunzătoare și verificarea funcționării stațiilor SPORTident;
- afișarea vizibilă pe măsuță și perforator a codului corect;
- marcarea cu confeti a locului de amplasare a postului de control în teren;
- se predau tichetele de la posturile instalate, arbitrilor de control;

Întocmirea listelor de start

Se controlează:

Pentru ordinea de start pe categorii:

- categoriile diferite care au un același prim post, să nu plece în același minut de start;
- categoriile diferite care parcurg același traseu să nu fie intercalate. Plecarea să fie succesivă, pe categorii, în ordinea vitezei de deplasare, categoriile mai rapide să plece înaintea categoriilor cu viteza mai mică de deplasare în concurs;

Pentru ordinea de start în cadrul categoriei:

- să nu plece 2 sportivi de la același club unul după altul;
- dacă nu există altă posibilitate între cei 2 se va introduce unul sau două locuri libere;

Controlul va fi efectuat de controlorul național în zilele premergătoare și pe parcursul desfășurării concursului.

FRO suportă cheltuielile de transport și barem de arbitraj pentru arbitrii trasatori (dacă este delegat de FRO) și controlorul național.

* * *

Atragem atenția tuturor organizatorilor, hotărârea luată de Consiliul Director de a nu permite desfășurarea competiției, în situația când controlorul național semnalează nerespectarea termenelor, privind controlul sau a unor prevederi ale Regulamentului Concursurilor de Orientare.

IV. TIMPII CÂȘTIGĂTORI PENTRU TRASEELE DE CONCURS

Traseele de concurs trebuie astfel concepute pentru ca timpii câștigători să corespundă celor precizați în tabelul următor :

Categor ia sportivi lor	MEDIE DISTANTA		LUNGA DISTANTA		SEMIMARATON		STAFETA			
	F	M	F	M	F	M	Pe schimb		Pe total Stafeta	
							F	M	F	M
10	-	-	20 - 25	20 - 25	-	-	15 - 30	20 - 35	60 - 75	70 - 90
12	-	-	25 - 30	25 - 30	-	-				
14	-	-	30 - 35	30 - 40	-	-				
16 A, B	20 - 25	20 - 25	35 - 45	40 - 50	60 - 70	65 - 75	25-40	25-55	80- 105	100- 135
16 C	20 - 25	20 - 25	30 - 40	35 - 45						
18 E, A	20 - 25	20 - 25	40 - 50	55 - 60	65 - 75	80 - 90				
18 B, C	20 - 25	20 - 25	40 - 50	45 - 55			20 E, A	20 - 25	55	70
20 E, A	20 - 25	20 - 25	55	70	75 - 90	90 - 110				
20 B, C			45 - 55	50 - 65						
21 E	30 - 35	30 - 35	70 - 80	90 - 100	100 - 120	125 - 150	30 - 50	30 - 60	100- 120	120- 150
21 A	28 - 33	28 - 33	55 - 65	65 - 85	90 - 110	110 - 130				
21 B	25 - 30	25 - 30	45 - 60	55 - 70	80 - 100	90 - 110				
21 C	25 - 30	25 - 30	40 - 50	50 - 60	70 - 90	80 - 100	25 - 40	25 - 55	80- 105	100- 135
35	25 - 30	25 - 30	50 - 55	60 - 70	80 - 90	100 - 120				
40	25 - 30	25 - 30	45 - 50	55 - 65	70 - 80	90 - 100				
45	25 - 30	25 - 30	40 - 45	50 - 60	60 - 70	80 - 90	15-30	20-35	60-75	75-90
50	25 - 30	25 - 30	40 - 45	45 - 55	55 - 65	70 - 80				
55	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
60	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
65	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
70	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
75	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
80	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				
85	25 - 30	25 - 30	40 - 45	40 - 50	55 - 65	70 - 80				

NOTĂ:

La concursurile de ștafeta, traseele pe schimburi pot fi egale sau pot fi de lungimi diferite (doua schimburi lungi și unul scurt sau un schimb lung și două scurte). Organizatorul va preciza, înainte de înscrierea ștafetelor, care sunt schimburile scurte și care sunt cele lungi. Obligatoriu, la toate echipele de ștafeta de la o aceeași categorie, traseele lungi respectiv cele scurte vor fi pe aceleași schimburi.

Aprobat în ședința Consiliului Director din data de 28.11.2009.