

Sacensību noteikumi LOF orientēšanās sporta pasākumiem ar slēpēm

Šie sacensību noteikumi stājas spēkā no 2002. gada 8. decembra

Priekšvārds

- Šie sacensību noteikumi attiecas uz orientēšanās ar slēpēm pasākumiem. Citiem OS veidiem (O-skrējienam, Velo-O, O-takām) tiek izdoti atsevišķi noteikumi.
- Šie sacensību noteikumi pašreizējā redakcijā neattiecas uz sacensībām apzīmētajā distancē. Paredzēts, ka nākotnē apzīmētajai distancē tiks sagatavoti atsevišķi noteikumi vai īpašs pielikums šiem noteikumiem.
- Šie sacensību noteikumi izvirza atšķirīgas prasības dažāda līmeņa sacensībām. Īpašas paaugstinātas prasības noteiktas Latvijas čempionātiem un pārējām Latvijas Orientēšanās federācijas (LOF) sacensībām. Klubu sacensības tiek iekļautas oficiālajā OS sacensību kalendārā tikai tad, ja tās tiek rīkotas atbilstoši šiem noteikumiem. Tautas sacensības netiek iekļautas oficiālajā 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"	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

- Šie sacensību noteikumi stājas spēkā ar 2002. gada 8. decembri. No tās dienas visi iepriekšējie sacensību noteikumi zaudē spēku attiecībā uz orientēšanās ar slēpēm pasākumiem.

Lietotie saīsinājumi

OS	Orientēšanās sports
LOF	1) Latvijas Orientēšanās federācija 2) nozīmē, ka sacensību noteikumu punkts attiecas tikai uz LOF sacensībām
LČ	1) Latvijas čempionāts 2) nozīmē, ka sacensību noteikumu punkts attiecas tikai uz Latvijas čempionātiem
IOF	<i>International Orienteering Federation</i> - Starptautiskā orientēšanās federācija
KP	Kontrolpunkts
ODB	Orientieristu datu bāze

Satura rādītājs

1. Definīcijas	3
2. Vispārējie noteikumi	4
3. Pasākuma programma	4
4. Pieteikumi pasākumu sarīkošanai.....	4
5. Dalībnieku grupas.....	4
6. Dalība	5
7. Izmaksas	5
8. Informācija par pasākumu.....	5
9. Pieteikumi	6
10. Transports.....	7
11. Treniņi un paraugsacensības	7
12. Starta kārtība un kvalifikācijas grupas	7
13. Komandu pārstāvju sanāksme	8
14. Apmācība.....	8
15. Kartes	9
16. Distances	9
17. Slēpošanai slēgtas teritorijas un maršruti.....	10
18. KP novietojuma apraksts.....	10
19. KP iekārtojums	10
20. Atzīmēšanās sistēmas	10
21. Dalībnieku ekipējums	11
22. Starts.....	11
23. Finišs (mērķis) un laika uzņemšana.....	12
24. Rezultāti.....	12
25. Balvas	12
26. Godīgas spēles principi - Fair play	13
27. Sūdzības	13
28. Protesti	13
29. Žūrija	14
30. Iebildumi.....	14
31. Pasākuma uzraudzība.....	14
32. Pasākumu (sacensību) atskaite	15
33. Reklāma un sponsori.....	15
34. Masu mediji.....	15
35. Drošība aukstos laika apstākļos.....	15
1. pielikums: Dalībnieku grupas	16
2. pielikums: Distanču plānošanas principi.....	17
Satura	17
1. Ievads	17
2. Pamatprincipi	17
3. Distance	18
4. Distanču plānotājs (distanču priekšnieks).....	21
3. pielikums: IOF rezolūcija par labu praksi vides jautājumos	21
4. pielikums: LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas	21
5. pielikums: Latvijas čempionāti (programma, pieteikumi LČ rīkošanai).....	22
6. pielikums: Sagaidāmie uzvarētāju laiki Latvijas čempionātos	22

	1. Definīcijas
1.1.	<p>Orientēšanās ar slēpēm ir sporta veids, kurā dalībniekiem ar kartes un kompasa palīdzību iespējami īsākā laikā jāapmeklē noteiktu skaitu apvidū atzīmētu punktu (kontrolpunktus). Orientēšanās iemaņām jābūt noteicošām pār slēpošanas iemaņām. Orientēšanās ar slēpēm distance ir pārsvarā veicama ar slēpēm. Atsevišķas distances daļas var būt veicamas ar kājām, tomēr šajā gadījumā dalībniekam jānes līdzīgs viss slēpošanas inventārs (slēpes, nūjas un slēpošanas apavi).</p> <p>Termins "dalībnieks" tiek lietots, lai apzīmētu gan individuālus (neatkarīgi no viņu dzimuma), gan komandas.</p>
1.2.	Orientēšanās ar slēpēm sacensības var iedalīt:
	<ul style="list-style-type: none"> •pēc sacensību norises laika: <ul style="list-style-type: none"> •dienas (gaišā diennakts laikā) •nakts (tumšā diennakts laikā)
	<ul style="list-style-type: none"> •pēc sacensību vērtējuma: <ul style="list-style-type: none"> •individuālās sacensības (katrs individuāls sacenšas atsevišķi) •stafetes (divi vai vairāki komandas dalībnieki veic distanci viens pēc otra) •komandu (divi vai vairāki komandas dalībnieki sadarbojas)
	<ul style="list-style-type: none"> •pēc rezultātu noteikšanas veida: <ul style="list-style-type: none"> •viena starta (slēpojuma) sacensības (<i>single race competition</i>) (vienā slēpojumā sasniegtais rezultāts ir galīgais rezultāts. Dalībnieki var sacensties dažādās distancēs: A distancē, B distancē, u.t.t., kur B distancē dalībnieki iegūst vietas pēc visiem A distanci pabeigušajiem dalībniekiem utt.) •vairāku startu sacensības (dalībnieka galējo rezultātu iegūst, summējot divu vai vairāku slēpojumu rezultātus, kurus veic vienā vai vairākās sacensību dienās) •sacensības ar kvalifikāciju (dalībnieki kvalificējas finālam vienā vai vairākos kvalifikācijas startos, pie kam dalībniekus var sadalīt vairākās apakšgrupās (<i>may be allocated to different heats</i>). Sacensību rezultātus nosaka tikai pēc fināla. Ja tiek rīkoti A, B utt. fināli, tad B fināla dalībnieki iegūst vietas pēc visiem A fināla dalībniekiem utt.);
	<ul style="list-style-type: none"> •pēc kontrolpunktu apmeklēšanas secības: <ul style="list-style-type: none"> •pavēles secībā (secība ir noteikta) •izvēles secībā (dalībnieks pats izvēlas secību)
	<ul style="list-style-type: none"> •pēc distances garuma: <ul style="list-style-type: none"> •sprinta distance (plānotais uzvarētāja laiks ir 10-15 minūtes) •īsā distance (plānotais uzvarētāja laiks pieaugušo grupās ir 20-25 minūtes) •vidējā distance (plānotais uzvarētāja laiks pieaugušo grupās ir 40-60 minūtes) •garā distance (plānotais uzvarētāja laiks pieaugušo grupās ir 60-100 minūtes) •citas distances
1.3.	Termins <i>pasākums</i> tiek lietots, lai apzīmētu visus ar konkrētām sacensībām saistītos notikumus, ieskaitot organizatoriskos jautājumus, starta izlozes, komandu pārstāvju (<i>team officials</i>) sapulces un ceremonijas. Pasākums var sastāvēt no vairākām sacensībām, piemēram, Latvijas čempionāts – no garās distances un stafetes.
1.4. LČ	Latvijas čempionāts ir oficiāls pasākums, kurā izcīna Latvijas čempiona titulus. Atbilstoši šiem noteikumiem tas tiek rīkots LOF pilnvarojumā un uzraudzībā. LOF valde var noteikt papildus prasības Latvijas čempionātu sarīkošanai.
1.5. LOF	LOF sacensības ir pasākums, kurš atbilstoši šiem noteikumiem notiek LOF uzraudzībā. LOF valde var noteikt papildus prasības LOF sacensību sarīkošanai.

	2. Vispārējie noteikumi
2.1.	Šie noteikumi ir saistoši Latvijas čempionātiem un LOF sacensībām. Tos ieteicams lietot arī visās pārējās orientēšanās ar slēpēm sacensībās Latvijā. Saskaņā ar šiem noteikumiem rīkotās sacensības tiek iekļautas oficiālajā LOF sacensību kalendārā. Ar LC un LOF atzīmētie šo noteikumu punkti attiecas vienīgi uz 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 orientēšanās ar slēpēm dienas 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 godīguma 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 2 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.
	4. Pieteikumi pasākumu sarīkošanai
4.1. LČ	Ikviens LOF biedrs (OS klubs, sporta sekcija u.tml.), t.sk. asociētie 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	Pieteikumi LČ ziemas 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.	Līdz 20 gadu vecumam (ieskaitot) dalībnieki pieder pie attiecīgās grupas līdz tā kalendārā gada beigām, kurā viņi sasniedz atbilstošo vecumu. Viņi drīkst startēt arī vecākās grupās līdz 21 (ieskaitot).

5.3.	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).
5.4.	Atklātās grupas, kurās nav vecuma ierobežojumu ir S21 un V21.
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.
6. Dalība	
6.1.	Dalībai Latvijas čempionātos netiek noteikti ierobežojumi, tomēr Latvijas čempionu titulus (medaļas, diplomus utt.) izcīna tikai Latvijas orientistu 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	Stafetes sacensībās drīkst piedalīties arī jauktas un nepilnas komandas, tomēr Latvijas čempionu titulus (medaļas, diplomus utt.) izcīna tikai LOF klubu komandas, kuru visi dalībnieki ir reģistrējušies Latvijas orientistu datu bāzē (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 zēmai, un - LČ, LOF sacensībās - tā jāaskaņo ar LOF valdi.
7.2.	Par dalības maksu atbilstoši ielūgumā norādītajai kārtībai ir atbildīgs dalībnieks vai viņa pārstāvis. 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 sedz LOF, bet iespējami minimālos uzturēšanās izdevumus – rīkotājs. <i>Ja LOF kongress 07.12.2002 nolemj par "O-nodokļa" ieviešanu, tad ir spēkā šāda 7.5.punkta redakcija:</i> LOF inspektora ceļa izdevumus un iespējami minimālos uzturēšanās izdevumus sedz LOF.
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. Pirmais un otrais biļetens nosūtāms visiem LOF biedriem (organizācijām). Trešais biļetens nosūtāms tiem LOF biedriem, kas pieteikuši dalību pasākumā. Pirmais, otrais un trešais biļetens nosūtāms arī LOF izpilddirektoram un publicējams internetā.
8.3. LČ	Pirmajā biļetenā (sākotnējā informācijā) jāiekļauj šāda informācija: -pasākuma rīkotājs un atbildīgā persona, sacensību inspektors(-) -adrese, telefona un faksa numuri, e-mail 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 rajoni (<i>embargoed areas</i>) (ja tādi ir) -cita specifiska informācija

8.4. LČ	<p>Otrajā biļetenā (ielūgumā) jāiekļauj šāda informācija:</p> <ul style="list-style-type: none"> -visa pirmajā biļetenā iekļautā informācija -oficiālās pieteikumu un apmešanās (ja tā tiek piedāvāta) formas -pieteikumu iesniegšanas termiņš un adrese -dalības maksa, tās samaksas kārtība un termiņš -apmešanās un ēdināšanas iespējas (ja tādas tiek piedāvātas), to izmaksas un pasūtīšanas termiņi -transporta iespēju apraksts (ja tādas tiek piedāvātas) -detalizēta informācija par treniņu iespējām (ja tādas tiek piedāvātas) -apvidus apraksts, bīstamas vietas -pasākuma programma -kartes mērogs un augstuma līkņu intervāli -katras distances orientējošais uzvarētāja laiks un/vai aptuvens tās garums -adrese, telefona/faksa numuri, e-mail adrese, kur griezties preses pārstāvjiem (ja tā atšķiras no rīkotāju adreses) -ja iespējams – orientēšanās ar slēpēm kartes paraugs, kurā redzams sacensību rajons. Ja šādas kartes nav, jāpievieno kartes fragments, kurā redzams sacensību rajona apvidus tips.
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) -atkāpes no sacensību noteikumiem (ja tādas ir) -ja ir – sacensību centra adrese, telefona/faksa numuri, e-mail adrese -detalizēta informācija par apmešanos un ēdināšanu (ja tā tiek piedāvāta) -transporta kustības saraksts (ja tiek piedāvāts transports) -distanču garumi, kāpumu summa, kontrolpunktu un barošanas punktu skaits, kartes izmērs katrai distancei un katram stafetes posmam -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. Ceturtajā biļetenā jāiekļauj pēc iespējas daudz informācijas, lai mazāk informācijas būtu jānodod komandu pārstāvju sanāksmēs.</p>
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 6 nedēļas pirms pasākuma, bet trešajam biļetenam – 2 nedēļas pirms pasākuma. Pieļaujams apvienot otro un trešo biļetenu. Šai gadījumā apvienotajam otrajam/trešajam biļetenam jānonāk pie adresātiem 6 nedēļas 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.	<p>Pieteikumi iesniedzami ielūgumā (otrajā biļetenā) norādītajā kārtībā. Par katru dalībnieku jāsniedz vismaz šāda informācija: vārds uzvārds, dzimšanas gads, ODB numurs, klubs (organizācija), kā arī jānorāda komandas pārstāvja (kontaktpersonas) vārds un kontaktēšanās iespējas (tel., fax, e-mail utt.). Nokavētie pieteikumi var tikt noraidīti.</p> <p>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. Pieteikumus atļauts precizēt (dalībnieku nomaina, stafetes komandu sastāvs utt.) ielūgumā/sacensību informācijā norādītajā kārtībā, ievērojot šo noteikumu 9.2.-9.7. punktā noteiktos ierobežojumus.</p>
9.2.	<p>Katrām atsevišķām sacensībām dalībnieks var pieteikties tikai vienā grupā.</p>
9.3.	<p>Rīkotāji var nepieļaut pie starta dalībniekus vai komandas, par kuriem nav samaksāta dalības maksa un nav panākta vienošanās par tās samaksu.</p>
9.4.	<p>Pieteikumi dzīvošanai un otrajā biļetenā noteiktās maksas par dzīvošanu jāsamaksā rīkotājam otrajā biļetenā noteiktajā laikā.</p>
9.5.	<p>Nevienam dalībniekam nevar nomainīt vēlāk kā vienu stundu pirms starta. Stafetes sacensībās tas attiecas arī uz komandas dalībnieku startēšanas secību.</p>

9.6.	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 finālam (sacensībās ar kvalifikāciju), kā arī vairāku startu sacensībās (pēc pirmā slēpojuma) nav atļauta.
9.7.	Stafešu sacensībās, komandu dalībnieku startēšanas secība jāpaziņo rīkotājiem ne vēlāk kā 1 h pirms pirmā posma starta. 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.).
	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.
10.3.	Rīkotāji var noteikt, ka dalībniekiem obligāti jāizmanto oficiālo transportu 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.
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 dalībnieki startē pa vienam vienādos starta intervālos. Kopējā starta gadījumā visi vienas grupas dalībnieki startē vienlaicīgi. Iedzišanas (handikapa) 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. 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 (izņemot LČ) izlozes sākumā var paredzēt papildus starta minūtes (piemēram minus starta laikus) dalībniekiem, kuri nav paspējuši laikus pieteikties.
12.5. LČ LOF	Intervālu starta gadījumā starta intervāls parasti ir 2 minūtes. Sevišķos gadījumos sacensību inspektors var atļaut īsākus vai garākus starta intervālus.
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.	Iedzišanas starta sacensībās, ja pirmie startētāji var tikt apgrūtināti laika apstākļu dēļ (piem., sniegpušteņa gadījumā), rīkotāji un sacensību inspektors var nolemt par starta pārceļšanu uz vēlāku laiku vai atsevišķos gadījumos rīkotāji un inspektors var izlemt lietot intervālu startu. Šajā gadījumā dalībniekiem jāstartē apgriezta pirmās sacensību daļas rezultātu kārtībā.

12.8. LČ LOF	Intervālu starta gadījumā, ja tas nenotiek pēc kvalifikācijas sacensību rezultātiem, vēlams, lai viena kluba pārstāvji nēstartētu pēc kārtas. Ja izveidojas šāda situācija, tad starp viņiem jāpārliet iepriekšējais dalībnieks
12.9. LČ	Kvalifikācijas sacensību startu katrā grupā ieteicams organizēt pēc sekojošiem noteikumiem: -katrā starta laikā startē tik dalībnieku, cik kvalifikācijas grupu ir attiecīgajā grupā, pieļaujot izņēmumu pēdējām starta minūtēm; -viens kluba pārstāvji nedrīkst startēt vienlaicīgi; -kvalifikācijas grupām jābūt, cik iespējams, līdzīgi spēcīgām; -ja nav vairāk par divām kvalifikācijas grupām, tad viena kluba pārstāvji nedrīkst startēt sekojošos starta laikos; -ja ir vairāk nekā divas kvalifikācijas grupas, tad viena kluba pārstāvji vienā kvalifikācijas grupā nedrīkst startēt sekojošos starta laikos; -viens kluba pārstāvju sadalījumam pa kvalifikācijas grupām ir jābūt, cik vien matemātiski iespējams, vienmērīgam.
12.10	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. Tas ir, ja divi dalībnieki uzrāda vienādu rezultātu un attiecīgi ieņem sesto vietu pirmajā kvalifikācijas grupā, jāmet monēta, lai noskaidrotu, kurš dalībnieks ir ieņēmis 6. un kurš – 7. vietu, lai noskaidrotu starta kārtību finālā. 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. Tomēr arī šeit jāņem vērā šo noteikumu 12.8. punkts.
12.11.	Ja kopējā starta gadījumā paredzētas vairākas distanču izklīdes 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 pēdējā aplī.
12.12.	Ja sacensības tiek pārceltas par vismaz vienu dienu, izloze, ieskaitot dalībnieku izvietojumu dažādās starta grupās, var tikt veikta atkārtoti.
12.13.	Ja izloze notiek pa starta grupām, tad starta grupas parasti ir sakārtotas numuru pieaugošā secībā; elites grupās kā pēdējā seko sarkanā starta grupa. Rīkotājs kopīgi ar sacensību inspektoru var pieņemt lēmumu par starta grupu secības maiņu, par ko jāpaziņo dalībniekiem ne vēlāk kā 2 stundas pirms pirmā dalībnieka starta.
12.14.	Ja stafetē paredzētas dažādas distanču izklīdes kombinācijas, tad to izkārtojums atbilstoši starta numuriem tiek noteikts sacensību inspektora uzraudzībā. Šo izkārtojumu nedrīkst atklāt līdz laikam, kad pēdējais dalībnieks ir devies distancē.
12.15. LČ	Komandas ar nepilnu dalībnieku skaitu un jauktās komandas, kurās ir sportisti no dažādiem klubiem, startē reizē ar pārējām stafēšu komandām.
	13. Komandu pārstāvju sanāksme
13.1. LČ	Pirms sacensībām nepieciešamības gadījumā var noturēt komandu pārstāvju sanāksmi. Rīkotājiem jāsasauca komandu pārstāvju sanāksme ne vēlāk kā 1 stundu pirms pirmā sacensību starta. Sacensību inspektoram jāvada vai jāuzrauga sanāksme.
13.2. LČ	Komandu pārstāvjiem jādod 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 ziemas orientēšanās distanču iekārtošanai.
14.2.	Sacensību sarīkošanai jāizvēlas apvidus, kurš iespējami ilgāku laiku nav ticis izmantots vasaras vai ziemas orientēšanās vajadzībām, lai neradītu negodīgas priekšrocības nevienam dalībniekam.
14.3. LČ	Sacensību rajons ir jāslēdz sacensībām un treniņiem (uz to tiek noteikts aizliegums jeb embargo) kopš LČ izsludināšanas brīža.
14.4.	Lai laikā, kad noteikts embargo, atrastos aizliegtajā 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 jāsašķir ar zemes īpašnieku un pašvaldību. Rīkotāja norādījumi attiecībā uz atrašanos sacensību rajonā ir saistoši visām ar sacensību norisi saistītām personām.
	15. Kartes
15.1.	Kartēm, distancēm, un papildus informācijai kartē jābūt sastādītai un iespējai saskaņā ar LOF atzītajiem OS karšu apzīmējumiem. Jebkura novirze no šiem apzīmējumiem ir jāsašķir ar LOF valdi.
15.2. LČ	Grupās no 16 līdz 35 (ieskaitot) programmas garās distances kartes mērogam ir jābūt 1:15 000, stafetē un vidējā distancē - 1:15 000 vai 1:10 000, īsajā distancē 1:10 000 un sprinta distancē 1:10 000 vai 1:5 000. Grupās līdz 14 (ieskaitot) un no 40 visās distancēs kartes mērogam jābūt 1:10 000. Sevišķos gadījumos rīkotājs un LOF inspektors var nolemt izmantot citādus karšu mērogus.
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.	Kartēm ir jābūt iespējami aizsargātām pret mitrumu un saplēšanu.
15.5.	Ja kāda no sacensību rajona kartēm ir publiski pieejama, tad tās jaunākais 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) bez īpašas maksas rīkotājam.
	16. Distances
16.1.	Distances jāplāno, vadoties no 2. pielikumā minētajiem principiem.
16.2.	Distancēm jāatbilst attiecīgo sacensību statusam. Distancē jāpārbauda gan sportista orientēšanās, gan koncentrēšanās spējas, gan arī slēpošanas iemaņas. Jābūt nepieciešamībai pielietot virkni dažādu orientēšanās paņēmieni. Īsajā un sprinta distancē jābūt īpaši nepieciešamai augstai koncentrēšanās spējai visā distances garumā, detalizētai kartes lasīšanai un biežai lēmumu pieņemšanai. Garajā distancē ir jābūt ceļa izvēles variantiem, kamēr vidējā distancē jābūt gan garās, gan īsās distances elementiem.
16.3.	Distanču garumi jāuzrāda kā taisnas līnijas garums, kas savieno startu, visus KP izešanas secībā un finišu, apejot vienīgi nepārvaramus šķēršļus (augstas sētas, nepārvaramas klintis, utt.), aizliegtās teritorijas un ieskaitot marķētos posmus. Ja nepieciešams, tad distanču garumus uzrāda arī kā īsākā saprātīgā maršruta garumu.
16.4.	Ja nepieciešams, norāda kāpumu summu metros - pa īsāko saprātīgo maršrutu.
16.5.	Kāpumu summa nedrīkst pārsniegt 4% no īsākā saprātīgā maršruta garuma.
16.6.	Individuālajās sacensībās KP apmeklēšanas secība katram dalībniekam var atšķirties, bet kopumā tiem jāveic vienāda distance (piemēram, "viena cilvēka stafetē").
16.7.	Stafetes sacensībās KP apmeklēšanas secība dažādām komandām jāparedz dažāda, bet komandām kopumā distancei ir jābūt vienāda. Ja distanču koncepcija un apvidus to pieļauj, 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.
16.8. LČ	Latvijas Čempionātu distanču plānojumam jāatbilst 6. pielikumā norādītajiem sagaidāmajiem 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, īsā distance utt.).

	17. Slēpošanai 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.	Slēgtie vai bīstamie rajoni un ceļu posmi (maršruti) vai objekti, kuru šķērsošana nav atļauta, ir jānorāda un jāpaskaidro informācijā par distanci, un tiem ir jābūt atzīmētiem kartē. Ja nepieciešams, tiem jābūt apzīmētiem apvidū. Dalībnieks nedrīkst atrasties šajās teritorijās, pārvietoties pa aizliegtu ceļa posmu (maršrutu) vai šķērsot 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.	KP novietojuma apraksti (leģendas) orientēšanās uz slēpēm sacensībās netiek lietotas.
	19. KP iekārtojums
19.1.	Kartē uzrādītā KP vieta ir skaidri jāapzīmē apvidū un jāapriko 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.	Visiem kontrolpunktiem jāatrodas uz slēpju trasēm (špūrēm), kas iezīmētas kartē.
19.4.	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, vai var tikt pārprasti (piem., 66, 99, 68, 86, 89, 98). Cipariem jābūt melnā krāsā uz balta fona, 5 - 10 cm augstumā ar 0.5 - 1 cm biezām līnijām.
19.5.	Katra kontrolpunkta koda numuram jāparādās kartē pēc KP kārtas numura, atdalītam ar domuzīmi.
19.6.	Lai nodrošinātu dalībnieku atzīmēšanos, KP zīmes tiešā tuvumā jābūt novietotām atzīmēšanās ierīcēm pietiekamā skaitā.
19.7.	Ja sagaidāmais uzvarētāja rezultāts ir vairāk par 60 minūtēm, tad distancē, ik pēc intervāla, kuru potenciālais uzvarētājs varētu veikt 40 min., jāizvieto atspirdzinājuma punkts. Tam jābūt iezīmētam kartē ar atbilstošu apzīmējumu.
19.8.	Kā atspirdzinājumu jāpiedāvā vismaz dzeramais ūdens piemērotā temperatūrā. Ja tiek piedāvāti vairāki atspirdzinājumu veidi, skaidri jānorāda to saturs.
19.9.	Kontrolpunkti, par kuru drošību rodas šaubas, ir jāapsargā.
	20. Atzīmēšanās sistēmas
20.1.	Atļauts lietot vienīgi LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas (elektroniskās vai citas) (skatīt 4. pielikumu).
20.2. LČ	Latvijas čempionātos jālieto elektroniskā atzīmēšanās sistēma.
20.3.	Ja tiek lietotas elektroniskās kontrolkartiņas, tās jāizdala pirms pārstāvju sanāksmes vai vismaz 1 stundu pirms pirmā dalībnieka starta. Ja tiek lietotas parastās kontrolkartiņas, tās jāizsniedz dalībniekiem ne mazāk kā 2 minūtes pirms starta, tomēr ieteicams tās izdalīt laicīgi – vismaz 1 stundu pirms pirmā dalībnieka starta.
20.4.	Ja rīkotājs nav noteicis savādāk, parastās (ne-elektroniskās) kontrolkartiņas dalībnieki drīkst sagatavot atbilstoši savām vajadzībām (piem., rakstot uz tām vai hermetizējot), bet nedrīkst tās sadalīt (apgriezt, plēst utt.) vai citādi mainīt to formu.
20.5.	Elektroniskās atzīmēšanās gadījumā dalībniekam ir jānodrošina iespēja (paraugdistancē vai vismaz vienu stundu pirms starta) izmēģināt sacensībās lietoto atzīmēšanās sistēmu.
20.6.	Dalībnieks ir atbildīgs par atzīmēm savā kontrolkartiņā, lietojot KP izvietotās atzīmēšanās iekārtas.

20.7.	Kontrolkartiņai skaidri jāparāda, ka dalībnieks ir bijis visos kontrolpunktos - skatīt 4. pielikumu .
20.8.	Ja trūkst vai ir nenosakāma kāda no KP atzīmēm, dalībnieka rezultātu nevērtē, izņemot gadījumus, kad var pārlicinoši 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.
20.9.	Ja tiek lietotas kontrolkartiņas ar redzamām atzīmēm, vismaz daļai no atzīmes jāatrodas tai paredzētajā vai tukšā rezerves rūtiņā. Katrs dalībnieks var pieļaut vienu atzīmēšanās kļūdu, t.i. atzīmēties ārpus korektās rūtiņas, vai izlaist vienu rūtiņu (visas nākamās atzīmes nobīdītas par vienu rūtiņu), pie nosacījuma, ka visas atzīmes ir skaidri saskatāmas. Dalībnieku, kurš mēģinājis iegūt priekšrocības, neprecīzi atzīmējoties, var diskvalificēt.
20.10.	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 izvēle ir brīva
21.2.	Starta numura zīmei jābūt skaidri redzamai un piestiprinātai atbilstoši rīkotāja norādījumiem. Numura zīme nevar būt lielāka par 20x24 cm, ciparu augstumam jābūt vismaz 12 cm. Starta numura zīmi nedrīkst apgriezt vai atlocīt.
21.3.	Vienīgie navigācijas palīglīdzekļi, ko drīkst lietot sacensību dalībnieki, ir rīkotāja izsniegtā karte un kompass.
21.4.	Visu distanci no starta caur visiem kontrolpunktiem līdz finišam dalībniekiem jāveic ar savām slēpēm un slēpju nūjām (slēpojot vai nesot tās līdz).
21.5.	Katrai komandai (dalībniekam) jānodod iespēja novietot rezerves slēpes, slēpju stiprinājumus, slēpošanas apavus, slēpju nūjas un citu ekipējumu starta-finiša rajonā un, ja rīkotāji to ir paredzējuši, vienā vai vairākos iepriekš noteiktos kontrolpunktos.
21.6.	Slēpošanas ekipējumu drīkst mainīt tikai 21.5. šo noteikumu punktā norādītajās vietās. Šis ierobežojums neattiecas uz salūzušas inventāra vienības (slēpes, nūjas, slēpošanas apava) nomaiņu.
21.7.	Sacensību rajonā aizliegts lietot telekomunikāciju ierīces (telefonus, rācījas utt.) nolūkā radīt priekšrocības kādam no sacensību dalībniekiem.
21.8.	Dalībniekiem ir atļauts atstāt distancē salauztu vai bojātu inventāru, tomēr karte un kontrolkartiņa jānogādā līdz finišam.
22. Starts	
22.1.	Individuālajās sacensībās parasti ir intervālu starts. Stafetes sacensībās parasti ir kopējais starts.
22.2.	Intervālu starta vai iedzīšanas (handikapa) starta sacensībās, starts jāiekārto tā, ka divi vai vairāki dalībnieki var startēt blakus. Pirmajos 100-200 metros trasei jābūt vismaz 3 metrus platai.
22.3.	Kopējā starta sacensībās, starts jāiekārto sekojoši: <ol style="list-style-type: none"> 1. Katrai starta vietai jābūt vismaz 1.5 metrus platai. 2. No starta līnijas jābūt 100-200 metrus garām paralēlām sliedēm, kuras dalībnieki nedrīkst atstāt un nedrīkst slēpot slidsolī. Šīs zonas beigas ir skaidri jāatzīmē ar krāsainu līniju. Pēc tam jābūt vismaz 100 metriem bez jebkādam sliedēm. 3. Distances pirmajos 500 metros nedrīkst būt šauri posmi, asi pagriezieni, stāvi kāpumi vai nobraucieni. 4. Dalībnieks ar pirmo numuru startē vidējās sliedēs, dalībnieks ar numuru 2 – pa labi no vidējām sliedēm, trešais dalībnieks – pa kreisi no vidējām sliedēm, utt. 5. Nelīdzenā apvidū, starta vieta jāiekārto tā, lai visiem dalībniekiem būtu vienādi starta apstākļi. 6. Ja nav pietiekoši vietas, lai visus startējošos dalībniekus izvietoju blakus vienu otram, ir pieļaujams viņus izvietot divās vai vairākās rindās citu aiz cita ar 4m atstarpēm. Šīm rindām jāstartē vienlaicīgi.
22.4.	Visiem dalībniekiem jānodod iespēja vismaz 30 minūtes netraucēti gatavoties startam un iesildīties starta rajonā.

	23. Finišs (mērķis) un laika uzņemšana
23.1.	Dalībnieks beidz sacensības brīdī, kad viņš ir šķērsojis finiša līniju.
23.2.	Dalībnieku ienākšanai finišā jāiekārto koridors. Vismaz pēdējos 200 metrus jābūt pēc iespējas taisnam un vismaz 6 m (2 celiņi), vai, ja iespējams, 9 m (3 celiņi) platam posmam. Finiša zonā, t.i., distances pēdējos 100-150 metros celiņiem jābūt skaidri nodalītiem, un finišējošie dalībnieki drīkst mainīt celiņu vienīgi, apdzēnot citus dalībniekus. Finiša līnija jāšķērso slēpojot.
23.3.	Finiša līnijai jābūt vismaz 6m garai (bet ja iespējams, 9m garai) un perpendikulārai finiša koridora virzienam. Tai jābūt skaidri redzamai finišējošiem dalībniekiem.
23.4.	Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībniekam jānodod kontrolkartiņa, neizņemot to no plastmasas iesaiņojuma, un - ja to pieprasa rīkotājs - arī karti. Elektroniskās atzīmēšanās gadījumā kontrolkartiņa jāreģistrē vai jānodod atbilstoši rīkotāju norādījumiem.
23.5.	Finiša laiks tiek fiksēts, kad dalībnieka priekšējā kāja šķērso finiša līniju vai kad dalībnieks atzīmējas finišā. Rezultātu noapaļo uz leju līdz pilnām sekundēm. Rezultātu var izteikt gan stundās, minūtēs un sekundēs, gan minūtēs un sekundēs.
23.6.	Ja finišā tiek lietots gaismas stars, tad finiša laiks tiek fiksēts gaismas stara pārtraukšanas brīdī. Gaismas stara mērierīce jāiekārto 15 cm augstumā virs sniega virsmas.
23.7.	Sacensību laiks jāuzņem uz vismaz diviem neatkarīgiem pulksteņiem (laika uzņemšanas sistēmām). Abu pulksteņu savstarpējai precizitātei vienas grupas ietvaros jābūt 0,5 sekundēm vai labākai.
23.8.	Sacensībās ar kopējo vai iedzišanas startu strīdīgos gadījumos dalībnieku iegūto vietu secību nosaka tiesneši, pie kam finišā jābūt klāt arī žūrijas loceklim.
23.9.	Rīkotāji var noteikt katrai dalībnieku grupai kontrollaiku (maksimālo slēpošanas laiku), saskaņojot to ar sacensību inspektoru.
23.10.	Rīkotājiem jānodrošina iespēja finišā saņemt pirmo medicīnisko palīdzību.
	24. Rezultāti
24.1.	Sacensību laikā, finiša rajonā vai sacensību centrā ir jāizliek neoficiālie (provizorisks) rezultāti.
24.2. LČ LOF	Oficiālie rezultāti ir jāpublicē ne vēlāk kā 4 stundas pēc vēlākā atļautā finiša laika, un ar tiem jāiepazīstina klātesošos komandu pārstāvjus un preses pārstāvjus. Četrus dienu laikā rezultāti jāpublicē internetā.
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 iedzišanas 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.
	25. Balvas
25.1.	Apbalvošanas ceremonijai jānotiek ar pienācīgu godu.

25.2.	Balvām vīriešu un sieviešu 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. Sacensību dalībniekiem jāizrāda pienācīga cieņa vienam otru, kā arī pret amatpersonām, žurnālistiem, skatītājiem un vietējiem iedzīvotājiem. Dalībniekiem sacensību rajonā jāuzvedas iespējami klusi.
26.2.	Izņemot nelaimes gadījumus, sacensību laikā nav atļauts palīdzēt vai iegūt palīdzību no citiem sacensību dalībniekiem. 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 ar sacensību inspektora atļauju drīkst paziņot sacensību rajonu iepriekš. Ja sacensību rajons netiek paziņots, tad visām amatpersonām šī informācija jātur slepenībā. Jebkurā gadījumā jātur slepenībā informācija par distancēm.
26.5.	Jebkādi mēģinājumi iepazīties ar sacensību apvidu vai tajā trenēties ir aizliegti. Tāpat 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. Domstarpību gadījumos šo jautājumu izlemj sacensību inspektors.
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 masu 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 kontrolkartiņa. 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.	Citas personas (izņemot dalībniekus), ir disciplināri atbildīgas par jebkuriem noteikumu pārkāpumiem.
27. Sūdzības	
27.1.	Sūdzību var iesniegt par šo noteikumu vai sacensību rīkotāju norādījumu neievērošanu.
27.2.	Sūdzību var iesniegt komandas pārstāvis, sacensību dalībnieks vai jebkura cita pasākumā iesaistītā persona.
27.3.	Sūdzību, cik ātri vien tas ir iespējams, jāiesniedz rīkotājiem - mutiski vai rakstveidā. Sūdzību izskata un lēmumu pieņem sacensību rīkotājs. Par pieņemto lēmumu nekavējoties jāpaziņo sūdzības iesniedzējam.
27.4.	Par sūdzību netiek ņemta samaksa.
28. Protesti	
28.1.	Protestu var iesniegt pret sacensību rīkotāja lēmumu par sūdzību.

28.2.	Protestu var iesniegt komandas pārstāvis, sacensību dalībnieks vai pasākuma amatpersona.
28.3.	Protestu jāiesniedz kādam no žūrijas locekļiem rakstiski, cik ātri vien tas ir iespējams pēc rīkotāja lēmuma saņemšanas par sūdzību.
28.4.	Par protestu netiek ņemta samaksa.
	29. Žūrija
29.1.	Žūrija tiek iecelta, lai izlemtu protestus.
29.2.	LOF valde ieceļ žūriju LČ un LOF sacensībās. Pārējos pasākumos žūriju ieceļ rīkotājs pats.
29.3.	Žūrijas sastāvā jābūt 3 vai 5 balsstiesīgiem locekļiem, kas pēc iespējas 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. LČ LOF	Vismaz vienam žūrijas pārstāvim ir jābūt klāt visās nozīmīgākajās sacensību norises procedūrās.
29.6.	Rīkotājam jārikojas saskaņā ar žūrijas lēmumu, piemēram, jāatjauno dalībnieka, ko rīkotājs ir diskvalificējis, rezultāts, jādiskvalificē dalībnieks, kura rezultātu rīkotājs ir ieskaitījis, utt.
29.7.	Žūrija ir kompetenta lemt tikai pilnā sastāvā. Steidzamos gadījumos pagaidu lēmumus var pieņemt nepilnā sastāvā, ja tiem piekrīt vairākums žūrijas locekļu.
29.8.	Ja žūrijas loceklis paziņo par atkāpšanos no saviem pienākumiem, vai nespēj tos pildīt, LOF inspektors nozīmē aizvietotāju.
29.9.	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.
29.10.	Žūrijas lēmumi ir galīgi.
	30. Iebildumi
30.1.	Iebildumu var iesniegt šo noteikumu neievērošanas gadījumā, ja tas nav saistīts ar konkrētām sacensībām vai ja žūrija vēl nav izveidota.
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	Visus Latvijas čempionātus un LOF pasākumus jāuzrauga LOF inspektoram. LOF valdei jāieceļ inspektors 2 mēnešu laikā pēc pasākuma rīkotāja iecelšanas (paziņošanas).
31.2.	LOF valde ieceļ LOF inspektoru Latvijas čempionātiem un LOF sacensībām. Pārējo pasākumu rīkotāji var paši iecelt pasākuma inspektoru.
31.3.	LOF valdes ieceltais inspektors ir oficiālais LOF pārstāvis attiecībā ar rīkotāju. LOF inspektors ir pakļauts LOF valdei.
31.4.	Ja pasākumam nav iecelts LOF inspektors, tad rīkotāju ieceltais inspektors pilda pasākuma (sacensību) inspektora pienākumus. Rīkotāju ieceltais inspektoram nav obligāti jāpārstāv rīkotāju organizācija.
31.5. LČ	LOF inspektors nevar būt pasākuma dalībnieks, komandas pārstāvis, rīkotājs vai cita materiāli ieinteresēta

LOF	persona.
31.6.	Pasākuma (sacensību) inspektors nodrošina, lai tiktu ievēroti sacensību noteikumi un novērsta 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, viņš ir jāinformē par visām būtiskām aktivitātēm, un viņam 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, ieskaitot dalībnieku apmešanās, barošanas, transporta, pasākuma programmas un budžeta, kā arī treniņespēju atbilstību •ieplānoto ceremoniju novērtējums •sacensību centra, starta, finiša un stafetes maiņas punkta iekārtojuma apstiprināšana •laika mērīšanas un rezultātu apstrādes iekārtu atbilstības (uzticamības, precizitātes utt.) novērtēšana •kartes atbilstības LOF standartiem pārbaude •distanču apstiprināšana pēc to kvalitātes izvērtēšanas, ieskaitot grūtības pakāpi, KP novietojumu un aprīkojumu, gadījuma faktoru ietekmi un kartes korektumu •izklīdes sistēmas un distanču kombināciju pārbaude •preses pārstāvjiem paredzēto iespēju un aprīkojuma novērtējums •dopinga pārbaūžu iekārtu un organizācijas novērtējums.
31.9.	Pasākuma inspektoram jāveic tik daudz kontroles/inspekcijas apmeklējumu, cik viņš/viņa uzskata par nepieciešamu. Visi kontroles apmeklējumi saskaņojami ar LOF valdi un rīkotāju.
31.10.	Pasākuma inspektors, informējot par to LOF valdi, var iecelt sev vienu vai vairākus palīgus atsevišķos jautājumos kā kartes, distances, finanses, sponsorēšana un mediji.
	32. Pasākumu (sacensību) atskaite
32.1. LČ LOF	Ne vēlāk kā 2 nedēļas pēc pasākuma rīkotājam jāiesniedz pasākuma inspektoram atskaite, kas satur: <ul style="list-style-type: none"> •pilnus sacensību rezultātus, •sacensībās izmantotās kartes ar visām distancēm •komentārus par pasākumu
32.2. LČ LOF	Ne vēlāk kā 4 nedēļas pēc sacensībām pasākuma inspektors iesniedz LOF valdei (atbildīgajai LOF komisijai) ziņojumu, kas satur: <ul style="list-style-type: none"> •sacensību rīkotāja atskaiti •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. Masu mediji
34.1.	Rīkotājam jānodrošina masu mediju pārstāvjiem piemērotus darba apstākļus, izdevīgas pasākuma novērošanas un atspoguļošanas iespējas.
34.2.	Rīkotājam ir jānodrošina masu 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 masu medijos, ar nosacījumu, ka tas neapdraud godīgu sacensību norisi.
	35. Drošība aukstos laika apstākļos
35.1.	Rīkotājam un LOF inspektoram, novērtējot drošības pasākumus aukstos laika apstākļos, ir jāņem vērā trīs galvenie apstākļi: gaisa temperatūra, laiks, ko dalībniekiem ir jāpavada aukstumā un apģērbs un cita aizsardzība pret aukstumu. Šie apstākļi, kā arī cita svarīga informācija, tāda kā vēja radītais aukstums, jāņem vērā, kad tiek pieņemti lēmumi attiecībā uz aukstiem laika apstākļiem.

35.2.	Ja kādā distancē daļā gaisa temperatūra ir starp -15° C un -20° C, dalībniekiem jāsniedz informācija un ieteikumi par aizsardzību no aukstuma. Rīkotājiem ir jāpārlicinās, vai dalībnieki ņem vērā šos ieteikumus un vai dalībnieku veselība un drošība ir pietiekoši aizsargāta.
35.3.	Ja lielākajā distancē daļā gaisa temperatūra ir -20° C vai zemāka, sacensības jāatceļ vai jāpārceļ uz vēlāku laiku. Šādu lēmumu pieņem rīkotājs kopā ar LOF inspektoru.

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. Starptautisko sacensību rīkotājiem ielūgumā jāpaskaidro grupu apzīmējumu pielietojums.
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 (izņemot LČ un LOF sacensības) apvienot blakus esošās vecuma grupas. 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.
1.6	Katra vecuma grupa var tikt iedalīta apakšgrupās pēc distanču garuma un/vai grūtības pakāpes. Apakšgrupas pēc grūtības pakāpes tad tiek apzīmētas attiecīgi ar - E (elite), A, B, C un N (iesācēji). Apakšgrupas pēc distanču garuma tiek apzīmētas ar S (īsā), M (vidējā) un L (garā).
1.7	Elites grupas var veidot vienīgi 18, 20 un 21 grupām. Elites grupās startē spēcīgākie sportisti.
2.	Paralēlās grupas
2.1	Ja grupa (izņemot E) liela pieteikto dalībnieku skaita gadījumā tiek sadalīta paralēlās grupās, tad vienmērīgi jāsadala visu pārstāvēto klubu, organizāciju vai tml. pārstāvji pa paralelajām 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. 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 ar slēpēm distanču plānošanai, lai nodrošinātu godīgu sacensību norisi un saglabātu orientēšanās ar slēpēm savdabību.
1.2	Šo principu pielietojums
	Šie principi jāievēro, plānojot Latvijas čempionātu un LOF sacensību distances. Attiecībā uz pārējām orientēšanās ar slēpēm sacensībām šie principi kalpo kā ieteikumi. Jēdziens orientēšanās (OS) šajos principos lietots, lai apzīmētu orientēšanos ar slēpēm.
2. Pamatprincipi	
2.1	Orientēšanās definīcija
	Orientēšanās ar slēpēm ir sporta veids, kurā dalībniekiem ar kartes un kompasa palīdzību iespējami īsākā laikā jāapmeklē noteiktu skaitu apvidū atzīmētu punktu (kontrolpunktus). Orientēšanās iemaņām jābūt noteicošām pār slēpošanas iemaņām. Orientēšanās ar slēpēm distance ir pamatā jāveic slēpojot. Atsevišķas distances daļas var veikt skriešus, tomēr šajā gadījumā dalībniekam jānes līdzīgs slēpošanas inventārs (slēpes, nūjas un slēpošanas apavi). Orientēšanos ar slēpēm var raksturot kā navigāciju slēpojot.
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"> • Orientēšanās ar slēpēm savdabība (unikālais raksturs) kā navigācija slēpojot. • godīga sacensība • dalībnieku labpatika • dzīvās dabas un vides aizsardzība • masu mediju un skatītāju prasības

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, slēpošana pa dažāda veida trasēm u.c.
2.3.3	Godīgums
	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.
2.3.3	Dalībnieku labpatika
	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.
2.3.4	Dzīvā daba un vide
	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. 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. Ir ļoti svarīgi, ka distanču plānotājs jau laicīgi konstatē visas "jūtīgās" vietas sacensību apvidū.
2.3.5	Masu mediji un skatītāji
	Distanču plānotājam pastāvīgi jā rūpējas, lai orientēšanās sports radītu sabiedrībā labu iespaidu. Distanču plānotājam jācenšas piedāvāt skatītājiem un preseī iespējas sekot sacensību gaitai cik tuvu vien tas ir iespējams, nekaitējot sportiskā godīguma principiem.
3. Distance	
3.1	Apvidus
	Apvidus jāizvēlas tā, lai būtu iespējama godīga sacensība visiem dalībniekiem. Lai nodrošinātu sporta veida savdabību, apvidum jābūt "slēpojamam" un piemērotam dalībnieku orientēšanās prasmes pārbaudei.
3.2	Orientēšanās distances definīcija
	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.
3.3	Starts
	Startam jābūt tā izvietotam un iekārtotam, lai: <ul style="list-style-type: none"> • dalībniekiem būtu kur iesildīties • vēl nēstartējušie 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.	Distances posmi
3.4.1	Labi posmi
	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 (atkarībā no sacensību veida, sk. arī 3.10 punktu) jāpiedāvā dažāda veida posmi gan tādi, kur nepieciešama nepārtraukta kartes lasīšana, gan tādi - ar vieglāk slēpojamu variantu izvēli. Tāpat distancē jābūt dažādībai attiecībā uz posmu garumu un grūtības pakāpi, lai dalībniekiem būtu

	<p>nepieciešams lietot dažādas orientēšanās tehnikas un dažādus slēpošanas ātrumus. Tāpat distanču plānotājam jācenšas mainīt katra sekojošā posma virzienu attiecībā pret iepriekšējo posmu, piespiežot dalībniekus biežāk pārorientēties.</p> <p>Labāk, lai distancē ir daži ļoti labi posmi, kas savienoti ar īsiem palīgposmiem, nekā ja distancē ir daudzi vienāda garuma, bet zemākas kvalitātes posmi.</p>
3.4.2	Posmu godīgums
	<p>Nevienā posmā ceļa izvēle nedrīkst radīt priekšrocības vai zaudējumus, kurus dalībniekiem sacensības laikā nav iespējams paredzēt pēc kartes. Jāizvairās no posmiem, kuri mudina dalībniekus šķērsot aizliegtas vai bīstamas vietas.</p>
3.5	Kontrolpunkti
3.5.1	Kontrolpunktu vieta
	<p>Kontrolpunkti jānovieto uz slēpju trasēm vai atklātiem, sagatavotiem laukumiem, kas ir parādīti kartē. KP precīzam novietojumam kartē un dabā jābūt neapstrīdamam. Dalībniekiem KP jāapmeklē noteiktā kārtībā (pavēles distancē), bet pēc viņu pašu izvēlēta maršruta. Šo prasību izpilde prasa rūpīgu plānošanu un kontroli, lai nodrošinātu godīgumu.</p> <p>Īpaši svarīgi, lai karte būtu precīza KP apkārtnē un lai attālumi un virzieni pa visiem iespējamajiem KP tuvošanās variantiem kartē būtu pareizi.</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	Kontrolpunktu nozīme (funkcija)
	<p>KP galvenā nozīme ir apzīmēt orientēšanās distancē posma sākumu un beigas.</p> <p>Dažreiz kontrolpunktiem ir kāda cita īpaša nozīme, piemēram, lai novirzītu dalībniekus apkārt bīstamām vai norobežotām vietām. Kontrolpunkti var arī kalpot kā atspirdzinājuma, preses un skatītāju punkti.</p>
3.5.3	Kontrolpunkta zīme
	<p>Kontrolpunkta iekārtojuma 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	KP vietas godīgums
	<p>KP vieta jāizvēlas ļoti rūpīgi, izvairoties no "šaurā leņķa" efekta, kad KP tuvojošies dalībnieki var noteikt KP vietu pēc pretī slēpojošiem dalībniekiem, kas attālinās no KP.</p>
3.5.5	Kontrolpunktu atrašanās tuvums
	<p>Pārāk tuvu novietoti dažādām distancēm piederoši kontrolpunkti var maldināt dalībnieku, kurš nekļūdīgi ir atradis pareizo kontrolpunkta vietu. KP, kuri atrodas uz vienas un tās pašas trases, nedrīkst atrasties tuvāk par 100m cits no cita, ja to starpā nav kartē norādītu trašu krustojumu. Turklāt kontrolpunkti drīkst atrasties tuvāk nekā 50 m attālumā viens no otra tikai tad, ja to novietojums ir pilnīgi atšķirīgs gan apvidū, gan kartē.</p>
3.5.6	KP novietojuma apraksts
	<p>Orientēšanās ar slēpēm sacensībās, KP novietojuma apraksti netiek lietoti. Visiem kontrolpunkttime jāatrodas uz kartē iezīmētām trasēm. KP precīzam novietojumam kartē un dabā jābūt neapstrīdamam.</p>
3.6	Finišs
	<p>Vismaz beidzamajai daļai ceļā uz finišu jābūt obligāti veicamam apzīmētam maršrutam.</p>

3.7	Kartes lasīšanas elementi
	Labā orientēšanās distancē dalībniekiem jākoncentrējas uz navigāciju visu sacensības laiku. Jāizvairās no posmiem, kuros nav nepieciešama kartes lasīšana vai navigācija, izņemot gadījumus, kad šādi posmi ir labas ceļa izvēles rezultāts.
3.8	Maršruta (ceļa) izvēle
	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.
3.9	Grūtības pakāpe
	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. Dalībniekiem jādod iespēja novērtēt KP pieejas sarežģītību pēc kartes, tādējādi izvēloties piemērotu tehniku. Jāpievērš uzmanība paredzamajai dalībnieku prasmei, pieredzei un spējai lasīt vai saprast kartes sīkākās detaļas. Pareiza grūtības pakāpes izvēle ir īpaši svarīga, plānojot distances iesācējiem un bērniem.
3.10	Sacensību veidi
	Distanču plānošanā jāņem vērā katra sacensību veida īpašās prasības. Piemēram, vidējās distances plānojumam jābalstās uz detalizētu kartes lasīšanu un augstu koncentrēšanās līmeni visā distances garumā. Stafetes sacensību distances plānojumā jāparedz iespēja skatītājiem sekot līdz sacensību gaitai.
3.11	Ko distanču plānotājam jācenšas sasniegt?
3.11.1	Pazīsti apvidu
	Distanču plānotājam pilnībā jāiepazīstas ar apvidu, pirms sākt jebkādu kontrolpunktu un distances posmu plānošanu. Tāpat plānotājam jāņem vērā, ka sacensību dienā kartes un apvidus apstākļi var atšķirties no tiem, kādi tie ir distances plānošanas laikā.
3.11.2	Izvēlies atbilstošu grūtības pakāpi
	Pavisam viegli var atgadīties, ka iesācēju un bērnu distances izrādās pārāk grūtas. Distanču plānotājam jābūt ļoti uzmanīgam, nedrīkst vērtēt distanču grūtības pakāpi, balstoties vienīgi uz personīgo navigācijas prasmi vai slēpošanas tempu, apsekojot apvidu.
3.11.3	Izvēlies "godīgas" KP vietas
	Vēloties ielānot iespējami labākus distances posmus, plānotāji bieži izvēlas nepiemērotas KP vietas. Dalībnieki reti pamana atšķirību starp labu un ļoti labu distances 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.
3.11.4	Izvieta kontrolpunktus pietiekami tālu vienu no otra
	Lai gan katram kontrolpunktam ir savs numurs, tos vienalga nedrīkst novietot tik tuvu vienu otram, ka tie var maldināt dalībniekus ceļā uz pareizo kontrolpunktu.
3.11.5	Izvaires no pārāk sarežģītiem ceļu izvēles variantiem
	Plānotājs var paredzēt tādus ceļa izvēles variantus, kurus neviens dalībnieks tā arī neizvēlēties, tādējādi tiks izšķiests laiks konstruējot sarežģītus ceļu izvēles uzdevumus, kamēr dalībnieki varbūt izvēlēties ne pašu labāko, bet vieglāk pamanāmo ceļa variantu, tādējādi ietaupot laiku uz ceļa (maršruta) plānošanu.
3.11.6	Neieplāno distances, kas ir fiziski par grūtām
	Distancēm jābūt tādām, lai normālā fiziskā formā esošs dalībnieks varētu pietiekoši ātri noslēpot lielāko daļu distances, kas ir piemērota viņa līmenim. Kopējais kāpums distancē parasti nedrīkst pārsniegt 4% no īsākā saprātīgā ceļa garuma. Meistaru (senioru) grupās fiziskās grūtības pakāpei jāpazeminās, pieaugot dalībnieku vecuma grupai. Īpaša vērība jāvelta grupām V70 un augstākām un S65 un augstākām, lai distances nebūtu fiziski pārāk grūtas.

4. Distanču plānotājs (distanču priekšnieks)	
	Distanču plānotājam (priekšniekam) jābūt personīgā pieredzē gūtai izpratnei par to, kas ir laba distance. Tāpat viņam/viņai jāpārzina distanču plānošanas teorija, kā arī speciālās prasības dažādām grupām un dažādiem sacensību veidiem.
	Distanču plānotājam jāprot uz vietas novērtēt dažādu faktoru ietekmi uz sacensībām, kā apvidus apstākļi, kartes kvalitāte, dalībnieku un skatītāju klātbūtne utt.
	Distanču plānotājs ir atbildīgs par distancēm un par sacensību norisi no starta līdz finiša līnijai. Distanču plānotāja darbību pārbauda inspektors. Tas ir īpaši svarīgi tāpēc, ka distanču jautājumos iespējamas daudz dažādas kļūdas, kas var novest pie nopietnām sekām.

3. pielikums: IOF rezolūcija par labu praksi vides jautājumos

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:

- vienmēr paturēt prātā nepieciešamību saglabāt veselīgu vidi un integrēt šo principu orientēšanās sporta pamatnormās
- nodrošināt, lai sacensību noteikumi un pasākumu organizācijas labākā prakse atbilstu saudzīgas attieksmes pret vidi un floras un faunas aizsardzības principiem
- sadarboties ar zemes īpašniekiem, valdības/pašvaldību institūcijām un vides organizācijām, lai varētu definēt, kas ir labākā prakse
- īpaši rūpēties par vietējo vides aizsardzības noteikumu ievērošanu, pasargāt orientēšanās vidi no atkritumiem un darīt visu, lai novērstu piesārņojumu
- iekļaut labu vides praksi kā orientieristu un amatpersonu izglītības un apmācības satāvdaļu
- 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
- ieteikt nacionālajām federācijām izstrādāt pašām savus labas prakses ieteikumus vides jautājumos

4. pielikums: LOF apstiprinātās atzīmēšanās sistēmas

Par automātiski apstiprinātām tiek uzskatītas vienīgi šādas atzīmēšanās sistēmas:

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

Tradicionālās atzīmēšanās sistēmas kontrolkartīnai jāatbilst sekojošām prasībām:

- tām jābūt izgatavotām no izturīga materiāla un to izmērs nedrīkst pārsniegt 10x21 cm
- atzīmju rūtiņas malas minimālais izmērs ir 18 mm
- trijām atzīmju rūtiņām jābūt skaidri apzīmētām kā rezerves rūtiņām.

Ja rīkotāji nav noteikuši savādāk, dalībniekiem atļauts sagatavot kontrolkartīņu, piemēram, rakstot uz tās, aplīmējot vai ievietojot to maisiņā, tomēr nav atļauts nogriezt kādu no kontrolkartīņas daļām (malām).

Rīkotājiem jāpiedāvā iespēja aprīkot *Emit* sistēmas elektroniskās kontrolkartīņas 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 - otram 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.

Kontrolkartīnai (elektroniskajai vai citai) 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.

Lietojot atzīmēšanās sistēmas ar redzamām atzīmēm, vismaz daļai no atzīmes jābūt attiecīgajam kontrolpunktam atbilstošajā rūtiņā vai tukšā rezerves rūtiņā. Katrs dalībnieks drīkst pieļaut vienu kļūdu, piemēram, atzīmējoties nepareizā rūtiņā vai pārlecot vienai rūtiņai, pie nosacījuma, ka visas atzīmes ir skaidri atšķiramas. Dalībnieku, kurš ir mēģinājis iegūt sev priekšrocības uz nekārtīgas atzīmēšanās rēķina, var diskvalificēt.

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

- Latvijas čempionātu orientēšanās ar slēpēm pasākumus var rīkot (noteikumu [3.2 punkts](#)) visās distancēs, tai skaitā:
 - garajā distancē,
 - vidējā distancē,
 - īsajā distancē,
 - sprintā,
 - apzīmētajā distancē,
 - izvēles distancē,
 - stafetē.
 Lēmumu par Latvijas čempionātu ikgadējo programmu pieņem LOF valde.
- Latvijas čempionāta orientēšanās ar slēpēm pasākumi jāsarīko laikā no 1. decembra līdz 31. martam
- 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	30	30
14	35	40
16	40	50
18	45	60
20	50-55	70-75
21	60-65	95-100
35	55	70
40	50	65
45	45	60
50	45	55
55	45	50
60-...	45	50

2. Stafetē

Grupa	Posma uzvarētāja laiks (min.)	
	S	V
12	15	15
14	20	20
16	20	25
18	25	30
20	25-30 3 posmu summa - 80	30-35 3 posmu summa - 95
21	25-30 3 posmu summa - 80	30-35 3 posmu summa - 95 4 posmu summa - 130
120*	25	30
145*	20	25

* komandas dalībnieku gadu summa 3 posmu stafetē

3. Vidējā distancē:

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

4. Īsajā distancē:

Grupa	Uzvarētāja laiks (min.)	
	S	V
12	15	15
14	15	15
16	20	20
18	20	20
20	20-25	20-25
21	20-25	20-25
35	20	20
40	20	20
45	20	20
50	20	20
55	20	20
60-...	20	20

5. Sprintā sagaidāmajam uzvarētāja laikam visās grupās jābūt robežās no 10 līdz 15 minūtēm.