

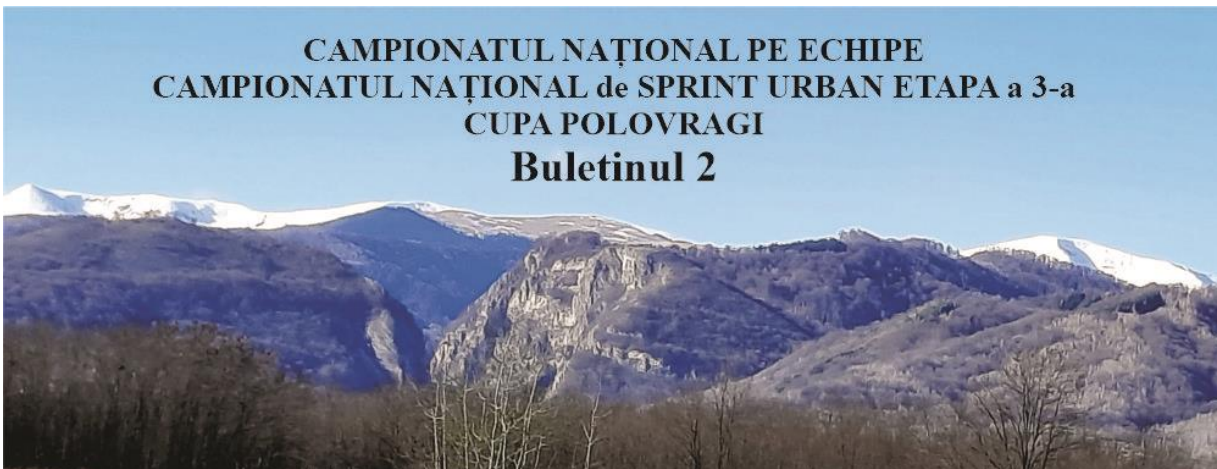


# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str. Vasile Conta Nr.16, cam.525  
Sector 2, 020954,  
București,  
România

Tel: 021 317 49 99  
Fax: 021 317 49 99  
E-mail: [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com)  
Web: [www.fro.ro](http://www.fro.ro)

Cod Fiscal: 4400824  
Cont IBAN:  
RO79RNCB0074029203640001  
B.C.R. Sector 3



## Programul competiției

**CN Echipe Medie Distanță** – Vineri 10 Mai 2024 – 45.147262, 23.775699

- Validare la locul de concurs – între orele 13:00-15:00.
- Start ora 15:30.
- 50-100m de la parcare la sosire.
- 500m de la sosire la start.

**Sprint – Urban / Cupa Polovragi** – Sâmbătă 11 Mai 2024 – 45.165342, 23.804794.

- Validare la centrul de concurs – între orele 8:00-9:00.
- Închiderea zonei de carantina la 9:30.
- **Start ora 10:00.**
- 100m de la parcare la sosire.
- Carantina și startul vor fi în vecinătatea sosirii.
- Festivitate de premiere Cupa Polovragi ora 13:00.
- **Curs de Perfecționare pentru Antrenori** – ora 16:00 la Școala Gimnazială Polovragi.

**CN Echipe Lunga Distanță** – Duminică 12 Mai 2024 – 45.133384, 23.84436

- Start ora 10:00.
- Parcare în zona sosirii.
- De la sosire la start - 1000m lungime cu 95m diferență de nivel.
- Festivitate de premiere CN Echipe ora 13:00 la locul de sosire.

### Distante:

#### *Medie Distanță*

Parcare - sosire 50-100m.

Sosire - start 500m.

#### *Lungă Distanță*

Parcare în zona sosirii.

Sosire – start 1200m cu 95m diferență de nivel.

*Sprint Urban* Parcare în vecinătatea sosirii. Carantina și startul în zona sosirii.



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str. Vasile Conta Nr.16, cam.525  
Sector 2, 020954,  
București,  
România

Tel: 021 317 49 99  
Fax: 021 317 49 99  
E-mail: [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com)  
Web: [www.fro.ro](http://www.fro.ro)

Cod Fiscal: 4400824  
Cont IBAN:  
RO79RNCB0074029203640001  
B.C.R. Sector 3

## Parcare

În fiecare zi în zona sosirii vor fi indicatoare către locurile de parcare care vor fi la distanțe de la sosire între 50 și 100m.

## Centrul de Concurs

Deschis în fiecare zi în zona de sosire, conform programului de mai sus.

## Hărți

Hărți noi, Dumbrava-Baia de Fier, Valea Cireșului-Slătioara și Polovragi Centru, realizate în 2023-2024 în zone unde nu au fost concursuri de orientare niciodată. Nivelmentul realizat cu sistemul LIDAR.

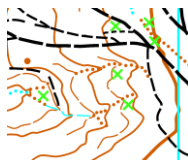
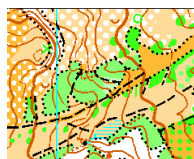
## Teren

Teren deluros subcarpatic.

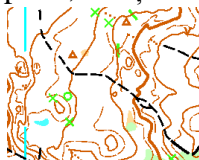
**Medie Distanță** - Jumătate de hartă cu pădure de foioase, fără vegetație de sol, cu văi și șanțuri puțin adânci, multe poteci, fără microrelief semnificativ, cu numeroase buturugi provenite din tăierile de igienizare a pădurii. Cele mai semnificative buturugi sunt reprezentate pe hartă.

Cealaltă jumătate a hărții este total diferită, având relieful foarte frământat, cu zone semi-descoperite, vegetație variată, pășuni, grădini cu livezi abandonate și multe garduri. Vizibilitate și alergabilitate variate.

**Recomandăm atenție deosebită la garduri. Ele variază de la o sârmă, fie aproape de sol fie la înălțime de în jur de un metru, până la 4-5 sârme. Gardurile sunt traversabile, în cea mai mare parte. Chiar dacă nu vedeți sârmele de la distanță, înaintați cu mare atenție la trecerea printre sau peste garduri, pentru a evita vreun accident.**



**Lungă Distanță** – Teren deluros cu relief puternic frământat, în mare parte fără vegetație de sol, și 50% livezi și pășuni cu petece razlețe de pădure și tufișuri, cu alergabilitate și vizibilitate bune în cea mai mare parte, dar și zone cu copaci mari căzuți, netraversabili. Rețea moderată de poteci.



**Sprint** – Centrul comunei Polovragi fără diferență de nivel, cu densitate medie de construcții și alte repere. Unele trasee vor conține și un labirint.

Vă rugăm să respectați cu strictețe zonele marcate pe hartă ca interzise. Nerespectarea acestora va atrage descalificarea.

Traversarea străzilor se va face numai prin locurile marcate pe hartă.

## Echipa tehnică

Președinte de concurs: Natalia Deconescu

Secretariat: Cosmin Stan

Arbitru de Control: Cosmin Georgescu

Arbitru trasator: Natalia Deconescu

Cartator: Florin Patraș



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str. Vasile Conta Nr.16, cam.525  
Sector 2, 020954,  
București,  
România

Tel: 021 317 49 99  
Fax: 021 317 49 99  
E-mail: [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com)  
Web: [www.fro.ro](http://www.fro.ro)

Cod Fiscal: 4400824  
Cont IBAN:  
RO79RNCB0074029203640001  
B.C.R. Sector 3

## Categoriile de participare, premii

- Campionatul Național pe Echipe: M-F 12, 14, 16, 18, 20, 21, 35, 45, 55, 65, 75+.
- Campionatul Național de Sprint Urban: M-F 12, 14, 16, 18, 21, 35, 45, 55, 65, 75.

Sportivii nelegitimați și elevii școlilor din Polovragi și comunele învecinate pot participa la categoriile: Open Familia, Open Tehnic și Open Începători.

- Cupa Polovragi: M-F 10, 12, 14, 16, 18, 21, 35, 45, 55, 65, 75, 85, Open Familie (copii până în 10 ani, însoțiți de părinți), Open tehnic (nelegitimați, de orice vârstă), Open Începători (începători de orice vârstă)
- Etapele de Medie Distanță și Sprint sunt și etape de calificare pentru loturile naționale.

Titlul de campion național se va acorda dacă iau startul minimum 4 echipe de la 3 cluburi diferite. Dacă această condiție nu este îndeplinită, se va face comasarea categoriilor și adaptarea traseelor.

Primele 3 locuri la CN Echipe vor primi diplome și medalii, iar câștigătorii tricou și titlul de campion național, după caz.

Toti participanții la Cupa Polovragi vor primi medalii de „Finisher” și premii în obiecte iar primii trei la fiecare categorie vor primi medalii și diplome.

## DATE TEHNICE

Caampionat National Echipe 2024											
Medie Distanță				Lunga Distanță				Sprin Urban			
Categoria	Lungime(KM)	D. N.(m)	PC	Categoria	Lungime(KM)	D. N.(m)	PC	Traseul	Lungime(Km)	PC	
MF10	1,7	50	9	MF10	1,2	10	7	A - M16, M18, M21, M35	2,5	20	
MF12	1,9	55	12	MF12	2	20	10	B - F16, F18, F21, F35	2,2	17	
F14	1,9	110	11	F14	3	105	13	C - M12, M14, OT	1,8	14	
M14	2,4	150	11	M14	4,3	190	13	D - F12, F14, OP, FAM	1,4	14	
M16	3,7	230	15	F16	4,3	190	13	MF10,	1	10	
F16	3,5	220	13	M16	5,9	265	14	M45+	1,8	14	
M18,20,21	5,8	300	19	F18,20,21	6,4	270	18	F45+	1,8	14	
F18,20,21	4,6	220	17	M18,20	6,9	350	17				
M35	4,7	160	11	M21	10	500	23				
F35,M45	3,1	150	11	M35	6,9	350	17				
F45,M55	2,8	140	12	F35,M45	5,8	270	17				
F55,M65	2,6	110	11	F45,M55	5,3	200	12				
F65+,M75+	1,6	70	10	F55,M65	4,7	210	12				
OP.13, FAM	1,7	50	9	F65+,M75+	3	95	13				
OP.15	1,9	60	10	OP.13, FAM	2	20	9				
OP.T	2,4	150	11	OP.15	2,1	30	10				
				OT	4,3	180	14				

## ÎNSCRIERI ȘI TAXE DE PARTICIPARE:

Înscrierile se vor face pe [Orienteeing Online](http://Orienteeing Online) sau la [deconati01@gmail.com](mailto:deconati01@gmail.com) la termenele enumerate mai jos, conform regulamentului FRO.

### Taxe de participare

Categoria	Inainte de termenul T1 (3 Mai)	Dupa T1, dar inainte de T2 (7 Mai)
MF 12 - 14 ani	15 lei	20
MF16 - 18 ani	30 lei	35
MF-65-80 ani	30 lei	35
MF20-60, MF Open, OT	40 lei	45



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str. Vasile Conta Nr.16, cam.525  
Sector 2, 020954,  
București,  
România

Tel: 021 317 49 99  
Fax: 021 317 49 99  
E-mail: [frorientare@gmail.com](mailto:frorientare@gmail.com)  
Web: [www.fro.ro](http://www.fro.ro)

Cod Fiscal: 4400824  
Cont IBAN:  
RO79RNCB0074029203640001  
B.C.R. Sector 3

Se va folosi sistemul electronic de control și cronometraj SPORT-ident la Medie Distanță și Lungă Distanță iar la Sprint toate stațiile vor fi dotate cu sistemul Air+ mai puțin stațiile din labirint. Se pot închiria la cerere dispozitive tip SIAC contra 5lei/buc/etapă. Modificarea numărului de SI-Card se anunță la Sosire. Cei care intră în concurs cu un alt SI-Card neanunțat, vor fi descalificați.

## CAZARE

Rezervarea cazării intră în sarcina participanților.

Comuna Polovragi dispune de locuri de cazare în pensiuni. Informații și rezervări:

<https://www.turistinfo.ro/polovragi/cazare-hoteluri-vile-pensiuni-polovragi.html>.

Vă recomandăm să rezervați cazarea din timp pentru că Polovragiul este o zonă turistică și poate fi cerere mare și din partea turiștilor.

Obiective turistice în Polovragi și împrejurimi: Cheile Oltețului (cele mai înguste din Europa), Peștera Polovragi, Mănăstirea Polovragi, Peștera Muierilor (Baia de Fier), Pădurea Colorată și Castelul Vrăjitoarelor (Poienari).

La etapele de pădure există posibilitatea servirii mesei la restaurantele din apropierea sosirii.

Dupa premierea Cupei Polovragi din 11.05.2024, Primăria Polovragi vă va oferi preparate culinare tradiționale locale.

## VIZITA MEDICALĂ, VIZE ANUALE:

AU DREPT DE PARTICIPARE ÎN CAMPIONATUL NATIONAL PE ECHIBE SI ETAPA A 3-A DE CN SPRINT URBAN SPORTIVII LEGITIMAȚI CU VIZA ANUALĂ ȘI VIZA MEDICALĂ LA ZI, DIN CLUBURILE AFILIATE LA FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE.

Delegații cluburilor vor prezenta la validare, legitimația de sportiv cu viza anuală a FRO pentru anul 2024 precum și cu viza medicală de la cabinetele de medicină sportivă, nu mai veche de 6 luni.

Participanții nelegitimați la vreun club vor putea să participe și să fie premiați numai la Cupa Polovragi.

**PARTICIPAREA ÎN COMPETIȚIILE DE ORIENTARE SE FACE PE PROPRIA RĂSPUNDERE!**

Informații mai detaliate vor fi cuprinse în Buletinul 2.

Vă așteptăm cu mare drag la Polovragi, Gorj!

Echipa de organizare

