

## ¿EN QUÉ CATEGORÍA ME INSCRIBO EN LAS PRUEBAS DE ORIENTACIÓN?

### PROMOCIÓN:

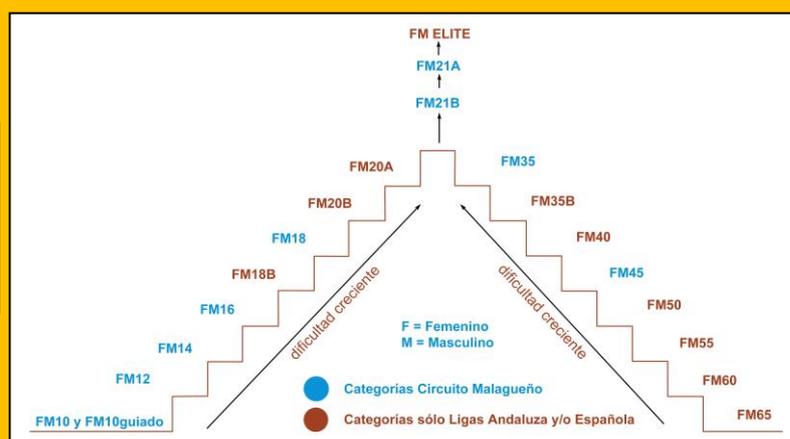
**Categorías más participativas que competitivas para realizar recorridos técnica y físicamente fáciles para comenzar a descubrir el deporte de la orientación. No entran en el Ranking anual (excepto la Familiar).**

1. **Correlín:** para niños de 2 a 7 años. Juego en el que deben ir acompañados de un adulto.
2. **Iniciación básica:** para menores entre 8 y 14 años interesados en dar sus primeros pasos en este deporte.
3. **Iniciación avanzada:** para mayores de 14 años interesados en iniciarse en la orientación. Es una categoría un poco más exigente que la anterior.

### OFICIALES:

**Categorías competitivas para participantes habituales con mayor capacidad técnica y física; se elabora un ranking anual con premios para el primer clasificado/a de cada una de ellas.**

Los corredores deberán participar en la categoría indicada según la edad que cumplan durante la temporada 2017 (1 de enero a 31 de diciembre) o en cualquiera de nivel técnico superior siguiendo la pirámide del dibujo y teniendo en cuenta que M21 o F21 es la absoluta y por lo tanto nivel superior a todas. Dependiendo de tu edad podrás inscribirte a las categorías desde la tuya "hacia arriba" por la ladera de la pirámide que te corresponda por la edad.



- **Familiar:** Categoría destinada para participar en pareja o trío con circuitos de poca dificultad. Deben correr entre 2 y 3 miembros de la misma familia que deben ir juntos y entrar a la meta a la vez. La inscripción será única, con los 2 apellidos familiares. Esta categoría tiene ranking y premio anual.
- **U10 Guiada:** menores de 10 años (chicos y chicas) acompañados de un adulto. Es una categoría *mixta* en la que un adulto acompaña al deportista para que se sienta menos temeroso. El adulto no tiene por qué tener conocimientos de orientación, ya que lo pretendido es simplemente tener controlado al pequeño deportista.
- **O-CAN:** deportista masculino o femenino acompañado de su perro.

-----**A partir de ésta, todas las categorías son individuales**-----

- **U10:** deportistas que cumplan máximo 10 en este año. Categoría mixta. Recorrido corto y fácil para menores de 10 años. Se necesitan conocimientos básicos de la leyenda del mapa y orientar el mapa.
- **F12/M12:** deportistas que cumplan máximo 12 en este año. Se necesitan conocimientos básicos de la leyenda del mapa y orientar el mapa.
- **F14/M14:** deportistas que cumplan 14 en este año. Comienzan a ser necesarios los conocimientos de

curvas de nivel y de rumbo fino. La simbología de los mapas debe dominarse.

- **F16/M16:** deportistas que cumplan máximo 16 en este año. El nivel técnico y físico medio-alto. Deben dominarse la leyenda del mapa y las técnicas básicas de orientación (rumbo concretos, puntos de ataque, ...).
- **F18/M18:** deportistas que cumplan máximo 18 en este año. El nivel técnico y físico empieza a ser notable. Asegúrate de conocer y dominar las técnicas para orientarte.
- **F21/M21:** Categoría absoluta y de la máxima dificultad: participación abierta a cualquier edad. Sólo expertos. Si no dominas la técnica o no estás en forma, mejor inscríbete a F/M21B.
- **F21-B/M21-B:** Para aquellas/os que llegan desde iniciación y similares. Participación abierta a cualquier edad. Dificultad y dureza medias. Este es el paso intermedio natural para llegar desde Iniciación hasta la categoría adulta propia.
- **F35/M35:** veteranos/as que cumplan 35 en este año. Máxima dificultad técnica y algo menor que la F/M21A en la dureza física. Si no tienes mucho nivel técnico, mejor inscríbete a F/M21B.
- **F45/M45:** veteranos/as que cumplan 45 en este año. Máxima dificultad técnica y dureza media. Si no tienes mucho nivel, mejor inscríbete a F/M21B.
- **F55/M55:** veteranos/as que cumplan 55 en este año. Dificultad técnica alta y dureza media/baja.

### Vale, pero...¿EN QUÉ CATEGORÍA ME INSCRIBO EN LAS COMPETICIONES?

Las primeras experiencias, tengas la edad que tengas, es conveniente que sean en las categorías de “promoción”, especialmente en Iniciación Básica (si tienes hasta 14 años) y Avanzada (a partir de 15 años y adultos).

Si tienes menos de 21 años y quieres progresar, la evolución sería:

- 1º Participar en los recorridos de iniciación durante algunas carreras,
- 2º Participar en alguno de los cursos de una o varias jornadas del COMA para aprender técnica.
- 3º Si tienes menos de 16 años, ya puedes pasar a tu categoría.
- 4º Si tienes más de 18 años, puedes saltar a la categoría HD21B durante una temporada o, al menos, unas cuantas carreras; así te familiarizarás con la simbología, método en las carreras e irás mejorando la técnica en carreras más largas y difíciles.
- 5º Por último pasar a la categoría que te corresponda por tu edad.

Los más expertos de nuestro deporte siguen participando en jornadas y campus de entrenamiento de técnica que les hacen mejorar esos pequeños fallos muchas veces reincidentes que nos hacen perder minutos en las carreras...es muy recomendable participar en ellos para depurar nuestra técnica y mejorar nuestra seguridad “navegando” por los bosques.

Bienvenido a este magnífico deporte para todas las edades en el que siempre habrá un recorrido que suponga un reto para ti.

Club de Orientación de Málaga – C.O.MA.  
www.clubcoma.org