



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Râmnicu Vâlcea

10 – 13 septembrie 2015

Buletin – Invitație

CAMPIONATUL NAȚIONAL INDIVIDUAL DE ORIENTARE ÎN ALERGARE

Organizator: Federația Română de Orientare

Parteneri : Ecosport, DJTS Vâlcea și Palatul Copiilor Rm. Vâlcea

vă invită să participați la **Campionatele Naționale Individuale, Cupa Băile Govora, Trofeul Alutus, și Trofeul Olteniei.**

Centrul de concurs: Baza Turistică - D.J.T.S Vâlcea.

Zone de concurs: Schița detaliată cu zonele de concurs va fi afișată în Buletinul 2.

Program:

- Joi, 10 septembrie: ora 13.30 – 21.00 – **Validare**
Centrul Militar Vâlcea
- Vineri 11 septembrie: ora 10.00 – 19.30 – **Antrenament model (2 km)***
ora 9.30 – **Start Ștafetă S.M.F.T. (7 km)* - Malu Alb**
Open - Ștafetă mixtă (G.P.R.)
ora 15.00 – **Festivitatea de deschidere urmata de Start CN Sprint,**
Cupa Băile Govora (19 km)*
- Rugam toate cluburile sa fie prezente pentru fetivitatea de deschidere.**
Festivitatea de premiere - Cupa Băile Govora
- Sâmbătă 12 septembrie: ora 10.30 – Start **CN Medie Distanță (19 km)***
Trofeul Olteniei
Trofeul Alutus
Concurs S.M.F.T.
Festivitatea de premiere C.N. si S.M.F.T.
- Duminică 13 septembrie: ora 10.00 – Start **CN Lungă Distanță (19 km)***
Trofeul Olteniei
Trofeul Alutus
Festivitatea de premiere C.N.

*distanțe de la Centrul de Concurs la zonele de concurs.

Precizari:



Campionatele Naționale Individuale de Orientare în Alergare
Trofeul Olteniei, Trofeul Alutus, Grand Prix Romania - Vâlcea 2015





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Validarea:

Validarea este valabilă și se acceptă doar dacă delegatul se prezintă conform programului de validare. Delegatul va prezenta carnetele de legitimare cu taxele și viza medicală, conform reglementărilor F.R.O.

Echipament:

-**Sprint**: recomandam pantof sport fără crampoane. Se aleargă în proporție de 75% pe asfalt;

-**Pădure**: vă recomandăm să purtați echipament în funcție de descrierea făcută pentru fiecare etapă în parte la capitolul hărți.

Hărți/ Terenul de concurs:

Hărți reambulate în 2015

- Ștafetă S.M.F.T./Open - scara 1:10.000/5m

Teren deluros, cu forme de relief mici și medii; pădure de foioase, zone cu vegetație de sol și desișuri; dar și zone cu alergabilitate foarte bună; vizibilitate medie;

- Sprint - scara 1: 4.000 / 2,5m ;

- Lungă Distanță – scara 1:15.000/5m ; pentru categoria de veterani și copii scara este de 1:10.000 ;

Teren deluros, forme de relief clare alternate cu zone de teren frământat, rețea bogată de poteci; pădure de foioase cu desișuri izolate, dar și zone cu alergabilitate foarte bună și vizibilitate medie;

- Medie Distanță - scara 1:10.000/5m

Teren deluros, forme de relief frământat alternate cu zone de teren clare și abrupturi; alergabilitate și vizibilitate medie;

Sistemul de cronometrare electronic: SPORTident

\\





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Competiții / Categori / Probe

FM10 ani – trasee marcate la probele de LD și MD. La proba de Sprint - traseu nemarcat ;
FM 20,21 ani – pentru Campionatul Național de Orientare în Alergare traseele sunt comune;

1. *Campionatul Național de Orientare în Alergare* – fiecare probă se premiază de către **F.R.O.**

Individual Sprint:	FM – 14, 18, 21 ani (legitimați)
Individual Medie distanță:	FM – 16, 18, 20, 21 ani (legitimați)
Individual Lungă distanță:	FM – 16, 18, 20, 21 ani (legitimați)
Individual cumulat LD + MD:	FM – 12, 14 ani (legitimați)

2. *Cupa Băile Govora* – premiere asigurată de **Primăria Băile Govora**

Sprint:	FM – 14, 18, 21, 40, 50, 60, 70 ani, Open, Open T, Familia* FM – 10, 12 (nelegitimați)
----------------	---

3. *Cupa Alutus (clasament cumulat L.D.+M.D.)– Palatul Copiilor Rm. Vâlcea*

Lungă distanță:	FM – 10, 12, 14, 16 ani (nelegitimați)
Medie distanță:	FM – 10, 12, 14, 16 ani (nelegitimați)

4. *Trofeul Olteniei (clasament cumulat Lungă Distanță + Medie Distanță) – Direcția pentru Tineret și Sport Vâlcea*

Lungă distanță:	FM – 35, 45, 55, 65, 75 ani, Open T, Open, Familia*
Medie distanță:	FM – 35, 45, 55, 65, 75 ani, Open T, Open, Familia*

5. *Concurs militar* – premiarea – **S.M.F.T.**

Ștafetă S.M.F.T.	Masculin, Feminin*
Medie Distanță S.M.F.T.	Masculin, Feminin*

6. *Grand Prix Romania* – premiarea pentru proba de Ștafetă Mixtă - Pădure. Ștafetele vor fi formate din doi baieti și o fată. Media timpilor câștigători, 20 - 25 minute pe fiecare schimb. Vom reveni cu alte detalii în timp util.





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Toate hărțile de Orientare existente în județul Vâlcea sunt declarate zone închise, începând cu data de 15.08.2015. Accesul la antrenamente în zona Vâlcea se poate face pe bază de anunț. Aveți datele de contact mai jos.

Cazare:

Baza Turistica a D.J.S.T. Valcea - 31 lei/zi/ pers. (tel. 0250 734314, [email: djts.valcea@mts.ro](mailto:djts.valcea@mts.ro));
Hotelul Tineretului 20-35 lei/zi/pers. (tel. 0725 828 638, www.fjt-valcea.ro/)
Pensiuni Rm. Vâlcea - prețuri negociate între 40 și 45 lei/zi/pers. (vom reveni cu informații);
Cămin școlar – Lic. Teh. Oltchim Rm. Vâlcea – 20 lei/zi/pers. (vom reveni cu informații);
Rezervările se vor face pe bază de comandă scrisă direct la locurile de cazare (aveți modelul de comandă tipizat, în atașament).

Masa:

- Restaurant: 40 lei/pers./zi (Restaurantul Cupidon, lângă Baza Turistică și Lic. de Chimie). Masa de prânz se va servi la locul de sosire pentru etapele de pădure –LD, MD. Pentru cei care nu servesc masa la restaurantul Cupidon și doresc prânzul la locul de sosire, prețul informativ va fi transmis în următoarele zile.
- Restaurant L'Artista: 40 lei/pers./zi, Pentru cei care vor locui la Casa Tineretului (Hotelul Tineretului).
Ne puteți contacta pentru amănunte .

Transportul: Intră în sarcina participanților. Distanța totală de la Centrul de Concurs la zonele de concurs, pentru toate etapele – aproximativ 100 km.

Înscrieri : Email: geotibi2002@yahoo.com . *Vă rugăm să folosiți tabelul anexat.*

Termen de înscriere: 03 septembrie 2015

Tragere la sorți: 06 septembrie 2015

Taxele de participare : conform taxe și vize anuale FRO

http://www.fro.ro/images/stories/Diverse/Taxe_vize_FRO_2013.pdf

Participarea la concurs se face pe propria răspundere !

Așteptăm întrebări pentru clarificări legate de: partea tehnică, cazare, masă și transport local.

Contact: Tel. 0728161918, 0770415028, Fax: 0350819052

Email: ecosport.ro@gmail.com

Director competiție,
Roșca Dionisie

Președinte F.R.O.
Dinu Gheorghe

/valabil fără ștampilă



Campionatele Naționale Individuale de Orientare în Alergare
Trofeul Olteniei, Trofeul Alutus, Grand Prix Romania - Vâlcea 2015





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Campionatele Naționale Individuale - precuzări

1. Sprint:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 14, 18, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual.

La competițiile de Sprint se vor utiliza, hărți la scara 1:5.000/2.5m sau 1:4.000/2.5m.

Zona de concurs poate fi în parcuri și în zone urbane, cu condiția ca aceasta să permită o viteză ridicată de alergare.

Amplasarea posturilor de control trebuie să permită realizarea vitezelor ridicate de alergare, specifice probei.

Intervalul de start: 1 minut.

2. Lungă Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12*, 14*, 16, 18, 20, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual.

Scara hărți este de 1:15.000/5m, pentru categoriile: FM 16, 18, 20 și 21 ani. Pentru categoriile FM 12, 14 ani scara hărți este de 1:10.000/5m. Teren împadurit, relief cu densitate medie de repere, harta ușor de citit în alergare.

Intervalul de start: 3 minute.

Se vor face trasee comune la categoriile F20 cu F 21 și M 20 cu M21 ani. Ordinea de start va fi: categoriile FM 21, apoi FM 20 ani.

3. Medie Distanță:

Se va organiza Campionat Național, pentru categoriile de vârstă și sex: FM 12*, 14*, 16, 18, 20, 21 ani, constând dintr-o etapă de concurs individual.

Zona de concurs trebuie să aibă densitate de repere, iar traseele trebuie să pună probleme de orientare în regim de viteză.

Scara hărți este 1:10.000, echidistanța 5 m, pentru toate categoriile.

Se vor face trasee comune la categoriile F20 cu F 21 ani și M 20 cu M21 ani. Ordinea de start va fi: categoriile FM 21, apoi FM 20 ani.

Intervalul de start: 2 minute.

Alte precizări:

Tragerea la sorți se face pentru fiecare etapă în parte.

Traseele vor fi conform timpilor câștigători precizați în tabelul din **Anexa 2**, Regulamentul Concursurilor de Orientare în Alergare.

* **Pentru categoriile FM 12 ani și FM 14 ani**, clasamentul se va face pe baza celor două etape de concurs individual (Lunga Distanță și Medie Distanță), prin însumarea timpilor realizați la cele două etape.





FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

Str.V.Conta Nr.16,
Sector 2, 020954, București,
ROMÂNIA

Tel/Fax: 021.317.49.99
E-MAIL: info@fro.ro
Web: www.fro.ro

Cod Fiscal: 4400824
Cod: IBAN
RO79RNCB007402920364
0001

Startul din etapa a II-a la categoriile de vârstă și sex FM 12 ani și FM 14 ani se va da în ordinea inversă a startului din prima etapă păstrând intervalul de start (Intervalele celor descalificați vor ramane libere).

Sportivii descalificați în prima etapă de concurs vor lua startul în etapa a doua prin tragere la sorți, 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.

Precizările sunt aprobate în ședințele C.D.

Comisia de Competitii, Hărți
Roșca Dionisie

Președinte,
Dinu Gheorghe

