



Federação Portuguesa de Orientação-FPO

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES

Provas do Calendário FPO

ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Fundada em 19 de dezembro de 1990

Estatuto de Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995

Estatuto de Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

Estrada da Vieira, n.º 4 - Bairro Florestal - Pedreães - 2430-401 MARINHA GRANDE

Tel.: (+351) 244.575.074 * Tlm.: (+351) 919.919.801 / (+351) 912.162.662 * geral@fpo.pt * www.fpo.pt

Índice

| | |
|--|----|
| Preâmbulo..... | i |
| Título I - ÂMBITO GERAL..... | 1 |
| Capítulo I - Calendário FPO..... | 1 |
| Artigo 1.º - Âmbito..... | 1 |
| Artigo 2.º - Tipos de provas..... | 1 |
| Artigo 3.º - Composição do Calendário FPO..... | 1 |
| Capítulo II - Inscrição, renovação e transferência de atletas na FPO e inscrição nas provas..... | 1 |
| Artigo 4.º - Inscrição de atletas..... | 1 |
| Artigo 5.º - Renovação..... | 2 |
| Artigo 6.º - Exame médico-desportivo e seguro desportivo..... | 2 |
| Artigo 7.º - Transferência de atletas..... | 3 |
| Artigo 8.º - Inscrição e participação de atletas estrangeiros..... | 3 |
| Artigo 9.º - Condições gerais para inscrição nas provas..... | 3 |
| Artigo 10.º - Prazos para inscrição nas provas..... | 3 |
| Artigo 11.º - Taxas de inscrição..... | 4 |
| Artigo 12.º - Seguros..... | 4 |
| Capítulo III - Controlo da qualidade e regularidade das provas..... | 4 |
| Artigo 13.º - Âmbito..... | 4 |
| Artigo 14.º - Controlo prévio..... | 5 |
| Artigo 15.º - Controlo da regularidade da prova..... | 5 |
| Artigo 16.º - Controlo posterior da qualidade da prova..... | 5 |
| Artigo 17.º - Relatório do evento..... | 5 |
| Capítulo IV - Divulgação e Visibilidade..... | 6 |
| Artigo 18.º - Patrocínios, publicidade e responsabilidade social..... | 6 |
| Artigo 19.º - Divulgação dos eventos..... | 6 |
| Artigo 20.º - Divulgação de resultados..... | 6 |
| Capítulo V - Ética e fair play..... | 7 |
| Artigo 21.º - Código de ética e fair play..... | 7 |
| Capítulo VI - Disposições finais e transitórias..... | 8 |
| Artigo 22.º - Conflitos de normas..... | 8 |
| Artigo 23.º - Casos omissos..... | 8 |
| Título II - Quadros Competitivos de Orientação Pedestre..... | 8 |
| Capítulo I - Normas gerais..... | 8 |
| Artigo 24.º - Escalões e categorias de competição..... | 8 |
| Artigo 25.º - Formatos de competição e tipos de percursos..... | 9 |
| Artigo 26.º - Características dos percursos..... | 9 |
| Artigo 27.º - Percursos abertos..... | 9 |
| Artigo 28.º - Tempo máximo da prova..... | 10 |
| Artigo 29.º - Mapas..... | 10 |

| | |
|--|----|
| Artigo 30.º - Condições materiais das provas..... | 11 |
| Artigo 31.º - Sistema de controlo e cronometragem das provas..... | 11 |
| Artigo 32.º - Classificação dos atletas | 11 |
| Artigo 33.º - Classificação dos clubes | 12 |
| Artigo 34.º - Cerimónias de entrega de prémios..... | 12 |
| Artigo 35.º - Prémios | 13 |
| Capítulo II - Normas aplicáveis aos atletas | 13 |
| Artigo 36.º - Navegação | 13 |
| Artigo 37.º - Partida fora da hora atribuída | 13 |
| Artigo 38.º - Obrigações gerais dos atletas..... | 14 |
| Artigo 39.º - Desclassificação | 14 |
| Artigo 40.º - Participação nas Elites | 14 |
| Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal | 15 |
| Artigo 41.º - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Sprint..... | 15 |
| Artigo 42.º - Campeonato Nacional de Estafetas | 15 |
| Artigo 43.º - Campeonato Nacional Absoluto | 16 |
| Artigo 44.º - Campeonato Ibérico..... | 17 |
| Artigo 45.º - Portugal 'O' Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial | 17 |
| Capítulo IV - Taça de Portugal..... | 17 |
| Artigo 46.º - Provas da Taça de Portugal | 17 |
| Artigo 47.º - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre..... | 17 |
| Capítulo V - Circuitos Nacionais | 18 |
| Artigo 48.º - Circuito Nacional Urbano (CiNU) | 18 |
| Artigo 49.º - Circuito Nacional de Estafetas (CiNE)..... | 19 |
| Capítulo VI - Provas Locais | 19 |
| Artigo 50.º - Formato..... | 19 |
| Artigo 51.º - Condições gerais..... | 20 |
| Capítulo VII - Rankings FPO | 20 |
| Artigo 52.º - Ranking Individual FPO..... | 20 |
| Artigo 53.º - Ranking de Clubes FPO | 21 |
| Anexo I - Taxas para Época (ao Regulamento de Competições 2018) | 22 |
| Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados (ao RC 2018) | 23 |
| 1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre | 23 |
| Anexo III - Suporte técnico - Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões H/D10 e H/D12 | 24 |

Preâmbulo

O Regulamento de Competições (RC) é um documento evolutivo, na pretendida estabilidade, e esta versão resulta de um esforço coordenado de sistematização e de eliminação de duplicações e conflitos, bem como de simplificação, visando obter regras claras e facilmente compreensíveis por todos e é mais um passo no sentido da reformulação dos regulamentos da FPO.

Este primeiro parágrafo transparece a ideia de um discurso retórico vago e repetido, de que quem decide nada faz ou pretende fazer. É todavia errado.

Como foi referido no documento anterior, no decurso da primeira metade da época – ou seja, até junho 2017 –, a Direção da FPO deveria fomentar a apresentação, análise e discussão pública de propostas de alteração ao presente documento. Por vicissitudes diversas não cumprimos essa agenda de tarefas, não auscultando da forma mais adequada os diversos agentes da modalidade, razão pela qual optamos (de novo) pela contenção nas alterações a implementar na próxima época, fazendo pequenos ajustes pontuais.

A alteração mais significativa foi a criação de documentos separados para cada uma das disciplinas, com o escopo de apresentar documentos menos extensos, logo mais acessíveis. Deu-se primazia a um reforço do cumprimento de regras elementares de imagem pública da modalidade, defendendo em particular os organizadores dos eventos, como é o caso de observar com rigor a falta de peitoral oficial da FPO ou outro por esta aprovado, bem como a ausência nas Cerimónias públicas de entrega de prémios.

Dedicado à Orientação Pedestre, neste documento os principais ajustes (todos coloridos a amarelo) foram os seguintes:

- A. Facilitando os serviços de secretariado das organizações, ficou definido nova data de entrega do Exame Médico-Desportivo nos Serviços da FPO nos eventos de maior dimensão (artº 6.º nr. 3);
- B. Atualização relativa à divulgação de eventos (artº 19º nr. 2);
- C. Criação do escalão Homens 80 (artº 24º nº 2);
- D. No tempo máximo da prova (artº 28º) definiu-se que
No caso de não haver desclassificação, atletas que ultrapassem o tempo máximo definidos jamais podem pontuar para a atribuição de títulos;
- E. Clarificação e pequena alteração referente a prémios (artº 35º), definindo que os três primeiros classificados de Campeonatos Nacionais têm direito a Medalhas;
- F. Pequena alteração do tempo previsto para a Distância Média da Final A do Campeonato Nacional Absoluto, alterando incremento de 10 minutos para incremento até 10 minutos (artº 43º);
- G. Transcrição para o RC 2018 de uma alteração ao Campeonato Ibérico decidida durante o presente ano (artº 44º nr. 4);
- H. Chamada de atenção para novos símbolos e novidades relativas às regras de impressão dos mapas com o ISOM (artº 29º).

Saliente-se ainda que foram consideradas outras propostas dirigidas por clubes e sócios individuais, como por exemplo propor à FEDO a criação de uma Medalha para os títulos individuais Ibéricos.

Reiteramos a intenção de durante os próximos seis meses debater as ideias e propostas remetidas à discussão desde o passado outubro, em particular as referentes ao modelo do Campeonato Nacional Absoluto, à redução do número de provas da Taça de Portugal e o regresso do modelo Campeonatos Regionais (Norte e Sul, no continente), época desportiva coincidente com o ano escolar, entre outras.

A todos os que contribuíram para a realização e discussão deste documento fica registado o nosso agradecimento.

A Direção da FPO.

Título I - ÂMBITO GERAL

Capítulo I - Calendário FPO

Artigo 1.º - Âmbito

O presente Regulamento de Competições aplica-se a todas as provas inscritas no Calendário da FPO.

§ Excetuam-se provas de Subsistemas desportivos.

Artigo 2.º - Tipos de provas

1. No Calendário da FPO podem ser inscritos os seguintes tipos de provas:
 - a) Provas da Taça de Portugal, únicas pontuáveis para o Ranking Individual de Atletas e para o Ranking de Clubes, de acordo com a ponderação que lhes é atribuída nos artigos respetivos;
 - b) Provas dos Circuitos Nacionais;
 - c) Provas Locais;
 - d) Provas de Subsistemas desportivos, por exemplo, provas de Desporto Escolar, Campeonatos Universitários e Campeonatos Militares;
 - e) Provas de seleções organizadas pela FPO ou em que participem seleções nacionais;
2. Podem ser também inscritas provas de Subsistemas desportivos, como, por exemplo, provas de Desporto Escolar, Campeonatos Universitários e Campeonatos Militares.

Artigo 3.º - Composição do Calendário FPO

1. O Calendário FPO é composto por um número variável de provas dos vários tipos, propostas pelos clubes e restantes parceiros e validadas pela Direção da FPO.
2. As datas das provas são fixadas pela FPO em articulação com os clubes, de acordo com processos de candidaturas a definir anualmente pela Direção da FPO.
3. O calendário FPO é constituído pelas provas que constam do calendário publicado no sítio oficial da FPO.

Capítulo II - Inscrição, renovação e transferência de atletas na FPO e inscrição nas provas

Artigo 4.º - Inscrição de atletas

1. Os agentes da modalidade podem inscrever-se na FPO por intermédio de um clube ou a título individual.
2. São admitidos os seguintes tipos de inscrição na FPO:
 - a) Praticante;
 - b) Outros agentes desportivos (treinador, dirigente, supervisor, cartógrafo e traçador de percursos).
3. A primeira inscrição de um agente da modalidade na FPO faz-se mediante entrega dos documentos seguintes (que podem ser enviados aos serviços da FPO por via eletrónica):
 - a) Ficha de inscrição, devidamente preenchida;
 - b) Cópia do bilhete de identidade, do cartão de cidadão ou passaporte, **na qual indique e deixe claro os fins a que se destina (em virtude das novas regras referentes às suas cópias);**
 - c) Cópia do Número de Identificação Fiscal, na qual indique e deixe claro os fins a que se destina;
 - d) Uma fotografia tipo passe.
4. Podendo ser efetuadas em qualquer altura, sendo contudo aconselhado que acompanhe os documentos referidos no ponto anterior, a inscrição só é confirmada depois do pagamento de:

- a) Taxa de Inscrição (definida no Anexo I);
 - b) Taxa do Seguro de Acidentes Pessoais.
5. A inscrição como praticante está ainda condicionada à apresentação de um Exame Médico-Desportivo (EMD) válido.
 6. Para estar corretamente filiado, um atleta tem de ter a sua inscrição atualizada na época desportiva bem como o seu EMD válido.
 7. Por norma, um atleta não poderá ser inscrito na FPO e noutra Federação estrangeira, sendo os pedidos excecionais analisados pela Direção da FPO.

Artigo 5.º - Renovação

1. A renovação das inscrições dos agentes da modalidade para a época seguinte deve ser feita de preferência no mês de dezembro do ano anterior, mediante:
 - a) Entrega da ficha de renovação preenchida;
 - b) Pagamento da Taxa de Inscrição;
 - c) Pagamento da Taxa do Seguro de Acidentes Pessoais.
2. A renovação como praticante está igualmente condicionada à apresentação do EMD válido.
3. A inscrição dum agente que não renovou a sua inscrição na FPO por mais de cinco anos consecutivos considera-se uma primeira inscrição.

§ Pode recuperar o antigo número de federado mediante pagamento da taxa fixada no Anexo I relativa a cada ano em falta.

Artigo 6.º - Exame médico-desportivo e seguro desportivo

1. De acordo com o disposto nos artigos 4.º e 5.º, nenhum praticante pode inscrever-se na FPO ou renovar a sua inscrição sem ter um exame médico-desportivo (EMD) válido.
2. Toda a tramitação relativa aos EMD deve cumprir as determinações legais (atual, do Despacho n.º 11318/2009, de 04 de Maio de 2009, do Gabinete do Secretário de Estado do Desporto e Juventude), do qual se releva o seguinte:
 - a) Os exames médico-desportivos têm validade anual;
 - b) Caso a realização do EMD decorra fora do mês de aniversário, este caducará sempre no último dia do mês de aniversário, tendo assim uma validade inferior a um ano.
3. Um atleta sem EMD válido que pretenda participar numa competição com a sua situação regularizada, deverá o seu EMD dar entrada na FPO até às 18h00 do quarto dia útil anterior à realização da prova.

§ Nos eventos de maior dimensão, como o caso de competições com elevada participação de praticantes estrangeiros (com percursos WRE), o EMD deve dar entrada na FPO até às 18h00 do dia do fecho de inscrições nos escalões de competição.

4. Caso pretendam participar em escalões ou categorias de competição, os praticantes de competição cujo EMD tenha perdido validade só o podem fazer extra competição.
 - a) Para efeitos de aplicação de taxas são enquadrados em “restantes praticantes”;
 - b) A pontuação obtida não conta para a classificação da prova, nem para o Ranking Individual de Atletas ou para o Ranking de Clubes;

§ Não podem ainda obter média de pontos os praticantes que, por integrarem seleções nacionais ou por fazerem parte da organização ou supervisão de eventos, não participem nos percursos pontuáveis para quaisquer das Taças de Portugal.

Artigo 7.º - Transferência de atletas

1. Praticantes inscritos a título individual podem solicitar em qualquer momento a sua passagem a atleta inscrito através de um clube.
2. Praticantes inscritos através de um clube podem solicitar em qualquer momento a sua passagem a atleta a título individual.

§ No caso de falta de consentimento do clube que representava, deve devolver àquele o valor da sua inscrição e pagar nova taxa de reinscrição, reduzida a 50% do valor.

3. A transferência de atletas entre clubes só é permitida antes de o ou a atleta participar numa competição da Taça de Portugal referente a essa época desportiva.

§ Assim, na mesma época desportiva, o ou a atleta só pode representar um clube em Portugal.

Artigo 8.º - Inscrição e participação de atletas estrangeiros

1. Cidadãos estrangeiros oriundos de países da União Europeia podem inscrever-se na FPO.
2. Restantes cidadãos estrangeiros residentes em Portugal e detentores de um título de residência válido podem inscrever-se na FPO.
3. Atletas estrangeiros inscritos na FPO podem participar em todas as provas do calendário FPO nas mesmas condições que os atletas nacionais, sendo a sua pontuação considerada tanto para efeitos de Ranking Individual como de Ranking de Clubes.
4. Sem prejuízo do número anterior, e com as exceções previstas para o Campeonato Nacional de Estafetas, os atletas estrangeiros inscritos na FPO não são considerados para a classificação geral dos Campeonatos Nacionais.

§ Não podem portanto figurar na classificação destes.

5. Atletas inscritos em clubes estrangeiros podem participar e representar os seus clubes em todas as provas do calendário FPO, nas mesmas condições que os atletas nacionais, com exceção das aplicáveis ao Ranking Individual de Atletas, Ranking de Clubes e Campeonatos Nacionais.
6. A participação nas Seleções Nacionais é reservada a cidadãos nacionais.

Artigo 9.º - Condições gerais para inscrição nas provas

1. Nas provas da Taça de Portugal, só se podem inscrever em escalões de competição atletas regularmente inscritos como praticantes.
2. As condições para inscrição nas provas locais serão definidas pelos respetivos organizadores, mas, em princípio, devem ser de inscrição aberta, sem prejuízo das disposições relativas à alteração do escalão etário (subida de escalão).

Artigo 10.º - Prazos para inscrição nas provas

1. Salvo indicação contrária nas informações do evento, acordadas previamente entre o clube organizador e a FPO, a data limite para a inscrição nos escalões e categorias de competição nas provas da Taça de Portugal é 12 dias antes do evento.

§ Até às 23h59 da penúltima segunda-feira antes da data da prova.

2. Organizadores podem estabelecer preços agravados, até um máximo de 50%, para inscrições recebidas entre o 12.º dia anterior e outra data limite mais curta, salvaguardando a obrigatoriedade de divulgar as listas de partidas três dias antes do início do evento.
3. Organizadores podem estabelecer condições mais favoráveis para inscrições com maior antecedência.

4. Nos percursos abertos e de formação a inscrição pode prolongar-se até ao dia do evento, sem alterações no preço de inscrição, mas sujeita à disponibilidade de mapas.
5. Prazos para inscrição em provas dos circuitos nacionais urbano, de estafetas e provas locais serão definidos pelos respetivos organizadores.

Artigo 11.º - Taxas de inscrição

Os valores máximos de inscrição em todo o tipo de provas são os que constam do Anexo I ao presente Regulamento.

Artigo 12.º - Seguros

1. Todos os agentes desportivos inscritos na FPO são cobertos por seguro desportivo de grupo, nos termos da lei em vigor e das condições gerais e especiais da apólice publicadas no sítio da FPO.
2. O seguro desportivo cobre os riscos de acidentes pessoais inerentes à atividade desportiva, nomeadamente os que decorrem dos treinos, das provas desportivas e respetivas deslocações, dentro e fora do território português.

§ Quando se trate de situações “fora do território nacional” deve ser solicitada à companhia a extensão da apólice para essa situação.

3. Em caso de acidente na atividade desportiva, o sinistrado terá que o comunicar aos organizadores da prova ou à FPO, de forma a serem tratados os procedimentos necessários para ativar a cobertura pelo seguro, devendo esta ocorrer nos 8 dias seguintes ao sinistro.
4. As apólices de acidentes pessoais que abrangem os atletas participantes nos eventos são de reembolso.

§ O sinistrado deverá liquidar todas as despesas que lhe forem apresentadas, pedindo os respetivos comprovativos (recibo, fatura/recibo, fatura simplificada, etc.) em seu nome para posteriormente as apresentar – caso deseje ser reembolsado – à companhia de seguros para ser ressarcido dos valores pagos.

5. Tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro desportivo é da responsabilidade dos filiados.
6. Ficam isentos da obrigação de aderir ao seguro desportivo os agentes desportivos que façam prova, mediante certificado emitido por uma seguradora, de que estão abrangidos por uma apólice que garanta um nível de cobertura igual ou superior ao mínimo legalmente exigido para o seguro desportivo.
7. Para além dos seguros de acidentes pessoais, a FPO possui um seguro de responsabilidade civil que abrange todas as provas do calendário FPO (exceto as provas promovidas por outros subsistemas) que cobre os riscos de danos provocados em terceiros, ocorrido durante a preparação e realização da prova, sendo que o mesmo apresenta uma franquia de 10% do valor do sinistro, tendo como mínimo 250,00€.

Capítulo III - Controlo da qualidade e regularidade das provas

Artigo 13.º - Âmbito

1. É obrigatório um controlo prévio de organização dos eventos pontuáveis para a Taça de Portugal, feito através da supervisão de um Supervisor nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPO.
2. É efetuado ainda um controlo de qualidade posterior à prova pela Comissão de Avaliação de Provas.
3. A obrigatoriedade de supervisão das provas aplica-se a todas as provas de Taça de Portugal.
4. A supervisão das provas reveste-se da forma de controlo prévio, durante a prova e posterior, através da ação do Supervisor.

5. Para além da ação do Supervisor é efetuado um controlo de qualidade posterior à prova pela Comissão de Avaliação de Provas.
6. As Provas Locais e Circuitos Nacionais, quando existentes, **estão sujeitas apenas ao controlo posterior, através da elaboração do relatório de prova.**

Artigo 14.º - Controlo prévio

1. O Supervisor é responsável pelo controlo prévio e fiscalizar a correta aplicação das regras deste regulamento e demais regulamentação aplicável, nomeadamente os regulamentos IOF.
§ Deve trabalhar em estreita colaboração com os organizadores, que lhe devem fornecer toda a informação relevante.
2. Sem prejuízo de outras previstas no Regulamento de Controlo e Arbitragem de Provas, as tarefas do Supervisor são:
 - a) Aprovar o terreno para a competição;
 - b) Aprovar o centro do evento;
 - c) Aprovar os boletins de divulgação;
 - d) Verificar a existência de alojamento solo duro que reúna as condições para os atletas pernitem, com local de banhos adequado, sanitários na área de concentração, eventuais transportes e estacionamento;
 - e) Aprovar o cronograma do evento;
 - f) Aprovar o organograma dos organizadores;
 - g) Aprovar a zona das partidas, das chegadas e de estacionamento;
 - h) Aprovar os percursos depois de verificar a sua qualidade e níveis de dificuldade;
 - i) Aprovar a divulgação das listas de partida;
 - j) Verificar o espaço disponibilizado para a comunicação social, se aplicável;
 - k) Verificar o espaço disponibilizado para o controlo anti doping, se aplicável;
 - l) Observar a correta utilização do material da FPO;
 - m) Garantir a impressão dos mapas é efetuada em gráfica homologada pela FPO – atualmente: Relgráfica, RGB Image, Página Imaginária, Colorestudio-Artes Gráficas, Lda, e OBIGRAF-Artes Gráficas, Lda.

Artigo 15.º - Controlo da regularidade da prova

1. O controlo da regularidade da prova, que compreende as normais tarefas atribuídas a um árbitro e é efetuado pelo Supervisor e pelo Júri Técnico.
2. Os procedimentos de controlo da regularidade da prova processam-se de acordo com o RACP.
3. O Júri Técnico é composto por 3 membros efetivos, nomeados pelo Supervisor.
4. O recurso das decisões do Júri Técnico é submetido diretamente ao Conselho de Arbitragem.

Artigo 16.º - Controlo posterior da qualidade da prova

O controlo posterior da qualidade da prova é feito por uma Comissão de Avaliação de Provas (CAP) que elabora e apresenta relatórios à Direção da FPO, com cópia para o supervisor e para os organizadores da prova.

Artigo 17.º - Relatório do evento

1. No prazo de três semanas após a realização do evento, a organização deve enviar para os Serviços da FPO o relatório de prova.

- No prazo de uma semanas após a realização do evento, o Supervisor FPO deve enviar aos Serviços da FPO o Relatório de Supervisão.

Capítulo IV - Divulgação e Visibilidade

Artigo 18.º - Patrocínios, publicidade e responsabilidade social

- Os organizadores estão proibidos de publicitar marcas de tabaco e de bebidas alcoólicas.
- Os organizadores devem divulgar as provas na autarquia da zona de competição e nos meios de comunicação da região.
- Os organizadores devem diligenciar junto dos estabelecimentos de ensino, da zona da prova a divulgação do evento e permitir a participação de estudantes em condições especiais (por exemplo: organizando grupos guiados) e promovendo a formação dos professores de educação física, sempre que possível.
- Recomenda-se que os organizadores diligenciem junto de instituições de solidariedade social da zona da prova (por exemplo, instituições de apoio a menores, idosos ou deficientes) para permitir a participação dos seus utentes na prova em condições especiais, embora não necessariamente através da realização de percursos formais.

Artigo 19.º - Divulgação dos eventos

- A FPO vai continuar a divulgar os eventos por intermédio de uma *newsletter* produzida regularmente e também efetuando uma divulgação para o universo exterior à modalidade, para o efeito os Clubes devem observar, rigorosamente, o estipulado no contrato de atribuição de eventos no que à divulgação diz respeito e fazer chegar à FPO com tempo a informação definida.
- Para eventos da Taça de Portugal, os boletins de divulgação têm de ser publicados antecipadamente na internet e recomenda-se que pelo menos um seja publicado e distribuído em papel de acordo com o quadro seguinte:

| Antecedência mínima | Boletim 1 | Boletim 2 | Boletim 3 |
|---------------------|---|--|---------------------------------|
| | 6 a 3 meses | 1 mês | 3 dias |
| Localização | Localidade | Acessos | |
| Programa | Datas | Horários das provas e cerimónias | Listas de Partidas |
| Informação Técnica | Tipo de Prova Mapas a utilizar Cartógrafo(s) Traçador(es) de Percursos Áreas Embargadas | Distância linear (e, se aplicável, a melhor opção) Desnível acumulado Distância da Arena às Partidas Mapas antigos da área de prova | |
| Informação Geral | Direção da prova Prazos e taxas de inscrição Condições de alojamento | Locais de alojamento, banhos, "baby-siting" Alimentação | Listagem de inscritos Avisos |

Artigo 20.º - Divulgação de resultados

- Durante a competição, os resultados provisórios devem ser publicitados na área de concentração com frequência, de preferência com intervalos não superiores a 30 minutos.
- Os resultados da prova devem ser publicados na Internet e carregados no OriOásis até às 22h do último dia da prova, com todas as classificações detalhadas, incluindo as coletivas.
- Sempre que possível, sugere-se que se divulguem na Internet e no OriOásis, online ou no final de cada dia em que se disputa cada um dos percursos da prova.

Capítulo V - Ética e fair play

Artigo 21.º - Código de ética e fair play

1. As pessoas que praticam orientação devem agir com honestidade e fair play.
2. Em todas as circunstâncias, os atletas devem mostrar respeito por todos e por cada um (atletas, organização, técnicos, entidades presentes ou seus representantes, jornalistas, público e habitantes da área de competição).
3. A verdade desportiva deve ser o princípio que rege a interpretação e aplicação das normas deste e outros regulamentos por parte de atletas, organizadores e árbitros (supervisor e júri técnico).
4. Os atletas e demais agentes da modalidade devem portar-se dignamente na área de competição e não devem influenciar outros atletas ou ajudar na navegação.
5. Nas provas individuais, os atletas devem navegar e progredir sozinhos.
6. Não é permitido receber ajuda, exceto em caso de manifesta necessidade.
7. A dopagem é proibida conforme normas em vigor (consultar Regulamento Anti Dopagem).
8. Qualquer tentativa de conhecer o terreno ou treinar na área de competição é proibida e implica impedimento de participar na mesma, exceto se houver indicações dos organizadores viabilizando o acesso à zona de competição.
9. Os organizadores não podem autorizar a participação em escalões ou categorias de competição de quem tenha obtido vantagens competitivas ilegítimas (exemplo: acesso a mapas novos ou ficheiros de percursos antes da realização do evento).
§ A sua participação só poderá ocorrer extra competição.
10. Os atletas só podem retirar o mapa de prova do cesto nas partidas após o sinal sonoro da partida.
11. Depois de terminarem a competição, os atletas não devem partilhar o mapa nem outras informações do percurso com os que ainda não partiram e estão proibidos de voltar a entrar na área de competição, exceto se autorizados pelos organizadores.
12. Os meios de comunicação social (após autorização), o Supervisor ou elementos dos organizadores podem estar na área de competição e próximo dos pontos de controlo, desde que não prejudiquem ou beneficiem a prestação dos atletas.
13. É obrigatório o respeito pelas áreas privadas, interditas, zonas agrícolas e de cultivo, passagens obrigatórias, e todas as indicações relacionadas dadas pelos organizadores.
14. É fundamental o respeito ambiental no local da prova (especialmente na arena pela intensidade de utilização) e pelas populações locais.
15. É fundamental respeitar todas as normas gerais da proteção da floresta e naturalmente não deitar nem deixar lixo na floresta ou zonas envolventes.
16. Deve ter-se uma atitude correta e educada nos lugares complementares da prova: centro do evento, arena, solo duro, balneários, casas de banho, etc. No solo duro é importante respeitar o descanso de todos os outros e os horários estabelecidos, bem como deixar os espaços da mesma forma em que foram encontrados.
17. Estacionar apenas em zonas indicadas e adequadas para o efeito, seguindo as indicações dos organizadores.

Capítulo VI - Disposições finais e transitórias

Artigo 22.º - Conflitos de normas

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

Artigo 23.º - Casos omissos

Para os casos omissos no presente regulamento, aplica-se o previsto nos regulamentos IOF.

Título II - Quadros Competitivos de Orientação Pedestre

Capítulo I - Normas gerais

Artigo 24.º - 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:

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

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 atletas com idade superior a 34 anos.
4. Os atletas 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.

§ Exceção nos escalões H/D21B, nos quais podem participar atletas enquadráveis nos escalões H/D18.

5. A participação nos escalões de Elite é autorizada mediante as condições definidas para esse efeito no artigo 40.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 atleta na FPO.
7. Nas provas disputadas em território espanhol, pode haver diferenças nos escalões de competição.
§ Para integrar pontuações das provas nos rankings, a FPO divulga antecipadamente os escalões.

Artigo 25.º - Formatos de competição e tipos de percursos

1. As provas da Taça de Portugal podem integrar percursos individuais de sprint, distância média e distância longa 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 locais podem seguir formatos alternativos e inovadores como forma de promover a diversidade da modalidade.

Artigo 26.º - 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”.
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 27.º - 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 atleta sem experiência. Não deve ter dificuldade técnica e deve ser de reduzida exigência física, com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico opcional;
 - 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 de sprint da Taça de Portugal e do Circuito Nacional Urbano terão apenas open fácil e open difícil.
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 uma janela horária para as partidas dos percursos abertos e formação (H/D12 pode ter tempos de partida) e disponibilizar várias estações de partida para evitar acumulação de atletas.
6. Inscrição de menores em escalões abertos não acompanhados por um adulto só é permitida com 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.
7. Recomenda-se que não seja permitido inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos.

Artigo 28.º - Tempo máximo da prova

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

| Distância | Tempo máximo da prova |
|-----------------|---------------------------|
| Sprint | 50 min |
| Distância média | 2H00 |
| Distância longa | 3H00 Mulheres / 4H Homens |
| Estafetas | 4H30 |

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

Artigo 29.º - Mapas

1. Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF:
 - a) “ISOM - International Specification for Orienteering Maps”, para provas em floresta;

§ Nota: a partir de 1 de janeiro de 2018 é necessário ter especial atenção no que se refere às novidades de simbologia e de impressão de mapas.
 - b) “ISSOM - International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint;
2. Têm de ser obrigatoriamente realizados por cartógrafos habilitados, 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):

| Distância | Escalas |
|-----------------|----------------------|
| Sprint | 1/5.000 ou 1/4.000 |
| Distância média | 1/10.000 ou 1/15.000 |
| Distância longa | 1/15.000 |
| Estafetas | 1/10.000 ou 1/15.000 |

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 são 1/10.000, podendo ser usada a escala 1/7.500 em H65/70/75/80 e respetiva categoria.
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 a escala deve ser 1:10.000.

Artigo 30.º - 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, gelo 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. Até 60 dias antes do seu início, organizadores de eventos da Taça de Portugal têm de entregar ao Departamento de Cartografia da FPO os mapas a utilizar para serem validados e registados.
4. Até 30 dias antes do seu início, organizadores de eventos da Taça de Portugal têm de entregar ao Supervisor da prova os mapas a utilizar, já validados e registados, bem como os percursos já totalmente concluídos, sem prejuízos de eventuais ajustamentos que tenham de ser feitos posteriormente em consequência de acontecimentos subseqüentes.
5. Recomenda-se que as provas urbanas sejam disputadas em zonas sem trânsito automóvel ou com o devido policiamento.

Artigo 31.º - Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e de Estafetas são controladas eletronicamente, bem como os Circuitos Nacionais Urbano.
2. O atleta é responsável por efetuar corretamente o registo no seu cartão eletrónico, 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 ou luminoso no seu cartão eletrónico (SIAC).
3. Em caso de falha da unidade de registo do posto de controlo ou do SIAC, o atleta deve validar a presença no posto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador respetivo.
4. No caso de falha do registo no cartão eletrónico e ausência do registo picotado, o atleta é desclassificado, mesmo que haja registo da passagem do atleta na estação do posto de controlo.
5. Em caso de desaparecimento do posto de controlo (suporte, unidade de controlo eletrónico e baliza) ou de colocação comprovadamente errada (fora do local assinalado no mapa), o atleta deve continuar normalmente a sua prova.

Artigo 32.º - Classificação dos atletas

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 atleta não federado na FPO.
- b) A pontuação de classificação é atribuída a todos os atletas que se classifiquem, sendo os valores apurados para cada percurso em função da seguinte fórmula:

$$\text{Pontuação} = \text{Tempo vencedor} / \text{Tempo atleta} \times 100$$

- 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. Nas situações de provas com dois ou mais percursos do mesmo tipo (por exemplo, 2 percursos de distância longa), a organização pode decidir realizar a classificação através da soma dos tempos, devendo esta decisão ser definida no regulamento específico da prova e divulgada nos boletins.
4. Excetua-se do disposto neste artigo o Campeonato Nacional Absoluto, o qual tem a pontuação conforme descrito no Artigo 43º.

Artigo 33.º - Classificação dos clubes

1. As classificações dos clubes obtêm pela soma das pontuações ou dos tempos dos seus atletas, de acordo com as disposições definidas (Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal e Capítulo IV - Taça de Portugal deste Título).
2. Em casos de igualdade, vence o clube que tiver o atleta ou equipa com pontuação mais elevada.
§ Caso se mantenha o empate no primeiro critério, será aquele que tiver a segunda pontuação mais elevada e assim sucessivamente.

Artigo 34.º - Cerimónias de entrega de prémios

1. 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), devendo estruturar-se de acordo com a sequência seguinte:
 - a) Participantes dos escalões de formação;
 - b) Premiados dos percursos abertos, com o mínimo número e a maior brevidade possível de pódios, mas sem nunca desmerecer a dignidade dos mesmos;
 - c) Os 3 premiados de cada escalão, chamando em simultâneo masculinos e femininos;
 - d) Os 5 premiados de Damas Elite e os 5 premiados de Homens Elites;
 - e) Os prémios coletivos.
 3. Atletas premiados que não compareçam à cerimónia da entrega de prémios perdem direito ao mesmo, ficando ao critério das organizações a sua entrega.
 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 atletas (percursos abertos, formação, e de escalões secundários) deve ser feita antes da cerimónia dos Campeonatos Nacionais.
-

Artigo 35.º - Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos com a prova:
 - a) Aos 3 atletas primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que são 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. No Campeonato Nacional Absoluto a FPO atribui:
 - a) *Miniatura* do troféu FPO aos atletas femininos e masculinos vencedores da Final A;
 - b) Medalhas de prata aos atletas femininos e masculinos classificados em 2º lugar na final A;
 - c) Medalhas de bronze aos atletas 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. No Campeonato Nacional Absoluto a organização entrega prémios aos 3 primeiros classificados nos escalões sem atletas na final A.
5. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.
6. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
7. Nos escalões H/D10 e H/D12 não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens ser chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.
8. Não podem ser atribuídos prémios monetários.

Capítulo II - Normas aplicáveis aos atletas

Artigo 36.º - 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 do percurso, jamais como meio auxiliar de navegação.

§ O visor deve ser tapado e o dispositivo deve ser arrumado de maneira a que não seja possível o seu uso durante a competição
3. Organizações não devem deixar partir os atletas 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 37.º - Partida fora da hora atribuída

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

Artigo 38.º - Obrigações gerais dos atletas

Sem prejuízo das obrigações previstas na lei e na regulamentação aplicável, os atletas têm as seguintes obrigações:

- a) Apresentar-se na Partida com o peitoral 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 cartão eletrónico 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 atleta 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).

Artigo 39.º - Desclassificação

1. Constitui motivo de desclassificação de qualquer atleta a violação grave da lei e dos regulamentos que regem a modalidade, especialmente:

- a) Ausência de registo que confirme a passagem do atleta 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 cartão eletrónico;
- e) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
- f) Progredir em áreas assinaladas como privadas (símbolo 527), cultivadas (símbolo 415) ou áreas fora de prova (símbolos 528 e 709);
- g) Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta e do ambiente;
- h) Não auxiliar outro atleta 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 atleta e ao seu clube pelos organizadores ou pela FPO assim que possível.

Artigo 40.º - Participação nas Elites

1. Podem inscrever nos escalões de Elite os atletas 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) Atletas 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 Técnica Nacional.

2. Para efeitos da média prevista nas alíneas a), b) e c) do número anterior, são considerados os 10 melhores percursos feitos pelo atleta 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 atleta pode solicitar a manutenção ou promoção ao escalão de elite, condicionado à obtenção de parecer favorável da Direção Técnica Nacional.

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

Artigo 41.º - 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 floresta.
 - a) Realizando-se dois percursos, as organizações só podem cobrar o custo de um e a classificação obtém-se pela soma dos tempos realizados nos dois.
 - b) Caso se realize em ambiente urbano, 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 24.º.

§ Embora contem para os respetivos rankings da Taça de Portugal, os escalões secundários não apuram campeãs ou campeões nacionais, mas os seus praticantes podem, se assim o desejarem, inscrever-se nos percursos de Elite dos 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 atletas em cada categoria de competição definida no n.º 2 do artigo 24.º e são atribuídos ao clube vencedor.

Artigo 42.º - Campeonato Nacional de Estafetas

1. O Campeonato Nacional de Estafetas disputa-se por Clubes nas categorias referidas no n.º 2 do artigo 24.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 atletas de categorias hierarquicamente mais baixas.

§ No entanto, ao contrário do que está definido no n.º 4 do artigo 24.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 art.º 47º, contando também para o Circuito Nacional de Estafetas.

Artigo 43.º - 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 finalistas (da Final A Feminina e Final A Masculina) para o segundo dia.
2. A prova do primeiro dia é de Distância Média e é pontuável para a Taça de Portugal.
 - a) Todos os percursos de apuramento para cada uma das finais são semelhantes.
 - b) A participação nesta prova é idêntica à das provas da Taça de Portugal.
3. No segundo dia realiza-se:
 - a) 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) designados por Final A – com partida efetuada pela ordem inversa dos tempos obtidos no percurso de apuramento;
 - b) Percursos para todos os restantes participantes, organizados por escalões definidos no n.º 2 do artigo 24.º tal como uma prova normal de Taça de Portugal.
4. O Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputado por todos os atletas com a nacionalidade portuguesa, praticantes de competição, filiados na FPO ou em federações congêneres estrangeiras.
5. Atletas estrangeiros podem participar na competição e, caso preencham as condições previstas no n.º 6 (obtenção de um tempo que corresponda a 60 pontos em relação ao melhor tempo registado no apuramento) têm acesso à Final A, como supranumerários.
 - a) Atletas estrangeiros apurados para a Final A são obrigatoriamente os primeiros a partir.
 - b) O resultado obtido não é considerado para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto, mas conta para efeitos do Ranking Individual e do Ranking de Clubes.
6. Tem acesso à Final A 60 atletas femininos e 60 atletas masculinos melhor classificados na prova do primeiro dia e nas condições previstas no n.º 4, desde que o seu tempo corresponda pelo menos a 60 pontos em relação ao tempo do melhor atleta.

§ Não disputam eliminatória nem tem acesso à Final A atletas dos escalões de formação e H/D14.
7. Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de atletas será aumentado em consequência.
8. O vencedor do Campeonato Nacional Absoluto será encontrado pelos resultados da Final A e serão distinguidos os 5 primeiros atletas femininos e os 5 primeiros atletas masculinos.
9. A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma dos tempos dos 5 melhores atletas do clube que participem na final A, no caso da Orientação Pedestre.

§ Caso nenhum clube tenha o referido número de atletas na Final A, serão contabilizados os tempos dos clubes com mais atletas classificados (podendo ser apenas um clube e nesse caso sendo automaticamente o clube campeão).
10. Para efeitos da classificação coletiva, no Campeonato Absoluto, temos:
 - a) No apuramento não se aplica qualquer fator de ponderação contando todos escalões a 100%.
 - b) Atletas da Final A são contabilizados a 150% (multiplicada por 1,5) e considerada no seu escalão de participação nas eliminatórias.

§ Esta pontuação é calculada com base na vitória de 100 pontos e não com base nos 120 pontos transpostos para o ranking individual e não há limite mínimo de 90 pontos como no ranking individual.
11. Só devem ser premiados os primeiros 5 classificados das Finais A, masculinas e femininas.

§ Devem ser ainda premiados os primeiros classificados dos escalões que não apurem nem têm atletas com acesso à final conforme definido no n.º 6 deste artigo.

Artigo 44.º - Campeonato Ibérico

1. 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.
2. 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.
3. Todas as etapas são pontuáveis para a Taça de Portugal.
4. São apurados campeões ibéricos nos escalões **H/D 14**, H/D16, H/D18, H/D20, H/DElite, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60 e H/D65, **H/D70 e H/D 75**.
5. Campeonatos Ibéricos têm regulamentação complementar no protocolo existente entre a FEDO e a FPO para esse efeito.

Artigo 45.º - 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 Masculina), é recomendada a segmentação em dois escalões diferentes.
 - a) No entanto e considerando que os atletas 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 a ser solicitado pelo Clube organizador.
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 atletas.

Capítulo IV - Taça de Portugal

Artigo 46.º - 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 Atletas (WRE) e outras provas definidas pela Direção da FPO.

Artigo 47.º - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre

1. As classificações individuais processam-se de acordo com o estipulado no artigo 32.º.
2. A classificação dos clubes obtém-se através da soma das melhores pontuações dos respetivos atletas, nos termos seguintes:

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 7 Melhores atletas jovens | H/D14, H/D16, H/D18 e H/D20 |
| 7 Melhores atletas seniores | H/D21E, HD21A, H/D21B |
| 7 Melhores atletas 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 atletas (artigo 32.º), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:
- As pontuações dos atletas de Elite são contabilizadas a 130% (multiplicadas por 1,3);
 - As pontuações dos atletas H/D21A são contabilizados a 100%;
 - As pontuações dos atletas Jovens são contabilizadas a 100%;
 - As pontuações dos atletas veteranos são contabilizadas a 75% (multiplicadas por 0,75);
 - As pontuações dos atletas do escalão H/D21B são contabilizadas a 50% (multiplicadas por 0,5).
 - Na etapa de apuramento para as finais dos Campeonatos Absolutos, como todos os percursos são equivalentes, todos os atletas têm uma ponderação de 100% sendo portanto uma exceção ao definido nos pontos anteriores;
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 atletas (artigo 32.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 - Circuitos Nacionais

Artigo 48.º - Circuito Nacional Urbano (CiNU)

- Engloba um conjunto de eventos de um dia com características de sprint ou distância média em ambiente urbano disputados em uma ou duas mangas ou etapas urbanas organizadas em eventos da Taça de Portugal.
- A estrutura de escalões de competição e formação será constituída pelas seguintes classes:

| <i>Idade no final da época desportiva (31 de dezembro)</i> | Classe | Equivalência escalões TP |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 12 e menos | Formação | H/D10 e 12 |
| ≤16 | H/D Juvenis | H/D14 e 16 |
| ≤20 | H/D Juniores | H/D18 e 20 |
| ≥21 | H/D Seniores | H/DE, 21A e 21B |
| ≥35 | H/D Veteranos I | H/D35, 40 e 45 |
| ≥50 | H/D Veteranos II | H/D50, 55 e 60 |
| ≥65 | H/D veteranos III | H/D65, 70 e 75 |

- Atletas que na filiação não indicam o escalão pretendido no CiNU serão incluídos na classe correspondente ao seu escalão de filiação na TP Pedestre.

4. Apenas 2 percursos abertos, um curto e outro longo.
5. A classificação de cada evento será obtida por somatório de tempos de cada manga, mesmo que tenham características diferentes (distância média e sprint).
6. A última prova do CiNU será uma Final a realizar numa única manga de sprint.
§ Pode ser realizada outra manga inicialmente mas sem carácter competitivo e servindo apenas de preparação para a final.
7. Os apuramentos para a Final devem ter em conta as melhores pontuações de cada atleta em 50% dos eventos realizados (caso seja número ímpar, o arredondamento será por defeito).
8. O sistema de pontuação em cada prova é idêntico ao das provas da Taça de Portugal sendo o respetivo ranking individual calculado da mesma forma.
9. A Final é ser disputada em 6 grupos etários diferentes:
 - a) Jovens Femininos e Jovens Masculinos - apurando os melhores 6 de D/H Juniores e os melhores 4 de D/H Juvenis;
 - b) Seniores Femininos e Seniores Masculinos - entre os 10 melhores de Seniores;
 - c) Veteranos Femininos e Veteranos Masculinos - apurando os 6 melhores de Veteranos I e os 3 melhores de Veteranos II e o melhor Veterano III;
 - d) São também apurados os campeões dos circuitos urbanos das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, caso estes sejam apurados, podendo cada final atingir um número máximo de 12 participantes.
10. Participantes da prova final que estejam fora das 6 finais a disputar participam em grupos etários similares (Jovens Femininos B, Jovens Masculinos B, Seniores Femininos B, Seniores Masculinos B, Veteranos Femininos B e Veteranos Masculinos B), para além dos escalões abertos e do de Formação que não apuram para a final.

Artigo 49.º - Circuito Nacional de Estafetas (CiNE)

1. Engloba um conjunto de eventos de um dia disputado no formato de estafetas.
2. Não há nenhuma final, sendo o clube vencedor de cada grupo etário, aquele que some mais pontos em n-1 provas, sendo n o total de provas do CiNE num determinado ano.
3. Os grupos etários que apuram os clubes campeões de estafetas são os seguintes: Jovens Femininos; Jovens Masculinos; Seniores Femininos; Seniores Masculinos; Veteranos Femininos; Veteranos Masculinos.
4. Não há obrigatoriedade de constituir equipas fixas em provas diferentes. Cada clube pode formar as equipas livremente em cada grupo etário, pontuando em cada evento a equipa melhor colocada em representação desse clube.
5. Os pontos serão apurados através da fórmula simples:

$$\text{Pontuação} = (\text{Tempo vencedor} / \text{Tempo atleta}) \times 100$$

6. O Campeonato Nacional de Estafetas é uma das provas a contar para a pontuação final do circuito, contando da mesma forma que os outros eventos, embora agregando resultados das várias categorias competitivas em jovens e em veteranos, podendo originar várias pontuações máximas nessa prova.

Capítulo VI - Provas Locais

Artigo 50.º - Formato

1. O formato das Provas Locais pode ser livremente definido pelos seus organizadores.

2. Podem ser organizadas provas ou percursos em formato tradicional ou em formato livre em qualquer disciplina com características invulgares desde que respeitando a essência da modalidade e com conhecimento e autorização da FPO.

Artigo 51.º - Condições gerais

Para poderem figurar no Calendário FPO, as Provas Locais têm de preencher as condições previstas na lei para a realização de eventos desportivos, bem como as condições previstas nos seguintes artigos e números e/ou alíneas:

- a) Artigo 12.º (seguros);
- b) Artigo 18.º (patrocínios e publicidade);
- c) Artigo 19.º (divulgação dos eventos), com necessárias adaptações em função do tipo de prova;
- d) Artigo 20.º (divulgação de resultados);
- e) Artigo 24.º, n.º 2 (adaptação dos percursos aos atletas a quem se destinam);
- f) Artigo 26.º (características dos percursos abertos), com as necessárias adaptações em função do tipo de prova.

Capítulo VII - Rankings FPO

Artigo 52.º - Ranking Individual FPO

1. O Ranking Individual FPO é organizado por escalões e género.
2. Em cada prova em que participem, os atletas obtêm pontuações calculadas de acordo com a fórmula de cálculo da classificação dos atletas (art.º 32.º), sendo considerado vencedor do percurso, o melhor atleta que esteja filiado na FPO.
3. A Final A do Campeonato Nacional Absoluto Pedestre tem uma ponderação de 120% sendo que nenhum atleta terá menos de 90 pontos valor que também é o atribuído ao vencedor de um escalão que tenha pelo menos um atleta na final A;
4. Quando um atleta for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
5. A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos atletas que participem e concluem o percurso em escalão diferente daquele em que estejam inscritos na época em curso, nos casos de um percurso ser anulado ou em caso de terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
6. A pontuação efetivamente obtida será atribuída aos atletas que participem e concluem o percurso no seu escalão de inscrição na FPO.
7. Os atletas 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.
8. 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.
9. O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 7, é de quatro em todos os casos mas não podendo ultrapassar mais de 35% das pontuações a contarem para o Ranking.
10. Para efeitos do Ranking Individual FPO, são considerados e contabilizados **18** dos percursos;

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

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

Artigo 53.º - 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 atletas do clube têm para o seu ranking individual aplicando a ponderação referida no artigo 47.º, sendo considerados e contabilizados **22** percursos.
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 atletas 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 atletas, participantes nesse percurso, venham a obter.

Anexo I - Taxas para Época (ao Regulamento de Competições 2018)

1. Taxas de inscrição na FPO

| Tipo de filiação | Nível etário | Taxa de inscrição e renovação | Observações |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
| Praticante de Competição | Jovens (até 20 anos) | 13,50€ | Apoio de 100% da FPO |
| | Adultos inscritos por clube | 13,50€ | |
| | Adulto inscritos individualmente | 42,00€ | Apoio de 50% da FPO na inscrição inicial e isenção da taxa de transferência |
| Outros agentes | | 10,00€ | Esta taxa não acumula com a taxa de praticante de competição |
| Clubes | - | 75,00€ | Apoio de 50% da FPO |
| Transferências | - | 16,00€ | |
| Taxa de reinscrição | Jovens e Adultos | 7,50€ | Permite a atletas que não renovaram por mais de 5 anos, a recuperação do número de inscrição; Acumula com a taxa de renovação. |

2. Taxas MÁXIMAS de inscrição por percurso

| Tipo de filiação | Nível etário | Provas TP | Observações | CiNU e CiNE |
|--|--------------------------------|---------------|---|--------------|
| Praticante federado Com renovação e EMD válido, conforme n.º 5 do art.º 4.º | Elite | 7,00€ | Aplicável nas provas da TP Pedestre: por cada atleta o clube organizador contribui com 0,50€ para a FPO. | 5,00€ |
| | Adulto (exceto Elite) | 6,00€ | | 5,00€ |
| | Jovem (até 20 anos) | 3,00€ | | 2,50€ |
| Restantes Praticantes Aplicável nas provas da TP Pedestre. Inclui Taxa do seguro de acidentes pessoais; Obrigatório fornecer o número do BI/Cartão Cidadão/Passaporte. | Elite | 11,00€ | Por cada atleta o clube organizador contribui com 1,50€ para a FPO. | 7,00€ |
| | Adulto (exceto Elite) | 10,00€ | Por cada atleta o clube organizador contribui com 1,00€ para a FPO. | 4,00€ |
| | Não Federado em Escalão Aberto | 6,00€ | Isenção de aluguer de SI e a Taxa de seguro suportado pela FPO . | 3,00€ |
| | Jovem (até 20 anos) | 5,00€ | | 4,00€ |
| Desporto Escolar | Jovens | 1,50€ | Isenção de aluguer de SI e da taxa de seguro, desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória apresentação de comprovativo do Seguro Escolar, passado pelo Estabelecimento de Ensino. | 1,50€ |

- a) Clubes organizadores podem adicionar prazos complementares mais curtos com penalização nas taxas de inscrição até 50%.
- b) Sugere-se a aplicação, nos escalões de formação e Fácil curto, de um preço 1,00€ inferior aos estipulados para os restantes escalões, embora por simplificação, o preço máximo destes escalões seja idêntico aos dos escalões extra Elite.
- c) 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 12.º dia) até um limite de 2 euros por alteração/anulação, desde que previamente divulgado nas informações do evento.

3. Seguro Desportivo

| Tipo de filiação | Nível etário | Taxa de seguro | Observações |
|--------------------------|---------------------|------------------|----------------------|
| Praticante de Competição | Adulto | 6,83€/ano | |
| | Jovem (até 20 anos) | 6,83€/ano | Apoio de 100% da FPO |

4. Aluguer do *SICard* (cartão *SPORTident*)

Aos participantes em escalões de competição e formação que necessitem de alugar *SICard* é cobrada taxa de 1,00€ por dia. Nos escalões abertos não é cobrada qualquer taxa adicional. Para todos, a não devolução do *SICard* implica o pagamento de 30,00€ ou 37,50€, dependendo do modelo do *SICard*.

Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados (ao RC 2018)

1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre

| ESCALÕES | LONGA | MÉDIA | SPRINT |
|----------|--------|-------|--------|
| H10/D10 | 20-25 | 20-25 | 12-15 |
| H12/D12 | 20-25 | 20-25 | |
| H14/D14 | 35-40 | 25-30 | |
| H16 | 45-50 | 30-35 | |
| D16 | 45-50 | 30-35 | |
| H18 | 55-60 | 30-35 | |
| D18 | 50-55 | 30-35 | |
| H20 | 65-70 | 30-35 | |
| D20 | 55-60 | 30-35 | |
| H21A | 60-65 | 30-35 | |
| D21A | 50-55 | 30-35 | |
| H21B | 50-55 | 30-35 | |
| D21B | 40-45 | 30-35 | |
| H21E | 90-100 | 30-35 | |
| D21E | 70-80 | 30-35 | |
| H35 | 65-70 | 30-35 | |
| D35 | 50-55 | 30-35 | |
| H40 | 65-70 | 30-35 | |
| D40 | 50-55 | 30-35 | |
| H45 | 55-60 | 30-35 | |
| D45 | 45-50 | 30-35 | |
| H50 | 55-60 | 30-35 | |
| D50 | 45-50 | 30-35 | |
| H55 | 50-55 | 30-35 | |
| D55 | 40-45 | 30-35 | |
| H60 | 50-55 | 30-35 | |
| D60 | 40-45 | 30-35 | |
| H65 | 45-50 | 25-30 | |
| D65 | 35-40 | 25-30 | |
| H70 | 45-50 | 25-30 | |
| D70 | 35-40 | 25-30 | |
| H75 | 40-45 | 25-30 | |
| D75 | 30-35 | 25-30 | |
| H80 | 30-35 | 25-30 | |
| DC | 25-30 | 25-30 | |
| FC | 20-25 | 20-25 | |
| DL | 45-50 | 45-50 | |
| FL | 45-50 | 45-50 | |

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

- Devem existir percursos específicos e exclusivos para estes escalões, não sendo iguais a Fácil Curto.
- Escala do mapa deve ser 1:7500; no caso do Sprint 1:4000 ou 1:5000;
- Triângulo de partida marcado em caminho ou estrada, sem ser em local de decisão (ex. cruzamento);
- 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;
- Em caso de inexistência de caminhos ou outros elementos lineares, devem ser utilizados balizados;
- Pernadas não devem ser superiores a 300m;
- Não deve haver problemas de escolhas de itinerário numa pernada, com tomadas de decisão apenas nos pontos de controlo;
- Sem tempos de partida (usando estação start). O H/D12 pode ser exceção, devendo as suas partidas ser espaçadas o suficiente para impedir a criação de grupos e assim incentivar a realização do percurso sempre sozinhos;
- Devem existir classificações, mas não deve existir prémios para os primeiros, mas sim lembranças para todos os participantes.