



FM Sprint



Salo 2020

Allmän information

- ❖ [Tävlingssidor](#)
- ❖ [Tävlingsinbjudan](#)
- ❖ [Corona-instruktioner](#)
- ❖ Bara klasserna H/D21, H/D 20 & H/D 18 har kvaltävling på morgonen
→ Långt avstånd (2400 m, vid röd-gul snitsling) till kvaltävlingens start
- ❖ Första starterna i finalen kl 12.00, avstånd till finalstarten 1750 m vid blå-gul snitsling(Grupp 1)
- ❖ Transport av utrustning i både kval- och finaltävlingarna (inte för finalstart 2/Grupp2)
- ❖ Ingen starttröskel
- ❖ Följ [instruktionerna](#) vid ankomst till tävlingscentret. Gå inte genom tävlingsområdet. OBS. De [förbjudna områdena](#) finns uppdaterade här.
- ❖ Nummerlappar i TC, i A-final nya nummerlappar och i B-finalen samma som i kvaltävlingen
- ❖ Emit-kontrollremсор finns vid starten
- ❖ Egna säkerhetsnålar
- ❖ Det finns separata kontrolldefinitioner och de är också på kartan

Tävlingsområde och TC



SM-sprintti 19.9.2020, KILPAILUKESKUS

SEURATELTAT JA SEURAVIIRIT SALLITTU VAIN SEURATELTTA-ALUEELLA, MUUALLA URHEILUPIISTON ALUEELLA LÄMMITETTYJÄ KENTTIÄ



Terräng & karta

Tävlingskarta:

Skala 1: 4 000 / ekvidistans 2,5 m/ storlek A3 eller A4

Kartritäre Vesa Elovaara

Banläggare Tuomo Mäkelä

Gammal karta

Ett urbant område med en större backe (terräng), ett dike som korsar området och påverkar vägvalen.

Det kan finnas också nya förbjudna områden och konstgjorda staket under tävlingen.

Nya karttecken i sprinten



Suomen Suunnistusliitto

Sprinttisuunnistus / Uudet karttamerkit ISSprOM2019

- Useimmat karttamerkit ovat samanlaisia kuin vastaavat suunnistuskartan merkit metsämaastossa (ISOM2017-2)

Suurimmat muutokset aikaisempaan sprinttisääntöön verrattuna:

- Läpipääsemätön kasvillisuus (vaaleampi)
- Monitasoinen alue (vinoviivoitus)

Muita näkyvimpiä muutoksia:

- Puun merkeissä valkoinen sisus tai kehys
- Ylitettävä muuri 1- tai 2-puoleinen
- Pihamaan reunaviiva pakollinen
- Alueen ruuhkaisuus on mahdollista esittää
- Mustat polkumerkit suurempia
- Violetti kielletty alue vinoristikko



ISSOM2007



150 m

ISSprOM2019



120 m

ISSOM 2007



ISSprOM 2019

OCAD.com

- Kartan mittakaava on 1:4000. Myös suurennos 1:3000 on luullinen ja mahdollinen.
- Taajama-alueilla kannattaa välttää 60 % vihreän värin käyttöä, että läpipääsemätön 100 % vihreä olisi mahdollisimman selkeästi erilainen ja erottuva.

Tävlingsterräng

❖ Kvaltävling:

I tävlingsområdet ingår det ett bostadsområde med lägenheter, parker och välskött skog. På banor är löpbandet 60% gräsmatta, 30% hård mark och 10% stigar eller skog.

❖ Finaltävling:

Tävlingsterrängen är en varierad stadsmiljö. På banor är löpbandet 70% hårdbotten, 30% gräsmatta.

Förbjudna områden i sprinten- övervakning

Totalt kommer det att finnas cirka 60 övervakare och stoppare i tävlingsområdet under loppet. I enlighet med riktlinjerna från SSL rekommenderar och vägleder inte fältledarna tävlandet i finska mästerskapen, vilket är vanligt i nationella tävlingar. Om en fältledare märker en överträdelse, kommer hen att lägga fram ett förslag för avslag. Det är inte heller möjligt att upphäva / ogiltigförklara felet av en konkurrent. Att springa genom förbjuden vegetation kan till exempel inte åtgärdas genom att begå samma brott igen, dvs att springa tillbaka genom samma buske. Detsamma gäller för att korsa en förbjuden väg. De flesta av de förbjudna områdena och föremålen på kartan finns för att förhindra skada på objektet och för att garantera konkurrentens säkerhet. Några av de förbjudna föremålen i terrängen är markerade med ett rött-gult "förbjudet område" -band.

I både kvalen och finalen korsar alla tävlande den förbjudna vägen i en korsning. Vägkorsningen är markerad på kartan och i terrängen anges korsningen med kottar. Det finns två kottar på vardera sidan av vägen som löper mellan dem. Att vända konerna åt fel håll leder till avslag. Stopparna övervakar trafiken vid plankorsningar och stoppar all annan trafik för att säkerställa konkurrenternas säkerhet.

Gamla tävlingar från tävlingsområde och banor från banläggare

- ❖ TSC 2014 (Tävlingsområde)
- ❖ NOC kvaltävling H21 (Tävlingsområde)
- ❖ Analys av FM sprintens esikisa 2019 (Banläggare Tuomo Mäkelä)
- ❖ FM Sprintens esikisa 2019, eftermiddagens tävling (Banläggare Tuomo Mäkelä)
- ❖ FM Sprintens esikisa 2019, förmiddagens tävling (Banläggare Andreas Hougaard Boesen)
- ❖ Exempelbanor
- ❖ Exempel på sprintstäckor

Saker att ta hänsyn till i sprint

Avgörande i sprinten: Snabba beslut och flytande genomförande

- ❖ Var ett steg före med orienteringen
→ Allt kommer mot snabbt i sprinten
- ❖ Kolla alltid rätt utgångsriktning, även i de korta sträckorna
- ❖ Förändringar i rytm
→ Anpassa farten enligt orienteringen
- ❖ Kolla hela sträckan innan du gör vägval och sedan bara spring det
- ❖ Om du bommar, omstarta din orientering och fokusering igen
- ❖ Kolla alltid koderna och kontrolldefinitionerna
→ många kontroller nära varandra

Checklista före tävlingshelgen

- ❖ **Kolla utrustningen:**
- ❖ Skor (enligt vädret/ piikkarit och skor med metaldubbar är förbjudna)
- ❖ Kläder
- ❖ Strumpor
- ❖ Kontrolldefinitionsfodral
- ❖ Emit
- ❖ Kompass + reservkompass
- ❖ Säkerhetsnålar

- ❖ Byteskläder och skor, mat och dryck efter tävlingen och mellan tävlingarna

❖ Gör ett schema för tävlingsdagen så att du har tillräckligt med tid att göra alla viktiga saker före tävlingen (till exempel):

- Komma till TC
- Gör sista kontroll och kolla målet
- (Tejpa vristerna)
- (Ta mediciner vid behov)
- Uppvärma ordentligt
- Gå till startplatsen i god tid



Ha kul och njut av tävlingen!

Lycka till!