

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Projeto “*ORIENTAÇÕES. Para todos e a qualquer momento*”

Regulamento de Candidatura e Apoios

INTRODUÇÃO

Os percursos permanentes constituem uma excelente forma de divulgação da modalidade, constituindo-se igualmente como meio facilitador da prática por parte de utilizadores regulares ou casuais, podendo estes percursos assumir diferentes vocações, nomeadamente e sem prejuízo de outras, formação/ensino, treino, lazer, divulgação turística, etc.

Neste sentido, a Federação Portuguesa de Orientação (FPO) desenvolve o projeto “*ORIENTAÇÕES. Para todos e a qualquer momento*”, no âmbito do qual incentiva os clubes filiados e escolas a criarem, manterem e rentabilizarem percursos permanentes nas suas áreas territoriais de influência, onde exista ou se produza mapa de Orientação, para o que disponibiliza apoio específico de natureza diversa. O projeto de “Construção de Percurso Permanente dentro do espaço escolar”, existente até ao momento, passa a integrar o presente projeto.

Pretende-se, em parceria com clubes e escolas, aumentar o número de percursos permanentes disponíveis no país, bem como integrá-los num processo gerido centralmente pela Federação e operacionalizado localmente pelos parceiros, em articulação com as autarquias e outras entidades locais, tornando a prática da Orientação progressivamente acessível a qualquer cidadão e em qualquer momento.

Esta iniciativa insere-se claramente numa perspetiva de Desporto Para Todos, de promoção da mobilidade ativa e de estilos de vida saudáveis.

Artigo 1.º

Objeto

1. São objeto de apoio ao abrigo do presente regulamento, as iniciativas que se insiram no Projeto “*ORIENTAÇÕES. Para todos e a qualquer momento*”, que se caracteriza sumariamente nos pontos seguintes.
2. São objetivos do projeto:
 - a. Criar uma rede nacional de percursos permanentes, que:
 - i. Facilite a prática casual da modalidade;
 - ii. Facilite atividades programadas de treino ou de aprendizagem/formação;
 - iii. Contribua para o conceito de desporto como ferramenta de promoção turística.
 - b. Dinamizar a Orientação numa perspetiva de Desporto para Todos, alargando o carácter inclusivo e integrador da modalidade;
 - c. Contribuir para a diminuição da taxa de sedentarismo e dos baixos índices de prática de atividade física;

- d. Fomentar a prática da modalidade junto de segmentos especiais da população - seniores, pessoas com deficiência, crianças e jovens;
 - e. Contribuir para a qualificação dos parceiros;
 - f. Contribuir para o aumento e qualificação da oferta desportiva geral, e da Orientação em particular, no interior do território.
3. O projeto pretende chegar a todos os segmentos da população, mas tem em especial atenção os concidadãos cuja prática de atividade física se pauta por padrões reduzidos em função da presença de deficiência física, de estilos de vida sedentários, da idade, da reduzida oferta de proximidade ou do facto dessa oferta estar muito condicionada ou ser pouco adequada, ou ainda de outra condição contextual limitadora ou particular.

Artigo 2.º

Destinatários

1. Podem beneficiar de apoios ao abrigo do presente regulamento, constituindo-se como entidade operacionalizadora, dois tipos de parceiros:
 - a. Clubes filiados na FPO;
 - b. Escolas dos ensinamentos básico, secundário ou superior.
2. Considerando o carácter de proximidade que se pretende imprimir ao projeto, os parceiros são incentivados a, por sua vez, envolverem as autarquias e outras entidades locais, dos setores empresarial, social ou associativo, com quem possam estabelecer relações de sinergia de que resultem ganhos para o projeto e benefícios para os utilizadores.

Artigo 3.º

Requisitos dos candidatos

Os parceiros que se candidatem a apoios no âmbito do presente regulamento, devem:

1. No caso de clubes, ter a sua situação regularizada junto da FPO.
2. No caso de escolas, ter previamente formalizado o registo na base de dados da FPO.

Artigo 4.º

Requisitos dos projetos

1. Cada projeto local tem de incluir diversos percursos, podendo estes ser de Orientação Pedestre, Orientação em BTT, *OriTrail/Rogaine* ou Orientação de Precisão.
2. Os projetos locais deverão privilegiar percursos acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida, o que implica especial atenção à necessidade de existência de opções que tenham em conta constrangimentos como a largura e inclinações frontais e laterais das vias, existência de escadas ou outros obstáculos, condições de transitabilidade do piso/solo e altura a que são colocadas as placas que materializam os percursos.
3. Os percursos sistematizam-se em 4 tipologias, distinguindo-se pela distância e exigência técnica - Curto, Médio, Longo ou Ultra-longo, de acordo com as características detalhadas no Anexo I.
4. Recomenda-se que sejam consideradas opções de planeamento dos percursos, que permitam a rentabilização das placas utilizadas, maximizem o número de percursos e

- facilitem o início a partir de diversos pontos (ex: considerar diversos pontos de partida para o mesmo conjunto de controlos, de que resultam diversos percursos).
5. Os percursos podem ser realizados com base na utilização de aplicações para smartphone, seja enquanto sistema de cronometragem e confirmação (ex: *NaviTabi* ou *iOrienteering*), seja para visualização do mapa carregado (ex: *NaviTabi*).
 6. Para que qualquer dos percursos possa ser realizado com mapa físico, cada promotor obriga-se a disponibilizar, gratuitamente para o participante, mapas em papel, bem como uma forma de fácil acesso dos potenciais interessados aos mesmos. Esta disponibilização deve acontecer em espaços de utilização pública como postos de turismo, autarquias, unidades hoteleiras ou outros, por possibilidade de *download* em PDF a partir do *site* e, adicionalmente, por solicitação direta ao promotor via telefone ou email.
 7. Como forma de mais facilmente serem atingidos objetivos de massificação e aproximação à população-alvo, devem privilegiar-se percursos em ambiente urbano ou parque.

Artigo 5.º

Formalização da Candidatura

1. A candidatura formaliza-se através de formulário em suporte eletrónico, distinto consoante se trate de um clube ou de uma escola. No caso da escola, esta só se pode candidatar a um percurso permanente exterior à escola quando esta já tem operacional um percurso permanente no recinto escolar.
2. Tipicamente, uma candidatura é suportada num mapa ou conjunto de mapas próximos. Cada mapa ou conjunto de mapas próximos, com os respetivos percursos, concretiza-se num Projeto Local, sendo este projeto local o objeto da candidatura.
3. Candidaturas de clubes:
 - a. Cada clube pode apresentar mais do que uma candidatura, sendo esta definida pelo âmbito geográfico dos percursos;
 - b. São elegíveis projetos em territórios com mapa de Orientação segundo as normas IOF, sendo privilegiados os projetos voltados para a comunidade e/ou para as escolas;
 - c. Do processo de candidatura por parte dos clubes, deve constar:
 - i. Identificação;
 - ii. Identificação do elemento responsável pela coordenação local do projeto;
 - iii. Delimitação do âmbito territorial dos percursos (localidade, distâncias);
 - iv. Mapa(s) a utilizar e respetiva titularidade (com autorização de utilização, para este efeito, do titular dos direitos, caso não seja o próprio);
 - v. Número de percursos em cada mapa e respetivas características, de acordo com o anexo I);
 - vi. Declaração de partilha com a FPO do(s) mapa(s) que suporta(m) o projeto local, para os efeitos e no âmbito deste projeto.

4. Candidaturas de escolas:
 - a. Cada escola pode apresentar uma candidatura, referente ao respetivo espaço escolar.
 - b. Cada escola pode apresentar candidatura, com vista à obtenção de apoio para promover um projeto fora do espaço escolar, após operacionalização de percurso permanente no recinto escolar;
 - c. Do processo de candidatura por parte das escolas, deve constar:
 - i. Identificação Escola/Agrupamento de Escolas (AE);
 - ii. Identificação do elemento responsável pela coordenação local do projeto;
 - iii. Mapa(s) a utilizar e respetiva titularidade (com autorização de utilização, para este efeito, do titular dos direitos, caso não seja o próprio);
 - iv. Declaração de partilha com a FPO do mapa que suporta o projeto local, para os efeitos e no âmbito deste projeto.

Artigo 6.º

Processo de seleção

A FPO apoiará as candidaturas que se enquadrem no âmbito deste regulamento, no limite imposto pelos recursos disponíveis.

Artigo 7.º

Deveres das entidades promotoras

1. Sem prejuízo dos restantes deveres e obrigações identificados neste documento, necessários à concretização do projeto, constituem igualmente deveres das entidades apoiadas ao abrigo do presente regulamento:
 - a. Nomear um responsável pela coordenação geral do projeto local, bem como, se necessário e em função da dimensão do projeto, outros elementos que lhe fiquem adstritos;
 - b. Cartografar ou atualizar as áreas em que se pretenda implantar os percursos;
 - c. Planear os percursos;
 - d. Produzir e imprimir os respetivos mapas;
 - e. Colocar as placas;
 - f. Garantir a manutenção dos percursos;
 - g. Promover e divulgar os percursos à sua responsabilidade;
 - h. Colaborar com a FPO em processos de monitorização, nomeadamente através da resposta a questionários sobre a atividade desenvolvida.
2. No caso das escolas, os deveres consignados nas alíneas b) e c), poderão ter apoio técnico da FPO, a estudar caso-a-caso.
3. No caso das escolas, acrescem os seguintes deveres:
 - a. Abordar curricularmente a modalidade nas aulas de Educação Física (ensino básico ou secundário) ou nas unidades curriculares dos cursos ministrados (ensino superior);

- b. Dinamizar a modalidade em contexto de complemento curricular em atividades abertas e tendencialmente massivas, pelo menos 1 vez em cada ano letivo;
- c. Procurar viabilizar a participação da escola, se possível e oportuno, em atividades interescolares que venham a ser propostas pela FPO.

Artigo 8.º

Natureza dos apoios

1. Os apoios a conceder pela FPO, podem ser de natureza material, financeira ou comunicacional e de formação.
2. Apoio material - Atribuição de placas de identificação de pontos de controlo, segundo modelo FPO e em número a definir em função de cada projeto, considerando uma dotação de reposição, para cumprimento dos deveres consignados nas alíneas e) e f), n.º 1, do art.º 7.º.
3. Apoio financeiro - atribuição de uma dotação financeira aos clubes, de valor a definir anualmente e para cada candidatura em função da mesma, até ao limite a fixar, para apoio ao cumprimento dos deveres consignados nas alíneas b) e d), n.º 1, do art.º 7.º.
4. Apoio comunicacional - promoção e divulgação do projeto, através de notícias nos órgãos de comunicação social e redes sociais, bem como inclusão num *site* dedicado aos percursos permanentes alojado no site FPO.
5. Complementarmente, a FPO promove formação específica vocacionada para este projeto, bem como formação geral cujos temas podem, também, constituir mais-valias para a implementação do projeto.

Artigo 9.º

Disponibilização dos apoios

1. O apoio material previsto no n.º 2 do art.º 8.º, ocorre uma única vez na sequência da candidatura e é disponibilizado com a assinatura do protocolo a que se refere o art.º 10.º, em momento prévio à implementação do projeto.
2. O apoio financeiro previsto no n.º 3 do art.º 8.º, ocorre uma única vez na sequência da candidatura, sob o compromisso de os percursos a implementar estarem operacionais até 180 dias após a disponibilização da verba, salvaguardando-se a possibilidade de redefinição deste prazo, por motivo de força maior e/ou apresentação de justificação adequada para o efeito, mediante o bom entendimento entre as partes.
3. O apoio comunicacional previsto no n.º 4 do art.º 8.º, é permanente e ocorre a partir do momento em que o projeto local se encontre operacional e ativo.
4. O apoio inicial pode ser posteriormente reforçado, segundo análise caso-a-caso, para efeitos de alargamento e/ou manutenção dos percursos.
5. O apoio previsto no n.º 5 do art.º 8.º, ocorre de acordo com o plano e regras próprias do plano anual de formação da FPO.

Artigo 10.º

Contratualização

1. O apoio da FPO ao Clube ou à Escola/AE, quando for de natureza material ou financeira, será disponibilizado mediante a celebração de:
 - a. Protocolo de cooperação de apoio ao Clube;
 - b. Acordo de parceria de apoio à Escola/AE, no caso de percurso permanente no recinto escolar;
 - c. Protocolo de cooperação de apoio à Escola/AE, no caso de percurso permanente fora do recinto escolar.

Artigo 11.º

Monitorização dos apoios

2. Compete à FPO, desenvolver iniciativas tendentes à monitorização da aplicação dos apoios atribuídos e das dinâmicas daí resultantes no que à dinamização da modalidade diz respeito.
3. No caso de incumprimento dos deveres consignados nas alíneas e) e f), n.º 1, do art.º 7.º, deverá o Clube ou a Escola devolver à FPO o material recebido ao abrigo do n.º 2 do art.º 8.º conjugado com o n.º 1 do art.º 9.º.
4. No caso de incumprimento dos deveres consignados nas alíneas a), b), c) e d), n.º 1, do art.º 7.º, deverá o Clube devolver à FPO o apoio financeiro recebido ao abrigo do n.º 3 do art.º 8.º conjugado com o n.º 2 do art.º 9.º.
5. No caso de incumprimento cumulativo dos deveres consignados nas alíneas d), f), g) e h), n.º 1, do art.º 7.º, ao Clube ou Escola deve ser retirado o apoio comunicacional recebido ao abrigo do n.º 4 do art.º 8.º conjugado com o n.º 3 do art.º 9.º, bem como deve ser vedado o acesso à formação contemplada no n.º 5 do art.º 8.º.

ANEXO I

Características dos percursos

	OriPed	OriBTT	OriTrail/Rogaine	PreO
Curto	12-15'	15-20'	Distâncias não aplicáveis. Ter em conta o princípio da diferente valoração dos controlos em função das dificuldades técnica, física e de distância.	Distâncias não aplicáveis. Ter em conta, para além das especificidades desta disciplina quanto ao terreno, também o princípio eminentemente popular e de desporto para todos dos percursos permanentes, quanto ao grau de dificuldade técnica.
Médio	20-25'	35-40'		
Longo	35-40'	70-75'		
Ultra-longo	90-100'	105-115'		

ANEXO II

Logotipo

Projeto



ANEXO III

Placa de Início de Percurso

Projeto

Dimensão: A3 ou A4 (consoante solicitação e contexto)

ORIENTAÇÕES
Para todos e a qualquer momento

PERCURSOS PERMANENTES DE ORIENTAÇÃO

Orientação é uma modalidade desportiva que se caracteriza por permitir a todos, dentro de um mapa, encontrar pontos de chegada, controle de tempo, controle de percurso, etc. Todos os participantes devem estar preparados para enfrentar as condições do terreno. Como resultado, é possível encontrar as seguintes modalidades: a) pedestre; b) bicicleta; c) canoa; d) canoa; e) canoa; f) canoa; g) canoa; h) canoa; i) canoa; j) canoa; k) canoa; l) canoa; m) canoa; n) canoa; o) canoa; p) canoa; q) canoa; r) canoa; s) canoa; t) canoa; u) canoa; v) canoa; w) canoa; x) canoa; y) canoa; z) canoa; aa) canoa; ab) canoa; ac) canoa; ad) canoa; ae) canoa; af) canoa; ag) canoa; ah) canoa; ai) canoa; aj) canoa; ak) canoa; al) canoa; am) canoa; an) canoa; ao) canoa; ap) canoa; aq) canoa; ar) canoa; as) canoa; at) canoa; au) canoa; av) canoa; aw) canoa; ax) canoa; ay) canoa; az) canoa; ba) canoa; bb) canoa; bc) canoa; bd) canoa; be) canoa; bf) canoa; bg) canoa; bh) canoa; bi) canoa; bj) canoa; bk) canoa; bl) canoa; bm) canoa; bn) canoa; bo) canoa; bp) canoa; bq) canoa; br) canoa; bs) canoa; bt) canoa; bu) canoa; bv) canoa; bw) canoa; bx) canoa; by) canoa; bz) canoa; ca) canoa; cb) canoa; cc) canoa; cd) canoa; ce) canoa; cf) canoa; cg) canoa; ch) canoa; ci) canoa; cj) canoa; ck) canoa; cl) canoa; cm) canoa; cn) canoa; co) canoa; cp) canoa; cq) canoa; cr) canoa; cs) canoa; ct) canoa; cu) canoa; cv) canoa; cw) canoa; cx) canoa; cy) canoa; cz) canoa; da) canoa; db) canoa; dc) canoa; dd) canoa; de) canoa; df) canoa; dg) canoa; dh) canoa; di) canoa; dj) canoa; dk) canoa; dl) canoa; dm) canoa; dn) canoa; do) canoa; dp) canoa; dq) canoa; dr) canoa; ds) canoa; dt) canoa; du) canoa; dv) canoa; dw) canoa; dx) canoa; dy) canoa; dz) canoa; ea) canoa; eb) canoa; ec) canoa; ed) canoa; ee) canoa; ef) canoa; eg) canoa; eh) canoa; ei) canoa; ej) canoa; ek) canoa; el) canoa; em) canoa; en) canoa; eo) canoa; ep) canoa; eq) canoa; er) canoa; es) canoa; et) canoa; eu) canoa; ev) canoa; ew) canoa; ex) canoa; ey) canoa; ez) canoa; fa) canoa; fb) canoa; fc) canoa; fd) canoa; fe) canoa; ff) canoa; fg) canoa; fh) canoa; fi) canoa; fj) canoa; fk) canoa; fl) canoa; fm) canoa; fn) canoa; fo) canoa; fp) canoa; fq) canoa; fr) canoa; fs) canoa; ft) canoa; fu) canoa; fv) canoa; fw) canoa; fx) canoa; fy) canoa; fz) canoa; ga) canoa; gb) canoa; gc) canoa; gd) canoa; ge) canoa; gf) canoa; gh) canoa; gi) canoa; gj) canoa; gk) canoa; gl) canoa; gm) canoa; gn) canoa; go) canoa; gp) canoa; gq) canoa; gr) canoa; gs) canoa; gt) canoa; gu) canoa; gv) canoa; gw) canoa; gx) canoa; gy) canoa; gz) canoa; ha) canoa; hb) canoa; hc) canoa; hd) canoa; he) canoa; hf) canoa; hg) canoa; hi) canoa; hj) canoa; hk) canoa; hl) canoa; hm) canoa; hn) canoa; ho) canoa; hp) canoa; hq) canoa; hr) canoa; hs) canoa; ht) canoa; hu) canoa; hv) canoa; hw) canoa; hx) canoa; hy) canoa; hz) canoa; ia) canoa; ib) canoa; ic) canoa; id) canoa; ie) canoa; if) canoa; ig) canoa; ih) canoa; ii) canoa; ij) canoa; ik) canoa; il) canoa; im) canoa; in) canoa; io) canoa; ip) canoa; iq) canoa; ir) canoa; is) canoa; it) canoa; iu) canoa; iv) canoa; iw) canoa; ix) canoa; iy) canoa; iz) canoa; ja) canoa; jb) canoa; jc) canoa; jd) canoa; je) canoa; jf) canoa; jg) canoa; jh) canoa; ji) canoa; jj) canoa; jk) canoa; jl) canoa; jm) canoa; jn) canoa; jo) canoa; jp) canoa; jq) canoa; jr) canoa; js) canoa; jt) canoa; ju) canoa; jv) canoa; jw) canoa; jx) canoa; jy) canoa; jz) canoa; ka) canoa; kb) canoa; kc) canoa; kd) canoa; ke) canoa; kf) canoa; kg) canoa; kh) canoa; ki) canoa; kj) canoa; kl) canoa; km) canoa; kn) canoa; ko) canoa; kp) canoa; kq) canoa; kr) canoa; ks) canoa; kt) canoa; ku) canoa; kv) canoa; kw) canoa; kx) canoa; ky) canoa; kz) canoa; la) canoa; lb) canoa; lc) canoa; ld) canoa; le) canoa; lf) canoa; lg) canoa; lh) canoa; li) canoa; lj) canoa; lk) canoa; ll) canoa; lm) canoa; ln) canoa; lo) canoa; lp) canoa; lq) canoa; lr) canoa; ls) canoa; lt) canoa; lu) canoa; lv) canoa; lw) canoa; lx) canoa; ly) canoa; lz) canoa; ma) canoa; mb) canoa; mc) canoa; md) canoa; me) canoa; mf) canoa; mg) canoa; mh) canoa; mi) canoa; mj) canoa; mk) canoa; ml) canoa; mm) canoa; mn) canoa; mo) canoa; mp) canoa; mq) canoa; mr) canoa; ms) canoa; mt) canoa; mu) canoa; mv) canoa; mw) canoa; mx) canoa; my) canoa; mz) canoa; na) canoa; nb) canoa; nc) canoa; nd) canoa; ne) canoa; nf) canoa; ng) canoa; nh) canoa; ni) canoa; nj) canoa; nk) canoa; nl) canoa; nm) canoa; nn) canoa; no) canoa; np) canoa; nq) canoa; nr) canoa; ns) canoa; nt) canoa; nu) canoa; nv) canoa; nw) canoa; nx) canoa; ny) canoa; nz) canoa; oa) canoa; ob) canoa; oc) canoa; od) canoa; oe) canoa; of) canoa; og) canoa; oh) canoa; oi) canoa; oj) canoa; ok) canoa; ol) canoa; om) canoa; on) canoa; oo) canoa; op) canoa; oq) canoa; or) canoa; os) canoa; ot) canoa; ou) canoa; ov) canoa; ow) canoa; ox) canoa; oy) canoa; oz) canoa; pa) canoa; pb) canoa; pc) canoa; pd) canoa; pe) canoa; pf) canoa; pg) canoa; ph) canoa; pi) canoa; pj) canoa; pk) canoa; pl) canoa; pm) canoa; pn) canoa; po) canoa; pp) canoa; pq) canoa; pr) canoa; ps) canoa; pt) canoa; pu) canoa; pv) canoa; pw) canoa; px) canoa; py) canoa; pz) canoa; qa) canoa; qb) canoa; qc) canoa; qd) canoa; qe) canoa; qf) canoa; qg) canoa; qh) canoa; qi) canoa; qj) canoa; qk) canoa; ql) canoa; qm) canoa; qn) canoa; qo) canoa; qp) canoa; qq) canoa; qr) canoa; qs) canoa; qt) canoa; qu) canoa; qv) canoa; qw) canoa; qx) canoa; qy) canoa; qz) canoa; ra) canoa; rb) canoa; rc) canoa; rd) canoa; re) canoa; rf) canoa; rg) canoa; rh) canoa; ri) canoa; rj) canoa; rk) canoa; rl) canoa; rm) canoa; rn) canoa; ro) canoa; rp) canoa; rq) canoa; rr) canoa; rs) canoa; rt) canoa; ru) canoa; rv) canoa; rw) canoa; rx) canoa; ry) canoa; rz) canoa; sa) canoa; sb) canoa; sc) canoa; sd) canoa; se) canoa; sf) canoa; sg) canoa; sh) canoa; si) canoa; sj) canoa; sk) canoa; sl) canoa; sm) canoa; sn) canoa; so) canoa; sp) canoa; sq) canoa; sr) canoa; ss) canoa; st) canoa; su) canoa; sv) canoa; sw) canoa; sx) canoa; sy) canoa; sz) canoa; ta) canoa; tb) canoa; tc) canoa; td) canoa; te) canoa; tf) canoa; tg) canoa; th) canoa; ti) canoa; tj) canoa; tk) canoa; tl) canoa; tm) canoa; tn) canoa; to) canoa; tp) canoa; tq) canoa; tr) canoa; ts) canoa; tu) canoa; tv) canoa; tw) canoa; tx) canoa; ty) canoa; tz) canoa; ua) canoa; ub) canoa; uc) canoa; ud) canoa; ue) canoa; uf) canoa; ug) canoa; uh) canoa; ui) canoa; uj) canoa; uk) canoa; ul) canoa; um) canoa; un) canoa; uo) canoa; up) canoa; uq) canoa; ur) canoa; us) canoa; ut) canoa; uu) canoa; uv) canoa; uw) canoa; ux) canoa; uy) canoa; uz) canoa; va) canoa; vb) canoa; vc) canoa; vd) canoa; ve) canoa; vf) canoa; vg) canoa; vh) canoa; vi) canoa; vj) canoa; vk) canoa; vl) canoa; vm) canoa; vn) canoa; vo) canoa; vp) canoa; vq) canoa; vr) canoa; vs) canoa; vt) canoa; vu) canoa; vv) canoa; vw) canoa; vx) canoa; vy) canoa; vz) canoa; wa) canoa; wb) canoa; wc) canoa; wd) canoa; we) canoa; wf) canoa; wg) canoa; wh) canoa; wi) canoa; wj) canoa; wk) canoa; wl) canoa; wm) canoa; wn) canoa; wo) canoa; wp) canoa; wq) canoa; wr) canoa; ws) canoa; wt) canoa; wu) canoa; wv) canoa; ww) canoa; wx) canoa; wy) canoa; wz) canoa; xa) canoa; xb) canoa; xc) canoa; xd) canoa; xe) canoa; xf) canoa; xg) canoa; xh) canoa; xi) canoa; xj) canoa; xk) canoa; xl) canoa; xm) canoa; xn) canoa; xo) canoa; xp) canoa; xq) canoa; xr) canoa; xs) canoa; xt) canoa; xu) canoa; xv) canoa; xw) canoa; xx) canoa; xy) canoa; xz) canoa; ya) canoa; yb) canoa; yc) canoa; yd) canoa; ye) canoa; yf) canoa; yg) canoa; yh) canoa; yi) canoa; yj) canoa; yk) canoa; yl) canoa; ym) canoa; yn) canoa; yo) canoa; yp) canoa; yq) canoa; yr) canoa; ys) canoa; yt) canoa; yu) canoa; yv) canoa; yw) canoa; yx) canoa; yy) canoa; yz) canoa; za) canoa; zb) canoa; zc) canoa; zd) canoa; ze) canoa; zf) canoa; zg) canoa; zh) canoa; zi) canoa; zj) canoa; zk) canoa; zl) canoa; zm) canoa; zn) canoa; zo) canoa; zp) canoa; zq) canoa; zr) canoa; zs) canoa; zt) canoa; zu) canoa; zv) canoa; zw) canoa; zx) canoa; zy) canoa; zz) canoa;

ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Atividade desportiva que consiste em deslocar-se a pé através de um percurso determinado no mapa.

ORI-BTT
Se trata de uma modalidade desportiva que consiste em deslocar-se a bicicleta através de um percurso determinado no mapa.

ORIENTAÇÃO DE PRECISÃO
Adaptação em ambiente urbano de uma modalidade desportiva que consiste em deslocar-se a pé através de um percurso determinado no mapa.

ORI-TRAIL/ROGAINE
Atividade desportiva que consiste em deslocar-se a pé através de um percurso determinado no mapa.

ROTA DAS VINHAS

PERCURSOS

Percursos com início no local onde nos encontramos:

- Percurso A: 2,1 Km
- Percurso B: 3,1 Km
- Percurso C: 4,1 Km
- Percurso D: 5,1 Km

Em cada ponto encontrará uma pequena placa semelhante à seguinte:

INSTRUÇÕES

Mapa

A orientação com mapa em formato papel é a que mais se assemelha à realidade/modalidade.

Recomendamos a utilização de mapa em papel. Pode descarregá-lo em www.site.site, obter um exemplar em Local Local ou junto do clube promotor.

Nome do Clube
+351 999 999 999
email@email.email

App para Smartphone

Pode, em alternativa, utilizar o seu smartphone em qualquer altura para realizar qualquer um dos percursos.

Estamos a utilizar as seguintes apps (disponíveis para Android e iOS):

- iOrienting - cronometragem de prova em formato papel
- Navitalk - cronometragem de prova - mapa digital ou em papel

UM PROJETO DE:

Logos of partners: IPDJ, PNED, FPO, Clube, Autarquia, etc.

Notas:

Todas as indicações relativas à utilização do *iOrienting*, encontram-se no mapa em papel;

A informação relativa aos percursos e promotores, é impressa na FPO em vinil autocolante e distribuída a cada projeto local.

ANEXO IV

Placa relativa a cada controlo

Projeto

Dimensões: 20cmx12cm



ANEXO V

Placa relativa a cada controlo do percurso permanente no recinto escolar

Projeto

Dimensões: 12cmx12cm

