

## REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ORIENTAÇÃO

### 1. PARTICIPAÇÃO

1.1 No quadro competitivo ou recreativo das Atividades do Programa dos XX Jogos Desportivos, as competições e provas de Orientação são disputadas por Equipas, Grupos ou individual dos Clubes, Associações, Casas do Povo, Instituições de Deficientes legalmente constituídas cuja sede se situe na área de qualquer freguesia do concelho de Penalva do Castelo, e equipas representando a própria Junta de Freguesia.

1.2 Podem participar nas provas de Orientação os atletas federados (na FPO) ou não, mas não haverá lugar a classificações separadas.

### 2. FORMAS DE COMPETIÇÃO

2.1 A realização de provas de Orientação, nas suas diferentes fases, processa-se de acordo com o Regulamento Geral, adaptando apenas as alterações previstas no presente regulamento.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS

3.1 As provas destinam-se a jovens masculinos ou femininos, nos seguintes escalões:

ESCALÃO	SEXO	DESIGNAÇÃO	ANO NASCIMENTO
E	<b>Masculino</b>	EM	<b>2019, 2020</b>
	<b>Feminino</b>	EF	
D	<b>Masculino</b>	DM	<b>2017, 2018</b>
	<b>Feminino</b>	DF	
C	<b>Masculino</b>	C M	<b>2015, 2016</b>
	<b>Feminino</b>	C F	
B	<b>Masculino</b>	B M	<b>2013, 2014</b>
	<b>Feminino</b>	B F	
A	<b>Masculino</b>	A M	<b>2011, 2012</b>
	<b>Feminino</b>	A F	
J	<b>Masculino</b>	J M	<b>2009 e 2010</b>
	<b>Feminino</b>	J F	

#### 4. DISTÂNCIA DAS PROVAS

4.1 Como referência as provas para cada escalão/sexo terão as seguintes dimensões:

ESCALÃO	DESIGNAÇÃO	CONVIVIO	COMPETIÇÃO
E/D	E M/DM	1500 mts	1500 mts
	CEF/DF		1500 mts
C	C M	2500 mts	2500 mts
	C F		2000 mts
A/B	A M/BM	3500 mts	3500 mts
	A F/BF		3000 mts
J	J M	4000 mts	4500 mts
	J F		3500 mts

#### 5. CLASSIFICAÇÕES

5.1 A classificação individual é definida em função dos tempos de prova. O tempo de prova é estabelecido pela diferença entre o tempo de partida e o tempo de chegada.

#### 6. PRÉMIOS

6.1 São atribuídos troféus aos três primeiros classificados individuais por escalão/sexo, caso haja mais do que cinco (5) atletas inscritos. Caso contrário apenas será atribuído prémio ao 1º classificado.

#### 7. LOCAIS DE PROVA

7.1 A prova terá lugar na área do concelho de Penalva do Castelo.

#### 8. DATAS DA PROVA E ACÇÕES DE FORMAÇÃO

8.1 A prova será no dia 23 de maio de 2026 às 16h00 com concentração na Câmara Municipal de Penalva do Castelo.

#### 9. EQUIPAMENTO

9.1 Os mapas e cartão de controlo serão distribuídos pela organização da prova.

9.2 Os atletas farão uso de fato de treino ou equipamento desportivo adequado.

9.3 As bússolas serão fornecidas aos Clubes, Associações e Coletividades mediante requisição no ato da inscrição das equipas.

## **10. REGRAS DE CONDUTA**

10.1 Todos os atletas terão que respeitar as normas de respeito e proteção pela Floresta e pelo Meio Ambiente, constituindo motivo de desclassificação individual o desrespeito pelas mesmas.

10.2 No ato da inscrição das equipas serão fornecidos pela organização aos Clubes as normas de conduta acima referidas para conhecimento de todos os seus atletas.

10.3 Os Clubes, Associações ou Coletividades que cometerem irregularidades serão imediatamente excluídos das provas.

10.4 A perda do cartão de controlo ou a não realização de controlo de um ou mais pontos da prova implicará a desclassificação direta do atleta.

## **11. INSCRIÇÕES E FORMAÇÃO**

11.2 No ato da inscrição os Clubes, Associações e Coletividades podem solicitar ao Clube de Orientação de Viseu a marcação de data para apoio à formação dos seus atletas, além das ações já calendarizadas.

## **12. CASOS OMISSOS**

Todos os casos omissos neste regulamento, cabe à Comissão Organizadora a sua resolução, não havendo lugar a qualquer recurso às suas decisões.

O presente regulamento poderá sofrer alterações até ao dia da prova.

A prova será organizada pelo Clube de Orientação de Viseu.