

## CATEGORIES, CIRCUITS I NIVELLS

La Copa Girona-O constarà de manera natural de 5 circuits, adaptats als diferents nivells tècnics. Tot i així, si coincideix amb una prova superior aquests circuits s'adaptaran al reglaments de l'esmenada competició.

### **Categories, circuits i nivells: (Recomanables per a la classificació de Copa Girona)**

- C1: HDE, H21A, H35. Nivell 4 i 5.
- C2: H40, D21A, H21B, D35, H18 i H20. Nivell 3 i 4.
- C3: D21B, DH16, D40, D18, D20 i. Nivell 2 i 3.
- C4: INI ADULTS. Nivell 2 i 3.
- C5: DH12, DH14 i iniciació infantil. Nivell 1 i 2.
- Encintat i correxic. Nivell 1.

### **NIVELLS TÈCNICS I FÍSICS DELS PARTICIPANTS**

| <b>Nivell</b> | <b>Exigències Tècniques</b>  | <b>Exigències físiques</b>  |
|---------------|--|---|
| <b>1</b>      | Controls situats en elements lineals.<br>Controls no gaire separats.<br>Sense elecció de ruta i seguint elements lineals.  | Pujades lleugeres.<br>Evitar zones verdes i espesses de vegetació.<br>Recorregut pel millor terreny disponible.                                   |
| <b>2</b>      | Entre els nivells 1 i 3  | Entre els nivells 1 i 3   |
| <b>3</b>      | Controls en elements puntuals fàcils i a prop de punts d'atac clars.<br>Bones línies de parada.<br>Algunes eleccions de ruta, amb bons elements de referència.<br>Ruta ràpida i directa, però amb una alternativa més llarga però més fàcil. | Amb alguna pujada no extenuant.<br>Utilitzar alguna zona de dificultat mitja de vegetació i orogràfica.   |
| <b>4</b>      | Entre els nivells 3 i 5  | Entre els nivells 3 i 5   |
| <b>5</b>      | Controls en qualsevol element, principalment en aquells que requereixen una bona lectura de mapa.<br>Controls que poden ser allunyats dels punts d'atac.<br>Trams que posin a prova totes les habilitats de l'orientador.                    | Les pujades són necessàries.<br>Trams amb algunes zones de vegetació difícil.<br>Relació adequada entre dificultat física i desnivell i llargada. |