

## I “non puoi” della CO

Al fine di favorire uno svolgimento corretto delle gare di corsa d'orientamento in Ticino, la commissione Tecnica CO ASTi propone di seguito una breve raccolta delle principali regole alle quali tutti i partecipanti sono tenuti ad attenersi.

Lo scopo di questo documento, elaborato prendendo spunto da quello allestito nel 2007 da Stefano Maddalena denominato “I 10 non puoi della CO”, è quello di “rinfrescare la memoria” agli orientisti già esperti e di dare importanti informazioni a quelli che si cimentano per la prima volta con la CO.

Le regole qui scritte sono estratte dai regolamenti di gara ufficiali composti dal WO (il regolamento di Swiss Orienteering) e dal RECO (ASTi: estensione del WO con regole dettate dalla realtà ticinese). Questi documenti possono essere consultati sul sito Swiss-O (WO, anche in francese) e sul sito ASTi (RECO).

### Prima della gara

- Non puoi entrare in zona gara con la cartina nelle 12 settimane precedenti un TMO o gara ufficiale ticinese. Per le gare Nazionali fa stato la pubblicazione su Swiss Orienteering Magazine (OL) delle zone “chiuse” (di regola in autunno dell'anno precedente). Dopo questi termini nei boschi delle gare puoi correre solo sui sentieri e senza cartina. Negli abitati (salvo altre disposizioni degli organizzatori) si possono fare ricognizioni fino alla sera prima, ma senza cartina e senza provare scelte.
- Al ritrovo e fino alla chiusura dell'arrivo, non puoi portare cartine della zona di gara e consultarle. Si possono consultare sole eventuali cartine messe a disposizione dagli organizzatori.
- Il tragitto ritrovo-partenza non deve essere lasciato. E' vietato oltrepassare nastri e/o cartelli con vari divieti. L'organizzatore, solitamente, predispone una zona riscaldamento ben delimitata.
- Quando sei nei cancelli della partenza non devi disturbare gli altri concorrenti chiacchierando (anche gli organizzatori dovrebbero rimanere il più possibile in silenzio).

### Durante la gara

- Non puoi partire al posto di un altro concorrente se non hai avvisato gli organizzatori i quali hanno provveduto al cambiamento del nome.
- Non puoi correre in coppia nelle categorie competitive se non hai avvisato gli organizzatori e i due nomi figurano chiaramente sulle liste di partenza e classifiche.
- Non puoi essere accompagnato o seguito a distanza nelle categorie competitive.
- Non puoi attraversare linee proibite quali:
  - Recinti non attraversabili
  - Fiumi contornati da una linea nera

- Autostrade
  - Ferrovie e selciati ferroviari
  - Muri e mura segnati con una linea nera grossa (nelle cartine sprint)
  - Siepi (segnate con verde scuro nelle cartine sprint)
  - Linee proibite dagli organizzatori (crociate in rosso sulla cartina di gara)
- Non puoi attraversare zone proibite quali:
    - Prati con erba alta da sfalcio
    - Campi coltivati
    - Giardini e terreni privati segnati con il verde oliva
    - Vegetazione segnata con il verde scuro (nelle cartine sprint)
    - Zone proibite dagli organizzatori (barrate in rosso sulla cartina di gara)
- Non puoi ignorare passaggi o percorsi obbligati (segnalati sulla cartina di gara e sulla descrizione punti):
    - Percorsi obbligati: segnati sulla cartina di gara con un tratteggio rosso e sul terreno con bandierine e/o nastri
    - Passaggi obbligati: segnati sulla cartina di gara con parentesi rovesciate in rosso con linea di congiunzione dei punti (non necessariamente segnato anche sul terreno).  
Le sole parentesi rovesciate in rosso indicano passaggi consigliati, non obbligati.
- Non puoi collaborare con altri orientisti nelle gare individuali.
  - Non puoi dare la tua SI-card ad altri.

### **Dopo la gara**

- Non puoi mostrare il percorso o dare informazioni sulla gara a concorrenti non ancora partiti. Informazioni orali sono permesse solo nelle staffette.
- Non puoi rientrare in zona gara:
  - dopo aver timbrato il finish per registrare punti mancanti
  - dopo aver scaricato la SI-card e fino alla chiusura arrivo, per fare foto, tifo, aiutare concorrenti, correre di nuovo (in categorie competitive), verificare la cartina, ecc.

La non osservanza di queste regole come pure delle disposizioni particolari inserite nell'annuncio gara pubblicato dagli organizzatori portano alla squalifica.