

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES

Provas do Calendário FPO



PREÂMBULO

Este Regulamento de Competições resulta de um grande esforço de sistematização e de eliminação de duplicações e conflitos, bem como de simplificação, sempre com vista a obter regras claras e facilmente entendíveis por todos e é um primeiro passo no sentido da reformulação dos regulamentos da FPO.

Já aponta alguns caminhos de futuro, da mesma forma que reflecte a posição da Direcção quanto a alguns pontos cruciais, nomeadamente à competição propriamente dita (que se pretende muito exigente, aberta e com regras absolutamente claras), à introdução à modalidade (onde se pretende que quem vem pelas primeiras vezes fique com vontade de voltar) e às questões relacionadas com a responsabilidade social (envolvimento das comunidades escolares, envolvimento de instituições de solidariedade social e promoção da Orientação de Precisão).

As principais novidades são resumidamente as seguintes.

- O Calendário FPO passa a ser composto por quatro tipos de provas:
 - Provas da Taça de Portugal;
 - Campeonatos FPO: Campeonato Nacional e Campeonato Ibérico;
 - Provas de Promoção, Treino e Formação;
 - Provas de Subsistemas (Desporto Escolar, Campeonatos das Forças Armadas, ...).

- Diminuição do número de percursos pontuáveis para o Ranking Individual por se reconhecer que hoje é demasiado dispendioso cumprir o calendário de provas pontuáveis devido tanto ao número de provas que o integram como às distâncias a percorrer.

- Para efeitos do Ranking Individual e de Clubes, introdução dum sistema de ponderação das provas com 3 níveis, em que todas as Provas da Taça de Portugal e os Campeonatos FPO contam para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes. Este sistema permite aos atletas

optarem por fazer provas mais próximas de sua casa, sem prescindirem de pontuar. Por outro lado, visa reconhecer o esforço dos clubes que organizam as provas.

- Abertura total das Elites nos Campeonatos FPO (Nacional e Ibérico) a atletas de todas as categorias de competição maiores de 16 anos, como é usual neste tipo de provas e é prática na IOF.
- A restrição da participação nas Elites nas Provas da Taça de Portugal passa a ficar condicionada a uma decisão anual da Direcção da FPO, mas será sempre feita segundo regras claras. Tendo em conta o número de atletas, para 2011 a FPO não vai determinar restrições à participação nas Elites de Orientação em BTT, mas vai determiná-las para a Orientação Pedestre.
- Os títulos de Campeão Ibérico (Pedestre e Orientação em BTT) passam a poder ser disputados por todos os atletas inscritos nas categorias de competição, ou seja, deixam de estar reservados aos atletas integrados nas Selecções Nacionais. O objectivo é dignificar estes títulos, promovendo a justiça e a competitividade entre os atletas e premiando o mérito real em prova. Naturalmente, esta matéria será objecto de acerto com a FEDO.
- Os cidadãos da UE e os cidadãos estrangeiros doutros países com um título de residência válido podem inscrever-se na FPO e participar em todas as provas nos mesmos termos que os restantes atletas federados, com exclusão dos Campeonatos FPO, em que não podem ser declarados Campeão Nacional nem Campeão Ibérico.
- Naturalmente, cada atleta só poderá representar um clube em cada época desportiva, seja esse clube nacional ou estrangeiro.
- Uniformização dos escalões e categorias de competição em BTT pelos Regulamentos IOF.
- Clarificação dos escalões (aplicáveis às Provas da Taça de Portugal) e das categorias de competição (aplicáveis aos Campeonatos FPO).
- Alteração da designação dos percursos OPT para Promoção, por se entender esta designação mais abrangente, mantendo os princípios de oferta variada de percursos que se adaptem a diferentes níveis de capacidade física e técnica
- As classes de formação desaparecem com esta designação e passam a estar integradas nos escalões de competição, possibilitando no entanto

a participação de jovens em regime de iniciação/aprendizagem e, no caso dos federados a sua participação conta para os rankings individuais e por clubes, premiando assim o esforço dos jovens, das famílias e dos clubes, como é da mais elementar justiça.

- Regras sobre os percursos - tempo máximo para os vencedores - derivados das tabelas da IOF e das tabelas do Manual de Traçador de Percursos. Esta regra visa garantir a necessária uniformidade das provas e evitar a recorrência de provas com dificuldade física desajustada, como foi frequente nas últimas épocas.
- Simplificação das regras relativas ao Rankings de Clubes porque as actuais regras são de extrema complexidade e, por isso, pouco transparentes e geradoras duma enorme carga administrativa, sem justificação aparente.
- Clarificação das regras sobre o exame médico-desportivo.

Incentivo a uma atitude de maior responsabilidade social dos clubes através da recomendação de envolver os estabelecimentos de ensino e das instituições de solidariedade social nas provas .

- Aumento da exigência relativa à qualidade das provas através dum sistema de controlo da qualidade das provas (antes, durante e depois), assente nos Supervisores, na existência de Juizes de prova e de uma Comissão de Avaliação de Provas. Este sistema será desenvolvido futuramente através da revisão do Regulamento de Arbitragem e Controlo de Provas e duma efectiva responsabilização dos principais intervenientes: Organizadores, Supervisores, Cartógrafos e Traçadores de Percursos.
- Obrigação dos mapas serem validados e registados antecipadamente pelo Departamento de Cartografia da FPO.

ÍNDICE

Título I – Calendário FPO

Artigo 1º - Âmbito.

Artigo 2º - Tipos de provas.

Artigo 3º - Composição do Calendário FPO.

Título II – Inscrição de atletas na FPO e em provas

Artigo 4º - Inscrição, renovação e transferência de atletas na FPO.

Artigo 5º - Inscrição de atletas estrangeiros na FPO e direito de participação em provas e nas Selecções Nacionais.

Artigo 6º - Condições gerais para inscrição nas provas.

Artigo 7º - Exame médico-desportivo e seguro desportivo.

Artigo 8º - Prazos para inscrição nas Provas.

Artigo 9º - Taxas de inscrição.

Artigo 10º - Cobertura por seguro desportivo.

Título III – Condições gerais das Provas da Taça de Portugal e dos Campeonatos FPO

Secção I – Normas gerais

Artigo 11º - Condições aplicáveis.

Artigo 12º - Formatos de competição e tipos de percursos.

Artigo 13º - Características dos percurso.

Artigo 14º - Promoção.

Artigo 15º - Postos de controlo.

Artigo 16º - Tempo máximo da prova.

Artigo 17º - Mapas.

Artigo 18º - Escalões e categorias de competição e promoção.

Artigo 19º - Condições materiais das provas.

Artigo 20º - Patrocínios e publicidade.

Artigo 21º - Responsabilidade social.

Artigo 22º - Divulgação junto dos clubes e dos atletas.

Artigo 23º - Divulgação de resultados.

Artigo 24º - Sistema de controlo e cronometragem das provas.

Artigo 25º - Classificação dos atletas.

Artigo 26º - Classificação dos clubes.

Artigo 27º - Cerimónias de entrega de prémio.

Artigo 28º - Prémios.

Secção II – Normas aplicáveis directamente aos atletas

Artigo 29º - Navegação.

Artigo 30º - Partida fora da hora atribuída.

Artigo 31º - Obrigações gerais dos atletas.

Artigo 32º - Normas especiais para Orientação em BTT.

Artigo 33º - Desclassificação.

Secção III – Participação nas Elites

Artigo 34º - Inscrição e suas restrições.

Secção IV – Campeonato Nacional Absoluto

Artigo 35º - Campeonato Nacional Absoluto Feminino e Masculino.

Título IV – Condições gerais das Provas de Promoção, Treino e Formação

Artigo 36º - Condições gerais.

Artigo 37º - Formato.

Título V – Rankings FPO

Artigo 38º - Ranking Individual FPO.

Artigo 39º - Ranking Clubes FPO.

Artigo 40º - Provas pontuáveis para o Ranking Individual e para o Ranking de Clube.

Artigo 41º - Ponderação das provas pontuáveis para o Ranking Individual e de Clube.

Título VI – Controlo da qualidade e regularidade das provas

Artigo 42º - Âmbito.

Artigo 43º - Controlo prévio.

Artigo 44º - Atestado de conformidade.

Artigo 45º - Controlo da regularidade da prova.

Artigo 46º - Controlo posterior da qualidade da prova.

Título VII – Ética e fair-play

Artigo 47º - Código de ética e *fair play*.

Título VII – Disposições finais e transitórias

Artigo 48º - Conflitos de normas.

Artigo 49º - Acesso a escalões e categorias de elite em Orientação Pedestre.

Artigo 50º - Casos omissos.

Anexo I - Calendário FPO – Época de 2011

Anexo II - Provas pontuáveis para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes - Época de 2011

Anexo III - Quotas e Taxas

Anexo IV - Características dos percursos de Orientação Pedestre

Título I Calendário FPO

Artigo 1º Âmbito

1. O presente Regulamento de Competições aplica-se a todas as provas inscritas no Calendário da FPO realizadas em solo nacional, com excepção das identificadas no nº 2.
2. As provas de Corridas de Aventura, as provas de Orientação de Precisão e as Provas de Subsistemas obedecem a regulamentos próprios.

Artigo 2º Tipos de provas

1. Podem ser inscritos no Calendário da FPO, quatro tipos de provas:
 - a) Provas da Taça de Portugal, doravante designadas em conjunto por Provas da Taça de Portugal, divididas em provas de nível 1, 2 e 3;
 - b) Campeonatos Nacionais e Campeonatos Ibéricos, designados em conjunto por “Campeonatos FPO”, todos considerados provas de nível 1;
 - c) Provas de Promoção, Treino e Formação, doravante designadas em conjunto por Provas de Promoção, Treino e Formação;
 - d) Provas de Subsistemas, por exemplo, provas de Desporto Escolar e Campeonatos Militares.
2. As Provas da Taça de Portugal e os Campeonatos FPO contam para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes de acordo com a ponderação que lhes é atribuída no Título V.
3. As PROVAS DE PROMOÇÃO, TREINO E FORMAÇÃO e as Provas de Subsistemas não contam para o Ranking Individual nem para o Ranking de Clubes.
4. As provas de nível 1 correspondem às principais provas do quadro competitivo da FPO:
 - a) Campeonatos Nacionais;
 - b) Campeonatos Ibéricos;
 - c) Provas pontuáveis para o Ranking Mundial (WRE).
5. As provas de nível 2 correspondem às provas que integram pelo menos 2 percursos durante um fim-de-semana.¹
6. As provas do nível 3 são provas que podem integrar só um percurso e realizar-se num único dia.²

¹ Para o calendário de 2011, corresponde às TPs que não são WRE.

² Para o calendário de 2011, corresponde às TFPOs.

Artigo 3º
Composição do Calendário FPO

1. O Calendário FPO será composto por um número variável de provas dos vários tipos, a fixar no ano anterior pela Direcção da FPO após consulta aos clubes e restantes parceiros.
2. As datas das provas serão fixadas pela FPO em articulação com os clubes de acordo com um processo a definir pela Direcção da FPO.
3. As provas que compõem o Calendário FPO para a próxima época são as que constam do Anexo I³.

Título II
Inscrição de atletas na FPO e em provas

Artigo 4º
Inscrição, renovação e transferência de atletas na FPO

1. Os atletas podem inscrever-se na FPO por intermédio de um clube ou a título individual.
2. A inscrição dum atleta na FPO pela primeira vez faz-se mediante entrega da correspondente ficha de inscrição devidamente preenchida, cópia do bilhete de identidade/cartão de cidadão/passaporte e 1 fotografia e pode ser feita em qualquer altura. A inscrição está ainda condicionada à apresentação dum exame médico-desportivo válido.
3. A renovação das inscrições para a época seguinte tem de ser feita no mês de Dezembro do ano anterior, mediante entrega da correspondente ficha de inscrição devidamente preenchida ou do registo on-line no sistema Oasis. A renovação só pode ser feita se o exame médico-desportivo do atleta estiver válido.
4. A transferência de atletas entre clubes só é permitida antes de o atleta participar numa competição. Um atleta só pode representar um clube, nacional ou estrangeiro, em cada época.
5. Um atleta inscrito através dum clube pode solicitar em qualquer momento a sua passagem a atleta a título individual. Da mesma forma, um atleta inscrito a título individual pode solicitar em qualquer momento a sua passagem a atleta inscrito através dum clube, sem prejuízo do disposto na parte final do nº 4.
6. A inscrição dum atleta que não renovou a sua inscrição na FPO por mais de dois anos consecutivos considera-se uma primeira inscrição. A recuperação do antigo número de federado está sujeita ao pagamento da taxa fixada no Anexo III.

³ Falta inserir as provas dos subsistemas.

Artigo 5º

Inscrição de atletas estrangeiros na FPO e direito de participação em provas e nas Selecções Nacionais

1. Os atletas estrangeiros nacionais de países da União Europeia podem inscrever-se na FPO.
2. Os outros atletas estrangeiros residentes em Portugal e munidos dum título de residência válido podem inscrever-se na FPO.
3. Os atletas estrangeiros inscritos na FPO podem participar nas Provas da Taça de Portugal e nas Provas de Promoção Formação e Treino exactamente nas mesmas condições que os atletas nacionais, sendo a sua pontuação considerada tanto para efeitos de Ranking Individual como de Ranking de Clubes.
4. Os atletas estrangeiros inscritos na FPO podem participar nos Campeonatos FPO, sendo a sua pontuação considerada tanto para efeitos de Ranking Individual como de Ranking de Clubes, mas estes atletas são excluídos para efeitos de classificação nos Campeonatos FPO.⁴
4. Os atletas estrangeiros inscritos em federações congéneres estrangeiras podem participar nas Provas da Taça de Portugal e nas Provas de Promoção Formação e Treino exactamente nas mesmas condições que os atletas nacionais, com excepção das aplicáveis aos rankings. Os atletas estrangeiros inscritos em federações congéneres estrangeiras podem participar nos Campeonatos FPO, mas estes atletas são excluídos para efeitos de classificação nos Campeonatos FPO.
5. Os atletas com a nacionalidade portuguesa inscritos em federações congéneres estrangeiras podem disputar os títulos de campeão nacional e de campeão ibérico.
6. Os atletas estrangeiros inscritos na FPO e os atletas inscritos em federações congéneres estrangeiras podem participar no Campeonato Ibérico, mas só podem disputar os títulos de campeão ibérico se tiverem a nacionalidade espanhola ou portuguesa.
7. A participação nas Selecções Nacionais é reservada aos cidadãos nacionais.
8. Os atletas inscritos por clubes estrangeiros não podem ser inscritos por clubes nacionais em provas do Calendário FPO⁵.

Artigo 6º

Condições gerais para inscrição nas provas

1. Nas Provas da Taça de Portugal e nos Campeonatos FPO, só se podem inscrever em escalões de competição atletas que estejam regularmente

⁴ Isto significa que não podem disputar os títulos de campeão nacional.

⁵ Para que não restem dúvidas...

- federados, com excepção dos escalões jovens até Juvenis (H/D17), inclusive.⁶
2. Os atletas de iniciação/aprendizagem não podem disputar os títulos de campeão nacional nem campeão ibérico e não pontuam para o Ranking Individual nem para o Ranking de Clubes.
 3. As condições para inscrição nas Provas de Promoção Formação e Treino serão definidas pelos respectivos organizadores, mas, em princípio, devem ser de inscrição aberta.

Artigo 7º

Exame médico-desportivo e seguro desportivo

1. De acordo com o disposto no artigo 4º, nenhum atleta se pode inscrever na FPO nem renovar a sua inscrição sem ter um exame médico-desportivo válido.
2. Um exame médico-desportivo válido é um exame médico-desportivo realizado há menos de um ano.
3. Após a inscrição inicial, o exame médico-desportivo tem de ser renovado no mês de nascimento do atleta, sob pena de perder a sua validade no último dia do mês do nascimento do atleta.⁷
4. Os atletas federados estão obrigados a entregar o exame médico-desportivo à FPO até quinze dias depois do fim do seu mês de nascimento, ou antes de realizar uma competição.
5. Não obstante o disposto no número anterior, nenhum atleta federado pode pontuar em provas em escalões de competição sem ter um exame médico-desportivo válido e/ou fazer prova de que realizou o EMD.
6. A prova da realização do exame médico-desportivo pode ser feita mediante entrega do respectivo impresso correctamente preenchido e validade ou de cópia do comprovativo de o ter realizado num Centro de Medicina Desportiva.
7. No caso de o atleta pretender participar numa competição que se realize no período de 15 dias definido no nº 4, o exame médico-desportivo ou uma cópia do comprovativo da sua realização tem de ser entregue à FPO até 5 dias úteis antes da realização da prova ou no secretariado da prova no próprio dia da mesma, pelo menos uma hora antes da partida do primeiro atleta. No caso de apresentação no secretariado da prova o atleta tem de enviar documento apresentado à FPO num prazo máximo de 3 dias úteis.
8. Findo os quinze dias referidos no nº 4, os atletas que ainda não tenham entregue o exame médico-desportivo à FPO ficam impedidos de participar em provas em escalões de competição até que regularizem a

⁶ Visa permitir a participação nas provas de atletas oriundos do desporto escolar, reservando no entanto os títulos de campeão nacional e ibérico e a pontuação para os rankings aos atletas federados.

⁷ Isto significa que os atletas têm 15 dias depois do fim do seu mês de aniversário para entregarem o EMD, mas se quiserem participar nalguma prova nesses 15 dias têm de entregar o EMD ou o comprovativo de o terem feito antes da prova. Se o entregarem à FPO, têm de o fazer 2 dias úteis antes da prova; se optarem por entregar aos organizadores, podem fazê-lo no próprio dia, até 1 hora antes da 1ª partida.

sua situação, mesmo que já tenham entregue um comprovativo de terem realizado o exame médico-desportivo.

9. Os atletas federados cujo exame médico-desportivo tenha perdido a validade não estão cobertos pelo seguro desportivo.
10. Os atletas federados sem exame médico-desportivo válido devem participar em percursos de Promoção.
11. Caso pretendam participar em escalões ou categorias de competição, só o poderão fazer extra-competição, e através do preenchimento de um termo de responsabilidade em que assumam os riscos inerentes à participação no referido escalão, sendo que a pontuação obtida não conta para a classificação na prova, nem para o Ranking Individual ou para o Ranking de Clubes.
12. Nos casos referidos nos pontos 10 e 11 o atleta tem de pagar o correspondente seguro desportivo temporário (apólice para atletas não federados).

Artigo 8º Prazos para inscrição nas Provas

1. A data limite para a inscrição nas Provas da Taça de Portugal e nos Campeonatos FPO nos escalões e categorias de competição é de 12 dias antes do evento (normalmente até às 23h59 da penúltima segunda-feira antes da data da prova).
2. A inscrição nos percursos de Promoção pode estender-se até ao dia do evento, sem alterações no preço de inscrição, mas sujeita à disponibilidade de mapas.
3. Para os escalões e categorias de competição, os organizadores podem estabelecer preços agravados, até um máximo de 50%, para as inscrições recebidas entre o 12.º dia anterior e outra data limite mais curta, desde que se salvguarde a obrigatoriedade de divulgar as correspondentes listas de partidas 3 dias antes do início do evento.
4. Os organizadores podem estabelecer condições mais favoráveis para inscrições com maior antecedência
5. Em provas de duração superior a dois dias ou cujo primeiro dia da sua realização não seja o sábado, os prazos de inscrição poderão ser alterados, sujeito a autorização da FPO e a divulgação atempada.
6. Os prazos para inscrição em Provas de Promoção, Treino e Formação serão definidos pelos respectivos organizadores.

Artigo 9º Taxas de inscrição

1. Os valores máximos de inscrição nas Provas da Taça de Portugal e nos Campeonatos FPO e das Provas de Promoção, Treino e Formação são os que constam do ANEXO III ao presente Regulamento.

Artigo 10º Cobertura por seguro desportivo

1. Todas os atletas federados na FPO são cobertos por um seguro desportivo de grupo, nos termos da lei em vigor e das condições gerais e especiais da apólice publicadas no site FPO.⁸
2. O seguro desportivo cobre os riscos de acidentes pessoais inerentes à actividade desportiva, nomeadamente os que decorrem dos treinos, das provas desportivas e respectivas deslocações, dentro e fora do território português.,
3. Em caso de acidente na actividade desportiva, o sinistrado terá que o comunicar aos organizadores da prova ou à FPO , que tratarão de todos os procedimentos necessários para activar a cobertura pelo seguro.
4. Tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro desportivo é da responsabilidade dos atletas.
5. Ficam isentos da obrigação de aderir ao seguro desportivo os agentes desportivos⁹ que façam prova, mediante certificado emitido por uma seguradora, de que estão abrangidos por uma apólice que garanta um nível de cobertura igual ou superior ao mínimo legalmente exigido para o seguro desportivo.

Título III Condições gerais das Provas da Taça de Portugal e dos Campeonatos FPO

Secção I Normas gerais

Artigo 11º Condições aplicáveis

As Provas da Taça de Portugal e os Campeonatos FPO têm de obedecer obrigatoriamente às condições dispostas nos artigos seguintes.

Artigo 12º Formatos de competição e tipos de percursos

1. As Provas da Taça de Portugal e os Campeonatos FPO podem conter percursos de sprint, distância média, distância longa e estafetas.
2. As provas de estafetas referidas em 1. disputam-se por clubes (equipa de 3 elementos) e em todas as categorias de competição. Os clubes podem participar com quantas equipas desejarem sendo no entanto só a melhor considerada para efeitos de podium nos Campeonatos FPO.
4. As Provas da Taça de Portugal e os Campeonatos FPO estão obrigados a ter percursos para todos os escalões ou categorias de competição, bem como os percursos de Promoção.

⁸ As Condições Gerais estão no site; falta pôr as condições especiais.

⁹ Agentes desportivos engloba nomeadamente, no caso da FPO, os atletas, os juizes controladores, os supervisores, os traçadores de percursos, os cartógrafos, os treinadores e os dirigentes desportivos.

5. Na Orientação Pedestre, para os percursos de Promoção 1 e 2 e para dos escalões Infantis e iguais ou superiores a Veteranos II M/F, a distância entre a arena e as partidas não deve ser superior a 1 km e tem de ser desprovida de dificuldade física, a menos que os organizadores providenciem transporte até às partidas e divulguem esse facto nos boletins informativos da prova.
6. Na Orientação em BTT e para os percursos Promoção 1 e dos escalões iguais ou superiores a Veteranos III M/F, a distância entre a arena e as partidas não deve ser superior a 3 km e tem de ser desprovida de dificuldade física, a menos que os organizadores providenciem transporte até às partidas e divulguem esse facto nos boletins informativos da prova.

Artigo 13º

Características dos percursos

1. Sem prejuízo das restantes normas aplicáveis, bem como das normas particulares sobre os percursos das Classes de Promoção, os percursos têm de obedecer às normas previstas nos números seguintes.
2. Os percursos têm de ser adaptados aos escalões ou categorias de atletas a que se destinam e têm de ter em conta a realidade nacional dos respectivos escalões ou categorias, excepto no caso de provas pontuáveis para o Ranking Mundial (WRE), em que este último requisito (realidade nacional) não se aplica.
3. Os percursos de Orientação Pedestre devem ser traçados com o objectivo de serem cumpridos pelos respectivos vencedores dentro dos tempos definidos no Anexo IV.
4. Os percursos de Orientação em BTT devem ser traçados com o objectivo de serem cumpridos pelos respectivos vencedores dentro dos tempos definidos no Anexo V.
5. Cada percurso de competição deve exigir ao atleta a utilização de diferentes técnicas de orientação e garantir a sua máxima segurança.
6. Cada perna deve possibilitar mais do que uma opção.
7. Na Orientação em BTT, não devem ser planeadas “pernas” em sentido contrário para escalões diferentes e no mesmo dia de prova, para evitar colisões. Todos os percursos devem ter o mesmo sentido de rotação.
8. Na Orientação Pedestre, para Infantis, Iniciados e para a CP1, o número mínimo recomendado de pontos por percurso é de 12. As pernas destes escalões não devem ter distâncias superiores a 300 metros.
9. Na Orientação em BTT, para Iniciados e para a CP1, o número mínimo recomendado de pontos por percurso é de 12. As pernas destes escalões não devem ter distâncias superiores a 500 metros

Artigo 14º Promoção

1. Os percursos de Promoção destinam-se a fundamentalmente a participantes de iniciação/aprendizagem e para federados sem inscrição válida.
2. O percurso Promoção 1 em Orientação Pedestre deve ter uma distância inferior a 2,5 km e, tanto em Orientação Pedestre como em Orientação em BTT, deve ser feito obrigatoriamente 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.
3. O percurso de Promoção 2 deve ter uma dificuldade técnica média e uma exigência física baixa.
4. O percurso de Promoção 3 Pedestre deve ter uma dificuldade técnica baixa e dificuldade física média.
5. O percurso de Promoção 4 deve ter uma dificuldade técnica média e ter uma dificuldade física média/alta.
6. A participação nestes percursos é livre: a pares, individualmente ou em grupo sem distinção de género.
7. Os organizadores devem definir uma janela horária para as partidas dos percursos de Promoção e disponibilizar várias bases de partida para evitar acumulação de atletas.
8. A inscrição de menores não acompanhados por um adulto só é permitida com a devida autorização do encarregado de educação e deve ser feita através de uma entidade ou instituição responsável, por um clube federado na FPO ou numa federação congénere estrangeira.
9. Não são permitidas inscrições de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto.

Artigo 15º Postos de controlo

1. Sem prejuízo das restantes normas aplicáveis, a colocação dos postos de controlo tem de obedecer às normas previstas nos números seguintes.
2. Os postos de controlo situados em áreas em que possam desaparecer (sobretudo áreas urbanas) devem ser supervisionados por elementos dos organizadores.
3. É proibido colocar postos de controlo em zonas perigosas, bem como em zonas privadas.
4. Não podem ser colocados postos de controlo em zonas que incentivem o atravessamento de áreas privadas, proibidas ou interditas ou vias com muito trânsito.
5. Na Orientação em BTT, os pontos de controlo devem estar nas estradas, caminhos ou carreiros, embora não necessariamente nos cruzamentos ou entroncamentos.

Artigo 16º
Tempo máximo da prova

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

Distância:	Pedestre:	O-BTT.
Sprint	1h	1h30
Distância média	2h	2h30
Distância longa e estafetas	3h	4h

2. Os percursos de Promoção têm como tempo máximo de execução 3 horas,

Artigo 17º
Mapas

1. Os mapas de Orientação Pedestre têm de ser produzidos de acordo com a “*ISOM - International Specification for Orienteering Maps*” da IOF, excepto para as provas de Sprint, que têm de ser produzidos segundo a “*ISSOM - International Specification for Sprint Orienteering Maps*”. Os mapas de Orientação em BTT têm de ser produzidos de acordo com a “*ISmtbOM - International Specification for MTB Orienteering Maps*”. Todos os mapas têm de ser obrigatoriamente validados e registados pelo Departamento de Cartografia da FPO.
2. Os mapas de Orientação Pedestre devem ter preferencialmente as seguintes escalas:
 - a) Distância longa: 1/10.000 ou 15.000
 - b) Distância média: 1/10.000
 - c) Sprint: 1/5.000 ou 1/4.000
3. Os mapas de Orientação em BTT devem ter preferencialmente as seguintes escalas:
 - a) Distância longa: 1/15.000 ou 1/20.000
 - b) Distância média: 1/10.000 ou 1/15.000
 - c) Sprint: 1/10.000 ou 1/7.500
4. Para as categorias de Infantis, Iniciados e iguais ou superiores a Veteranos II M/F, bem como para a Promoção 1, as escalas menores a utilizar são 1/10.000 na Orientação Pedestre e 1/15.000 na Orientação em BTT.
5. Podem ser utilizados vários mapas para completar o percurso.

Artigo 18º
Escalões e categorias de competição e promoção

1. Os escalões e categorias de competição são decompostos por género, como segue:
FEMININO designada pela letra D (ou F)
MASCULINO designada pela letra H (ou M)
2. As Provas da Taça de Portugal correm-se por escalões e os Campeonatos FPO correm-se por categorias, de acordo com as tabelas seguintes:

a) Orientação pedestre

<i>Idade em 31 Dezembro 2011</i>	Escalão	Categoria
13 e menos	H/D13	-
14 e 15	H/D15	-
16 e 17	H/D17	Juvenis M/F
18, 19 e 20	H/D20	Juniores M/F
+ de 16	HE / DE	Seniores M/F
de 21 a 34	H/D21A	
+ de 21	H/D21B	
de 35 a 39	H/D35	Veteranos I M/F
de 40 a 44	H/D40	Veteranos II M/F
de 45 a 49	H/D45	
de 50 a 54	H/D50	
de 55 a 59	H/D55	Veteranos III M/F
de 60 a 64	H/D60	Veteranos IV M
de 65 a 69	H65	
A partir de 70	H70	
Sem restrições etárias	CP1, CP2, CP3 M/F e CP4 M/F	CP1, CP2, CP3 M/F e CP4 M/F

b) Orientação em BTT¹¹

<i>Idade em 31 Dezembro 2011</i>	Escalão	Categoria
menos de 16	H/D15	-
16 e 17	H/D17	Juvenis M/F
18, 19 e 20	H/D20	Juniores M/F

¹¹ Alinhamento pela IOF para as classes a partir de H/D20, inclusive.

+ 16	HE / DE	Seniores M/F
de 21 a 39	H/D21A	
+ 21	H/D21B	
de 40 a 49	H/D40	Veteranos I M/F
de 51 a 59	H/D50	Veteranos II M/F
A partir de 60	H60	Veteranos III M/F
Sem restrições etárias	CP1, CP2 M/F e CP3 M	CP1, CP2 M/F, CP3 M e

3. Os atletas com idade superior a 34 anos podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais jovens até H/D21A / Seniores M/F, inclusive e incluindo os escalões de Elite, sem prejuízo das regras sobre o exame médico-desportivo.¹²
4. Os atletas com idade superior a 16 anos e inferior a 21 anos podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais velhos até H/D21A / Seniores M/F, inclusive e incluindo os escalões de Elite, sem prejuízo das regras sobre o exame médico-desportivo.¹³
5. Os atletas com idade inferior a 16 anos só se podem inscrever nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou imediatamente superior, sem prejuízo das regras sobre o exame médico-desportivo.
6. A participação nos escalões de Elite nas Provas da Taça de Portugal é aberta a todos os atletas federados com mais de 16 anos, sem prejuízo das regras sobre o exame médico-desportivo, mas pode estar sujeita a restrições se a FPO o considerar necessário em função do número de atletas, caso em que se aplicarão as regras definidas na Secção III do Título IV.
7. A participação nas categorias de Elite nos Campeonatos FPO é aberta a todos os atletas federados com mais de 16 anos, sem prejuízo das regras sobre o exame médico-desportivo.
8. Os menores só se podem inscrever em escalões ou categorias de Elite com autorização expressa do seu encarregado de educação.
9. A inscrição de participantes do género feminino em escalões ou categorias masculinas é permitida nas provas de estafetas.
10. Nos Campeonatos FPO, haverá percursos para a Promoção, mas não serão atribuídos títulos nestas classes.
11. Em provas internacionais, poderão ainda ser consideradas outros escalões ou categorias, embora as pontuações a incluir nos rankings nacionais respeitem unicamente ao escalão de inscrição do atleta na FPO.

¹² Alinhamento pela IOF, com ligeira alteração da redacção para melhor compreensão do sentido. Quanto ao EMD, se o atleta pretender “subir” só um escalão, o EMD é normal, mas tem de mencionar que o atleta vai competir no escalão imediatamente superior. Se pretender “subir” mais do que o escalão, tem de fazer um EMD especial, de sobreclassificação.

¹³ Alinhamento pela IOF, com ligeira alteração da redacção para melhor compreensão do sentido e limite inferior nos 16 anos. Quanto ao EMD, se o atleta pretender “subir” só um escalão, o EMD é normal, mas tem de mencionar que o atleta vai competir no escalão imediatamente superior. Se pretender “subir” mais do que o escalão, tem de fazer um EMD especial, de sobreclassificação.

12. A disputa dos títulos ibéricos é aberta a todos os inscritos nas categorias de competição que tenham a nacionalidade portuguesa ou espanhola.

Artigo 19º

Condições materiais das provas

1. Os organizadores estão obrigados a cumprir os aspectos constantes do Contrato de Organização de Eventos.
2. Os organizadores estão ainda obrigados a garantir:
 - a) Um local de pernoita em solo duro nas provas com duração superior a um dia;
 - a) Sanitários na zona da concentração (vulgo “arena”);
 - b) Ambulância, gelo e primeiros socorros na área das chegadas;
 - c) Espaço infantil condigno e supervisionado;
 - d) Água na zona de partidas, na chegada e no percurso, neste último caso nas provas de distância longa e nas de distancia média quando a temperatura previsível seja superior a 25°C; no percurso é aconselhada a distribuição da água em copos e a presença de elemento responsável pelo abastecimento.;
 - e) Divulgação das informações pertinentes na área de concentração (independentemente de o fazerem no secretariado), das informações técnicas e também as listas de partidas;
 - f) Sistema de som nas chegadas;
 - g) Banhos com água quente;
3. Até 60 dias antes do seu início, entregar ao Departamento de Cartografia da FPO os mapas a utilizar para serem validados e registados.
4. Até 30 dias antes do seu início, entregar ao Consultor de Provas os mapas a utilizar e 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.
5. Os organizadores estão obrigados a contratar um seguro de responsabilidade civil para cobrir a prova, nos termos da lei. Nenhuma prova se pode realizar sem este seguro.

Artigo 20º

Patrocínios e publicidade

1. Os organizadores estão proibidos de aceitar o patrocínio de marcas de tabaco e de bebidas alcoólicas.
2. As provas devem ser alvo de grande divulgação na autarquia da zona de competição e nos meios de comunicação da região.

Artigo 21º

Responsabilidade social

1. Os organizadores devem diligenciar junto dos estabelecimentos de ensino, incluindo do ensino profissional, da zona da prova para divulgar

do evento e permitir a participação de estudantes em condições especiais (por exemplo: organizando grupos guiados) e promovendo a formação dos professores de educação física, quando existam.

2. Recomenda-se que os organizadores diligenciem junto de instituições de solidariedade social da zona da prova (por exemplo, instituições de apoio a menores, idosos ou deficientes) para permitir a participação dos seus utentes na prova em condições especiais, embora não necessariamente através da realização de percursos formais.

Artigo 22º

Divulgação junto dos clubes e dos atletas

1. Têm de ser publicados antecipadamente na Internet e opcionalmente também em papel boletins de divulgação, de acordo com o quadro seguinte:

	Boletim 1	Boletim 2	Boletim 3
Antecedência mínima	6 a 3 meses	1 mês	3 dias
Localização	Localidade	Acessos	
Programa	Datas	Horários das provas e cerimónias	Listas de Partidas
Informação Técnica	Tipo de Prova; ¹⁴ Mapas a utilizar Cartógrafo(s) Áreas Embargadas	Distância linear (Pedestre) Distância da melhor opção (BTT); Desnível acumulado Distância da Arena às Partidas Mapas da área de prova existentes	
Informação Geral	Direcção da prova Prazos e taxas de inscrição Condições de alojamento	Locais de alojamento, banhos, “baby-siting” Alimentação	Listagem de inscritos Avisos

Artigo 23º

Divulgação de resultados

1. Durante a competição, os resultados provisórios devem ser publicitados na área de competição com frequência, preferencialmente a intervalos não superiores a 30 minutos.
2. Os resultados da prova devem ser publicados na Internet e carregados no OASIS até às 22h do último dia da prova, com todas as classificações detalhadas, incluindo as classificações colectivas.
3. Sempre que possível, sugere-se que se divulguem estas mesmas classificações na Internet e no OASIS no final de cada dia em que se disputa cada um dos percursos da prova.

¹⁴ Por exemplo, “distância média” ou “distância longa”.

Artigo 24º
Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e Campeonatos FPO são controlados electronicamente.
2. O atleta é responsável por efectuar correctamente o registo no seu cartão electrónico devendo esperar o tempo necessário para obter a confirmação.
3. No caso de falha do registo no cartão electrónico, o atleta é desclassificado mesmo que ele conste do posto de controlo (estação).
4. Em caso de falha do posto de controlo, o atleta deve validar a confirmação de presença no ponto picotando o mapa com o picotador respectivo em qualquer local que permita uma correcta visualização do controlo do ponto, preferencialmente no espaço indicado no mapa para o efeito.
5. Em caso de desaparecimento do posto de controlo (suporte, unidade de controlo electrónico e baliza) ou de colocação comprovadamente errada (fora do local assinalado no mapa), o atleta deve continuar a sua prova normalmente.
6. Os percursos em que comprovadamente desapareçam ou estejam colocados incorrectamente mais do que 3 postos de controlo serão anulados, excepto em circunstâncias excepcionais e sujeito a decisão dos Juizes Árbitros.

Artigo 25º
Classificação dos atletas

1. As classificações das Provas da Taça de Portugal e dos Campeonatos FPO são realizadas por pontos nos seguintes termos:
 - a) A pontuação 100 é atribuída ao vencedor do escalão, categoria ou classe.
 - 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:

$$\frac{\textit{Tempo do vencedor}}{\textit{Tempo do atleta}} \times 100$$

- c) O valor apurado deverá sofrer o arredondamento necessário de modo a ficar apenas com duas casas decimais.
2. A classificação na prova corresponde à soma da classificação dos percursos que a compuserem, com excepção dos percursos de estafetas.
3. Nas situações de provas com dois ou mais percursos do mesmo tipo (por exemplo, 2 percursos de distância longa), a organização pode decidir realizar a classificação através da soma dos tempos, devendo esta decisão ser definida no regulamento específico da prova e divulgada nos boletins.

Artigo 26º Classificação dos clubes

1. Nos Campeonatos FPO (CN Sprint, CN Distância Média, CN Distância Longa) apuram-se os Clubes campeões em cada uma das categorias em competição definidas nos artigos (Pedestre) e (BTT). A classificação dos Clubes será apurada através da soma da pontuação individual dos 3 melhores atletas em cada categorias.
2. No Campeonato Nacional de Estafetas, apesar de serem admitidas mais do que uma equipa em cada categoria, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube em cada categoria.
3. Nas Provas da Taça de Portugal Pedestre, a classificação dos clubes corresponde à soma das classificações dos seus 6 melhores atletas jovens (escalões até H/D20, inclusive), 6 melhores atletas seniores, 6 melhores atletas veteranos (escalões iguais ou superiores a H/D35)
4. Nas Provas da Taça de Portugal BTT, a classificação dos clubes corresponde à soma das classificações dos seus 5 melhores atletas jovens (escalões até H/D20, inclusive), 5 melhores atletas seniores, 5 melhores atletas veteranos (escalões iguais ou superiores a H/D35)
5. No cálculo das pontuações aplicam-se os seguintes factores de ponderação: A pontuação dos atletas de Elite será contabilizada a 125% (multiplicada por 1,25) e a pontuação dos atletas do escalão H/D21B será contabilizada a 50% (será multiplicada por 0,5), nos jovens e restantes escalões será a normal pontuação de 100%.
6. Nas provas que incluam percursos de estafetas, contam para a classificação colectiva as 2 melhores equipas de cada agrupamento de escalões (jovens, seniores e veteranos), em ambas as disciplinas. A pontuação é obtida de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos atletas (artº 25º) com um factor de multiplicação de 300 pontos.
7. Em casos de igualdade, vence o clube que tiver o atleta ou equipa melhor classificado ou, em caso de empate no primeiro critério, o que tiver o segundo atleta melhor classificado e assim sucessivamente.

Artigo 27º Cerimónias de entrega de prémios

1. Os organizadores devem proporcionar uma cerimónia de entrega de prémios com dignidade e 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), e deve estruturar-se da seguinte forma:
 - a) Inicia-se sempre pela Promoção;
 - b) Depois os 3 premiados de cada escalão, chamando em simultâneo masculinos e femininos (começar pelos jovens em crescendo de idade, continuar com os veteranos de modo decrescente de idade, e terminar com os seniores;

- d) Seguem-se, os 5 premiados de DE e os 5 premiados de HE;
 - e) Finalmente, os prémios colectivos.
3. Nos Campeonatos FPO as cerimónias de entrega de prémios são exclusivas. Outros atletas a distinguir (Promoção, etc.) devem sê-lo antes da cerimónia dos Campeonatos FPO.

Artigo 28º Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal e nos Campeonatos FPO com exclusão do Campeonato Nacional Absoluto deverão ser atribuídas medalhas, troféus, prémios ou diplomas condignos com a prova aos três primeiros classificados de todos os escalões ou categorias, com excepção das Elites, em que deverão ser atribuídas medalhas, troféus, prémios ou diplomas aos primeiros cinco classificados. Deverão ainda ser atribuídas medalhas, troféus, prémios ou diplomas aos clubes classificados nos três primeiros lugares.
2. No Campeonato Nacional Absoluto, deverão ser exclusivamente atribuídas medalhas, troféus, prémios ou diplomas condignos com a prova aos cinco atletas femininos e aos cinco atletas masculinos, bem como aos três clubes melhor classificados na Final A.
3. Os prémios dos homens e das mulheres devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
4. Não podem ser atribuídos prémios monetários.

Secção II Normas aplicáveis directamente aos atletas

Artigo 29º Navegação

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola, sem prejuízo do disposto no número seguinte.
2. Na Orientação em BTT, é ainda permitido o uso de ciclómetros.
3. Não é permitida a utilização de dispositivos de localização GPS, excepto os que se destinem apenas ao registo dos dados e que não permitam a sua visualização.

Artigo 30º 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 os pedidos de alteração dos tempos de partida, excepto em casos de comprovada anormalidade e sujeito a concordância do Supervisor.

Artigo 31º
Obrigações gerais dos atletas

1. 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 visível e devidamente colocado no corpo (Orientação Pedestre) ou na bicicleta (Orientação em BTT) e conservá-lo durante a prova;
 - b) Apresentar-se na Partida com o cartão electrónico devidamente colocado e visível e facilitar a sua conferência pelos organizadores;
 - c) Realizar as suas provas com roupa adequada, sendo interdito a utilização do equipamento das selecções nacionais fora do seu âmbito;
 - d) Avisar os organizadores e descarregar o seu cartão electrónico, caso não conclua o percurso;
 - e) Auxiliar qualquer atleta em caso de acidente, desde 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 (sugere-se aos organizadores que não entreguem prémios à posteriori a atletas que não estiveram presentes na cerimónia);
2. Considera-se roupa adequada:
 - a) Nas provas de Orientação Pedestre não urbanas, vestuário que cubra o tronco e os braços total ou parcialmente e as pernas na sua totalidade;
 - b) Nas provas de Orientação Pedestre urbanas e nas provas de Orientação em BTT, vestuário que cubra o tronco, os braços e as pernas total ou parcialmente.

Artigo 32º
Normas especiais para Orientação em BTT

1. Em terrenos sensíveis dum ponto de vista ambiental ou agrícola, a circulação em bicicleta ou a pé transportando consigo a bicicleta só é permitida nas estradas, caminhos e carreiros assinalados no mapa. A informação sobre a classificação ambiental dos terrenos constará obrigatoriamente do regulamento da prova.
2. Nos terrenos não sensíveis dum ponto de vista ambiental e cujo atravessamento não provoque danos ao ambiente, caso circulem fora das estradas, caminhos e carreiros, recomenda-se que os atletas transportem a bicicleta com as rodas no ar.
3. Consideram-se terrenos cujo atravessamento não provoca danos ao ambiente exclusivamente os terrenos sem vegetação e não lavrados nem semeados. Os terrenos com vegetação espontânea só podem ser atravessados nas zonas sem vegetação, a menos que o atleta

transporte a bicicleta com as rodas no ar. Os terrenos cultivados só podem ser atravessados desde que se trate exclusivamente de pomares, vinhas ou povoamentos florestais e nos intervalos entre as plantações.

4. É obrigatório ceder passagem, a pedido de um outro atleta, nos casos em que os caminhos ou carreiros não permitam a ultrapassagem em condições normais.
5. É obrigatório o uso de capacete devidamente colocado durante todo o percurso. O capacete terá que estar homologado nos termos das normas ANSI, SNELL, CE95 ou GUV.
6. O atleta pode transportar consigo todo o material de reparação que julgue necessário, não sendo permitido receber assistência de pessoa estranha à competição, excepto em caso de desistência da prova e para prestação de primeiros socorros.
7. O atleta não pode abandonar a bicicleta para controlar um determinado ponto.
8. Em toda a área de competição devem ser respeitadas as regras ao Código da Estrada.
9. Quando dois atletas se encontram um defronte para o outro:
 - a) Os atletas devem passar dando o seu ombro esquerdo;
 - b) Os atletas que descem têm prioridade.
10. Os atletas mais lentos devem dar prioridade aos atletas mais rápidos.
11. O cartão electrónico tem de estar sempre fixo à bicicleta.

Artigo 33º Desclassificação

1. Constitui motivo de desclassificação de qualquer atleta a violação grave da lei e dos regulamentos que regem a modalidade, especialmente:
 - a) A não execução do percurso pela ordem estabelecida pelos organizadores;
 - b) Apresentação nas Partidas sem peitoral ou outro meio de identificação definido pelos organizadores;
 - c) Perda do cartão electrónico;
 - d) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
 - e) Provocar danos em áreas privadas ou cultivadas ou atravessar áreas interditas;
 - f) Desrespeitar as normas gerais de protecção da floresta e do ambiente, nomeadamente as previstas nos nºs 1, 2 e 3 do artigo 32º do presente regulamento;
 - g) Não auxiliar outro atleta em caso de acidente;
 - h) Violação das normas legais sobre doping, violência e discriminação no desporto.
2. A desclassificação deve ser comunicada ao atleta e ao seu clube pelos organizadores ou pela FPO assim que possível.

Secção III Participação nas Elites

Artigo 34°
Inscrição e suas restrições

1. Se a FPO entender necessário restringir a inscrição nos escalões de Elites das Provas da Taça de Portugal durante uma determinada época, deverá comunicá-lo publicamente pelo menos 15 dias antes da abertura do prazo para renovação de inscrições, ou seja, até 15 de Novembro de cada ano.
2. Nesse caso, só se poderão inscrever no escalão alvo de restrição os seguintes atletas:
 - a) atletas que na época anterior tenham obtido pontuação média superior a 70% neste escalão;
 - b) os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D20 e H/D35 (Pedestre) ou H/D40 (Orientação em BTT).¹⁵
 - c) os cinco primeiros classificados dos escalões de competição H/D21;
3. Para efeitos da média prevista no número anterior, são considerados os 10 melhores percursos feitos pelo atleta durante a época anterior.
4. Se o número de percursos efectuado for inferior a 10, mas igual ou superior a 8, a média será calculada com base no número de percursos efectivamente realizado. Se o número de percursos for inferior a 8, o atleta será despromovido automaticamente.

Secção IV
Campeonato Nacional Absoluto

Artigo 35°
Campeonato Nacional Absoluto Feminino e Masculino

1. A final A do Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputada por todos os atletas com a nacionalidade portuguesa federados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras.
2. Os atletas estrangeiros federados na FPO que preencham as condições previstas no nº 5 têm acesso à final A como supranumerários, não sendo a sua classificação considerada para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto, mas exclusivamente para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes.
3. O primeiro dia constará de uma prova de distância média e servirá também para apurar os finalistas (Final A). Todos os percursos terão características idênticas.
4. O segundo dia, em prova de distância média e/ou de distância longa, constará da Final A e percursos do “tipo Provas da Taça de Portugal” para todos os escalões de competição.

¹⁵ Se houver restrições numa determinada época, isto significa que se um atleta de H/D17 quiser inscrever-se em Elite terá de passar primeiro pelo H/D20 durante uma época; da mesma forma, um atleta dos escalões superiores a H/D35 (Pedestre) ou H/D40 (Orientação em BTT) terá de passar primeiro por H/D35 (Pedestre) ou H/D40 (Orientação em BTT) durante uma época.

5. Têm acesso à final A os 60 atletas femininos e os 60 atletas masculinos federados e com a nacionalidade portuguesa melhor classificados na prova do primeiro dia, desde que o seu tempo corresponda pelo menos a 60 pontos em relação ao tempo do melhor atleta.
6. Em caso de empate de tempos, o número máximo de atletas será aumentado em consequência.
7. 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.
8. A classificação dos clubes para efeitos de Campeonato Absoluto será obtida pela soma dos tempos dos seus 5 melhores atletas masculinos e dos seus 5 melhores atletas femininos estejam na final A e serão distinguidos os 3 primeiros clubes.

Título IV

Condições gerais das Provas de Promoção, Treino e Formação

Artigo 36º Condições gerais

Para poderem figurar no Calendário FPO, as Provas de Promoção, Treino e Formação têm de preencher as condições previstas na lei para a realização de eventos desportivos, bem como as condições previstas nas seguintes alíneas e artigos:

- a) 10º (seguro desportivo) e 19º, nº 5 (seguro da prova);
- b) 12º, nº 2, reduzindo-se no entanto a obrigatoriedade para apenas 1 percurso (obrigatoriamente de CP1);
- c) 12º, nºs 3 e 4 (distância das arenas à partida), com as necessárias adaptações em função do tipo de prova;
- d) artigo 13º, nº 2 (adaptação dos percursos aos atletas a quem se destinam);
- e) 13º, nº 6 (proibição de pernadas em sentido contrário em Orientação em BTT);
- f) 14º, (características dos percursos de CP), com as necessárias adaptações em função do tipo de prova;
- g) 15º (postos de controlo);
- h) 22º (patrocínios e publicidade);
- i) 24º (divulgação junto dos clubes e atletas), com as necessárias adaptações em função do tipo de prova;
- j) 25º, nº 2 (divulgação de resultados);
- k) 31º, nº1, alíneas e) e f) (obrigações dos atletas);
- l) 32º (regras especiais para Orientação em BTT);
- m) 33º, nº 1, alíneas a), f), g), h), i) e nº 2 (desclassificação de atletas);
- n) Título V (controlo das provas), na parte que lhes diga respeito;
- o) Título VI (ética e *fair play*), com as necessárias adaptações em função do tipo de prova.

Artigo 37º
Formato

1. O formato das Provas de Promoção, Treino e Formação pode ser livremente definido pelos seus organizadores.
2. A título meramente exemplificativo, podem ser organizadas provas ou percursos das seguintes distâncias:
 - a) Sprint;
 - b) Distância média;
 - c) Distância longa;
 - d) Distância ultra-longa;
 - e) Raids.
3. A título meramente exemplificativo, podem ser organizadas provas ou percursos dos seguintes tipos:
 - a) Pedestres;
 - b) Orientação em BTT;
 - d) Orientação em canoa/caiaque;
 - e) Orientação a cavalo;
 - f) Provas de Score 100;
 - g) Percursos por ordem livre;
 - h) Provas nocturnas;
 - i) Provas que combinem dois ou mais tipos de orientação.
4. A título meramente exemplificativo, podem ser organizadas provas ou percursos para os seguintes tipos de atletas:
 - a) Individuais;
 - b) Clubes (por exemplo, provas de estafetas);
 - c) Equipas.

Secção V
Rankings FPO

Artigo 38º
Ranking Individual FPO

1. O Ranking Individual FPO é reservado a atletas federados na FPO, organizado por escalões e género e decomposto em Orientação Pedestre e Orientação em BTT.
2. Para efeitos do Ranking Individual FPO, será considerado e contabilizado um número máximo de 17 percursos (Orientação Pedestre) e 13 percursos (Orientação em BTT) dos respectivos calendários.
3. Nos Campeonatos FPO e na Final A do Campeonato Absoluto, as pontuações obtidas nas respectivas categorias ou em função do género (Campeonato Absoluto) serão transpostas para o ranking de acordo com o escalão do atleta e por referência à pontuação (100) atribuída ao

vencedor de cada escalão compreendido em cada categoria ou género, arredondada para uma casa decimal.^{16 17}

4. No caso em que um atleta exceda o número de percursos indicado no nº 2, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
5. Quando um atleta for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
6. A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos atletas que participem e concluam o percurso em escalão inferior àquele em que estejam inscritos na época em curso (mesmo que seja um escalão aberto) ou em caso de terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
7. A pontuação efectivamente obtida será atribuída aos atletas que participem e concluam o percurso em escalão superior àquele em que estejam inscritos na época em curso.
8. O atletas que fiquem impossibilitados de participar em percursos das provas que integram o Ranking Individual em virtude de estarem em representação de Portugal, integrando Selecções Nacionais, bem como os que estiverem envolvidas na organização ou controlo e arbitragem de provas integrantes do Calendário FPO, terão nesses percursos pontuação igual à média aritmética referida no número seguinte.
9. 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.
10. O limite de pontuações por média aritmética referido no nº 8 é de quatro em todos os casos.
11. Um atleta que não participe em nenhum percurso não figurará no Ranking Individual FPO.
12. 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. Mantendo-se o empate, considera-se a segunda melhor pontuação e assim sucessivamente. 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.

Artigo 39º Ranking Clubes FPO

1. O Ranking Absoluto de Clubes FPO é organizado apenas por clube.
2. O Ranking Absoluto de Clubes FPO resulta da soma das pontuações finais obtidas por cada clube nas provas da Taça de Portugal de

¹⁶ Isto significa reclassificar os atletas para efeitos dos rankings em função do seu escalão, como já é feito agora.

¹⁷ Este sistema parece mais justo. Os participantes na final A saem beneficiados por via da ponderação atribuída à prova. Podem verificar-se “empates”, embora a probabilidade seja baixa.

Orientação Pedestre, nas provas da Taça de Portugal de Orientação em BTT e nas provas de Orientação de Precisão.

3. O Troféu FPO será atribuído aos 3 primeiros clubes da época desportiva no Ranking de Clubes.

Artigo 40º

Provas pontuáveis para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes

As provas pontuáveis para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes são as constantes do Anexo II.

Artigo 41º

Ponderação das provas pontuáveis para o Ranking Individual e de Clubes

1. Para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes, as provas do nível 1 têm uma ponderação de 1.
2. Para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes, as provas do nível 2 têm uma ponderação de 0,9.
3. Para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes, as provas do nível 3 têm uma ponderação de 0,8.

Título VI

Controlo da qualidade e regularidade das provas

Artigo 42º

Âmbito

1. A obrigatoriedade de controlo da qualidade das provas aplica-se a todas as provas do Calendário FPO.
2. O controlo da qualidade das provas reveste-se da forma de controlo prévio, através dos Supervisores, durante a prova, através dos Juizes Arbitros, e posterior, através da Comissão de Avaliação de Provas.¹⁸
3. As Provas de Promoção, Treino e Formação não estão sujeitas a controlo prévio nem posterior, estando apenas obrigadas a controlar a regularidade da prova através dum Juiz Arbitro caso existam classificações.

Artigo 43º

Controlo prévio

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e Campeonatos FPO têm de ser controlados previamente por um Supervisor nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPO.
2. O Supervisor é responsável por fiscalizar a correcta aplicação das regras deste regulamento e demais regulamentação aplicável, nomeadamente os regulamentos IOF para Orientação Pedestre e Orientação em BTT.

¹⁸ Esta matéria será desenvolvida aquando da revisão do RACP.

3. O Supervisor deve trabalhar em estreita colaboração com os organizadores, que lhe devem fornecer toda a informação relevante.
4. Nas provas de nível 1, as tarefas do Supervisor são:
 - a) Aprovar o terreno para a competição;
 - b) Aprovar o centro do evento;
 - c) Aprovar os boletins de divulgação;
 - d) verificar a existência de alojamento em solo duro, local de banhos adequado, sanitários na área de concentração, eventuais transportes e estacionamento;
 - e) Aprovar o cronograma do evento;
 - f) Aprovar o organograma dos organizadores;
 - g) Aprovar a zona das partidas, das chegadas e de estacionamento;
 - h) Aprovar os percursos depois de verificar a sua qualidade e níveis de dificuldade;
 - i) Aprovar a divulgação das listas de partida;
 - j) Verificar o espaço disponibilizado para a comunicação social, se aplicável;
 - k) Verificar o espaço disponibilizado para o controlo anti-doping, se aplicável;
 - l) Observar a correcta utilização do material da FPO.
5. Nas provas de nível 2, as tarefas do Consultor de Provas são as referidas nas alíneas a), c), g), h) e l) do nº 4, sendo as tarefas referidas nas restantes alíneas cometidas ao Director da Prova.¹⁹
6. Nas provas de nível 3, as tarefas do Consultor de Provas são as referidas nas alíneas a), g) e h) do nº 4, sendo as tarefas referidas nas restantes alíneas cometidas ao Director da Prova.
7. Nas provas de nível 1 e 2, o controlo prévio da qualidade da prova pelo Consultor de Provas implica a sua deslocação física ao local antes da realização da prova.
8. Nas provas de nível 3, o controlo prévio da qualidade da prova pelo Consultor de Provas pode ser feito apenas com base em informação documental fornecida pelos organizadores.
9. A presença do Consultor de Provas nos dias de realização das provas não é obrigatória.
10. O Consultor de Provas pode participar na prova, mas a pontuação obtida não será considerada para efeitos de classificação na prova, nem do Ranking Individual nem de Clubes.
11. As despesas de deslocação, alojamento e alimentação dos Consultores de Provas serão suportadas pela FPO, nos termos a definir pela Direcção da FPO.

¹⁹ Nas provas de nível 2 e 3, pretende-se assim centrar o trabalho do supervisor nos mapas e nos traçados, deixando os aspectos mais administrativos e organizativos propriamente ditos para o Director da Prova, uma vez que se reconhece que a maioria dos clubes tem experiência suficiente para garantir estes aspectos sem necessidade de supervisão externa. As provas de nível 1 mantêm-se inalteradas por serem, em geral, de maior dimensão, considerando-se assim que a intervenção do supervisor pode ter valor acrescentado nestes casos.

Artigo 44º
Atestado de conformidade

1. Após o controlo prévio descrito no número anterior, caso considere que as condições aplicáveis à prova se encontram preenchidas, o Consultor de Provas deve emitir um atestado de conformidade da prova, num modelo a aprovar pela Direcção da FPO.
2. O atestado de conformidade tem de dar entrada na FPO até 8 dias antes da data marcada para a prova.
3. O incumprimento do previsto no número anterior implica a anulação da prova, bem como o sancionamento dos responsáveis, nos termos definidos no RACP.

Artigo 45º
Controlo da regularidade da prova

1. O controlo da regularidade da prova, que compreende as normais tarefas atribuídas a um árbitro, pertence a um Juiz Controlador nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPO.
2. Os Juizes Controladores não podem ser membros de órgãos da FPO, nem pertencer ao clube ou clubes organizadores da prova relevante.
3. Quem tenha exercido funções de Consultor de Provas numa determinada prova não pode exercer funções de Juiz Controlador nessa mesma prova.
4. O Juiz Controlador não pode participar na prova.
5. Até aprovação da regulamentação necessária e cumprimento dum programa de formação, podem ser Juizes Controladores todos os atletas federados na FPO há pelo menos cinco épocas consecutivas.
6. O recurso das decisões do Juiz Controlador é submetido directamente ao Conselho de Arbitragem.
7. As despesas de deslocação, alojamento e alimentação dos Juizes Controladores serão suportadas pela FPO, nos termos a definir pela Direcção da FPO.

Artigo 46º
Controlo posterior da qualidade da prova

1. O controlo posterior da qualidade da prova será feito por uma Comissão de Avaliação de Provas (CAP), nos termos definidos no RACP.
2. Os relatórios da CAP são apresentados directamente ao Conselho de Arbitragem, com cópia para o Consultor de Provas, o Juiz Controlador e os organizadores da prova.
3. As eventuais sanções a aplicar são da responsabilidade do Conselho de Arbitragem e podem ser objecto de recurso para o Conselho Jurisdicional.

Título VII
Ética e *fair play*

Artigo 47º
Código de ética e *fair play*

1. As pessoas que praticam orientação devem agir com honestidade e *fair play*.
2. Os atletas devem mostrar respeito por todos e por cada um em todas as circunstâncias, organização, técnicos, representantes das entidades presentes, jornalistas, público e habitantes da área de competição.
3. Os atletas devem portar-se dignamente na área de competição. Não devem influenciar outros atletas, nem ajudar na navegação.
4. Nas provas individuais, os atletas devem navegar e progredir sozinhos.
5. Não é permitido receber ajuda, excepto em caso de manifesta necessidade.
6. O dopagem é proibida conforme normas em vigor (consultar Regulamento Anti-Dopagem).
7. Se o local de competição não for conhecido e não for divulgado, deve ser mantido em segredo pelos organizadores e pelos restantes intervenientes. Em todos os casos, os percursos devem ser mantidos em absoluto segredo.
8. Qualquer tentativa de conhecer o terreno ou treinar na área de competição é proibida e implica impedimento de participar na mesma, excepto se houver indicações dos organizadores viabilizando o acesso à zona de competição.
9. Os organizadores não devem autorizar a participação em escalões ou categorias de competição de quem tenha obtido vantagens competitivas ilícitas (exemplo: acesso a mapas novos ou ficheiros de percursos antes da realização do evento). Esta participação só poderá ocorrer extra-competição.
10. Depois de terminarem a competição, os atletas não devem partilhar o mapa nem outras informações do percurso com os que ainda não partiram.
11. Depois de terminarem o percurso, os atletas estão proibidos de voltar a entrar na área de competição, excepto se autorizados pelos organizadores.
12. Os meios de comunicação social, o Juiz Controlador ou elementos dos organizadores podem estar na área de competição e próximo dos pontos de controlo, desde que não prejudiquem ou beneficiem a prestação dos atletas.
13. É obrigatório o respeito pelas áreas privadas, interditas, zonas agrícolas e de cultivo, passagens obrigatórias, e todas as indicações relacionadas dadas pelos organizadores.
14. É fundamental o respeito ambiental no local da prova (especialmente na arena pela intensidade de utilização) e pelas populações locais.

15. É fundamental respeitar todas as normas gerais da protecção da floresta e naturalmente não deitar nem deixar lixo na floresta ou zonas envolventes.
16. Deve ter-se uma atitude correcta e educada nos lugares complementares da prova: centro do evento, arena, solo duro, balneários, casas de banho, etc. No solo duro é importante respeitar o descanso de todos os outros e os horários estabelecidos, bem como deixar os espaços da mesma forma em que foram encontrados.
17. Estacionar apenas em zonas indicadas e adequadas para o efeito, seguindo as indicações dos organizadores.

Título VIII Disposições finais e transitórias

Artigo 48º Conflitos de normas

Em caso de conflito entre as normas do presente regulamento e as constantes noutros regulamentos, prevalecem as primeiras.

Artigo 49º Acesso a escalões e categorias de elite em Orientação Pedestre

Na época de 2011, a inscrição nos escalões de Elite da Orientação Pedestre está sujeita a restrições, nos termos previstos na Secção III do Título III.

Artigo 50ºº Casos omissos

Para os casos omissos no presente regulamento, aplica-se o previsto nos regulamentos IOF para Orientação Pedestre e Orientação em BTT.

Anexo I Calendário FPO – Época de 2011

1. Orientação Pedestre

Data	Prova	Local	Organizadores	Tipo	Nível
8 e 9 / Janeiro	I Coruche Orienteering Trophy	Coruche	COAC	PTP	2
15 / Janeiro	IV Troféu Mondego	Quaios	Ginásio	PTP	3
5 e 6 / Fevereiro	XIX Troféu do CPOC	Mora	CPOC	PTP	2
19 / Fevereiro	Sto. Tirso com Vida	Parque Sra. da Assunção	TST	PPTF	n.a.
26 / Fevereiro	XIX Troféu Ori-Estarreja	Tocha	Ori-Estarreja	PTP	3
8 a 11 / Março	Portugal O'Meeting	Alter do Chão e Portalegre	GD4C	PTP, WRE	1 e 2
12 e 13 / Março	2º Meeting Internacional de Arraiolos	Arraiolos	GafanhOri	PTP, WRE	1 e 2
9 e 10 / Abril	Troféu de Orientação de Cabreira / Barroso	Moscoso / Salto	.COM	PTP	2
17 / Abril	III Raid do NADA	Albergaria dos Doze	NADA	PPFT	n.a.
7 / Maio	Dia Nacional de Orientação	Figueira da Foz	Ginásio	PPTF	n.a.
4 e 5 / Junho	Campeonatos Nacionais Longa e Estafetas	Figueira da Foz	Ginásio	CN	1
18 e 19 / Junho	Campeonatos Nacionais Média e Sprint	Peniche	ATV	CN	1
27 e 28 / Agosto	Portugal O'Summer	Parque do Alvão	OriMarão	PTP, WRE	1 e 2
17 e 18 / Setembro	XIX Campeonato Ibérico	Alicante, Espanha	FEDO	CI	1
24 e 25 / Setembro	I Open Vila Viçosa	Vila Viçosa	CAOS	PTP	3
8 / Outubro	I dia de Orientação de Montemor-o-Velho	Montemor-o-Velho	Ginásio	PPTF	n.a.
15 / Outubro	XV Meeting Évora	Évora	ADFA	PTP	3
29 e 30 / Outubro	Campeonato Nacional Absoluto	São Pedro do Sul	Ori-Estarreja	CN, PTP	1 e 2
12 e 13 / Novembro	VII Troféu GafanhOri	Igrejinha	GafanhOri	PTP	3
3 / Dezembro	III Troféu do Sorraia	Coruche	COAC	PTP	3

2. Orientação em BTT

Data	Prova	Local		Tipo	Nível
22 e 23 / Janeiro ²⁰	IV Ori-BTT Bairrada	Cordinha	DA Recardães	PTP	2
19 e 20 /	III Open Ori-BTT Sesimbra	Sesimbra	GDU Azoia	PTP,	1 e 2

²⁰ A data desta prova vai ter de ser alterada porque coincide com as eleições para o Presidente da República.

Fevereiro				WRE	
26 e 27 / Março	VII Troféu Ori-BTT Grândola	Grândola	CN Alvito	PTP	2
2 e 3 / Abril	2ª Liga Espanhola / Campeonato de Espanha	Córdoba	FEDO	PTP	2
17/Abril	III Raid do NADA	Albergaria dos Doze	NADA	PPTF	n.a.
22 a 25 / Abril	Campeonato Nacional	Cadaval e Torres Vedras	ATV	CN	1
21 e 22 / Maio	VII Campeonato Ibérico	Oliveira de Azeméis	Ori-Estarreja	CI	1
2 e 3 / Julho	.COM BTT	Salto / Cabeceiras de Basto	.COM	PTP	2
3 e 4 / Setembro	II Ori-BTT CPOC	Sintra	CPOC	PTP	2
1 e 2 / Outubro	II Ori-BTT Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	ADFA	PTP	2
10/Dezembro	III Ori-BTT do Ginásio	Figueira da Foz	Ginásio	PTP	3

Anexo II
Provas pontuáveis para o Ranking Individual e para o Ranking de Clubes
Época de 2011

1. Orientação Pedestre

Provas de nível 1

Data	Prova	Local	Organizadores	Tipo	Ponderação
8 a 11 / Março	Portugal O'Meeting	Alter do Chão e Portalegre	GD4C	WRE	1
12 e 13 / Março	2º Meeting Internacional de Arraiolos	Arraiolos	GafanhOri	WRE	1
4 e 5 / Junho	Campeonatos Nacionais Longa e Estafetas	Figueira da Foz	Ginásio	CN	1
18 e 19 / Junho	Campeonatos Nacionais Média e Sprint	Peniche	ATV	CN	1
27 e 28 / Agosto	Portugal O'Summer	Parque do Alvão	OriMarão	WRE	1
17 e 18 / Setembro	XIX Campeonato Ibérico	Alicante, Espanha	FEDO	CI	1
29 e 30 / Outubro	Campeonato Nacional Absoluto (Final A)	São Pedro do Sul	Ori-Estarreja	CN	1

Provas de nível 2

Data	Prova	Local	Organizadores	Tipo	Ponderação
8 e 9 / Janeiro	I Coruche Orienteering Trophy	Coruche	COAC	PTP	0,9
5 e 6 / Fevereiro	XIX Troféu do CPOC	Mora	CPOC	PTP	0,9
8 a 11 / Março	Portugal O'Meeting	Alter do Chão e Portalegre	GD4C	PTP	0,9
12 e 13 / Março	2º Meeting Internacional de Arraiolos	Arraiolos	GafanhOri	PTP	0,9
9 e 10 / Abril	Troféu de Orientação de Cabreira / Barroso	Moscoso / Salto	.COM	PTP	0,9
27 e 28 / Agosto	Portugal O'Summer	Parque do Alvão	OriMarão	PTP	0,9
29 e 30 / Outubro	Campeonato Nacional Absoluto	São Pedro do Sul	Ori-Estarreja	PTP	0,9

Provas de nível 3

Data	Prova	Local	Organizadores	Tipo	Ponderação
15 / Janeiro	IV Troféu Mondego	Quiaios	Ginásio	PTP	0,8
26 / Fevereiro	XIX Troféu Ori-Estarreja	Tocha	Ori-Estarreja	PTP	0,8
24 e 25 / Setembro	I Open Vila Viçosa	Vila Viçosa	CAOS	PTP	0,8
15 / Outubro	XV Meeting Évora	Évora	ADFA	PTP	0,8
3 / Dezembro	III Troféu do Sorraia	Coruche	COAC	PTP	0,8

2. Orientação em BTT

Provas de nível 1

Data	Prova	Local		Tipo	Ponderação
19 e 20 / Fevereiro	III Open Ori-BTT Sesimbra	Zambujal (Sesimbra)	GDU Azoia	WRE	1
22 a 25 / Abril	Campeonato Nacional	Cadaval e Torres Vedras	ATV	CN	1
21 e 22 / Maio	VII Campeonato Ibérico	Oliveira de Azeméis	Ori-Estarreja	CI	1

Provas de nível 2

Data	Prova	Local		Tipo	Ponderação
22 e 23 / Janeiro ²¹	IV Ori-BTT Bairrada	Cordinha	DA Recardães	PTP	0,9
19 e 20 / Fevereiro	III Open Ori-BTT Sesimbra	Sesimbra	GDU Azoia	PTP	0,9
26 e 27 / Março	VII Troféu Ori-BTT Grândola	Grândola	CN Alvito	PTP	0,9
2 e 3 / Abril	2ª Liga Espanhola / Campeonato de Espanha	Córdoba	FEDO	PTP	0,9
2 e 3 / Julho	.COM BTT	Salto / Cabeceiras de Basto	.COM	PTP	0,9
3 e 4 / Setembro	II Ori-BTT CPOC	Sintra	CPOC	PTP	0,9
1 e 2 / Outubro	II Ori-BTT Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	ADFA	PTP	0,9

Provas de nível 3

Data	Prova	Local		Tipo	Ponderação
10/Dezembro	III Ori-BTT do Ginásio	Figueira da Foz	Ginásio	PTP	0,8

* Taça de Portugal (TP), Campeonato Nacional (CN), Campeonato Ibérico (CI), World Ranking Event (WRE)

** WRE, CN e CI – [1]

Provas da Taça de Portugal (ex-TP, excluindo WRE) – [0,9]

Provas da Taça de Portugal (ex-TFPO) – [0,8]

²¹ A data desta prova vai ter de ser alterada porque coincide com as eleições para o Presidente da República

Anexo III Quotas e Taxas

Na época 2011 as quotas e taxas a vigorar são as seguintes:
(manter valores de 2010)

Anexo IV

Características dos percursos de Orientação Pedestre

Tempos expressos em minutos²²:

a) Seniores e CP4

	D	M
Distância longa	70-80	90-100
Distância média	30-35	30-35
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	30-40	30-40
Estafetas (total)	90-105	90-105

b) Juniores

	D	M
Distância longa	50-55	65-70
Distância média	30-35	30-35
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	25-30	25-30
Estafetas (total)	75-90	75-90

c) Veteranos I

	D	M
Distância longa	50-55	65-70
Distância média	30-35	30-35
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	25-30	25-30
Estafetas (total)	75-90	75-90

²² Alinhamento pela IOF para os seniores e norma IOF corrigida nos outros escalões.

d) Veteranos II e CP3

	D	M
Distância longa	45-50	55-60
Distância média	30-35	30-35
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	25-30	25-30
Estafetas (total)	75-90	75-90

e) Veteranos III e CP2

	D	M
Distância longa	40-45	50-55
Distância média	30-35	30-35
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	25-30	25-30
Estafetas (total)	75-90	75-90

f) Veteranos IV

	D	M
Distância longa	35-40	45-50
Distância média	25-30	25-30
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	25-30	25-30
Estafetas (total)	75-90	75-90

g) Juvenis

	D	M
Distância longa	45-50	50-55
Distância média	25-30	25-30
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	15-20	15-20
Estafetas (total)	45-60	45-60

h) Iniciados

	D	M
Distância longa	25-30	25-30
Distância média	15-20	15-20
Sprint	10-12	10-12
Estafetas (cada percurso)	12-15	12-15
Estafetas (total)	36-45	36-45

i) Infantis e CP1

	D	M
Distância (única)	20-25	20-25
Sprint	12-15	12-15
Estafetas (cada percurso)	15-20	15-20
Estafetas (total)	45-60	45-60

seguintes, expressos em minutos:²³

a) Seniores e CP3

	D	M
Distância longa	85-95	105-115
Distância média	45-50	55-60
Sprint	20-25	20-25
Estafetas (por percurso)	40-45	40-45

b) Juniores

	D	M
Distância longa	70-75	85-90
Distância média	35-40	45-50
Sprint	15-20	15-20
Estafetas (por percurso)	30-35	30-35

c) Veteranos I

	D	M
Distância longa	70-80	80-90
Distância média	40-50	50-60
Sprint	15-20	15-20
Estafetas (por percurso)	30-35	30-35

d) Veteranos II e CP2

	D	M
Distância longa	65-75	75-85
Distância média	35-45	50-55
Sprint	15-20	15-20
Estafetas (por percurso)	30-35	30-35

²³ Alinhamento pela IOF para os seniores e juniores. Para os outros escalões, foi adoptada uma tabela própria derivada das tabelas da IOF e das tabelas do Manual do Traçador de Percursos.

e) Veteranos III, Juvenis e Iniciados

	D	M
Distância longa	60-70	70-80
Distância média	35-40	45-50
Sprint	15-20	15-20
Estafetas (por percurso)	30-35	30-35

f) CP1

	D	M
Distância longa	40-45	40-45
Distância média	30-35	30-35
Sprint	15-20	15-20
Estafetas (por percurso)	30-35	30-35