

## *Resumen de normas sobre las carreras de orientación*

Todas las pruebas de orientación deben regularse por un reglamento. Las Federaciones Internacionales, Nacionales y Regionales establecen y actualizan las reglamentaciones correspondientes.

No obstante todas ellas comparten un espíritu común que puede resumirse en:

- La hora de salida de cada participante será válida aunque éste tome la salida con retraso.
- La asistencia entre participantes está prohibida absolutamente, salvo en caso de accidentes. Los orientadores deben realizar todo su recorrido en silencio.
- Está prohibido seguir deliberadamente a otro participante para aprovecharse de su sentido de la orientación.
- El participante que no encuentre algún control está eliminado.
- El recorrido no es válido más que en el caso de que todos los controles sean encontrados en el orden impuesto.
- Si un corredor se retira debe quitarse el dorsal y dirigirse directamente a la llegada o a la salida para prevenir a los organizadores y avisarles de la finalización de su recorrido. No debe influenciar nunca a los que sigan en la participación.
- Los participantes deben respetar las zonas cultivadas y las propiedades privadas. Está prohibido atravesar por las zonas marcadas con rayas rojas en el plano.
- El respeto a la naturaleza es una característica fundamental de la orientación, todos los participantes deben mantener la zona de la prueba y las de salida y meta limpias.
- La deportividad del corredor de orientación es un principio fundamental. El respeto total de las reglas anteriores debe ser la primera preocupación de cada participante.

