



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ORIENTAÇÃO 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. ESCALÕES ETÁRIOS E PARTICIPAÇÃO	3
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. PRÉMIOS	4
5. FALTA ADMINISTRATIVA	5
6. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO	5
6.1. FORMAS DE COMPETIÇÃO	5
6.1.1. PROVA INDIVIDUAL	5
6.1.2. PROVA DE ESTAFETAS	5
6.2. MODELO DE COMPETIÇÃO	6
6.2. 1. FASE LOCAL (CLDE)	6
6.2.2. FASE REGIONAL E NACIONAL	7
6.3. DURAÇÃO DAS PROVAS	7
6.4. CLASSIFICAÇÕES	8
6.4.1. CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL	8
6.4.2. CLASSIFICAÇÃO COLETIVA	9
6.4.3. OUTRAS CLASSIFICAÇÕES	10
6.5. PROVAS PARA ALUNOS COM NECESSIDADES DE SAÚDE ESPECIAIS	10
6.5.1. ORIENTAÇÃO DE PRECISÃO (TRAIL-O)	10
6.5.2. ORIENTAÇÃO ADAPTADA (ORI-ADAPTADA)	12
6.6. ATIVIDADE INTERNA (DE ESCOLA ATIVA)	14
7. SEGURANÇA	15
8. AUXILIARES DE NAVEGAÇÃO	15
9. APURAMENTO PARA AS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	15
10. CASOS OMISSOS	15
11. BIBLIOGRAFIA	15
12. ANEXOS	16

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Orientação realizadas no âmbito do Desporto Escolar, de acordo com o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) 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 2025/26 (RE-Ori 25/26) 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 necessidades de saúde especiais (NSE), nomeadamente limitações motoras (Trail-O) e limitações cognitivas (Ori-Adaptada). Este regulamento inclui, ainda, regulamentação de apoio ao funcionamento dos Grupos-Equipa (G/E) Desporto Escolar Escola Ativa (DEEA). 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 RGFDE em vigor (Tabela 5), sendo que para o período de vigência deste regulamento são os seguintes:

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO
INFANTIS A (Sub 11)	2015 a 2017
INFANTIS B (Sub 13)	2013 e 2014
INICIADOS (Sub 15)	2011 e 2012
JUVENIS (Sub 18)	2008 a 2010
JUNIORES (Sub 21)	2004 a 2007

A participação dos alunos nos quadros competitivos de Orientação rege-se pelas normas definidas no nos RGFDE e no RPCDE. É de salientar que, no escalão infantil A, as atividades desenvolvem-se no âmbito do Projeto DEEA. Caso o professor considere, por razões de natureza técnica e didática, que a participação do aluno constitui uma mais-valia na competição de Infantil B, este deverá ser inscrito mediante subida de escalão.

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, tal como previsto no RGFDE.

2.1. Constituição do Grupo/Equipa

De acordo com o RGFDE, o Grupo/Equipa (G/E) é constituído por um número mínimo de 18 alunos de qualquer escalão/género, devendo 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.

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 integram 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. PRÉMIOS

4.1. Atividades realizadas em sistema de Ranking

4.1.1. Prémios Individuais

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

4.1.2. 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).

4.2. Atividades Pontuais (Regional e Nacional, quando existir)

4.2.1. Prémios Individuais

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

4.2.2. Prémios Coletivos

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

5. 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 Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE)/ Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE).

6. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

6.1. Formas de Competição

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

6.1.1. 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.

6.1.2. 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).

6.1.3. 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.

6.2. Modelo de Competição

6.2.1. 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.

Nos casos em que, a nível de CLDE, não seja possível estabelecer este tipo de quadro competitivo, aplicam-se as normas estabelecidas no RGFDE no que se refere à Constituição e funcionamento dos Grupos-Equipa.

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, 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, no âmbito do projeto DE Comunidade.

6.2.1.1. Tipos de Prova na Fase Local (CLDE)

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

6.2.1.1.1. 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.

6.2.1.1.2. Prova Local

Consideram-se provas Locais as competições realizadas com mapas de Orientação, alargadas a todas as escolas da CLDE, de acordo com o 6.1. deste regulamento e cumprindo as regras oficiais da modalidade.

6.2.1.2. 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.

6.2.2. Fase Regional e Nacional (quando existir)

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.

6.3. 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).

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

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.

6.4. CLASSIFICAÇÕES

6.4.1. Classificação Individual

6.4.1.1. Atividades Pontuais (Fase Nacional ou Regional)

Na fase Nacional (quando existir) 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:

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

6.4.1.2. 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;

6.4.1.2.1. 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 ³
4	3
5	4
6	4
7	5
8	6
...	...

6.4.1.2.2. 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

³ Caso ocorra o cancelamento de uma prova, que comprometa a classificação de alunos nela inscritos (por não conseguirem cumprir o número de provas a contar para o ranking), será atribuída a média da pontuação das provas que o aluno tenha realizado, excluindo as provas em que foi desclassificado por erro na realização do percurso.

Em cada percurso a pontuação obtida pelo aluno resulta da fórmula da aplicação da fórmula definida no ponto 6.4.1.1

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

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

Nota 2 – São atribuídos 10 pontos aos alunos desclassificados ⁴.

b) Pontuações em função da classificação

Aplicação de tabela seguinte ou uma sua adaptação:

Classificação	Provas de Preparação e Provas de Estafetas ⁵	Provas Locais
1º	35	37
2º	33	35
3º	32	34
4º	31	33
...
30º e seguintes	5	7
Alunos desclassificados ⁴	1	1

6.4.1.3. 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.

6.4.2. Classificação Coletiva

6.4.2.1. 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.

6.4.2.1.1. 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, ...

⁴ Desde que a desclassificação não ocorra por motivos antidotesportivos.

⁵ A pontuação individual dos participantes na estafeta corresponde à classificação obtida pela equipa.

6.4.2.2. Pontuações coletivas nas competições pontuais

Na fase Nacional (quando existir) 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
$$(\text{tempo_da equipa vencedora}/\text{tempo_da equipa}) \times 200$$

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.

6.4.2.2.1. 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, ...

6.4.3. 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.)

6.5. PROVAS PARA ALUNOS COM NECESSIDADES DE SAÚDE ESPECIAIS (NSE)

6.5.1. Orientação de Precisão (Trail-O)

6.5.1.1. 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.

6.5.1.2. 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. 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.

6.5.1.3. 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.

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

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

Alunos portadores de 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.

6.5.1.5. 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.

6.5.1.6. Tempo de Prova

O tempo de prova é de 15 a 30 minutos, correspondente a 1:30 minutos por cada posto de controlo do percurso⁶.

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 ponto anterior, estará sujeito a uma penalização (definido no ponto seguinte).

⁶ Simplificação da regra de cálculo do tempo de prova definido no regulamento da IOF

6.5.1.7. 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

6.5.1.8. 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.

6.5.2. Orientação Adaptada (Ori-Adaptada)

6.5.2.1. 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.

6.5.2.2. População Alvo

A Ori-Adaptada destina-se a alunos com deficiência intelectual. Pode também ser realizada por crianças em idade pré-escolar e 1º ciclo – 1º e 2º ano.

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

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

Alunos portadores de deficiência intelectual participando autonomamente;

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

6.5.2.4. 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”, tem a ver com a possibilidade de nenhuma das sequências presentes no terreno corresponder à sequência pretendida.

6.5.2.5. Tempo de Prova

Não há limite de tempo para realizar o percurso.

6.5.2.6. 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.

6.6. DE Escola Ativa (DEEA)

6.6.1. Definição

Com o objetivo de promover a iniciação à Orientação e a prática multidisciplinar nas atividades internas dos Grupos/Equipa Escola Ativa propõe-se a realização de atividades com percursos de pontuação (tipo prova de Multiatividades de Ar Livre), em que em cada posto de controlo existe uma atividade de uma das modalidades escolhidas pelos professores (exemplo skills técnicos de Basquetebol) ou uma baliza de Orientação (para complementar enriquecer o percurso usando locais onde não é possível realizar atividades de outras modalidades).

6.6.2. Escalões

As provas podem ser realizadas individualmente ou por equipas, sendo estas constituídas por 2 a 5 elementos. Deve ser garantido que todos os elementos realizam o percurso (apesar de existirem atividades que, pelas suas características duração, complexidade e logística, podem ser realizadas por uma parte dos alunos).

Os escalões devem ser organizados por ciclos de ensino (2º, 3º ciclo e secundário).

Podem participar todos os escalões em simultâneo, mas o nível de dificuldade das atividades deve ser adaptado às capacidades (física e técnica) dos alunos.

6.6.3. Percurso de Pontuação (SCORE)

Neste tipo de percurso são marcados mapas com a partida a chegada e vários postos de controlo, não sendo indicada a sua ordem de realização. A cada posto de controlo e atividade é associada uma pontuação em função do grau de dificuldade. O objetivo é realizar o maior número de pontos no tempo de prova determinado.

Ver exemplo de cartão e mapa (anexo 4 e 5)

6.6.4. Recursos

Para realização do Percurso de Pontuação são necessários os seguintes recursos:

- a) Mapa da escola ou de um parque urbano (ou fotografia aérea, caso não exista mapa);
- b) Balizas de Orientação, percurso permanente ou cartões com o símbolo da orientação (anexo 6)
- c) Sistema de controlo - picotadores ou APP iOrienteering (anexo 7 - tutorial)
- d) Materiais específicos das modalidades

6.6.5. Tempo de Prova

O tempo de realização da prova deve ser calculado tendo em atenção a extensão do percurso e a duração das atividades. No entanto deve ser calculado de forma que os alunos tenham de gerir o tempo e, eventualmente, não conseguir realizar todos os postos de controlo.

Por norma o tempo de prova é corrido, mas, por razões de segurança, pode-se fazer neutralização do tempo, durante a realização de uma atividade ou de uma parte do percurso.

A organização define uma penalização para equipas/alunos que terminem a prova depois do tempo máximo (normalmente 1 a 5 pontos por cada minuto ou parcela, que ultrapasse a hora limite).

6.6.6. Classificações

As classificações das atividades de Score são apuradas da seguinte forma:

- Somatório do número de pontos obtidos nos postos de controlo mais a pontuação obtida nas atividades;
- Dedução dos pontos por excesso do tempo de prova;
- Em caso de empate utiliza-se o tempo de realização como fator de desempate.

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.

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 Coordenação Nacional do Desporto Escolar.

11. 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

12. 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

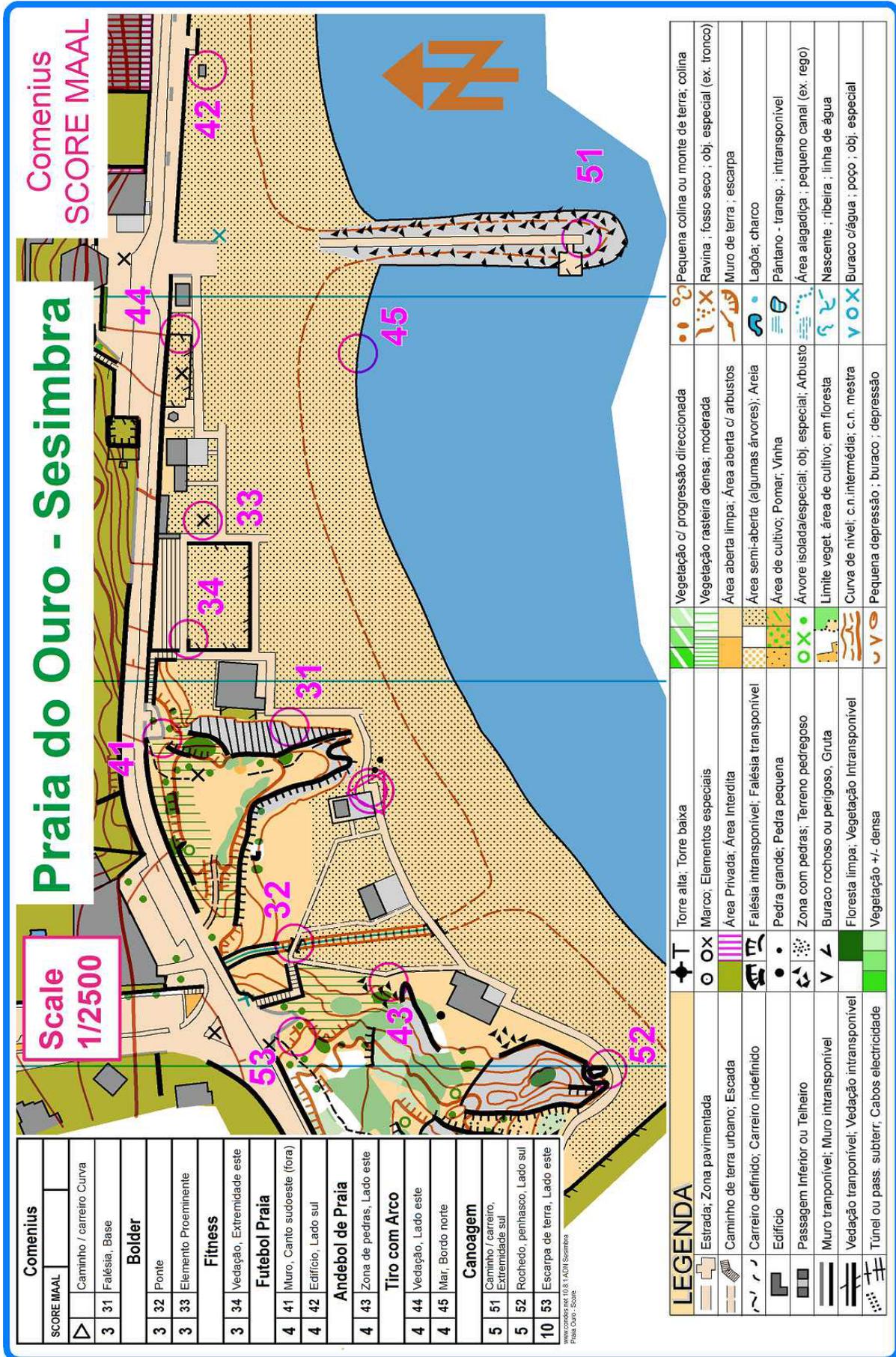
Anexo 3 - Cartão de Controlo de Ori-Adaptada

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: _____									<input type="checkbox"/>		
									<input type="checkbox"/>		
									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

Anexo 4 – Cartão Controlo Score

Encontro de Multiactividades Sesimbra 24/11/24	Nomes:							Penal.	Chegada			
	Escola:								Partida			
	Tempo											
Percurso de Orientação												
31	32	33	34	41	42	43	44	45	51	52	53	
Atividades												
Futebol Praia		Andebol Praia		Boulder		Canoagem		Tiro c/ Arco		Fitness		

Faça download de documento editável [aqui](#)





Faça download de documento editável [aqui](#)

Anexo 7 – Tutorial iOrienteing



iOrienteing

2 tipos de Percursos :

- **Formal**
- **Score**

2 formas de utilização:

- **QR Code**
- **GPS**

Site iOrienteing

ORIENTAÇÃO



iOrienteing

PLANEAMENTO DOS PERCURSOS

1º No browser do PC azer o registo/login no site: <https://www.iorienteering.com/>

2º Selecionar o tipo de mapa a usar (mapa ou foto aérea)

3º Criar um percurso – Atribuir o nome e Adicionar

4º Definições do percurso

Escolher as configurações pretendidas

1 - Configurações do percurso		2 - Postos de Controlo	
Tipo de percurso:	Status:	Visibilidade:	
Pontuação	Inativo	Privado	
Tipo de registo dos controlos:		Raio do GPS [Ver notas de ajud	
Códigos QR		10m	
Erros nos postos de controlo:		Mostrar mapa aos utilizadores	
Avisos ligados		Mostrar mapa	
Formato dos resultados:		Tempo máximo (h:m:mm)	
Apenas nome de usuário		00:15	
Regras de pontuação:		Penalização / min:	
Pontos por minuto		1	

ORIENTAÇÃO





iOrienteering

PLANEAMENTO DOS PERCURSOS

5º Posicionar a Partida e a Chegada (clicar e arrastar)

6º Criar os postos de controlo – seleccionar o nº do 1º CP (é o 101 por defeito)

– “Clicar” em

Posto de controlo +

7º Posicionar o CP corretamente

Repetir 7 e 8 para os restantes CPs

8º Atribuir pontuação (no percurso de pontuação/score)

9º Gravar o percurso

ORIENTAÇÃO



iOrienteering

PLANEAMENTO DOS PERCURSOS

OUTRAS FUNCIONALIDADES

• Introduzir Posto de controlo de neutralização “Breakpoint”

• Produzir PDF com os QR Codes do percurso

Download QR codes

• Duplicar percurso para criar novo percurso

Create copy

ORIENTAÇÃO

