



Federação Portuguesa de Orientação-FPO

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES

Provas do Calendário FPO

ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Fundada em 19 de dezembro de 1990

Estatuto de Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995

Estatuto de Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

Estrada da Vieira, n.º 4 - Bairro Florestal - Pedreães - 2430-401 MARINHA GRANDE

Tel.: (+351) 244.575.074 * Tlm.: (+351) 919.919.801 / (+351) 912.162.662 * geral@fpo.pt * www.fpo.pt

Índice

Título I - Quadros Competitivos de Orientação Pedestre.....	2
Capítulo I - Normas gerais	2
Artigo 1.º - Escalões e categorias de competição.....	2
Artigo 2.º - Formatos de competição e tipos de percursos	3
Artigo 3.º - Características dos percursos.....	3
Artigo 4.º - Percursos abertos.....	3
Artigo 5.º - Tempo máximo da prova.....	4
Artigo 6.º - Mapas	4
Artigo 7.º - Condições materiais das provas.....	4
Artigo 8.º - Sistema de controlo e cronometragem das provas.....	5
Artigo 9.º - Classificação dos atletas.....	5
Artigo 10.º - Classificação dos clubes.....	6
Artigo 11.º - Cerimónias de entrega de prémios	6
Artigo 12.º - Prémios.....	6
Capítulo II - Normas aplicáveis aos atletas	7
Artigo 13.º - Navegação	7
Artigo 14.º - Partida fora da hora atribuída	7
Artigo 15.º - Obrigações gerais dos atletas.....	7
Artigo 16.º - Desclassificação	8
Artigo 17.º - Participação nas Elites.....	8
Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal	8
Artigo 18.º - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Campeonato Nacional de Sprint	8
Artigo 19.º - Campeonato Nacional de Estafetas	9
Artigo 20.º - Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint.....	9
Artigo 21.º - Campeonato Nacional Absoluto.....	10
Artigo 22.º - Campeonato Ibérico.....	11
Artigo 23.º - Portugal 'O' Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial	11
Capítulo IV - Taça de Portugal.....	11
Artigo 24.º - Provas da Taça de Portugal	11
Artigo 25.º - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre.....	11
Capítulo V - Rankings FPO.....	12
Artigo 26.º - Ranking Individual FPO.....	12
Artigo 27.º - Ranking de Clubes FPO	13
Anexo I - Taxas para Época (ao Regulamento de Competições 2018).....	14
Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados (ao RC 2019)	15
1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre.....	15
Anexo III - Suporte técnico - Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões H/D10 e H/D12.....	16

Título I - Quadros Competitivos de Orientação Pedestre

Capítulo I - Normas gerais

Artigo 1.º - Escalões e categorias de competição

1. Os escalões e categorias de competição são decompostos por género, como segue:
 - a) FEMININO, sendo os escalões designados pela letra D (ou W) e as categorias por F;
 - b) MASCULINO, sendo os escalões designados pela letra H (ou M) e as categorias por M.
2. Considerando a idade no final da época desportiva, ou seja, à data de 31 de dezembro, as provas da Taça de Portugal de Orientação realizam-se por escalões e as classificações coletivas disputam-se por categorias, de acordo com a tabela seguinte:

Pedestre			
Idade (no final da época desportiva, 31 de dezembro)	Escalão		Categoria
10 e menos	H/D10	Formação	Escolas M/F
11 e 12	H/D12		Infantis M/F
13 e 14	H/D14	Competição	Iniciados M/F
15 e 16	H/D16		Juvenis M/F
17 e 18	H/D18		Cadetes M/F
19 e 20	H/D20		Juniores M/F
21 ou mais	HE/DE		Competição Secundário
	H/D21A		
18 ou mais	H/D21B	Competição	Veteranos I M/F
35 a 39	H/D35		
40 a 44	H/D40		Veteranos II M/F
45 a 49	H/D45		
50 a 54	H/D50		Veteranos III M/F
55 a 59	H/D55		
60 a 64	H/D60		
65 a 69	H65/D65		Veteranos IV M
70 a 74	H70		
75 a 80	H75		
80 ou mais	H80		

3. Sem prejuízo das regras sobre o EMD, podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais jovens até H/D21 inclusive, incluindo os escalões de Elite, os atletas com idade superior a 34 anos.
4. Os atletas com idade igual ou inferior a 20 anos só se podem inscrever nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou imediatamente superior, sem prejuízo das regras sobre o EMD. A exceção nos escalões H/D21B, nos quais podem participar atletas enquadráveis nos escalões H/D18. Qualquer outra exceção carece de aprovação da Direção;
5. A participação nos escalões de Elite é autorizada mediante as condições definidas para esse efeito no artigo 17.º.
6. Em provas internacionais podem ser considerados outros escalões ou categorias, embora as pontuações a incluir nos rankings nacionais respeitem unicamente ao escalão de inscrição do atleta na FPO.
7. Nas provas disputadas em território espanhol, pode haver diferenças nos escalões de competição.

§ Para integrar pontuações das provas nos rankings, a FPO divulga antecipadamente os escalões.

Artigo 2.º - Formatos de competição e tipos de percursos

1. As provas da Taça de Portugal podem integrar percursos individuais de distância média, distância longa e percursos de estafetas.
2. As provas da Taça de Portugal de Sprint integram percursos de sprint e percursos de estafetas de sprint.
3. As provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de Sprint estão obrigadas a ter percursos para todos os escalões de competição, de formação e abertos.
4. As provas Regionais podem integrar percursos de todos os formatos existentes nas provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de Sprint, o ranking destas provas é organizado por categorias, e é obrigação das organizações disponibilizar percursos de formação e abertos.
5. As provas locais podem seguir formatos alternativos e inovadores como forma de promover a diversidade da modalidade.

Artigo 3.º - Características dos percursos

1. As características dos percursos formais e sua elaboração devem obedecer ao que está estabelecido no “Manual para o Traçado de Percursos”.
2. Os percursos têm de ser adaptados aos escalões a que se destinam tendo em conta a realidade nacional dos respetivos escalões e traçados com o objetivo de serem cumpridos pelos respetivos vencedores dentro dos tempos definidos no Anexo II.
3. Especial cuidado deve ser dado aos percursos abertos e aos escalões de formação, de acordo com o referido no Anexo III – Suporte Técnico – Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões H/D10 e H/D12.

Artigo 4.º - Percursos abertos

1. Os percursos abertos destinam-se a qualquer cidadão interessado em experimentar a modalidade, a praticantes sem inscrição válida na FPO ou a quem opte por participar a pares ou em grupo.
2. Devem ter as seguintes características:
 - a) Fácil curto - distância inferior a 2,5 km e deve ser feito por recurso a caminhos ou outros elementos lineares, óbvios para um atleta sem experiência. Não deve ter dificuldade técnica e deve ser de reduzida exigência física, com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico opcional;
 - b) Difícil curto - Dificuldade técnica média e uma exigência física baixa.
 - c) Fácil longo - Dificuldade técnica baixa e dificuldade física média. Não deve ter dificuldade técnica e deve ter o maior interesse paisagístico possível.
 - d) Difícil longo - Dificuldade técnica média e uma dificuldade física média/alta.
3. Competições da Taça de Portugal de Sprint terão apenas open curto e open longo.
4. A participação nos percursos abertos é livre, podendo ser realizados a pares, individualmente ou em grupo, sem distinção de idade ou género.
5. Organizadores devem definir tempos de partida para os percursos abertos e formação, mas disponibilizar estações de partida para não penalizar os atrasos dos atletas destes escalões;
6. Inscrição de menores em escalões abertos não acompanhados por um adulto só é permitida com devida autorização escrita do encarregado de educação e deve ser feita através de uma entidade ou instituição responsável, por um clube filiado na FPO ou numa federação congénere estrangeira.

7. Recomenda-se que não seja permitido inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos.

Artigo 5.º - Tempo máximo da prova

1. O limite de tempo dado a um atleta para executar o seu percurso individual, sob pena de desclassificação, exceto em circunstâncias excecionais e sujeito a decisão do Supervisor é o seguinte:

Distância	Tempo máximo da prova
Sprint	50 min
Distância média	2H00
Distância longa	3H00 Mulheres / 4H Homens
Estafetas	4H30
Estafeta de Sprint	2H00

2. No caso de não haver desclassificação, atletas que ultrapassem o tempo máximo de prova definido não podem pontuar para a atribuição de títulos.

Artigo 6.º - Mapas

1. Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF:
- “ISOM - International Specification for Orienteering Maps”, para provas em floresta;
§ Nota: a partir de 1 de janeiro de 2018 é necessário ter especial atenção no que se refere às novidades de simbologia e de impressão de mapas.
 - “ISSOM - International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint;
2. Têm de ser obrigatoriamente realizados por cartógrafos habilitados, validados e registados pelo Departamento de Cartografia da FPO, nos termos das normas definidas no Regulamento de Cartografia.
3. Os cartógrafos estrangeiros que realizem trabalhos no nosso país, não necessitam de estar inscritos na FPO e a homologação de mapas por eles realizados obedece aos mesmos trâmites dos mapas cartografados por cartógrafos nacionais.
4. Com exceção dos números seguintes, os mapas devem ter as seguintes escalas (qualquer desvio deverá ser previamente autorizado):

Distância	Escalas
Sprint	1/5.000 ou 1/4.000
Estafeta de Sprint	1/5.000 ou 1/4.000
Distância média	1/10.000 ou 1/15.000
Distância longa	1/15.000
Estafetas	1/10.000 ou 1/15.000

5. Para escalões H/D14, H/D16 e iguais ou superiores a H/D45, bem como para as categorias correspondentes, as escalas menores a utilizar são 1/10.000, podendo ser usada a escala 1/7.500 em H65/70/75/80 e respetiva categoria.
6. Para escalões H/D10, H/D12 e Fácil Curto, as escalas menores a utilizar são de 1:7.500.
7. Para restantes escalões abertos a escala deve ser 1:10.000.

Artigo 7.º - Condições materiais das provas

1. Organizadores de eventos da Taça de Portugal estão obrigados a cumprir os aspetos constantes do Contrato de Organização de Eventos.

2. Organizadores de eventos da Taça de Portugal estão ainda obrigados a garantir:
 - a) Local condigno de pernoita em solo-duro nas provas com duração superior a um dia;
 - b) Sanitários na zona da concentração (vulgo “arena”);
 - c) Ambulância, gelo e primeiros socorros na área das chegadas;
 - d) Espaço infantil condigno e supervisionado;
 - e) Água na zona de partidas, na chegada e no percurso.

§ Abastecimentos colocados no percurso são obrigatórios de acordo com as normas existentes, sendo aconselhada a distribuição da água em copos e a presença de elemento responsável pelo abastecimento;
 - f) Divulgação na área de concentração e na área de partidas, das informações pertinentes, das informações técnicas e das listas de partidas;
 - g) Sistema de som nas chegadas;
 - h) Banhos.
 - i) Até 60 dias antes do seu início, organizadores de eventos da Taça de Portugal têm de entregar ao Departamento de Cartografia da FPO os mapas a utilizar para serem validados e registados.
3. Até 30 dias antes do seu início, organizadores de eventos da Taça de Portugal têm de entregar ao Supervisor da prova os mapas a utilizar, já validados e registados, bem como os percursos já totalmente concluídos, sem prejuízos de eventuais ajustamentos que tenham de ser feitos posteriormente em consequência de acontecimentos subsequentes.
4. Até 2 dias, enviar ao supervisor imagem digital de todos os percursos
5. Nas provas urbanas, uma vez que, regra geral, não é possível serem disputadas em ambiente isento de trânsito automóvel, aconselhamos especial atenção ao devido policiamento e/ou reforço de alertas para as regras de trânsito.

Artigo 8.º - Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e de Estafetas são controladas eletronicamente
2. Como definido pelo ponto 20 do regulamento da IOF o atleta é responsável por efetuar corretamente o registo no seu cartão eletrónico, sendo que:
 - a) Na utilização do sistema *SPORTident* deverá esperar o tempo necessário para obter a confirmação na estação.
 - b) Na utilização do sistema *SPORTident AIR+* deverá confirmar a sua passagem junto da estação através de sinal acústico ou luminoso no seu cartão eletrónico (SIAC).
3. Em caso de falha da unidade de registo do posto de controlo ou do SIAC, o atleta deve validar a presença no posto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador respetivo.
4. No caso de falha do registo no cartão eletrónico e ausência do registo picotado, o atleta é desclassificado, mesmo que haja registo da passagem do atleta na estação do posto de controlo.
5. Em caso de desaparecimento do posto de controlo (suporte, unidade de controlo eletrónico e baliza) ou de colocação comprovadamente errada (fora do local assinalado no mapa), o atleta deve continuar normalmente a sua prova.

Artigo 9.º - Classificação dos atletas

1. As classificações das Provas da Taça de Portugal são realizadas por pontos nos seguintes termos:
 - a) A pontuação 100 é atribuída ao vencedor do escalão, ou ao primeiro federado classificado desde

que o vencedor seja um atleta não federado na FPO.

- b) A pontuação de classificação é atribuída a todos os atletas que se classifiquem, sendo os valores apurados para cada percurso em função da seguinte fórmula:

$$\text{Pontuação} = \text{Tempo vencedor} / \text{Tempo atleta} \times 100$$

- c) O valor apurado deve sofrer arredondamento necessário de modo a ficar apenas com duas casas decimais.
2. No caso de se realizarem 2 ou mais percursos a classificação na prova corresponde à soma das pontuações dos percursos que a compõem.
3. Excetua-se do disposto neste artigo o Campeonato Nacional Absoluto, o qual tem a pontuação conforme descrito no Artigo 43º.

Artigo 10.º - Classificação dos clubes

1. As classificações dos clubes obtêm pela soma das pontuações ou dos tempos dos seus atletas, de acordo com as disposições definidas (Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal e Capítulo IV - Taça de Portugal).
2. Em casos de igualdade, vence o clube que tiver maior pontuação ao nível dos jovens, mantendo-se a igualdade vence o Clube que participou com mais jovens;

Artigo 11.º - Cerimónias de entrega de prémios

1. Organizadores devem proporcionar uma cerimónia de entrega de prémios com dignidade e respeitando o protocolo.
2. Nas Provas da Taça de Portugal, a cerimónia de entrega de prémios deve ter ritmo e dinamismo, em local apropriado (com espaço e visibilidade), devendo estruturar-se de acordo com a sequência seguinte:
- a) Participantes dos escalões de formação;
 - b) Premiados dos percursos abertos, com o mínimo número e a maior brevidade possível de pódios, mas sem nunca desmerecer a dignidade dos mesmos;
 - c) Os 3 premiados de cada escalão, chamando em simultâneo masculinos e femininos;
 - d) Os 5 premiados de Damas Elite e os 5 premiados de Homens Elites em separado;
 - e) Os prémios coletivos.
3. Os atletas premiados que não compareçam na cerimónia da entrega de prémios perdem direito ao mesmo. Fica ao critério dos organizadores e depois de informado o Supervisor, a sua entrega, se os referidos atletas se fizerem representar no pódio por outro elemento.
4. Caso haja prémios atribuídos por sorteio estes devem ser realizados de forma expedita e procurando colmatar tempos “mortos”.
5. Nos Campeonatos Nacionais as cerimónias de entrega de prémios são exclusivas.
- § Distinção de outros atletas (percursos abertos, formação, e de escalões secundários) deve ser feita antes da cerimónia dos Campeonatos Nacionais.

Artigo 12.º - Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos com a prova:
- a) Aos 3 atletas primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que são atribuídas medalhas, troféus ou prémios aos primeiros 5 classificados;
 - b) Aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares.

2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui Medalhas FPO aos três primeiros classificados de todos os escalões de competição e o troféu FPO ao clube Campeão de cada categoria.
§ Os percursos de escalões individuais, que contribuam para uma mesma categoria de competição dos títulos nacionais de clubes, devem ser iguais.
3. No Campeonato Nacional Absoluto a FPO atribui:
 - a) *Miniatura* do troféu FPO aos atletas femininos e masculinos vencedores da Final A;
 - b) Medalhas de prata aos atletas femininos e masculinos classificados em 2º lugar na final A;
 - c) Medalhas de bronze aos atletas femininos e masculinos classificados no 3º lugar na final A;
 - d) Diplomas ao 4º e 5.º lugares na final A;
 - e) *Miniatura* do troféu FPO aos clubes vencedores da classificação Feminina e Masculina;
4. No Campeonato Nacional Absoluto a organização entrega prémios aos 3 primeiros classificados nos escalões sem atletas na final A.
5. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
6. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
7. Nos escalões H/D10 e H/D12 não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens que participaram no evento ser chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.
8. Não podem ser atribuídos prémios monetários.

Capítulo II - Normas aplicáveis aos atletas

Artigo 13.º - Navegação

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.
2. Não é permitida a utilização de dispositivos de localização GPS, exceto os que se destinem ao registo dos dados do percurso, jamais como meio auxiliar de navegação.
§ O visor deve ser tapado e o dispositivo deve ser arrumado de maneira a que não seja possível o seu uso durante a competição
3. Organizações não devem deixar partir os atletas com aparelhos que suscitem dúvidas, devendo comunicar ao Supervisor e, se necessário, fazer a sua recolha e garantir a sua entrega ao proprietário no final do percurso.

Artigo 14.º - Partida fora da hora atribuída

1. Os atletas que se apresentem na “Partida” depois da sua hora de partida, deverão partir após a indicação dos organizadores, sujeitando-se à penalização do tempo que, entretanto, decorreu.
2. Como norma, os organizadores devem recusar pedidos de alteração dos tempos de partida, exceto em casos de comprovada anormalidade e sujeito a concordância do Supervisor.

Artigo 15.º - Obrigações gerais dos atletas

Sem prejuízo das obrigações previstas na lei e na regulamentação aplicável, os atletas têm as seguintes obrigações:

- a) Apresentar-se na Partida com o peitoral oficial do evento (o da FPO ou outro por esta aprovado) visível e devidamente colocado no corpo e conservá-lo durante a prova.
- b) Apresentar-se na Partida com o cartão eletrónico devidamente colocado e visível, facilitando a sua conferência pelos organizadores.
- c) É interdita a utilização do equipamento das seleções nacionais de orientação fora do seu âmbito.

- d) Avisar os organizadores e descarregar o seu cartão eletrónico, caso não conclua o percurso.
- e) Auxiliar qualquer atleta em caso de acidente, sempre que as circunstâncias o justifiquem.
- f) Respeitar todas as áreas balizadas, privadas e cultivadas.
- g) Entregar o mapa na chegada, quando determinado pelos organizadores.
- h) Comparecer na cerimónia de entrega de prémios, especialmente quando é um dos premiados, valorizando o trabalho dos organizadores e os apoios disponibilizados (perdendo o direito ao prémio caso não esteja presente na cerimónia).

Artigo 16.º - Desclassificação

1. Constitui motivo de desclassificação de qualquer atleta a violação grave da lei e dos regulamentos que regem a modalidade, especialmente:
 - a) Ausência de registo que confirme a passagem do atleta em todos os postos de controlo;
 - b) Não execução do percurso pela ordem estabelecida pelos organizadores;
 - c) Realizar prova sem peitoral ou outro meio de identificação definido pelos organizadores;
 - d) Perda do cartão eletrónico;
 - e) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
 - f) Progredir em áreas assinaladas como privadas (símbolo 520), cultivadas (símbolo 412) ou áreas fora de prova (símbolos 520 e 709);
 - g) Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta e do ambiente;
 - h) Não auxiliar outro atleta em caso de acidente;
 - i) Violação das normas legais sobre doping, violência e discriminação no desporto;
 - j) Uso de meios auxiliares de navegação não autorizados;
2. A desclassificação deve ser comunicada ao atleta e ao seu clube, pelo Diretor de prova ou pelo Supervisor, assim que for possível, mas sempre antes da cerimónia de entrega de prémios.

Artigo 17.º - Participação nas Elites

1. Podem inscrever nos escalões de Elite os atletas seguintes:
 - a) Que na época anterior tenham obtido pontuação média superior a 70% nesse escalão;
 - b) Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D21A e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
 - c) Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D20 e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
 - d) Atletas destes escalões ou outros não contemplados pelos critérios definidos podem ser admitidos ao escalão de Elite, desde que requeiram e obtenham parecer favorável da Direção da FPO.
2. Para efeitos da média prevista nas alíneas a), b) e c) do número anterior, são considerados os 10 melhores percursos feitos pelo atleta durante a época anterior.
 - § Se o número de percursos realizados for inferior a 10, com base em argumentos válidos que o tenham impedido de os realizar, o atleta pode solicitar a manutenção ou promoção ao escalão de elite, condicionado à obtenção de parecer favorável da Direção da FPO.

Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal

Artigo 18.º - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Campeonato Nacional de Sprint

1. O Campeonato Nacional de Distância Longa consiste na realização de um único percurso.

2. O Campeonato Nacional de Distância Média consiste na realização de um único percurso.
3. O Campeonato Nacional de Sprint consiste na realização de 1 (um) ou 2 (dois) percursos e pode ser disputado em área urbana ou parque.
 - a) Realizando-se dois percursos, as organizações só podem cobrar o custo de um e a classificação obtém-se pela soma de pontos.
 - b) Caso se realize em ambiente urbano, deve garantir-se que a verdade desportiva seja garantida pelo que, caso seja necessário, deve fazer-se uma zona de quarentena, com controlo de entrada (check in) que impeça os atletas de aceder à área da competição.
4. Os títulos individuais de Campeão Nacional são atribuídos aos vencedores, em função da classificação final de cada escalão de competição definido no n.º 2 do artigo 23.º.

§ Embora contem para os respetivos rankings da Taça de Portugal, os escalões secundários não apuram campeãs ou campeões nacionais, mas os seus praticantes podem, se assim o desejarem, inscrever-se nos percursos de Elite dos Campeonatos Nacionais, passando a ter acesso ao título de Campeão Nacional neste escalão.
5. Títulos coletivos são apurados através da soma dos tempos dos 3 melhores atletas em cada categoria de competição definida no n.º 2 do artigo 1.º e são atribuídos ao clube vencedor.

Artigo 19.º - Campeonato Nacional de Estafetas

1. O Campeonato Nacional de Estafetas disputa-se por Clubes nas categorias referidas no n.º 2 do artigo 1.º, com exclusão das escolas e infantis.
2. As equipas são constituídas por três praticantes, sendo pelo menos 2 de nacionalidade portuguesa, e tendo todos a sua filiação em dia.
3. É permitido constituir equipas para disputar determinada categoria com atletas de categorias hierarquicamente mais baixas.

§ No entanto, ao contrário do que está definido no n.º 4 do artigo 1.º, um jovem pode ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.
4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas faz parte da Taça de Portugal e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos n.ºs 4 e 5 do art.º 25º.

Artigo 20.º - Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint

1. O Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint disputa-se por Clubes nas categorias referidas no n.º 2 do artigo 1.º, com exclusão das escolas e infantis.
2. As equipas são constituídas por quatro praticantes, dois do sexo feminino e dois do sexo masculino, sendo pelo menos dois de nacionalidade portuguesa, e tendo todos a sua filiação em dia.
3. É permitido constituir equipas para disputar determinada categoria com atletas de categorias hierarquicamente mais baixas.

§ No entanto, ao contrário do que está definido no n.º 4 do artigo 1.º, um jovem pode ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.
4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.

5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint faz parte da Taça de Portugal de Sprint e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos n.ºs 4 e 5 do art.º 25.º.

Artigo 21.º - Campeonato Nacional Absoluto

1. O Campeonato Nacional Absoluto disputa-se em dois dias de competição, com uma prova de apuramento no primeiro dia que serve para apurar os finalistas (da Final A Feminina e Final A Masculina) para o segundo dia.
2. A prova do primeiro dia é de Distância Média e serve apenas para o apuramento para a final.
 - a) Todos os percursos de apuramento para cada uma das finais são semelhantes.
 - b) No apuramento é atribuída a cada atleta uma pontuação de organização de prova.
3. No segundo dia realiza-se:
 - a) Uma prova de Distância Média (com um incremento até 10 minutos para o tempo previsto para o vencedor), com dois percursos (um masculino e um feminino) designados por Final A – com partida efetuada pela ordem inversa dos tempos obtidos no percurso de apuramento;
 - b) Percursos para todos os restantes participantes, organizados por escalões definidos no n.º 2 do artigo 23.º tal como uma prova normal de Taça de Portugal.
4. O Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputado por todos os atletas com a nacionalidade portuguesa, praticantes de competição, filiados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras.
5. A participação no Campeonato Nacional Absoluto é feita mediante a inscrição do atleta nessa prova em particular.
6. Para os atletas que não pretendam participar no Campeonato Nacional Absoluto, o evento será constituído por duas etapas normais pontuáveis para a Taça de Portugal.
7. Atletas estrangeiros podem participar na competição e, caso preencham as condições previstas no n.º 6 (obtenção de um tempo que corresponda a 60 pontos em relação ao melhor tempo registado no apuramento) têm acesso à Final A, como supranumerários.
 - a) Atletas estrangeiros apurados para a Final A são obrigatoriamente os primeiros a partir.
 - b) O resultado obtido não é considerado para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto, mas conta para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes.
8. Tem acesso à Final A 60 atletas femininos e 60 atletas masculinos melhor classificados na prova do primeiro dia e nas condições previstas no n.º 4, desde que o seu tempo corresponda pelo menos a 60 pontos em relação ao tempo do melhor atleta.

§ Não disputam eliminatória nem tem acesso à Final A atletas dos escalões de formação e H/D14.
9. Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de atletas será aumentado em consequência.
10. O vencedor do Campeonato Nacional Absoluto será encontrado pelos resultados da Final A e serão distinguidos os 5 primeiros atletas femininos e os 5 primeiros atletas masculinos.
11. A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma dos pontos dos 5 melhores atletas do clube que participem na Final A.

§ No caso de haver um clube que com um número inferior a cinco atletas na Final A some mais pontos do que o primeiro clube com cinco atletas, o título será para o clube que nessas circunstâncias somar mais pontos e assim sucessivamente, sendo que o número mínimo de atletas para um clube ser classificado é de três.

12. Só devem ser premiados os primeiros 5 classificados das Finais A, masculinas e feminina.

§ Para os atletas que não optaram por participar na prova de apuramento, devem ser atribuídos os prémios aos primeiros classificados dos respetivos escalões, à semelhança do que acontece em qualquer prova da Taça de Portugal.

Artigo 22.º - Campeonato Ibérico

1. É disputado por género (masculino ou feminino) numa prova realizada em território português ou espanhol, alternadamente, definindo uma os campeões masculinos e a outra os campeões femininos.

§ A ordem de realização das provas é alternada, num ano os campeões masculinos são definidos na prova em território português e os femininos em território espanhol invertendo no ano seguinte.

2. É composto por três etapas, uma de distância longa, uma de distância média e outra de sprint, sendo os campeões ibéricos apurados pelo somatório de pontos das três, quer para os masculinos quer para os femininos.

3. Todas as etapas são pontuáveis para a Taça de Portugal.

4. São apurados campeões ibéricos nos escalões H/D 14, H/D16, H/D18, H/D20, H/DElite, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60 e H/D65, H/D70 e H/D 75.

Campeonatos Ibéricos têm regulamentação complementar no protocolo existente entre a FEDO e a FPO para esse efeito.

Artigo 23.º - Portugal 'O' Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial

1. O Portugal 'O' Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial são integrados nos rankings de Taça de Portugal individual e por clubes em condições idênticas aos eventos nacionais.

2. Sempre que haja expectativa de um número de participantes superior a 80 em determinado escalão (nomeadamente na Elite Masculina), é recomendada a segmentação em dois escalões diferentes.

a) No entanto e considerando que os atletas portugueses ficarão distribuídos por dois percursos diferentes, a construção dos percursos deve obedecer a critérios idênticos (similar à construção dos percursos de estafetas), nomeadamente não devendo ter mais de 300 metros de diferença em percursos de distância longa ou mais de 100m de diferença noutros percursos, o mesmo desnível e tendo o mesmo número de pontos de controlo e utilizando pontos em elementos de características idênticas.

b) Esta divisão necessita do aval da IOF.

3. Sempre que haja um número invulgar de participantes num escalão, mas não haja segmentação de percursos os percursos deverão ser preparados com métodos de dispersão de atletas.

Capítulo IV - Taça de Portugal

Artigo 24.º - Provas da Taça de Portugal

1. As provas de âmbito nacional, que contam para a elaboração dos rankings nacionais individuais e de clubes, designam-se por provas da Taça de Portugal.

2. Os percursos das provas que contam para os rankings da Taça de Portugal (individual e coletivo) são constituídos pelas principais provas do quadro competitivo da FPO onde se incluem os Campeonatos Nacionais, os Campeonatos Ibéricos, as provas pontuáveis para o Ranking Mundial de Atletas (WRE) e outras provas definidas pela Direção da FPO.

Artigo 25.º - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre

1. As classificações individuais processam-se de acordo com o estipulado no artigo 9.º.

2. A classificação dos clubes obtém-se através da soma das melhores pontuações dos respetivos atletas, nos termos seguintes:

7 Melhores atletas jovens	H/D14, H/D16, H/D18 e H/D20
7 Melhores atletas seniores	H/D21E, HD21A, H/D21B
7 Melhores atletas veteranos	escalões iguais ou superiores a H/D35

3. A pontuação a que se refere o ponto anterior é obtida de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos atletas (artigo 9.º), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:
 - a) As pontuações dos atletas de Elite são contabilizadas a 130% (multiplicadas por 1,3);
 - b) As pontuações dos atletas H/D21A são contabilizados a 100%;
 - c) As pontuações dos atletas Jovens são contabilizadas a 115%;
 - d) As pontuações dos atletas veteranos são contabilizadas a 75% (multiplicadas por 0,75);
 - e) As pontuações dos atletas do escalão H/D21B são contabilizadas a 50% (multiplicadas por 0,5).
 - f) Na etapa de apuramento para as finais dos Campeonatos Absolutos, os atletas têm uma pontuação de organização.
4. Nas provas que incluam percursos de estafetas, pontuam para a classificação coletiva as equipas seguintes:

2 melhores equipas Jovens	Inic.M/F, Juv.M/F, Cad.M/F, Jun.M/F
2 melhores equipas Seniores	M/F
2 melhores equipas de Veteranos	Vet I M/F, Vet II M/F, Vet III M/F; Vet IV M/F

5. As pontuações a que se refere o ponto anterior são obtidas de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos atletas (artigo 9.º), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:
 - a) As pontuações das equipas seniores são contabilizadas a 400% (multiplicadas por 4);
 - b) As pontuações das equipas jovens são contabilizadas a 300% (multiplicadas por 3);
 - c) As pontuações das equipas veteranas são contabilizadas a 200% (multiplicada por 2).

Capítulo V - Rankings FPO

Artigo 26.º - Ranking Individual FPO

1. O Ranking Individual FPO é organizado por escalões e género.
2. Em cada prova em que participem, os atletas obtêm pontuações calculadas de acordo com a fórmula de cálculo da classificação dos atletas (art.º 9.º), sendo considerado vencedor do percurso, o melhor atleta que esteja filiado na FPO.
3. A Final A do Campeonato Nacional Absoluto Pedestre tem uma ponderação de 120% sendo que nenhum atleta terá menos de 90 pontos.
4. Quando um atleta for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
5. A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos atletas que participem e concluem o percurso em escalão diferente daquele em que estejam inscritos na época em curso, nos casos de um percurso ser anulado ou em caso de terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
6. A pontuação efetivamente obtida será atribuída aos atletas que participem e concluem o percurso no seu escalão de inscrição na FPO.
7. Os atletas que fiquem impossibilitados de participar em percursos das provas que integram o Ranking Individual em virtude de estarem em representação de Portugal, integrando Seleções Nacionais, bem como os que estiverem envolvidos na organização ou supervisão de provas integrantes do Calendário FPO, terão nesses percursos pontuação igual à média aritmética referida no número seguinte.

8. A média aritmética será calculada com base nas melhores pontuações obtidas nas presenças que contribuam para a pontuação final, dividindo a soma dessas pontuações pelo número de percursos considerados para o Ranking Individual.
9. O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 7, é de cinco em todos os casos mas não podendo ultrapassar mais de 35% das pontuações a contarem para o Ranking.
10. Para efeitos do Ranking Individual FPO, são considerados e contabilizados **70%** dos percursos;
11. No caso em que um atleta exceda o número de percursos indicado no ponto anterior, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
12. Um atleta que não participe em nenhum percurso não figurará no Ranking Individual FPO.
13. Em caso de igualdade na pontuação final do Ranking Individual FPO, prevalecerá como melhor classificado o atleta que tenha obtido o maior número de melhores resultados.
 - a) Mantendo-se o empate, considera-se a segunda melhor pontuação e assim sucessivamente.
 - b) Subsistindo ainda o empate, será melhor classificado o atleta que obtenha o menor tempo no somatório dos tempos dos percursos em que ambos tenham participado conjuntamente, desde que se tenham classificado.
14. Após o final de cada época desportiva são homenageados os três melhores atletas nos vários escalões que integram os rankings.

§ Para que um atleta seja homenageado, é obrigatório que este obtenha pontuação igual ou superior a 50% da pontuação do vencedor.

Artigo 27.º - Ranking de Clubes FPO

1. O Ranking de Clubes FPO é organizado por disciplina.
2. Para efeitos de ranking de Clubes, a classificação é feita com base nos pontos que os atletas do clube têm para o seu ranking individual aplicando a ponderação referida no artigo 25.º, sendo considerados e contabilizados **85%** percursos.
3. O Troféu FPO será atribuído ao primeiro clube da época desportiva em cada um dos Rankings de Clubes sendo entregue diploma aos 2º e 3º classificado.
4. O Clube organizador é pontuado nas suas organizações pela média dos pontos coletivos a apurar no final da época desportiva e num máximo de 4 etapas, mesmo que haja atletas desse clube em competição.

§ A média será apurada para o número de provas complementar à pontuação final tal como é apurada para os rankings individuais.
5. Caso um clube organizador exceda os 4 percursos organizados, a pontuação que obtém nos outros percursos que organize, será aquela que os seus atletas, participantes nesse percurso, venham a obter.

Anexo I - Taxas para Época (ao Regulamento de Competições 2018)

1. Taxas MÁXIMAS de inscrição por percurso

Tipo de filiação	Nível etário	Provas TP	TP 2020	Observações	TP Sprint / Regionais
Praticante federado Com renovação e EMD válido, conforme n.º 5 do art.º 4.º e atletas federados na FEDO	Elite	7,00€	7,00€	Aplicável nas provas da TP Pedestre: por cada atleta o clube organizador contribui com 0,50€ para a FPO.	5,00€
	Adulto (exceto Elite)	6,00€	6,00€		5,00€
	Jovem (até 20 anos)	3,00€	3,00€		2,50€
Restantes Praticantes Aplicável nas provas da TP. Inclui Taxa do seguro de acidentes pessoais; Obrigatório fornecer o número do BI/Cartão Cidadão/Passaporte.	Elite	11,00€	12,00€	Por cada atleta o clube organizador contribui com 1,50€ para a FPO.	7,00€
	Adulto (exceto Elite)	10,00€	11,00€	Por cada atleta o clube organizador contribui com 1,00€ para a FPO.	6,00€
	Não Federado em Escalão Aberto	6,00€	6,00€	Isenção de aluguer de SI e a Taxa de seguro suportado pela FPO.	5,00€
	Jovem (até 20 anos)	5,00€	5,00€		4,00€
Desporto Escolar	Jovens	1,50€	1,50€	Isenção de aluguer de SI e da taxa de seguro, desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória apresentação de comprovativo do Seguro Escolar, passado pelo Estabelecimento de Ensino.	1,50€

- a) Clubes organizadores podem adicionar prazos complementares mais curtos com penalização nas taxas de inscrição até 50%.
- b) Sugere-se a aplicação, nos escalões de formação e Fácil curto, de um preço 1,00€ inferior aos estipulados para os restantes escalões, embora por simplificação, o preço máximo destes escalões seja idêntico aos dos escalões extra Elite.
- c) É permitido aos clubes organizadores implementarem uma taxa para alterações (mudanças de escalão, troca de *SI*Card, etc.) ou anulação de inscrição de última hora (realizadas após o 12.º dia) até um limite de 2 euros por alteração/anulação, desde que previamente divulgado nas informações do evento.

Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados (ao RC 2019)

1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre

ESCALÕES	LONGA	MÉDIA	SPRINT
H10/D10	20-25	20-25	12-15
H12/D12	20-25	20-25	
H14/D14	35-40	25-30	
H16	45-50	30-35	
D16	45-50	30-35	
H18	55-60	30-35	
D18	50-55	30-35	
H20	65-70	30-35	
D20	55-60	30-35	
H21A	60-65	30-35	
D21A	50-55	30-35	
H21B	50-55	30-35	
D21B	40-45	30-35	
H21E	90-100	30-35	
D21E	70-80	30-35	
H35	65-70	30-35	
D35	50-55	30-35	
H40	65-70	30-35	
D40	50-55	30-35	
H45	55-60	30-35	
D45	45-50	30-35	
H50	55-60	30-35	
D50	45-50	30-35	
H55	50-55	30-35	
D55	40-45	30-35	
H60	50-55	30-35	
D60	40-45	30-35	
H65	45-50	25-30	
D65	35-40	25-30	
H70	45-50	25-30	
D70	35-40	25-30	
H75	40-45	25-30	
D75	30-35	25-30	
H80	30-35	25-30	
DC	25-30	25-30	
FC	20-25	20-25	
DL	45-50	45-50	
FL	45-50	45-50	

Anexo III - Suporte técnico - Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões H/D10 e H/D12

- Devem existir percursos específicos e exclusivos para estes escalões
- Escala do mapa deve ser 1:7500; no caso do Sprint 1:4000 ou 1:5000;
- Triângulo de partida marcado em caminho ou estrada, sem ser em local de decisão (ex. cruzamento);
- Sempre que seja técnica e graficamente ajustado, não deve ter menos de 12 Pontos de controlo, marcados e colocados em referências lineares básicas, como estradas, caminhos e trilhos. Se estiverem em áreas abertas, pode ser em muros e vedações ou noutros elementos (como pedra) desde que visível e facilmente acessível;
- Em caso de inexistência de caminhos ou outros elementos lineares, devem ser utilizados balizados;
- Pernadas não devem ser superiores a 300m;
- Não deve haver problemas de escolhas de itinerário numa pernada, com tomadas de decisão apenas nos pontos de controlo;
- Sem tempos de partida (usando estação start). O H/D12 pode ser exceção, devendo as suas partidas ser espaçadas o suficiente para impedir a criação de grupos e assim incentivar a realização do percurso sempre sozinhos;
- Devem existir classificações, mas não deve existir prémios para os primeiros, mas sim lembranças para todos os participantes.