

Regulaminy Sportowe



Bieg na Orientację



POLSKI ZWIĄZEK ORIENTACJI SPORTOWEJ
Warszawa, 2024

REGULAMIN RANKINGU PZOS W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Zasady ogólne

1. Celem Rankingu jest wyłonienie najlepszych zawodników na przestrzeni całego sezonu we wszystkich kategoriach wiekowych.
2. Ranking prowadzony jest w dwóch kategoriach:
 - a) ostatnich 365 dni,
 - b) danego roku kalendarzowego
3. Ranking liczony jest według poniższego wzoru:
$$\text{Rankingowe punkty} = (100\% - \% \text{ strata do zwycięzcy}) * \text{maksymalna liczba punktów do zdobycia}.$$
4. Zawody CTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów do zdobycia:
Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Weteranów, Puchar Najmłodszych, Klubowe Mistrzostwa Polski = 1300 punktów,
Pozostałe zawody CTZ = 1100 punktów,
Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików = 1000 punktów.
5. Zawody RTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów do zdobycia:
Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej (WZOS) lub PZOS może nadać wyższe liczby punktów do 3 zawodów na terenie danego WZOS (w miarę możliwości powinny to być zawody rangi mistrzowskiej, np. Mistrzostwa Województwa) = 800 punktów,
Pozostałe zawody na terenie danego WZOS (bez ograniczeń ilościowych) = 700 punktów.
6. Do Rankingu zaliczane są punkty zdobyte przez zawodników w biegach World Ranking Event (WRE) w międzynarodowych zawodach rangi mistrzowskiej (World Cup, WOC, EOC), których wyniki uzupełniane są przez Biuro PZOS w ciągu 14 dni od zakończenia imprezy, a także w rankingowych biegach Centralnego Terminarza Zawodów (CTZ) oraz zaakceptowanych przez Polski Związek Orientacji Sportowej (PZOS) biegach rankingowych Regionalnych Terminarzy Zawodów (RTZ).
7. Zawodami rankingowymi nie mogą być:
Biegi sztafetowe,
Indywidualne ze startu masowego (z wyjątkiem zawodów typu „sztafeta indywidualna” – „one Man relay”, tj. z rozbiciem punktów zapewniających dla wszystkich zawodników różną kolejność zaliczania punktów kontrolnych) lub pościgowego (handicapowego),
Treningowe oraz z ograniczonym udziałem (z wyjątkiem tych, gdy udostępniono wszystkim chętnym możliwość startu poza konkursem).
8. Ranking obliczany jest na podstawie wyników, które powinny być wgrane do serwisu internetowego PZOS w terminie do 3 dni od rozegrania zawodów. Jedynym formatem w jakim mogą być dostarczone wyniki to XML (IOF v3.0). Ranking obliczony zostanie automatycznie po dostarczeniu wyników.
9. W trakcie losowania/rozstawiania minut startowych na imprezie mistrzowskiej (Mistrzostwa Polski), w przypadku startu w zawodach, gdzie zawodnicy startują odwrotnie do zajmowanych miejsc w rankingu PZOS punkty liczą się tylko w kategorii, w której zawodnik został zgłoszony i opłacił licencję na dany rok. Czyli, jeżeli zawodnik, który opłacił licencję w kategorii M35, będzie chciał wystartować na Mistrzostwach Polski w M21, jego konto punktów rankingowych będzie wynosiło 0 (zero), chociaż wcześniej punktował w kategorii M21.

II. Klasyfikacja

1. Podstawą klasyfikacji Rankingu zawodnika jest 1/8 sumy punktów zdobytych przez niego w ośmiu najlepszych startach w ostatnich 365 dniach lub w ciągu danego roku kalendarzowego.

2. Jeżeli podczas zawodów uczestnicy kilku kategorii biegają na wspólnej trasie, nawet, jeśli byli wspólnie klasyfikowani, to w przesłanych wynikach muszą zostać rozdzieleni na właściwe sobie kategorie.
3. Zawodnicy startujący w mocniejszych kategoriach blokują punkty również dla zawodników startujących w swojej macierzystej kategorii. Czyli, np. osoba, która wygrała startując w mocniejszej kategorii, zdobywa maksymalną liczbę punktów, natomiast każda następna osoba (również ta startująca w swojej macierzystej kategorii) zdobywa pomniejszoną liczbę punktów wg wzoru z pkt. I.2.
4. Zawodnik zdobywa punkty w Rankingu w kategorii, w której jest zarejestrowany w PZOS, bez względu na to, w jakiej kategorii startuje podczas poszczególnych zawodów.
5. Wartości punktowe dotyczą głównych kategorii w danych zawodach. Jeśli organizator zawodów podzieli kategorie ze względu na poziom techniczny, to kategorie „słabsze” otrzymują niższe wartości punktowe. Przy podziale na 2 podkategorie (np. M21A, M21B), słabsza otrzymuje 50% wartości limitu punktowego, a przy podziale na 3 podkategorie (np. M21, M21B, M21C) słabsza otrzymuje 50%, a najsłabsza 25%.
6. W zawodach rankingowych CTZ organizator ma obowiązek zapewnić możliwość udziału wszystkim zawodnikom w kategoriach, w których są zgłoszeni w PZOS. W kategoriach weteranów wolno łączyć kategorie w przypadku małej ilości zgłoszeń z bezpośrednio młodszą kategorią tylko za zgodą wszystkich starszych zawodników przenoszonych do młodszej kategorii.
7. Aktualizowane na bieżąco listy rankingowe można znaleźć na stronie www.orienteing.org.pl.
8. Końcowa klasyfikacja zostaje ogłoszona najpóźniej do końca roku kalendarzowego.

III. Uczestnictwo

W rankingu uczestniczą zawodnicy posiadający na dany rok licencję PZOS. W przypadku licencji wykupionej w roku poprzednim, punkty rankingowe zaliczane są do 31 marca roku bieżącego. Osobom, które wykupiły licencję do 31 marca punkty będą zaliczone nawet jeżeli zostały zdobyte przed wykupieniem licencji.

IV. Zasady finansowania

1. Koszty uczestnictwa w zawodach ponoszą zawodnicy lub jednostki organizacyjne ich delegujące.
2. Zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1-3 w Rankingu otrzymują trofea i pamiątkowe dyplomy.

V. Kategorie wiekowe

Dzieci młodsze	K10, M10
Dzieci	K12, M12
Młodzicy	K14, M14
Juniorzy młodszy	K16, M16
Juniorzy	K18, M18
Młodzieżowcy	K20, M20
Seniorzy	K21, M21
Weterani	K35, M35
„	K40, M40
„	K45, M45
„	K50, M50
„	K55, M55
„	K60, M60

”	K65, M65
”	K70, M70
”	K75, M75
”	K80, M80
”	K85, M85
”	K90, M90

VI. Sprawy organizacyjne

1. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
2. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
3. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.

REGULAMIN KLUBOWYCH MISTRZOSTW POLSKI W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Zasady ogólne

Kluby zdobywają punkty w 2 rundach Klubowych Mistrzostw Polski:

- a) Runda 1 (wiosenna) obejmuje biegi: sprinterski, klasyczny i sztafetowy (sztafeta 3-osobowa),
- b) Runda 2 (jesienna) obejmuje biegi: sprinterski nocny, średniodystansowy oraz sztafetę klubową (sztafeta 7-osobowa).

II. Punktacja

1. Punktacja w biegach indywidualnych:

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14	15-16	17-20
KM10,12	10	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1
KM14,16	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1
KM18,20	20	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
KM21	25	22	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3

2. W kat. KM 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 (lub łączone) ostatni zawodnik otrzymuje 1 pkt, a każdy przed nim odpowiednio o 1 pkt więcej, aż do miejsca 1 (max. 10 pkt). Punkty wedle niniejszego schematu przyznawane są za miejsca 1-10.

3. Zawodnicy zajmujący miejsca ex-aequo otrzymują ilość punktów równą średniej arytmetycznej wynikającej z podziału kolejno zajmowanych miejsc.

4. Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z podpunktami 1-3, każdy następny, sklasyfikowany zawodnik, otrzymuje 1 pkt.

5. Punktacja w biegu sztafetowym (sztafeta 3-osobowa):

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
K10, M10	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K12, M12	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K14, M14	25	20	15	12	10	8	6	4	3	2
K16, M16	30	25	20	16	13	10	8	6	4	2
K18, M18	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
K21, M21	40	35	30	25	20	15	12	10	7	5
K105, M105	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K140, M140	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
M175	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2

6. Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z podpunktem 5, każda następna, sklasyfikowana sztafeta, otrzymuje 1 pkt.

7. Punktacja w biegu sztafet klubowych (sztafeta 7-osobowa):

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
sztafeta	120	110	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10

8. Dodatkowym warunkiem zdobycia punktów w Klubowych Mistrzostwach Polski jest uzyskanie czasu zgodnego z obowiązującymi limitami czasu na danym dystansie.

III. Skład i zasady rozgrywania sztafety klubowej KMP

1. Zapisy w tabelce są obligatoryjne.

Zmiana	Kategorie	Przewidywany czas zwycięzcy
1	K16 i starsze (kobiety)	35'
2	K/M 16 i starsi	45'
3	Bez K20-35 i M16-50	25'
4	Bez M18-40 i K20-35	30'
5	Do K16 /M14 lub od K55/M60	20'
6	K16 i starsze (kobiety)	35'
7	K/M 16 i starsi	45'

2. Zmiany 1-2 biegają w nocy, a pozostałe w dzień. Start 3. zmiany odbywa się ze startu pościgowego w określonym przez organizatora limicie czasowym.
3. Organizator dla zmian 4-7 w celu sprawnego przebiegu zawodów może wprowadzić start masowy.

IV. Uczestnictwo

1. Uczestnikami Klubowych Mistrzostw Polski mogą być wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający aktualną na dany rok licencję PZOS.
2. Dopuszcza się start w Klubowych Mistrzostwach Polski zawodników posiadających licencje indywidualne.
3. Istnieje możliwość startu w biegach sztafetowych, sztafet złożonych z zawodników różnych klubów i / lub zawodników niezrzeszonych. Sztafety te nie blokują punktów w punktacji Klubowych Mistrzostwach Polski.
4. Zawodnicy wymienieni w pkt. IV 2 nie zdobywają punktów do Klubowych Mistrzostwach Polski, natomiast blokują je dla kolejnych zawodników zdobywających punkty do Klubowych Mistrzostwach Polski.
5. Zawodnicy klubu organizującego Klubowe Mistrzostwa Polski mogą startować w zawodach po nadesłaniu do biura PZOS listy osób wyłączonych z organizacji zawodów i zaakceptowanej przez PZOS. Lista taka powinna zostać przesłana nie później niż 30 dni przed zawodami.
6. Zawodnicy kat. KM 10-18 w biegach indywidualnych nie mogą startować w kategorii o jeden poziom wyższej.
7. W sztafecie 3-osobowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie 2 kobiet.
8. W sztafecie 3-osobowej może startować maksymalnie 1 zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej oraz w kategoriach M21 i K21 mogą startować zawodnicy starsi (weterani) zgodnie z przepisami PZOS dotyczącymi kategorii seniora. Powyższe nie dotyczy sztafet weteranów oraz sztafet K12 i M12. Zawodnicy kat. K10 i M10 mogą startować bez ograniczeń ilościowych w starszej kategorii sztafetowej właściwej płci (K12, M12).

V. Klasyfikacja końcowa

1. Do klasyfikacji końcowej Klubowych Mistrzostwach Polski zaliczane są punkty uzyskane przez kluby podczas 2 rund Klubowych Mistrzostwach Polski.
2. Do klasyfikacji końcowej zalicza się każdemu klubowi punkty zdobyte przez nie więcej niż:
 - 35 najwyżżej punktujących zawodników danego klubu w każdym z czterech biegów indywidualnych,
 - 8 najwyżżej punktujących sztafet 3-osobowych,
 - 3 sztafety klubowe.

3. Kluby, których zawodnicy reprezentują Polskę w akcjach sportowych organizowanych przez PZOS w terminach wykluczających start w zawodach Klubowych Mistrzostwach Polski, otrzymują premie punktowe za każdy bieg indywidualny:
 - a) nieobecność jednego zawodnika w danej kategorii – punkty jak za zwycięstwo,
 - b) nieobecność kilku zawodników w danej kategorii – średnia punktowa wynikająca z liczby nieobecnych zawodników, np. nieobecność trzech zawodników powoduje przydzielenie średniej punktowej z punktów uzyskanych za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.
4. O kolejności klubów decyduje suma zdobytych punktów.

W przypadku równej liczby punktów o wyższym miejscu w Klubowych Mistrzostwach Polski decyduje wyższe miejsce uzyskane w rywalizacji sztafet klubowych. W przypadku braku rozstrzygnięcia w dalszej kolejności decyduje większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) uzyskanych przez sztafety 3-osobowe, a przy równej liczbie miejsc – w biegach indywidualnych.

VI. Nagrody

1. W biegach indywidualnych i sztafetowych za miejsca 1-3 zawodnicy otrzymują medale i dyplomy, a w kategoriach KM 10-16 dodatkowo dyplomy za miejsca 4-6.
2. Zwycięski zespół otrzymuje tytuł Klubowego Mistrza Polski.
3. Zespoły, które zajęły miejsca 2 i 3, otrzymują tytuły Klubowego I i II Wicemistrza Polski.
4. Kluby, które uplasują się na miejscach 1-8, otrzymują na rok następny status klubów I ligi. Kluby, które zajmą miejsca 9-20, otrzymują na rok następny status klubów II ligi. Kluby, które zajmą miejsca 21-40, otrzymują na rok następny status klubów III ligi.
5. Kluby, które zajmą miejsca 1-8 otrzymują pamiątkowe dyplomy i trofea.

VII. Sprawy organizacyjne

1. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
2. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.

ZASADY ZDOBYWANIA KLAS SPORTOWYCH W BIEGI NA ORIENTACJĘ

1. Zawodnicy posiadający licencje PZOS, mogą zdobywać następujące rodzaje klas sportowych:
 - a) klasa mistrzowska międzynarodowa (MM)
 - b) klasa mistrzowska (M)
 - c) klasa pierwsza (I)
 - d) klasa druga (II)
 - e) klasa trzecia (III)

2. Jednokrotne wypełnienie normy z tytułu wywalczenia lokaty:

Rodzaj zawodów	Normy na klasy sportowe:				
Klasa sportowa	MM	M	I	II	III
MISTRZOSTWA ŚWIATA (seniorzy)					
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE, IGRZYSKA ŚWIATOWE					
- indywidualnie	1-8	9-16			
- sztafety	1-6	7-12			
PUCHAR ŚWIATA (klasyfikacja końcowa)					
- indywidualnie	1-8	9-16			
MISTRZOSTWA EUROPY (seniorzy)					
- indywidualnie	1-6	7-12			
- sztafety	1-3	4-8			
ZAWODY WRE IOF (KW, ME – przy udziale przedstawicieli minimum 8 krajów w tej kategorii)					
- indywidualnie	1-3	4-6			
MISTRZOSTWA ŚWIATA (juniorzy)					
- indywidualnie		1-8	9-16		
- sztafety		1-6	7-12		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy)					
- indywidualnie		1-6	7-12		
- sztafety		1-3	4-8		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy młodsi)					
- indywidualnie		1-3	4-8		
- sztafety		1	2-6		
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (seniorzy)					
- indywidualnie		1-3	4-6	7-12	
- sztafety (z wyłączeniem sztafety pokoleń)		1	2-3	4-6	
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (młodzieżowcy)					
- indywidualnie		1	2-3	4-10	
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (juniorzy i juniorzy młodsi)					
- indywidualnie			1-3	4-6	7-12
- sztafety (z wyłączeniem sztafety pokoleń)			1	2-3	4-6
KLUBOWE MP (młodzicy)					
- indywidualnie				1-3	4-10
PUCHAR NAJMŁODSZYCH (młodzicy K/M13, K/M14) – indywidualnie				1-3	4-8
(młodzicy K14 i M14) – sztafeta				1	2-3
MISTRZOSTWA MIĘDZYWOJEWÓDZKIE (młodzicy)					
- indywidualnie				1	2-6

- sztafety K14 i M14					1
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (seniorzy)					
- indywidualnie				1	2-3
- sztafety				1	2-3
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (młodzieżowcy)					
- indywidualnie				1	2-3
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (juniorzy, juniorzy młodszy, młodzicy)					
- indywidualnie				1	2-3
- sztafety					1

3. Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Polski/Klubowych Mistrzostwach Polski jest uzyskanie czasu biegu, który stanowić będzie nie więcej niż:
 - a) Klasa M – 110% czasu zwycięzcy,
 - b) Klasa I – 120% czasu zwycięzcy,
 - c) Klasa II – 130% czasu zwycięzcy,
 - d) Klasa III – 140% czasu zwycięzcy
4. W przypadku spełnienia wymogu miejsca w zawodach przy braku spełnienia wymogu % straty do zwycięzcy zawodnik uzyskuje klasę właściwą dla uzyskanej straty procentowej.
5. W Mistrzostwach Międzywojewódzkich rozgrywanych w kategoriach starszych niż młodzik, stosuje się normy jak dla mistrzostw wojewódzkich.
6. W Mistrzostwach Wojewódzkich i Międzywojewódzkich organizowanych jako zawody otwarte wypełnienie normy z tytułu zajętej lokaty dotyczy wszystkich uczestniczących w zawodach licencjonowanych zawodników. W zawodach międzywojewódzkich i wojewódzkich obowiązuje wymóg sklasyfikowania czterech licencjonowanych zawodników lub trzech zespołów sztafetowych złożonych z zawodników licencjonowanych.
7. Miejsca liczone są z pominięciem zawodników bez licencji (Puchar Najmłodszych, zawody regionalne).
8. Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Międzywojewódzkich lub Wojewódzkich jest uzyskanie czasu biegu, który stanowić będzie nie więcej niż 140% czasu zwycięzcy, gdy zwycięzca posiada klasę sportową, a 135% gdy zwycięzca nie posiada klasy sportowej.
9. Wypełnienie normy z tytułu uzyskania odpowiedniej liczby punktów rankingowych liczone na podstawie wartości procentowej najwyższego wyniku punktowego w Rankingu PZOS w danej kategorii wiekowej na dzień 15 listopada bieżącego roku.

Klasy sportowe:	M	I	II	III
Kategorie K21 i M21	90%	80%	60%	50%
Kategorie K20, M20, K18 i M18		80%	60%	50%
Kategorie K16 i M16			60%	50%
Kategorie K14 i M14				50%

10. Klasy sportowe nadają i ogłaszają w komunikatach:
 - a) Polski Związek Orientacji Sportowej - klasy: MM, M, I;
 - b) Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej - klasy: II, III.
11. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
12. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.

REGULAMIN PUCHARU NAJMŁODSZYCH W BIEGU NA ORIENTACJĘ

1. Puchar Najmłodszych to wielodniowe ogólnopolskie zawody w biegu na orientację umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1,3.

I. Kategorie wiekowe

1. Puchar Najmłodszych rozgrywany jest w następujących kategoriach wiekowych:

a) w biegu indywidualnym:

- K10, M10
- K11, M11
- K12, M12
- K13, M13
- K14, M14

b) w biegu sztafetowym:

- K10, M10 (lub KM10)
- K12, M12
- K14, M14

oraz w kategoriach popularyzacyjnych: 10N, 10R i Open.

2. W zespole sztafetowym może startować dwóch zawodników z kategorii wiekowej o jeden stopień młodszej.
3. W zespołach sztafetowych chłopców M10, M12 i M14 mogą startować dziewczęta w odpowiadającej wiekowi kategorii lub w silniejszej z zachowaniem zasady punktu I.2.
4. W zespole sztafetowym chłopców musi startować minimum 1 chłopiec.
5. Dopuszcza się start sztafet wojewódzkich. Sztafety takie nie zdobywają punktów do klasyfikacji drużynowej.

II. Uczestnictwo

1. Puchar Najmłodszych są zawodami otwartymi.
2. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników odpowiada zgłaszający.

III. Zasady losowania

1. Minimalny interwał czasowy wynosi w biegu klasycznym 2 minuty. W kategoriach obsadzonych powyżej 75 osób może być skrócony. Interwał w biegu sprinterskim wynosi 1 minutę.
2. W kategoriach obsadzonych mniej licznie interwał startowy może być zwiększony.
3. W kategoriach KM10-14 minuty startowe ustalane są na zasadach, jakie obowiązują na Mistrzostwach Polski w biegach indywidualnych (IV.1-10)
4. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni. Losowanie rozpoczyna się od pierwszego numeru startowego, a w przypadku skupienia zawodników tego samego klubu – dla przedzielenia ich – dopuszcza się możliwość przesunięć.
5. Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
6. Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora, zawodnik startuje w możliwie najkrótszym czasie – przy zachowaniu przepisów PZOS.

IV. Zasady rozgrywania zawodów

1. Program Pucharu Najmłodszych obejmuje dwa biegi indywidualne:
 - bieg sprinterski,
 - bieg klasyczny,
 - bieg sztafetowy.
2. Biegi indywidualne rozgrywane są w ciągu dwóch dni. Zawodnicy są klasyfikowani osobno za każdy bieg.
3. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych zaakceptowany przez PZOS.

V. Zasady wyłaniania zwycięzcy drużynowego

1. W klasyfikacji zespołowej zawodnicy w każdym biegu indywidualnym w kategoriach KM 10, 11, 12, 13, 14 punktują wg klucza:

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkty	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z powyższą tabelą, każdy następny, sklasyfikowany zawodnik, otrzymuje 1 pkt.
3. Dodatkowym warunkiem zdobycia punktów jest uzyskanie czasu zgodnego z obowiązującymi limitami czasu na danym dystansie.
4. W biegu sztafetowym zespoły punktują w kategoriach K10; M10 (lub KM10); K12; K14; M12; M14 wg klucza:

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkty	25	21	18	15	12	9	6	3

5. Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z powyższą tabelą, każda następna, sklasyfikowana sztafeta, otrzymuje 1 pkt.
6. Do klasyfikacji końcowej zalicza się każdemu klubowi punkty zdobyte przez nie więcej niż:
 - a) 20 najwyższych punktujących zawodników danego klubu w każdym z dwóch biegów indywidualnych,
 - b) 6 najwyższych punktujących sztafet 3-osobowych.
7. Zwycięzcą drużynowym PN zostaje klub, który uzyska największą liczbę punktów we wszystkich biegach łącznie. W przypadku uzyskania przez kluby tej samej ilości punktów, o zajętych miejscach decydują kolejno: większa ilość 1. miejsc, 2. miejsc, 3. miejsc, itd. – w biegach indywidualnych.

VI. Nagrody

1. Oficjalnymi nagrodami w PN są medale i dyplomy.
2. Medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej. Na medalu umieszczony jest napis: Puchar Najmłodszych w Biegu na Orientację oraz data i miejsce rozgrywania zawodów.
3. Dyplomy przyznaje się każdemu zawodnikowi za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej. Treść dyplomu powinna zawierać: nazwę imprezy, kategorię wiekową, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i datę zawodów, nazwę organizatora, podpis sędziego głównego i kierownika zawodów.
4. Organizator w miarę swoich możliwości zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.

VII. Zasady finansowania i organizacji

1. Zasady finansowania PN określa umowa / porozumienie między Organizatorem a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, opłaty startowe) pokrywają zgłaszający.
3. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.
4. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
5. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.

REGULAMIN MIĘDZYWOJEWÓDZKICH MISTRZOSTW MŁODZIKÓW W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Kategorie wiekowe

1. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (MMM) rozgrywane są w biegach indywidualnych w kategoriach: K14, M14
2. Biegi indywidualne Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików są zaliczane do rankingu PZOS ze współczynnikiem $Z=1,0$.

II. Uczestnictwo

1. Uczestnikami Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików mogą być wyłącznie zawodnicy:
 - a) Posiadający numer PESEL lub serię i numer paszportu kraju członkowskiego Unii Europejskiej. W przypadku zawodników nieposiadających obywatelstwa polskiego dodatkowym wymogiem jest udział w co najmniej trzech biegach rankingowych (w barwach polskiego klubu z wykupioną licencją zawodniczą PZOS) w okresie 365 dni poprzedzających ostateczny termin zgłoszeń na dany bieg mistrzowski. Udział w zawodach wieloetapowych liczony jest jako jeden bieg.
 - b) Posiadający licencję PZOS.
 - c) Posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu, którzy w danym roku kalendarzowym kończą 14 lat lub młodszy.
2. W biegach indywidualnych dziewczęta mogą startować tylko w kat. damskich.
3. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników odpowiada zgłaszający klub.

III. Zasady losowania

1. Losowanie minut startowych odbywa się w sposób publiczny.
2. Minimalny interwał startowy wynosi:
 - a) bieg sprinterski – 1 minuta.
 - b) bieg klasyczny – 3 minuty (dopuszczalne 2' dla ponad 40 zawodników),
3. Zawodnicy tego samego klubu muszą być przedzieleni. Losowanie rozpoczyna się od pierwszego numeru startowego, a w przypadku skupienia zawodników tego samego klubu – dla przedzielenia ich – dopuszcza się możliwość przesunięć.
4. Losowanie jest obligatoryjne.

IV. Zasady rozgrywania zawodów.

1. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików rozgrywane są w następujących konkurencjach:
 - a) bieg sprinterski,
 - b) bieg klasyczny.
2. Obowiązuje podział międzywojewódzki opracowany przez PZOS i Zespół Sportu Młodzieżowego Instytutu Sportu w Warszawie.
3. Strefy rozgrywania Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików:
A – KPM-POM-WM-ZPM,
B – LBL-ŁDZ-MAZ-PDL,
C – LUB-DLŚ-OPO-WLP,
D – MŁP-PKR-ŚWI-ŚLK.
4. Zarząd PZOS ustala wspólny termin rozgrywania Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików dla wszystkich stref.

5. Na zawodach rangi Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików obowiązują przepisy odnośnie zamknięcia terenu ujęte w Zasadach organizacji zawodów (pkt 11) nie później niż 6 miesięcy przed datą zawodów.

V. Nagrody

1. Oficjalnymi nagrodami w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików są medale i dyplomy:
 - a) Medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej,
 - b) Dyplomy przyznaje się za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej.
2. Podstawą przyznania nagród jest protokół sędziowski.

VI. Zasady finansowania

1. Koszty organizacyjne Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików są dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.
2. Koszty uczestnictwa ekip (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, opłaty startowe) w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików pokrywają kluby zgłaszające lub kluby zgłaszające i zawodnicy w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.

VII. Techniczna kontrola zawodów

1. WZOS, na terenie którego rozgrywane są Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików, jak również pozostałe Wojewódzkie Związki z danej Strefy mogą wyznaczyć kontrolera zawodów.

VIII. Sprawy organizacyjne

1. Regulaminy i komunikaty organizacyjne Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików wydaje bezpośredni organizator zawodów w terminach określonych w przepisach PZOS.
2. Organizator Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w ciągu 3 dni od zakończenia zawodów przesyła wyniki do biura PZOS w celu weryfikacji.
3. Po zweryfikowaniu Biuro PZOS przesyła wyniki do Biura Analiz Zespołu Sportu Młodzieżowego przy Instytucie Sportu.
4. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
5. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.

REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI I MISTRZOSTW POLSKI WETERANÓW W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Konkurencje:

Mistrzostwa rozgrywa się w następujących konkurencjach:

- a) Sprinterskie BnO,
- b) Średniodystansowe BnO,
- c) Klasyczne BnO (dystans długi),
- d) Długodystansowe BnO (dystans ultra długi),
- e) Nocne BnO,
- f) Knock-Out Sprint BnO,
- g) Sztafetowe BnO,
- h) Sztafetowe Sprinterskie BnO.

II. Kategorie wiekowe:

Kategorie wiekowe	Konkurencje Mistrzostw							
	Dystans Sprinterski	Dystans średni	Dystans klasyczny	Dystans długi	Bieg nocny	Knock-Out Sprint	Sztafety	Sztafety Sprinterskie
Juniorki młodsze	K16	K16	K16	K16	K16	K16-18	K16	S16
Juniorzy młodszy	M16	M16	M16	M16	M16	M16-18	M16	
Juniorki	K18	K18	K18	K18	K18	K16-18	K18	S18
Juniorzy	M18	M18	M18	M18	M18	M16-18	M18	
Młodzieżówki	K20	K20	K20	K20	K20	K21	K21	S21
Seniorki <i>subkategoria U23</i>	K21 <i>K21-U23</i>	K21 <i>K21-U23</i>	K21 <i>K21-U23</i>	K21 <i>K21-U23</i>	K21 <i>K21-U23</i>			
Młodzieżowcy	M20	M20	M20	M20	M20	M21	M21	
Seniorzy <i>subkategoria U23</i>	M21 <i>M21-U23</i>	M21 <i>M21-U23</i>	M21 <i>M21-U23</i>	M21 <i>M21-U23</i>	M21 <i>M21-U23</i>			
Weterani i weteranki	M35	M35	M35	M35	M35	M35	M105 lub M140 lub M175	S105 S140 S175
	M40	M40	M40	M40	M40			
	M45	M45	M45	M45	M45			
	M50	M50	M50	M50	M50			
	M55	M55	M55	M55	M55	M55		
	M60	M60	M60	M60	M60			
	M65	M65	M65	M65	M65			
	M70	M70	M70	M70	M70			
	M75	M75	M75	M75	M75			
	M80	M80	M80	M80	M80			
	M85	M85	M85	M85	M85			
	M90	M90	M90	M90	M90			
	K35	K35	K35	K35	K35	K35	K105 lub K140	
	K40	K40	K40	K40	K40			
	K45	K45	K45	K45	K45			
	K50	K50	K50	K50	K50			
	K55	K55	K55	K55	K55	K55		

	K60	K60	K60	K60	K60			
	K65	K65	K65	K65	K65			
	K70	K70	K70	K70	K70			
	K75	K75	K75	K75	K75			
	K80	K80	K80	K80	K80			
	K85	K85	K85	K85	K85			
	K90	K90	K90	K90	K90			

1. Mistrzostwa dla kategorii weteranów w biegu sztafetowym rozgrywane są w kategoriach K105, K140, M105, M140, M175. O zaliczeniu zespołu sztafetowego weteranów do określonej kategorii wiekowej decyduje suma kategorii indywidualnych członków zespołu (nie suma lat). Wszyscy zawodnicy w składzie sztafety muszą być weteranami.
2. Mistrzostwa dla kategorii weteranów w sprinterskim biegu sztafetowym są rozgrywane w kategoriach S105, S140 i S175. O zaliczeniu zespołu sztafetowego weteranów do określonej kategorii wiekowej decyduje suma kategorii indywidualnych członków zespołu (nie suma lat). Wszyscy zawodnicy w składzie sztafety muszą być weteranami.
3. W kategoriach weteranów należy łączyć kategorie, w których zgłoszonych jest mniej niż 4 zawodników z wyjątkiem kategorii K60 i starszych oraz M75 i starszych.

III. Uczestnictwo

1. Uczestnikiem Mistrzostw mogą być wyłącznie zawodnicy posiadający licencję PZOS.
2. W sztafetach sprinterskich: 4-osobowa 4-zmianowa sztafeta w układzie kobieta-mężczyzna-mężczyzna-kobieta startuje w kategorii S21, 2-osobowa 4-zmianowa sztafeta w układzie kobieta-mężczyzna-kobieta-mężczyzna startuje w kategoriach S16, S18, 3-osobowa sztafeta 3-zmianowa w układzie mężczyzna-kobieta-mężczyzna w kategoriach S105, S140, S175.
3. W sztafecie i sztafecie sprinterskiej może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej oraz w kategoriach M21 i K21 mogą startować zawodnicy starsi (weterani) zgodnie z przepisami PZOS dotyczącymi kategorii seniora. Powyższe nie dotyczy sztafet weteranów.
4. W sztafecie 3-osobowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie 2 kobiet. W sztafecie S21 dopuszcza się start maksymalnie 3 kobiet. W sztafetach S105, S140, S175 dopuszcza się start 2 kobiet. W pozostałych przypadkach w poszczególnych kategoriach sztafet obowiązuje start zawodników wymaganych płci.
5. Zawodnicy klubu organizującego Mistrzostwa mogą startować w zawodach po nadesłaniu do biura PZOS, listy osób wyłączonych z organizacji zawodów i zaakceptowanej przez PZOS. Lista taka powinna zostać przesłana nie później niż 30 dni przed zawodami.
6. W Mistrzostwach sztafetowych w kategoriach K/M16, K/M18, K/M21, K/M105, K/M140, M175, S105, S140 i S175 zespół tworzą zawodnicy tego samego klubu.
7. W sztafetach weteranów dopuszcza się start poza konkursem /PK/ zawodników z różnych klubów w jednym zespole.
8. Sędzia główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie związku oraz ważnych badań lekarskich.
9. Warunkiem udziału w Mistrzostwach Polski i Mistrzostwach Polski Weteranów jest posiadanie numeru PESEL lub serii i numeru paszportu kraju członkowskiego Unii Europejskiej. W przypadku zawodników nieposiadających obywatelstwa polskiego dodatkowym wymogiem jest udział w co najmniej trzech biegach rankingowych (w barwach polskiego klubu z wykupioną

licencją zawodniczą PZOS) w okresie 365 dni poprzedzających ostateczny termin zgłoszeń na dany bieg mistrzowski. Udział w zawodach wieloetapowych liczony jest jako jeden bieg.

10. Dopuszcza się start poza konkurencją (tzw. PK) zawodników zagranicznych, którzy nie spełniają warunku określonego w punkcie 9, co najmniej 20 minut po ostatnim zawodniku startującym w danej kategorii wiekowej.
11. W sztafecie i sztafecie sprinterskiej dopuszcza się start 1 zawodnika zagranicznego niespełniającego warunku określonego w punkcie 9.
12. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników odpowiada zgłaszający.
13. W trakcie mistrzostw dopuszcza się organizowanie zawodów otwartych pod warunkiem, że nie wpłyną one na wyniki rywalizacji.
14. Dopuszcza się start 3. lub 4. zmiany (w zależności od ilości zmian w sztafecie zawodnika) sztafety nieklasyfikowanej, razem z zawodnikami PK.
15. W indywidualnych Mistrzostwach Polski juniorów młodszych zabroniony jest udział (również PK) zawodników z młodszych kategorii, za wyjątkiem osób na stałe przeniesionych do kategorii starszych.

IV. Zasady losowania

1. Zawodnicy startują odwrotnie do zajmowanych miejsc w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni. Obowiązuje lista rankingowa umieszczona na oficjalnej stronie PZOS na 48 godzin przed terminem losowania bez możliwości uzupełnień, aktualizacji itp.
2. Zawodnicy o największej ilości punktów w Rankingu PZOS startują ostatni. Pięciu zawodników z największą liczbą punktów rankingowych tworzy tak zwaną „red group”. Minuty startowe dla zawodników z „red group” są losowane.
3. Zawodnicy zgłaszający się do startu w MP do innej kategorii wiekowej niż są zarejestrowani w PZOS nie „zabierają” ze sobą punktów rankingowych, czyli są losowani w tej kategorii tak jakby nie posiadali żadnych punktów.
4. Losowanie minut startowych w „red grupie” odbywa się w sposób publiczny, a data losowania powinna być wcześniej określona.
5. Ogólny czas startu powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
6. Interwał czasowy wynosi odpowiednio:

Kategorie wiekowe:	Konkurencje Mistrzostw:			
	Dystans Sprinterski	Dystans średni	Dystans klasyczny	Bieg nocny
Junior młodszy, junior, młodzieżowiec, senior, weteran	1'	2'	3' (dopuszczalne 2' dla ponad 40 zawodników)	2'-3' lub start masowy

7. Zachowując zasadę równości interwałów startowych wyklucza się możliwość losowania wakatów.
8. W kategoriach weteranów, w przypadku małej liczby startujących, sędzia główny powinien zwiększyć interwał startowy maksymalnie do 10 minut na każdym z dystansów.
9. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni przyjmując zasadę, że zmieniana jest minuta startowa zawodnika o mniejszej liczbie punktów rankingowych. Obowiązuje publiczne losowanie numerów startowych dla zespołów sztafetowych.
10. Zawodnicy spóźnieni mogą ruszać na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora – startują oni na końcu z zachowaniem interwału.

11. Zawodnik zgłoszony po rozlosowaniu minut startowych może wystartować tylko przed startem pierwszego rozlosowanego zawodnika.

V. Zasady rozgrywania sztafet sprinterskich

1. Mapy powinny być wykonane w skali 1:4000 lub 1:3000 dla kat. K,M65+ i sztafet S-175, zgodnie z aktualnymi normami ISSprOM.
2. Teren technicznie powinien być podobny do terenów pod klasyczny sprint. Powinien składać się z terenu parkowego i / lub lasu typu parkowego i terenu zurbanizowanego.
3. Organizacja i przebieg zawodów powinny umożliwiać łatwe zrozumienie zawodów przez kibiców.
4. Na trasie, jeżeli jest tylko taka możliwość, powinien być zaplanowany przebieg widokowy.
5. Trasy męskie powinny być trochę dłuższe w stosunku do kobiet, przy zachowaniu takiego samego czasu biegu dla każdej zmiany.
6. Poszczególne trasy należy budować z systemem rozbić zapewniając jednocześnie identyczne warunki rywalizacji dla wszystkich zawodników.

VI. Zasady rozgrywania biegu nocnego

1. Mapy powinny być wykonane w skali 1:10000 zgodnie z normą ISOM.
2. Teren technicznie powinien być podobny do terenów pod dystans średni.
3. Zawody w biegu nocnym mogą być rozgrywane w formie startu interwałowego lub w formie ze startu wspólnego. Start masowy może zostać rozegrany, jeżeli teren zawodów oraz lokalizacja i organizacja Centrum Zawodów pozwalają na to, żeby zaplanowane trasy spełniały warunki rozegrania sprawiedliwych zawodów. Decyzję odnośnie sposobu rozegrania zawodów podejmuje organizator wspólnie z Kontrolerem Zawodów PZOS lub przedstawicielem Zarządu PZOS.
4. Na trasie mogą (w biegu ze startu masowego muszą) być wykorzystane systemy mające na celu rozdzielanie zawodników (tzw. pętla, motylki, diamenty, itp.). Ostatecznie wszyscy zawodnicy danej kategorii powinni przebiec identyczną trasę.

VII. Zasady rozgrywania Knock-Out Sprint

1. Zawody składają się z 4 biegów – eliminacji, ćwierćfinałów, półfinałów i finałów.
2. Czasy zwycięzców poszczególnych biegów eliminacyjnych, ćwierćfinałowych, półfinałowych i finałowych powinny oscylować w okolicach 6-8 min.
3. Mapy powinny być wykonane w skali 1:4000 i zgodnie z aktualnymi normami ISSprOM.
4. Teren technicznie powinien być podobny do terenów pod klasyczny sprint. Powinien składać się z terenu zurbanizowanego z możliwością wykorzystania również terenu parkowego i / lub lasu typu parkowego.
5. Organizacja centrum zawodów powinna umożliwiać łatwe zrozumienie zawodów przez kibiców.
6. Na trasie, jeżeli jest tylko taka możliwość, powinien być zaplanowany przebieg widokowy.
7. Trasy męskie powinny być trochę dłuższe w stosunku do kobiet, przy zachowaniu norm czasowych.
8. Eliminacje odbywają się ze startu interwałowego, na tej samej trasie dla zawodników z tej samej kategorii, z interwałem 1 minuty i biorą w nich udział wszyscy zgłoszeni zawodnicy, startujący w kolejności zgodnie z art. IV ust. 1 Regulaminu Mistrzostw Polski i Mistrzostw Polski Weteranów w Biegu na Orientację.
9. W ćwierćfinałach, półfinałach i finałach poszczególne trasy można budować z systemem rozbić, zapewniając jednocześnie identyczne warunki rywalizacji dla wszystkich zawodników.

10. W ćwierćfinałach, półfinałach i finałach można również stosować system oparty na różnym, jednak bardzo porównywalnym fragmencie trasy, a zawodnicy na podstawie prezentacji tego fragmentu, sami wybierają przed startem którą z tras będą pokonywać.
11. Zasady prezentacji, za zgodą PZOS, określa organizator i informuje o nich zawodników w biuletynie technicznym zawodów.
12. W przypadku uzyskania przez zawodników takiego samego czasu biegu eliminacyjnego, o zajęтым miejscu decyduje większa ilość posiadanych punktów w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni. Obowiązuje lista rankingowa umieszczona na oficjalnej stronie PZOS w chwili zakończenia biegu eliminacyjnego.
13. Zawody powinny być rozegrane w dwóch sesjach: eliminacje i ćwierćfinały w sesji przedpołudniowej oraz półfinały i finały w sesji popołudniowej.
14. Ćwierćfinały powinny być rozgrywane jak najszybciej po eliminacjach, jednak przerwa pomiędzy nimi powinna dla zawodników wynosić co najmniej 45 minut.
15. W ćwierćfinałach startuje 36 najlepszych zawodników eliminacji podzielonych na 6 ćwierćfinałów, wg klucza:
 - 1 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 1, 12, 13, 24, 25, 36, 37, 48
 - 2 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 6, 7, 18, 19, 30, 31, 42, 43
 - 3 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 2, 11, 14, 23, 26, 35, 38, 47
 - 4 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 5, 8, 17, 20, 29, 32, 41, 44
 - 5 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 3, 10, 15, 22, 27, 34, 39, 46
 - 6 QF – zawodnicy z czasem uzyskanym w biegu eliminacyjnym – miejsca 4, 9, 16, 21, 28, 33, 40, 45
16. Biegi ćwierćfinałowe rozegrane są ze startu wspólnego, kolejno rozpoczynając bieg po zakończeniu poprzedniego.
17. Przerwa pomiędzy biegiem ćwierćfinałowym a półfinałem powinna wynosić dla zawodników co najmniej 4 godziny.
18. W półfinałach startuje 18 zawodników i 18 zawodniczek, po 3 najlepszych z wszystkich ćwierćfinałów, podzielonych w każdej kategorii na 3 biegi półfinałowe wg klucza:
 - 1 SF – 1 w 1QF, 1 w 6QF, 2 w 3QF, 2 w 2QF, 3 w 5QF, 3 w 4QF, 4 w 1QF, 4 w 6QF
 - 2 SF – 1 w 2QF, 1 w 5QF, 2 w 4QF, 2 w 1QF, 3 w 6QF, 3 w 3QF, 4 w 2QF, 4 w 5QF
 - 3 SF – 1 w 3QF, 1 w 4QF, 2 w 5QF, 2 w 6QF, 3 w 1QF, 3 w 2QF, 4 w 3QF, 4 w 4QF
19. Finały powinny być rozgrywane jak najszybciej po półfinałach, jednak przerwa pomiędzy nimi powinna dla zawodników wynosić co najmniej 20 minut.
20. W finale startuje 6 zawodników i 6 zawodniczek, którzy zajęli 2 pierwsze miejsca w swoich półfinałach.
21. Biegi finałowe rozegrane są ze startu wspólnego, kolejno rozpoczynając bieg po zakończeniu poprzedniego.
22. W przypadku rozgrywania zawodów w ramach innych, wieloetapowych zawodów CTZ, za zgodą Zarządu PZOS dopuszcza się zmianę zasad ich rozgrywania.

VIII. Subkategoria U23 (K21/M21-U23)

1. Subkategoria U23 (K21-U23 / M21-U23) obejmuje zawodników, którzy w danym roku kalendarzowym kończą 21, 22 lub 23 lata; obowiązują dla nich wymogi licencyjne i zgłoszeniowe identyczne jak w K21/M21.
2. Zawodnicy U23 startują wspólnie z K21/M21 i pokonują tę samą trasę, stosując przepisy właściwe dla kategorii K21/M21. W wynikach publikowana jest zarówno klasyfikacja ogólna K21/M21, jak i wyodrębniona klasyfikacja U23.
3. Subkategoria U23 ma zastosowanie w następujących Mistrzostwach Polski w biegu na orientację: długodystansowym, klasycznym, sprinterskim, nocnym oraz średniodystansowym.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszymi postanowieniami stosuje się przepisy i regulaminy PZOS odnoszące się do kategorii K21/M21; przepisy U23 obowiązują w imprezach, w których organizowana jest ta subkategoria.

IX. Nagrody

1. Oficjalnymi nagrodami Mistrzostw są medale i dyplomy.
 - a) Medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej oraz w subkategorii U23.
 - b) Na szarfie umieszczony jest napis: Mistrzostwa Polski / Mistrzostwa Polski Weteranów w Biegu na Orientację.
 - c) Dyplomy przyznaje się: za miejsca 1-6 w Mistrzostwach Polski i za miejsca 1-3 w Mistrzostwach Polski Weteranów oraz w subkategorii U23. W sztafetach należy wręczać również indywidualne dyplomy.
 - d) Treść dyplomu powinna zawierać: nazwę imprezy, kategorię wiekową, uzyskany tytuł lub wywalczone miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i datę zawodów, nazwę organizatora, podpis sędziego głównego i kierownika zawodów.

X. Zasady finansowania

1. Zasady finansowania Mistrzostw określa umowa między Organizatorem a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa ekip (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, opłaty startowe) pokrywają kluby zgłaszające lub kluby zgłaszające i zawodnicy w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.
3. Koszty medali w kategoriach junior młodszy, junior, młodzieżowiec i senior pokrywa Polski Związek Orientacji Sportowej.
4. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.

XI. Techniczna kontrola zawodów

1. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS zatwierdza mapę MP i może wyznaczyć Kontrolera Kartograficznego.
2. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody Kontrolera Zawodów.

XII. Sprawy organizacyjne

1. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
2. Niniejsze Regulaminy obowiązują od 2024 r.