



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ORIENTAÇÃO 2024-2025



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. ESCALÕES ETÁRIOS E PARTICIPAÇÃO	2
2.1 CONSTITUIÇÃO DO GRUPO/EQUIPA	3
3. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS	3
3.1. QUADRO COMPETITIVO SOB FORMA DE RANKING/CIRCUITO	3
3.2. QUADRO COMPETITIVO PONTUAL	3
4. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO	4
4.1. FORMAS DE COMPETIÇÃO	4
4.1.1. PROVA INDIVIDUAL	4
4.1.2. PROVA DE ESTAFETAS	4
4.2. MODELO DE COMPETIÇÃO	4
4.2. 1. FASE LOCAL (CLDE)	4
4.2.2. FASE REGIONAL E NACIONAL	6
4.3. DURAÇÃO DAS PROVAS	6
4.4. CLASSIFICAÇÕES	7
4.4.1. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL	7
4.4.2. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA	8
4.4.3. OUTRAS CLASSIFICAÇÕES	9
4.5. PROVAS PARA ALUNOS COM LIMITAÇÕES FUNCIONAIS	9
4.5.1. ORIENTAÇÃO DE PRECISÃO (TRAIL-O)	9
4.5.2. ORIENTAÇÃO ADAPTADA (ORI-ADAPTADA)	11
5. PRÉMIOS	13
6. FALTA ADMINISTRATIVA	13
7. SEGURANÇA	13
8. AUXILIARES DE NAVEGAÇÃO	13
9. APURAMENTO PARA AS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	14
10. CASOS OMISSOS	14
11. ANEXOS	15

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Orientação realizadas no âmbito do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (PEDE), regulamentado pelo Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2024/25 (RGFDE 24/25) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 24-25 (RPCDE 24-25) e Regras Oficiais da modalidade em vigor.

Este regulamento pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora, onde devem ser definidas, para além das questões logísticas, as distâncias previstas, os prémios (nomeadamente os que se acrescentem aos definidos neste regulamento), processo de inscrições, etc.

O Regulamento Específico de Orientação 2024/25 (RE-Ori 24/25) regulamenta a prática da disciplina de **Orientação Pedestre**, que se caracteriza pela progressão pedestre no terreno, com recurso a um mapa. A título experimental inclui também regulamentação para a prática por alunos com limitações funcionais, nomeadamente motoras (Trail-O) e cognitivas (Ori-Adaptada). Também poderão ser realizadas atividades não competitivas de Orientação em BTT.

As provas devem realizar-se ao ar livre, em meio natural ou urbano, privilegiando-se as áreas de floresta, pequenos bosques e/ou parques urbanos, pelo que é fundamental respeitar o meio ambiente e a propriedade. Deve igualmente evitar-se a circulação ou atravessamento de vias com circulação automóvel.

2. ESCALÕES ETÁRIOS E PARTICIPAÇÃO

Os escalões são definidos no Artº 27º do RGFDE 24/25, sendo que para o período de vigência deste regulamento são os seguintes:

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO
	Ano letivo 2024/25
INFANTIS A (Sub 11)	2014 a 2016
INFANTIS B (Sub 13)	2012 e 2013
INICIADOS (Sub 15)	2010 e 2011
JUVENIS (Sub 18)	2007 a 2009
JUNIORES (Sub 21)	2003 a 2006

A participação dos alunos nos quadros competitivos de Orientação rege-se pelas normas definidas no Artº 30º do RGFDE 24/25.

A participação nos quadros competitivos de Orientação no âmbito do Desporto Escolar, em todas as suas fases, é indistintamente aberta a todos os alunos devidamente inscritos em Grupos-Equipa de Orientação ou Multi Atividades de Ar Livre (MAAL), desde que dominem as competências consideradas básicas para participar numa prova de Orientação.

Os alunos que frequentam um Estabelecimento de Ensino no qual não existam Grupo-Equipa (G/E) de Orientação, poderão inscrever-se no Clube do Desporto Escolar de um outro Estabelecimento de Ensino em que a modalidade seja praticada, nos termos definidos no Artº 11º do RGFDE 24/25.

2.1. Constituição do Grupo/Equipa

De acordo com o definido na tabela 1 do RGFDE 24/25 (artigo 9º) o Grupo/Equipa (G/E) é constituído por um número mínimo de 18 alunos de qualquer escalão/género.

Para efeitos do cumprimento do “nº mínimo de alunos do mesmo escalão/género” o G/E deve ser constituído por um mínimo de nove (9) alunos do mesmo escalão/género ou por duas equipas de cinco (5) alunos de dois escalões/género diferentes.

Não há limite para o número de alunos inscritos no G/E e participantes nas competições, desde que seja garantido o rácio de adultos credenciados pelo estabelecimento de ensino, no acompanhamento dos alunos e as restantes condições necessárias à participação na competição.

3. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

Nas competições com classificação coletiva as equipas são constituídas por um mínimo de 3 alunos do mesmo escalão/género, inscritos no mesmo Grupo-Equipa.

3.1. Quadro Competitivo Sob a Forma de Ranking/Circuito

Nas competições com classificação coletiva, disputadas sob a forma de *Circuito* ou similar, composto por várias provas que pontuam para uma classificação final, estabelecida sob o formato de *ranking*, são contabilizadas até cinco (5) pontuações obtidas em cada prova.

Podem ser contabilizadas as pontuações de equipas que apresentem menos de 3 alunos, numa ou várias provas, desde que ao longo do quadro competitivo a equipa apresente pelo menos 3 alunos classificados no ranking individual.

Neste formato de competição cada G/E apenas pode formar uma equipa em cada Escalão/Género.

3.2. Quadro Competitivo Pontual

Nas competições pontuais com classificação coletiva, disputadas sob a forma de Campeonato, Open, Torneio e afins, as equipas têm de apresentar na ficha de inscrição e na data da competição o mínimo de 3 e o máximo de 5 alunos, do mesmo escalão/género, inscritos no Grupo-Equipa.

No caso de provas que tenham estado sujeitas a apuramento em fase prévia, é prerrogativa do professor responsável escolher, entre todos os alunos do respetivo escalão, devidamente inscritos no Grupo-Equipa, aqueles que integrarão a equipa na competição em causa.

Nota - *Para efeitos de confirmação de inscrições, identificação e resolução de casos de substituição de última hora nas equipas, as entidades organizadoras das provas deverão ter em seu poder as listagens completas dos Grupos-Equipa das escolas participantes.*

4. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

4.1. Formas de Competição

São estabelecidos dois tipos diferenciados de competição: Prova individual e Prova de Estafeta.

4.1.1. Prova Individual

As provas individuais são realizadas sob a forma de:

- Distância de Sprint, realizada em ambiente urbano (arruamentos com trânsito automóvel condicionado, jardins ou parques);
- Distância Média, realizada em zonas de floresta.

4.1.2. Prova de Estafetas

A prova de estafetas é realizada por equipas de 3 elementos do mesmo escalão, em que cada elemento realiza um percurso. A partida dos primeiros elementos das equipas é simultânea (em massa). O 2º e 3º elementos da equipa partem quando o colega que realizou o percurso anterior termina a sua prova; O tempo final resulta da soma dos tempos de cada um dos 3 elementos.

A prova de estafetas pode realizar-se em ambiente urbano (idêntico à prova de Sprint) ou em floresta (idêntico à prova de distância Média).

4.1.3. Outras Provas

Podem ainda, em situações particulares e normalmente com carácter extracompetição, ser considerados outros formatos como provas de “score”, estafeta da amizade (mistura de alunos de diferentes escolas), etc.

4.2. Modelo de Competição

4.2.1. Fase Local (CLDE)

Nas Fase CLDE deve realizar-se um conjunto de provas (mínimo de 4) que estabeleçam um ranking local.

É possível realizar 2 provas em cada dia de concentração, por exemplo duas provas de sprint numa manhã, ou uma prova de manhã e outra à tarde.

De acordo com os pontos 12 do artº 9º do RGFDE 24/25, nos casos em que, a nível de CLDE, não seja possível estabelecer este tipo de quadro competitivo, os G/E devem integrar o quadro competitivo de uma CLDE de proximidade geográfica ou promover-se a realização de um quadro regional em moldes idênticos ao da CLDE.

De forma a rentabilizar os meios técnicos disponíveis e melhorar a qualidade da prática, sempre que se realizem na área da CLDE provas do calendário da Federação Portuguesa de Orientação, estas podem integrar o calendário de provas local, devendo o responsável da CLDE acordar com a organização local ou FPO os escalões que os praticantes do Desporto Escolar integram ou a criação de escalões próprios.

Na fase local (e na fase regional disputada em ranking), de forma a possibilitar a participação e formação de um maior número de alunos em processo de iniciação, ou de outros elementos da comunidade educativa para além dos alunos (ex.: pais, funcionários, professores, etc.), devem criar-se percursos abertos com diferentes graus de dificuldade e distância, que possam ser realizados em grupo independentemente da idade e género.

4.2.1.1. Tipos de Prova na Fase Local (CLDE)

As provas do Ranking Local podem assumir as formas de prova de preparação, ou prova local.

4.2.1.1.1. Prova de Preparação

Consideram-se Provas de Preparação as provas de âmbito local, cuja competição é realizada em condições simplificadas relativamente às regras oficiais da modalidade: com mapas de iniciação a preto e branco ou cartas topográficas, com percursos não formais e podendo caber aos participantes a tarefa de copiar o seu percurso antes de iniciarem. Para que as provas de preparação sejam pontuáveis para o Ranking deve a CLDE assegurar a sua realização nas suas várias áreas agrupando as escolas por séries de proximidade geográfica, ou assegurar a participação de todas as escolas nessas provas.

4.2.1.1.2. Prova Local

Consideram-se provas Locais as competições realizadas com mapas de Orientação, alargadas a todas as escolas da CLDE, de acordo com o 4.1 deste regulamento e cumprindo as regras oficiais da modalidade.

4.2.1.2. Participação dos alunos na organização

Sempre que as competições se realizam em locais de treino regular do G/E ou haja necessidade de recursos humanos, os alunos devem colaborar na sua organização, beneficiando em termos de pontuação para o Ranking, da média das pontuações obtidas nas provas que pontuem para o ranking local.

Cabe ao professor responsável pelo Grupo-Equipa organizador indicar à CLDE, no prazo de 8 dias após a organização da prova, quais os alunos que colaboraram na organização.

O número máximo de pontuações obtidas de acordo esta norma não pode ultrapassar 1/3 das provas que constam do calendário.

4.2.2. Fase Regional e Nacional

Programa tipo para as competições pontuais na Fase Regional e Nacional

- 1) Receção das comitivas
- 2) Prova modelo de floresta ¹ ou Estafeta da Amizade².
- 3) Cerimónia de abertura
- 4) Prova Individual de Distância de Sprint
- 5) Prova Individual de Distância Média
- 6) Prova de Estafeta
- 7) Cerimónia de entrega de prémio e encerramento

Nota 1 - A ordem de realização das provas pode ser alterada em função das condições logísticas. Por exemplo, se a prova de estafetas for realizada no mesmo mapa urbano da prova de sprint ou num mapa contíguo é mais adequado realizar a Prova de Estafetas logo após a de sprint.

Nota 2 - Caso o período temporal para a competição não permita a realização da totalidade do programa pode-se excluir do programa a atividade 2.

Nota 3 – A realização da fase Nacional está dependente do cumprimento dos critérios para escolha das modalidades que integram os Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar, definidas pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar/DGE.

4.3. DURAÇÃO DAS PROVAS

As provas a disputar devem ter a seguinte duração para o vencedor de cada Escalão/Género:

- Prova de Sprint - 12 a 15 minutos;
- Prova de Distância Média - 20 a 30 minutos;
- Prova de Estafetas – 50 a 60 minutos (tempo total da equipa vencedora).

Nota 1 - Os tempos têm como referência o regulamento de competições da Federação Portuguesa de Orientação quanto à duração dos percursos em cada escalão/género, com adaptações para os percursos do desporto escolar.

Nota 2- Estas referências devem ter em conta e ser ajustadas à fase da competição em causa (local, regional ou nacional) atendendo ao nível qualitativo e de experiência dos participantes, não perdendo de vista que os percursos devem ser suficientemente desafiantes e discriminatórios para os melhores, mas não desmotivantes para os que se iniciam.

¹ Treino em terrenos similares à competição de distância Média

² Atividade extracompetitiva que promove a cooperação e convívio entre os elementos das diferentes comitivas

4.4. CLASSIFICAÇÕES

4.4.1. Classificação Individual

4.4.1.1. Atividades Pontuais (Fase Nacional ou Regional)

Na fase Nacional e em fases anteriores disputadas sob a forma de competição pontual, as classificações individuais são definidas, para cada escalão etário/género, pelo somatório dos pontos obtidos em cada um dos percursos.

Em cada percurso a pontuação obtida por cada aluno resulta da fórmula:

$$\text{Pontuação} = (\text{tempo_do_vencedor} / \text{tempo_do_aluno}) \times 100$$

4.4.1.2. Atividades realizadas em sistema de Ranking

A classificação individual para cada escalão etário/género é obtida, nas fases Local e Regional que se disputem sob a forma de ranking, pelo somatório dos melhores resultados obtidos por cada aluno;

4.4.1.2.1. Número de pontuações a contabilizar no ranking individual

Quando garantido o mínimo de 4 provas nas competições disputadas em sistema de ranking, para cada aluno serão apenas contabilizados 70% dos melhores resultados obtidos, arredondado o valor obtido para o nº inteiro significativo. Exemplo:

N.º de provas realizadas para o Ranking	N.º de pontuações a contar para o ranking
4	3
5	4
6	4
7	5
8	6
...	...

4.4.1.2.2. Pontuações para o ranking individual

Nas competições disputadas sob a forma de ranking, a entidade organizadora (CLDE ou CRDE) pode decidir por uma das seguintes formas:

a) Pontuações em função da prestação dos alunos

Em cada percurso a pontuação obtida pelo aluno resulta da fórmula da aplicação da fórmula definida no ponto 4.4.1.1

$$\text{Pontuação} = (\text{tempo_do_vencedor} / \text{tempo_do_aluno}) \times 100$$

Nota 1 – A pontuação mínima a atribuir aos alunos classificados é 10 pontos.

Nota 2 – São atribuídos 10 pontos aos alunos desclassificados.

b) Pontuações em função da classificação

Aplicação de tabela seguinte ou uma sua adaptação:

Classificação	Provas de Preparação e Provas de Estafetas ³	Provas Locais
1º	35	37
2º	33	35
3º	32	34
4º	31	33
...
30º e seguintes	5	7
Participação numa organização	Média das pontuações obtidas nas provas	
Alunos desclassificados ⁴	1	1

4.4.1.2.3. Critérios de Desempate

Em caso de empate no ranking final, são considerados os seguintes critérios de desempate:

- 1º - Melhores pontuações obtidas;
- 2º - Maior número de participações;
- 3º - Menor Idade.

4.4.2. Classificação Coletiva

4.4.2.1. Pontuações coletivas para competições disputadas em sistema de ranking

A classificação coletiva para cada escalão etário/género é obtida, nas fases Local e Regional que se disputem sob a forma de ranking, através da soma das pontuações dos 5 alunos melhor classificados de cada escola em cada escalão/género, por etapa.

Podem ser contabilizadas as pontuações de equipas que apresentem menos alunos, numa ou várias provas, desde que ao longo do quadro competitivo a equipa apresente pelo menos 3 alunos classificados no ranking individual.

4.4.2.1.1. Critérios de Desempate

São considerados os seguintes critérios de desempate:

- 1.º - Maior número de participantes no ranking individual do respetivo escalão/género;
- 2.º - Aluno melhor classificado no ranking, depois o 2º aluno melhor classificado, ...

³ A pontuação individual dos participantes na estafeta corresponde à classificação obtida pela equipa.

⁴ Desde que a desclassificação não ocorra por motivos antidotesportivos.

4.4.2.2. Pontuações coletivas nas competições pontuais

Na fase Nacional ou em fases anteriores disputadas sob a forma de competição pontual, a classificação coletiva é obtida, para cada escalão etário/género, através do somatório dos seguintes resultados:

- Pontuação dos **três** melhores alunos no 1.º percurso;
- Pontuação dos **três** melhores alunos no 2.º percurso;
- Pontuação da prova de estafetas utilizando a fórmula idêntica à da classificação individual, atribuído 200 pontos à equipa vencedora

$$(tempo_da\ equipa\ vencedora/tempo_da\ equipa) \times 200$$

Devem ainda ser tidas em conta as seguintes situações:

- Alunos que só participam individualmente não são considerados para efeitos da classificação coletiva, ou seja, o melhor resultado considerado para a aplicação da fórmula de cálculo da pontuação será o do melhor aluno que integre uma equipa em competição.
- Equipas que não tiverem pelo menos 3 alunos que concluem cada um dos percursos serão igualmente consideradas para a classificação coletiva final, sendo atribuídos 0 (zero) pontos aos alunos que não completem o percurso corretamente.

4.4.2.2.1. Critérios de Desempate

São considerados os seguintes critérios de desempate:

1º - Resultado da prova de Estafeta

2º - Aluno melhor classificado entre as equipas empatadas, depois o 2º aluno melhor classificado, ...

4.4.3. Outras Classificações

No sentido de estimular a participação e competição mais abrangentes, poderão as CLDE instituir classificações e rankings relativos a outros parâmetros, de carácter qualitativo ou quantitativo (ex.: ranking quantitativo de participação, ranking coletivo de escola transversal aos escalões, etc.)

4.5. PROVAS PARA ALUNOS COM LIMITAÇÕES FUNCIONAIS

4.5.1. Orientação de Precisão (Trail-O)

4.5.1.1. Definição

A Orientação de Precisão (Trail-O) é uma disciplina que envolve a capacidade de interpretação dum mapa e da sua relação com o terreno. Cada praticante percorre o caminho indicado no mapa, sem sair deste e analisa, geralmente numa sequência definida, os pontos de controlo dispostos no terreno. Usando o mapa que lhe é fornecido, com o auxílio duma bússola, o praticante decide se a baliza colocada no terreno para cada posto de controlo corresponde ao centro do círculo desenhado no mapa, de acordo com a sinalética respetiva. A resposta é registada num cartão de controlo.

4.5.1.2. População Alvo e Meio de Deslocação

O Trail-O é uma disciplina da Orientação que se destina a alunos com limitações motoras e a alunos sem limitações funcionais. Os participantes podem deslocar-se:

- a) A pé;

- b) Em cadeira de rodas, manual ou elétrica;
- c) Em bicicleta, triciclo ou trotineta;
- d) De outra forma, dentro dos tipos de apoio reconhecidos à mobilidade.

4.5.1.3. Formato das provas de Trail-O

No âmbito do Desporto Escolar o formato de prova adotado é o PreO Sprint, provas que consistem num determinado número de pontos de controlo (10 a 20 dependendo das características do terreno), com apenas respostas A (correta) ou Z (errada). As respostas são assinaladas por meio de picotador em cartão fornecido a cada participante antes de iniciar a sua prova.

4.5.1.4. Escalões nas provas de Trail-O (classes)

As atividades de Trail-O realizam-se em 3 classes:

Alunos com limitações motoras (PC) (physically challenged);

Alunos sem limitações motoras (Aberta);

Alunos em iniciação, com ou sem limitações motoras, em grupo e/ou acompanhados pelo professor (Iniciação) – Classe sem competição.

4.5.1.5. Percurso de Trail-O Sprint

A escolha do terreno para a prova de Trail-O assume uma importância primordial. Recomenda-se que a distância não seja superior a 300 metros, com desnível pouco significativo, sem barreiras arquitetónicas e com facilidade de locomoção em cadeira de rodas ou outro meio de auxílio à locomoção.

Em cada posto de controlo assinalado no mapa coloca-se uma baliza, no local correto (A) ou no local errado (Z).

No caminho que os praticantes realizam, no local em que se consegue observar a baliza referente ao posto de controlo, coloca-se uma estaca, cavalete ou outro suporte, com o número do posto de controlo e o picotador que os alunos vão utilizar para marcar o cartão de controlo.

4.5.1.6. Tempo de Prova

O tempo de prova é de 15 a 30 minutos, correspondente a 1:30 minutos por cada posto de controlo do percurso⁵.

O tempo de prova é contabilizado desde o momento da entrega do mapa até ao momento que o praticante cruza a linha de chegada. O tempo é arredondado para baixo para a unidade de segundo.

Após cruzar a linha de chegada, os praticantes devem entregar os cartões de controlo onde será registado o tempo de prova,

Os atrasos registados em qualquer parte do percurso, se não imputáveis ao praticante, deverão ser registados e o tempo deduzido ao tempo total gasto pelo praticante.

Se o praticante exceder o tempo máximo limite de prova, mesmo após ser levado em linha de conta o disposto no referido anteriormente, estará sujeito a uma penalização (definido no ponto seguinte).

⁵ Simplificação da regra de cálculo do tempo de prova definido no regulamento da IOF

4.5.1.7. Handicap

Aos participantes na classe “PC” (physically challenged) aplica-se um sistema de “handicap” para ajustar o tempo em função da utilização de diferentes meios de locomoção. O handicap aplica-se ao tempo de prova total, incrementado o tempo disponível para o aluno realizar o percurso (dividir o tempo de prova pelo fator de “handicap”). Posteriormente ao tempo realizado pelo aluno aplica-se novamente o “handicap”, para corrigir o tempo de prova (multiplica-se pelo fator de “handicap”)

Fatores de handicap:

- Atletas com cadeira de rodas manual: dividir o tempo de prova por 0,7
- Atletas com cadeira de rodas elétricas e outros: 0,85

4.5.1.8. Classificações

As classificações das provas de Trail-O são apuradas da seguinte forma:

- Somatório do número de respostas corretas (cada ponto de controlo identificado corretamente vale um ponto)
- Dedução dos pontos por excesso do tempo de prova (1 ponto por cada unidade de um minuto que exceda o tempo de prova)
- O tempo gasto pelo praticante é o fator de desempate para os praticantes com o mesmo número de respostas corretas.

4.5.2. ORIENTAÇÃO ADAPTADA (ORI-ADAPTADA)

4.5.2.1. Definição

A Orientação Adaptada é uma forma de prática de Orientação simplificada que se desenrola ao longo de caminhos, sem tomada de decisão sobre o caminho a seguir, com um número variável de postos de controlo assinalados num mapa e materializados no terreno por balizas que devem ser visitadas de forma sequencial.

4.5.2.2. População Alvo

A Ori-Adaptada destina-se a alunos com uma limitação a nível intelectual.

4.5.2.3. Escalões nas provas de Ori-Adaptada (classes)

As atividades de Ori-Adaptada realizam-se em 2 classes:

Alunos com limitação a nível intelectual participando autonomamente;

Alunos em grupo e/ou acompanhados pelo professor – Classe sem competição.

4.5.2.4. Percurso de Ori-Adaptada

A escolha do terreno para a prova de Ori-Adaptada assume uma importância primordial. Recomenda-se que a distância não seja superior a 1200 metros, com desnível pouco significativo, evitando-se acidentes de terreno ou barreiras arquitetónicas. Em condições ideais, o percurso deve ser balizado por meio de sinalização adequada (fitas, cordas), permitindo a progressão dos participantes de forma autónoma e sem correrem o risco de saírem do trilho e perderem-se.

Durante o percurso o aluno deverá fazer apenas a correlação entre aquilo que se encontra assinalado na sinalética do mapa com o que está materializado no terreno, sob a forma de sequência de cores.

No início, cada participante recebe um mapa e um cartão de controlo. No mapa, para além do terreno onde a prova se vai realizar, está impressa uma sinalética que indica os postos de controlo que a compõem e a sequência de cores que corresponde à resposta correta (fig.1).

Circuito Orientação Adaptada			
AdaptOri	0,96 km		
1	Red	Blue	Green
2	Blue	Red	Green
3	Blue	Green	Red
4	Red	Blue	Green

Figura 1 – Exemplo de Sinalética

As cores utilizadas são o verde, o azul e o vermelho, permitindo uma combinação de seis sequências diferentes. A cada uma destas combinações corresponde um pictograma (figura 2) inspirado numa linguagem de afetos desenvolvida por Charles Bliss, o número total de pictogramas é de cinco (figura 3).



Figura 2 – Exemplo de sequência colocada no terreno



Figura 3 – Pictogramas

No local do posto de controlo são colocados cavaletes ou estacas com a baliza, a placa com as combinações das cores + pictograma e o picotador (figura 4).



Figura 4 – Exemplo de ponto de controlo

O cartão de controlo (anexo 3) subdivide-se num conjunto de quadrículas, onde se faz a correspondência entre os vários postos de controlo e cada um dos pictogramas. O participante deve assinalar, com o picotador, qual o pictograma que corresponde à sequência de cores correta em cada um dos pontos de controlo

A existência duma sexta quadrícula no cartão, onde se encontra assinalado um “x” relaciona-se com a possibilidade de nenhuma das sequências presentes no terreno corresponder à sequência pretendida.

4.5.2.5. Tempo de Prova

Não há limite de tempo para realizar o percurso.

4.5.2.6. Classificações

As classificações das provas de Ori-Adaptada são apuradas através do somatório do número de respostas corretas (cada posto de controlo identificado corretamente vale um ponto). O tempo gasto pelo praticante é o fator de desempate para os praticantes com o mesmo número de respostas corretas.

5. PRÉMIOS

5.1. Atividades realizadas em sistema de Ranking

5.1.1. Prémios Individuais

Serão atribuídos prémios individuais para os três primeiros classificados de cada escalão/género

5.1.2. Prémios Coletivos

Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas da classificação coletiva de cada escalão/género e aos alunos que contribuíram para a classificação coletiva (máximo de 8 alunos).

5.2. Atividades Pontuais (Regional e Nacional)

5.2.1. Prémios Individuais

Serão atribuídos prémios individuais para os três primeiros classificados de cada escalão/género.

5.2.2. Prémios Coletivos

Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas da classificação coletiva de cada escalão/género e aos alunos constituintes da equipa (5 alunos).

6. FALTA ADMINISTRATIVA

Sempre que um Grupo-Equipa não participe numa prova do quadro competitivo local, ou regional sob a forma de ranking, com um mínimo de 8 alunos no conjunto dos escalões, ser-lhe-á averbada Falta Administrativa, que será apenas considerada para efeitos de análise da participação da escola nas atividades do desporto escolar durante o respetivo ano letivo, não havendo implicação direta na classificação e/ou pontuação obtida pelos alunos na competição individual.

Nota: esta norma pode ser ajustada à forma/sistema de competição utilizada, sendo obrigatoriamente definida pela CRDE/CLDE.

7. SEGURANÇA

Compete à organização de cada prova garantir as condições de segurança e zelar pelo cumprimento das mesmas. Deve estar prevista a rápida comunicação entre a zona de prova e a organização, bem como entre esta e o exterior.

Um participante lesionado ou acidentado não poderá ser abandonado pelos outros participantes. Em caso de necessidade, os outros participantes deverão contactar a organização para que o mesmo possa ser socorrido.

8. AUXILIARES DE NAVEGAÇÃO

Nas provas, para além da bússola e dos meios auxiliares especificamente permitidos pelo regulamento de cada prova, é proibida a utilização de equipamentos de navegação ou localização por satélite, bem como quaisquer meios auxiliares de deslocação. A utilização de equipamentos de registo do percurso efetuado pelos alunos (relógios com função GPS) é permitida, desde que os equipamentos não permitam a sua utilização para auxiliar a navegação.

9. APURAMENTO PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

As participações internacionais e respetivo apuramento regem-se por regulamentos específicos a elaborar e difundir pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar/DGE.

10. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

Bibliografia:

Federação Portuguesa de Orientação

Regulamento de competições de Orientação Pedestre, 2024

Federação Portuguesa de Orientação

Regulamento de competições de Orientação de Precisão, 2024

Grupo Desportivo dos Quatro Caminhos

ORIENTAÇÃO ADAPTADA - UM DESPORTO PARA A DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

11. ANEXOS

Anexo 1 - Cartão de Controlo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO		ESCALÃO	NOME						⊙			
		PEITORAL	CLUBE						▶			
									TEMPO			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
11		12		13		14		15		16		
1		2		3		4		5		6		
7		8		9		10		11		12		

Anexo 2 - Cartão de Controlo de Trail-O Sprint

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
 Nome do Evento: _____								⊙		
Nome: _____ Clube/Escola: _____								▶		
								TEMPO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Anexo 3 - Cartão de Controlo de Ori-Adaptada

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				
 									Nome do Evento: _____											
									Nome: _____ Clube/Escola: _____											
									<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">◎</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">▶</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">TEMPO</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>			◎			▶			TEMPO		
◎																				
▶																				
TEMPO																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
																				