

Sacensību noteikumi LOF orientēšanās sporta O-skrējiena pasākumiem (2014. gada redakcija)

Šie sacensību noteikumi ir spēkā no 2014. gada 1. aprīļa

Priekšvārds

- Šie sacensību noteikumi attiecas uz O-skrējieniem. Citiem OS veidiem (OS ar slēpēm, Velo-O, Taku-O, Rogainingam) tiek izdoti atsevišķi noteikumi
- Šie sacensību noteikumi izvirza atšķirīgas prasības dažāda līmeņa sacensībām. Īpašas paaugstinātas prasības noteiktas Latvijas čempionātiem un pārējām LOF sacensībām. Klubu sacensības tiek iekļautas oficiālajā OS sacensību kalendārā tikai tad, ja tās tiek rīkotas atbilstoši šiem noteikumiem. Tautas sacensības netiek iekļautas sacensību kalendārā, un tajās ir pieļaujamas atkāpes no šiem noteikumiem. Vadoties no šiem apsvērumiem, visas sacensības tiek iedalītas četrās grupās:

1.	Latvijas čempionāti (apzīmējums – LČ)	Latvijas čempionāti ir visaugstākā līmeņa sacensības, kurām šie noteikumi ir pilnībā saistoši, t.sk. noteikumu punkti, kas atzīmēti ar "LČ"	LOF pilnvarojums, uzraudzība
2.	[Pārējās] LOF sacensības (apzīmējums – LOF)	LOF sacensībām ir pilnībā saistoši šie noteikumi, pie kam tiek noteiktas paaugstinātas prasības – noteikumu punktos, kas atzīmēti ar "LOF". Šajā sacensību grupā ir piem. Latvijas kausa sacensības.	LOF uzraudzība
3.	[Klubu rīkotās] OS kalendāra sacensības	Rīkotāji paši ir atbildīgi par šo noteikumu ievērošanu (nav saistoši punkti, kas apzīmēti ar "LČ", "LOF")	Rīkotāju atbildība
4.	[Klubu rīkotās] tautas sacensības	Tautas sacensībās pieļaujamas atkāpes no šiem noteikumiem, piem. atšķirīga starta kārtība, kad dalībnieki paši izvēlas sev izdevīgāko starta laiku	Rīkotāju atbildība

Starptautiskās sacensības (Pasaules spēles, Pasaules čempionāti, Pasaules junioru čempionāti, Eiropas čempionāti, Pasaules kausa posmi, Pasaules ranga sacensības, Baltijas čempionāti utml.) tiek rīkotas pēc IOF Sacensību noteikumiem – *Competition Rules for International Orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering Events*.

Jaunumi noteikumu 2014. gada redakcijā

Svarīgākie grozījumi:

1. punkts – precizētas definīcijas; svītrotā mikr-o disciplīna
2. punkts – precizēta noteikumu darbības sfēra
6. punkts – svītrotā apakšpunkts par dalībnieku skaita ierobežošanu elites grupās
7. punkts – papildināts ar apakšpunktu par izmaksu segšanu pasākuma atcelšanas gadījumā
8. punkts – precizēts biļetenu saturs
9. punkts – noteikts agrākais pieteikšanās termiņš
12. punkts – svītrotā ierobežojums vakancēm Latvijas čempionātos; paredzēta iespēja elites

- grupās veidot sarkanās grupas; papildināts ar sprinta stafetes regulējumu; redakcionāli precizējumi
14. punkts – papildināts ar atsauci uz publisko pasākumu regulējumu
15. punkts – svītrotā atsaucē uz Latvijas karšu specifikāciju; papildināts ar sprinta stafešu kartes mērogu
16. punkts – svītrots ieteikums elites grupām plānot atsevišķus kontrolpunktus; redakcionāli labojumi
18. punkts – KP novietojuma apraksti (leģendas) nedrīkst būt pieejami pirms ieiešanas priekšstartā
19. punkts – precizēti minimālie attālumi starp KP; precizēts minimālais KP numura ciparu izmērs
20. punkts – atsakāmies no kontrolkartiņu-kompostieru atzīmēšanās sistēmas
22. punkts – priekšstarta pulkstenim jābūt priekšstarta laiks (agrāk bija jābūt starta laiks); precizējums par nokavējuša dalībnieka starta laiku
23. punkts – svītrotā prasība par žūrijas locekļa klātbūtni; redakcionāli labojumi
24. punkts – precizēts aizliegums izslēgt no rezultāta distancē daļu pēc *split* laikiem; redakcionāls labojums
26. punkts – aizliegums piedalīties derībās, redakcionāli labojumi
27. punkts – precizēts, kurš var iesniegt sūdzību
28. punkts – precizēts, kurš un cik ilgā laikā var iesniegt protestu
29. punkts – mainīta žūrijas iecelšanas kārtība; precizēti rīkotāja pienākumi izpildīt žūrijas lēmumu
31. punkts – mainīta inspektorā iecelšanas kārtība; mainītas prasības inspektoram; papildināts ar apakšpunktu par anketēšanu; citi mazāk nozīmīgi grozījumi
32. punkts – vienkāršota atskaitēšanās kārtība
34. punkts – redakcionāli labojumi
1. pielikums – papildināts ar sprinta stafešu regulējumu
2. pielikums – izmaiņas sakarā ar grozījumiem noteikumos; redakcionāli labojumi
4. pielikums – izmaiņas sakarā ar grozījumiem noteikumos
- 5., 6. un 8. pielikums – papildināts ar sprinta stafeti

Jaunumi attiecībā pret 2011. gada redakciju – **sarkanā krāsā**.

Lietotie saīsinājumi

OS	Orientēšanās sports
O-skrējiens	Orientēšanās skrējiens – populārākais no OS paveidiem
LOF	1) Latvijas Orientēšanās federācija 2) nozīmē, ka sacensību noteikumu punkts attiecas uz LOF sacensībām
LČ	1) Latvijas čempionāts 2) nozīmē, ka sacensību noteikumu punkts attiecas uz Latvijas čempionātiem
IOF	International Orienteering Federation - Starptautiskā orientēšanās federācija
KP	Kontrolpunkts
ODB	Latvijas orientieristu datu bāze
ODB administrators	LOF valdes nozīmēta persona, kas veic ODB apkalpošanu

Satura rādītājs

Priekšvārds	1
Lietotie saīsinājumi	2
Satura rādītājs.....	3
Noteikumi	4
1. Definīcijas.....	4
2. Vispārējie noteikumi.....	5
3. Pasākuma programma.....	5
4. Pieteikumi pasākumu sarīkošanai	6
5. Dalībnieku grupas	6
6. Dalība	6
7. Izmaksas	7
8. Informācija par pasākumu	7
9. Pieteikumi.....	8
10. Transports	9
11. Treniņi un paraugsacensības	9
12. Starta kārtība un kvalifikācijas grupas	9
13. Komandu pārstāvju sanāksme	11
14. Apvidus.....	11
15. Kartes	11
16. Distances	12
17. Skriešanai slēgtas teritorijas un maršruti.....	12
18. KP novietojuma apraksts	12
19. KP iekārtojums	13
20. Atzīmēšanās sistēmas	13
21. Dalībnieku ekipējums.....	14
22. Starts	14
23. Finišs (mērķis) un laika uzņemšana	15
24. Rezultāti	15
25. Balvas.....	16
26. Godīgas spēles principi - Fair play	16
27. Sūdzības	17
28. Protesti	17
29. Žūrija	17
30. Iebildumi.....	18
31. Pasākuma uzraudzība	18
32. Pasākumu (sacensību) atskaites.....	18
33. Reklāma un sponsori	18
34. Mediju atbalsts	19
Pielikumi	19
1. pielikums: Dalībnieku grupas.....	19
2. pielikums: Distanču plānošanas principi.....	20
3. pielikums: IOF rezolūcija par labu praksi vides jautājumos	24
4. pielikums: LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas	25
5. pielikums: Latvijas čempionāti (programma, pieteikumi LČ rīkošanai).....	25
6. pielikums: Sagaidāmie uzvarētāju laiki Latvijas čempionātos	26
7. pielikums: IOF Leibnīcas konvencija	27
8. pielikums: Sacensību formāti - vadlīnijas sacensību rīkošanai.....	28

Noteikumi

1. Definīcijas	
1.1	Orientēšanās (orientēšanās sports, saīsināti - OS) ir sporta veids, kurā dalībnieki (competitors) patstāvīgi orientējas apvidū. Vienīgi ar kartes un kompasa palīdzību dalībniekiem jāapmeklē noteikts skaits apvidū novietotu kontrolpunktu iespējami īsākā laikā. Veicamā distance, ko definē apmeklējamo kontrolpunktu izvietojums, netiek izpausta dalībniekiem līdz pat starta brīdim.
1.2	Sacensībās ar individuālo intervālu startu dalībnieki orientējas apvidū un veic distanci patstāvīgi.
1.3	Sacensībās ar kopējo startu un iedzīšanas startu dalībnieki bieži vien skrien tuvu viens otram, taču arī šāds sacensību formāts pieprasa no dalībniekiem orientēties patstāvīgi.
1.4	Termiņš "dalībnieks" tiek lietots, lai apzīmētu gan indivīdus, neatkarīgi no viņu dzimuma, gan indivīdu grupas.
1.5	Orientēšanās sporta sacensības var iedalīt:
1.5.1	*pēc diennakts laika:
	- dienas (gaišā diennakts laikā),
	- nakts (tumšā diennakts laikā);
1.5.2	*pēc sacensību vērtējuma:
	- individuāli (katrs indivīds sacenšas atsevišķi),
	- stafete (divi vai vairāki komandas dalībnieki skrien atsevišķi viens pēc otra),
	- komandu (divi vai vairāki komandas dalībnieki sadarbojas
1.5.3	*pēc rezultātu noteikšanas veida:
	- viena skrējiena (single-race) sacensības (vienā skrējienā sasniegtais rezultāts ir galīgais rezultāts. Dalībnieki var sacensties dažādos skrējienos: A-skrējienam, B-skrējienam utt, kur B-skrējiena dalībnieki iegūst vietas pēc visiem A-skrējiena dalībniekiem utt,)
	- vairāku skrējienam (t.sk. daudzdienu) sacensības (dalībnieka rezultātu iegūst, summējot divu vai vairāku skrējienam rezultātus, kurus veic vienā vai vairākās sacensību dienās),
	- sacensības ar kvalifikāciju (dalībnieki kvalificējas finālam vienā vai vairākos kvalifikācijas skrējienos, pie kam dalībniekus var sadalīt vairākās apakšgrupās (heats). Finālskrējiena starta kārtību var noteikt pēc kvalifikācijas skrējienam rezultātiem. Sacensību rezultātus nosaka pēc finālskrējiena. Ja tiek rīkoti A, B utt. finālskrējieni, tad B finālskrējiena dalībnieki iegūst vietas pēc visiem A finālskrējiena dalībniekiem utt. Gadījumos, kad ir tikai viena apakšgrupa un visi rezultātu ieguvušie dalībnieki kvalificējas finālam, kvalifikācijas skrējienam sauc par prologu);
1.5.4	*pēc kontrolpunktu apmeklēšanas secības:
	- pavēles secībā (secība ir noteikta),
	- izvēles secībā (dalībnieks pats izvēlas secību);
1.5.6	*pēc distances garuma:
	- sprints,

	- vidējā distance (middle),
	- garā distance (long),
	- maratons (extra long),
	- citas distances;
1.5.7	*pēc citiem dalībnieku iedalījuma principiem.
1.6	Termins <i>LOF klubs</i> tiek lietots, lai apzīmētu organizāciju vai personu apvienību – LOF biedru vai LOF pagaidu biedru.
1.7	Termins <i>pasākums</i> tiek lietots, lai apzīmētu visus ar konkrētām sacensībām saistītos notikumus, ieskaitot organizatoriskos jautājumus, starta izlozes, komandu pārstāvju (team officials) sapulces un ceremonijas. Pasākums var sastāvēt no vairākām sacensībām, piemēram, Latvijas čempionāts – no vidējās distances un stafetes. Savukārt, sacensības var sastāvēt no vairākiem skrējieniem, piemēram, Latvijas čempionāta sprinta distance – no kvalifikācijas skrējiena un finālskrējiena.
1.8	Latvijas čempionāts ir oficiāls pasākums, kurā izcīna Latvijas čempiona titulus. Tas tiek rīkots LČ LOF pilnvarojumā un uzraudzībā. LOF valde var noteikt papildus prasības Latvijas čempionātu sarīkošanai.
1.9	LOF sacensības ir pasākums, kurš notiek LOF uzraudzībā. LOF valde var noteikt papildus LOF prasības LOF sacensību sarīkošanai.

2.	Vispārējie noteikumi
2.1	Šie noteikumi ir saistoši Latvijas čempionātiem un LOF sacensībām. Tos ieteicams piemērot arī citām OS sacensībām Latvijā. Ar LČ un LOF atzīmētie šo noteikumu punkti ir saistoši attiecīgi Latvijas čempionātiem un LOF sacensībām.
2.2	Šie noteikumi ir balstīti uz Starptautiskās orientēšanās federācijas (IOF) noteikumiem.
2.3	Ja nav norādīts citādi, šie noteikumi attiecas uz individuālajām O-skrējiena sacensībām.
2.4	Iepriekš saskaņojot ar sacensību inspektoru, sacensību rīkotāji var izdot papildnoteikumus attiecīgajām sacensībām, ja tie nav pretrunā ar šiem noteikumiem.
2.5	Šie noteikumi un jebkuri papildnoteikumi ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem, komandu pārstāvjiem un citām personām, kas saistītas ar sacensību rīkošanu vai sacensību dalībniekiem.
2.6	Interpretējot šos noteikumus, sacensību dalībniekiem, rīkotājiem un žūrijai vienmēr jāvadās pēc sportiskā taisnīguma (<i>sporting fairness</i>) principa.
2.7	Tulkojot šos noteikumus citās valodās, domstarpību gadījumos latviešu variantam ir noteicošā loma.
2.8	Ja nav noteikts citādi, stafešu sacensībās lietojami individuālo sacensību noteikumi.
2.9	LOF Valde var noteikt papildus prasības OS sacensībām, piemēram, antidopinga noteikumus, orientēšanās karšu apzīmējumus u.c., kas jāievēro tāpat kā šie noteikumi.
2.10	LOF valde var pieļaut atkāpes no šiem noteikumiem. Pieprasījumi par šādām atkāpēm jānosūta LOF valdei ne vēlāk kā 3 mēnešus pirms pasākuma.

3.	Pasākuma programma
3.1 LČ	Pasākuma laiku un programmu pēc rīkotāja priekšlikuma apstiprina LOF valde.
3.2 LČ	Latvijas čempionāti tiek rīkoti katru gadu saskaņā ar 5.pielikumā noteikto programmu.
3.3	Vismaz viena diena pirms un viena diena pēc maratona distances Latvijas čempionāta

LČ	programmā jāparedz brīva. Vidējā distancē, kā arī sprintā kvalifikācija un fināls var tikt sarīkots vienā dienā.
3.4 LOF	LOF valde nosaka LOF sacensību sarīkošanas kritērijus un, izvērtējot rīkotāju pieteikumus, apstiprina LOF sacensību sarakstu.

4. Pieteikumi pasākumu sarīkošanai	
4.1 LČ	Ikviens LOF biedrs (OS klubs, sporta sekcija u.tml.), t.sk. LOF pagaidu biedri, var pieteikties rīkot Latvijas čempionātu vai atsevišķu tā programmas daļu.
4.2 LČ	Oficiāls pieteikums Latvijas čempionāta sarīkošanai iesniedzams LOF valdei tās noteiktā kārtībā. Pieteikumā jānorāda visa pieprasītā informācija (skatīt 5. pielikumā) un garantijas.
4.3 LČ	LOF valde var izdot papildus norādījumus katras LČ programmas daļas sarīkošanai. Tie jāizsludina ne vēlāk kā vienu mēnesi pirms pieteikšanās termiņa beigām.
4.4 LČ	LOF valde var anulēt tiesības rīkot sacensības, ja rīkotājs nav ievērojis šos noteikumus, LOF inspektora norādījumus, vai ja izrādījusies nepatiesa rīkotāja pieteikumā sniegtā informācija.
4.5 LČ	LČ Pieteikumi LČ vasaras programmas daļu sarīkošanai jāiesniedz līdz iepriekšējā gada 1. jūlijam. Pieteikums var būt gan visas LČ programmas gan atsevišķu tās daļu sarīkošanai. LOF valdei jāizskata visi laikus iesniegtie priekšlikumi un jāpieņem lēmums līdz 31. augustam. LČ pilnas programmas vai atsevišķu tā daļu rīkotāji 2 mēnešu laikā no lēmuma paziņošanas noslēdz līgumu ar LOF valdi, pretējā gadījumā valde var nozīmēt citu LČ rīkotāju.

5. Dalībnieku grupas	
5.1	Dalībnieki tiek iedalīti grupās pēc dzimuma un vecuma. Sievietēm atļauts startēt vīriešu grupās. Dalībnieku sadalījums grupās un grupu apzīmējumi pielietojami atbilstoši 1. pielikumam.
5.2	Atklātās grupas, kurās nav vecuma ierobežojumu ir S21 un V21.
5.3	Līdz 20 gadu vecumam (ieskaitot) dalībnieki pieder pie attiecīgās grupas līdz tā kalendārā gada beigām, kurā viņi sasniedz atbilstošo vecumu. Viņi var startēt arī vecākās grupās līdz 21 (ieskaitot).
5.4	Sākot no 21 gadu vecuma dalībnieki pieder pie attiecīgās grupas no tā kalendārā gada sākuma, kurā viņi sasniedz atbilstošo vecumu. Viņi var startēt arī jaunākās grupās līdz 21 (ieskaitot).
5.5	Katru atsevišķu grupu var dalīt apakšgrupās atbilstoši 1. pielikumam.
5.6 LČ	Ja grupas tiek dalītas apakšgrupās, čempiona titulu izcīna tikai spēcīgākajā apakšgrupā.
5.7	Ja grupā pieteikto dalībnieku skaits ir pārāk liels, grupu var dalīt paralēlajās grupās atbilstoši 1. pielikumam.

6. Dalība	
6.1 LČ.	Dalībai Latvijas čempionātos netiek noteikti ierobežojumi, tomēr Latvijas čempionu titulus (medaļas, diplomus utt.) izcīna tikai Latvijas orientieristu datu bāzē reģistrētie dalībnieki.
6.2 LČ	Kluba vadības (pārstāvja) pienākums ir rūpēties, lai kluba biedri saņemtu visu nepieciešamo informāciju par sacensībām. Sacensību rīkotāji ir atbildīgi par informācijas nodošanu klubiem – LOF organizācijām, bet ne klubu individuālajiem biedriem.
6.3	Atbildību par savu veselības stāvokli un par apdrošinājumu pret negadījumiem un iespējamām traumām uzņemas paši dalībnieki (vecāki par 16 gadiem) vai viņu vecāki/aizbildņi (līdz 16 g.v.).
6.4 LČ	Ja vidējā distancē vai sprintā tiek rīkotas sacensības ar kvalifikāciju, tad šo sacensību A-finālā katrā grupā var piedalīties 30 labākie pēc kvalifikācijas sacensību rezultātiem, bet ne vairāk kā 75% no kopējā dalībnieku skaita attiecīgajā grupā. Labākos nosaka proporcionāli dalībnieku skaitam katrā kvalifikācijas apakšgrupā. Ja uz vietu A-finālā vienādi pretendē divi

	vai vairāki dalībnieki, tad viņi visi tiek kvalificēti A-finālam. Visi pārējie dalībnieki var sacensties B-finālā.
6.5 LČ	Stafetes sacensībās drīkst piedalīties arī jauktās un nepilnās komandas, tomēr Latvijas čempionu titulus (medaļas, diplomus utt.) izcīna tikai LOF klubu komandas, kuru dalībnieki ir reģistrējušies Latvijas orientieristu datu bāzē (ODB). Izņēmums ir S195, V195 un vecākas grupas, kurās Latvijas čempionu titulus var izcīnīt arī jauktās komandas, kuru dalībnieki ir reģistrējušies ODB.

7. Izmaksas	
7.1	Par pasākumu organizēšanas izmaksām atbildīgs rīkotājs. Lai segtu pasākuma sarīkošanas izmaksas rīkotājs var iekasēt dalības maksu. Šai maksai ir jābūt pēc iespējas zemei, un LČ, LOF sacensībās tā jāsaskaņo ar LOF valdi.
7.2	Par dalības maksu atbilstoši ielūgumā norādītajai kārtībai ir atbildīgs dalībnieks vai viņa pārstāvētais klubs. Dalības apmaksas beigu termiņu nevar noteikt ātrāk kā 2 nedēļas pirms sacensībām.
7.3	Nokavējušies pieteikumi var tikt aplikti ar papildus maksu. LČ, LOF sacensībās papildus maksas lielumu rīkotājam jāaskaņo ar LOF valdi.
7.4	Transporta uz un no pasākuma vietas, pārtikas un uzturēšanās izmaksas sedz dalībnieks. Ja rīkotājs nodrošina transportu, ēdināšanu vai uzturēšanos pasākuma ietvaros, tad šīs izmaksas ir jānorāda ielūgumā un jāparedz papildus dalības maksai (nodalītas atsevišķi). Ja oficiālā transporta lietošana uz sacensību vietu ir obligāta, tad maksa par to jāiekļauj dalības maksā.
7.5 LČ LOF	LOF inspektora ceļa izdevumus un iespējami minimālos uzturēšanās izdevumus sedz LOF.
7.6	Ja pasākums (vai tā daļa) tiek atcelts no rīkotāja neatkarīgu apstākļu dēļ, kā laika apstākļi, postījumi apvidū, tad rīkotājs var paturēt daļu no dalības naudām, lai segtu iepriekš apmaksātos izdevumus, ja vien rīkotājs var nodrošināt to solidāri no visiem pieteiktajiem dalībniekiem.

8. Informācija par pasākumu	
8.1	Visai informācijai un oficiālajām ceremonijām ir jābūt latviešu valodā, nepieciešamības gadījumā nodrošinot tulkojumu citās valodās. Oficiālā informācija jāsniedz rakstiskā formā. Mutiski tā var tikt sniegta vienīgi ārkārtas gadījumos, kā arī atbildot uz jautājumiem pārstāvju sanāksmju laikā.
8.2 LČ	Informācija par pasākumu tiek sagatavota biļetenu veidā. Biļeteni tiek publicēti LOF oficiālajā interneta mājas lapā. Informācija par pirmā un otrā biļetena publicēšanu jānosūta pa e-pastu visiem LOF biedriem (organizācijām). Informācija par trešā biļetena publicēšanu jānosūta pa e-pastu tiem LOF biedriem, kas pieteikuši dalību pasākumā. Pirmais, otrais un trešais biļetens nosūtāms pa e-pastu arī LOF izpilddirektoram.
8.3 LČ	Pirmajā biļetenā (sākotnējā informācijā) jāiekļauj šāda informācija: <ul style="list-style-type: none"> - pasākuma rīkotājs un atbildīgā persona, sacensību inspektors(-i) - adrese, telefona numurs, e-pasta un interneta adrese informācijas saņemšanai - pasākuma norises vieta - pasākumā iekļauto sacensību veidi un datumi - dalībnieku grupas un dalības ierobežojumi (ja tādi ir noteikti) - treniņu iespējas (ja tādas ir paredzētas) - aizliegtie sacensību rajoni, kuriem noteikts embargo (ja tādi ir) - cita specifiska informācija - aizliegtā sacensību rajona pēdējā publiski pieejamā orientēšanās karte (ja tāda ir)
8.4 LČ	Otrajā biļetenā (ielūgumā) jāiekļauj šāda informācija: <ul style="list-style-type: none"> - visa pirmajā biļetenā iekļautā informācija - pieteikumu iesniegšanas termiņš un adrese - dalības maksa, tās samaksas kārtība un termiņš

	<ul style="list-style-type: none"> - apmešanās un ēdināšanas iespējas (ja tādas tiek piedāvātas), to izmaksas un pasūtīšanas termiņi - transporta iespējas (ja tādas tiek piedāvātas) - informācija par treniņu iespējām (ja tādas tiek piedāvātas) - apvidus apraksts, bīstamas vietas - kartes mērogs un augstuma līkņu intervāli - pasākuma programma - nosacījumi attiecībā uz dalībnieku apģērbu (ja tādi ir) - katras distances orientējošais uzvarētāja laiks un/vai aptuvens tās garums - adrese, telefona numurs, e-pasta adrese, kur griezties preses pārstāvjiem (ja tā atšķiras no rīkotāju adreses) - ja iespējams – kartes paraugs, kurā redzams sacensību rajons
8.5 LČ	<p>Trešajā biļetenā (sacensību informācijā) jāiekļauj šāda informācija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - termiņš, līdz kuram iespējams precizēt dalībnieku skaitu (pa grupām) - termiņš, līdz kuram iespējams precizēt vārdiskos pieteikumus - detalizēta pasākuma programma, ieskaitot laiku, līdz cikiem iesniedzami galīgie vārdiskie pieteikumi (stafetes sacensībām vai individuālajām sacensībām, kurās tiek ierobežots dalībnieku skaits komandā) - papildus informācija par apvidu (ja tāda ir nepieciešama) - ja iespējams – apkopojums par saņemtajiem pieteikumiem - atkāpes no sacensību noteikumiem (ja tādas ir) - ja ir – sacensību centra adrese, telefona numurs, e-pasta adrese - detalizēta informācija par apmešanos un ēdināšanu (ja tās tiek piedāvātas) - transporta kustības saraksts (ja tiek piedāvāts transports) - distanču garumi, kāpumu summa, kontrolpunktu un barošanas punktu skaits katrai distancei un katram stafetes posmam - sacensību norises vietas un attālumi starp tām (sacensību centrs, autostāvvietā, sacensību arēna, starts) - pārstāvju sanāksmes (ja tādas tiek sasauktas)
8.6 LČ	<p>Ceturtais biļetens (sacensību papildinformācija) izsniedzams dalībniekiem, ierodoties sacensību vietā. Tajā jāiekļauj pēdējā informācija par pasākuma norisi, tai skaitā:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anti-dopinga prasības (ja tādas ir) - īpaši noteikumi (ja tādi ir) - atkāpes no sacensību noteikumiem, ko apstiprinājusi LOF valde (ja tādas ir) - termiņš un vieta sūdzību iesniegšanai - kontrollaiks (maksimālais laiks, cik dalībnieki drīkst atrasties distancē) - priekšstartā saņemamo KP novietojuma aprakstu izmērs (ja pārsniedz 15 x 6 cm)
8.7 LČ	<p>Pirmajam biļetenam jānonāk pie adresātiem 3 mēnešus pirms pasākuma. Ja visa pirmajā biļetenā sniedzamā informācija ir iekļauta LOF oficiālajā sacensību kalendārā, tad pirmo biļetenu atļauts nenosūtīt.</p> <p>Otrajam biļetenam jānonāk pie adresātiem 2 mēnešus pirms pasākuma, bet trešajam biļetenam – 3 nedēļas pirms pasākuma. Pieļaujams apvienot otro un trešo biļetenu. Šai gadījumā apvienotajam otrajam/trešajam biļetenam jānonāk pie adresātiem 2 mēnešus pirms pasākuma.</p>
8.8	<p>Būtiskai informācijai (pasākuma programma, ieskaitot sacensību datumus un laikus, dalībnieku grupas un distanču garumi, dalības maksa, apmešanās iespējas utt.) jābūt zināmai vismaz 2 nedēļas pirms pieteikšanās termiņa beigām.</p>

9. *Pieteikumi*

- 9.1 Pieteikumi iesniedzami ielūgumā (otrajā biļetenā) norādītajā kārtībā. Par katru dalībnieku jāsniedz vismaz šāda informācija: vārds uzvārds, dzimšanas gads, klubs (organizācija), vecuma grupa, kā arī jānorāda komandas pārstāvja (kontaktpersonas) vārds un kontaktēšanās iespējas (tel., e-pasts utt.). Pieteikumus atļauts precizēt (dalībnieku nomaina, stafetes komandu sastāvs utt.) ielūgumā/sacensību informācijā norādītajā kārtībā, ievērojot

	šo noteikumu 9.2-9.6 punktā noteiktos ierobežojumus. Nokavētie pieteikumi var tikt noraidīti. Ja pieteikšanās notiek elektroniskā veidā, tad rīkotājiem ir jāapstiprina pieteikuma saņemšanas fakts, nosūtot atbildi pieteikuma iesniedzējam un/vai nodrošinot operatīvu sacensībām pieteikto dalībnieku saraksta publicēšanu.
9.2	Katrām atsevišķām sacensībām dalībnieks var pieteikties tikai vienā grupā, pie kam stafetes sacensībām – tikai vienā stafetes posmā.
9.3	Rīkotāji var nepieļaut pie starta dalībniekus vai komandas, par kuriem nav samaksāta dalības maksa un nav panākta vienošanās par tās samaksu.
9.4	Nevienu dalībnieku nevar nomainīt vēlāk kā vienu stundu pirms starta. Stafetes sacensībās tas attiecas arī uz komandas dalībnieku skriešanas secību.
9.5	Individuālajās sacensībās pieteikto dalībnieku nomaina no vārdisko pieteikumu iesniegšanas galīgā termiņa beigām līdz 1 h pirms pirmā dalībnieka starta iespējama tikai izņēmuma gadījumos pamatota iemesla dēļ (slimība, nelaimes gadījums, trauma utml.). Šāda pieteikto dalībnieku nomaina ir iespējama vienīgi sacensībās, kurās tiek ierobežots dalībnieku skaits komandā. Starta minūtes vai kvalifikācijas grupas maiņa nav atļauta. Dalībnieku nomaina finālskrējienam (sacensībās ar kvalifikāciju), kā arī vairāku skrējienu sacensībās (pēc pirmā skrējiena) nav atļauta.
9.6	Stafešu sacensībās, komandu dalībnieku skriešanas kārtība jāpaziņo rīkotājiem ne vēlāk kā 1 h pirms pirmā posma starta (ja rīkotāji nav noteikuši agrāku termiņu). Stafešu sacensībās pieteikto dalībnieku nomaina no vārdisko pieteikumu iesniegšanas galīgā termiņa beigām līdz 1 h pirms pirmā dalībnieka starta iespējama tikai pamatota iemesla dēļ (slimība, nelaimes gadījums, trauma utml.).
9.7	Pieteikšanās termiņu nevar noteikt ātrāk kā 2 nedēļas pirms sacensībām.

10. Transports

10.1	Par ierašanos sacensību vietā ir atbildīgi paši dalībnieki.
10.2	Nepieciešamības gadījumā rīkotājam vēlams organizēt transportu no tuvākajiem satiksmes mezgliem līdz pasākuma centram, kā arī no pasākuma centra, vai dalībnieku apmešanās vietas uz sacensību centru.

11. Treniņi un paraugsacensības

11.1	Pasākuma ietvaros pirms sacensībām ieteicams sarīkot treniņus vai paraugsacensības, lai demonstrētu apvidus tipu, kartes kvalitāti, kontrolpunktu izskatu un izvietojumu, atspirdzinājuma punktus un apzīmētos posmus.
11.2	Treniņos (paraugsacensībās) jādod iespēja piedalīties visiem dalībniekiem, komandu pārstāvjiem, LOF amatpersonām un preses pārstāvjiem. Tie jānodrošina visiem dalībniekiem vienādā līmenī.
11.3	Ja sacensību inspektors to uzskata par piemērotu, treniņus (paraugsacensības) var sarīkot sacensību dienā.
11.4	Treniņu (paraugsacensību) apvidum un kartei jābūt pēc iespējas līdzīgiem pasākuma apvidum un kartei.

12. Starta kārtība un kvalifikācijas grupas

12.1	Intervālu starta gadījumā katras grupas dalībnieki startē pa vienam vienādos starta intervālos. Kopējā starta gadījumā visi vienas grupas dalībnieki startē vienlaicīgi; stafetes gadījumā tas attiecas tikai uz komandu dalībniekiem, kas veic pirmo posmu. Iedzīšanas starta gadījumā dalībnieki startē pa vienam laikos un intervālos, ko nosaka viņu iepriekš sasniegtie rezultāti.
12.2	Rīkotāji izvēlas starta kārtību, saskaņojot to ar sacensību inspektoru. Izloze var notikt dalībnieku klātbūtnē vai bez dalībnieku klātbūtnes. To var veikt ar roku vai datoru.
12.3	Starta protokoliem jābūt publicētiem ne vēlāk kā iepriekšējā dienā pirms sacensībām, pie kam – pirms pārstāvju sanāksmes. Ja kvalifikācijas starts ir vienā dienā ar finālu, tad fināla

	starta protokols ir jāpublicē ne vēlāk kā vienu stundu pirms pirmā starta.
12.4	Izlozē ir jāņem vērā visi pareizi pieteiktie dalībnieki, pat ja tie nav ieradušies. Pieteikumus bez vārdiem izlozē nav jāņem vērā. Vajadzības gadījumā izlozes sākumā var paredzēt papildus starta minūtes (piemēram mīnus starta laikus) dalībniekiem, kuri nav paspējuši laikus pieteikties.
12.5	Intervālu starta gadījumā starta intervāls parasti ir 1-3 minūtes atkarībā no paredzamā uzvarētāja laika attiecīgajā distancē: <ul style="list-style-type: none"> - intervāls ne mazāk kā 1 minūte, ja uzvarētāja laiks paredzams līdz 20 minūtēm; - intervāls ne mazāk kā 2 minūtes, ja uzvarētāja laiks paredzams no 20 līdz 60 minūtēm; - intervāls ne mazāk kā 3 minūtes, ja uzvarētāja laiks paredzams vairāk par 60 minūtēm.
12.6	Intervālu starta gadījumā, ja tas nenotiek pēc kvalifikācijas sacensību rezultātiem, katras grupas izlozei jābūt nejaušai un nesaistītai ar citām izlozēm. Ja attiecīgajās sacensībās tas ir paredzēts, tad izloze var notikt pa starta grupām; elites grupās var veidot sarkano starta grupu, kurā startē spēcīgākie sportisti. Kritērijus sportistu iekļaušanai sarkanajā starta grupā nosaka LOF valde.
12.7 LČ LOF	Intervālu starta gadījumā, ja tas nenotiek pēc kvalifikācijas sacensību rezultātiem, vēlams, lai viena kluba dalībnieki nestrartētu pēc kārtas. Ja šāda situācija izveidojas izlozes gaitā, tad ieteicams veikt šādas darbības: <ul style="list-style-type: none"> - starp viena kluba dalībniekiem jāielozē cits dalībnieks; - ja šāda situācija izveidojas izlozes beigās, tad starp viņiem jāpārliet iepriekšējais dalībnieks.
12.8 LČ	Kvalifikācijas sacensību startu katrā grupā ieteicams organizēt pēc sekojošiem noteikumiem: <ul style="list-style-type: none"> - katrā starta laikā startē tik dalībnieku, cik kvalifikācijas grupu ir attiecīgajā grupā, pieļaujot izņēmumu pēdējām starta minūtēm; - kvalifikācijas grupām jābūt, cik iespējams, līdzīgi spēcīgām; - viena kluba dalībnieki vienā kvalifikācijas grupā nedrīkst startēt sekojošos starta laikus; - viena kluba dalībnieku sadalījumam pa kvalifikācijas grupām ir jābūt, cik vien matemātiski iespējams, vienmērīgam.
12.9	Sacensībās ar kvalifikācijas startu dalībnieku starta secība finālā ir apgriezta kvalifikācijas sacensību rezultātu secībai – labākie dalībnieki startē pēdējie. Vienāda rezultāta gadījumā vietu startam finālā nosaka lozējot. Dalībnieki, kuri ieņēmuši vienādas vietas dažādās kvalifikācijas grupās, finālā startē atbilstoši savas kvalifikācijas grupas numuram, t.i. 1, 2, 3,...; pēdējais startē tās kvalifikācijas grupas uzvarētājs, kuras kārtas numurs ir vislielākais.
12.10	Ja kopējā starta gadījumā paredzētas vairākas distanču izkliedes kombinācijas (piemēram viena cilvēka stafetē), tad katram starta numuram tiek paredzēta viena no kombinācijām. To izkārtojumu atbilstoši starta numuriem nedrīkst atklāt līdz laikam, kad pēdējais dalībnieks ir devies distancē.
12.11 LČ	Kvalifikācijas skrējienos dalībnieku izkārtojums pa kvalifikācijas grupām tiek izlozēts sacensību inspektora klātbūtnē. Izkārtojumu pa kvalifikācijas grupām nedrīkst atklāt līdz laikam, kad attiecīgais dalībnieks ir devies distancē.
12.12 LČ	Stafetes sacensībās numuri vismaz atklāto grupu (V21 un S21) komandām tiek piešķirti pēc iepriekšējā gada sacensībās ieņemtās vietas. Komandām, kuras iepriekšējā gadā vietas nav ieguvušas, piešķir nākamās numurus klubu nosaukumu alfabētiskā secībā.
12.13	Ja stafetē paredzētas dažādas distanču izkliedes kombinācijas, tad to izkārtojums atbilstoši starta numuriem tiek noteikts sacensību inspektora uzraudzībā. Šo izkārtojumu nedrīkst atklāt līdz laikam, kad pēdējais dalībnieks ir devies distancē.
12.14 LČ	Sprinta stafetē pēdējo posmu veic sievietes.
12.15 LČ LOF	Intervālu starta gadījumā starta intervālam elites grupās jābūt: <ul style="list-style-type: none"> - sprinta distancē ne mazākam par 1 minūti, - vidējā distancē ne mazākam par 2 minūtēm, - garajā distancē un maratonā ne mazākam par 3 minūtēm.

13. Komandu pārstāvju sanāksme	
13.1 LČ	Pirms sacensībām ieteicams noturēt komandu pārstāvju sanākumi. Rīkotājiem jāsasauca komandu pārstāvju sanāksme ne vēlāk kā 1 stundu pirms pirmā sacensību starta. Sacensību inspektoram jāvada vai jāuzrauga sanāksme.
13.2 LČ	Sacensību materiāliem (dalībnieku numuriem, starta sarakstiem, transporta kustības sarakstam, sacensību papildinformācijai u.c.) jābūt izsniegtiem laicīgi, bet ne vēlāk kā pirms sanāksmes sākuma.
13.3 LČ	Komandu pārstāvjiem jānodrošina iespēja sanāksmes laikā uzdot jautājumus. Ja sanāksme netiek noturēta, tad pirms pirmā sacensību starta sacensību centrā, jābūt rīkotāju pārstāvim, kas var atbildēt uz komandu pārstāvju jautājumiem.

14. Apvidus	
14.1	Apvidum jābūt piemērotam pilnvērtīgu orientēšanās distanču iekārtošanai. Izvēloties sacensību apvidu un sacensību starta-finiša arēnu, kā arī plānojot distances, jāvadās pēc IOF Leibnīcas konvencijas (7.pielikums) principiem un attiecīgā sacensību formāta (8.pielikums) kritērijiem.
14.2	Sacensību sarīkošanai jāizvēlas apvidus, kurš iespējami ilgāku laiku nav ticis izmantots OS vajadzībām.
14.3 LČ	Sacensību rajons ir slēgts sacensībām un treniņiem (uz to tiek noteikts embargo) kopš LČ izsludināšanas brīža.
14.4	Lai laikā, kad noteikts embargo, atrastos slēgtajā rajonā, nepieciešams saņemt pasākuma rīkotāju atļauju.
14.5	Visām pasākumā iesaistītajām personām jāievēro dabas aizsardzības, mežsaimniecības, medību u.c. attiecīgajā teritorijā spēkā esošie likumi un noteikumi.
14.6	OS pasākuma rīkošana ir jāaskaņo ar zemes īpašnieku un pašvaldību – atbilstoši publisko pasākumu regulējumam . Rīkotāja norādījumi attiecībā uz atrašanos sacensību rajonā ir saistoši visām ar sacensību norisi saistītām personām.

15. Kartes																										
15.1 LČ LOF	Kartēm, distancēm, un papildus informācijai kartē jābūt sastādītai un iespiestai saskaņā ar starptautiskās orientēšanās karšu specifikācijas aktuālo versiju (ISOM, ISSOM). Jebkura novirze no šiem apzīmējumiem ir jāaskaņo ar LOF valdi.																									
15.2 LČ	Latvijas čempionātos kartes mērogam jābūt: <table border="1" data-bbox="236 1375 1442 1738"> <thead> <tr> <th>Vecuma grupas</th> <th>Sprints (ind. un stafete)</th> <th>Vidējā un stafete</th> <th>Garā</th> <th>Maratons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Līdz 14 ieskaitot</td> <td>1:4 000 vai 1:5 000</td> <td>1:10 000</td> <td>1:10 000</td> <td>1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)</td> </tr> <tr> <td>16, 18, 20, 21</td> <td>1:4 000 vai 1:5 000</td> <td>1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)</td> <td>1:15 000</td> <td>1:15 000</td> </tr> <tr> <td>35</td> <td>1:4 000 vai 1:5 000</td> <td>1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)</td> <td>1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)</td> <td>1:15 000</td> </tr> <tr> <td>40 un vairāk (stafetē 120 un vairāk)</td> <td>1:4 000 vai 1:5 000</td> <td>1:10 000</td> <td>1:10 000</td> <td>1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)</td> </tr> </tbody> </table>	Vecuma grupas	Sprints (ind. un stafete)	Vidējā un stafete	Garā	Maratons	Līdz 14 ieskaitot	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000	1:10 000	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)	16, 18, 20, 21	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)	1:15 000	1:15 000	35	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)	1:15 000	40 un vairāk (stafetē 120 un vairāk)	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000	1:10 000	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)
Vecuma grupas	Sprints (ind. un stafete)	Vidējā un stafete	Garā	Maratons																						
Līdz 14 ieskaitot	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000	1:10 000	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)																						
16, 18, 20, 21	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)	1:15 000	1:15 000																						
35	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000 (pieļaujams 1:15 000)	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)	1:15 000																						
40 un vairāk (stafetē 120 un vairāk)	1:4 000 vai 1:5 000	1:10 000	1:10 000	1:15 000 (pieļaujams 1:10 000)																						
	Iespēju robežās šādi paši mērogi jāizmanto arī pārējās sacensībās.																									
15.3	Ja sacensību kartē ir kļūdas vai apvidū ir radušās izmaiņas, kas var ietekmēt sacensību gaitu, tad tās ir jālabo visās sacensību kartēs.																									
15.4 LČ LOF	Kartēm ir jābūt aizsargātām pret mitrumu un saplēšanu.																									
15.5	Ja kāda no sacensību rajona kartēm ir publiski pieejama, tad tās jaunākais publiski pieejamais variants jāizliek apskatei, dalībniekiem ierodoties sacensību vietā.																									
15.6	Sacensību dienā dalībniekiem un komandu pārstāvjiem aizliegts lietot jebkuru attiecīgā																									

	rajona karti, pirms saņemta sacensību rīkotāju atļauja.
15.7	Kartes izmēram jābūt pēc iespējas atbilstošam distancei (ne lielākam kā nepieciešams distances veikšanai).
15.8	LOF ir tiesības reproducēt pasākuma kartes ar distancēm LOF oficiālajā žurnālā (biļetenā) un LOF interneta lapā bez īpašas maksas rīkotājam.

16. Distances	
16.1	Distances jāplāno, vadoties no 2. pielikumā minētajiem distanču plānošanas principiem, 8. pielikumā minētajiem sacensību formātu aprakstiem , kā arī IOF Leibnīcas konvencijas principiem (7. pielikums).
16.2	Distancēm jāatbilst attiecīgo sacensību statusam. Distancē jāpārbauda gan sportista LČ orientēšanās, gan koncentrēšanās spējas, gan arī fiziskā sagatavotība. Jābūt LOF nepieciešamībai pielietot virkni dažādu orientēšanās paņēmieni.
16.3	Distanču garumi jānorāda, mērot tos taisnā līnijā no starta caur kontrolpunktiem uz finišu, apejot vienīgi fiziski nepārvaramus šķēršļus (augstus žogus, ezerus, nepārvaramas klintis utt.) un skriešanai slēgtas teritorijas, un ņemot vērā marķētos posmus, ja tādi paredzēti.
16.4	Kāpumu summa jānorāda metros – pa īsāko saprātīgo maršrutu.
16.5	Kvalifikācijas sacensību paralēlo apakš grupu distancēm ir jābūt iespējami līdzīga standarta un garuma.
16.6	Stafetes sacensībās KP apmeklēšanas secība dažādām komandām jāparedz dažāda, bet LČ komandām kopumā distancei ir jābūt vienāda. Ja distanču koncepcija un apvidus to pieļauj, LOF atsevišķu stafetes posmu garumi var būtiski atšķirties. Tomēr uzvarētāja laikiem to veikšanai ir jāatbilst šo noteikumu prasībām, un visām komandām dažāda garuma posmi ir jāveic vienā secībā.
16.7	Individuālajās sacensībās KP apmeklēšanas secība dalībniekiem var būt atšķirīga , bet visiem dalībniekiem kopsummā ir jāveic vienāda distance (piem., “taurenīši”).
16.8	Latvijas čempionātu distanču plānojumam jāatbilst 6. pielikumā norādītajiem sagaidāmajiem LČ uzvarētāja laikiem (pie optimāliem laika apstākļiem).
16.9	Attiecībā uz pārējiem pasākumiem (izņemot Latvijas čempionātus) 6. pielikumā norādītie sagaidāmie uzvarētāju laiki izmantojami kā orientieris, tai skaitā, lai noteiktu sacensību veidu (garā distance, vidējā distance, sprints utt.).

17. Skriešanai slēgtas teritorijas un maršruti	
17.1	Prasības, kuras noteicis rīkotājs, lai garantētu pasākuma drošību, un nodrošinātu vides vai īpašuma aizsardzību, ir obligātas visām ar sacensību norisi saistītām personām.
17.2	Skriešanai slēgtie vai bīstamie rajoni un ceļu posmi (maršruti) vai objekti, kuru šķērsošana nav atļauta, ir jāatzīmē kartē. Ja nepieciešams, tiem jābūt apzīmētiem apvidū. Dalībnieks nedrīkst atrasties šajās teritorijās, pārvietoties pa aizliegtu ceļa posmu (maršrutu) vai šķērsojot šādus objektus.
17.3	Obligātiem distances posmiem (maršrutiem), šķērsošanas punktiem un koridoriem ir jābūt skaidri iezīmētiem kartē un apzīmētiem apvidū. Dalībniekiem ir pilnībā jāveic jebkurš apzīmētais posms, kas paredzēts distancē.

18. KP novietojuma apraksts	
18.1	Precīzs KP novietojums ir jādefinē KP novietojuma aprakstā (leģendā).
18.2	KP novietojuma aprakstam jābūt simbolu formā saskaņā ar IOF KP novietojuma apraksta LČ apzīmējumiem. LOF
18.3	Katras distances KP novietojuma aprakstam to apmeklēšanas secībā, jābūt piestiprinātam LČ vai iedrukātam kartes priekšpusē. LOF
18.4	Intervālu starta sacensībās papildus KP novietojumu aprakstiem jābūt pieejamiem katras

LČ LOF	grupas visiem dalībniekiem priekšstartā, bet tie nedrīkst būt pieejami pirms ieešanas priekšstartā.
-----------	--

19. KP iekārtojums	
19.1	Kartē uzrādītā KP vieta ir skaidri jāapzīmē apvidū un jāaprīko tā, lai dalībnieks varētu izdarīt atzīmi, kas pierāda viņa atrašanos šajā KP.
19.2	KP vietā ir jānovieto KP zīme ("prizma", "lukturis"), kas sastāv no trīs prizmas veidā novietotiem apmēram 30 x 30 cm lieliem kvadrātiem. Katram kvadrātam jābūt pa diagonāli sadalītam uz pusēm - baltā un oranžā (PMS 165) krāsā. (Ja KP zīmes krāsa atšķiras no šeit norādītās, tad startā jābūt redzamam KP zīmes paraugam)
19.3	KP zīmei jābūt novietotai pie kartē parādītās iezīmes (veidojuma) atbilstoši KP novietojuma aprakstam. KP zīmei jābūt redzamai no jebkuras vietas, no kuras dalībnieks var redzēt KP aprakstā norādīto vietu.
19.4	KP nedrīkst atrasties tuvāk par 30 m viens no otra (15 m, ja kartes mērogs ir 1:5000 vai 1:4000). Attālumu starp KP mēra taisnā līnijā (skatīt arī 2. pielikuma 3.5.5 punktu).
19.5	KP jānovieto tā, lai dalībnieka, kurš tajā atzīmējas, klātbūtne nozīmīgi neatvieglotu KP atrašanu citiem tuvumā esošiem dalībniekiem.
19.6	Katram KP jābūt identificētam ar numuru, kas piestiprināts KP aprīkojumam tā, lai dalībnieks, kurš lieto atzīmēšanās ierīci, to varētu skaidri izlasīt. KP identificēšanai nedrīkst lietot numurus, kas mazāki par 31. Cipariem jābūt melnā krāsā uz balta fona, 3 - 10 cm augstumā ar 0.5 - 1 cm biezām līnijām. Horizontāli novietotiem KP numuriem jābūt pasvītrotiem, ja tie var tikt pārprasti, izlasot tos "ar kājām gaisā" (piem., 66, 89, 161).
19.7	Lai nodrošinātu dalībnieku atzīmēšanos, KP zīmes tiešā tuvumā jābūt novietotām atzīmēšanās ierīcēm pietiekamā skaitā.
19.8	Ja sagaidāmais uzvarētāja rezultāts ir vairāk par 60 minūtēm, tad distancē, ik pēc intervāla, kuru potenciālais uzvarētājs varētu veikt 40 minūtēs, jāizvieto atspirdzinājuma punkts. Tam jābūt iezīmētam kartē ar atbilstošu apzīmējumu.
19.9	Kā atspirdzinājumu jāpiedāvā vismaz dzeramais ūdens piemērotā temperatūrā. Ja tiek piedāvāti vairāki atspirdzinājumu veidi, skaidri jānorāda to saturs.
19.10	Kontrolpunkti, par kuru drošību rodas šaubas, ir jāapsargā.

20. Atzīmēšanās sistēmas	
20.1	Atļauts lietot vienīgi LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas (skatīt 4. pielikumu).
20.2	Kontrolkartiņas (Emit kartes, SI kartes) jāizdala pirms pārstāvju sanāksmes vai vismaz 1 stundu pirms pirmā dalībnieka starta. LČ LOF
20.3	Elektroniskās atzīmēšanās gadījumā dalībniekam ir jādod iespēja (paraugdistanvē vai vismaz vienu stundu pirms starta) izmēģināt sacensībās lietoto atzīmēšanās sistēmu.
20.4	Dalībnieks ir atbildīgs par atzīmēm savā kontrolkartiņā, lietojot KP izvietotās atzīmēšanās iekārtas.
20.5	Kontrolkartiņai skaidri jāparāda, ka dalībnieks ir bijis visos kontrolpunktos - skatīt 4. pielikumu.
20.6	Ja trūkst vai ir nenosakāma kāda no KP atzīmēm, dalībnieka rezultātu nevērtē, izņemot gadījumus, kad var pārliecinoši pierādīt, ka dalībnieks ir apmeklējis attiecīgo KP un nav vainīgs pie atzīmes neesamības vai nesalasāmības. Šādā izņēmuma gadījumā var izmantot citus pierādījumus, ka dalībnieks ir apmeklējis KP, kā KP tiesneša liecību, videokameras ierakstu, KP atzīmēšanās ierīcē ierakstīto informāciju u.c. Citos gadījumos šādi pierādījumi nav derīgi, un dalībnieks ir diskvalificējams. SportIdenta (SI) atzīmēšanās sistēmas gadījumā šis noteikums nozīmē, ka: <ul style="list-style-type: none"> - ja viena atzīmēšanās ierīce nedarbojas, dalībniekam jāatzīmējas ar rezerves ierīci, un dalībnieks tiks diskvalificēts, ja šīs atzīmes nebūs; - ja dalībnieks atzīmējas pārāk ātri un nesagaida apstiprinājuma signālu, tad viņa SI kartē nebūs attiecīgās atzīmes, un dalībnieks ir diskvalificējams (arī tādā gadījumā, ja KP

	ierīce ir reģistrējusi SI kartes numuru).
20.7	Rīkotājam ir tiesības KP novietojuma aprakstā noteiktajos KP pārbaudīt dalībnieka kontrolkartiņu un/vai izdarīt tajā atzīmi.
20.8	Dalībnieks, kurš pazaudējis kontrolkartiņu, nav bijis kādā kontrolpunktā, vai apmeklējis kontrolpunktus nepareizā secībā, tiek diskvalificēts.

21. Dalībnieku ekipējums	
21.1	Ja rīkotājs nav noteicis citādi, dalībnieku apģērba un apavu izvēle ir brīva.
21.2	Starta numura zīmei jābūt skaidri redzamai un piestiprinātai atbilstoši rīkotāja norādījumiem. Numura zīme nevar būt lielāka par 25x25 cm, ciparu augstumam jābūt vismaz 10 cm. Starta numura zīmi nedrīkst apgriezt vai atlocīt.
21.3	Vienīgie navigācijas palīglīdzekļi, ko drīkst lietot sacensību dalībnieki, ir karte, rīkotāju sagatavotie KP novietojuma apraksti un kompass.
21.4	Laikā no ieiešanas priekšstarta teritorijā līdz finišam dalībnieki nedrīkst lietot komunikāciju ierīces, izņemot gadījumus, kad attiecīgu ierīču lietošanu ir atļāvuši rīkotāji. Drīkst lietot GPS ierīces – tikai datu uzkrāšanas mērķiem. Rīkotāji var pieprasīt dalībniekiem ņemt līdzi distancē maršruta sekošanas ierīces.

22. Starts	
22.1	Individuālajās sacensībās parasti ir intervālu starts. Stafetes sacensībās parasti ir kopējais starts.
22.2	Sacensībās ar kvalifikācijas distanci pirmais fināla starts nevar būt ātrāk kā 2.5 stundas pēc pēdējā kvalifikācijas sacensību starta.
22.3	Ja ir priekšstarts, tajā jābūt pulkstenim vai tablo, lai dalībnieki un komandu pārstāvji varētu redzēt priekšstarta laiku. Priekšstartā jānosauc vai jāparāda uz tablo dalībnieku vārdi. Priekšstarta teritorijā drīkst atrasties tikai startējošie dalībnieki un ar rīkotāja atļauju - preses pārstāvji .
22.4	Startā jābūt pulkstenim vai tablo, kurā dalībnieki var redzēt sacensību laiku. Ja nav priekšstarta, startā jānosauc vai jāparāda uz tablo dalībnieku vārdi.
22.5	Startam jābūt izveidotam tā, lai vēlāk startējošie dalībnieki nevarētu novērot karti, distanci, ceļa izvēli vai skriešanas virzienu. Ja nepieciešams, no starta līdz punktam, kur sākas orientēšanās, jāparedz apzīmētais posms.
22.6	Dalībnieks paņem savu karti starta brīdī vai pēc tā. Dalībnieks pats ir atbildīgs par to, vai viņš ir paņēmis pareizo karti. Uz kartes vai blakus tai jābūt uzrakstītam dalībnieka numuram vai vārdam, vai grupai - tā lai dalībnieks varētu redzēt to jau pirms starta.
22.7	Vietai, kur sākas orientēšanās ir jābūt atzīmētai kartē ar starta trijstūri un gadījumā, ja tā atrodas citā vietā nekā starts, apvidū jānovieto KP zīme bez atzīmēšanās ierīces.
22.8	Dalībnieki, kas nokavējuši startu savas vainas dēļ, tiek pielaisti pie starta laikā, ko nosaka rīkotājs, ņemot vērā iespējamo ietekmi uz citiem dalībniekiem. Dalībnieka rezultāts šajā gadījumā tiek vērtēts it kā viņš būtu startējis sākotnēji paredzētajā laikā.
22.9	Dalībniekam, kurš nokavē startu rīkotāja kļūdas dēļ, piešķir jaunu starta laiku, ņemot vērā iespējamo ietekmi uz citiem dalībniekiem .
22.10	Stafetē komandas dalībnieku maiņa notiek attiecīgo posmu skrējējiem saskaroties. Stafetes maiņu var organizēt arī tā, ka finišējošais komandas dalībnieks paņem startējošā dalībnieka karti un atdod to stafetes posmu maiņas brīdī.
22.11	Stafetes komandas dalībnieki paši ir atbildīgi par savlaicīgu ierašanos uz stafetes posmu maiņu neatkarīgi no tā, vai rīkotāji sniedz vai nesniedz informāciju par finišam tuvojošajiem dalībniekiem.
22.12	Ar sacensību inspektora atļauju stafetes vēlāko posmu dalībniekiem, kas vēl nav tikuši distancē, atļauts sarīkot kopējo startu.
22.13	Ja rīkotājs stafetes maiņas rajonā ziņo par kādas komandas dalībnieka finišu, tad šāda informācija jāsniedz par visu komandu dalībniekiem.

23.	<i>Finišs (mērķis) un laika uzņemšana</i>
23.1	Dalībnieks beidz sacensības brīdī, kad viņš ir šķērsojis finiša līniju.
23.2	Dalībnieku ienākšanai finišā jāiekārto norobežots koridors. Vismaz pēdējos 20 metrus jābūt taisnam posmam.
23.3	Sacensībās ar intervālu startu finiša koridoram jābūt vismaz 1.5 m platum; sacensībās ar kopējo startu vai iedzīšanas startu finiša koridoram jābūt vismaz 3 m platum. Finiša līnijai jābūt perpendikulārai finiša koridora virzienam. Tai jābūt skaidri redzamai finišējošiem dalībniekiem.
23.4	Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībniekam jāreģistrē (jānodod) kontrolkartiņa un – ja to pieprasa rīkotājs – jānodod karte.
23.5	Finiša laiks tiek fiksēts, kad dalībnieka krūtis šķērso finiša līniju vai kad dalībnieks atzīmējas uz finiša līnijas , vai kad dalībnieks šķērso finiša iekārtas gaismas staru, kas novietots 0.5 - 1 m augstumā virs zemes. Rezultātu noapaļo uz leju līdz pilnām sekundēm. Sprintā rezultātu var noapaļot uz leju līdz tuvākajai sekundes desmitdaļai, ja tiek lietota atbilstoša laika uzņemšanas ierīce un procedūra. Rezultātu var izteikt gan stundās, minūtēs un sekundēs, gan minūtēs un sekundēs.
23.6	Sacensību laiks jāuzņem uz vismaz diviem neatkarīgiem pulksteņiem (laika uzņemšanas sistēmām). Abu pulksteņu savstarpējai precizitātei vienas grupas ietvaros jābūt 0.5 sekundēm vai labākai.
23.7	Sacensībās ar kopējo vai iedzīšanas startu strīdīgos gadījumos dalībnieku iegūto vietu secību nosaka tiesneši.
23.8	Rīkotāji var noteikt katrai dalībnieku grupai kontrollaiku (maksimālo skriešanas laiku), saskaņojot to ar sacensību inspektoru.
23.9	Rīkotājiem jānodrošina iespēja finišā saņemt pirmo medicīnisko palīdzību.

24.	<i>Rezultāti</i>
24.1	Sacensību laikā, finiša rajonā vai sacensību centrā ir jāizliek neoficiālie (provizorisks) rezultāti.
24.2	Oficiālie rezultāti ir jāpublicē ne vēlāk kā 1 stundu pēc vēlākā atļautā finiša laika, un ar tiem jāiepazīstina klātesošos komandu pārstāvjus, dalībniekus un preses pārstāvjus. Sacensību dienā rezultāti jāpublicē internetā un – Latvijas kausa sacensībās – rezultātu elektroniskā versija jāiesniedz ODB administratoram.
24.3	Ja kvalifikācijas starts notiek vienā dienā ar finālu, oficiālie kvalifikācijas sacensību rezultāti jāpublicē ne vēlāk kā 30 minūtes pēc pēdējā startējušā dalībnieka kontrollaika beigām.
24.4	Oficiālajos rezultātos jāiekļauj visus startējušos dalībniekus. Stafetes oficiālajos rezultātos jāuzrāda komandas dalībnieku vārdi startēšanas secībā, viņu posmu rezultāti un izklīdes varianti.
24.5	Ja intervālu starta gadījumā diviem vai vairākiem dalībniekiem ir vienāds rezultāts, viņiem tiek piešķirta viena (augstākā) vieta, un attiecīgi sekojošā(s) vieta(s) netiek piešķirta(s).
24.6	Kopējā vai iedzīšanas starta gadījumā vietas tiek piešķirtas dalībnieku (stafetes gadījumā – pēdējā posma dalībnieku) finišēšanas secībā.
24.7	Ja stafetes sacensībās ir bijis kopējais starts vēlāko posmu dalībniekiem, tad rezultātus komandām, kuru dalībnieki piedalījās kopējā startā vēlāko posmu dalībniekiem, aprēķina, summējot atsevišķos posmos iegūtos rezultātus un piešķir vietas pēc visām komandām, kuras veikušas distanci, posmu dalībniekiem nomainoties parastā veidā.
24.8	Komandām vai dalībniekiem, kuri pārtērējuši kontrollaiku, vietu nepiešķir.
24.9	Dalībnieku rezultātus nosaka pēc viņu kopējā distancē pavadītā laika. Nav pieļaujama distances daļas izslēgšana no rezultātiem pēc dalībnieku <i>split</i> laikiem, ja vien šāda kārtība nav bijusi izziņota iepriekš (piemēram, ceļa ar dzīvu satiksmi šķērsošana).

25. Balvas	
25.1	Apbalvošanas ceremonijai jānotiek ar pienācīgu godu.
25.2	Balvām vīriešu un sievietes grupās jābūt vienlīdzīgām.
25.3	Ja divi vai vairāki dalībnieki ir ieguvuši vienu un to pašu godalgotu vietu, tad katram no viņiem jāsaņem attiecīgā balva (medaļa, diploms utt.).
25.4 LČ	Latvijas Čempiona titulus izcīna V,S 21E grupās. Latvijas Jauniešu Čempionu titulus izcīna V,S 12-18 grupās. Latvijas Junioru Čempiona titulus izcīna V,S 20grupās. Latvijas Senioru Čempionu titulus izcīna V,S 35-... grupās. Trīs labākos katrā grupā apbalvo ar LČ medaļām un/vai diplomiem. LČ medaļas un/vai diplomus nodrošina LOF.
25.5 LČ	Latvijas Čempionāta stafetes sacensībās katrs godalgotās komandas dalībnieks saņem medaļu un/vai diplomu.
25.6 LČ	Latvijas Čempionāta godalgoto vietu ieguvējus apbalvo kāda no LOF amatpersonām.

26. Godīgas spēles principi - Fair play	
26.1	Visām pasākumā iesaistītajām personām jāievēro godīguma un taisnīguma principi, kā arī jāgādā par to, lai pasākums notiktu sportiskā un draudzīgā gaisotnē. Sacensību dalībniekiem jāizrāda pienācīga cieņa vienam pret otru, kā arī pret amatpersonām, žurnālistiem, skatītājiem un vietējiem iedzīvotājiem. Dalībniekiem sacensību apvidū jāuzvedas iespējami klusi.
26.2	Izņemot nelaiemes gadījumus, sacensību laikā nav atļauts palīdzēt vai iegūt palīdzību no citiem pasākuma dalībniekiem (sacensību dalībniekiem, rīkotājiem, komandu pārstāvjiem, skatītājiem utt), izņemot skatītāju punktus un citas skatītājiem atvēlētās vietas. Jebkura pasākuma dalībnieka pienākums ir palīdzēt ievainojumu guvušam dalībniekam.
26.3	Dopinga lietošana ir aizliegta – saskaņā ar IOF Anti-dopinga noteikumiem.
26.4	Sacensību rīkotāji un amatpersonas ir atbildīgi par to, ka: <ul style="list-style-type: none"> - informācija par sacensību rajonu tiek turēta slepenībā līdz tās publicēšanas brīdim, - pirms sacensībām tiek turēta slepenībā informācija par distancēm, izņemot sacensību biļetenos publicēto vai sacensību laikā publiski izziņoto informāciju.
26.5	Jebkādi mēģinājumi iepazīties ar sacensību apvidu vai tajā trenēties ir aizliegti. Tāpat pirms sacensībām un sacensību laikā aizliegti jebkuri mēģinājumi iegūt informāciju par distancēm, papildus tai, ko snieguši sacensību rīkotāji.
26.6 LČ LOF	Sacensību rīkotāji nedrīkst pieļaut sacensībās dalībniekus, kuri tik labi pārzina sacensību apvidu un karti, ka tas viņiem dotu būtiskas priekšrocības attiecībā pret citiem dalībniekiem.
26.7	Komandu pārstāvjiem, sacensību dalībniekiem un mediju pārstāvjiem jāuzturas viņiem attiecīgi norādītās vietās.
26.8	Kontrolpunktu tiesneši nedrīkst traucēt vai aizturēt nevienu dalībnieku, ne arī nodot dalībniekiem jebkādu informāciju. Viņiem jāuzturas klusi, jābūt neuzkrītoši apģērbtiem, un viņi nedrīkst sekmēt kontrolpunktu atrašanu. Šie paši noteikumi attiecas uz jebkurām citām personām, kas atrodas sacensību apvidū, piemēram mediju pārstāvjiem.
26.9	Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībnieks nedrīkst atgriezties sacensību apvidū bez rīkotāju atļaujas. Dalībniekam, kurš ir izstājies no sacensībām, par to nekavējoties jāpaziņo finišā un jānodod karte un kontrolkartīņa. Izstājies dalībnieks nedrīkst nekādā veidā ietekmēt sacensību norisi vai palīdzēt citiem dalībniekiem.
26.10	Dalībnieks, kurš pārkāpj noteikumus vai gūst labumu no noteikumu pārkāpuma var tikt diskvalificēts.
26.11	Sacensībās iesaistītās personas, kas nav dalībnieki, ir disciplināri atbildīgas par jebkuriem noteikumu pārkāpumiem.
26.12	Rīkotājiem ir jāpārtrauc un jāpārceļ/jāatceļ sacensības brīdī, kad kļūst skaidrs, ka ir izveidojušies apstākļi, kas padara sacensības bīstamas dalībniekiem, amatpersonām vai skatītājiem.
26.13	Rīkotājiem ir jāanulē sacensības, ja ir izveidojušies apstākļi, kas padara sacensības būtiski

	negodīgas.
26.14	Pasākuma dalībniekiem, klubu pārstāvjiem un pasākuma amatpersonām ir aizliegts piedalīties derībās, kas saistītas ar šo pasākumu. Tāpat viņiem ir aizliegts atbalstīt vai veicināt derības, kas saistītas ar pasākumu. Tāpat viņi nedrīkst iesaistīties nekādos ar derībām saistītos koruptīvos darījumos. Ar koruptīviem darījumiem saprot rezultātu sarunāšanu, jebkāda veida manipulācijas ar rezultātiem, bezdarbību nolūkā gūt no tā labumu, kukuļu pieņemšanu un iekšējās informācijas nodošanu.

27. Sūdzības	
27.1	Sūdzību var iesniegt par šo noteikumu vai sacensību rīkotāju norādījumu neievērošanu.
27.2	Sūdzību var iesniegt kluba pilnvarots pārstāvis, vai sacensību dalībnieks.
27.3	Sūdzību, cik ātri vien tas ir iespējams, jāiesniedz rīkotājiem - rakstveidā. Sūdzību izskata un lēmumu pieņem sacensību rīkotājs. Par pieņemto lēmumu nekavējoties jāpaziņo sūdzības iesniedzējam.
27.4	Par sūdzību netiek ņemta samaksa.
27.5	Rīkotāji var noteikt laika limitu sūdzību iesniegšanai. Sūdzības, kas saņemtas pēc šī laika limita beigām, tiek izskatītas tikai izņēmuma gadījumos, kas izskaidroti iesniegtajā sūdzībā.

28. Protesti	
28.1	Protestu var iesniegt pret sacensību rīkotāja lēmumu par sūdzību.
28.2	Protestu var iesniegt kluba pilnvarots pārstāvis vai sacensību dalībnieks.
28.3	Protestu jāiesniedz kādam no žūrijas locekļiem rakstiski ne vēlāk kā 30 minūtes pēc rīkotāja lēmuma saņemšanas par sūdzību. Protestus, kas saņemti pēc šī laika limita beigām, žūrija var izskatīt pēc saviem ieskatiem, ja pastāv izņēmuma situācija, kas pamatota protestā.
28.4	Par protestu netiek ņemta samaksa.

29. Žūrija	
29.1	Žūrija tiek iecelta, lai izlemtu protestus.
29.2	Katru gadu LOF valde apstiprina kopēju žūrijas locekļu sarakstu visām LČ un LOF sacensībām. Konkrētās LČ vai LOF sacensībās žūriju pēc vajadzības izveido LOF inspektors vai atbildīgais LOF pārstāvis. Pārējos pasākumos žūriju ieceļ pasākuma inspektors vai rīkotājs.
29.3	Žūrijas sastāvā jābūt 3 vai 5 balsstiesīgiem locekļiem, kas pārstāv dažādus klubus. Žūriju bez balsstiesībām vada sacensību inspektors.
29.4	Rīkotāju pārstāvji var piedalīties žūrijas sēdēs bez balsstiesībām, bet nevar būt žūrijas sastāvā.
29.5	Rīkotājam jārīkojas atbilstoši žūrijas lēmumiem, piemēram, rehabilitēt rīkotāja diskvalificētu dalībnieku, diskvalificēt dalībnieku, kura rezultātu rīkotājs ieskaitījis, anulēt grupas rezultātus, kurus rīkotājs apstiprinājis, vai apstiprināt grupas rezultātus, kurus rīkotājs anulējis.
29.6	Žūrija ir kompetenta lemt tikai pilnā sastāvā. Steidzamos gadījumos pagaidu lēmumus var pieņemt nepilnā sastāvā, ja tiem piekrīt vairākums žūrijas locekļu.
29.7	Ja žūrijas loceklis paziņo par atkāpšanos no saviem pienākumiem, vai nespēj tos pildīt, LOF inspektors nozīmē aizvietotāju.
29.8	Pamatojoties uz izskatīto protestu, žūrija, sakarā ar būtisku noteikumu pārkāpumu, papildus norādījumiem rīkotājam, var ierosināt LOF valdei izslēgt attiecīgo personu no līdzdalības dažās vai visās turpmākajās LOF sacensībās.
29.9	Žūrijas lēmums ir galīgs.

30. Iebildumi	
30.1	Iebildumu var iesniegt šo noteikumu neievērošanas gadījumā, ja žūrija vēl nav izveidota vai ja pasākums ir beidzies, un žūrija ir beigusi darbu.
30.2	Iebildumu var iesniegt komandas pārstāvis, dalībnieks, pasākuma amatpersona vai organizācija - LOF biedrs.
30.3	Iebildumu jāiesniedz rakstiskā veidā LOF valdei, cik ātri vien tas ir iespējams.
30.4	Par iebildumiem netiek ņemta samaksa.
30.5	LOF Valdes lēmums attiecībā uz iebildumu ir galīgs.

31. Pasākuma uzraudzība	
31.1 LČ LOF	LOF valde katru gadu apstiprina LOF inspektoru sarakstu. Visus Latvijas čempionātus un LOF pasākumus jāuzrauga LOF valdes apstiprinātam LOF inspektoram.
31.2	Pasākuma inspektoru uzaicina un ieceļ pasākuma rīkotājs.
31.3	LOF inspektors ir oficiālais LOF pārstāvis attiecībā ar rīkotāju. LOF inspektors ir pakļauts LOF valdei.
31.4	Ja pasākumam nav iecelts LOF inspektors, tad LOF valde (Tehniskā komisija) pēc pasākuma veic pasākumā iesaistīto personu (dalībnieku, klubu pilnvaroto pārstāvju) anketēšanu.
31.5	Pasākuma inspektors nevar būt pasākuma dalībnieks, sacensībām pilnvarotais kluba pārstāvis, vai rīkotājs. Inspektoram jābūt lēmumos neatkarīgam no rīkotāja.
31.6	Pasākuma (sacensību) inspektors nodrošina, lai tiktu ievēroti sacensību noteikumi un novērstas kļūdas un lai godīgums būtu augstākajā pakāpē. Sacensību inspektoram ir tiesības no rīkotāja pieprasīt situācijas sakārtošanu, ja viņš/viņa to uzskata par nepieciešamu sacensību korektai norisei.
31.7	Pasākuma inspektors veic savus pienākumus ciešā sadarbībā ar rīkotāju, rīkotājam jāinformē inspektoru par visām būtiskām aktivitātēm, jāsniedz visa publiski izplatītā informācija.
31.8	Pasākuma inspektora pienākumos ietilpst šādas uzraudzības procedūras: <ul style="list-style-type: none"> - sacensību norises vietas un apvidus apstiprināšana - pasākuma organizācijas novērtējums - sacensību centra, starta, finiša un stafetes maiņas punkta iekārtojuma apstiprināšana - laika mērīšanas un rezultātu apstrādes iekārtu atbilstības (uzticamības, precizitātes utt.) novērtēšana - kartes atbilstības IOF standartiem pārbaude - distanču apstiprināšana pēc to kvalitātes izvērtēšanas, ieskaitot grūtības pakāpi, KP novietojumu un aprīkojumu, gadījuma faktoru ietekmi un kartes korektumu - izkliedes sistēmas un distanču kombināciju pārbaude.
31.9	Pasākuma inspektoram jāveic tik daudz kontroles/inspekcijas apmeklējumu, cik viņš/viņa uzskata par nepieciešamu.

32. Pasākumu (sacensību) atskaite	
32.1 LČ LOF	Ne vēlāk kā 4 nedēļas pēc sacensībām pasākuma inspektors iesniedz LOF valdei (Tehniskajai komisijai) ziņojumu, kas satur inspektora atzinumu un rekomendācijas par sacensību organizāciju un norisi.

33. Reklāma un sponsori	
33.1	LOF valde var izdot speciālus noteikumus reklāmai un sponsorēšanai.

34. Mediju atbalsts	
34.1	Rīkotājam jānodrošina mediju pārstāvjiem piemērotus darba apstākļus, izdevīgas pasākuma novērošanas un atspoguļošanas iespējas.
34.2	Rīkotājam ir jānodrošina mediju pārstāvjiem: <ul style="list-style-type: none"> - iespēja iepazīties ar starta protokoliem, informācijas bukletiem un citu informāciju, ne vēlāk kā ar attiecīgo informāciju tiek iepazīstināti komandu pārstāvji (dalībnieki); - iespēja iepazīties ar sacensību rezultātiem un kartēm uzreiz pēc sacensībām.
34.3	Rīkotājam ir jādara viss iespējamais, lai panāktu iespējami labāku sacensību atspoguļojumu medijos, ar nosacījumu, ka tas neapdraud godīgu sacensību norisi.

Pielikumi

	1. pielikums: Dalībnieku grupas
1. Vecuma grupas	
1.1	Dalībnieki tiek iedalīti grupās pēc dzimuma un vecuma. Sievietēm atļauts startēt vīriešu grupās.
1.2	Līdz 20 gadu vecumam (ieskaitot) dalībnieki pieder pie attiecīgās grupas līdz tā kalendārā gada beigām, kurā viņi sasniedz atbilstošo vecumu. Viņi var startēt arī vecākās grupās līdz 21 (ieskaitot).
1.3	Sākot no 21 gadu vecuma dalībnieki pieder pie attiecīgās grupas no tā kalendārā gada sākuma, kurā viņi sasniedz atbilstošo vecumu. Viņi var startēt arī jaunākās grupās līdz 21 (ieskaitot).
1.4	Vīriešu un sieviešu grupas apzīmē attiecīgi ar V un S, šim apzīmējumam pievienojot attiecīgo vecuma indeksu. Sacensībās, uz kurām tiek aicināti ārvalstu sportisti, rīkotājiem ielūgumā jāpaskaidro grupu apzīmējumu V un S pielietojums vai jālieto angļu apzīmējumi M un W.
1.5	Līdz 20 gadu vecumam (ieskaitot) dalībnieki tiek iedalīti grupās ar divu gadu intervālu - S20 un V20, S18 un V18 utt. Sākot no 35 gadu vecuma, dalībnieki tiek iedalīti grupās ar piecu gadu intervālu - S35 un V35, S40 un V40 utt. Atļauts apvienot blakus esošās vecuma grupas: <ul style="list-style-type: none"> - LČ un LOF sacensībās – ar LOF valdes lēmumu; - pārējās sacensībās – ar sacensību rīkotāju lēmumu. Stafetes sacensībās atļauts lietot cita veida iedalījumu grupās, piemēram, pēc komandas dalībnieku vecumu summas. Latvijas čempionātos un LOF sacensībās grupu dalījums pēc komandas dalībnieku gadu summas tiek piemērots, sākot no 120 (3 dalībnieku gadu summa), un komandas tiek iedalītas grupās ar divdesmit piecu gadu intervālu S120 un V120, S145 un V145 utt. Šajās grupās atļauts startēt, sākot no 35 gadu vecuma. Sprinta stafetēs Latvijas čempionātos sacenšas jauktās stafešu komandas (komandā ir abu dzimumu pārstāvji). Grupu dalījumu un komandu veidošanu nosaka LOF valde.
1.6	Katra vecuma grupa var tikt iedalīta apakšgrupās pēc distanču garuma un/vai grūtības pakāpes. Apakšgrupas tad tiek apzīmētas attiecīgi ar - E (elite), A, B, C un N (iesācēji). Ja apakšgrupas tiek dalītas vienīgi pēc distanču garuma, tad tās apzīmē ar S (<i>short</i> jeb īsā) un L (<i>long</i> jeb garā).
1.7	Elītes grupas var veidot vienīgi 18, 20 un 21 grupām. Elītes grupās startē spēcīgākie sportisti.
1.8	LOF valde var ierobežot dalībnieku skaitu elites grupās. Šajā gadījumā ierobežojuma LČ principam ir jāpamatojas uz iepriekš uzrādītajiem rezultātiem šajā (un iepriekšējā) OS sezonā. Par ierobežojumu ir jāpaziņo ne vēlāk kā 6 mēnešus pirms attiecīgajām sacensībām.
2. Paralēlās grupas	
2.1	Ja grupa liela pieteikto dalībnieku skaita gadījumā tiek sadalīta paralēlās grupās, tad

(izņemot E grupas) vienmērīgi jāsadala visu pārstāvēto klubu, organizāciju vai tml. pārstāvji pa paralēlajām grupām. Sadalot E grupu paralēlās grupās, jāvadās no dalībnieku iepriekšējiem sasniegumiem.

	2. pielikums: Distanču plānošanas principi
	<p>Saturs</p> <p>1. Ievads</p> <p>1.1 Mērķis</p> <p>1.2 Šo principu pielietojums</p> <p>2. Pamatprincipi</p> <p>2.1 Orientēšanās definīcija</p> <p>2.2 Labas distanču plānošanas mērķis</p> <p>2.3 Distanču plānotāja "zelta" likumi</p> <p>3. Orientēšanās distance</p> <p>3.1 Apvidus</p> <p>3.2 Orientēšanās distances definīcija</p> <p>3.3 Starts</p> <p>3.4 Distances posmi</p> <p>3.5 Kontrolpunkti</p> <p>3.6 Finišs</p> <p>3.7 Kartes lasīšanas elementi</p> <p>3.8 Ceļa (maršruta) izvēle</p> <p>3.9 Grūtības pakāpe</p> <p>3.10 Sacensību veidi</p> <p>3.11 Ko distanču plānotājam jācenšas sasniegt</p> <p>4. Distanču plānotājs (distanču priekšnieks)</p>
1.	Ievads
1.1	Mērķis Šo principu mērķis ir noteikt vienotus standartus orientēšanās (O-skrējiena) distanču plānošanai, lai nodrošinātu godīgu sacensību norisi un saglabātu orientēšanās sporta savdabību.
1.2	Šo principu pielietojums Šie principi jāievēro, plānojot Latvijas čempionātu un LOF sacensību distances. Attiecībā uz pārējām OS sacensībām šie principi kalpo kā ieteikumi. Jēdziens orientēšanās (OS) šajos principos lietots, lai apzīmētu O-skrējienus.
2.	Pamatprincipi
2.1	Orientēšanās definīcija Orientēšanās (OS) ir sporta veids, kurā dalībnieki vienīgi ar kartes un kompasu palīdzību apmeklē apvidū novietotus kontrolpunktus iespējami īsākā laikā. O-skrējienus var raksturot kā navigāciju skriešus.
2.2	Labas distanču plānošanas mērķis Distanču plānošanas mērķis ir piedāvāt dalībniekiem viņu spējām atbilstošas distances. Labā distancē rezultātiem jāatspoguļo dalībnieku tehniskās un fiziskās spējas.
2.3	Distanču plānotāja "zelta" likumi Distanču plānotājam jāpatur prātā šādi principi: <ul style="list-style-type: none"> • O-skrējiena savdabība (unikālais raksturs) kā navigācija skriešus • godīga sacensība • dalībnieku labpatika • dzīvās dabas un vides aizsardzība • mediju un skatītāju vajadzības
2.3.1	Savdabība Katrs sporta veids ir savdabīgs. Orientēšanās savdabība (būtība) ir labākā ceļa izvēle un atrašana nepazīstamā apvidū iespējami īsākā laikā. Tam nepieciešama orientēšanās prasme: precīza kartes lasīšana, ceļa izvēles novērtēšana, apiešanās ar kompasu, koncentrēšanās stresa apstākļos, ātra lēmumu pieņemšana, skriešana apvidū u.c.

2.3.2	<p>Godīgums</p> <p>Godīgums ir jebkuru sacensību pamatprasība. Distanču plānošanai un sagatavošanai jāvelta vislielākā vērība, citādi orientēšanās var viegli kļūt par "laimes spēli". Distanču plānotājam jāizvērtē visi iespējamie faktori, lai nodrošinātu godīgu sacensību, kurā visi dalībnieki sacenšas vienādos apstākļos jebkurā distances daļā.</p>
2.3.3	<p>Dalībnieku labpatika</p> <p>Orientēšanās popularitāti var vairot vienīgi tad, ja dalībnieki ir apmierināti ar viņiem piedāvātajām distancēm. Tādēļ distances jāplāno ļoti rūpīgi, lai nodrošinātu distanču piemērotību garuma, fiziskās un tehniskās grūtības, KP izvietojuma ziņā utt. Šajā sakarā ir ļoti svarīgi, lai katra distance būtu piemērota dalībniekiem, kuri to veiks.</p>
2.3.4	<p>Dzīvā daba un vide</p> <p>Vide ir jūtīga pret ārējiem faktoriem: var tikt iztraucēta dzīvā daba, no pārslodzes var ciest augu valsts. Vides sastāvdaļas ir arī cilvēki, kuri dzīvo sacensību rajonā, sētas, kultivētie lauki, ēkas un būves utt.</p> <p>Parasti ir iespējams atrast ceļus, kā izvairīties no "jūtīgākajām" vietām sacensību apvidū, lai tās neizpostītu. Pieredze un pētījumi liecina, ka pat lieli pasākumi var būt sarīkoti "jūtīgās" vietās, nenodarot paliekošus postījumus, ja vien ir veikti pareizi piesardzības pasākumi, un distances ir labi ielānotas.</p> <p>Ir ļoti svarīgi, ka distanču plānotājs jau laicīgi konstatē visas "jūtīgās" vietas sacensību apvidū.</p>
2.3.5	<p>Mediji un skatītāji</p> <p>Distanču plānotājam pastāvīgi jā rūpējas, lai orientēšanās sports radītu sabiedrībā labu iespaidu. Distanču plānotājam jācenšas piedāvāt skatītājiem un presei iespējas sekot sacensību gaitai cik tuvu vien tas ir iespējams, nekaitējot sportiskā taisnīguma principiem.</p>
<p>3. Orientēšanās distance</p>	
3.1	<p>Apvidus</p> <p>Apvidus jāizvēlas tā, lai būtu iespējama godīga sacensība visiem dalībniekiem. Lai nodrošinātu sporta veida savdabību, apvidum jābūt "skrienamam" un piemērotam dalībnieku orientēšanās prasmes pārbaudei.</p>
3.2	<p>Orientēšanās distances definīcija</p> <p>Orientēšanās distance sastāv no starta, kontrolpunktiem un finiša. Starp šiem punktiem, kuru atrašanās vieta apvidū un attiecīgi uz kartes ir precīzi noteikta, ir distances posmi, kurus dalībnieki veic orientējoties.</p>
3.3	<p>Starts</p> <p>Startam jābūt tā izvietotam un iekārtotam, lai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dalībniekiem būtu kur iesildīties • vēl nespējošie dalībnieki nevarētu redzēt startējošo dalībnieku ceļa izvēli. Punkts, no kura sākas orientēšanās distances pirmajā posmā, dabā tiek atzīmēts ar KP zīmi bez atzīmēšanās ierīces un kartē - ar trīsstūri; • dalībniekiem būtu jāsāk orientēšanās no paša starta.
3.4.	<p>Distances posmi</p>
3.4.1	<p>Labi posmi</p> <p>Distances posmi ir orientēšanās distances vissvarīgākie elementi, kas vislielākā mērā nosaka tās kvalitāti. Labi posmi piedāvā dalībniekiem interesantus kartes lasīšanas uzdevumus un ved cauri labam apvidum ar iespējām izvēlēties dažādus ceļa variantus. Vienā distancē jāpiedāvā dažāda veida posmi gan tādi, kur nepieciešama nepārtraukta kartes lasīšana, gan tādi - ar vieglāk skrienamu variantu izvēli. Tāpat distancē jābūt dažādībai attiecībā uz posmu garumu un grūtības pakāpi, lai dalībniekiem būtu nepieciešams lietot dažādas orientēšanās tehnikas un dažādus skriešanas ātrumus. Tāpat distanču plānotājam jācenšas mainīt katra sekojošā posma virzienu attiecībā pret iepriekšējo posmu, piespiežot dalībniekus biežāk pārorientēties. Labāk, lai distancē ir daži ļoti labi posmi, kas savienoti ar īsiem [palīg]posmiem, nekā ja distancē ir daudzi vienāda garuma, bet zemākas kvalitātes posmi.</p>
3.4.2	<p>Posmu godīgums</p> <p>Nevienā posmā ceļa izvēle nedrīkst radīt priekšrocības vai zaudējumus, kurus dalībniekiem sacensības laikā nebija iespējams paredzēt pēc kartes. Jāizvairās no posmiem, kuri</p>

	mudina dalībniekus šķērsot aizliegtas vai bīstamas vietas.
3.5	Kontrolpunkti
3.5.1	<p>Kontrolpunktu vieta</p> <p>Kontrolpunkti jānovieto uz tādiem orientieriem (iezīmēm), kas ir parādīti kartē. Dalībniekiem tie jāapmeklē noteiktā kārtībā (pavēles distancē), bet pēc viņu pašu izvēlēta maršruta. Šo prasību izpilde prasa rūpīgu plānošanu un kontroli, lai nodrošinātu godīgumu. Īpaši svarīgi, lai karte būtu precīza KP apkārtnē un lai attālumi un virzieni pa visiem iespējamiem KP tuvošanās variantiem kartē būtu pareizi.</p> <p>Kontrolpunktus nedrīkst novietot uz maziem objektiem, kas redzami vienīgi nelielā attālumā, ja tuvumā nav citu objektu vai iezīmju, kas palīdzētu atrast KP.</p> <p>Kontrolpunktus nedrīkst novietot vietās, kur KP zīmes redzamību, tuvojoties no dažādām pusēm, nav iespējams novērtēt pēc kartes vai KP novietojuma apraksta.</p>
3.5.2	<p>Kontrolpunktu nozīme (funkcija)</p> <p>KP galvenā nozīme ir apzīmēt orientēšanās distances posma sākumu un beigas. Dažreiz kontrolpunktiem ir kāda cita īpaša nozīme, piemēram, lai novirzītu dalībniekus apkārt bīstamām vai norobežotām vietām.</p> <p>Kontrolpunkti var arī kalpot kā atspirdzinājuma, preses un skatītāju punkti.</p>
3.5.3	<p>Kontrolpunkta zīme</p> <p>Kontrolpunkta iekārtojumam jāatbilst Latvijas orientēšanās sporta noteikumiem.</p> <p>Cik vien iespējams, KP zīme jānovieto tā, lai dalībnieki to ieraudzītu tikai pēc tam, kad viņi ir sasnieguši attiecīgo orientieri, uz kura novietots KP. Godīguma nolūkos KP redzamība nedrīkst būt atkarīga no tā vai tajā atrodas vai nē kāds no dalībniekiem. KP zīme nekādā gadījumā nedrīkst būt paslēpta: kad dalībnieki sasniedz KP vietu, nedrīkst būt tā, ka viņiem ir jāmeklē KP zīme.</p>
3.5.4	<p>KP vietas godīgums</p> <p>KP vieta jāizvēlas ļoti rūpīgi, izvairoties no "šaurā leņķa" efekta, kad KP tuvojoties dalībnieki var noteikt KP vietu pēc pretī skrienošiem dalībniekiem, kas skrien no KP.</p>
3.5.5	<p>Kontrolpunktu atrašanās tuvums</p> <p>Pārāk tuvu novietoti dažādām distancēm piederoši kontrolpunkti var maldināt dalībnieku, kurš nekļūdīgi ir atradis pareizo kontrolpunkta vietu. Saskaņā ar OS noteikumu 19.4 punktu kontrolpunkti nedrīkst atrasties tuvāk kā 30 m attālumā viens no otra (15 metru attālumā, ja kartes mērogs ir 1:5000 vai 1:4000). Turklāt kontrolpunkti drīkst atrasties tuvāk nekā 60 m attālumā viens no otra (30 metru attālumā viens no otra, ja kartes mērogs ir 1:5000 vai 1:4000) tikai tad, ja tie atrodas uz pilnīgi atšķirīgiem orientieriem (iezīmēm) gan apvidū, gan kartē. Attālumu starp KP mēra taisnā līnijā.</p>
3.5.6	<p>KP novietojuma apraksts</p> <p>KP novietojums attiecībā pret kartē parādīto orientieri (iezīmi) ir norādīts KP novietojuma aprakstā.</p> <p>Precīzam KP orientierim dabā un kartē iezīmētajam punktam jābūt nepārprotami skaidram. KP vietas, kuras nav iespējams skaidri un saprotami attēlot ar IOF KP simboliem, parasti nav derīgas, un no tādām jāizvairās.</p>
3.6	<p>Finišs</p> <p>Vismaz beidzamajai daļai ceļā uz finišu jābūt obligāti veicamam apzīmētam maršrutam.</p>
3.7	<p>Kartes lasīšanas elementi</p> <p>Labā orientēšanās distancē dalībniekiem jākoncentrējas uz navigāciju visu skrējiena laiku. Jāizvairās no maršruta posmiem, kuros nav nepieciešama kartes lasīšana vai navigācija, izņemot gadījumus, kad šādi maršruta posmi ir īpaši labas ceļa izvēles rezultāts.</p>
3.8	<p>Maršruta (ceļa) izvēle</p> <p>Iespēja izvēlēties kādu no vairākiem maršruta variantiem piespiež dalībniekus ar kartes palīdzību novērtēt apvidu un pieņemt vajadzīgos lēmumus. Maršruta izvēle veicina dalībnieku patstāvīgu domāšanu un izklidē tos apvidū, tādējādi samazinot sekošanu.</p>
3.9	<p>Grūtības pakāpe</p> <p>Vienā un tai pašā apvidū un kartē iespējams izplānot distances ļoti atšķirīgās grūtības pakāpēs. Distances posmu grūtības pakāpi var mainīt, izvietojot tos tuvāk vai tālāk no līnijveida orientieriem.</p> <p>Dalībniekiem jānodod iespēja novērtēt KP pieejas sarežģītību pēc kartes, tādējādi izvēloties</p>

	<p>piemērotu tehniku.</p> <p>Jāpievērš uzmanība paredzamajai dalībnieku prasmei, pieredzei un spējai lasīt vai saprast kartes sīkākās detaļas. Pareiza grūtības pakāpes izvēle ir īpaši svarīga, plānojot distancē iesācējiem un bērniem.</p>
3.10	<p>Sacensību veidi</p> <p>Distancu plānošanā jāņem vērā katra sacensību veida īpašās prasības. Piemēram, sprinta un vidējās distancē plānojumam jābalstās uz detalizētu kartes lasīšanu un augstu koncentrēšanās līmeni visā distancē garumā. Stafetes sacensību distancē plānojumā jāparedz iespēja skatītājiem sekot līdz sacensību gaitai, kā arī jāparedz laba un pietiekami iedarbīga izklādes jeb farsta sistēma.</p>
3.11	<p>Ko distancu plānotājam jācenšas sasniegt?</p>
3.11.1	<p>Pazīsti apvidu</p> <p>Distancu plānotājam pilnībā jāiepazīstas ar apvidu, pirms sākt konkrētu kontrolpunktu un distancē posmu plānošanu. Tāpat plānotājam jāņem vērā, ka sacensību dienā kartes un apvidus apstākļi var atšķirties no tiem, kādi tie ir distancē plānošanas laikā.</p>
3.11.2	<p>Izvēlies atbilstošu grūtības pakāpi</p> <p>Pavisam viegli var atgādīties, ka iesācēju un bērnu distancē izrādās pārāk grūtas. Distancu plānotājam jābūt ļoti uzmanīgam, nedrīkst vērtēt distancu grūtības pakāpi, balstoties vienīgi uz personīgo navigācijas prasmi vai iešanas tempu, pārstaigājot apvidu.</p>
3.11.3	<p>Izvēlies "godīgas" KP vietas</p> <p>Vēloties ieplānot iespējami labākus distancē posmus, plānotāji bieži izvēlas nepiemērotas KP vietas. Dalībnieki reti pamana atšķirību starp labu un ļoti labu distancē posmu, bet viņi noteikti ievēros to, ka neveiksmīgs KP novietojums būs novedis pie neparedzēta laika zaudējuma - noslēptas KP zīmes, nenoteiktības, maldinoša KP novietojuma apraksta vai kāda cita iemesla dēļ.</p>
3.11.4	<p>Izvietojiet kontrolpunktus pietiekami tālu vienu no otra</p> <p>Lai gan katram kontrolpunktam ir savs numurs, tos vienlīdz nedrīkst novietot tik tuvu vienu otram, ka tie var maldināt dalībniekus ceļā uz pareizo kontrolpunktu.</p>
3.11.5	<p>Izvēlies no pārāk sarežģītiem ceļu izvēles variantiem</p> <p>Plānotājs var paredzēt tādus ceļu izvēles variantus, kurus neviens dalībnieks tā arī neizvēlēsies, tādējādi tiks izšķiests laiks konstruējot sarežģītus ceļu izvēles uzdevumus, kamēr dalībnieki varbūt izvēlēsies ne pašu labāko, bet vieglāk pamanāmo ceļu variantu, tādējādi ietaupot laiku uz ceļu (maršruta) plānošanu.</p>
3.11.6	<p>Neieplāno distancē, kas ir fiziski par grūtām</p> <p>Distancēm jābūt tādām, lai normālā fiziskā formā esošs dalībnieks varētu skriešus veikt lielāko daļu distancē, kas ir piemērota viņa līmenim. Kopējais kāpums distancē parasti nedrīkst pārsniegt 4% no īsākā saprātīgā ceļu garuma. Meistaru (senioru) grupās fiziskās grūtības pakāpei jāpazeminās, pieaugot dalībnieku vecuma grupai. Īpaša vērība jāvelta grupām V70 un augstākām un S65 un augstākām, lai distancē nebūtu fiziski pārāk grūtas.</p>
4.	<p><i>Distancu plānotājs (distancu priekšnieks)</i></p>
	<p>Distancu plānotājam (priekšniekam) jābūt personīgā pieredzē gūtai izpratnei par to, kas ir laba distancē. Tāpat viņam/viņai jāpārzina distancu plānošanas teorija, kā arī speciālās prasības dažādām grupām un dažādiem sacensību veidiem.</p>
	<p>Distancu plānotājam jāprot uz vietas novērtēt dažādu faktoru ietekmi uz sacensībām, kā apvidus apstākļi, kartes kvalitāte, dalībnieku un skatītāju klātbūtne utt.</p>
	<p>Distancu plānotājs ir atbildīgs par distancēm un par sacensību norisi no starta līdz finiša līnijai. Distancu plānotāja darbību pārbauda inspektors. Tas ir īpaši svarīgi tāpēc, ka distancu jautājumos iespējamas daudz dažādas kļūdas, kas var novest pie nopietnām sekām.</p>

Appendix 3: IOF resolution on good environmental practice	3. pielikums: IOF rezolūcija par labu praksi vides jautājumos
<p>At its meeting on 12/14 April 1996, the Council of the International Orienteering Federation, acknowledging the importance of maintaining the environmentally friendly nature of orienteering, and in accordance with the GAISF Resolution on the Environment of 26 October 1995, adopted the following principles:</p>	<p>Ņemot vērā videi draudzīgas orientēšanās dabas saglabāšanas nozīmību un saskaņā ar Starptautisko sporta federāciju Ģenerālās Asociācijas (GAISF) 1995. gada 26. oktobra rezolūciju par Vides jautājumiem, IOF Padome savā 1996. gada 12.-14. aprīļa sēdē apstiprināja šādus principus:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - to continue to be aware of the need to preserve a healthy environment and to integrate this principle into the fundamental conduct of orienteering 	<ul style="list-style-type: none"> - vienmēr paturēt prātā nepieciešamību saglabāt veselīgu vidi un integrēt šo principu orientēšanās sporta pamatnormās
<ul style="list-style-type: none"> - to ensure that the rules of competition and best practice in the organisation of events are consistent with the principle of respect for the environment and the protection of flora and fauna 	<ul style="list-style-type: none"> - nodrošināt, lai sacensību noteikumi un pasākumu organizācijas labākā prakse atbilstu saudzīgas attieksmes pret vidi un floras un faunas aizsardzības principiem
<ul style="list-style-type: none"> - to co-operate with landowners, government authorities and environmental organisations so that best practice may be defined 	<ul style="list-style-type: none"> - sadarboties ar zemes īpašniekiem, valdības/pašvaldību institūcijām un vides organizācijām, lai varētu definēt, kas ir labākā prakse
<ul style="list-style-type: none"> - to take particular care to observe local regulations for environmental protection, to maintain the litter-free nature of orienteering and to take proper measures to avoid pollution 	<ul style="list-style-type: none"> - Īpaši rūpēties par vietējo vides aizsardzības noteikumu ievērošanu, pasargāt orientēšanās vidi no atkritumiem un darīt visu, lai novērstu piesārņojumu
<ul style="list-style-type: none"> - to include environmental good practice in the education and training of orienteers and officials 	<ul style="list-style-type: none"> - iekļaut labu vides praksi kā orientieristu un amatpersonu izglītības un apmācības sastāvdaļu
<ul style="list-style-type: none"> - to heighten the national Federations' awareness of worldwide environmental problems so that they may adopt, apply and popularise principles to safeguard orienteering's sensitive use of the countryside 	<ul style="list-style-type: none"> - iepazīstināt nacionālās federācijas ar globālajām vides problēmām, lai nacionālās federācijas varētu apstiprināt, pielietot un popularizēt principus, kas nodrošinātu orientēšanās sporta saudzīgu attieksmi pret lauku vidi
<ul style="list-style-type: none"> - to recommend that the national Federations prepare environmental good practice guidelines specific to their own countries 	<ul style="list-style-type: none"> - ieteikt nacionālajām federācijām izstrādāt pašām savus labas prakses ieteikumus vides jautājumos.

4. pielikums: LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas

[Noteikumu 20.1 punkts nosaka, ka atļauts lietot vienīgi LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas (elektroniskās vai citas), kuras ir aprakstītas šajā pielikumā.]

Par automātiski apstiprinātām tiek uzskatītas vienīgi šādas atzīmēšanās sistēmas:

- Emit elektroniskā atzīmēšanās un laika mērīšanas sistēma
- Sportident elektroniskā sistēma
- Jebkuru citu atzīmēšanās sistēmu var lietot tikai pēc tam, kad to ir apstiprinājusi LOF Tehniskā komisija.

Rīkotājiem jāpiedāvā iespēja aprīkot *Emit* sistēmas elektroniskās kontrolkartīgas ar rezerves kartīti, kas nodrošina rezerves atzīmju saglabāšanos reālos sacensību apstākļos (ieskaitot izmērcēšanu ūdenī). Dalībnieks pats ir atbildīgs par to, lai rezerves kartītē būtu vajadzīgā atzīme, kuru izmanto gadījumos, kad trūkst attiecīgās elektroniskās atzīmes.

Lietojot *SportIdent* sistēmu, katrā kontrolpunktā jābūt rezerves atzīmēšanās ierīcei - otrai elektroniskai ierīcei vai parastajam kompostierim. Dalībnieks pats ir atbildīgs par elektronisko atzīmi e-kartē, turot e-karti atzīmēšanās ierīcē līdz signāla saņemšanai. Rezerves atzīmēšanās ierīci drīkst lietot tikai tad, ja netiek saņemts atzīmēšanās signāls.

Kontrolkartīgai skaidri jāparāda, ka dalībnieks ir apmeklējis visus kontrolpunktus. Ja trūkst vai ir nenosakāma kāda no KP atzīmēm, dalībnieka rezultātu nevērtē, izņemot gadījumus, kad var pārliecinoši pierādīt, ka dalībnieks ir apmeklējis attiecīgo KP un nav vainīgs pie atzīmes neesamības vai nesalasāmības. Šādā izņēmuma gadījumā var izmantot citus pierādījumus, ka dalībnieks ir apmeklējis KP, kā KP tiesneša liecību, videokameras ierakstu, KP atzīmēšanās ierīcē ierakstīto informāciju u.c. Citos gadījumos šādi pierādījumi nav derīgi, un dalībnieks ir diskvalificējams. Sportidenta (SI) atzīmēšanās sistēmas gadījumā šis noteikums nozīmē, ka:

- ja viena atzīmēšanās ierīce nedarbojas, dalībniekam jāatzīmējas ar rezerves ierīci, un dalībnieks tiks diskvalificēts, ja šīs atzīmes nebūs;
- ja dalībnieks atzīmējas pārāk ātri un nesagaida apstiprinājuma signālu, tad viņa SI kartē nebūs attiecīgās atzīmes, un dalībnieks ir diskvalificējams (arī tādā gadījumā, ja KP ierīce ir reģistrējusi SI kartes numuru).

5. pielikums: Latvijas čempionāti (programma, pieteikumi LČ rīkošanai)

1. Latvijas čempionātu O-skrējiena sacensības var rīkot (noteikumu 3.2 punkts) visās distancēs, tai skaitā:

- garajā distancē,
- stafetē,
- vidējā distancē,
- sprintā,
- **sprinta stafetē,**
- maratonā,
- nakts distancē,
- izvēles distancē.

Lēmumu par Latvijas čempionātu ikgadējo programmu (sacensību veidi, dalībnieku grupas) pieņem LOF valde.

2. Latvijas čempionāta vasaras pasākumi jāsarīko laikā no 1. aprīļa līdz 31. oktobrim.

3. Pieteikumam rīkot Latvijas čempionātu (noteikumu 4.2 punkts) ir jāsaturs ziņas par:

- sacensību rajonu,
- karti,
- atbildīgajām personām,
- garantijām,
- paredzamajām izmaksām, t.sk. dalības maksu,
- papildus servisu dalībniekiem un skatītājiem,
- iespējamiem pasākuma sarīkošanas laikiem.

6. pielikums: Sagaidāmie uzvarētāju laiki Latvijas čempionātos

1. Garajā distancē:

Grupa	Uzvarētāja laiks (min.)	
	S	V
12	25	25
14	30	35
16	40	50
18	50	60
20	55	70
21	70-80	90-100
35	55	70
40	50	65
45	45	60
50	45	55
55-...	45	50

– Garās distances kvalifikācijas skrējienā sagaidāmajam uzvarētāja laikam jābūt 2/3 no attiecīgās grupas garās distances laika.

2. Stafetē:

Grupa	Posma uzvarētāja laiks (min.)	
	S	V
12	15-25	15-25
14	20-30	20-35
16	20-35	25-40
18	25-40	30-40
21	30-40 3 posmu uzvarētāju summa – 90-105	30-40 3 posmu uzvarētāju summa – 90-105
120*	25-40	30-40
145*	25-40	30-40
170*-...	20-35	25-40

* komandas dalībnieku gadu summa 3 posmu stafetē

3. Vidējā distancē:

Grupa	Uzvarētāja laiks (min.)	
	S	V
12	15-20	15-20
14	15-20	15-20
16	20-25	20-25
18	20-25	20-25
20	20-25	20-25
21	30-35	30-35
35	30-35	30-35
40	30-35	30-35

45	30-35	30-35
50	30-35	30-35
55-...	25-30	25-30

– Vidējās distances kvalifikācijas skrējienā sagaidāmajam uzvarētāja laikam jābūt 3/4 no attiecīgās grupas vidējās distances laika.

4. Sprintā sagaidāmajam uzvarētāja laikam visās grupās jābūt robežās no 12 līdz 15 minūtēm

5. Sprinta stafetē sagaidāmajam uzvarētāja laikam visās grupās jābūt:

- posma laiks 12-15 minūtes
- 3 posmu kopējais laiks 21 grupās 40-45 minūtes
- 3 posmu kopējais laiks pārējās grupās 35-45 minūtes

5. Maratonā sagaidāmajam uzvarētāja laikam jābūt robežās no 150% līdz 200% no attiecīgās grupas garās distances laika. Minēto robežu ietvaros jācenšas saglabāt tabulā norādīto laiku proporcijas starp grupām.

<h2>The Leibnitz Convention</h2>	<h2>7. pielikums: IOF Leibnīcas konvencija</h2>
<p>We, the Members of the IOF, attending the 20th IOF General Assembly in Leibnitz, Austria, on the 4 August 2000, hereby declare that</p>	<p>Mēs, IOF biedri, kas piedalās 20. IOF Ģenerālajā asamblejā Leibnīcā, Austrijā 2000. gada 4. augustā, paziņojam:</p>
<p>"It is of decisive importance to raise the profile of the sport to further the spread of orienteering to more people and new areas, and to get orienteering into the Olympic Games. The main vehicles to achieve this are:</p> <ul style="list-style-type: none"> - to organise attractive and exciting orienteering events which are of high quality for competitors, officials, media, spectators, sponsors, and external partners - to make IOF events attractive for TV and Internet 	<p>"Sporta veida atpazīstamības paaugstināšana ir izšķiroši svarīgs uzdevums, lai tālāk iesaistītu orientēšanās sportā vairāk cilvēkus un jaunus reģionus un lai panāktu orientēšanās sporta iekļaušanu Olimpisko spēļu programmā. Galvenie paņēmieni šī mērķa sasniegšanai ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rīkot pievilcīgus un aizraujošus orientēšanās pasākumus, nodrošinot augstu kvalitāti dalībniekiem, amatpersonām, mēdijiem, skatītājiem, sponsoriem un ārējiem partneriem; - padarīt IOF pasākumus pievilcīgus televīzijai un internetam.
<p>We shall aim to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - increase the visibility of our sport by organising our events closer to where people are - make our event centres more attractive by giving increased attention to the design and quality of installations - improve the event centre atmosphere, and the excitement, by having both start and finish at the centre - increase television and other media coverage by ensuring that our events provide more and better opportunities for producing thrilling sports programmes - improve media service by better catering for the needs of media representatives (in 	<p>Mums jātiecas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - paaugstināt mūsu sporta veida redzamību, rīkojot pasākumus tuvāk vietām, kurās ir cilvēki; - padarīt pievilcīgākus pasākumu centrus, pievēršot vairāk uzmanības instalāciju izskatam un kvalitātei; - uzlabot vispārējo noskaņojumu pasākuma centrā un pasniegt pasākumu kā aizraujošu notikumu, izvietojot gan startu, gan finišu pasākuma centrā; - uzlabot pasākumu atainojumu televīzijā un citos mēdijos, nodrošinot, ka mūsu pasākumi rada vairāk un labākas iespējas aizraujošu sporta programmu veidošanai; - uzlabot mēdiju apkalpošanas līmeni, labāk

<p>terms of communication facilities, access to runners at start/finish and in the forest, continuous intermediate time information, food and beverages, etc)</p> <p>– pay more attention to promoting our sponsors and external partners in connection with our IOF events</p>	<p>apmierinot mēdiju pārstāvju vajadzības (sakarū līdzekļi, mēdiju pārstāvju piekļuve sportistiem startā, finišā un mežā, pastāvīga informācija par dalībnieku starprezultātiem distances gaitā, ēdināšana utml.);</p> <p>– veikt vairāk uzmanības mūsu sponsoru un ārējo partneru popularizēšanai saistībā ar mūsu IOF pasākumiem.</p>
<p>We, the Members of the IOF, expect that these measures shall be considered by all future organisers of IOF events."</p>	<p>Mēs, IOF biedri, sagaidām, ka šos noteikumus turpmāk ņems vērā visi IOF pasākumu rīkotāji."</p>

8. pielikums: Sacensību formāti (sprints, vidējā distance, garā distance, stafete) - vadlīnijas sacensību rīkošanai

APKOPOJOŠĀ TABULA	Sprints	Vidējā distance	Garā distance	Stafete	Sprinta stafete
Kontrolpunkti	Tehniski vienkārši.	Vienlaidus tehniski sarežģīti.	Jaukta tehniska sarežģītībā.	Jaukta tehniska sarežģītība.	Tehniski vienkārši.
Ceļa izvēle	Sarežģīta ceļa izvēle, kas prasa augstu koncentrēšanās pakāpi.	Neliela un vidēja attāluma (mēroga) ceļu izvēle.	Ceļu izvēle ir nozīmīga, tai skaitā daži gari posmi ar liela mēroga ceļu izvēli.	Neliela un vidēja attāluma (mēroga) ceļu izvēle.	Sarežģīta ceļa izvēle, kas prasa augstu koncentrēšanās pakāpi.
Skriešanas apstākļi	Ļoti ātrs skrējienis.	Ātrs skrējienis, tomēr skrējējiem jāpielāgo savs skriešanas ātrums apvidus sarežģītībai.	Fiziski grūts skrējienis, kas prasa izturību un lēmumu pieņemšanu par optimālu skriešanas tempu.	Liels ātrums, bieži kopā ar citiem skrējējiem, kuriem var būt un var arī nebūt jāapmeklē tie paši KP.	Ļoti ātrs skrējienis.
Apvidus	Ļoti labi skrienams parks vai pilsēta (ielas, ēkas). Var iekļaut ātrus meža posmus. Skatītājiem atļauts atrasties skriešanas teritorijā (apvidū).	Tehniski sarežģīts apvidus.	Fiziski sarežģīts apvidus, kas atļauj veidot distanci ar ceļa izvēles iespējām.	Dažas ceļa izvēles iespējas un relatīvi sarežģīts apvidus.	Ļoti labi skrienams parks vai pilsēta (ielas, ēkas). Var iekļaut ātrus meža posmus. Skatītājiem atļauts atrasties skriešanas teritorijā (apvidū).
Mērogs (elites grupām)	1:4000 vai 1:5000	1:10000 (vai reizēm 1:15000)	1:15000	1:10000 (vai reizēm 1:15000)	1:4000 vai 1:5000
Starta intervāli (elites grupām)	1 minūte	2 minūtes	3 minūtes	Kopējais starts	Kopējais starts

Laika kontrole	Ar precizitāti līdz 0.1 sekunde (ja tiek lietota piemērota laika kontroles aparatūra)	Precizitāte 1 sekunde	Precizitāte 1 sekunde	Tā kā starts ir vienlaicīgs, ieņemto vietu nosaka finišēšanas secība.	Tā kā starts ir vienlaicīgs, ieņemto vietu nosaka finišēšanas secība.
Uzvarētāja laiks (elītes grupām)	12-15 minūtes	30-35 minūtes, kvalifikācijas skrējieni ir īsāki.	Vīriešiem 90-100 minūtes, sievietēm 70-80 minūtes, kvalifikācijas skrējieni ir īsāki.	30-60 minūtes posmā. Vīriešu komandas kopējais laiks – 135 minūtes, sieviešu – 120 minūtes.	12-15 minūtes posmā. Kopējais laiks 40-45 minūtes (3 posmi).
Kopsavilkums	Sprinta orientēšanās sacensības ir ātras, pārskatāmas, viegli saprotams sacensību formāts, kas atļauj orientēšanās sportam ienākt bieži apdzīvotās vietās.	Orientēšanās vidējā distancē prasa ātru, precīzu orientēšanos vidēji ilgstošā laika posmā. Pat nelielas kļūdas var būt izšķirošas.	Orientēšanās garajā distancē pārbauda visu veidu orientēšanās tehnikas iemaņas, kā arī ātrumu un fizisko izturību.	Orientēšanās stafetes ir sacensības trīs cilvēku komandām, kuras sacenšas savā starpā klātienē, uzvarot tai komandai, kura pirmā šķērso finiša līniju. Stafetes sacensības ir aizraujošas gan skatītājiem, gan dalībniekiem.	Sprinta stafetes ir sacensības trīs cilvēku komandām. Komandā jābūt vismaz vienai sievietei, pēdējo posmu veic sieviete. Šis formāts paredz aizraujošu savstarpēju sacensību klātienē – pilsētas vidē, uzvarot tai komandai, kura pirmā šķērso finiša līniju.

1. SPRINTS

1.1. Pārskats

Sprinta pamatīpašība ir liels ātrums. Sprints pārbauda sportistu spēju lasīt un uztvert karti sarežģītos apvidos un izplānot, kā arī pielietot ceļa izvēles skrienot lielā ātrumā. Distance jāplāno tā, lai augsts ātrums saglabātos visā **skrējiena** garumā. Sprinta distancē sportistiem var būt jāskrien kalnā, tomēr no tik stāviem kalniem, kuros sportistiem būtu jākāpj, vajadzētu izvairīties. Kontrolpunktu atrašanai nevajadzētu būt sarežģītai; drīzāk jāpārbauda sportistu spēja izvēlēties ātrāko ceļu līdz tiem. Tā, piemēram, ērtākajam ceļam prom no KP nav vienmēr jābūt pašam izdevīgākajam. Distance jāplāno tā, lai sportistiem būtu pilnīgi jākoncentrējas visa **skrējiena** garumā. Tāds apvidus, kurš nenodrošina šādu augstu koncentrācijas pakāpi, nav piemērots sprinta sacensībām.

1.2. Distances plānošanas apsvērumi

Sprinta sacensībās skatītājiem ir atļauts atrasties sacensību teritorijā (apvidū), kas ir jāņem vērā plānojot distanci, un visi KP ir jāapsargā. Iespējams, var būt lietderīgi uzstādīt sargus nozīmīgākajās distancēs vietās, lai brīdinātu skatītājus par sportistu tuvošanos un lai nekādā veidā nekavētu dalībnieku pārvietošanos. Startam jāatrodas sacensību arēnā, un distancē var iekārtot skatītāju zonas. Skatītāju ērtības var palielināt, uzstādot informācijas standus un komentējot sacensības. Sacensību arēnā jābūt informācijai gan par skatītāju, gan preses zonām. Distancē būtu jābūt izplānotai tā, lai neprovocētu dalībniekus „nogriezt stūrus” caur privātīpašumiem un citām aizliegtām teritorijām. Ja šāds risks tomēr pastāv, attiecīgajās vietās jābūt tiesnešiem, kam jānovērš šādus mēģinājumus. Teritorijas, kuras ir pārāk sarežģītas, lai lielā ātrumā skrienošs dalībnieks varētu uztvert to attēlojumu uz kartes (piemēram, vietas, kurās ir sarežģītas 3-dimensionālas struktūras), nevajadzētu iekļaut distanču plānojumā.

1.3. Karte

Kartei jāatbilst starptautiskajai sprinta OS karšu specifikācijai - ISSOM. Kartes mērogam jābūt 1:4000 vai 1:5000. Ļoti svarīgi ir tas, ka kartei jābūt precīzai un lasāmai, skrienot lielā ātrumā, un, ka objekti, kas ietekmē ceļa izvēli un ātrumu ir precīzi attēloti kartē. Apvidos, kas neatrodas pilsētās, ir svarīgi, ka kartē precīzi atainoti apstākļi, kas samazina skriešanas ātrumu. Pilsētu apvidos ir svarīgi, lai kartē būtu precīzi un pareizā izmērā attēloti šķēršļi skriešanai.

1.4. Uzvarētāja laiks, starta intervāli un laika uzņemšana

Uzvarētāja laikam gan vīriešu, gan sieviešu grupās jābūt 12-15 minūtēm, ieteicams tuvāk 12 minūtēm. Starta intervālam jābūt 1 minūtei un sacensības notiek pēc individuāla formāta, kur katram dalībniekam atsevišķi tiek fiksēts distancē pavadītais laiks. Rezultātus fiksē ar precizitāti līdz 1 sekunde. Ja tiek lietota elektroniskā laika uzņemšanas sistēma, kas paredz starta vērtus un finiša līniju ar gaismas staru, tad rezultātus var fiksēt ar precizitāti līdz 0.1 sekunde. Dalībnieki drīkst saņemt karti tikai pēc tam, kad tie jau ir šķērsojuši starta vērtus.

2. VIDĒJĀ DISTANCE

2.1. Pārskats

Vidējās distances pamatīpašība ir tehniska sarežģītība. Šīs sacensības notiek pārsvarā mežainos apvidos ārpus pilsētas, kur galvenais uzsvars tiek likts uz sarežģītu orientēšanos un kur atrast kontrolpunktus ir apgrūtināts. Sacensībās pastāvīgi jākoncentrējas uz kartes lasīšanu. Izskriešanas virzienam no kontrolpunktiem distancē ik pa laikam jāmainās. Ceļa izvēles problēmas vidējās distances orientēšanās sacensībās ir svarīgas, tomēr nevajadzētu tādās radīt, upurējot tehniski sarežģītas orientēšanās iespējas. Noskrietajam ceļam distances laikā jābūt tādām, kas pieprasa precīzu orientēšanos apvidū. Distancē jābūt ātruma izmaiņām, piemēram, dažādiem distances posmiem jāšķērso dažāda tipa veģetācija.

2.2. Distances plānošanas apsvērumi

Distance jāplāno tā, lai skatītāji varētu redzēt dalībniekus skrējiena laikā, kā arī finišējot. Startam jābūt sacensību arēnā un ieteicams, ka dalībniekiem jāšķērso sacensību arēnu distances laikā. Tādējādi ir liela nozīme sacensību centra vietas izvēlei, jo jāsavieto piemērots apvidus un iespējas padarīt dalībniekus redzamus skatītājiem. Skatītāji nedrīkst atrasties teritorijā, kuru šķērso distance, izņemot vietas, kur dalībnieki šķērso sacensību arēnu (ieskaitot kontrolpunktus pašā sacensību arēnā).

2.3. Karte

Kartei jābūt saskaņā ar starptautisko OS karšu specifikāciju - ISOM. Kartes mērogam jābūt 1:10 000. Karte jāzīmē mērogam 1:15 000 un tad jāpalielina, kā norādīts ISOM standartos.

2.4. Uzvarētāja laiks, starta intervāli un laika uzņemšana

Uzvarētāja laikam gan vīriešu, gan sieviešu elites grupās jābūt 30-35 minūtēm. Starta intervālam jābūt 2 minūtēm, un sacensības parasti notiek pēc individuāla formāta, kur katram dalībniekam atsevišķi tiek fiksēts distancē pavadītais laiks. Dalībnieki drīkst saņemt karti tikai pēc tam, kad tie jau ir šķērsojuši starta vērtus.

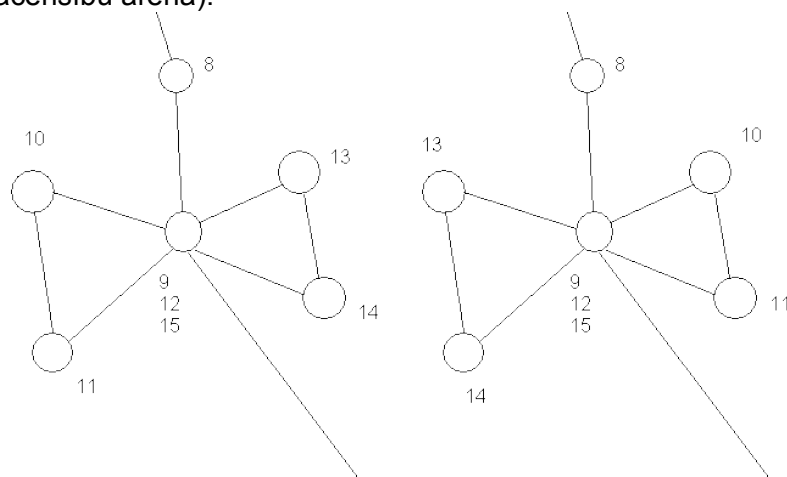
3. GARĀ DISTANCE

3.1. Pārskats

Garā distancē raksturojošā īpašība ir fiziskā izturība. Garās distances sacensības notiek ārpus apdzīvotām vietām (galvenokārt mežainā apvidū), un šajā distancē tiek pārbaudīta sportista spēja pieņemt efektīvus ceļa izvēles lēmumus, lasīt un uztvert karti un izplānot skrējienā tā, lai varētu izturēt ilgu un fiziski smagu slodzi. Šis formāts pieprasa ceļa izvēļu veikšanu, kā arī orientēšanos smagā, sarežģītā apvidū, kam pēc iespējas jābūt kalnainam. Kontrolpunkts apzīmē beigu punktu garam etapam ar sarežģītu ceļa izvēli un nav tik nozīmīgi, ka kontrolpunktu būtu grūti atrast. Garajā distancē var parādīties dažādi vidējās distances elementi, kur sarežģītās ceļa izvēles problēmas tiek pārtrauktas, lai dotu vietu tehniski sarežģītākiem etapiem.

3.2. Distances plānošanas apsvērumi

Distance jāplāno tā, lai skatītāji varētu redzēt dalībniekus distances laikā, kā arī finišējot. Ieteicams, ka startam jābūt sacensību arēnā un ka dalībniekiem distances laikā jāšķērso sacensību arēnu. Īpašs garās distances elements ir gari etapi, kas ievērojami pārsniedz vidējo etapa garumu. Šie garākie etapi var būt 1.5 līdz 3.5 kilometrus gari, atkarībā no apvidus veida. Distancē (elites grupām) jāiekļauj divi vai vairāki šādi etapi (tomēr arī skriešanai pa izvēlēto ceļu ir jābūt tādai, kas padara nepieciešamu intensīvu kartes lasīšanu). Cits svarīgs elements garās distances plānošanā ir tādu metožu lietošana, kas atļauj sadalīt sportistu grupas, kas var būt izveidojušās distances laikā. Šādas metodes var būt: ilgāki starta intervāli, „tauriņi” (īsi, noslēgti distances posmi, kuri dažādiem sportistiem jāveic dažādā secībā; skatīt ilustrāciju) un citas metodes. Var izmantot arī apvidus īpatnības, lai sadalītu kopā skrienošos sportistus, plānojot distanci cauri mežam ar sliktāku redzamību. Skatītāji nedrīkst atrasties teritorijā, kuru šķērso distance, izņemot vietas, kur dalībnieki šķērso sacensību arēnu (ieskaitot kontrolpunktus pašā sacensību arēnā).



Paskaidrojums: Secīgi startējušiem sportistiem jāskrien dažādi varianti, t.i. „tauriņa spārni” jāskrien pretējā secībā.

3.3. Karte

Kartei jābūt saskaņā ar starptautisko OS karšu specifikāciju - ISOM. Kartes mērogam elites grupās jābūt 1:15 000.

3.4. Uzvarētāja laiks, starta intervāli un laika uzņemšana

Uzvarētāja laikam elites grupās jābūt 70-80 minūtēm sievietēm un 90-100 minūtēm vīriešiem. Starta intervālam elites grupās jābūt vismaz 3 minūtēm. Sacensības parasti notiek pēc individuāla formāta, kur katram dalībniekam atsevišķi tiek fiksēts distancē pavadītais laiks. Dalībnieki drīkst saņemt karti tikai pēc tam, kad tie jau ir šķērsojuši starta vārtus.

4. STAFETE

4.1. Pārskats

Stafete ir komandu sacensības. Šādas sacensības notiek pārsvarā mežainā, ārpuspilsētas apvidū. Sacensību formāts ir tehniski sarežģīts, līdzīgāks vidējai distancei nevis garajai distancei. Daži raksturīgi garās distances elementi (kā piemēram, garākie etapi ar ceļa izvēli) drīkst tikt iekļauti, lai sportisti varētu apdzīt viens otru neredzot. Labs stafetes apvidus liek sportistiem izklīst, t.i., pazaudēt kontaktu vienam ar otru (šādā apvidū varētu būt biežāka veģetācija, daudzi kalni un iepakas, u.t.t.). Apvidus ar viscaur labu redzamību nav piemērots stafetei.

4.2. Distances plānošanas apsvērumi

Stafete ir skatītājiem draudzīga sacensība starp komandām, kas sacenšas klātienē viena ar otru un kur pirmā finišējusi komanda uzvar sacensībās. Sacensību arēnas iekārtojums un distanču plānošana jāpiemēro šādām prasībām (piemēram, ja tiek lietota izkliedes jeb farsta sistēma, laika starptībai starp dažādiem variantiem vajadzētu būt pēc iespējas mazai). Dalībniekiem distances laikā jāšķērso sacensību centrs un, ja iespējams, skatītājiem jāredz dalībnieki, kas tuvojas pēdējam kontrolpunktam. Skatītājiem jāpiedāvā starplaiki (iespējams ar komentētājiem no meža, un, ja iespējams, televīzijas kontrolpunktiem). Tā kā stafetē tiek lietots kopējais starts, distance

jāplāno tā, lai sportisti sadalītos (piemēram, jālieto farsts). **Jāpievērš uzmanība, lai labākajām komandām tiktu piešķirti dažādi farsta varianti.** Lai nodrošinātu godīgu sacensību, pēdējai posma daļai jābūt identiskai visiem sportistiem, kas skrien šajā posmā. Skatītāji nedrīkst atrasties teritorijā, kuru šķērso distance, izņemot vietas, kur dalībnieki šķērso sacensību arēnu (ieskaitot kontrolpunktus pašā sacensību arēnā).

4.3. Karte

Kartei jābūt saskaņā ar starptautisko OS karšu specifikāciju - ISOM. Kartes mērogam jābūt 1:15 000 vai 1:10 000. Šis lēmums jāpieņem **atbilstoši** distances sarežģītībai (piemēram, daudzi kontrolpunkti, kas atrodas tuvu viens otram varētu diktēt lielāka mēroga izvēli). Ja tiek lietots mērogs 1:10 000, karte jāzīmē mērogam 1:15 000 un tad jāpalielina, kā norādīts ISOM standartos.

4.4. Uzvarētāja laiks, starta intervāli un laika uzņemšana

Uzvarētāja laikam (kopējam uzvarētājas komandas laikam) elites grupās jābūt **90-105** minūtēm **gan** sievietēm, **gan** vīriešu stafetē. Kopējā laika ietvaros, atsevišķu posmu laiki var atšķirties, tomēr nevienam posmam nevajadzētu būt garākam par **40** minūtēm vai īsākam par 30 minūtēm. Stafete ir sacensība ar kopējo startu, kurā ir trīs posmi gan vīriešiem, gan sievietēm. Laiku ieteicams uzņemt elektroniski, tomēr var lietot arī mehāniskus līdzekļus. Ja iespējams, finišs jānodrošina ar fotofiniša ekipējumu, lai palīdzētu tiesnešiem noteikt precīzu finiša kārtību.

5. SPRINTA STAFETE

5.1. Pārskats

Sprinta stafete ir jaukto komandu liela ātruma klātienes sacensība. Tā notiek pilsētas vidē vai parkā. Sacensības formāts ir sprinta un stafetes konceptu kombinācija. Stafetē ir 3 posmi, un pēdējo posmu skrien sievietes.

5.2. Distances plānošanas apsvērumi

Sacensībām nepieciešama salīdzinoši neliela teritorija (īpaši, ja dalībniekiem distancē jāšķērso sacensību arēna). Pasākumam jābūt viegli uztveramam skatītājiem.

Iespēju robežās jāņem vērā sekojošie IOF ieteikumi:

70-80% no distances jābūt TV kameru sasniedzamības zonā. Sacensību grafiks jāplāno tā, lai varētu iekļauties 75 minūšu dzīvajā TV reportāžā, tai skaitā 15 minūtes paredzot ievadinformācijai, intervijām un apbalvošanas ceremonijai. Jāparedz arēnas šķērsošana distancē, ja vien tas būtiski nepasliktina distances kvalitāti. Ja tiek nodrošināta TV reportāža no distances, tad arēnas šķērsošana nav obligāta, kas paver plašākas iespējas distances plānošanā un ļauj izveidot labākas un sarežģītākas distancas. Ja distancē paredzēta arēnas šķērsošana, tad distanci veido 2 apļos, katru no tiem iespiežot savā kartes pusē. Distancēs jālieto dalībnieku izkliede (farsts). Jāizmanto GPS sekošana un, vēlams, bezkontakta (touch-free) atzīmēšanās sistēma.

5.3. Karte

Skatīt punktu 1.3. Sprints

4.4. Uzvarētāja laiks, starta intervāli un laika uzņemšana

Uzvarētāju laikam (uzvarētājkomandas kopējais laiks) elites grupās jābūt 40-45 minūtēm. Katra posma laikam jābūt 12-15 minūtēm, tas nozīmē, ka trešajam posmam, kurā skrien sievietes, jābūt nedaudz īsākam par pirmajiem diviem posmiem. Laiku ieteicams uzņemt elektroniski, tomēr var lietot arī mehāniskus līdzekļus. Ja iespējams, finišs jānodrošina ar fotofiniša ekipējumu, lai palīdzētu tiesnešiem noteikt precīzu finiša kārtību.