

CZY WIESZ ŻE:

**KRÓTKI PRZEWODNIK PO PRZEPISACH I REGULAMINACH
POLSKIEGO ZWIĄZKU ORIENTACJI SPORTOWEJ**

CZY WIESZ ŻE:



- W POLSKIM ZWIĄZKU ORIENTACJI SPORTOWEJ OBOWIĄZUJĄ, m.in.:
- *Regulaminy Sportowe BnO na 2021 r.*
- *Przepisy Biegu na Orientację na 2021 r.*
- *Zasady organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w 2021 r.*
- *Regulaminy sędziowskie*
- *Harmonogram działań i obowiązków w ramach kadr Polskiego Związku Orientacji Sportowej na lata 2021-2023*
- *Kodeks etyczny sportowca i trenera w Orientacji Sportowej*

ORIENTACJA PRECYZYJNA



- **Przepisy Orientacji Precyzyjnej na 2021 r.**

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/f089f374-157f-49aa-9388-153bd8d0c990>

- **Regulaminy Sportowe Orientacji Precyzyjnej na 2021 r.**

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/d6b4e36b-4df4-4f1f-b26c-e942691bcd8d>

ROWEROWA JAZDA NA ORIENTACJĘ



- **Przepisy Rowerowej Jazdy na Orientację 2021 r.**

<https://orienteing.org.pl/pzos/attachment/download/5963ef8e-0ff3-460b-901c-86c2b4d1a01a>

- **Regulaminy Sportowe Rowerowej Jazdy na Orientację na 2021 r.**

<https://orienteing.org.pl/pzos/attachment/download/017a6172-1f73-4430-b429-6c98e6f7fda4>

NARCIARSKI BIEG NA ORIENTACJĘ



- **Przepisy Narciarskiego Biegu na Orientację 2021 r.**

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/bd9fa0dc-575d-4a06-be68-4efe439d2d35>

- **Regulaminy Sportowe Narciarskiego Biegu na Orientację 2021 r.**

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/53a72270-9dcb-403b-bc02-0bcb19806c29>

CZY WIESZ ŻE:

- Etyka sportowa to zespół norm moralnych, ocen i wzorów postępowania odnoszący się do życia sportowego, obowiązuje trenerów, lekarzy i działaczy. Jest tworzona przez sportowców i ich przedstawicieli, sportowe instytucje oraz odpowiada na pytanie, w jaki sposób powinny postępować osoby związane ze sportem.

Więcej zasad znajdziesz w Kodeksie etycznym sportowca i trenera w Orientacji Sportowej

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/1bb1e9da-4512-4411-afca-98b73b023529>

CZY WIESZ ŻE:

Kodeks etyczny definiuje, że zarówno trener, jak i zawodnik:

- **swoją postawą zachęca do uprawiania sportu;**
- **jest osobą dobrą, uczciwą, prawą, odpowiedzialną, uczynną i koleżeńską.**

Więcej informacji znajdziesz w Kodeksie etycznym sportowca i trenera w Orientacji Sportowej

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/1bb1e9da-4512-4411-afca-98b73b023529>

CZY WIESZ ŻE:

Kodeks Etyczny zawodnika i trenera w Orientacji Sportowej określa nasze zachowanie względem przyrody:

- Zawodnik, trener dba o środowisko naturalne podczas treningów oraz w trakcie rywalizacji sportowej.

Więcej informacji znajdziesz w Kodeksie etycznym sportowca i trenera w Orientacji Sportowej

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/1bb1e9da-4512-4411-afca-98b73b023529>

CZY WIESZ ŻE:

Członek Kadry Narodowej ma obowiązek:

- **aktywnie uczestniczyć w procesie szkoleniowym, w tym:
być zaangażowanym w treningach, wykonywać zalecenia trenera kadry oraz innych osób funkcyjnych biorących udział w akcjach szkoleniowych oraz w trakcie zawodów sportowych;**
- **dbać o zewnętrzny wizerunek PZOS oraz kadry narodowej, w tym:
używać stroju reprezentacji z odpowiednim szacunkiem.**

Więcej informacji znajdziesz w Harmonogramie działań i obowiązków w ramach kadr Polskiego Związku Orientacji Sportowej na lata 2021-2023

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/0a508469-c6f2-49e8-bb65-f10a711d6e94>

CZY WIESZ ŻE:

Członek Kadry Narodowej ma obowiązek:

- **startować w wyznaczonych zawodach krajowych, zagranicznych oraz testach, stale podnosić poziom swojego wyszkolenia i wyników sportowych;**
- **przestrzegać aktów prawnych PZOS, IOF, szczególnie dotyczących dyscypliny i etyki.**

Więcej informacji znajdziesz w Kodeksie etycznym sportowca i trenera w Orientacji Sportowej

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/1bb1e9da-4512-4411-afca-98b73b023529>

CZY WIESZ ŻE:

Trener Kadry Narodowej ma obowiązek:

- **aktywnie uczestniczyć w procesie szkoleniowym, być w stałym kontakcie z trenerami i zawodnikami, w miarę możliwości być obecnym podczas wszystkich zawodów rangi mistrzostw Polski i Klubowych Mistrzostw Polski, być obecnym podczas wszystkich startów oraz testów kwalifikacyjnych do kadry;**
- **informować o akcjach szkoleniowych wszystkich potencjalnie zainteresowanych udziałem w nich.**

Więcej informacji znajdziesz w Harmonogramie działań i obowiązków w ramach kadr Polskiego Związku Orientacji Sportowej na lata 2021-2023

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/0a508469-c6f2-49e8-bb65-f10a711d6e94>

CZY WIESZ ŻE:

- Punkty rankingowe zdobywane w biegach WRE mogą być uwzględnione w Rankingu PZOS na podstawie informacji nadesłanej przez zawodników;
(informacje o zawodach należy wysłać na adres: biuro@orienteing.org.pl).
- Punkty zdobywane w międzynarodowych zawodach rangi mistrzowskiej uzupełniane są przez Biuro PZOS.

Więcej informacji znajdziesz w regulaminie Sportowym PZOS w dziale I. Zasady ogólne, pkt.7

<https://orienteing.org.pl/pzos/attachment/download/6ea5dc55-32dc-4f7d-a0b1-856b9d93c8d8>

CZY WIESZ ŻE:

By uzyskać klasę Mistrzowską Międzynarodową należy:

- W Mistrzostwach Świata (seniorzy), Igrzyskach Światowych zająć miejsca:
Indywidualnie 1-8 w sztafecie 1-6
- W Pucharze Świata (klasyfikacja końcowa) miejsca:
Indywidualnie 1-8
- W Mistrzostwach Europy (seniorzy) miejsca:
Indywidualnie 1-6 w sztafecie 1-3
- W zawodach WRE IOF (kat. KE, ME- przy udziale przedstawicieli min 8 krajów w kategorii) miejsca:
Indywidualnie 1-3

Więcej informacji znajdziesz w Regulaminach Sportowych Bno w 2021 r. w dziale Zasady zdobywania klas sportowych

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/74c89522-2549-4b80-8010-38e183843944>

CZY WIESZ ŻE:

- **Uzyskanie uprawnień sędziowskich jest możliwe pod warunkiem odbycia kursu sędziowskiego i zdanie egzaminu końcowego z wynikiem pozytywnym.**

Więcej informacji znajdziesz Rozdziale 2. Uzyskiwanie uprawnień sędziowskich:

<https://orienteing.org.pl/pzos/attachment/download/1b5801bd-96e4-42da-bb6d-ca3d4cb9276d>

CZY WIESZ ŻE:

Kierownik Mety ma obowiązek:

- w przypadku biegu ze startu masowego, biegu ze startu „handicapowego” oraz biegu sztafetowego, stojąc na linii mety decyduje o kolejności wbiegnięcia zawodników na metę.

Więcej informacji znajdziesz w Regulaminie sędziowskim w Dziale II. Obowiązki sędziowskie, pkt.3 (4),

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/d9032c9d-31ff-4656-ac9f-a9808a6dfcbc>

CZY WIESZ ŻE:

- W sztafecie i sztafecie sprinterskiej może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej oraz w kategoriach M21 i K21 mogą startować zawodnicy starsi (weterani);
- W sztafecie 3-osobowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie **2 kobiet.**

Więcej informacji znajdziesz w Regulaminach Sportowych w Biegu na Orientację w 2021 roku, w Dziale III Uczestnictwo, pkt.4

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/6ea5dc55-32dc-4f7d-a0b1-856b9d93c8d8>

CZY WIESZ ŻE:

- Jeśli organizator wyda wybranym zawodnikom urządzenia GPS, zawodnicy nie mogą odmówić ich używania;
- Urządzenia z funkcją GPS (zegarki, telefony, itp.) mogą być użyte w trakcie zawodów, pod warunkiem, że nie mają wyświetlanej mapy i nie są wykorzystane do celów nawigacji w terenie.

Więcej informacji znajdziesz w Zasadach organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w 2021 roku , Dział 15 Ubiór i wyposażenie zawodnika, pkt 15.5

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY WIESZ ŻE:

Wyniki zawodów:

- Na wszystkich protokołach i certyfikatach powinno być umieszczone „logo” PZOS;
- Kierownik mety sporządza protokół z zawodów i przekazuje go do Biura PZOS w formie elektronicznej lub papierowej do 7 dni od dnia zakończenia zawodów.

więcej informacji znajdziesz w regulaminie sędziowskim, w Dziale II Obowiązki sędziowskie, pkt.1 (17)

<https://orienteing.org.pl/pzos/attachment/download/1b5801bd-96e4-42da-bb6d-ca3d4cb9276d>

CZY WIESZ ŻE:

Masz prawo złożyć skargę lub protest:

- **Jeżeli w wyniku skargi, protestu lub odwołania stwierdzono, że zostały naruszone przepisy sportowe lub zasady „fair play”, to zawody mogą być unieważnione w całości lub częściowo (np. kategoria);**
- **Sędzia Główny musi udzielić odpowiedzi w ciągu 15 minut od złożenia skargi.**

Więcej informacji znajdziesz w Zasady organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w 2021 r.
w Dziale 19. Skargi, 20 Protesty

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY WIESZ ŻE:

- **Sędziowie naruszający w sposób rażący postanowienia przepisów i regulaminów sportowych oraz zasady organizacji zawodów w orientacji sportowej podczas wykonywania obowiązków sędziowskich na zawodach podlegają karom, zgodnie z Regulaminem Dyscyplinarnym.**

Więcej informacji znajdziesz w Regulaminie sędziowskim w dziale III, pkt.2:

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/1b5801bd-96e4-42da-bb6d-ca3d4cb9276d>

CZY WIESZ ŻE:

Fair play - to inaczej sprawiedliwa gra.

- Oznacza poszanowanie dla przeciwnika, niewykorzystywanie błędów sędziego i błędów konkurenta. Fair play to przestrzeganie zasad rywalizacji i zachowanie godności tak w przypadku zwycięstwa, jak i porażki.

CZY WIESZ ŻE:

W celu zachowania zasady „fair play” zawodnik nie może:

- penetrować terenu przed zawodami oraz uzyskiwać jakichkolwiek informacji; które czyniłyby go uprzywilejowanym względem innych zawodników;
- dawać znaki pomagające lub szkodzące innym zawodnikom;
- startować pod nazwiskiem lub numerem innego zawodnika;
- przebywać w terenie zawodów (poza czasem własnego udziału w zawodach) bez zgody sędziego głównego;
- używać jakiegokolwiek innej mapy terenu zawodów w dniu zawodów.

Więcej informacji znajdziesz w Zasadach organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w 2021 roku , rozdział 18.

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY WIESZ ŻE:

W terenie zamkniętym zabrania się:

- **przebywania z mapą do Orientacji Sportowej, biegania, biegania na orientację, testowania wariantów chodząc lub biegając, organizacji zawodów w Orientacji Sportowej.**

Więcej informacji znajdziesz w Zasady organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w 2021 r.

w Dziale 11. Teren zamknięty, pkt.11.2.2

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY WIESZ ŻE:

- Zawodnik nie może pokonywać trasy przez uprawy leśne i rolne, ogrodzone sady oraz inne tereny oznaczone jako obszar zakazany;
- Przepisy dotyczące ochrony środowiska oraz inne związane z tym instrukcje od organizatora muszą być ściśle przestrzegane przez wszystkie osoby związane z zawodami.

Więcej informacji znajdziesz w Zasadach organizacji zawodów w Orientacji Sportowej w Dziale 13. Zakazane tereny i drogi , pkt. 13.2

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY WIESZ ŻE:









- Nagrody dla mężczyzn i kobiety muszą być równoważące.

Więcej znajdziesz w Zasadach organizacji zawodów w Orientacji Sportowej, w dziale 17.nagrody

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/84feddd4-4289-46fa-8572-2b8351f16fb4>

CZY ZNASZ TE SYMBOLE? :

Wybrane Symbole stosowane na mapach sprinterskich BnO ISOM 2017

<i>Nieemożliwe /zakaz przejścia</i>	<i>Możliwe do przejścia</i>	<i>Obiekt terenowy</i>
		roślinność
		Możliwość biegu w jednym kierunku
		mur
 		ogrodzenie



CZY ZNASZ TE PIKTOGRAMY?

	ruina		zniszczony obiekt, np. ogrodzenie
	mur		rząd drzew lub krzaków, żywopłot
	teren utwardzony		obszar bez drzew
	tunel		róg lasu
	zadaszenie		teren otwarty
	np. kwietnik		drzewo, krzak liściasty
	drzewo, krzak iglasty		wyróżniające się drzewo
	punkt pod obiektem		schody

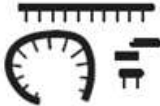










Więcej zasad znajdziesz na stronie IOF

<https://orienteing.sport/iof/rules/control-descriptions/>

CZY ZNASZ TE SYMBOLE ?

Wybrane Symbole stosowane na mapach leśnych BnO

ISOM 2017

<i>Niemożliwe /zakaz przejścia</i>	<i>Możliwe do przejścia</i>	<i>Obiekt terenowy</i>
		Ściana skalna
		zbiornik wodny
		bagno
		pole uprawne/ częściowo zakaz
		mur
		ogrodzenie



Opracowała: Alicja Hornik
wykorzystano treści i znaki graficzne z dokumentów Polskiego Związku Orientacji Sportowej