



REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES (RC)

- Orientação Pedestre e Orientação em BTT -

PREÂMBULO

Considerando a experiência anterior onde quer os formatos das Taças de Portugal (TP) quer os formatos das provas locais se mostraram adequados e atingindo patamares de excelência, entende-se oportuno procurar uma nova dinâmica para as Taças da FPO (TFPO) cujas finalidades principais são proporcionar competição, oportunidades de treino e, ainda, captação de novos praticantes.

Assim, as provas das TFPO serão beneficiadas pela FPO sempre que assimilarem eventos direccionados (desporto militar, desporto escolar ou outros) e passam a integrar a classificação nacional de clubes.

Assume-se que a competição pura se centra nos chamados escalões Elite e A. Sempre que existam escalões Elite serão aplicadas regras de promoção e despromoção. Os campeonatos nacionais passam a disputar-se individualmente em todos os escalões de competição A (excepto 21A) e Elite.

No restante, com alguns ajustes, mantém-se a filosofia competitiva que vem do passado:

Os rankings das Taças de Portugal (TP) e das Taças da FPO (TFPO) visam ordenar e classificar os atletas em competição, bem como os seus clubes, avaliando o desempenho competitivo ao longo da época.

Para efeitos dos rankings das TP, das TFPO e Campeonatos Nacionais, são considerados atletas federados aqueles que se encontrem inscritos na FPO, com quotização e seguro desportivo válidos para a época em causa, a qual tem início a 01 de Agosto e termina no dia 31 de Julho do ano seguinte. Única excepção é a dos atletas juvenis, que podem ser incluídos nos rankings das TP e participar em todos os eventos mesmo que não sejam federados (os jovens não federados só não poderão representar a Selecção Nacional).

Nas TP PED e O-BTT a competição é exclusiva para os praticantes federados (excepto em Juvenis). Nas TFPO é admitida a participação na competição de não - federados.

Continuará a existir, com carácter informativo, o Ranking para os escalões de formação (Infantis e Iniciados) onde podem ser incluídos todos os jovens mesmo que não federados.

No final da época pedestre será realizado o **Campeonato Nacional Absoluto** (CNA), cujas finais apenas admitirão os atletas federados com licença válida (e juvenis não - federados), e pontuável para a TP Pedestre.

Os calendários nacionais passam a incluir entre 6 e 8 fins-de-semana destinados a **eventos locais** (formação, divulgação, treino) e/ou do Desporto Escolar (para as quais se apela à continuação da adesão dos Clubes) com eventos de carácter informal, com possibilidade de uso de picotador/cartão de controlo, e vocacionados para a formação e captação de novos praticantes. A FPO centrará nestes eventos (e nos das TFPO) os seus apoios monetários aos Clubes.

A disciplina de **Corridas de Aventura** terá um Regulamento de Competições próprio por se tratar de uma disciplina colectiva.

O presente regulamento trata apenas dos aspectos específicos da competição em Portugal, sendo omissos em muitas matérias, pelo que se aplicam os Regulamento de Competições da Federação Internacional de Orientação (IOF) Pedestre e de O-BTT.

TÍTULO I

Regulamento Geral das Provas

CAPÍTULO I

Geral

Artigo 1.º

Regras gerais

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.
2. Os participantes que se apresentem na “Partida” depois da sua hora de partida, deverão partir após a indicação da organização, sujeitando-se à penalização do tempo que entretanto decorreu (como norma as organizações devem recusar os pedidos de alteração dos tempos de partida excepto em casos de comprovada anormalidade e sob anuência do Supervisor).
3. Constituem, entre outras, obrigações dos praticantes:
 - a) Apresentar-se na Partida com o peitoral devidamente colocado e visível e conservá-lo durante a prova;
 - b) Apresentar-se na Partida com o SI Card devidamente colocado e visível e facilitar a sua conferência pela organização;
 - c) Realizar as suas provas com roupa que cubra as pernas e o tronco, excepto em casos em que a organização expressamente difunda instruções em contrário (por ex.º em provas de sprint urbano);
 - d) Avisar a equipa de Organização, caso não conclua o percurso;
 - e) Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o justifiquem;
 - f) Respeitar todas as áreas balizadas;
 - g) Entregar o mapa na chegada, quando determinado pela organização,
 - 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 clubes organizadores que não entreguem prémios à posteriori a atletas que não estiveram presentes na Cerimónia).
4. Constitui motivo de desclassificação de qualquer praticante:
 - a) A não execução do percurso pela ordem estabelecida pela organização;
 - b) Perda do SI Card;
 - c) Ausência, não justificada, do peitoral durante a realização do seu percurso;
 - d) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
 - e) Provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
 - f) Desrespeitar as normas gerais de protecção da floresta;
 - g) Infringir outras regras estabelecidas pela organização.
5. O limite de tempo dado a um atleta para executar o seu percurso individual é:

Distância:	Pedestre:	O-BTT.
Sprint	1h	1h30
Distância Média	2h	2h30
Distância Longa	3h	4h
6. O limite de tempo dado a uma equipa para executar o seu percurso de estafetas, é de 5h.
7. Os Organizadores estão obrigados (além dos aspectos constantes do Contrato de Organização de Eventos e outros determinados pela FPO) a garantir:
 - a) Sanitários (WC) na zona da concentração (vulgo “arena”) nas provas das TP’s (recomendado para as restantes provas);
 - b) Ambulância, gelo e primeiros socorros na área das chegadas;
 - c) Espaço infantil para as crianças durante a execução dos percursos nas provas das TP’s (recomendado para as restantes provas);
 - d) Água junto às Partidas (aconselhado: recipiente com torneira e copos) e água nas chegadas;
 - 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 e se adequado nas partidas;
 - g) Banhos com água quente;
 - h) Presença física nos abastecimentos de água que deve ser feito por recurso a copos;
 - i) Divulgar publicamente as classificações colectivas de forma completa (onde constem os contributos dos atletas que para elas contribuíram), num prazo nunca superior a 48h após a cerimónia de distribuição de prémios.

8. Nos Campeonatos Nacionais as cerimónias de entrega de prémios dos CN's são exclusivas. Outros atletas a distinguir (abertos, etc) devem sê-lo antes da cerimónia dos CN's.
9. 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:
 - Começar com os 4 escalões de formação em simultâneo (12 atletas);
 - Seguem-se os escalões B (femininos e masculinos);
 - Depois os 3 premiados de cada escalão A 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.
 - Finalmente os 5 premiados de DE e os 5 premiados de HE.
 Nota: Se a organização decidir atribuir prémios aos escalões abertos, a entrega de prémios deve fazer-se também simultânea, e logo no início da cerimónia.
10. Os organizadores poderão estabelecer regras especiais, respeitando os regulamentos em vigor, desde que as submetam à aprovação da FPO até 60 dias antes do evento. As mesmas devem ser tornadas públicas tão cedo quanto possível mas sempre com um mínimo de 30 dias de antecedência em relação ao início do evento.
11. Os eventos das TP's terão obrigatoriamente que até 60 dias antes do seu início, entregar na FPO os mapas a utilizar, e entregar ao Supervisor do evento os percursos planeados. Para os eventos das Taças FPO o prazo é de 30 dias. Quando estes prazos não forem cumpridos os eventos em causa passam a eventos Locais.

Artigo 2.º

Inscrições

As inscrições deverão ser efectuadas dentro dos prazos estabelecidos pela FPO:

- A data limite para a inscrição nas provas nos escalões de formação e de competição, é de 12 dias antes do evento (normalmente as 23h 59 da penúltima Segunda-feira anterior).
- A inscrição nos escalões abertos pode ser realizada até ao dia do evento, sem alterações no preço de inscrição, mas sujeitas à disponibilidade de mapas.
- Para os escalões de competição, os clubes organizadores podem estabelecer preços agravados, até um máximo de 50%, para as inscrições entre o 12.º dia anterior e outra data limite mais curta desde que salvasse a obrigatoriedade de divulgar as listas de partidas a 4 dias do início do evento.
- Os clubes organizadores podem estabelecer condições mais favoráveis para inscrições com maior antecedência.
- Em provas de duração superior a dois dias ou cujo primeiro dia da sua realização não seja o sábado, poderão ser alterados os prazos de inscrição, devidamente autorizados pela FPO, e atempadamente divulgados.

Artigo 3.º

Taxas de inscrição

Os valores máximos de inscrição nas provas das TP e das Taças FPO são os que constam do ANEXO II ao presente Regulamento.

Artigo 4.º

Seguro desportivo

1. Todas as provas homologadas pela FPO são cobertas por seguro desportivo, nos termos da lei em vigor.
2. Qualquer acidente que ocorra durante a execução da prova / percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo seguro desportivo. Este seguro cobre os riscos resultantes do acidente sofrido durante a actividade, nas seguintes condições:
 - a) Morte ou invalidez permanente (só para maiores de 14 anos): €22.185,96; Para menores de 14 anos este montante reduz-se a apenas €2.218,60.
 - b) Despesas com socorros e tratamento: €3.697,66;
3. Em caso de acidente na actividade, o sinistrado terá que comunicar ao clube organizador o acidente e solicitar os impressos de participação de sinistro. A participação deve referir explicitamente qual o acidente, como e onde aconteceu. O sinistrado deverá suportar todas as despesas e solicitar as respectivas facturas que apresentará após a alta à Seguradora para ressarcimento.

Nota: devem ser seguidas as instruções difundidas nos documentos sobre o assunto que se encontram na página da FPO: (http://www.fpo.pt/www/index.php?option=com_content&task=view&id=92&Itemid=103)

Artigo 5.º

Prémios Individuais

1. Nas provas que constituem o calendário das TP serão atribuídos prémios aos 5 primeiros atletas das Elites e aos 3 primeiros de cada um dos restantes escalões de competição.

Nas provas das Taças FPO serão atribuídos prémios aos 3 primeiros atletas de cada uma das categorias. Nos escalões Abertos aconselha-se a não atribuição de prémios ou atribuição do mesmo apenas aos vencedores de escalões.

2. Os prémios dos escalões Elite devem ter maior dignidade que os restantes. Os prémios dos escalões de formação devem ser idênticos aos dos escalões de competição A.
3. Caso uma prova seja constituída por percursos com igual tipo de distância as classificações poderão ser atribuídas pela soma dos tempos. Caso a prova seja constituída por percursos de distâncias de tipo diferente (por exemplo: Distância Longa e Distância Média) é obrigatório que as classificações sejam estabelecidas por soma de pontos. Estas informações devem ser divulgadas atempadamente no boletim de informações.
4. No final da época, a FPO atribuirá diplomas aos três atletas melhor classificados de cada um dos escalões de formação e de competição e prémios aos vencedores, desde que tenham realizado pelo menos 50% dos percursos das TP e das TFPO.
5. Nos Campeonatos Nacionais, a FPO atribuirá medalhas correspondentes ao grau Ouro, Prata e Bronze aos três primeiros classificados dos escalões de competição e, ainda, medalhas aos 4.º e 5.º classificados dos escalões Elite.

Artigo 6.º

Prémios Colectivos

1. Em todas as provas das TP serão atribuídos, pelas respectivas organizações, prémios aos três clubes melhor classificados. No final da época, a FPO atribuirá prémios aos três Clubes melhor classificados no Ranking Nacional de Clubes.
Nas provas das Taças FPO será atribuído, pelas respectivas organizações, no mínimo, prémio ao clube vencedor.
2. Nos Campeonatos Nacionais, a FPO atribuirá réplicas do *Troféu FPO* aos clubes que se sagrem campeões nacionais nas respectivas categorias.

Artigo 7.º

Casos omissos

Para as omissões ao presente regulamento, aplica-se o previsto nos regulamentos IOF para a Orientação Pedestre e a Orientação em BTT.

CAPÍTULO II

Arbitragem e Fair Play

Artigo 8.º

Júri Técnico, Reclamações, Protestos e Recursos

1. A nomeação do Júri técnico, as reclamações e os protestos são conforme o Regulamento de Arbitragem e Controlo de Provas (RACP) da FPO.
2. O Recurso das decisões do Júri Técnico é submetido ao Conselho de Arbitragem (CA/FPO) via FPO.

Artigo 9.º

Supervisor

1. Todas as provas das TP e das Taças FPO são controladas por um Supervisor, nomeado pelo CA/FPO. O Supervisor é o representante oficial da FPO para todos os efeitos desportivos.
2. O Supervisor é responsável por fiscalizar a correcta aplicação das regras deste regulamento e as demais exigidas pela FPO para que os erros sejam evitados e a justiça seja suprema.
3. O Supervisor deve trabalhar em estreita colaboração com a organização, que lhe deve fornecer toda a informação relevante.
4. O Supervisor tem por tarefas as constantes do RAC/FPO, onde as principais são:
 - Aprovar o terreno para a competição (logo que a FPO atribui provisoriamente o evento – entre 2 e 1 ano de antecedência);
 - Aprovar o centro do evento;
 - Aprovar os boletins de divulgação;
 - Verificar a existência de alojamento em solo duro, local de banhos adequado, sanitários na área de concentração, eventuais transportes e estacionamento;
 - Aprovar o cronograma do evento,
 - Aprovar o organograma da organização;
 - Aprovar a zona das partidas, das chegadas e de estacionamento,

- Verificar se o mapa respeita o ISOM (ou o ISSOM) em vigor, isto é, homologar o mapa (caso não tenha habilitação deve informar o Clube que passe a solicitar a homologação ao Departamento de Cartografia);
 - Aprovar os percursos depois de verificar a sua qualidade e níveis de dificuldade;
 - Aprovar a divulgação das listas de partida,
 - Verificar o espaço disponibilizado para os *média*,
 - Verificar o espaço disponibilizado para o controlo anti-doping,
 - Nomear o júri técnico e convocá-lo, se necessário.
5. O Supervisor deve fazer as visitas que achar necessárias, sendo 3 (três) o número de vezes consideradas suficientes.

Artigo 10.º

Código de Ética e Fair play

1. As pessoas que praticam Orientação devem agir com honestidade. 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.
2. Os atletas devem permanecer em silêncio na área de competição. Não devem influenciar outros atletas, nem ajudar na navegação.
3. Nas provas individuais os atletas devem navegar e progredir sozinhos.
4. Não é permitido receber ajuda (mecânica ou outro tipo de apoio) de pessoas fora da competição, excepto para primeiros socorros.
5. O Doping é proibido conforme normas em vigor (consultar Regulamento Anti-Dopagem).
6. Se o local de competição não for conhecido e não for divulgado, deve ser mantido em segredo pela organização, supervisor e cartógrafos. Em quaisquer casos, os percursos devem ser mantidos em absoluto segredo pelo traçador de percursos, supervisor, e todos os que tenham necessidade de os conhecerem.
7. 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 da organização viabilizando o acesso à zona de competição.
8. A organização não deve autorizar a participação competitiva de quem obtenha vantagens competitivas ilícitas (exemplo: acesso a mapas novos ou ficheiros de percursos antes da realização do evento). Esta participação só poderá ocorrer extra-competição.
9. Os atletas depois de terminarem a competição não devem partilhar, com os que ainda não partiram, o mapa ou outras informações do percurso.
10. Os atletas depois de terminarem o percurso, estão proibidos de voltar a entrar na área de competição, excepto se autorizados pela organização.
11. Os *média*, supervisores ou elementos da organização podem estar na área de competição e próximo dos pontos de controlo desde que não prejudiquem ou beneficiem a prestação dos atletas;
12. É obrigatório o respeito pelas áreas privadas, interditas, zonas agrícolas e de cultivo, passagens obrigatórias, e todas as indicações relacionadas dadas pela organização.
13. É fundamental o respeito ambiental no local da prova (especialmente na arena pela intensidade de utilização) e com as populações locais. É fundamental respeitar todas as normas gerais da protecção da floresta, e naturalmente não deitar deixar lixo na floresta ou zonas envolventes (utilizar recipientes próprios, reciclar).
14. Deve ter-se uma correcta atitude comportamental 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.
15. Estacionar apenas em zonas indicadas e adequadas para o efeito, seguindo as indicações da organização.

Artigo 11.º

Infracções

Os atletas que não cumpram as regras deste regulamento devem ser desclassificados no percurso, ou na prova, sem prejuízo do previsto noutros regulamentos da modalidade, nomeadamente do Regulamento de Disciplina da FPO.

Artigo 12.º

Sistema de controlo electrónico

1. O atleta é responsável por efectuar correctamente o registo no seu cartão electrónico, devendo esperar o tempo necessário para obter a confirmação. No caso de falha do registo no cartão, mesmo que ele conste na unidade de controlo (box) o atleta é desclassificado.

2. No caso de falha do sistema SPORTident, o atleta deve validar a confirmação de presença no ponto picotando o mapa com o picotador respectivo, no espaço indicado no mapa, para o efeito. Apenas são admitidas 3 (três) picotagens no mapa.
3. No caso de desaparecimento do ponto 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 (mesmo tendo perdido algum tempo na confirmação).

CAPÍTULO III

Organizadores

Artigo 13.º

Patrocínios e publicidade

1. Os Clubes organizadores estão proibidos de aceitar o patrocínio de marcas de tabaco e de bebidas alcoólicas fortes (brancas ou espirituosas).
2. As provas devem ser alvo de grande divulgação na autarquia da zona de competição e em *média* da região.

Artigo 14.º

Prémios

1. A organização deve proporcionar uma cerimónia de entrega de prémios com dignidade e ritmo.
2. Os prémios dos homens e mulheres devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
3. Se dois atletas ficarem na mesma posição devem receber prémio ou certificado igual.

Artigo 15.º

Resultados

1. Os resultados provisórios devem ser publicitados na área de competição, durante a competição, com elevada frequência, de preferência não superior a 30 minutos.
2. Os resultados da prova devem ser publicados na Internet, no final do último dia da prova, ou, sempre que possível, logo após a conclusão de cada percurso.

Artigo 16.º

Divulgação

1. Preferencialmente devem ser editados boletins de divulgação com a seguinte antecipação: O Boletim 1 é publicado 1 ano antes, o Boletim 2 é publicado 6 meses antes, e o Boletim 3 é publicado 2 meses antes.
2. Obrigatoriamente serão publicados os Boletins a 6 meses e a 2 meses do evento.
3. Os boletins podem ser publicados pela Internet (página da prova).

Artigo 17.º

Deveres e Direitos

Os Clubes a quem é atribuída uma organização de eventos das TP ou das Taças FPO comprometem-se publicamente a cumprir integralmente o “Contrato para Organização de Eventos” da FPO e respectivo Caderno de Encargos.

TÍTULO II

Orientação Pedestre e em BTT

CAPÍTULO I

Classes, Categorias e Escalões

Artigo 18.º

Classes

1. As classes de competição são definidas pelos sexos e são:
FEMININA – também designada pela letra D (ou W)
MASCULINA - também designada pela letra H (ou M)
2. As atletas femininas podem competir na classe masculina.

Artigo 19.º

Categorias e Escalões de Competição

1. As categorias ou escalões de competição têm por base a idade dos praticantes no final do ano civil (31 de Dezembro) em que termina a época desportiva, sendo-lhes permitido inscreverem-se na FPO e/ou participar nas provas, nos seguintes termos e depois de estarem cumpridas as condições de acesso ao escalão de competição pretendido:

Idade no final do ano em que termina a época	CATEGORIAS	ESCALÕES DE COMPETIÇÃO	
		PEDESTRE	O-BTT
16 e 17	Juvenis M/F	H/D17	H/D17
18, 19 e 20	Juniores M/F	H/D20	H/D20
16 a 20	-	H/DJov B	H/D Jov B
de 21 a 34	Seniores M/F	HE / DE	HE / DE
de 21 a 34	Seniores M/F	H/D21A	H/D21A
de 21 a 34	Seniores M/F	H/D21B	H21B
de 35 a 39	Veteranos I M/F	H/D35	H/D35
de 40 a 44	Veteranos I M/F	H/D40	H40 / D35
de 45 a 49	Veteranos II M/F	H/D45	H/D45
de 50 a 54	Veteranos II M/F	H/D50	H50 / D45
de 55 a 59	Veteranos III M / Veteranos II F	H55 / D50	H50 / D45
A partir de 60	Veteranos III M / Veteranos II F	H60 / D50	H50 / D45
A partir de 35	-	H/D VET B	H/D VET B

2. Estes escalões de competição são universais e aplicam-se a todos os eventos de Taça de Portugal pedestre e de Taça de Portugal de Ori-BTT. As categorias aplicam-se às competições colectivas e às Taças FPO.
3. Sempre que as inscrições de um escalão, num dado evento, sejam inferiores a 8 (oito) atletas, o organizador pode agrupar os atletas num dos escalões imediatos (superior ou inferior) para efeitos classificativos e de prémios no mesmo e, posteriormente, serão geradas classificações distintas por escalões para efeitos dos respectivos rankings (atribuindo o valor 100 ao melhor atleta de cada escalão no agrupamento constituído).
4. A todos os praticantes é permitida a filiação em escalão superior, embora haja restrições nos escalões jovens (apenas podem subir ao escalão imediatamente acima), e nos escalões de Elite (acesso restrito segundo as normas de promoção constantes do Anexo I). Os escalões B não são considerados superiores de nenhum outro. A participação em escalão A ou B é livre em todas as classes e categorias.
5. Em provas internacionais poderão ainda ser consideradas outros escalões para praticantes Veteranos, embora as pontuações a incluir nos rankings nacionais respeitem unicamente o escalão de inscrição do atleta (e não o seu real escalão etário).
6. Uma categoria etária veterana ou um escalão de competição serão constituídos quando exista um número mínimo de 10 atletas filiados.
7. Os escalões de competição podem ser desdobrados, sempre que haja razões de ordem técnica ou o número de atletas filiados seja superior a 80.
8. Nas TP Pedestre e de O-BTT, os Atletas não federados só poderão participar em escalões abertos, excepto se declararem junto da FPO a sua intenção de se federarem, mediante pagamento da taxa de filiação e seguro desportivo e posterior apresentação do exame médico - desportivo, sendo considerados filiados provisórios até 31 de Dezembro do ano de início da época (data até à qual terão de estar formalmente filiados). No caso dos jovens não federados (Juvenis, Iniciados e Infantis), para que sejam incluídos nos Rankings da FPO, é obrigatório que o Clube indique à FPO o n.º de BI, a data de nascimento e o escalão de participação.
9. Dos jovens inscritos nas categorias de formação – Infantis e Iniciados – apenas contarão para as classificações colectivas das TP os Iniciados.
10. Atletas federados sem licença válida (os que são eliminados dos ficheiros após duas épocas consecutivas sem renovar não são considerados como não renovados) poderão participar nos escalões de competição mas com custos de inscrição iguais aos não federados, excepto no Campeonato Nacional Absoluto (Finais).
11. Quando aplicável (eventos internacionais) ou a título excepcional (autorizado pela FPO) nas provas nacionais é permitida a participação nos escalões de competição a atletas estrangeiros não filiados na FPO.

Artigo 20.º
Categorias de Formação

1. As categorias de formação incluem os jovens que, a 31 de Dezembro do ano em que termina a época, tenham 15 anos ou menos.
2. Existem os seguintes escalões e categorias de formação:

Idade no final do ano em que termina a época	CATEGORIAS	ESCALÕES DE FORMAÇÃO	
		PEDESTRE	O-BTT
13 e menos	Infantis M/F	H/D 13	Formação M/F
14 e 15	Iniciados M/F	H/D 15	

3. Os escalões de formação são pontuados da mesma forma que os escalões de competição, mas a título meramente informativo para a classificação individual.
Para a classificação por clubes também é considerada a categoria de Iniciados, mas não a de Infantis. Em O-BTT o escalão de Formação não é considerado para a classificação por clubes nem para o ranking nacional de clubes.

Artigo 21.º
Categorias e escalões de competição nos Campeonatos Nacionais

1. Para efeitos da classificação colectiva nos Campeonatos Nacionais, serão consideradas as categorias de competição conforme definidas no artigo 19.º - 1.: **Juvenis, Juniores, Seniores, Veteranos I, Veteranos II e Veteranos III.**
2. Para efeitos de classificação individual nos Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Sprint os títulos são disputados em todos os escalões de competição A, com excepção dos 21 onde se disputarão apenas na Elite. Os atletas dos escalões B podem participar nos campeonatos inscrevendo-se no escalão A, obtendo para efeitos de ranking a pontuação efectivamente obtida no escalão superior.

Artigo 22.º
Escalões Abertos

1. Denominam-se por escalões Abertos (ou Orientação para Todos - OPT) os seguintes escalões:
 - a) OPT1 (**Fácil Curto**),
 - b) OPT2 (**Difícil Curto**),
 - c) OPT3 (**Fácil Longo**),
 - d) OPT4 (**Difícil Longo**).A participação nestes escalões é livre: a pares, individualmente ou grupo. Não haverá distinção de sexo.
2. Os escalões Abertos constituem uma alternativa aos escalões de competição, não havendo qualquer tipo de restrição à participação de atletas nestes escalões, embora não sejam elaborados rankings destes escalões.
3. As partidas para estes escalões devem ser livres num determinado período de tempo estipulado pela Organização. As partidas devem realizar-se num corredor paralelo ao dos escalões de competição.
4. Para os jovens em Iniciação (até 11 anos), deverá ser aconselhado o acompanhamento de adultos e/ou a participação no mais simples dos escalões (OPT1 - Fácil) que deve ser concebido como independente de todos os outros, **fácil**, e preferencialmente deve ser guarnecido por alguns monitores que além de estarem disponíveis para uma breve introdução à modalidade, podem acompanhar os interessados nos controlos iniciais.
5. As distâncias (em Pedestre) ou tempos (em O-BTT) dos percursos para estes escalões devem obedecer aos intervalos aqui definidos, independentemente de a prova ser de distância média ou longa:
 - OPT1 (Fácil curto): 2 a 4 kms ou tempo de execução previsto inferior a 40 minutos, por recurso a elementos lineares (preferencialmente caminhos), sem dificuldade técnica, de reduzida exigência física, com o maior interesse paisagístico possível, e aconselhamento técnico;
 - OPT2 (Difícil curto): 3 a 5 kms ou tempo de execução previsto inferior a 60 minutos, exigindo algumas técnicas de orientação, com dificuldade técnica média, de baixa exigência física;
 - OPT3 (Fácil longo): 4 a 6 kms ou tempo de execução previsto inferior a 60 minutos, por recurso a elementos lineares, com baixa dificuldade técnica, de baixa exigência física, e o maior interesse paisagístico possível;
 - OPT4 (Difícil longo): 4 a 7 kms ou tempo de execução previsto inferior a 80 minutos, percurso formal, exigindo algumas técnicas de orientação, com alguma exigência física e que tem, também, por objectivo a participação na prova de atletas federados que não se tenham inscrito dentro dos prazos fixados ou a possibilidade de realização de percursos mais exigentes para pares ou grupos.
6. Para provas de Sprint (fácil e rápido), estes escalões devem apenas considerar um curto e um longo.

Artigo 23.º
Sistema de promoções

As regras para promoções e despromoções constam do ANEXO I ao presente Regulamento.

CAPÍTULO II
Taças de Portugal

Artigo 24.º
Ranking Individual das Taças de Portugal

1. O Ranking Individual das TP é constituído pelas provas constantes dos Calendários da FPO, não podendo em caso algum exceder o máximo de 12 provas em Pedestre e 8 provas em O-BTT.
2. Para efeitos do Ranking Individual das TP será considerado e contabilizado um número máximo de percursos, correspondendo a 70% do total de percursos dos respectivos calendários com arredondamento à unidade (arredondado para cima sempre que o resultado da multiplicação termine em 5 décimas).
3. No caso em que um praticante exceda o número de percursos apurado no número anterior, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
4. Um atleta que não participe em qualquer percurso não figurará no Ranking Individual das TP.
5. A pontuação 100 deverá ser atribuída ao vencedor do escalão ou ao primeiro federado classificado (com excepção dos juvenis) desde que o vencedor seja um atleta não federado na FPO. Nos juvenis e nos escalões de formação, a pontuação 100 poderá ser atribuída a atletas não federados.
6. Em caso de igualdade na pontuação final do Ranking Individual das TP, 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 praticante que obtenha o menor tempo no somatório dos tempos dos percursos em que ambos tenham participado conjuntamente, desde que se tenham classificado.
7. Se, por motivos de força maior, não se efectuarem percursos em qualquer escalão, o total de resultados a contar continuará a ser apurado de acordo com o referido no número 2.
8. Para o Ranking Individual das TP, serão considerados todos os resultados obtidos, desde que os participantes formalizem a sua inscrição até 31 de Dezembro do ano em que se inicia a época desportiva (data do carimbo dos CTT).
9. Os praticantes que venham a inscrever-se em data posterior só serão pontuados nas provas que realizem após a data de inscrição.
10. A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos atletas que participem e conclua o percurso em escalão "inferior" daquele em que estejam inscritos (mesmo que seja um escalão aberto) ou em caso de terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
No caso de participação em escalão de dificuldade superior à sua, o atleta receberá a pontuação efectivamente obtida nesse escalão.
11. A pontuação de classificação é atribuída a todos os praticantes que se classifiquem, sendo os valores apurados em função da seguinte fórmula:

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

O valor apurado deverá sofrer o arredondamento necessário de modo a ficar apenas com uma casa decimal.

A pontuação é atribuída por cada percurso individual.

Quando um praticante for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.

Se um praticante concluir um percurso com pontuação inferior à de participação, ser-lhe-á atribuída pontuação de participação.

12. **Representação de Portugal ou da FPO** - Os praticantes que fiquem impossibilitados de participar em percursos das provas que integram o Ranking Individual das TP em virtude de estarem em representação de Portugal, integrando Selecções Nacionais, bem como os que estiverem na qualidade de Supervisor da FPO, terão nesses percursos pontuação igual à média aritmética. A média aritmética será calculada com base nas melhores pontuações obtidas nas restantes presenças que contribuam para a pontuação final, e será calculada através da seguinte fórmula: 70% do N.º total de percursos – n.º de pontuações médias
O limite de pontuações médias para os atletas ao serviço da Selecção de Portugal ou da FPO é de 4 (quatro).

13. **Representação de Portugal nos CI** - Os praticantes que integrem as Selecções Nacionais nos Campeonatos Ibéricos, sempre que os percursos sejam os mesmos (situação normal conforme Protocolo), contam normalmente para o ranking da Taça de Portugal e para a pontuação dos seus Clubes. Quando os percursos das Selecções sejam diferentes recebem pontos de participação (conforme descrito no n.º 12 deste artigo) e contribuem com a pontuação efectivamente obtida no escalão em que participaram.
14. **Organização de provas** – A pontuação a atribuir aos praticantes envolvidos na organização de uma prova será a obtida pela média aritmética do total de percursos contabilizados para a pontuação final.
Se o praticante tiver efectuado um número de percursos superior ao necessário, as pontuações referentes à organização de provas são sempre contabilizadas em detrimento dos percursos de menor pontuação. Essa pontuação média só será atribuída a um máximo de 3 (três) percursos em que o praticante esteja envolvido como organizador, tendo nos restantes pontuação de participação. Tal como no número anterior, o conjunto de provas que concorrem para o cálculo da referida média aritmética será definido pela seguinte fórmula:
$$70\% \text{ do } N.^{\circ} \text{ total de percursos} - n.^{\circ} \text{ de pontuações médias}$$
15. As pontuações com média aritmética não poderão exceder 5 (cinco), conjugando as situações descritas em 12 e 14.

Artigo 25.º

Ranking Nacional de Clubes

1. O Ranking Nacional de Clubes é constituído pelas provas constantes da Taça de Portugal, das Taça FPO (Norte/Centro, Sul/Lisboa e Madeira) e do Campeonato Nacional de Estafetas, quer em pedestre, quer em OriBTT.
2. Para o cálculo das pontuações colectivas em cada prova (incluindo as Estafetas), os atletas serão distribuídos por três grandes agrupamentos:
Jovens – H/D15, H/D17 e H/D20 ou respectivas categorias;
Seniores – H/D Elite, H/D21 A e H/D21 B ou respectivas categorias;
Veteranos – H/D 35A, H/D 40A, H/D VET B, H/D 45A, H/D 50A, H55A e H60A ou respectivas categorias.
3. Para a classificação por clubes nos eventos da Taça de Portugal Pedestre serão considerados os melhores 7 jovens, 8 seniores e 5 veteranos de cada clube, considerando a sua pontuação acumulada, num total máximo de 20 atletas a contarem para a pontuação do clube. Não há qualquer restrição ao número de atletas participantes que contam para a classificação colectiva por escalão. Caso o clube tenha menos atletas a participar que do que o número considerado nos agrupamentos contarão todos para a pontuação do clube.
No agrupamento Jovens, cada clube somará as melhores 7 (sete) pontuações individuais. A pontuação de cada atleta de Jovens B será contabilizada a 50% (a pontuação destes atletas será multiplicada por 0,5).
No agrupamento Seniores, cada clube somará as melhores 8 (oito) pontuações individuais. A pontuação de cada atleta de H/D21B será contabilizada a 50% (a pontuação dos atletas de H/D21B será multiplicada por 0,5) e a dos atletas de Elite será contabilizada a 125% (a pontuação dos atletas de Elite será multiplicada por 1,25).
Nos escalões D/H 21A conta a pontuação normal dos atletas, tal como nos outros agrupamentos A.
No agrupamento Veteranos, cada clube somará as melhores 5 (cinco) pontuações individuais. A pontuação de cada atleta de escalões B será contabilizada a 50% (multiplicada por 0,5).
4. Para a classificação por clubes nos eventos da Taça de Portugal de O-BTT serão considerados os melhores 4 jovens, 5 seniores e 3 veteranos de cada clube, considerando a sua pontuação acumulada, num total máximo de 12 atletas a contarem para a pontuação do clube. Não há qualquer restrição ao número de atletas participantes que contam para a classificação colectiva, por escalão. Caso o clube tenha menos atletas a participar que o número considerado nos agrupamentos contará todos para a pontuação do clube.
No agrupamento Jovens, cada clube somará as melhores 4 (quatro) pontuações individuais por percurso. A pontuação de cada atleta de Jovens B será contabilizada a 50% (a pontuação destes atletas será multiplicada por 0,5).
No agrupamento Seniores, cada clube somará as melhores 5 (cinco) pontuações individuais por percurso. A pontuação de cada atleta de Elite será contabilizada a 125% (a pontuação dos atletas de Elite será multiplicada por 1,5). A pontuação de cada atleta de H 21B será contabilizada a 50% (a pontuação dos atletas de H 21B será multiplicada por 0,5). Nos escalões D/H 21A conta a pontuação normal dos atletas, tal como nos outros agrupamentos.
No agrupamento Veteranos, cada clube somará as melhores 3 (três) pontuações individuais por percurso. A pontuação de cada atleta de escalões B será contabilizada a 50% (multiplicada por 0,5).
** Estas bonificações referem-se apenas à classificação colectiva.*
5. No final da época, em casos de igualdade, será melhor classificado o clube que obtiver o maior número de classificações individuais máximas.

6. Em cada prova, são classificados num clube todos os atletas inscritos pelo clube que tenham condições para serem incluídos nos escalões de competição e também em iniciados (só os iniciados e os juvenis podem ser não federados).
7. A pontuação obtida no Campeonato Nacional de Estafetas será calculada somando as pontuações obtidas pela melhor equipa de cada clube em cada escalão, considerando a forma de cálculo dos rankings individuais conforme definido no artigo 24.º, número 11, embora com um máximo de 500 pontos para as equipas vencedoras seniores, 300 pontos para as equipas vencedoras jovens e 200 pontos para as equipas vencedoras veteranas.
8. A pontuação obtida nos percursos de Taça FPO será considerada da mesma forma da obtida na Taça de Portugal (somando os melhores 7 jovens, 8 seniores e 5 veteranos no ranking pedestre e os melhores 4 jovens, 5 seniores e 3 veteranos no ranking de OriBTT), sem implicações na classificação por clubes do evento (com pesos diferentes).
9. A classificação final será obtida pelo somatório de número de percursos idêntico ao número de percursos de Taça de Portugal somado com o campeonato nacional de estafetas (deitando fora as pontuações obtidas nos restantes percursos), calculada nos termos antes definidos, sendo que ao Clube organizador de cada evento de Taça de Portugal ou do Campeonato Nacional de Estafetas é sempre atribuída pontuação de média simples (não serão atribuídos pontos de média a organizadores de eventos de Taça FPO).
10. O *Troféu FPO* será atribuído aos 3 primeiros clubes da época desportiva quer em Pedestre quer em O-BTT.

CAPÍTULO III

Campeonatos Nacionais

SECÇÃO I

Campeonatos Nacionais de Distância Longa, de Distância Média e de Sprint

Artigo 26.º

Disputa dos Títulos

Só poderão participar nos Campeonatos Nacionais e disputar os títulos individuais os praticantes de nacionalidade portuguesa, inscritos na FPO e com a situação regularizada para a época desportiva em causa, com excepção da categoria de Juvenis onde poderão participar todos os jovens de nacionalidade portuguesa (no acto de inscrição deverá ser apresentado o bilhete de identidade como comprovativo do ano de nascimento).

Artigo 27.º

Campeonatos Nacionais

1. Os Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Sprint disputam-se individualmente nos escalões de competição A e Elite (em seniores) e colectivamente nos escalões definidos no Artigo 21.º.
2. Os atletas dos escalões B são integrados, caso desejem participar, nas respectivas categorias A (ou Elite nos seniores). As organizações devem disponibilizar, extra-campeonatos, mas pontuáveis para a Taça de Portugal, percursos B (e 21A) para os atletas federados que não desejem competir nos CN's.
3. O Campeonato Nacional de Distância Longa consiste na realização de um percurso, sendo os títulos atribuídos em função da classificação final de cada categoria de competição.
4. O Campeonato Nacional de Distância Média consiste na realização de um percurso, sendo os títulos atribuídos em função da classificação final de cada categoria de competição.
5. O Campeonato Nacional de Sprint realiza-se em 1 (um) ou 2 (dois) percursos, sendo os títulos atribuídos em função da classificação final de cada categoria de competição. Caso o campeonato se realize em ambiente urbano, os atletas devem ser impedidos de aceder à área da competição, devendo fazer-se uma zona de quarentena, com "check in".
6. Os percursos de escalões individuais, que contribuam para um mesmo escalão de competição dos títulos nacionais de clubes (ver artigo 28.º, número 1), devem ser iguais.
7. Atletas estrangeiros mesmo que federados na FPO não são classificados nos Campeonatos Nacionais (contam extra-competição) mas a sua pontuação deverá ser incluída nos rankings individuais e podem integrar equipas campeãs em todos os campeonatos nacionais, com excepção do Campeonato Nacional Absoluto, desde que sejam federados na FPO.

Artigo 28.º

Classificação de Clubes

1. Nos Campeonatos Nacionais de Distância Longa, de Distância Média e de Sprint apuram-se os Clubes campeões em cada uma das categorias em competição (Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos I, II e III) nas classes feminina e masculina.
2. A classificação dos Clubes será apurada através da pontuação individual, considerando os melhores resultados de entre as categorias, do seguinte modo:
 - **JUVENIS** - Os três melhores classificados de cada clube;
 - **JUNIORES** - Os três melhores classificados de cada clube;
 - **SENIORES** - Os três melhores classificados de cada clube (H/D E);
 - **VETERANOS I** - Os três melhores classificados de cada clube (H/D35A e H/D40A);
 - **VETERANOS II** - Os três melhores classificados de cada clube (H/D45A e H/D50A);
 - **VETERANOS M III** - Os três melhores classificados de cada clube (H55A e H60A);

Artigo 29.º

Factores de Desempate

Em casos de igualdade, vence o clube que tiver o atleta melhor classificado, ou em caso de empate no primeiro critério, o que tiver o segundo atleta melhor classificado e assim sucessivamente.

SECÇÃO II

Campeonato Nacional de Estafetas

Artigo 30.º

Campeonato Nacional de Estafetas

1. O Campeonato Nacional de Estafetas disputa-se por Clubes nas categorias referidas no artigo 21.º, nas classes feminina e masculina.
2. As equipas serão constituídas por três praticantes federados.
3. As categorias de competição englobam todos os escalões oficiais de competição e ainda a categoria de iniciados por também ser pontuável para o ranking nacional de clubes.
4. É permitido constituir equipas para disputar determinada categoria com atletas de categorias hierarquicamente mais baixos.
5. Os Clubes podem participar com quantas equipas desejarem. Contudo, para efeitos de classificação final e do ranking nacional de clubes em cada categoria só a melhor classificada será considerada.
6. O clube vencedor do CNE é definido de acordo com as pontuações obtidas como estipulado no artigo 25.º - 7..
7. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “**Popular Longa**” e “**Popular Curta**” como estafetas abertas.

SECÇÃO III

Campeonato Nacional Absoluto

Artigo 31.º

Campeonato Nacional Absoluto

1. O Campeonato Nacional Absoluto Pedestre é aberto a todos os federados, com licença válida, inscritos em escalões de competição e aos atletas juvenis não-federados.
2. O primeiro dia constará de uma prova de Distância Média (tipo TP), pontuável para a TP e servirá também para apurar os finalistas (Final A). Todos os percursos serão idênticos. A participação nesta prova é idêntica à participação nas TP.
O segundo dia, em prova de Distância Média e/ou de Distância Longa, constará da Final A e percursos do tipo “TP” para todos os escalões de formação e competição. Apenas participam na Final A atletas federados, com licença válida e os atletas juvenis não-federados que obtenham acesso à mesma pelo resultado do primeiro dia.
3. Têm acesso à final A os 60 atletas melhor classificados (elegíveis) na prova do primeiro dia;
4. As pontuações a atribuir aos atletas participantes na Final A devem reger-se pelas normas gerais, sendo que ao Vencedor devem ser atribuídos 120 pontos e nenhum atleta que finalize o seu percurso terá menos de 80 pontos.
5. Aos participantes nos percursos tipo “TP” serão aplicadas as regras gerais de pontuação, sendo que aos escalões sem participantes na Final A devem ser atribuídos 100 pontos aos vencedores e aos vencedores dos escalões com atletas a participar na Final A devem ser atribuídos 80 pontos.

6. Os vencedores do Campeonato Absoluto serão encontrados pelos resultados da Final A.
7. Para efeitos colectivos e para a classificação do Ranking de Clubes (Artigo 25.º - 9.) as pontuações dos melhores atletas (7 jovens, 8 seniores e 5 veteranos) são valorizadas da seguinte forma: A pontuação de cada atleta que dispute a Final A será contabilizada a 150%, a dos restantes atletas que disputem a 100%.
8. Os clubes campeões do Campeonato Absoluto serão apurados considerando o somatório de pontos dos 5 melhores atletas de cada clube, estejam eles na Final A, ou percursos tipo "TP", sendo apurados os clubes campeões em cada classe.
9. Casos omissos ou excepcionais serão avaliados pelo Director Técnico Nacional e pelo Director de Prova.

CAPÍTULO IV

Taças FPO (Pedestre e O-BTT)

Artigo 32.º

Ranking Regional Individual (RRI)

1. O Ranking Individual das TFPO é constituído pelas provas constantes dos Calendários da FPO.
2. Para efeitos do Ranking Individual das TFPO será considerado e contabilizado um número máximo de percursos, correspondendo a 70% do total de percursos dos respectivos calendários (arredondado para cima sempre que o resultado da multiplicação termine em 5 décimas).
3. No caso em que um praticante exceda o número de percursos apurado no número anterior, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
4. Um atleta que não participe em qualquer percurso não figurará no Ranking Individual das TFPO.
5. Disputam-se 3 (três) Taças FPO: Norte/Centro, Lisboa/Sul, e Madeira. São coordenados pelos respectivos Directores Técnicos Regionais sob supervisão da FPO.
6. As categorias de competição das Taças FPO são identificadas no Artigo 19.º.
7. Nos aspectos relativos a classificações individuais, número de percursos a contabilizar, pontuações a atribuir, desempates, cancelamento ou anulações de percursos, prazos de filiação, etc., aplicam-se as normas definidas para o Ranking Individual das TP. No que concerne a participação em escalão superior deve considerar-se que as categorias B não são superiores de nenhuma outra.
8. A pontuação por representação de Portugal ou da FPO e supervisão de eventos está limitada a um máximo de 3 percursos e a pontuação por organização de provas está limitada a um máximo de 2 percursos.
9. Cumulativamente estas pontuações por representação de Portugal ou da FPO, supervisão de eventos e organização de provas não pode exceder 4 pontuações.
10. As organizações de eventos das Taças FPO poderão agregar escalões sempre que tenham menos de 5 participantes inscritos embora sejam pontuados para os rankings das TFPO no respectivo escalão.
11. As Taças FPO são disputadas em categorias que deverão ser subdivididas em escalões secundários nos seguintes casos: Jovens F/M B, Veteranos F/M B e Seniores F/M B (sendo os escalões seniores principais designados por Seniores F/M A).

Artigo 33.º

Classificação de Clubes por Prova

1. Para o cálculo das pontuações colectivas em cada prova, os atletas serão distribuídos por três grandes agrupamentos:
 - Jovens** – Iniciados (F/M), Juvenis (F/M), Juniores (F/M) e Jovens (F/M) B;
 - Seniores** – Sen F/M A e B;
 - Veteranos** – Vet I M/F, Vet II M/F, Vet III M e Vet M/F B.
2. No agrupamento Jovens, cada clube somará as melhores 4 (quatro) pontuações individuais em Pedestre ou as melhores 3 (três) em O-BTT, nos mesmos termos definidos para as TP (Artigo 25.º).
3. No agrupamento Seniores, cada clube somará as melhores 5 (cinco) pontuações individuais em Pedestre ou as melhores 4 (quatro) em O-BTT, nos mesmos termos definidos para as TP (Artigo 25.º).
4. No agrupamento Veteranos, cada clube somará as melhores 3 (três) pontuações individuais em Pedestre ou as melhores 2 (duas) em O-BTT, nos mesmos termos definidos para as TP (Artigo 25.º).
A classificação por clubes destes eventos será integrada no Ranking Nacional de Clubes conforme disposições do artigo 25.º.
5. Em cada prova, serão classificados num dado clube todos os atletas que sejam inscritos pelo mesmo e, simultaneamente, tenham condições para serem incluídos nos escalões de competição e também em iniciados.

6. Nas provas das TFPO os atletas não federados que sejam inscritos por clubes filiados pagam a mesma taxa estipulada para federados, acrescida da taxa do seguro desportivo.

TÍTULO III Disciplina de Orientação em BTT

CAPÍTULO I Normas Técnicas (O-BTT)

Artigo 34.º

Regras de Conduta

1. A circulação em bicicleta só é permitida nas estradas, caminhos e carreiros assinalados no mapa. Nestes locais, é igualmente permitida a deslocação a pé, desde que o praticante transporte consigo a bicicleta.
2. Os praticantes só podem deslocar-se fora das estradas, caminhos e carreiros desde que transportem a bicicleta com as rodas no ar.
3. É obrigatório ceder passagem, a pedido de um outro praticante, nos casos em que os caminhos ou carreiros não permitam a ultrapassagem em condições normais.
4. É obrigatório o uso de capacete devidamente colocado durante todo o percurso. O capacete terá que estar homologado nos termos ANSI, SNELL, CE95 ou GUV.
5. O praticante pode transportar consigo todo o material de reparação que julgue necessário, não sendo permitido receber assistência de pessoa estranha à competição.
6. O atleta não pode abandonar a bicicleta para controlar um determinado ponto; deverá estar em permanente contacto com a btt.
7. Em toda a área de competição devem ser respeitadas as regras ao Código da Estrada.
8. Quando dois atletas se encontram um defronte para o outro.
 - Os atletas devem passar dando o seu ombro esquerdo.
 - Os atletas que descem têm prioridade.
9. Os atletas mais lentos devem dar prioridade aos atletas mais rápidos.
10. Sem prejuízo do previsto noutros regulamentos da modalidade, o não cumprimento de qualquer uma das regras anteriores, implicará a desclassificação no percurso.

Artigo 35.º

Mapas

1. Os mapas devem ser produzidos de acordo com *International Specification for Orienteering Maps* da IOF.
2. Os mapas devem ter preferencialmente as seguintes escalas:
 - Ultra Longa: 1/20.000.
 - Longa: 1/15.000 ou 1/20.000
 - Média: 1/10.000 ou 1/15.000
 - Sprint: 1/10.000
3. Podem ser utilizados vários mapas para completar o percurso.
4. Para escalões com atletas até 15 anos e/ou a partir dos 45 anos é aconselhado a utilização das escalas 1/10.000 ou 1/15.000
5. Alterações que tenham ocorrido na área de competição depois da feitura do mapa, se forem utilizadas pelos atletas, devem estar indicadas no mapa e ser divulgadas na prova.
6. O mapa ideal deverá ter o tamanho A4 (+) mas, em caso algum deverá ser maior de que o estritamente necessário para realização de percurso.

Artigo 36.º

Percursos

1. A perícia de navegação, a concentração e a condição física do atleta devem ser tidos em consideração, para cada escalão, no planeamento do percurso. Este deve exigir ao atleta, durante a competição, elevada concentração, leitura detalhada do mapa e permanente tomada de decisão.
2. Cada percurso deve exigir ao atleta a utilização de diferentes técnicas (leitura de curvas de nível, da classificação dos caminhos e cores) e garantir a máxima segurança do atleta.
3. Não devem ser planeadas **pernadas**, de escalões diferentes no mesmo dia de prova, **em sentido contrário**, para evitar colisões. Todos os percursos devem ter o mesmo sentido de rotação. (deve ser regra de ouro).

- Nos percursos as pernas devem ser planeadas de forma a que a melhor opção não tenha que voltar para trás. As **descidas perigosas** devem estar identificadas com uma linha de cor púrpura paralela ao traço do caminho.



- Os caminhos ou carreiros que fiquem, intransitáveis (troncos, buracos, pedras, ..) devem ser indicados no mapa através de um traço de cor púrpura.



- Cada perna deve ter um variado número de opções (no mínimo 2 opções).
- Os clubes aquando da divulgação das distâncias dos percursos, devem divulgar a distância da **melhor opção** em metros.
- Para cada distância são definidos os seguintes tempos, em minutos, para os vencedores, assim como os tempos limites para executar o percurso:

	Homens	Mulheres	Tempo limite
Distância Ultra Longa	120-140	100-120	5 horas
Distância longa	90-110	70-90	4 horas
Distância Média	50-60	40-50	2h30
Sprint	20-30	20-30	1h 30
Estafeta	50-60	40-50	5 horas

- Deverá ser dada atenção, em todos os escalões, à correcta estimativa da velocidade média de progressão em cada situação, adequando-a à realidade competitiva nacional de cada escalão.
- Como regra geral, uma prova com 2 (dois) ou mais percursos, deve usar para a classificação da prova a soma dos pontos de cada percurso.

Artigo 37.º

Restrições

- As áreas, caminhos, estradas ou carreiros perigosos, proibidos ou fora de competição devem estar identificados no mapa e se necessário no terreno. Os atletas não devem entrar ou passar nas áreas interditas.
- A utilização deliberada de áreas interditas implicará a desclassificação no percurso.
- As passagens devem estar identificadas no mapa e no terreno.

Artigo 38.º

Pontos de controlo

- Os pontos de controlo situados em áreas susceptíveis de desaparecerem, devem ser protegidos por elementos da organização.
- Os pontos de controlo devem estar nas estradas, caminhos ou carreiros, não necessariamente nos cruzamentos ou entroncamentos.
- Deve ser evitada a colocação de pontos de controlo nas curvas de má visibilidade.
- Se o tempo estimado para o vencedor for superior a 50 minutos, a organização deve colocar abastecimentos em cada 40 minutos estimados para o vencedor.

Artigo 39.º

Equipamento

- É da responsabilidade do atleta assegurar-se das condições de segurança da bicicleta.
- É autorizado qualquer instrumento para medir distância e velocidade desde que não possua sistema de navegação por satélite.
- O atleta deve transportar a bicicleta desde a partida, visitar todos os pontos de controlo, até à chegada. Deve estar durante todo o percurso em permanente contacto com a BTT.
- O atleta pode levar qualquer tipo de ferramentas ou sobresselentes durante a competição. Só estão autorizados a utilizar as ferramentas ou sobresselentes próprios e/ou de outros atletas, sendo proibida a utilização destas de pessoas extra competição.

Artigo 40.º

Partida

- O atleta recolhe o seu mapa um minuto antes da partida e é responsável por confirmar se tem um mapa do escalão correcto.
- A partida deve estar situada de forma a que nenhum atleta possa ver o mapa, o percurso e a primeira opção.

Artigo 41.º

Chegada

1. A competição termina quando o atleta transpõe a linha de chegada. A linha de chegada deve ter a faixa de chegada da FPO e a tomada de tempos pode ser feita pelo sistema de controlo electrónico.
2. A rota de chegada, depois do último ponto de controlo, deve estar balizada. Os últimos 100m do percurso antes da chegada e depois da zona de troca de mapas na estafeta, deve ser o mais directa possível e com 10 m de largura mínima.
3. A linha de chegada não deve ter curvas acentuadas, devendo o terreno ser plano ou de preferência a subir. A linha de chegada deve estar demarcada no terreno de forma a que não suscite dúvidas aos atletas.

Anexo I

SISTEMA DE PROMOÇÕES

O presente anexo visa estabelecer regras para a colocação dos atletas de modo a ajustar os escalões aos praticantes, mais concretamente à sua prestação competitiva.

Orientação pedestre e O-BTT

1. Os atletas são inscritos no escalão correspondente, mediante a declaração constante do impresso de filiação ou de renovação de filiação na FPO, salvaguardadas as situações apresentadas em seguida.
2. A inscrição nos escalões de tipo A e B são totalmente livres, salvaguardado o factor idade.
3. A inscrição na categoria/escalão imediatamente superior é permitida a todos os atletas.
4. Escalões Seniores
 - a. Podem inscrever-se nos escalões 21Elite
 - Atletas que na época anterior tenham obtido neste escalão pontuação média superior a 65%;
 - Atletas oriundos do escalão 21A com pontuação média superior a 90% ou classificados nos 5 (cinco) primeiros lugares;
 - Atletas oriundos do escalão júnior A com pontuação média superior a 90% ou classificados nos 5 (cinco) primeiros lugares.
 - Cada escalão 21E terá um máximo de 80 atletas.
5. Para efeitos da média prevista no número anterior, são considerados os dez (10) melhores percursos feitos pelo atleta. Para efeitos de despromoção a pontuação média é calculada pelo número de percursos efectuados, caso este seja inferior a 10. Todas as pontuações iguais ou inferiores a 25 não são consideradas.
6. A inscrição nos escalões veteranos é livre, respeitando-se todavia a idade mínima obrigatória.
7. Todos os escalões deverão ter um número mínimo de dez (10) participantes e máximo de oitenta (80) participantes.
8. Casos omissos ou excepcionais serão resolvidos mediante parecer do Departamento de Competição.

Anexo II

TAXAS PARA A ÉPOCA 2008/09

(Ref.ª: 052-A/07 - Data: 2007-07-17 - Assunto: TAXAS a vigorar na época 2007/08)

Na época 2008/09 vigoraram as taxas que vigoraram nas épocas anteriores:

1. Taxas de Filiação para 2008/09:

As taxas de filiação não sofrem alteração em relação à época que termina:

- Jovens (até 20 anos) filiados por Clube: 12,50€, sendo o apoio da FPO de 100%;
- Adultos filiados por Clube: 12,50€ (não há apoio da FPO);
- Clubes: 75,00€ (com apoio FPO a 50%);
- Atletas individuais: 41,00€ (a FPO apoia em 21,00€, no primeiro ano, e isenção da taxa de transferência no final da época).

2. Preços máximos de inscrição por DIA de prova:

As inscrições para os escalões de competição encerram a 12 (doze) dias do evento.

Atletas federados:

- Excepcionalmente os Clubes podem adoptar prazos mais curtos com penalização das taxas até 50%, mas é obrigatório divulgar a lista de partidas a 4 (quatro) dias do início do evento.
- 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 desde que previamente divulgado nas informações do evento.
- Provas das TP Ped e TP O-BTT (em mapas novos):
 - . Jovem (até 20 anos): 3,00€
 - . Adulto: 5,00€
- Provas das Taças FPO e Provas da TP O-BTT em mapa usado:
 - . Jovem (até 20 anos): 2,50€
 - . Adulto: 4,00€
- Provas Locais (preferencialmente de 1 dia, com uso de cartão de controlo):
 - . Jovem (até 20 anos): 1,50€
 - . Adulto: 3,00€

Atletas não-federados:

- Provas das TP Ped e O-BTT:
 - . É obrigatório recolher o **número do BI** (em alternativa do Passaporte) dos não federados.
 - . Apenas podem participar nos **Escalões Abertos**.
 - . As inscrições depois do 12.º dia anterior ao evento são sujeitas à disponibilidade de mapas.
 - . Jovem (até 20 anos): 3,50€ *
 - . Adulto: 6,00€ *
- Provas das Taças FPO e da TP O-BTT se em mapa usado:
 - . Jovem (até 20 anos): 3,00€ *
 - . Adulto: 5,00€ *
- Provas Locais:
 - . Jovem (até 20 anos): 1,50€ *
 - . Adulto: 3,00€ *

Nota: * Aos praticantes não federados acresce a taxa de Seguro Desportivo nas TP e TFPO, e também nas provas LOCAIS sempre que sejam utilizadas as apólices da FPO.

3. Seguro Desportivo em 2008/09, para filiação na FPO:

- . Jovens: A FPO e a SUTTER L.da vão dar continuidade ao acordo que permite suportar o seu seguro desportivo.
- . Adultos: 9,00€.

4. Seguro Desportivo em 2008/09, POR DIA, para não federados na FPO:

Os atletas não federados e os não renovados na FPO, pagam uma taxa de 1,75€ por dia, referente ao obrigatório seguro desportivo.

Quando a participação for em 2 (dois) dias a taxa do seguro desportivo é de 3,00€.

5. Aluguer do SI Card:

Aos atletas que necessitem de alugar SI Card será cobrada uma taxa de 1,00€ por dia.