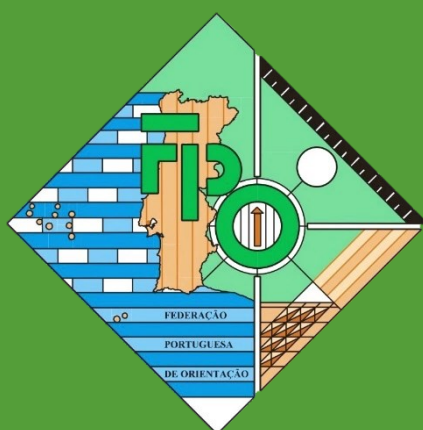
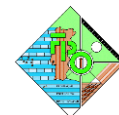


REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES PEDESTRE 2023

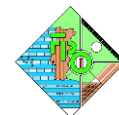


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO - FPO



Índice

1. QUADROS COMPETITIVOS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE	3
<i>Capítulo I - Normas gerais</i>	<i>3</i>
<i>Artigo 1 - Escalões e Categorias de Competição.....</i>	<i>3</i>
<i>Artigo 2 - Formatos de competição e tipos de percursos</i>	<i>4</i>
<i>Artigo 3 - Características dos percursos</i>	<i>4</i>
<i>Artigo 4 - Percursos abertos</i>	<i>4</i>
<i>Artigo 5 - Tempo máximo da prova</i>	<i>5</i>
<i>Artigo 6 - Mapas</i>	<i>5</i>
<i>Artigo 7 - Condições materiais das provas.....</i>	<i>5</i>
<i>Artigo 8 - Sistema de controlo e cronometragem das provas</i>	<i>6</i>
<i>Artigo 9 - Classificação dos praticantes.....</i>	<i>7</i>
<i>Artigo 10 - Classificação dos clubes</i>	<i>7</i>
<i>Artigo 11 – Prémios</i>	<i>7</i>
<i>Capítulo II - Normas aplicáveis aos praticantes.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 12 - Navegação.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 13 - Partida fora da hora atribuída.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 14 - Obrigações gerais dos praticantes.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 15 - Desclassificação.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 16 - Participação nas Elites.....</i>	<i>9</i>
<i>Capítulo III - Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal.....</i>	<i>9</i>
<i>Artigo 17 - Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e Sprint.....</i>	<i>9</i>
<i>Artigo 18 - Campeonato Nacional de Estafetas.....</i>	<i>10</i>
<i>Artigo 19 - Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint</i>	<i>10</i>
<i>Artigo 20 – Knock-out sprint.....</i>	<i>10</i>
<i>Artigo 21 - Campeonato Nacional Absoluto</i>	<i>11</i>
<i>Artigo 22 - Campeonato Ibérico.....</i>	<i>13</i>
<i>Artigo 23 – Portugal ‘O’ Meeting e outros eventos a contar para o Ranking Mundial</i>	<i>13</i>
<i>Capítulo IV - Taça de Portugal</i>	<i>14</i>
<i>Artigo 24 - Provas da Taça de Portugal</i>	<i>14</i>
<i>Artigo 25 - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre.....</i>	<i>14</i>
<i>Capítulo V - Rankings FPO</i>	<i>15</i>
<i>Artigo 26 - Ranking Individual FPO</i>	<i>15</i>
<i>Artigo 27 - Ranking de Clubes FPO</i>	<i>16</i>
<i>Anexo I - Taxas de inscrição em provas</i>	<i>17</i>
TAXAS MÁXIMAS DE INSCRIÇÃO POR PERCURSO.....	17
ALUGUER DO SI-CARD	17
<i>Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados</i>	<i>18</i>
1. TABELA DE TEMPOS RECOMENDADOS PARA ORIENTAÇÃO PEDESTRE	18
<i>Anexo III - Suporte técnico - Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões T10 e H/D12.....</i>	<i>19</i>



1. QUADROS COMPETITIVOS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Capítulo I - Normas gerais

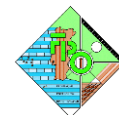
Artigo 1 - Escalões e Categorias de Competição

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

Idade (no final da época desportiva, 31 de dezembro)	Escalão		Categoria
10 e menos	T10	Formação	Escolas M/F
11 e 12	H/D12		Infantis M/F
13 e 14	H/D14		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	Seniores M/F
21 ou mais	H/D21A		
18 ou mais	H/D21B		
35 a 39	H/D35		Veteranos I M/F
40 a 44	H/D40		Veteranos II M/F
45 a 49	H/D45		
50 a 54	H/D50		Veteranos III M/F
55 a 59	H/D55		
60 a 64	H/D60		
65 a 69	H/D65		Veteranos IV M
70 a 74	H/D70		
75 a 80	H75		
80 ou mais	H80		

T10 – Todos 10 - Escalão único que inclui os antigos H10 e D10.

3. Sem prejuízo das regras sobre o EMD, os atletas veteranos podem inscrever-se nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou em escalões ou categorias mais jovens até H/D21, incluindo os escalões de Elite, desde que cumpridos os requisitos do [artigo 16.º](#)
4. Os praticantes com idade igual ou inferior a 20 anos só se podem inscrever nos escalões ou categorias correspondentes à sua idade ou imediatamente superior, sem prejuízo das regras sobre o EMD.
5. A participação nos escalões de Elite é autorizada mediante as condições definidas para esse efeito no [artigo 16.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 filiação do atleta na FPO.



7. Nas provas disputadas em território espanhol, poderá haver diferenças nos escalões de competição. A FPO divulgará antecipadamente os escalões para que se possam integrar nos rankings, as pontuações da referida prova.

Artigo 2 - Formatos de competição e tipos de percursos

1. As provas da Taça de Portugal Pedestre podem integrar percursos individuais de distância média, distância longa e percursos de estafetas.
2. As provas da Taça de Portugal de Sprint integram percursos individuais de sprint e knock-out sprint e percursos de estafetas de sprint.
3. As provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de Sprint estão obrigadas a ter percursos para todos os escalões de competição, de formação e abertos.
4. As provas Regionais podem integrar percursos de todos os formatos existentes nas provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de Sprint.
5. As provas locais podem seguir formatos alternativos e inovadores como forma de promover a diversidade da modalidade.

Artigo 3 - Características dos percursos

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

Artigo 4 - Percursos abertos

1. Os percursos abertos destinam-se a qualquer cidadão interessado em experimentar a modalidade, a praticantes sem inscrição válida na FPO ou a quem opte por participar a pares ou em grupo. A participação a pares ou em grupo pode ser efetuada em qualquer uma das opções disponíveis.
2. Devem ter as seguintes características:
 - a) Fácil curto - distância inferior a 2,5 km e deve ser feito por recurso a caminhos ou outros elementos lineares, óbvios para um praticante sem experiência. Não deve ter dificuldade técnica e deve ser de reduzida exigência física, com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico opcional;
 - b) Difícil curto - Dificuldade técnica média e uma exigência física baixa;
 - c) Fácil longo - Dificuldade técnica baixa e dificuldade física média. Não deve ter dificuldade técnica e deve ter o maior interesse paisagístico possível;
 - d) Difícil longo - Dificuldade técnica média e uma dificuldade física média/alta.
 - e) Pares/grupos - Apesar de ser possível participar em pares/grupos nos percursos anteriores, este será o escalão pré-definido para os abranger. Deverá ter características físicas similares aos percursos abertos longos e técnicas entre o fácil e o difícil (percurso opcional para as organizações).
3. Competições da Taça de Portugal de Sprint terão apenas percursos abertos curto e longo.
4. A participação nos percursos abertos é livre, podendo ser realizados a pares, individualmente ou em grupo, sem distinção de idade ou género.



- Os 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;
- A inscrição de menores, não federados, em escalões abertos, não acompanhados por um adulto, deve ser efetuada com autorização parental escrita.
- Recomenda-se que não seja permitida a inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos.

Artigo 5 - Tempo máximo da prova

- O limite de tempo dado a um praticante para executar o seu percurso individual obedece à tabela seguinte. Nenhuma classificação ou *ranking* deverá considerar resultados obtidos fora dos tempos definidos.

Distância	Tempo
Sprint	50 min
Distância média	2H00
Distância longa	3H00
Estafetas	4H30
Estafeta de Sprint	2H00

Artigo 6 - Mapas

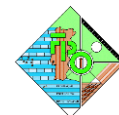
- Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF:
 - “ISOM 2017-2 - International Specification for Orienteering Maps”, para provas em floresta;
 - “ISSprOM 2019 - International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint.
- Têm de ser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

Distância	Escalas
Sprint, Knock-out Sprint e Estafetas de Sprint	1/4.000
Distância média	1/10.000
Distância longa	1/15.000
Estafetas	1/10.000

- Para escalões H/D14, H/D16 e iguais ou superiores a H/D45, bem como para as categorias correspondentes, as escalas menores a utilizar em provas de floresta são 1/10.000, devendo ser usada a escala 1/7.500 no escalão H/D65 ou superior, e respetivas nas categorias.
- Para escalões H/D10, H/D12 e Fácil Curto, as escalas menores a utilizar são de 1:7.500.
- Para restantes escalões abertos e H/D21 B a escala deve ser 1:10.000.

Artigo 7 - Condições materiais das provas

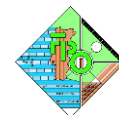
- Organizadores de eventos da Taça de Portugal estão obrigados a cumprir os aspetos constantes do [Contrato de Organização de Provas](#).
- Organizadores de eventos da Taça de Portugal estão ainda obrigados a garantir:



- 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. 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, proceder-se-á à sua calendarização noutra data, sempre que isso seja possível para o clube e o calendário de provas o permita. Caso a re-calendarização não seja viável, deverá o clube em causa, ressarcir os atletas dos valores de inscrição já pagos.

Artigo 8 - Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e provas internacionais são controladas eletronicamente.
2. O sistema de controlo e cronometragem baseia-se no artigo 20º do regulamento IOF de 2021. Neste sentido, em situação omissa prevalece o mencionado.
3. O praticante é responsável por efetuar corretamente o registo no seu SI-Card, sendo que:
 - a) Na utilização do sistema SPORTident deverá esperar o tempo necessário para obter a confirmação na estação;
 - b) Na utilização do sistema SPORTident AIR+ deverá confirmar a sua passagem junto da estação através de sinal acústico e luminoso no seu SIAC AIR+.
4. O praticante cujo percurso se verifique com falha de controlo é desclassificado, em detalhe significa:
 - a) Em caso de falha, ou aparente falha, da estação do posto de controlo, ou do SI-Card, o praticante deve validar a presença no posto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador respetivo. É desclassificado se não fizer o registo *backup*, ou seja, picar no mapa;
 - b) No caso de falha do registo no SI-Card e ausência do registo picotado o praticante é desclassificado, mesmo que na estação haja o registo de passagem do praticante;
 - c) Qualquer praticante pode pedir à organização para ler a estação mediante um pagamento de 20 EUR por estação. Caso nesta leitura se verifique um registo válido (sem erro), o controlo deve ser validado e o valor pago devolvido ao praticante. Em cenário oposto (sem registo ou registo com erro), o valor reverte para a organização e o controlo não pode ser validado. (Para os utilizadores do SI-Card Air+ este procedimento não é possível)
 - d) Para o pedido mencionado (leitura da backup da estação), considera-se um tempo máximo de 10 minutos após a chegada do praticante, de forma a impactar o menos possível a classificação final.
5. Em caso de desaparecimento exclusivo da estação o praticante deve considerar como “falha de controlo” (alínea a do ponto 4 deste artigo) e agir em conformidade.



6. Em caso de desaparecimento dos componentes que constituem o posto de controlo (suporte, estação e picotador), que impossibilite o registo da passagem do praticante ou de colocação comprovadamente errada (fora do local assinalado no mapa), o praticante deve seguir normalmente a sua prova, uma vez que tal ocorrência não implica a imediata anulação do percurso.
7. Todas as estações dos pontos controlo, incluindo o *finish*, tem de ter ativo o sistema de picagem *wireless* (*CONTACTLESS*).

Artigo 9 - Classificação dos praticantes.

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

Artigo 10 - Classificação dos clubes

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

Artigo 11 – Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos com a prova:
 - a) Aos três praticantes primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que são atribuídas aos primeiros 5 classificados;
 - b) Aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares.
2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui Medalhas FPO aos três primeiros classificados de todos os escalões de competição e o troféu FPO ao clube Campeão de cada categoria.
3. No Campeonato Nacional Absoluto a FPO atribui:
 - a) *Miniatura* do troféu FPO aos praticantes femininos e masculinos vencedores da Final A;
 - b) Medalhas de prata aos praticantes femininos e masculinos classificados em 2º lugar na final A;
 - c) Medalhas de bronze aos praticantes femininos e masculinos classificados no 3º lugar na final A;
 - a) Diplomas condignos ao 4º e 5.º lugares na final A;
 - b) *Miniatura* do troféu FPO aos clubes vencedores da classificação Feminina e Masculina;
4. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.



5. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
6. Nos escalões H/D10 e H/D12 não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens que participaram no evento ser chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.

Capítulo II - Normas aplicáveis aos praticantes

Artigo 12 - Navegação

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.
2. Não é permitida a utilização de dispositivos de localização GPS, como meio auxiliar de navegação.
3. As 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 devolução ao proprietário no final do percurso.

Artigo 13 - Partida fora da hora atribuída

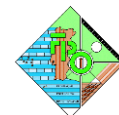
1. Os praticantes que se apresentem na “Partida” depois da sua hora de saída, deverão partir após a indicação dos organizadores, sujeitando-se à penalização do tempo que, entretanto, decorreu.
2. Como norma, os organizadores devem recusar pedidos de alteração dos tempos de partida, exceto em casos de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

Artigo 14 - Obrigações gerais dos praticantes

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

Artigo 15 - 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 520), cultivadas (símbolo 412) ou áreas fora de prova (símbolo 709);
- g) Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta e do ambiente;
- h) Não auxiliar outro praticante, em caso de acidente;
- i) Violação das normas legais sobre doping, violência e discriminação no desporto;
- j) Uso de meios auxiliares de navegação não autorizados;

2. A desclassificação deve ser comunicada pela organização, cumprindo os prazos de reclamação estabelecidos.

Artigo 16 - Participação nas Elites

1. Podem inscrever-se nos escalões de Elite os praticantes seguintes:

- a) Que na época anterior tenham obtido pontuação média superior a 70% nesse escalão;
- b) Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D21A e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
- c) Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D20 e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
- d) Praticantes destes escalões ou outros não contemplados pelos critérios definidos podem ser admitidos ao escalão de Elite, desde que requeiram e obtenham parecer favorável da Direção da FPO.

2. Para efeitos da média prevista nas alíneas a), b) e c) do número anterior, são considerados os 10 melhores percursos feitos pelo praticante durante a época anterior.

§ Se o número de percursos realizados for inferior a 10, com base em argumentos válidos que o tenham impedido de os realizar, o praticante pode solicitar a manutenção ou promoção ao escalão de elite, condicionado à obtenção de parecer favorável da Direção da FPO.

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

Artigo 17 - 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, ou em floresta.
 - a) Sugere-se a implementação de uma qualificatória para a Elite decorrendo em simultâneo com a prova dos restantes, com posterior finalíssima a realizar com intervalo de 2 a 3 horas entre ambas.
 - b) Caso se realize em ambiente urbano, deve garantir-se que a verdade desportiva seja garantida pelo que, caso seja necessário, deve fazer-se uma zona de quarentena, com controlo de entrada (check in) que impeça os atletas de aceder à área da competição.

4. Os títulos individuais de Campeão Nacional são atribuídos aos vencedores, em função da classificação final de cada escalão de competição definido no [n.º 2 do artigo 1.º](#).

§ Embora contem para os respetivos rankings da Taça de Portugal, os escalões H/D21A/B não apuram campeãs ou campeões nacionais, mas os seus praticantes podem, se assim o desejarem, inscrever-se nos percursos de Elite ou no escalão etário nos Campeonatos Nacionais, passando a ter acesso ao título de Campeão Nacional neste escalão.

5. 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. Os percursos de escalões



individuais, que contribuam para uma mesma categoria de competição dos títulos nacionais de clubes, têm de ser iguais.

Artigo 18 - Campeonato Nacional de Estafetas

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

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

4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas faz parte da Taça de Portugal e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos [n.ºs 4 e 5 do artigo 27º](#).
7. As categorias de cadetes e iniciados não deverão ser introduzidas. As categorias de competição jovens serão as de juniores e de juvenis. Atletas de 13 e 14 anos não podem participar nas estafetas juniores.
8. Será permitida a participação em estafetas jovens de mixes de equipas de clubes diferentes, participando extra-competição.

Artigo 19 - Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint

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

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

4. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existe ainda a Estafeta Popular como única estafeta aberta.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas de Sprint faz parte da Taça de Portugal de Sprint e, não sendo uma competição individual, conta para o Ranking de Clubes conforme definido nos [n.ºs 4 e 5 do artigo 27º](#).

Artigo 20 – Knock-out sprint

1. A prova Knock-out sprint realiza-se em 2 fases:
 - a. Qualificatória
 - b. Eliminatórias
2. Escalões
 - a. Masculino



- b. Feminino
3. Percursos
- a. Existem 2 percursos, 1 feminino e 1 masculino por cada ronda, com as respetivas dispersões.
- b. Percurso de sprint normal, mas um pouco mais reduzido, durante a qualificatória tempo de vencedor entre 8 e 10 minutos, para as eliminatórias os tempos do vencedor são entre 6 a 8 minutos.
4. Partidas
- a. As partidas são feitas em Mass start por mangas
- b. Deve ser garantida a Quarentena dos atletas por ser efetuado o mesmo percurso para todos.
5. Qualificatória
- a. Os inscritos por género são divididos aleatoriamente por 3 mangas de qualificatória.
- b. Em cada manga os 12 melhores tempos de cada género são apurados para as Eliminatórias - Quartos de Final, num total de 36 atletas por género.
6. Quartos de Final
- a. Os apurados por género são divididos por 6 mangas de 6 atletas conforme tabela:

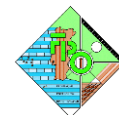
QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6
1º M3	2º M2	1º M1	2º M3	1º M2	2º M1
4º M1	3º M3	4º M2	3º M1	4º M3	3º M2
5º M2	6º M1	5º M3	6º M2	5º M1	6º M3
8º M3	7º M2	8º M1	7º M3	8º M2	7º M1
9º M1	10º M3	9º M2	10º M1	9º M3	10º M2
12º M2	11º M1	12º M3	11º M2	12º M1	11º M3

- b. Em cada manga os 3 melhores tempos de cada género são apurados para as Eliminatórias – Semifinal, num total de 18 atletas por género.
7. Semifinal
- a. Os apurados por género e divididos por 3 mangas de 6 atletas, os apurados nos QF1 e QF2 formam a SF1, os apurados nos QF3 e QF4 foram a SF2 e os apurados nos QF5 e QF6, foram a SF3.
- b. Em cada manga os 2 melhores tempos de cada género são apurados para as Eliminatórias – Final, num total de 6 atletas por género.
8. Final
- a. A final é realizada pelos apurados por género, na realização de uma única manga.
9. Ranking da Taça de Portugal de Orientação Sprint
- a. Para efeitos de Ranking, os participantes apurados para as diversas finais irão somar pontos extra para o ranking;
- b. Estes pontos não fazem media no ranking, são apenas pontos extra a somar;
- c. Atribuição de pontos por acesso à última fase a que chegou:

Fase	Pontos
Qualificatória	80
Quartos de Final	100
Semifinal	110
Final	130

Artigo 21 - Campeonato Nacional Absoluto

- O Campeonato Nacional Absoluto disputa-se em dois dias de competição, com uma prova de apuramento no primeiro dia, que serve para apurar os praticantes participantes nas finais a realizar no segundo dia.
- Em paralelo os participantes dos escalões T10, D/H12 e D/H14 e dos escalões abertos, poderão participar em duas etapas (uma no primeiro dia e outra no segundo dia);



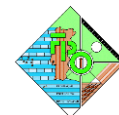
3. A prova do primeiro dia é de Distância Média sendo semelhantes todos os percursos de apuramento para cada uma das finais;
4. No segundo dia realiza-se igualmente uma prova de Distância Média (com um incremento até 10 minutos para o tempo previsto para o vencedor), com dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final A**”, dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final B**”, e assim consecutivamente mediante o número de finais necessárias;
5. O Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputado por todos os praticantes com a nacionalidade portuguesa, praticantes de competição (mínimo 15 anos), filiados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras;
6. A participação no Campeonato Nacional Absoluto é feita mediante a inscrição do praticante nessa prova em particular;
7. Para os praticantes maiores de 14 anos que não pretendam participar no Campeonato Nacional Absoluto, poderão participar num escalão aberto, constituído por duas etapas (uma em cada dia);
8. Os praticantes estrangeiros podem participar na competição e caso se enquadrem nas condições de acesso à “**Final A**”, serão considerados como supranumerários, e são, obrigatoriamente, os primeiros a partir. O resultado por eles obtido não é considerado para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto;
9. Têm acesso à “**Final A**” 60 atletas femininos e masculinos, melhor classificados na prova de apuramento no primeiro dia;
10. A “**Final B**” e seguintes são também limitadas ao número máximo de 60 praticantes.
11. A partida das “**Final A**”, do segundo dia são efetuadas por ordem inversa dos tempos obtidos no apuramento, as restantes finais têm ordem de partida feita por sorteio. Atletas do mesmo clube deverão ser intercalados para não saírem seguidos.

Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de praticantes será aumentado em consequência;

12. O vencedor do Campeonato Nacional Absoluto será encontrado pelos resultados da “**Final A**” e serão distinguidos os 5 primeiros praticantes femininos e os 5 primeiros praticantes masculinos;
13. A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma de pontos dos 5 melhores praticantes do clube, que participem na “**Final A**”;
14. No caso de haver um clube que com um número inferior a cinco praticantes na “**Final A**”, some mais pontos do que o primeiro clube com cinco praticantes, o título será para o clube que nessas circunstâncias somar mais pontos e assim sucessivamente.
15. Os escalões abertos do Campeonato Absoluto deverão ser: fácil longo, difícil longo, fácil curto, difícil curto e pares/grupos.

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

- a) Para efeitos de Ranking da Taça de Portugal de Orientação Pedestre, os praticantes apurados para as



diversas finais irão somar pontos extras para o Ranking.

- b) Estes pontos não fazem média no ranking, são apenas pontos extra a somar;
- c) Os pontos extras são atribuídos da mesma forma que a pontuação normal dos outros eventos de Taça de Portugal. Na final A será atribuída a pontuação de 130 ao vencedor e calculadas as pontuações dos restantes participantes dividindo o tempo do vencedor pelo tempo do praticante e multiplicando por 100, de acordo com o nº1 do artigo 9,
- d) A prova aberta não tem atribuição de pontos e os pontos dos escalões 10, 12 e 14 são atribuídos como normalmente nos outros eventos;
- e) Atribuição de pontos:

Final	Pontos
Final A	130
Final B	90
Final C	60
Final D (e restantes)	40

- f) Para pontos de organização serão atribuídos 75 pontos a cada praticante envolvido na organização.

Artigo 22 - 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. As etapas de distância média e longa pontuam para a Taça de Portugal Pedestre e a de Sprint pontua para a Taça de Portugal de Sprint.
4. São apurados campeões ibéricos nos escalões H/D14, H/D16, H/D18, H/D20, H/D Elite, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60 e H/D65, H/D70 e H/D75.
5. Os campeonatos ibéricos têm regulamentação complementar no [protocolo existente entre a FEDO e a FPO](#) para esse efeito.
6. A entrega de troféus e medalhas é da responsabilidade das federações respetivas.

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

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



- b) Esta divisão necessita do aval da IOF (Apenas em Elite).
- c) Sempre que haja um número invulgar de participantes num escalão, mas não haja segmentação de percursos os percursos deverão ser preparados com métodos de dispersão de praticantes.

Capítulo IV - Taça de Portugal

Artigo 24 - Provas da Taça de Portugal

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

Artigo 25 - Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre

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

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

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

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

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

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



Capítulo V - Rankings FPO

Artigo 26 - Ranking Individual FPO

1. O Ranking Individual FPO é organizado por escalões e género e separado em Floresta e Sprint.
2. 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.
3. A Final: A; B; C; D; do Campeonato Nacional Absoluto Pedestre tem a pontuação definida no ponto 17.
4. Quando um praticante for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
5. A pontuação efetivamente obtida, será atribuída aos praticantes que participem e concluem o percurso no seu escalão de inscrição na FPO. 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.
6. Nos casos de um percurso ser anulado, será atribuída uma pontuação de organização aos praticantes dos escalões afetados, que não fará parte das pontuações referidas no n.º 10 deste artigo.
7. Os praticantes dos escalões H/D21A e H/D21B que decidam subir a seniores nos campeonatos nacionais de Média, Longa e Sprint terão os pontos correspondentes à sua prestação na prova e não os 25 pontos que teriam por correrem fora do seu escalão.
8. 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.
9. A média aritmética será calculada com base nas melhores pontuações obtidas nas presenças que contribuam para a pontuação final, dividindo a soma dessas pontuações pelo número de percursos considerados para o Ranking Individual ou pelo número de percursos efetivamente realizados, caso sejam em número menor do que os considerados para o referido Ranking.
10. O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 9, é de cinco em todos os casos, mas não podendo ultrapassar mais de 35% das pontuações a contarem para o Ranking.
11. Para efeitos do Ranking Individual FPO, são considerados e contabilizados 75% dos percursos definidos em cada época desportiva dos eventos da taça de Portugal, arredondado ao número inteiro mais próximo;
12. No caso em que um praticante exceda o número de percursos indicado no ponto anterior, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
13. Um praticante que não participe em nenhum percurso não figurará no Ranking Individual FPO.
14. Em caso de igualdade na pontuação final do Ranking Individual FPO, prevalecerá como melhor classificado o praticante que tenha obtido o maior número de melhores resultados.
 - a) Mantendo-se o empate, considera-se a segunda melhor pontuação e assim sucessivamente.
 - b) Subsistindo ainda o empate, será melhor classificado o praticante que obtenha o menor tempo no somatório dos tempos dos percursos em que ambos tenham participado conjuntamente, desde que se tenham classificado.
15. Após o final de cada época desportiva são homenageados os três melhores praticantes nos vários escalões que integram os rankings.



Artigo 27 - Ranking de Clubes FPO

1. O Ranking de Clubes FPO é organizado separadamente em TP Pedestre (floresta) e TP Sprint.
2. Para efeitos de ranking de Clubes, a classificação é feita com base nos pontos que os praticantes do clube têm para o seu ranking individual aplicando a ponderação referida no [artigo 26.º](#), sendo considerados e contabilizados 85% dos percursos, arredondado ao número inteiro mais próximo.
3. O Troféu FPO será atribuído ao primeiro clube da época desportiva em cada um dos Rankings de Clubes sendo entregue diploma aos 2º e 3º classificados.
4. O Clube organizador é pontuado nas suas organizações pela média dos pontos coletivos a apurar no final da época desportiva e num máximo de 4 etapas, mesmo que haja praticantes desse clube em competição.
§ A média será apurada para o número de provas complementar à pontuação final tal como é apurada para os rankings individuais.
5. Caso um clube organizador exceda os 4 percursos organizados, a pontuação que obtém nos outros percursos que organize, será aquela que os seus praticantes, participantes nesse percurso, venham a obter.



Anexo I - Taxas de inscrição em provas

Taxas MÁXIMAS de inscrição por percurso

<i>Tipo de filiação</i>	<i>Nível etário</i>	<i>TP 2023</i>	<i>TP 2024</i>	<i>TP Sprint 2023</i>	<i>TP Sprint 2024</i>	<i>Observações</i>
Praticante Federado Renovado e praticantes federados na FEDO	Adulto	8,00€	9,00€	6,00€	7,00€	
	Jovem*	4,00€	4,50€	3,00€	3,50€	
Restantes Praticantes*** (Inclui Taxa do seguro de acidentes pessoais obrigatório fornecer o NIF)	Adulto** (Escalão de competição)	15,00€	16,00€	12,00€	13,00€	
	Adulto (Escalão Aberto)	9,00€	10,00€	7,00€	8,00€	
Praticante Federados noutras Federações Estrangeiras*** (Praticantes Estrangeiros devem fornecer comprovativo seguro)	Jovem* (Escalão Competição)	8,00€	9,00€	7,00€	8,00€	
	Jovem* (Escalão Formação ou aberto)	4,50€	5,00€	3,50€	4,00	
Desporto Escolar ou Escolas	Jovens	2,00€	2,50€	2,00€	2,50€	Isenção de aluguer de SI e da taxa de seguro ****

* Até 20 anos (celebrados até 31/12 do respetivo ano)

** O valor máximo de inscrição em provas internacionais, por opção do clube organizador, poderá ir até 20,00€

*** Por cada inscrição o clube organizador contribui com 2,00€ para a FPO

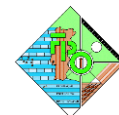
**** Desde que enquadrados pelos docentes, sendo obrigatória apresentação de comprovativo do Seguro Escolar, passado pelo Estabelecimento de Ensino

Obs. - os preços para as provas de City Race estarão definidos em regulamento próprio. Os praticantes não federados tem de pagar o seguro (1,5 €).

- Clubes organizadores podem praticar taxas promocionais mais baixas (mantendo-se os valores das taxas á FPO)
- Clubes organizadores têm a obrigação de fornecer o número de contribuinte na inscrição dos restantes praticantes;
- É permitido aos clubes organizadores implementarem uma taxa para alterações (mudanças de escalão, troca de *SI-Card*, etc.) ou anulação de inscrição de última hora até um limite de 2 euros por alteração/anulação, desde que previamente divulgado nas informações do evento e após o fecho das inscrições.

Aluguer do *SI-Card*

Conforme, “Tabela de Taxas”, “Anexo 1” do Regulamento Geral.



Anexo II - Suporte técnico - Tabela de tempos recomendados

1. Tabela de tempos recomendados para Orientação Pedestre

ESCALÕES	LONGA	MÉDIA	ESTAFETAS	SPRINT
H10/D10	15-25	15-25		12-15
H12/D12	15-25	15-25		12-15
H14/D14	35-40	20-25	20-25 (percurso)	12-15
H16	40-45	20-25	85-90	12-15
D16	35-40	20-25	70-75	12-15
H18	45-50	25-30	100-105	12-15
D18	40-45	25-30	85-90	12-15
H20	65-70	25-30	90-105	12-15
D20	50-55	25-30	90-105	12-15
H21A	60-65	30-35	30-35 (percurso)	12-15
D21A	50-55	30-35	30-35 (percurso)	12-15
H21B	50-55	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D21B	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H21E	90-100	30-35	90-105	12-15
D21E	70-80	30-35	90-105	12-15
H35	65-70	30-35	30-35 (percurso)	12-15
D35	50-55	30-35	30-35 (percurso)	12-15
H40	60-65	30-35	30-35 (percurso)	12-15
D40	45-50	30-35	30-35 (percurso)	12-15
H45	55-60	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D45	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H50	50-55	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D50	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H55	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D55	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H60	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D60	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H65	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D65	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H70	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D70	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H75	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
D75	40-45	25-30	25-30 (percurso)	12-15
H80	45-50	25-30	25-30 (percurso)	12-15
DC	20-30	20-30		12-15
FC	15-25	15-25		12-15
DL	30-45	30-45		12-15
FL	30-45	30-45		12-15
Estafeta Popular Curta 15-25 (percurso)				
Estafeta Popular Longa 25-35 (percurso)				



Anexo III - Suporte técnico - Regulamento técnico-pedagógico para percursos dos escalões T10 e H/D12

1. Devem existir percursos específicos e exclusivos para estes escalões;
2. Escala do mapa deve ser 1:7500; no caso do Sprint 1:4000;
3. Triângulo de partida marcado em caminho ou estrada, sem ser em local de decisão (ex. cruzamento);
4. Sempre que seja técnica e graficamente ajustado, não deve ter menos de 12 Pontos de controlo, marcados e colocados em referências lineares básicas, como estradas, caminhos e trilhos. Se estiverem em áreas abertas, pode ser em muros e vedações ou noutros elementos (como pedra) desde que visível e facilmente acessível;
5. Em caso de inexistência de caminhos ou outros elementos lineares, devem ser utilizados balizados.
6. Pernadas não devem ser superiores a 300m;
7. Não deve haver problemas de escolhas de itinerário numa pernada, com tomadas de decisão apenas nos pontos de controlo sendo para o T10 de opção única e para o H/D12 podendo ter mais do que uma opção;
8. Os tempos de partida destinam-se apenas a evitar a concentração de praticantes à partida e a criação de grupos, incentivando-se assim a realização do percurso em autonomia, mas a partida é efetuada com base Start, evitando-se penalizações de tempo por partidas atrasadas;
9. Devem existir classificações, mas não deve existir prémios para os primeiros, mas sim lembranças para todos os participantes.