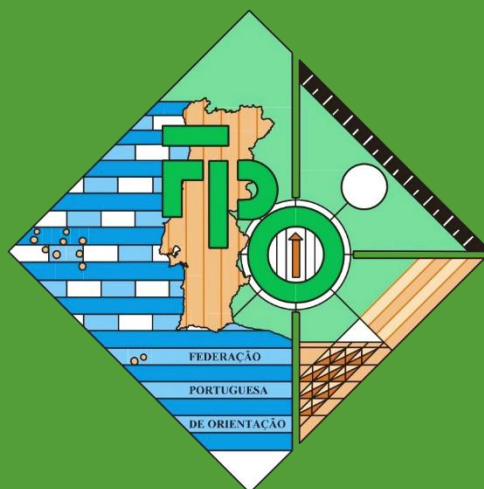


# *REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES*

## *ORIENTAÇÃO PEDESTRE*

*Federação Portuguesa de Orientação-FPO*

*Provas do Calendário FPO 2021/2022*



[www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)

## Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>QUADROS COMPETITIVOS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>CAPÍTULO I - NORMAS GERAIS .....</b>  | <b>3</b>  |
| ARTIGO 1 - ESCALÕES E CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO .....   | 3         |
| ARTIGO 2 - FORMATOS DE COMPETIÇÃO E TIPOS DE PERCURSOS.....  | 4         |
| ARTIGO 3 - CARACTERÍSTICAS DOS PERCURSOS .....   | 4         |
| ARTIGO 4 - PERCURSOS ABERTOS.....  | 4         |
| ARTIGO 5 - TEMPO MÁXIMO DA PROVA.....  | 5         |
| ARTIGO 6 - MAPAS .....   | 5         |
| ARTIGO 7 - CONDIÇÕES MATERIAIS DAS PROVAS .....  | 6         |
| ARTIGO 8 - SISTEMA DE CONTROLO E CRONOMETRAGEM DAS PROVAS .....  | 6         |
| ARTIGO 9 - CLASSIFICAÇÃO DOS PRATICANTES. ....   | 7         |
| ARTIGO 10 - CLASSIFICAÇÃO DOS CLUBES .....   | 7         |
| ARTIGO 11 - CERIMÓNIAS DE ENTREGA DE PRÉMIOS .....   | 7         |
| ARTIGO 12 - PRÉMIOS .....  | 8         |
| <b>CAPÍTULO II - NORMAS APLICÁVEIS AOS PRATICANTES .....</b>   | <b>8</b>  |
| ARTIGO 13 - NAVEGAÇÃO .....  | 8         |
| ARTIGO 14 - PARTIDA FORA DA HORA ATRIBUÍDA .....   | 9         |
| ARTIGO 15 - OBRIGAÇÕES GERAIS DOS PRATICANTES .....  | 9         |
| ARTIGO 16 - DESCLASSIFICAÇÃO .....   | 9         |
| ARTIGO 17 - PARTICIPAÇÃO NAS ÉLITES .....  | 10        |
| <b>CAPÍTULO III - CAMPEONATOS NACIONAIS E EVENTOS INTERNACIONAIS DA TAÇA DE PORTUGAL .....</b>                     | <b>10</b> |
| ARTIGO 18 - CAMPEONATOS NACIONAIS DE DISTÂNCIA LONGA, DISTÂNCIA MÉDIA E SPRINT .....                               | 10        |
| ARTIGO 19 - CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS .....   | 11        |
| ARTIGO 20 - CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS DE SPRINT.....  | 11        |
| ARTIGO 21 - CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO.....  | 11        |
| ARTIGO 22 - CAMPEONATO IBÉRICO.....  | 13        |
| ARTIGO 23 – PORTUGAL ‘O’ MEETING E OUTROS EVENTOS A CONTA PARA O RANKING MUNDIAL .....                             | 14        |
| <b>CAPÍTULO IV - TAÇA DE PORTUGAL .....</b>  | <b>14</b> |
| ARTIGO 24 - PROVAS DA TAÇA DE PORTUGAL .....   | 14        |
| ARTIGO 25 - CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE.....                                     | 14        |
| <b>CAPÍTULO V - RANKINGS FPO .....</b>   | <b>15</b> |
| ARTIGO 26 - RANKING INDIVIDUAL FPO .....   | 15        |
| ARTIGO 27 - RANKING DE CLUBES FPO .....  | 16        |
| <b>ANEXO I - TAXAS DE INSCRIÇÃO EM PROVAS .....</b>  | <b>16</b> |
| TAXAS MÁXIMAS DE INSCRIÇÃO POR PERCURSO.....   | 16        |
| ALUGUER DO SI-CARD .....   | 17        |
| <b>ANEXO II - SUPORTE TÉCNICO - TABELA DE TEMPOS RECOMENDADOS .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1. TABELA DE TEMPOS RECOMENDADOS PARA ORIENTAÇÃO PEDESTRE.....</b>  | <b>18</b> |
| <b>ANEXO III - SUPORTE TÉCNICO - REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO PARA PERCURSOS DOS ESCALÕES H/D10 E H/D12.....</b> | <b>19</b> |

## Quadros Competitivos de Orientação Pedestre

### Capítulo I - Normas gerais

#### Artigo 1 - Escalões e Categorias de Competição

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

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

3. Sem prejuízo das regras sobre o EMD, os atletas veteranos podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais jovens até H/D21 inclusive, incluindo os escalões de Elite, desde que cumpridos os requisitos do [artigo 17.º](#)
4. Os praticantes com idade igual ou inferior a 20 anos só se podem inscrever nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou imediatamente superior, sem prejuízo das regras sobre o EMD. A exceção nos escalões H/D21B, nos quais podem participar os praticantes enquadráveis nos escalões H/D18. Qualquer outra exceção carece de aprovação da Direção;
5. A participação nos escalões de Elite é autorizada mediante as condições definidas para esse efeito no [artigo 17.º](#).

6. Em provas internacionais podem ser considerados outros escalões ou categorias, embora as pontuações a incluir nos rankings nacionais respeitem unicamente ao escalão de inscrição do participante praticante na FPO.
7. Nas provas disputadas em território espanhol, poderá haver diferenças nos escalões de competição. A FPO divulgará antecipadamente os escalões para que se possam integrar nos rankings, as pontuações da referida prova.

## Artigo 2 - Formatos de competição e tipos de percursos

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

## Artigo 3 - Características dos percursos

1. As características dos percursos formais e sua elaboração devem obedecer ao que está estabelecido no “Manual para o Traçado de Percursos” e em conformidade com o Appendix 2: Principles for course planning do IOF Foot Orienteering Competition Rules 2019.
2. Os percursos têm de ser adaptados aos escalões a que se destinam tendo em conta a realidade nacional dos respetivos escalões e traçados com o objetivo de serem cumpridos pelos respetivos vencedores dentro dos tempos definidos no Anexo II.
3. Especial cuidado deve ser dado aos percursos abertos e aos escalões de formação, de acordo com o referido no [Anexo III – Suporte Técnico – Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões H/D10 e H/D12](#).

## Artigo 4 - Percursos abertos

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

6. Inscrição de menores em escalões abertos não acompanhados por um adulto só é permitida com devida autorização.
7. Recomenda-se que não seja permitido inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos.

### Artigo 5 - Tempo máximo da prova

1. O limite de tempo dado a um praticante para executar o seu percurso individual, sob pena de desclassificação:

| Distância          | Tempo                      |
|--------------------|----------------------------|
| Sprint             | 50 min                     |
| Distância média    | 2H00                       |
| Distância longa    | 3H00 Mulheres, 4H00 Homens |
| Estafetas          | 4H30                       |
| Estafeta de Sprint | 2H00                       |

2. No caso de não haver desclassificação, praticantes que ultrapassem o tempo máximo definido, jamais podem pontuar.

### Artigo 6 - Mapas

1. Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF:
  - a) “ISOM 2017-2 - International Specification for Orienteering Maps”, para provas em floresta;
  - b) “ISSprOM 2019 - International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint;
2. Têm de ser obrigatoriamente realizados por cartógrafos habilitados (nacionais ou estrangeiros), validados e registados pelo Departamento de Cartografia da FPO, nos termos das normas definidas no [Regulamento de Cartografia](#).
3. Com exceção dos números seguintes, os mapas devem ter as seguintes escalas (qualquer desvio deverá ser previamente autorizado pela Direção da FPO):

| Distância          | Escalas  |
|--------------------|----------|
| Sprint             | 1/4.000  |
| Estafeta de Sprint | 1/4.000  |
| Distância média    | 1/10.000 |
| Distância longa    | 1/15.000 |
| Estafetas          | 1/10.000 |

4. Para escalões H/D14, H/D16 e iguais ou superiores a H/D45, bem como para as categorias correspondentes, as escalas menores a utilizar em provas de floresta são 1/10.000, podendo ser usada a escala 1/7.500 em H/D65, H/D70, H/D75, H/D80 e respetivas categorias.
5. Para escalões H/D10, H/D12 e Fácil Curto, as escalas menores a utilizar são de 1:7.500.
6. Para restantes escalões abertos e H/D21 B a escala deve ser 1:10.000.

## Artigo 7 - Condições materiais das provas

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

§ Abastecimentos colocados no percurso são obrigatórios de acordo com as normas existentes, sendo aconselhada a distribuição da água em copos e a presença de elemento responsável pelo abastecimento;
  - f) Divulgação na área de concentração e na área de partidas, das informações pertinentes, das informações técnicas e das listas de partidas;
  - g) Sistema de som nas chegadas;
  - h) Banhos com água quente.
3. Nas provas urbanas, uma vez que, regra geral, não é possível serem disputadas em ambiente isento de trânsito automóvel, aconselhamos especial atenção ao devido policiamento e/ou reforço de alertas para as regras de trânsito.
4. Quando uma prova for cancelada por razões fora do controlo do clube organizador,
  - a) Proceder-se-á à sua calendarização noutra data, sempre que isso seja possível para o clube e o calendário de provas o permita.;
  - b) O Clube deverá devolver pelo menos, 70% do valor da inscrição, aos atletas que já efetuaram o pagamento.

## Artigo 8 - Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal, Campeonatos Nacionais e provas internacionais são controladas eletronicamente.
2. O sistema de controlo e cronometragem baseia-se no [artigo 20 do regulamento IOF de 2021](#). Neste sentido, em situação omissa prevalece o mencionado.
3. O praticante é responsável por efetuar corretamente o registo no seu SI-Card, sendo que:
  - a) Na utilização do sistema SPORTident deverá esperar o tempo necessário para obter a confirmação na estação;
  - b) Na utilização do sistema SPORTident AIR+ deverá confirmar a sua passagem junto da estação através de sinal acústico e luminoso no seu SIAC AIR+.
4. O praticante cujo percurso se verifique com falha de controlo é desclassificado, em detalhe significa:
  - a) Em caso de falha, ou aparente falha, da estação do posto de controlo, ou do SI-Card, o praticante deve validar a presença no posto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador respetivo. É desclassificado se não fizer o registo backup, ou seja, picar no mapa;
  - b) No caso de falha do registo no SI-Card e ausência do registo picotado o praticante é desclassificado, mesmo que a estação tenha registado o praticante como “error punch” (erro de sistema);
  - c) É permitido ao organizador ler o *backup* da **estação**. Neste sentido, qualquer praticante pode pedir

à organização para ler a estação mediante um pagamento de 50 EUR por **estação**. Caso **nesta** leitura se verifique um registo **válido** (sem erro), o controlo deve ser validado e o valor pago devolvido ao praticante. Em cenário oposto (**sem registo ou registo com erro**), o valor reverte para a organização e o controlo não pode ser validado. (Para os utilizadores do SI-Card Air+ este procedimento não é possível)

- d) Para o pedido mencionado (Leitura da backup da estação), considera-se um tempo máximo de 10 minutos após a chegada do praticante, de forma a impactar o menos possível a classificação final.
5. Em caso de desaparecimento exclusivo da estação o praticante deve considerar como “falha de controlo” (alínea a do ponto 4 deste artigo) e agir em conformidade.
6. Em caso de desaparecimento dos componentes que constituem o posto de controlo (suporte, estação e picotador), que impossibilite o registo da passagem do praticante ou de colocação comprovadamente errada (fora do local assinalado no mapa), o praticante deve seguir normalmente a sua prova, porque a decisão de anulação do percurso só será tomada no final da competição.
7. Todas as estações dos pontos controlo, incluindo o finish, tem de ter ativo o sistema de picagem wireless (CONTACTLESS).

### Artigo 9 - Classificação dos praticantes.

1. As classificações das Provas da Taça de Portugal são realizadas por pontos nos seguintes termos:
  - a) A pontuação 100 é atribuída ao vencedor do escalão, ou ao primeiro federado classificado desde que o vencedor seja um praticante não federado na FPO.
  - b) A pontuação de classificação é atribuída a todos os praticantes que se classifiquem, sendo os valores apurados para cada percurso em função da seguinte fórmula:
$$\text{Pontuação} = \text{Tempo vencedor} / \text{Tempo praticante} \times 100$$
  - c) O valor apurado deve sofrer arredondamento necessário de modo a ficar apenas com duas casas decimais.
2. No caso de se realizarem 2 ou mais percursos a classificação na prova corresponde à soma das pontuações dos percursos que a compõem.
3. Excetua-se do disposto neste artigo o Campeonato Nacional Absoluto, o qual tem a pontuação conforme descrito no [Artigo 21º](#) e [Artigo 26º](#).

### Artigo 10 - Classificação dos clubes

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

### Artigo 11 - Cerimónias de entrega de prémios

1. Os Organizadores devem proporcionar uma cerimónia de entrega de prémios com dignidade e respeitando o protocolo ([conforme Contrato Organização Provas](#))
2. Nas Provas da Taça de Portugal, a cerimónia de entrega de prémios deve ter ritmo e dinamismo, em local apropriado (com espaço e visibilidade), devendo estruturar-se de acordo com a sequência seguinte:
  - a) Praticantes dos escalões de formação;
  - b) Premiados dos percursos abertos;

- c) Os 3 premiados de cada escalão, chamando em simultâneo masculinos e femininos;
  - d) Os 5 premiados de Elite, chamando separadamente masculinos e femininos;
  - e) Os prémios coletivos.
3. Os praticantes premiados que não compareçam na cerimónia da entrega de prémios perdem direito ao mesmo. Fica ao critério dos organizadores e depois de informado o Supervisor, a sua entrega, se os referidos praticantes se fizerem representar no pódio por outro elemento.
  4. Caso haja prémios atribuídos por sorteio estes devem ser realizados de forma expedita e procurando colmatar tempos “mortos”.
  5. Nos Campeonatos Nacionais as cerimónias de entrega de prémios são exclusivas.
    - § Distinção de outros praticantes (percursos abertos, formação, e dos escalões H/D21A/B) deve ser feita antes da cerimónia dos Campeonatos Nacionais.

## Artigo 12 - Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos com a prova:
  - a) Aos três praticantes primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que são atribuídas aos primeiros 5 classificados;
  - b) Aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares.
2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui Medalhas FPO aos três primeiros classificados de todos os escalões de competição e o troféu FPO ao clube Campeão de cada categoria.
  - § Os percursos de escalões individuais, que contribuam para uma mesma categoria de competição dos títulos nacionais de clubes, têm que ser iguais.
3. No Campeonato Nacional Absoluto a FPO atribui:
  - a) *Miniatura* do troféu FPO aos praticantes femininos e masculinos vencedores da Final A;
  - b) Medalhas de prata aos praticantes femininos e masculinos classificados em 2º lugar na final A;
  - c) Medalhas de bronze aos praticantes femininos e masculinos classificados no 3º lugar na final A;
  - d) Diplomas ao 4º e 5.º lugares na final A;
  - e) *Miniatura* do troféu FPO aos clubes vencedores da classificação Feminina e Masculina;
4. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
5. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
6. Nos escalões H/D10 e H/D12 não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens que participaram no evento ser chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.
7. Nos escalões com menos de 3 participantes, não há obrigação de atribuição de prémios por classificação.
8. Não podem ser atribuídos prémios monetários. Podendo, no entanto, ser atribuídos vales de desconto e similares.

## Capítulo II - Normas aplicáveis aos praticantes

### Artigo 13 - Navegação

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.



2. Não é permitida a utilização de dispositivos de localização GPS, exceto os que se destinem ao registo dos dados.
3. Organizações não devem deixar partir os praticantes com aparelhos que suscitem dúvidas, devendo comunicar ao Supervisor e, se necessário, fazer a sua recolha e garantir a sua entrega ao proprietário no final do percurso.

#### **Artigo 14 - Partida fora da hora atribuída**

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

#### **Artigo 15 - Obrigações gerais dos praticantes**

1. Sem prejuízo das obrigações previstas na lei e na regulamentação aplicável, os praticantes têm as seguintes obrigações:
  - a) Apresentar-se na Partida com o peitoral oficial do evento (o da FPO ou outro por esta aprovado) visível e devidamente colocado no corpo e conservá-lo durante a prova.
  - b) Apresentar-se na Partida com o SI-Card devidamente colocado e visível, facilitando a sua conferência pelos organizadores.
  - c) É interdita a utilização dos equipamentos da seleção nacional portuguesa fora do seu âmbito.
  - d) Avisar os organizadores e descarregar o seu SI-Card, caso não conclua o percurso.
  - e) Auxiliar qualquer outro praticante em caso de acidente, sempre que as circunstâncias o justifiquem.
  - f) Respeitar todas as áreas balizadas, privadas e cultivadas.
  - g) Entregar o mapa na chegada, quando determinado pelos organizadores.
  - h) Comparecer na cerimónia de entrega de prémios, especialmente quando é um dos premiados, valorizando o trabalho dos organizadores e os apoios disponibilizados, perdendo o direito ao prémio caso não esteja presente na cerimónia. como referido no [artigo 11º](#).

#### **Artigo 16 - Desclassificação**

1. Constitui motivo de desclassificação de qualquer praticante, a violação grave da lei e dos regulamentos que regem a modalidade, especialmente:
  - a) Ausência de registo que confirme a passagem do praticante, em todos os postos de controlo;
  - b) Não execução do percurso pela ordem estabelecida pelos organizadores;
  - c) Realizar prova sem peitoral ou outro meio de identificação definido pelos organizadores;
  - d) Perda do SI-Card;
  - e) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
  - f) Progredir em áreas assinaladas como privadas (símbolo 520), cultivadas (símbolo 412 combinado com o 709) ou áreas fora de prova (símbolos 520 e 709);
  - g) Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta e do ambiente;
  - h) Não auxiliar outro praticante, em caso de acidente;

- i) Violação das normas legais sobre doping, violência e discriminação no desporto;
  - j) Uso de meios auxiliares de navegação não autorizados;
2. A desclassificação deve ser comunicada ao praticante e ao seu clube, pelo Diretor de prova ou pelo Supervisor, assim que for possível, logo após o praticante terminar a sua prova, mas sempre antes da cerimónia de entrega de prémios.

### **Artigo 17 - Participação nas Elites**

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

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

### **Artigo 18 - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Sprint**

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

§ Embora contem para os respetivos rankings da Taça de Portugal, os escalões H/D21A/B não apuram campeãs ou campeões nacionais, mas os seus praticantes podem, se assim o desejarem, inscrever-se nos percursos de Elite ou do se escalão etário nos Campeonatos Nacionais, passando a ter acesso ao título de Campeão Nacional neste escalão.
5. Títulos coletivos são apurados através da soma dos tempos dos 3 melhores praticantes em cada categoria de competição definida no [n.º 2 do artigo 1.º](#) e são atribuídos ao clube vencedor. Em caso de empate, será

campeã a equipa cuja soma das idades dos praticantes seja a menor no caso dos jovens e seniores e a maior no caso dos veteranos.

### **Artigo 19 - Campeonato Nacional de Estafetas**

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

§ No entanto, ao contrário do que está definido no [n.º 4 do artigo 1.º](#), um jovem pode ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.

4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas faz parte da Taça de Portugal e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos [n.ºs 4 e 5 do artigo 25º](#).

### **Artigo 20 - Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint**

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

§ No entanto, ao contrário do que está definido no [n.º 4 do artigo 1.º](#), um jovem pode ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.

4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular” Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint faz parte da Taça de Portugal de Sprint e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos [n.ºs 4 e 5 do artigo 25º](#).

### **Artigo 21 - Campeonato Nacional Absoluto**

1. O Campeonato Nacional Absoluto disputa-se em dois dias de competição, com uma prova de apuramento no primeiro dia, que serve para apurar os praticantes participantes nas finais a realizar no segundo dia.
2. Em paralelo organiza-se uma prova aberta para quem não pretender participar no Campeonato Nacional Absoluto, com duas etapas (uma no primeiro dia e outra no segundo dia);
3. A prova do primeiro dia é de Distância Média sendo semelhantes todos os percursos de apuramento para cada uma das finais;
4. No segundo dia realiza-se igualmente uma prova de Distância Média (com um incremento até 10 minutos para o tempo previsto para o vencedor), com dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final**”

- A**, dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final B**”, e assim consecutivamente mediante o número de finais necessárias;
5. O Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputado por todos os praticantes com a nacionalidade portuguesa, praticantes de competição (mínimo 16 anos), filiados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras;
  6. A participação no Campeonato Nacional Absoluto é feita mediante a inscrição do praticante nessa prova em particular;
  7. Para os praticantes que não pretendam participar no Campeonato Nacional Absoluto, o evento será constituído por duas etapas (uma em cada dia);
  8. Os praticantes estrangeiros podem participar na competição e caso se enquadrem nas condições de acesso à “**Final A**”, serão considerados como supranumerários, são obrigatoriamente os primeiros a partir. O resultado por eles obtido não é considerado para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto;
  9. Tem acesso à “**Final A**” 45% (arredondado ao número inteiro superior) dos praticantes femininos e masculinos inscritos na prova do primeiro dia (Apuramento), até ao limite de 60 praticantes;
  10. A “**Final B**” e seguintes são também limitadas ao número máximo de 60 praticantes.
  11. A partida das “**Final A**”, do segundo dia são efetuadas por ordem inversa dos tempos obtidos no apuramento, as restantes finais têm ordem de partida feita por sorteio.
- Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de praticantes será aumentado em consequência;
12. O vencedor do Campeonato Nacional Absoluto será encontrado pelos resultados da “**Final A**” e serão distinguidos os 5 primeiros praticantes femininos e os 5 primeiros praticantes masculinos;
  13. A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma dos pontos dos 5 melhores praticantes do clube que participem na “**Final A**”;
  14. § No caso de haver um clube que com um número inferior a cinco praticantes na “**Final A**”, some mais pontos do que o primeiro clube com cinco praticantes, o título será para o clube que nessas circunstâncias somar mais pontos e assim sucessivamente, sendo que o número mínimo de praticantes para um clube ser classificado é de três;
  15. Na prova paralela ao Campeonato Nacional Absoluto (prova aberta) são atribuídos os prémios aos três primeiros classificados dos respetivos escalões, sendo a classificação elaborada do conjunto das duas Etapas;

16. Escalões de Prova:

| Idade<br>(no final da época desportiva, 31 de dezembro) | Categoria   |
|---|-------------|
|   | OPEN        |
| 10 e menos  | Escolas     |
| 11 e 12   | Formação    |
| 13 a 15   | Jovens I    |
| 16 a 18   | Jovens II   |
| 19 a 39   | Seniores    |
| 40 a 59   | Veteranos I |
| 60 ou mais  | VeteranosII |

- Para efeitos de Ranking da Taça de Portugal de Orientação Pedestre, os praticantes apurados para as diversas finais irão somar pontos extras para o Ranking da época seguinte.
- Estes pontos não fazem média no ranking, são apenas pontos extra a somar;
- Os pontos extras são atribuídos a todos os praticantes que participem (façam a sua partida) nas respetivas finais;
- A prova aberta não tem atribuição de pontos;
- Atribuição de pontos:

| Final                    | Pontos |
|--------------------------|--------|
| Final A                  | 130    |
| Final B                  | 100    |
| Final C                  | 75     |
| Final D                  | 60     |
| Final E<br>(e restantes) | 40     |

- Para pontos de organização serão atribuídos 75 pontos para a época seguinte a cada praticante envolvido na organização.

## Artigo 22 - Campeonato Ibérico

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

§ A ordem de realização das provas é alternada, num ano os campeões masculinos são definidos na prova em território português e os femininos em território espanhol invertendo no ano seguinte.
- É composto por três etapas, uma de distância longa, uma de distância média e outra de sprint, sendo os campeões ibéricos apurados pelo somatório de pontos das três, quer para os masculinos quer para os femininos.
- As etapas de distância média e longa pontuam para a Taça de Portugal Pedestre e a de Sprint pontua para a Taça de Portugal de Sprint.
- São apurados campeões ibéricos nos escalões H/D14, H/D16, H/D18, H/D20, H/D Elite, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60 e H/D65, H/D70 e H/D75.
- Campeonatos Ibéricos têm regulamentação complementar no [protocolo existente entre a FEDO e a FPO](#) para esse efeito.
- A entrega de troféus/medalhas é da responsabilidade das federações respetivas.

## Artigo 23 – Portugal ‘O’ Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial

1. O Portugal ‘O’ Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial são integrados nos rankings de Taça de Portugal individual e por clubes em condições idênticas aos eventos nacionais.
2. Sempre que haja expectativa de um número de participantes superior a 80 em determinado escalão (nomeadamente na Elite), é recomendada a segmentação em dois escalões diferentes.
  - a) No entanto e considerando que os participantes portugueses ficarão distribuídos por dois percursos diferentes, a construção dos percursos deve obedecer a critérios idênticos (similar à construção dos percursos de estafetas), nomeadamente não devendo ter mais de 300 metros de diferença em percursos de distância longa ou mais de 100m de diferença noutros percursos, o mesmo desnível e tendo o mesmo número de pontos de controlo e utilizando pontos em elementos de características idênticas.
  - b) Esta divisão necessita do aval da IOF. (Apenas para ELITE)
  - c) Sempre que haja um número invulgar de participantes num escalão, mas não haja segmentação de percursos os percursos deverão ser preparados com métodos de dispersão de praticantes.

## Capítulo IV - Taça de Portugal

### Artigo 24 - Provas da Taça de Portugal

1. As provas de âmbito nacional, que contam para a elaboração dos rankings nacionais individuais e de clubes, designam-se por provas da Taça de Portugal.
2. Os percursos das provas que contam para os rankings da Taça de Portugal (individual e coletivo) são constituídos pelas principais provas do quadro competitivo da FPO onde se incluem os Campeonatos Nacionais, os Campeonatos Ibéricos, as provas pontuáveis para o Ranking Mundial de Praticantes (WRE) e outras provas definidas pela Direção da FPO.

### Artigo 25 - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre

1. As classificações individuais processam-se de acordo com o estipulado no [artigo 9.º](#).
2. A classificação dos clubes obtém-se através da soma das melhores pontuações dos respetivos praticantes, nos termos seguintes:

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

3. A pontuação a que se refere o ponto anterior é obtida de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([artigo 9.º](#)), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:
  - a) As pontuações dos praticantes de Elite são contabilizadas a 130% (multiplicadas por 1,3);
  - b) As pontuações dos praticantes H/D21A são contabilizadas a 100%;
  - c) As pontuações dos praticantes Jovens são contabilizadas a 115%; (multiplicadas por 1,15);
  - d) As pontuações dos praticantes veteranos são contabilizadas a 75% (multiplicadas por 0,75);
  - e) As pontuações dos praticantes do escalão H/D21B são contabilizadas a 50% (multiplicadas por 0,5);

4. Nas provas que incluam percursos de estafetas, pontuam para a classificação coletiva as equipas seguintes:

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

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

## Capítulo V - Rankings FPO

### Artigo 26 - Ranking Individual FPO

- O Ranking Individual FPO é organizado por escalões e género.
- Em cada prova em que participem, os praticantes obtêm pontuações calculadas de acordo com a fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([artigo 9.º](#)), sendo considerado vencedor do percurso, o melhor praticante que esteja filiado na FPO.
- A Final: A; B; C; D; E; .... do Campeonato Nacional Absoluto Pedestre tem uma pontuação (Conforme definido no [ponto 13 do Artigo 21](#)) que transita para a época seguinte.
- Quando um praticante for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
- A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos praticantes que participem e concluem o percurso em escalão diferente daquele em que estejam inscritos na época em curso ou terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
- Nos casos de um percurso ser anulado, será atribuída uma pontuação de organização aos praticantes dos escalões afetados, que não fará parte das pontuações referidas no n.º 11 deste artigo.
- Os praticantes dos escalões H/D21A e H/D21B que decidam subir a seniores nos campeonatos nacionais de Média, Longa e Sprint terão os pontos correspondentes à sua prestação na prova e não os 25 pontos que teriam por correrem fora do seu escalão.
- A pontuação efetivamente obtida será atribuída aos praticantes que participem e concluem o percurso no seu escalão de inscrição na FPO.
- Os praticantes que fiquem impossibilitados de participar em percursos das provas que integram o Ranking Individual em virtude de estarem em representação de Portugal, integrando Seleções Nacionais, bem como os que estiverem envolvidos na organização ou supervisão de provas integrantes do Calendário FPO, terão nesses percursos pontuação igual à média aritmética referida no número seguinte.
- 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 ou pelo número de percursos efetivamente realizados, caso sejam em número menor do que os considerados para o referido Ranking.
- O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 10, é de cinco em todos os casos, mas não podendo ultrapassar mais de 35% das pontuações a contarem para o Ranking.
- Para efeitos do Ranking Individual FPO, são considerados e contabilizados 75% dos percursos definidos em cada época desportiva dos eventos da taça de Portugal, arredondado ao número inteiro mais próximo;
- No caso em que um praticante exceda o número de percursos indicado no ponto anterior, os percursos



excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.

14. Um praticante que não participe em nenhum percurso não figurará no Ranking Individual FPO.
15. Em caso de igualdade na pontuação final do Ranking Individual FPO, prevalecerá como melhor classificado o praticante que tenha obtido o maior número de melhores resultados.
  - a) Mantendo-se o empate, considera-se a segunda melhor pontuação e assim sucessivamente.
  - b) Subsistindo ainda o empate, será melhor classificado o praticante que obtenha o menor tempo no somatório dos tempos dos percursos em que ambos tenham participado conjuntamente, desde que se tenham classificado.
16. Após o final de cada época desportiva são homenageados os três melhores praticantes nos vários escalões que integram os rankings.
 

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

### Artigo 27 - Ranking de Clubes FPO

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

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

## Anexo I - Taxas de inscrição em provas

### Taxas MÁXIMAS de inscrição por percurso

| Tipo de filiação  | Nível etário           | TP<br>2021            | TP<br>2022 e 2023    | TP Sprint<br>2021, 2022 e<br>2023 | Observações |
|---|------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------|
| <b>Praticante Federado Renovado</b><br>e praticantes federados na FEDO        | Elite                  | 7,00€ <sup>i</sup>    | Deixa existir        |                                   |             |
|   | Adulto                 | 6,00€                 | 7,00€                | 5,00€                             |             |
|   | Jovem<br>(até 20 anos) | 3,00€                 | 3,50€                | 2,50€                             |             |
| <b>Restantes Praticantes</b><br>(Inclui Taxa do seguro de acidentes pessoais) | Elite                  | 13,00€ <sup>ii</sup>  | Deixa existir        |                                   |             |
|   | Adulto                 | 12,00€ <sup>iii</sup> | 13,00€ <sup>iv</sup> | 8,00€                             |             |

i - No ano de 2021 para a Elite Federada por cada atleta o clube organizador contribui com 0,50€ para a FPO;

ii - No ano de 2021 para a Elite “Restantes Praticantes e Praticantes Federados noutras Federações” por cada atleta o clube organizador contribui com 1,50€ para a FPO;

iii - No ano de 2021 para a Adultos (exceto Elite) em “Restantes Praticantes e Praticantes Federados noutras Federações” por cada atleta o clube organizador contribui com 1,00€ para a FPO.

iv - No ano de 2022 e 2023 para cada Adulto em “Restantes Praticantes e Praticantes Federados noutras Federações” por cada atleta o clube organizador contribui com 2,00€ para a FPO.



|  |                     |              |                          |              |  |
|--|---------------------|--------------|--------------------------|--------------|--|
| obrigatório fornecer o número do BI/Cartão Cidadão/Passaporte.)  | Escalão aberto      | <b>6,00€</b> | <b>8,00€</b>             |              |  |
| <b>Praticante Federados noutras Federações Estrangeiras</b><br>(Praticantes Estrangeiros devem fornecer comprovativo seguro) | Jovem (até 20 anos) | <b>5,00€</b> | <b>7,00€<sup>v</sup></b> | <b>5,00€</b> |  |
| Desporto Escolar   | Jovens              | <b>1,50€</b> | <b>1,50€</b>             | <b>1,50€</b> | Isenção de aluguer de SI e da taxa de seguro <sup>vi</sup> |

- Clubes organizadores podem praticar taxas promocionais mais baixas (mantendo-se os valores das taxas á FPO)
- Clubes organizadores têm a obrigação de fornecer o número de cartão de cidadão/passaporte na inscrição dos restantes praticantes;
- 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 até um limite de 2 euros por alteração/anulação, desde que previamente divulgado nas informações do evento e após o fecho das inscrições.
- Nos City Races os praticantes não federados tem de pagar o seguro; (1.5€)

### Aluguer do *SI-Card*

Conforme, [“Tabela de Taxas”, “Anexo 1” do Regulamento Geral.](#)

v - No ano de 2022 e 2023 para cada Jovem em “Restantes Praticantes e Praticantes Federados noutras Federações” por cada atleta o clube organizador contribui com 1,50€ para a FPO.

vi - Desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória apresentação de comprovativo do Seguro Escolar, passado pelo Estabelecimento de Ensino.

## Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados

### 1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre

| Idade<br>(no final da época desportiva) | género | classe                 | Categoria        | Nível de Dificuldade | Tempo Vencedor (min) |                 |                      |        |         |
|---|--------|------------------------|------------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|
|   |        |                        |                  |                      | Distância Longa      | Distância Média | Estafetas            | Sprint |         |
| 10 e menos                              | H/D    | 10                     | Escolas          | 1                    | 15-25                | 15-25           | -                    | 12-15  | 1:4.000 |
|   |        |                        | Formação         | 2                    | 15-25                | 1:7.500         | -                    | 12-15  |         |
| 11 e 12                                 | H/D    | 12                     | Infantis         | 2                    | 15-25                | 15-25           | -                    | 12-15  | 1:4.000 |
|   |        |                        | Formação         | 3                    | 35-40                | 1:10.000        | 20-25 (por percurso) | 12-15  |         |
| 13 e 14                                 | H/D    | 14                     | Juvenis          | 3                    | 40-45                | 20-25           | 85-90                | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 4                    | 35-40                | 20-25           | 70-75                | 12-15  |         |
| 15 e 16                                 | H      | 16                     | Cadetes          | 4                    | 45-50                | 25-30           | 100-105              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 40-45                | 25-30           | 85-90                | 12-15  |         |
| 17 e 18                                 | H      | 18                     | Juniors          | 5                    | 65-70                | 25-30           | 90-105               | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 50-55                | 25-30           | 90-105               | 12-15  |         |
| 19 e 20                                 | H      | 20                     | Seniores         | 4                    | 50-55                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 18 ou mais                              | H      | 21B                    | Competição       | 4                    | 60-65                | 30-35           | 30-35 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 50-55                | 30-35           | 30-35 (por percurso) | 12-15  |         |
| 21 ou mais                              | H      | 21A                    | Seniores         | 5                    | 90-100               | 30-35           | 90-105               | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 70-80                | 30-35           | 90-105               | 12-15  |         |
| 35 a 39                                 | D      | 35                     | Veteranos I      | 6                    | 65-70                | 30-35           | 1:10.000             | 12-15  | 1:4.000 |
|   |        |                        |                  | 6                    | 50-55                | 30-35           | 30-35 (por percurso) | 12-15  |         |
| 40 a 44                                 | H      | 40                     | Competição       | 6                    | 60-65                | 30-35           | 30-35 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 45-50                | 30-35           | 30-35 (por percurso) | 12-15  |         |
| 45 a 49                                 | H      | 45                     | Veteranos II     | 6                    | 55-60                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 50 a 54                                 | H      | 50                     | Veteranos II     | 6                    | 50-55                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 55 a 59                                 | H      | 55                     | Veteranos III    | 6                    | 45-50                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 60 a 64                                 | D      | 60                     | Veteranos III    | 6                    | 45-50                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 65 a 69                                 | H      | 65                     | Veteranos IV     | 5                    | 45-50                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 70 a 74                                 | H      | 70                     | Veteranos IV     | 5                    | 40-45                | 25-30           | 1:7.500              | 12-15  | 1:4.000 |
|   |        |                        |                  | 5                    | 45-50                | 25-30           | 1:7.500              | 12-15  | ou      |
| 75 a 80                                 | D      | 75                     | Veteranos IV     | 5                    | 40-45                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  | 1:3.000 |
|   |        |                        |                  | 5                    | 45-50                | 25-30           | 25-30 (por percurso) | 12-15  |         |
| 80 ou mais                              | H      | 80                     | Percurso Abertos | 5                    | 15-25                | 15-25           | 1:7.500              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 2                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |
| Facil Longo                             | D      | Facil Longo            | Percurso Abertos | 3                    | 20-30                | 20-30           | 1:10.000             | 12-15  | 1:4.000 |
|   |        |                        |                  | 5                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |
| Facil Curto                             | D      | Facil Curto            | Percurso Abertos | 4                    | 15-25                | 15-25           | 1:7.500              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 6                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |
| Difficil Longo                          | D      | Difficil Longo         | Percurso Abertos | 4                    | 15-25                | 15-25           | 1:7.500              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |
| Estafeta Popular Curta                  | D      | Estafeta Popular Curta | Percurso Abertos | 4                    | 15-25                | 15-25           | 1:7.500              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |
| Estafeta Popular Longa                  | D      | Estafeta Popular Longa | Percurso Abertos | 4                    | 15-25                | 15-25           | 1:7.500              | 12-15  |         |
|   |        |                        |                  | 5                    | 30-45                | 30-45           | 1:10.000             | 12-15  |         |

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

1. Devem existir percursos específicos e exclusivos para estes escalões
2. Escala do mapa deve ser 1:7500; no caso do Sprint 1:4000;
3. Triângulo de partida marcado em caminho ou estrada, sem ser em local de decisão (ex. cruzamento);
4. Sempre que seja técnica e graficamente ajustado, não deve ter menos de 12 Pontos de controlo, marcados e colocados em referências lineares básicas, como estradas, caminhos e trilhos. Se estiverem em áreas abertas, pode ser em muros e vedações ou noutros elementos (como pedra) desde que visível e facilmente acessível;
5. Em caso de inexistência de caminhos ou outros elementos lineares, devem ser utilizados balizados.
6. Pernadas não devem ser superiores a 300m;
7. Não deve haver problemas de escolhas de itinerário numa pernada, com tomadas de decisão apenas nos pontos de controlo sendo para o H/D10 de opção única e para o H/D12 podendo ter mais do que uma opção;
8. Os tempos de partida destinam-se apenas a evitar a concentração de praticantes à partida e a criação de grupos, incentivando-se assim a realização do percurso em autonomia, mas a partida é efetuada com base Start, evitando-se penalizações de tempo por partidas atrasadas;
9. Devem existir classificações, mas não deve existir prémios para os primeiros, mas sim lembranças para todos os participantes.