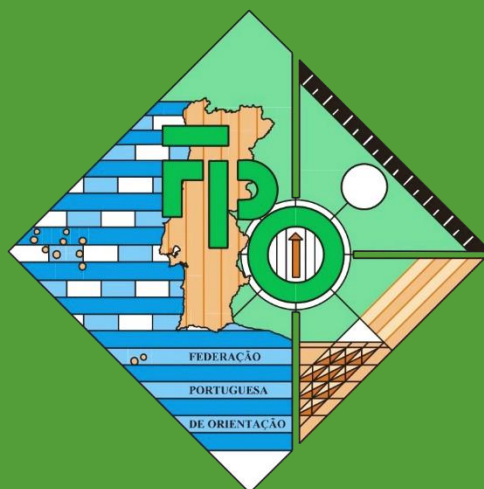


REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES

ORIENTAÇÃO BTT

Federação Portuguesa de Orientação-FPO

Provas do Calendário FPO 2021/22



www.fpo.pt

Índice

QUADROS COMPETITIVOS DE ORIENTAÇÃO EM BTT	3
CAPÍTULO I – NORMAS GERAIS.....	3
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	5
ARTIGO 8 - SISTEMA DE CONTROLO E CRONOMETRAGEM DAS PROVAS	6
ARTIGO 9 - CLASSIFICAÇÃO DOS PRATICANTES	6
ARTIGO 10 - CLASSIFICAÇÃO DOS CLUBES	7
ARTIGO 11 - CERIMÓNIAS DE ENTREGA DE PRÉMIOS	7
ARTIGO 12 - PRÉMIOS	7
CAPÍTULO II - NORMAS APLICÁVEIS AOS PRATICANTES	8
ARTIGO 13 - NAVEGAÇÃO	8
ARTIGO 14 - PARTIDA FORA DA HORA ATRIBUÍDA.....	8
ARTIGO 15 - OBRIGAÇÕES GERAIS DOS PRATICANTES	8
ARTIGO 16 - NORMAS ESPECIAIS	8
ARTIGO 17 - DESCLASSIFICAÇÃO.....	9
CAPÍTULO III - CAMPEONATOS NACIONAIS E EVENTOS INTERNACIONAIS DA TAÇA DE PORTUGAL	9
ARTIGO 18 - CAMPEONATOS NACIONAIS DE DISTÂNCIA LONGA, DISTÂNCIA MÉDIA, MASS START E SPRINT.....	9
ARTIGO 19 - CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS	10
ARTIGO 20 - CAMPEONATO IBÉRICO	10
ARTIGO 21 - EVENTOS A CONTAR PARA O RANKING MUNDIAL.....	11
CAPÍTULO IV - TAÇA DE PORTUGAL	11
ARTIGO 22 - PROVAS DA TAÇA DE PORTUGAL	11
ARTIGO 23 - CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS	11
CAPÍTULO V - RANKINGS FPO	12
ARTIGO 24 - RANKING INDIVIDUAL FPO	12
ARTIGO 24 - RANKING CLUBES FPO	13
ANEXO I - TAXAS DE INSCRIÇÃO EM PROVAS	14
ANEXO II - SUPORTE TÉCNICO - TABELA DE TEMPOS RECOMENDADOS.....	15
TABELA DE TEMPOS RECOMENDADOS EM MINUTOS	15
TABELAS DE DISTÂNCIAS.....	15
TABELA DE APOIO ÀS ORGANIZAÇÕES DE BTT	17
ANEXO III - REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO ORIENTAÇÃO BTT – FORMAÇÃO.....	18
ANEXO IV – RECOMENDAÇÕES PARA CLUBES ORGANIZADORES DE PROVAS DE O-BTT.....	19
ANEXO V – APOIOS PARA PRATICANTES JOVENS Á PRÁTICA DO O-BTT.....	19

Quadros Competitivos de Orientação em BTT

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 (no final da época, 31 dezembro)	Escalão	Tipo	Categoria
11 e menos			Formação
12 e 13	H/D13	Competição	Iniciados M/F
14 e 15	H/D15	Competição	Juvenis M/F
16 e 17	H/D17		Cadetes M/F
18,19 e 20	H/D20		Juniores M/F
21 ou mais	H/D21A	Secundário	Seniores M/F
	HE/DE	Competição	Seniores M/F
40 a 49	H/D40		Veteranos I M/F
50 a 59	H/D50		Veteranos II M/F
60 ou mais	H/D60		Veteranos III M/F

3. Sem prejuízo das regras sobre o EMD, podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais jovens até H/D21 inclusive, incluindo os escalões de Elite, os praticantes com idade superior a 39 anos.
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, qualquer outra exceção carece de aprovação da Direção da FPO.
5. Em provas internacionais podem ainda ser considerados outros escalões ou categorias, embora as pontuações a incluir nos rankings nacionais respeitem unicamente ao escalão de inscrição do praticante na FPO.
6. Nas provas disputadas em território espanhol, poderá haver diferenças nos escalões de competição.
 - a) 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 podem integrar percursos individuais de Sprint, Distância Média, Distância Longa, Mass Start e percursos de Estafetas.
2. As provas da Taça de Portugal estão obrigadas a ter percursos para todos os escalões de competição, de formação e abertos.
3. As provas Regionais podem integrar percursos de todos os formatos existentes nas provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de Sprint, conforme regulamento específico.
4. 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 7: Competition Formats / IOF-MTB-Orienteering-Rules-FEV-2020](#).
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 Formação.

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) Open Médio - não deve ter dificuldade técnica e deve ser de reduzida exigência física, com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico opcional;
 - b) Open Longo - não deve ter dificuldade técnica e uma dificuldade física média/alta.
 - c) Formação – não deve ter dificuldade técnica e física, sendo todos os pontos colocados nos locais de decisão (percurso diferente do H/D13)
3. A participação nos percursos abertos é livre, podendo ser realizados a pares, individualmente ou em grupo, sem distinção de idade ou género.
4. 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.
5. Recomenda-se que não seja permitida inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos, permitindo só com a devida autorização escrita do encarregado de educação e deve ser feita através de uma entidade ou instituição responsável, por um clube filiado na FPO ou numa federação congénere estrangeira
6. Organizadores devem disponibilizar técnicos que estejam nas partidas para dar um ensinamento básico acerca do mapa se o praticante assim o solicitar.

§ Se tiverem capacidade para tal, pode haver um acompanhamento dos praticantes que não tenham experiência até ao 1º e 2º ponto de controlo, por exemplo.
7. São permitidas as bicicletas elétricas (E-bikes), extracompetição.

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, é o seguinte:

Distância	Tempo máximo da prova
Sprint	1h00
Distância média	2h00
Distância longa	4h00
Mass Start	2h30

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

Artigo 6 - Mapas

1. Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF:
 - a) “[ISmtbOM - International Specification for MTB Orienteering Maps](#)”, para provas de floresta;
 - b) “ISSOM - International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint.
2. Têm de ser obrigatoriamente realizados por cartógrafos habilitados (Nacionais e 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, devem ter as seguintes escalas (qualquer desvio deve ser previamente autorizado pela Direção da FPO):

Distância	Escalas
Sprint	1/5.000, 1/7.500 ou 1/10.000
Distância média	1/7.500, 1/10.000 ou 1/15.000
Distância longa	1/15.000 (1/20.000 excepcionalmente)
Mass Start	1/7.500, 1/10.000 ou 1/15.000
Estafetas	1/7.500, 1/10.000 ou 1/15.000

4. Para os escalões de Formação, percursos abertos, H/D13, H/D15 e iguais ou superiores a H/D50 e categorias correspondentes, as escalas menores devem ser 1/10.000, sendo aconselhado em alguns casos a escala 1/7.500.

Artigo 7 - Condições materiais das provas

1. Os organizadores de eventos da Taça de Portugal estão obrigados a cumprir os aspetos constantes do Contrato de Organização de Eventos.
2. Os organizadores de eventos da Taça de Portugal estão ainda obrigados a garantir:
 - a) Um 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 de acordo com as normas existentes (pelo menos um ponto de água caso o tempo estimado para o vencedor seja superior a 80 minutos). É obrigatória a distribuição da água com a presença de pelo menos um 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;
 - i) Facilidades para lavagem de bicicletas.
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. A FPO possibilita o aluguer, a todos os praticantes, nas etapas da Taça de Portugal do sistema de controlo SIAC AIR
A não devolução do SIAC AIR+, implica o pagamento do valor definido no [Regulamento de Competições - Geral. \(Anexo 1\)](#);
3. O sistema de controlo e cronometragem baseia-se no [artigo 20 do regulamento IOF de 2021](#). Neste sentido, em situação omissa prevalece o mencionado.
4. Como definido pelo [artigo 20 do regulamento da IOF](#), o praticante é responsável por efetuar corretamente o registo no seu cartão eletrónico, sendo que:
 - a) Na utilização do sistema *SPORTident AIR+* deverá confirmar a sua passagem junto da estação através de sinal acústico e luminoso no seu SIAC AIR+.
5. O praticante, cujo percurso se verifique com falha de controlo é desclassificado, em detalhe significa:
 - a) Em caso de falha, ou aparente falha, da unidade de registo do posto de controlo, ou do SIAC AIR+, o praticante deve validar a presença no posto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador (vulgo, alicate) respetivo. É desclassificado se não fizer o registo backup, ou seja, picar no mapa.
6. É permitido ao praticante levar um SIAC AIR+ extra, de modo a efetuar o Backup da sua prova, e deve ser aceite pela organização a sua leitura, caso seja necessário, deve o número desse SIAC AIR+ pessoal do praticante ser fornecido á organização aquando a sua inscrição (colocado no campo observações no OriOásis).
7. Em caso de desaparecimento exclusivo da estação, o praticante deve considerar como “falha de controlo” e agir em conformidade com o referido no ponto [6 deste artigo](#).
8. Em caso de desaparecimento do posto de controlo (suporte, unidade de controlo eletrónico 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.

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 praticante 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 deverá sofrer o 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.

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.
2. Nas Provas da Taça de Portugal, a cerimónia de entrega de prémios deve ter ritmo e dinamismo, em local apropriado (com espaço e visibilidade), e deve estruturar-se de acordo com a sequência seguinte:
 - a) Participantes 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 e formação) 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 3 praticantes primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que deverão ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios aos primeiros 5 classificados;
 - b) Aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares.
2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui Medalhas FPO aos três primeiros classificados de todos os escalões de competição e o troféu FPO ao clube Campeão de cada categoria.

§ Os percursos de escalões individuais, que contribuam para uma mesma categoria de competição dos títulos nacionais de clubes, devem ser iguais.

3. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
4. No Campeonato Ibérico os prémios são da responsabilidade da FPO á semelhança dos Campeonatos Nacionais.
5. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
6. No escalão de formação não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens serem chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.
7. Nas Provas Regionais podem ser atribuídos prémios ou lembranças a todos os escalões.
8. Não podem ser atribuídos prémios monetários. Podendo, no entanto, ser atribuídos vales de descontos ou 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
4. É ainda permitido o uso de ciclómetros.

Artigo 14 - Partida fora da hora atribuída

1. Praticantes que se apresentem na “Partida” depois da sua hora de partida, devem 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 visível e devidamente colocado no corpo ou na Bicicleta e conservá-lo durante a prova.
 - b) Apresentar-se na Partida com o SI-Card (AIR+) devidamente colocado e visível, facilitando a sua conferência pelos organizadores.
 - c) É interdita a utilização do equipamento das seleções nacionais de orientação fora do seu âmbito.
 - d) Avisar os organizadores e descarregar o seu cartão eletrónico, caso não conclua o percurso.
 - e) Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, sempre que as circunstâncias o justificarem.
 - 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 mesmo caso não estejam presentes na cerimónia como referido no [artigo 11](#)).

Artigo 16 - Normas especiais

1. A circulação em bicicleta é permitida fora de estradas, caminhos e carreiros assinalados no mapa exceto se a organização o proibir.

§ Em todos estes locais, é igualmente permitida a deslocação a pé, desde que o praticante transporte consigo a bicicleta, o não cumprimento, implica desclassificação.
2. A colocação de controlos fora de estradas, caminhos e carreiros deve ser clara e inequívoca.

3. Os praticantes mais lentos devem dar prioridade aos praticantes mais rápidos.
4. Quando dois praticantes se encontram de frente um para o outro:
 - a) Devem cruzar-se dando o seu ombro esquerdo;
 - b) Os que descem têm prioridade.
5. É obrigatório o uso de capacete devidamente colocado durante todo o percurso.

§ Tem de estar homologado nos termos das normas ANSI, SNELL, CE95 ou GUV.

6. O praticante pode transportar consigo todo o material de reparação que julgue necessário, não sendo permitido receber assistência de pessoa estranha à competição, exceto em caso de desistência da prova e para prestação de primeiros socorros.
7. Em toda a área de competição devem ser respeitadas as regras do Código da Estrada.

Artigo 17 - 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 a 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 527), ou áreas fora de prova (símbolos 709 e 711);
 - 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;
 - k) Abandonar a bicicleta para controlar um determinado ponto.
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.

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

Artigo 18 - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média, Mass Start 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 Mass Start consiste na realização de um único percurso.
4. O Campeonato Nacional de Sprint consiste na realização de 1 (um) ou 2 (dois) percursos e pode ser disputado em área urbana, parque ou floresta:
 - a) Realizando-se dois percursos, as organizações só podem cobrar o custo de um e a classificação obtém-se pela soma dos pontos realizados nos dois.
 - b) Caso o campeonato se realize em ambiente urbano, deve fazer-se uma zona de quarentena, com controlo de entrada (check in) que impeça os praticantes de aceder à área da competição.

5. Os títulos individuais de Campeão Nacional, nos diferentes Campeonatos Nacionais, serão 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 não apuram campeões 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.
6. Os 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.
7. O título de “Campeão Nacional Absoluto” Masculino e Feminino nas diferentes categorias é atribuído ao praticante que através da soma dos pontos obtidos nos respetivos Campeonatos Nacionais acima mencionados, nos números [1, 2, 3 e 4 deste artº18](#), some o maior número de pontos.
O Premio será entregue no final da Época, na respetiva cerimónia.

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 1º](#).
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. Os 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 completar uma equipa Masculina é permitido incluir nessa equipa uma praticante feminina.
6. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Média” como estafetas abertas.
7. 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 [nºs 4 e 5 do artigo 23º](#).

Artigo 20 - Campeonato Ibérico

1. O Campeonato Ibérico é disputado numa prova realizada em território português (anos ímpares) ou em território Espanhol (anos pares).
2. Nos anos pares será efetuada uma prova em Portugal, pontuável para o Ranking da FEDO, nos anos ímpares será efetuado o inverso.
3. Cada uma das duas provas é composta por três etapas, uma de Distância Media, uma de MassStart (pode ser substituído por Distância Longa caso a Federação a organizar assim decida), e outra de Sprint, sendo os Campeões Ibéricos apurados pelo somatório de pontos das três, quer para os masculinos, quer para os femininos.
4. Todas as etapas são pontuáveis para a Taça de Portugal.
5. São apurados campeões ibéricos nos escalões H/D15, H/D17, H/D20, H/DE, H/D40, H/D50, H/D60.
6. Os Campeonatos Ibéricos têm regulamentação complementar no [protocolo existente entre a FEDO e a FPO](#) para esse efeito.

7. A entrega de troféus/medalhas é da responsabilidade das federações respetivas.

Artigo 21 - Eventos a contar para o Ranking Mundial

1. Os eventos a contar para o Ranking Mundial são integrados nos rankings de Taça de Portugal individual e por clubes em condições idênticas aos eventos nacionais.
2. Sempre que haja expectativa de um número de participantes superior a 80 em determinado escalão (nomeadamente na Elite Masculina), é recomendada a segmentação em dois escalões diferentes.
 - a) No entanto e considerando que os 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.
3. Sempre que haja um número invulgar de participantes num escalão, mas não haja segmentação de percursos os percursos deverão ser preparados com métodos de dispersão de praticantes.

Capítulo IV - Taça de Portugal

Artigo 22 - 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 - WRE e outras provas definidas pela Direção da FPO.

Artigo 23 - Classificações individuais e coletivas

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 seguintes termos de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([artigo 9.º](#)), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:

	Escalão	Fatores de Ponderação
6 Melhores Jovens	H/D 13, H/D 15, H/D 17, H/D 20	130% (multiplicadas por 1,3)
5 Melhores Seniores	H/D 21E	150% (multiplicadas por 1,5)
	H/D 21A	100%
5 Melhores Veteranos	H/D 40, H/D 50, H/D 60	110% (multiplicadas por 1,1)

3. Nas provas que incluem percursos de estafetas pontuam para a classificação coletiva as seguintes equipas:

Melhor equipa Sénior (M/F)	M/F
02 Melhores equipas Jovens	Inic. M/F; Juv M/F; Cad. M/F; Jun. M/F
02 Melhores equipas de Veteranos	Vet.I M/F; Vet.II M/F; Vet.III M/F

4. As pontuações a que se refere o ponto anterior são obtidas de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([artigo 9.º](#)) às quais se aplicamos seguintes fatores de ponderação:
- A pontuação da equipa Sénior é contabilizada a 400% (multiplicada por 4)
 - As pontuações das equipas Jovens são contabilizadas a 300% (multiplicada por 3)
 - As pontuações das equipas de Veteranas são contabilizadas a 200% (multiplicada por 2)

Capítulo V - Rankings FPO

Artigo 24 - 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.
- 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.
- Os praticantes dos escalões H/D21A, 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.
- 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 [nº 9 deste artigo](#).
- 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 presenças considerados para o Ranking Individual.
- O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 7, é de quatro em todos os casos.
- Para efeitos do Ranking Individual FPO, contam X menos 2 percursos sendo X o número total de percursos definidos em cada época desportiva dos eventos da Taça de Portugal de BTT.
- Um praticante que não participe em nenhum percurso não figurará no Ranking Individual FPO.
- 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.
 - 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.
- Subsistindo ainda o empate, será melhor classificado o praticante que obtenha o menor
- 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.
- 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 24 - Ranking Clubes FPO

1. Para efeitos de ranking de Clubes, são considerados e contabilizados todos os percursos calculados conforme previsto no [artigo 24º](#), sendo a classificação feita com base nos pontos que os praticantes do clube têm para o seu ranking individual aplicando a ponderação referida naquele artigo.
2. 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.
3. 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.

4. 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

¹ Taxas MÁXIMAS de inscrição por percurso

Tipo de filiação	Nível etário	TP 2021	TP 2022 e 2023	Observações
Praticante Federado Renovado e praticantes federados na FEDO	Elite	7,00€	Deixa de existir	
	Adulto	6,00€	7,00€	
	Jovem (até 20 anos)	3,00€	3,50€	
Restantes Praticantes (Inclui Taxa do seguro de acidentes pessoais obrigatório fornecer o número do BI/Cartão Cidadão/Passaporte.)	Elite	13,00€	Deixa de existir	
	Adulto	12,00€	13,00€	
Praticante Federados noutras Federações Estrangeiras (Praticantes Estrangeiros devem fornecer comprovativo seguro)	Escalão Aberto	6,00€	8,00€	Isenção de aluguer de SI
	Jovem (até 20 anos)	5,00€	7,00€	Isenção de aluguer de SI
Desporto Escolar	Jovens	1,50€	1,50€	Isenção de aluguer de SI e da taxa de seguro, desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória apresentação do comprovativo do seguro escolar

- Clubes organizadores podem praticar taxas promocionais mais baixas, mantendo-se os valores das taxas á FPO.
- É permitido aos clubes organizadores implementarem uma taxa para alterações (mudanças de escalão, troca de *SICard*, etc.) ou anulação de inscrição de última hora (realizadas após o 7.º dia) até um limite de 2 euros por alteração/anulação, desde que previamente divulgado nas informações do evento.
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;

¹ No ano de 2021 para a Elite Federada por cada atleta o clube organizador contribui com 0,50€ para a FPO;

Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados

Tabela de Tempos Recomendados em minutos

Escalões	Sprint	Media	Mass Start	Longa	Estafetas (por percurso)
H/D 13	15- 20	30-35	35-40	50-60	15- 20
H/D 15	15-20	40-45	50-55	80-85	15-20
H/D 17					
H/D 20	20-25	45-50	55-60	85-90	
H/D 21A	20-25	50-55	75-85	105-115	35-40
H/D 21E					
H/D 40					
H/D 50					
H/D 60					
Open Médio	15-20	35-40	35-40	70-75	
Open Longo	20-25	45-50	45-50	85-90	
Formação	10-15	25-30	30-35	45-50	

Tabelas de Distâncias

No ficheiro anexo encontra-se informação indicativa em função da tipologia de prova, dos diversos escalões e dos tempos respetivos que constam do ponto anterior (“Tabela de Tempos Recomendados”).

É absolutamente essencial que esta informação seja vista como uma “ajuda”, como indicações que ajudam o traçador, uma vez que a tipologia de mapa e desnível são fatores decisivos e influenciadores para distâncias diferentes. Por exemplo, um percurso cujo mapa apresenta declives acentuados, um terreno com progressão diminuta será sempre uma prova em que o traçador tem forçosamente de rever distâncias em função dessas indicações (através dos devidos testes após uma primeira versão do trabalho de percursos, por exemplo).

Tabela de referência – Distância Média

tabela referencia						
agrupamentos	Distância	desnível	Tempo estimado	intervalo	desvio	
HE	1	17,8	0,2	53,3	50-55	1,3
DE	3	13,3	0,18	51,1	50-55	-0,9
H40	2	15,5	0,19	53,9	50-55	1,9
D40	4	11,2	0,14	58,0	50-55	6,0
H50	3	13,3	0,18	50,5	50-55	-1,5
D50	5	10,5	0,14	53,7	50-55	1,7
H60	4	11,2	0,14	52,2	50-55	0,2
D60	6	8,5	0,12	56,0	50-55	4,0
H21A	2	15,5	0,19	53,8	50-55	1,8
D21A	6	8,5	0,12	57,5	50-55	5,5
D20	5	10,5	0,14	51,4	45-50	4,4
H17	5	10,5	0,14	40,3	35-40	3,3
D17	7	7,7	0,11	41,9	35-40	4,9
H15	7	7,7	0,11	38,4	35-40	1,4
D15	7	7,7	0,11	43,1	35-40	6,1
H20	4	11,2	0,14	48,9	45-50	1,9

Tabela de referência – MASS Start

QUADRO 1 - Tabela referéncia						
agrupamentos (c)	Distância	desnível	Tempo estimado	intervalo	desvio	
HE	1	24,2	0,3	73,2	75-85	-1,8
DE	3	16,2	0,25	63,2	75-85	-11,8
H40	2	20,2	0,125	66,4	75-85	-8,6
D40	4	11,3	0,15	38,9	75-85	-16,1
H50	4	14,8	0,115	53,4	75-85	-21,6
D50	5	4,7	0,08	24,8	75-85	-50,2
H60	4	11,3	0,15	53,0	75-85	-22,0
D60	6	4,4	0,07	29,5	75-85	-45,9
H21A	3	5,8	0,145	22,4	75-85	-52,6
D21A	6	11,3	0,15	75,9	75-85	0,9
D20	5	4,7	0,08	23,8	55-60	-31,2
H17	5	4,7	0,08	18,6	50-55	-31,4
D17	7	4,2	0,07	23,3	50-55	-26,7
H15	7	4,2	0,07	21,4	50-55	-28,6
D15	7	4,2	0,07	24,0	50-55	-26,0
H20	2	4,8	0,09	22,1	55-60	-32,9

Notas:
 QUADRO1 - Tabela de referência
 Distância - colocar distância planeada
 Desnível - Colocar desnível (ex 100metros = "0,1"
 Intervalo- colocar o intervalo referente ao tipo de prova:
 Média, Longa, Mass Start e Estafetas.
 Agrupamentos - Sugestão por "cores"

Notas:
 QUADRO 2, 3 e 4 - Tabelas de provas anteriores
 Distância - colocar resultados de provas seleccionadas
 Desnível - colocar resultados de provas seleccionadas

QUADRO 2 - PROVA 1			
	Distância	desnível	speed km/h (2)
HE	9	0,385	13,5
DE	15,3	0,315	16,3
H40	15,8	0,29	17,8
D40	12,9	0,295	10,2
H50	15,3	0,315	15,0
D50	9,7	0,17	12,9
H60	12,9	0,295	10,9
H21A	15	0,3	16,9
D21A	12,1	0,23	7,8
D20	10,5	0,2	13,6
H17	12,1	0,23	11,1
H15	9,7	0,17	16,3
H20	15	0,3	15,2
D15	9,7	0,17	7,6
D60	8,7	0,22	6,7
D17	8,7	0,22	9,3

		Média 3 provas						
		speed km/h (1)			speed km/h (2)			
		Prova1	Prova2	Prova3	média			
HE	9,5	19,6	24,4	17,8	13,5	23,5	29,9	22,3
DE	13,5	13,3	16,8	14,5	16,3	15,9	21,1	17,7
H40	15,0	15,9	17,4	16,1	17,8	19,0	21,3	19,4
D40	8,5	9,6	14,4	10,9	10,2	11,5	17,4	13,0
H50	12,4	15,0	16,7	14,7	15,0	17,9	20,9	17,9
D50	11,0	10,2	11,6	10,9	12,9	12,3	14,7	13,3
H60	9,1	10,9	16,2	12,1	10,9	13,0	19,5	14,5
H21A	14,1	15,6	17,4	15,7	16,9	18,7	22,7	19,4
D21A	6,5	10,0	8,7	8,4	7,8	12,1	10,5	10,1
D20	11,5	12,1	11,4	11,6	13,6	14,6	13,4	13,9
H17	9,3	12,7	22,3	14,8	11,1	15,2	26,9	17,7
H15	13,9	6,3	14,7	11,6	16,3	7,5	17,5	13,8
H20	12,7	13,5	14,3	13,5	15,2	16,2	15,0	15,5
D15	6,5	10,5	10,5	9,1	7,6	13,2	16,0	12,3
D60	5,4	6,1	5,8	5,8	6,7	7,4	17,0	10,4
D17	7,5	8,6	6,2	7,4	9,3	10,5	18,0	12,6

QUADRO 3 - PROVA 2			
	Distância	desnível	speed km/h (2)
HE	16,3	0,325	23,5
DE	14,8	0,295	15,9
H40	14,8	0,295	19,0
D40	12,7	0,245	11,5
H50	14	0,275	17,9
D50	9,2	0,185	12,3
H60	12,7	0,245	13,0
H21A	14,8	0,295	18,7
D21A	12,5	0,26	12,1
D20	12,5	0,26	14,6
H17	12,7	0,245	15,2
H15	9,2	0,185	7,5
H20	14,8	0,3	16,2
D15	5,4	0,14	13,2
D60	7,3	0,16	7,4
D17	7,3	0,16	10,5

QUADRO 4 - PROVA 3				speed km/h (1)	(length*60)/ time (without cimb added)
	Distância	desnível	speed km/h (2)	speed km/h (2)	(length*60)/ time (cimb added)
HE	19,5	0,44	29,9		
DE	14,8	0,38	21,1		
H40	16,2	0,37	21,3		
D40	8,9	0,185	17,4		
H50	14,5	0,36	20,9		
D50	6,4	0,17	14,7		
H60	8,9	0,185	19,5		
H21A	11,9	0,36	22,7		
D21A	7,5	0,16	10,5		
D20	9,3	0,165	13,4		
H17	8,9	0,185	26,9		
H15	7,1	0,135	17,5		
H20	11,9	0,36	18,6		
D15	5,4	0,14	13,2		
D60	6,3	0,115	6,9		
D17	6,3	0,115	7,3		

Distance 2 = length + cimb

Tabela de apoio às organizações de BTT

Características	Sprint	Distância média	Distância longa	Estafeta	Mass Start
Pernadas (todas têm de ter 2 ou mais opções em caminhos)	Curtas 1 ou 2 (0.8-2 km)	2 a 4 (1-3 km)	Majoria (1-4 km)	Combinação entre Sprint e Distância Média	4 a 6 (1-3Km)
	Longas Majoria	Majoria	3-5 (menor que 1 km)		Majoria
Perfil	Máxima concentração, deverá ser concebida para progredir em alta velocidade para	Exigente. Tecnicamente	Endurance Física Testar a capacidades dos praticantes em planear a melhor opção de caminhos	Competição de equipas visível para os espectadores	Exigente. Tecnicamente, e fisicamente
Terreno	<ul style="list-style-type: none"> Grande densidade de caminhos Zona urbana e/ou zona de floresta 	<ul style="list-style-type: none"> Rede de Caminhos Densa Zona de Floresta 	<ul style="list-style-type: none"> Zona de Floresta Duro, exigente fisicamente Montanhoso (preferencialmente) 	<ul style="list-style-type: none"> Rede de caminhos densa com Vários tipos de caminhos 	<ul style="list-style-type: none"> Rede de caminho densa Zona de floresta
Dificuldade na Escolha Opção	Baixa/Média	Média/Alta	Alta	Média/Alta	Media/Alta
Dificuldade na Navegação (Leitura Mapa)	Alta (necessário contacto direto e constante com mapa)	Média/Alta (Exigente)	Baixa/Média	Média/Alta	Média/Alta (Exigente Tecnicamente)
Escala Mapa (Tamanhos Mapa)	1:5.000, 1:7.500 ou 1:10.000 Max. 25 x 30 (cm)	1:7.500, 1:10.000 ou 1:15.000 Max.30 x 42 (cm)	1:15.000,1:20.000 Max. 35 x 42 (cm)	1:7.500, 1:10.000 ou 1:15.000 Max.30 x 30(cm)	1:7.500, 1:10.000 ou 1:15.000 Max.30 x 42 (cm)
Intervalos Tempos na Partida	2 minutos	2 minutos	3 minutos	Partida em massa	Partida em Massa
Tempo Vencedor	20-25 minutos	50-55 minutos	105-115 minutos	35-40 minutos (por praticante)	75-85 Minutos
Traçado dos Percursos	Para evitar acidentes: <ul style="list-style-type: none"> escalões não podem ter a mesma perna em sentidos opostos escalões com diferenças físicas evidentes (p.e. H21E e D40) não devem ter as mesmas pernas 				

- a) Nos tempos de partidas aconselha-se a aumentar o intervalo para o dobro do valor nos escalões com menos de 5 praticantes. Deve ter-se também atenção para compatibilizar as horas de partidas entre todos os escalões por forma a otimizar da melhor forma os horários para que não haja uma janela de partida muito extensa (tentar diminuir o tempo entre o primeiro e o último praticante a sair).

Anexo III - Regulamento técnico-pedagógico Orientação BTT – Formação

1. Deverá ser criado um percurso específico e exclusivo para o escalão formação.
2. A dificuldade física do percurso deve ser o mais reduzida possível, se necessário, a organização pode determinar uma zona de partida especificamente para este escalão.
3. Os pontos de controlo devem estar em locais de decisão (ex. cruzamentos).
4. Nos caminhos após o ponto de controlo, deve ser colocado uma placa com um sorriso (“smile”) caso a opção seja a correta, e um “triste” nas opções erradas. As placas deverão estar entre 40 e 50 metros após a tomada de decisão (caso exista uma outra opção antes, a colocação da placa deve ser antecipada).
5. Nas provas de floresta a escala deverá ser de 1:7500 e no Sprint 1:5000.
6. 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. Sendo possível, e se existir, fazer em parque.
7. Não deve ser atribuída hora de partida. No entanto o espaço entre participantes deve ser idêntico aos escalões de competição de forma a evitar a formação de grupos.
8. Podem participar menores com menos de 10 anos desde que acompanhados por um adulto. Devem existir classificações, mas sem prémios, apenas lembranças para todos os participantes.

Anexo IV – Recomendações para Clubes organizadores de Provas de O-BTT

As recomendações têm por base a receção de todas as sugestões que foram enviadas à FPO por Clubes e Praticantes da modalidade. Podem ser resumidas em:

1. Não efetuar qualquer tipo de alteração repentino ou inadequado, às etapas da Taça de Portugal ou Campeonatos Nacionais previamente aprovadas.
2. Maior cuidado com as escolhas de locais para arenas e apoios logísticos das Provas.
3. De preferência, as duas ou três etapas que constituem cada prova devem realizar-se no mesmo mapa com a mesma Arena, e com os apoios logísticos, solo duro, alimentação, banhos, etc., próximos da mesma, de modo a não aumentar as dificuldades, já muito agressivas da Modalidade, a todos os participantes.
4. Maior dedicação à componente Técnica de cada prova, em especial ao nível de percursos e escolha de mapas.
5. Reutilizar mapas antigos, que possuam elevada qualidade para a prática da modalidade e que sejam devidamente atualizados, evitando assim alguns custos para as organizações, evitando também assim o aparecimento de mapas novos em alguns casos sem a qualidade técnica necessária.
6. Diminuir a dificuldade física, que por algumas organizações está erradamente a ser apelidada de dificuldade técnica, a escalões como H/D13, H/D15, H/D50, H/D 60, para evitar a desmotivação dos praticantes que pretendem a prática da modalidade num termo mais suave, e de lazer, e motivar mais aqueles que estão a iniciar, de modo a que a agressividade física e técnica não seja um obstáculo à sua continuidade nestes escalões, mantendo assim nos outros escalões, H/D17, H/D20, H/D21, H/DE, H/D40, a normal e exigida elevada qualidade física e técnica.
7. Maior apoio e dedicação das Organizações aos praticantes Jovens e seus Clubes.
8. Evitar ao máximo o agrupamento de percursos, uma vez que o número médio de praticantes, na atualidade, não o exige, o que permite maior rapidez na execução de todos os percursos por parte de todos os praticantes.
9. As entidades organizadoras das etapas da TP de O-BTT devem informar os elementos do O-TV para dar mais importância a imagem do clube organizador, tal como a imagem dos outros clubes participantes e seus patrocinadores e a referi-los nas suas reportagens condignamente.
10. Durante o decorrer das etapas os dados informáticos devem ser mais rapidamente introduzidos na internet, nomeadamente as classificações individuais e por clubes.
11. Sempre que possível, e o intervalo de tempo nas partidas o permita, as organizações devem salvaguardar um maior intervalo de partidas entre praticantes, com principal incidência no escalão H/D-E.
12. As organizações das etapas TP, com a devida antecedência, devem contactar e coordenar, com o Desporto Escolar da sua região de modo a aumentar o número de participantes nas suas etapas, nem que para tal tenha de nomear elementos para fazer o acompanhamento necessário a divulgação e desenvolvimento da modalidade.
13. As organizações das etapas da TP de O-BTT, devem efetuar uma maior e mais dinâmica divulgação do evento, na região da realização da prova e referir que os percursos para praticantes com interesse em iniciar-se na modalidade são acompanhados.
14. Maior atenção, aos aspetos de conforto (solo duro, refeições, banhos, cerimónias, ...).

Anexo V – Apoios para Praticantes Jovens à prática do O-BTT

[Conforme Documento de Apoios FPO](#)