



## REGELSÆT FOR FORSVARETS MESTERSKAB I TERRÆNSPORT

Ref.:

a. FSUBST 491-7 Bestemmelser for Militær Fysisk Træning og Idrætsvirksomheden i Forsvaret af 2015.

c. Dansk Orienterings-forbunds (DOF) ”Reglement for Orienteringsstævner”

### Tillæg:

A. Stævnejury

B. Anvisning for disciplinerne i terrænsport

C. Disciplinkontrolkort til terrænsport

### Bilag:

1. Tilmeldingsskema

## 1. FORMÅL

At fastsætte bestemmelser for Forsvarets Mesterskab i Terrænsport herunder retningslinjer for stævnets afvikling.

## 2. GENERELT

**2.1.** Mesterskabet er et mesterskab for alle, inklusive værnepligtige og civile ansatte i Forsvaret, og afvikles som en individuel konkurrence. Man skal stille op for den myndighed, man er tjenestegørende ved (NIV III DeMars-struktur).

Pensionerede medarbejdere er frit stillet med hensyn til hvilken enhed, de repræsenterer.

**2.2.** Arrangerende myndighed udpeges af Forsvarets Idrætsudvalg og beordres på vegne af Værnsfælles Forsvarskommando af Forsvarets Sundhedstjeneste. Udpegningen finder normalt sted 2 år før stævnet.

**2.3.** Mesterskabet afvikles en gang årligt, og gennemføres over 1 dag.

---

### 3. KONKURRENCEN

**3.1.** Konkurrencen gennemføres i henhold til tillæg B - og C. Stævneorganisationen skal være nøje afstemt til den pålagte opgave, idet det skal tilstræbes, at personelressourcerne holdes på et minimum. Det må dog ikke medføre, at konkurrencebestemmelserne ikke kan efterleves. Center for Idræt yder faglig støtte efter behov.

#### **3.2. Indbydelse.**

Indbydelse udsendes af Forsvarets Sundhedstjeneste, Center for Idræt ca. 2 måneder før konkurrencen efter input fra udpeget arrangør. Tilmelding (bilag 1) sendes direkte til stævnearrangøren.

Endeligt program udsendes til deltagende myndigheder senest 8 dage før konkurrencedagen og vises på FIIN og/eller internettet.

#### **3.3. Discipliner.**

Terrænsport består af punktorientering, orienteringsløb og kast med blind håndgranat M/54 samt evt. strafunder. Terrænsport er et individuelt mesterskab. Terrænsport afvikles som en sammenhængende konkurrence, hvor tiden starter ved første disciplin og slutter efter sidste. Placeringer afgøres på grundlag af tid med 1 sekunds nøjagtighed. Hvis 2 eller flere opnår samme tid, tildeles de samme placering, og de nødvendige efterfølgende numre udgår.

#### **3.4. Klasser.**

Mesterskaberne afvikles i følgende klasser:

- Herre A (HA)
- Herre B (HB)
- Herre C (HC)
- Herre 35 (H35)
- Herre 45 (H45)
- Herre 55- (H55-)
- Herre 63- (H63-)
- Dame A (DA)
- Dame B (DB)
- Dame 35- (D35-)

Der er ingen øvre alder for klasserne D35- og H63-.

Det er tilladt at deltage i en yngre klasse, i forhold til den alder man faktisk har.

Deltagere fra Forsvarets militære landsholdsbruttotrup i orientering skal stille op i HA/DA. Landstræneren er den eneste som kan give dispensation på området.

Forsvarets Mester kåres i Terrænsport. Mestrene kåres kun i klasserne:

- HA
- DA.

Øvrige klasser benævnes som klassevinder i respektive klasser.

Alle klasser gennemføres uanset antal tilmeldte og præmie til den ene deltager, hvis det bliver tilfældet..

Mesterskaberne tilstræbes afviklet i APR/MAJ, alternativt i SEP/OKT.

### **3.5. Præmier.**

Der udsættes præmier i forhold til antal tilmeldte således:

- 1 - 2 deltagere: 1 præmie.
- 3 – 4 deltagere: 2 præmier
- 5 deltagere og derover: 3 præmier.

Center for Idræt er ansvarlig for at tilvejebringe præmierne.

### **3.5. Resultatliste.**

Resultatliste udsendes, eventuelt elektronisk, senest 2 hverdage efter konkurrencen og resultaterne skal være tilgængelige på FIIN og evt. på Internettet.

### **3.6. Protester.**

Evt. protester skal indgives skriftligt af respektive holdledere til stævneleder således:

- Under konkurrencen eller senest 1/2 time efter offentliggørelse af resultater til stævnelederen.
- Øvrige protester skal indgives før konkurrencens start.

### **3.7. Stævnejury.**

Stævnejuryens sammensætning og opgaver fremgår af tillæg A.

Stævnejuryen udpeges af arrangerende myndighed.

### **3.8. Ydelser.**

Ydelser m.m. ved deltagelse, jf. ref. b.

### **3.9 Startrækkefølge.**

Der foretages lodtrækning om startrækkefølgen i hver klasse for sig jf. DOF reglement eller DMI reglement for Feltsport. Hvor flere klasser løber samme bane, skal klasserne startes i forlængelse af hinanden. Lodtrækning kan normalt gennemføres ved elektronisk tidtagning (EMIT eller SPORTIDENT) foranstaltning.

Deltagere fra samme enhed må ikke starte lige efter hinanden. I tilfælde hvor det ikke er muligt at sætte en anden deltager ind, indsættes i stedet en vakant plads.

Eventuelle for sent tilmeldte (arrangør afgør om de vil modtage eftertilmeldinger) skal starte før første officielle start. Der skal være ens startinterval imellem deltagere i samme klasse, dog minimum 2 min.

## **4. OPDATERING**

Ansvaret for at fremsætte forslag til opdatering af denne bestemmelse påhviler Center for Idræt.

## STÆVNEJURY

### 1. OVERDOMMER

Overdommer (OD) træffer afgørelse vedrørende diskvalifikation, protester og annulleringer. Afgørelsen træffes efter samråd med stævneledelsen, kontrollanter og andre i den foreliggende sag implicerede.

- OD træder i funktion ved indbydelsens udsendelse.
- OD træder i funktion ved anke af protest fra respektive holdledere.
- OD funktionsperiode afsluttes 3 arbejdsdage efter udsendelse af resultatliste.
- OD må ikke være fra arrangerende myndighed.

### 2. STÆVNEKONTROLLANT

Det påhviler stævnekontrollanten (SK) at sikre sig, at stævnet tilrettelægges og gennemføres efter bestemmelsernes ånd og regler med hensyn til mesterskabets arrangements-tekniske afvikling. Det påhviler også SK at vurdere terrænets anvendelighed til løsning af banelægningsopgaverne.

Finder SK, at stævnet ikke kan forventes afviklet forsvarligt, eller der er store uoverensstemmelser mellem SK og stævnelederens opfattelse af væsentlige områder, påhviler det SK straks at give indberetning til Center for Idræt.

SK må ikke være fra arrangerende myndighed og udpeges af CFI.

SK bør have kendskab til funktionen fra tidligere stævner eller fra civile konkurrencer.

### 3. BANEKONTROLLANT

Banekontrollanten (BK) skal uafhængig af banelæggeren ud fra det endelige løbskort og postbeskrivelserne kontrollere og godkende start/mål/skifteområde, posters placering (mærkesedler i skoven), udformning af baner m.h.t. sværhedsgrad, delstræk og banelængder samt konstatere, om kortet er af tilfredsstillende kvalitet. Det påhviler endvidere BK at sikre, at indprikning/banepåtegning/postdefinitioner, er færdige så betids, at kontrollen kan udføres uden urimeligt tidspres. Finder BK, at orienteringsbanerne er af utilfredsstillende kvalitet, eller at der er store uoverensstemmelser mellem BK og banelæggerens opfattelse af væsentlige områder, påhviler det BK at give indberetning til stævneleder (SL), som træffer afgørelse i sagen evt. efter drøftelse med SK.

BK bør have kendskab til funktionen fra tidligere stævner eller fra civile konkurrencer.

### 4. DISCIPLINKONTROLLANTEN

Disciplinkontrollanten (DK) skal kontrollere og godkende disciplinerne punktorientering og kast med hensyn til udformning og sværhedsgrad. Det påhviler endvidere DK at sikre disciplinernes hensigtsmæssige placering i forhold til stævneplads, herunder en smidig afviklingsprocedure for disciplinerne, strafunder samt resultatformidling, herunder evt. signalfornidling (elektronisk).

Finder DK, at disciplinerne ikke er af tilfredsstillende kvalitet, eller at der er store uoverensstemmelser mellem DK og disciplinlederens opfattelse af væsentlige områder for disciplinernes afvikling, påhviler det DK at give indberetning til SL, som træffer afgørelse i sagen, evt. efter drøftelse med SK.

BK og DK kan være en og samme person.

## ANVISNING FOR DISCIPLINERNE I TERRÆNSPORT

Stævnearrangøren anbefales, at fastsætte makstider for konkurrencen. Det anbefales, at have 2½ time i alle klasser.

### 1. Punktorientering (PO).

- a. Punktorienteringen gennemføres før O-løbet og kast. Der skal opsættes en eksempelvis punktorienteringspost med instruktion i besvarelsesproceduren nær starten på punktorienteringen. Ligesom det er en fordel, at et posteksempel er opsat med instruktion af kvitteringsprocedure på O-løbet.
- b. Ved mål for PO starter O-løbet. Der bør tages mellemtid ved skiftet PO og O-løbsdelen samt skiftet til håndgranatkast. Skiftet PO/O-løb bør ligge meget nær håndgranatkast. Dette for at minimere tiden fra deltageren er færdig med sin PO til deltagerens PO-kort (disciplinkort) er klar på galgen før kast.
- c. Kortet skal overholde DOF kortnorm og målestoksforhold er op til arrangøren afhængig af terrænets detaljerighed. PO-kortet skal være opklæbet på bøjeligt karton. Kortets for- og bagside skal være beskyttet mod regn og fugt. Bagsiden skal være forsynet med numrene 1-3 til kontrollant-/egen signering. Kortet udleveres med startstedet indtegnet (6 mm trekant). På kortet skal målestoksforhold, ækvidistance samt nordretning være angivet. Kortet mærkes tydeligt med **startnummer**, klasse og evt. navn og myndighed.
- d. Banens længde skal være maks. 1000 m og afmærkes med rød/hvid samt mindst endnu en farve markeringsstrimmel (snitzling).
- e. Deltagerne må højst afvige 5 meter fra snitzlingen og ikke bevæge sig tilbage i banen.
- f. Der skal være 3 punkter for alle i banen, som er ens for alle klasser. Det er vigtigt, at der på ruten er mange tydelige opfang som f.eks. passage forbi sten, huse og stikryds. Dette fordi, at langt hovedparten af deltagerne ikke er rutinerede i PO og det gælder om, at de får en succesoplevelse. De få rutinerede deltagere løber bare stærkere, når ruten har mange opfang.
- g. Punkterne skal vælges således, at de med sikkerhed kan kortfæstes. Punkterne skal således være terrængenstande, som er på kortet.
- h. Samtale mellem deltagerne er forbudt.
- i. Punkterne skal være indhegnede og kan være såvel bemandede som ubemandede.
- j. Punkterne markeres med **blå** markeringsstrimmel samt tydeligt nummer (1-3). Punktet skal **IKKE** suppleres med IOF symbol for punktet.
- k. Deltagerne markerer selv på kortet hvert punkt med nåleprik, som signeres på bagsiden af kortet, inden indhegningen forlades. Til nåleprik skal benyttes den på punkterne værende nål.
- l. Signeringen består af en streg ført fra nåleprikken til punktets nummer med den på punktet værende farvepen/blyant.

**m.** Efter beregning og kontrol af samtlige punktorienteringskort udleveres disse til deltagerne.

**n.** De rigtige punkter opslås på et mønsterkort ved mål, efter at sidste deltager er startet.

**o.** Strafrunder: 0 - 3. Afvikles efter kast.

Korrekt indprikning er nåleprik anbragt mindre end en millimeter fra punktorienteringsmålet, målt fra nåleprykkens centrum. For manglende eller overskydende indprikning gives tilsvarende strafunder. En strafunde skal være ca. 300 - 500 m lang, afhængig af terrænets beskaffenhed. Antal strafunder skal fremgå af nummerfelterne 1-3 (fortløbende) på "disciplinkontrollkortet" (maksimalt 3 strafunder uanset antallet af overskydende indprikninger).

## 2. Orienteringsløbet

**a.** Orienteringsløbet udformes i overensstemmelse med de af Dansk Orienterings-Forbunds udgivne bestemmelser for banelægning.

**b.** Kortet skal overholde DOF kortnorm og målestoksforhold er op til arrangøren afhængig af terrænets detaljerigdom. Kortfiler/kort kan bestilles via de civile orienteringsklubber.

**c.** Banerne udsættes med følgende længde og sværhedsgrad:

<b>KLASSE</b>	<b>SVÆRHEDSGRAD</b>	<b>BANELÆNGDE</b>
HA	Svær	8 -10 km
HB og H35-	Svær	5 - 6 km
HC og DB	Mellemsvær	4 - 5 km
H45 og DA	Svær	4 - 5 km
D35-, H55- og H63-	Svær	3 - 4 km

Banelængderne til orienteringsløbet er vejledende. Terrænets beskaffenhed (kupering og tæthed) er afgørende for længden. Sværhedsgraderne er jf. Dansk Orienteringsforbunds reglement.

**d.** Der anvendes IOF postbeskrivelser jf. CONDES program.

I klasserne HC og DB skal benyttes postbeskrivelser i tekst jf. CONDES program.

Postbeskrivelser placeres ugeneret for baneindtegningen på for- eller bagsiden af orienteringskortet. Løse postbeskrivelser kan tilbydes deltagere, der har en holder hertil.

### **3. Kast. (Håndgranat M/54, blind)**

**a.** Ved indløb til kast tager deltageren sit "disciplinkontrolkort" som hænger på en galge. Kontrollanten ved kast klipper i "disciplinkontrolkortet" hver gang en håndgranat ender i skyttehullet.

**b.** Der kastes op til 5 granater mod et skyttehul på tværs af kasteretningen. Skyttehullet skal indrammes af en træramme (mindst 10 x 10 cm planke), der anbringes i plan med jordoverfladen. Indvendigt mål: 180 x 50 cm. Skyttehullet skal være udgravet i ca. 20 cm dybde. Den opgravede jord kan anvendes som bryst- eller rygværn.

**c.** Kasteafstand til hullets forkant skal være 15 m.

**d.** Der anvendes Blind håndgranat M/54 (540 g).

**e.** Kastemåde/-stilling er valgfri. Ved overtrædelse af kastelinje i f.m. et kast vil pågældende kast blive markeret som forbier (årsagen fortælles til deltageren).

**f.** En hjælper placeres ved kastelinjen og markerer med klippetang i disciplinkortet i nummerfelterne 1-6 (fortløbende) for hver træffer. En anden hjælper er markør og placeres nær målet (skyttehullet) og markerer med en strakt arm op i luften for en træffer og en strakt arm fra side til side foran kroppen for en forbier.

**g.** Antal strafunder: 0 - 3.

Der skal træffes med 3 ud af 5 granater. Alt under 3 træffere giver tilsvarende strafunder.

Som træffere regnes granater, der rammer rent ned i skyttehullet, samt granater der hopper, triller eller på anden måde har været nede i skyttehullet.

### **4. Strafrunder.**

**a.** Strafrunder er lig de manglende klip i disciplinkontrolkortet efter gennemførelse af PO og kast.

**b.** Der opsættes poststativ med klippetænger på begge strafunder. Klippetængerne på de to strafunder (HA/øvrige klasser) skal være forskellige. De forskellige stativer opsættes på de to isolerede løbsstrækninger på strafunden (HA/øvrige klasser). Ved strafunder klipper løberen en i gang "disciplinkontrolkortet" efter hver strafundes gennemførelse. Leder af strafunder foranstalter kontrolperson ved poststativet.

**c.** Længden af strafunden skal være 300 - 500 m, afhængig af terrænets beskaffenhed. Der oprettes to strafunder. En lidt længere strafunde til HA og en strafunde til alle øvrige klasser. Løbstiden for en strafunde er således ca. 1 - 2 minutter uanset klasse.

**d.** Når løberen kommer i mål, skal der være 6 klip i "disciplinkontrolkortet". Der anvendes et kontrolkort, med plads til 6 klip (tillæg D). Dette skal sidde på bagsiden af PO kortet.

**e.** Inden mesterskabets første start bestemmes af SL og OD en fiktiv tid, for en strafunde (f.eks. 2 min.) i tilfælde af godkendte protester, som deltageren kan fratække i sin løbstid.

## DISCIPLINKONTROLKORT

<b>STARTNUMMER</b>					
<b>KLASSE</b> Evt. navn og myndighed					
1	2	3	4	5	6

Det er en stor fordel udelukkende at benytte startnummer (skrives så stort som muligt), som identificering af de enkelte deltagere. Ophængningen bliver lettere og hurtigere og fejlafhængning minimeres.



