REPÚBLICA PORTUGUESA

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

ORIENTAÇÃO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Orientação 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Índice

Introdução 4
Capítulo I Caraterísticas da competição 5
Artigo 1.º Escalões etários 5
Artigo 2.º Tipologia das Provas e variantes da modalidade 6
Artigo 3.º Locais de Competição 11
Artigo 4.º Material e equipamento 12
Artigo 5.º Organização Temporal da Competição 12
Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares 13
Artigo 6.º Constituição do Grupo Equipa 13
Artigo 7.º Constituição das equipas 13
Artigo 8.º Acreditação ou identificação 14
Artigo 9.º Falta administrativa e Falta de Comparência 14
Artigo 10.º Subidas de escalão 15
Artigo 11.º Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados 15
Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico 16
Artigo 12.º DE Jogar + ... 16
Artigo 13.º Percursos abertos (extra competição) 18
Artigo 14.º Provas de Preparação 19
Capítulo IV Organização das provas e competições 19
Artigo 15.º Prova na Fase Local (CLDE) 19
Artigo 16.º Prova na Fase Regional e Nacional 20
Capítulo V Sistema de Classificação 21
Artigo 17.º Critérios de pontuação e de desempate nas competições individuais de Orientação Pedestre 21
Artigo 18.º Critérios de pontuação e de desempate nas competições coletivas de Orientação Pedestre 23
Capítulo VI 24
Artigo 19.º Ajuizamento e Arbitragem 24
Artigo 20.º Cartão Branco 25
Capítulo VIII 25
Artigo 21.º Disposições Finais 25
Capítulo IX 26
Artigo 22.º Anexos 26

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Orientação realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras oficiais da Federação Portuguesa de Orientação em vigor. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática de Orientação no âmbito do projeto «DE Jogar+».

O presente regulamento visa promover a prática de Orientação no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os Projetos Educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa e a sua participação regular no processo de treino e preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

Este regulamento pode, ainda, ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora.

As regras oficiais da Federação Portuguesa de Orientação aplicam-se a todos os escalões, com a adaptação das regras às condições de realização das provas, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes nas escolas. Para os vários escalões aplica-se ainda o Regulamento Técnico Pedagógico exposto neste documento.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1.º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se por escalões etários, nos termos da tabela que se segue:

ANO LETIVO / ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

3. Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo Grupo-Equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.

Artigo 2.º

Tipologia das Provas e variantes da modalidade

1. Orientação Pedestre

a) Formas de Competição

São estabelecidos dois tipos diferenciados de competição:

i. Prova Individual

As provas individuais são realizadas sob a forma de:

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

ii. 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).

iii. 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.

2. Orientação de Precisão (Trail-O)

a) 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.

b) 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:

i. A pé;
ii. Em cadeira de rodas, manual ou elétrica;
iii. Em bicicleta, triciclo ou trotineta;
iv. De outra forma, dentro dos tipos de apoio reconhecidos à mobilidade.

c) 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.

d) Escalões nas provas de Trail-O (classes)

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

i. Alunos portadores de limitações motoras (PC) (physically challenged);
ii. Alunos sem limitações motoras (Aberta);
iii. Alunos em iniciação, com ou sem limitações motoras, em grupo e/ou acompanhados pelo professor (Iniciação) – Classe sem competição.

e) 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.

f) Tempo de Prova

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

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).

g) 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:

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

[1] Simplificação da regra de cálculo do tempo de prova definido no regulamento da IOF

h) Classificações

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

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

3. Orientação Adaptada (Ori-Adaptada)

a) 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.

b) 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).

c) Escalões nas provas de Ori-Adaptada (classes)

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

i. Alunos portadores de deficiência intelectual participando autonomamente;
ii. Alunos em grupo e/ou acompanhados pelo professor – Classe sem competição.

d) 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		
2		
3		
4		

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 (fig. 2) inspirado numa linguagem de afetos desenvolvida por Charles Bliss, o número total de pictogramas é de cinco (fig. 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 (fig. 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.

e) Tempo de Prova

Não há limite de tempo para realizar o percurso.

f) 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.

Artigo 3.º

Locais de Competição

1. As provas de Orientação 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. 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.

Artigo 4.º

Material e equipamento

1. Equipamento Desportivo
   a) Não existem requisitos técnicos para o equipamento a utilizar pelos praticantes;
   b) Os alunos devem equipar-se com t-shirt ou camisola que identifique a escola;
   c) Nas provas de floresta é permitida a utilização de "sapatos de bicos", exceto em situações que, por razões ambientais, é proibida a sua utilização e comunicada na informação de prova.
2. Auxiliares de Navegação

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.

Artigo 5.º

Organização Temporal da Competição

1. As provas de Orientação Pedestre devem ter a seguinte duração para o vencedor de cada Escalão/Género:
   i. Prova de Sprint - 12 a 15 minutos;
   ii. Prova de Distância Média - 20 a 30 minutos;
   iii. 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.*

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º

Constituição do Grupo Equipa

1. De acordo com o definido no Artigo 20.º (Tabela 3) do RGFDE 26/28 o Grupo/Equipa (G/E) é constituído por um número mínimo de 18 alunos de qualquer escalão/género.
2. Para efeitos do cumprimento do "nº mínimo de alunos do mesmo escalão/género definido na nota 1 da tabela 3 do Artigo 20.º do RGFDE 26/28, 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.
3. 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.

Artigo 7.º

Constituição das equipas

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

    a) Quadro Competitivo Sob a Forma de Ranking/Circuito
        i. 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.
        ii. 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.

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

b) Quadro Competitivo Pontual

i. 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.

ii. 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.

Artigo 8.º

Acreditação ou identificação

1. Nas competições de Orientação aplicam-se as normas de acreditação e identificação definidas nos Artigos 9.º e 10.º do RPCDE 26/28 e pela entidade organizadora da competição.

Artigo 9.º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. 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.
2. A 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.

Artigo 10.º
Subidas de escalão

1. Nas competições de Orientação aplicam-se as regras de subida de escalão definidas no RPCDE.
2. Na opção por subida de escalão de um aluno o professor deve ter em atenção a aquisição das competências técnicas e físicas, que permitam ao aluno cumprir com sucesso e segurança as provas do escalão etário que irá realizar

Artigo 11.º
Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Orientação do projeto «DE Competição», não havendo limite ao número de alunos federados que podem competir individualmente.
2. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
3. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.
4. Compete ao professor responsável pelo GE assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.

5. A condição de aluno federado na modalidade de Orientação deve ser assinalada no formulário de inscrição[2], de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.
6. Os percursos a realizar pelos alunos federados são os mesmos do seu escalão etário/género.
7. Será elaborada uma classificação separada para os alunos federados.
8. Os alunos federados pontuam para a classificação coletiva. No entanto contam no máximo dois (2) alunos para o resultado da equipa, inclusive quando a equipa participa apenas com 3 alunos federados.

Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 12.º
DE Jogar +

1. O DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar a todos os alunos experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras. As atividades pedagógicas devem contribuir para desenvolver a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática e a confiança dos alunos, respeitando o seu ritmo de desenvolvimento e promovendo uma competição pedagogicamente significativa. Recomenda-se a consulta do Referencial DE JOGAR+, onde constam os princípios orientadores do Projeto.
2. 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 skils técnicos de Basquetebol) ou uma baliza de Orientação (para complementar e enriquecer o percurso usando locais onde não é possível realizar atividades de outras modalidades).

[2] Nas inscrições realizadas na plataforma Orioasis assinalar a condição de aluno federado no campo Observações para a organização.

3. Participação
    a) As provas podem ser realizadas individualmente ou por equipas
    b) Nas provas realizadas por equipas estas são constituídas por 2 a 5 elementos e deve ser garantido que todos os elementos realizam o percurso (apesar de existirem atividades que, pelas suas caraterísticas duração, complexidade e logística, podem ser realizadas por uma parte dos alunos).
4. Escalões
    a) Os escalões devem ser organizados por ciclos de ensino (1º, 2º, 3º ciclo e secundário).
    b) Podem participar todos os escalões em simultâneo, mas o nível de dificuldade das atividades deve ser adaptado às capacidades (física e técnica) dos alunos.
5. 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. 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
7. Tempo de Prova
    a) 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.

b) 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.

c) 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).

8. Classificações

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

a) Somatório do número de pontos obtidos nos postos de controlo mais a pontuação obtida nas atividades;

b) Dedução dos pontos por excesso do tempo de prova;

c) Em caso de empate utiliza-se o tempo de realização como fator de desempate.

Artigo 13.º
Percursos abertos (extracompetição)

1. 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., integrados no projeto DE Comunidades), devem criar-se percursos abertos com diferentes graus de dificuldade e distância, que possam ser realizados em grupo independentemente da idade e género.
2. Os percursos abertos devem cumprir os seguintes requisitos técnicos:
   a) Fácil – Percursos realizados seguindo referências lineares (caminhos, muros, vedações, etc) com os postos de controlo colocados nos locais de tomada de decisão e com reduzida dificuldade física;
   b) Médio - Percursos realizados maioritariamente seguindo referências lineares (caminhos, muros, vedações, etc), com os postos de controlo colocados em elementos próximos das referências lineares (percursos com caraterísticas semelhantes a Infantis B e Iniciados Femininos);
   c) Difícil – Percursos adequados para praticantes com alguma experiência, com alguma dificuldade técnica e física (percursos com caraterísticas semelhantes a Juvenis ou Juniores).

Artigo 14.º
Provas de Preparação

1. 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.
2. 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.

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 15.º
Prova na Fase Local (CLDE)

1. As provas do Ranking Local devem ser realizadas com mapas de Orientação, alargadas a todas as escolas da CLDE, de acordo com o art.º 5º deste regulamento e cumprindo as regras oficiais da modalidade.
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.

a) Aos alunos que participam na organização é atribuída a média das pontuações obtidas nas provas que pontuem para o ranking local.
b) 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.
c) O número máximo de pontuações obtidas de acordo esta norma não pode ultrapassar 1/3 das provas que constam do calendário.

Artigo 16.º

Prova na Fase Regional e Nacional

1. Programa tipo para as competições pontuais na Fase Regional e Nacional

   D1 manhã - Receção das comitivas e acreditação

   D1 tarde - Prova modelo/treino de floresta ou Estafeta da Amizade.

   D1 noite - Cerimónia de abertura

   D2 manhã - Prova Individual de Distância de Sprint

   D2 tarde - Prova Individual de Distância Média

   D3 manhã - Prova de Estafeta

   D3 manhã - Cerimónia de entrega de prémio e encerramento

2. 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.
3. Caso o período temporal para a competição não permita a realização da totalidade do programa pode-se excluir do programa a atividade 2 (prova modelo ou estafeta da amizade).
4. A realização da fase Regional e 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.

Capítulo V
Sistema de Classificação

Artigo 17.º
Critérios de pontuação e de desempate nas competições individuais de Orientação Pedestre

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:

Pontuação=(tempo_do_vencedor/tempo_do_aluno) x 100

2. Atividades realizadas em sistema de Ranking

a) 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;

b) 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
…	…

[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.

c) 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:

i. Pontuações em função da prestação dos alunos

Em cada percurso a pontuação obtida pelo aluno resulta da aplicação da fórmula definida no ponto 1

Pontuação=(tempo_do_vencedor/tempo_do_aluno) x 100

Nota 1 – A pontuação mínima a atribuir aos alunos classificados é 10 pontos.
Nota 2 – São atribuídos 10 pontos aos alunos desclassificados [4].

ii. Pontuações em função da classificação

Aplicação de tabela seguinte ou uma sua adaptação:

Classificação	Pontos
1º	37
2º	35
3º	34
4º	33
....	...
30º e seguintes	7
Alunos desclassificados [2]	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.

[4] Desde que a desclassificação não ocorra por motivos antidesportivos.

Artigo 18.º

Critérios de pontuação e de desempate nas competições coletivas de Orientação Pedestre

1. Pontuações coletivas para competições disputadas em sistema de ranking
   a) 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.
   b) 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.
   c) 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, ...

2. Pontuações coletivas nas competições pontuais
   a) 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:
      i. Pontuação dos três melhores alunos no 1.º percurso;
      ii. Pontuação dos três melhores alunos no 2.º percurso;
      iii. Pontuação da prova de estafetas utilizando a fórmula idêntica à da classificação individual, atribuindo 200 pontos à equipa vencedora (tempo_da equipa vencedora/tempo_da equipa) x 200
   b) Devem ainda ser tidas em conta as seguintes situações:
      i. 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;

ii. Equipas que não tiverem pelo menos 3 alunos que concluam 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.

c) 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, ...

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 caráter qualitativo ou quantitativo (ex.: ranking quantitativo de participação, ranking coletivo de escola transversal aos escalões, etc.)

Capítulo VI

Artigo 19.º

Ajuizamento e Arbitragem

1. O ajuizamento das provas de Orientação realiza-se de forma simplificada, sendo atribuição da entidade organizadora, com o apoio de alunos "juízes", formados no âmbito do Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE), nas tarefas de partida e chegada e, em casos que se justifiquem por razões de segurança, durante os percursos.
2. A cronometragem e validação da realização dos percursos pode ser realizada por:
   a) Sistema eletrónico Sportident;
   b) Sistema manual com cartão de controlo e cronómetro.
3. Nas competições deverá ser nomeado um júri técnico composto por 3 professores de diferentes estabelecimentos de ensino, a nomear pela entidade organizadora no dia da competição, que irá deliberar sobre problemas técnicos do percurso que ocorram durante a competição.

Artigo 20.º
Cartão Branco

1. O Cartão Branco é um recurso pedagógico criado para promover os valores, a ética e o *fair play* no desporto e tem como objetivo reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de *fair play* demonstrados por alunos e professores.
2. A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, sempre que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.
4. A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que seja exibido, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.
5. Na prática da Orientação, pelas caraterísticas específicas de realização em meio natural e em autonomia, podem ocorrer lesões e acidentes. 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. Este comportamento de auxílio será reconhecido com a atribuição do Cartão Branco.

Capítulo VIII
Artigo 21.º
Disposições Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 26-28, prevalece o disposto no RGFDE 26-28.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

Capítulo IX

Artigo 22.º

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
							R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 2 - Cartão de Controlo de Trail-O Sprint

12 Z	13 Z	14 Z	15 Z	16 Z	17 Z	18 Z	19 Z	20 Z	21 Z	22 Z
12 A	13 A	14 A	15 A	16 A	17 A	18 A	19 A	20 A	21 A	22 A

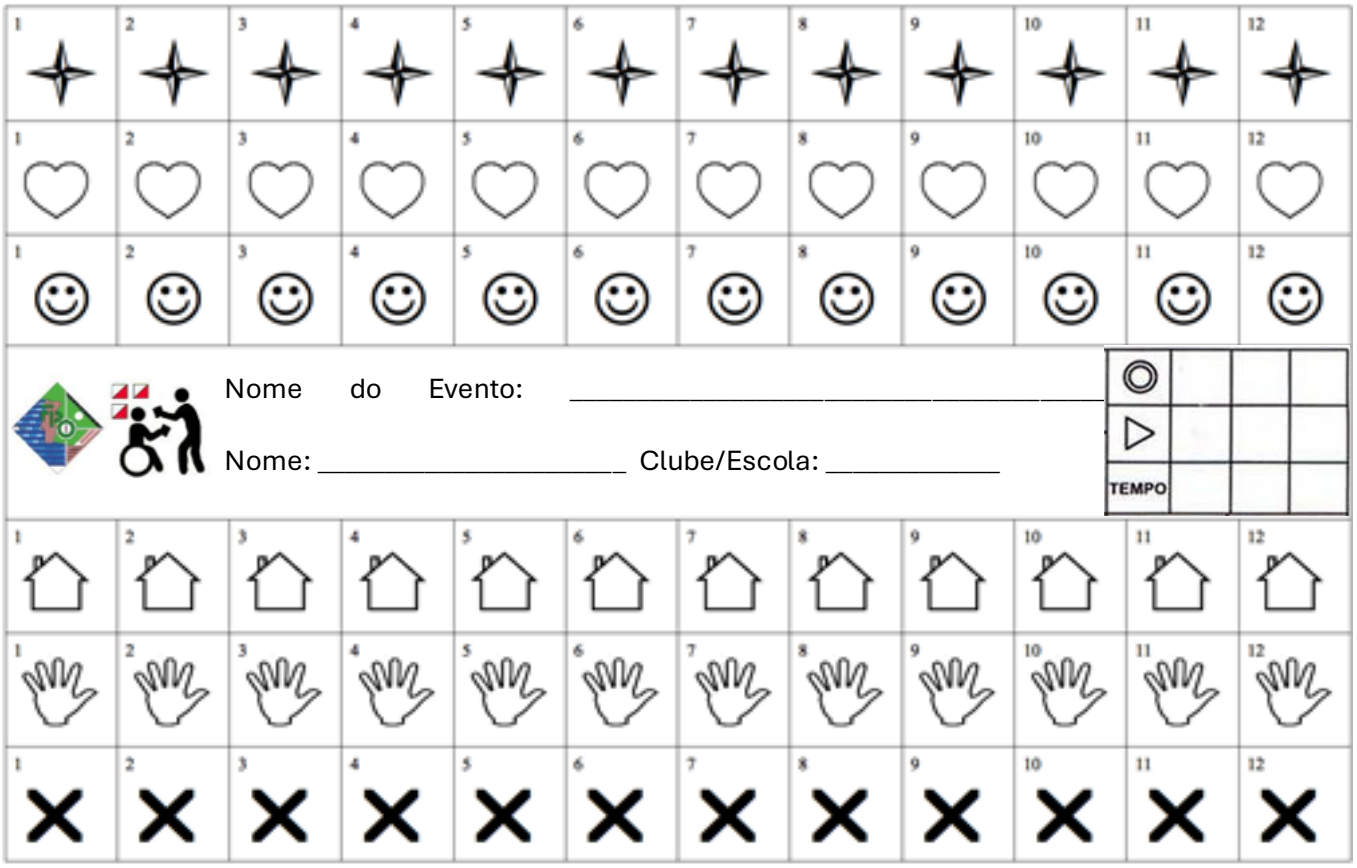
Nome do Evento: _____

Nome: _____ Clube/Escola: _____

◎			
▷			
TEMPO			

1 Z	2 Z	3 Z	4 Z	5 Z	6 Z	7 Z	8 Z	9 Z	10 Z	11 Z
1 A	2 A	3 A	4 A	5 A	6 A	7 A	8 A	9 A	10 A	11 A

Anexo 3 - Cartão de Controlo de Ori-Adaptada

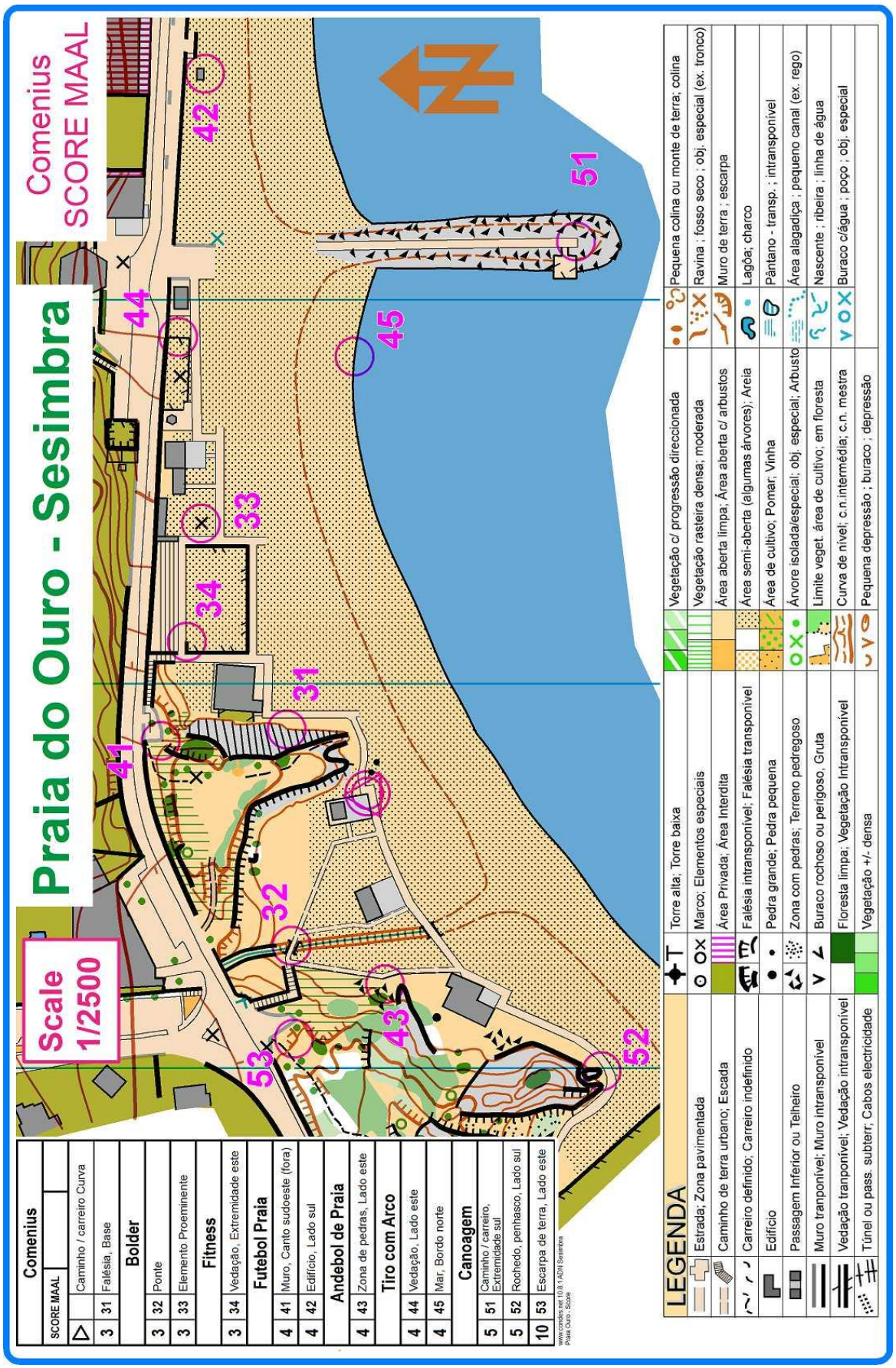


Anexo 4 – Cartão Controlo Score

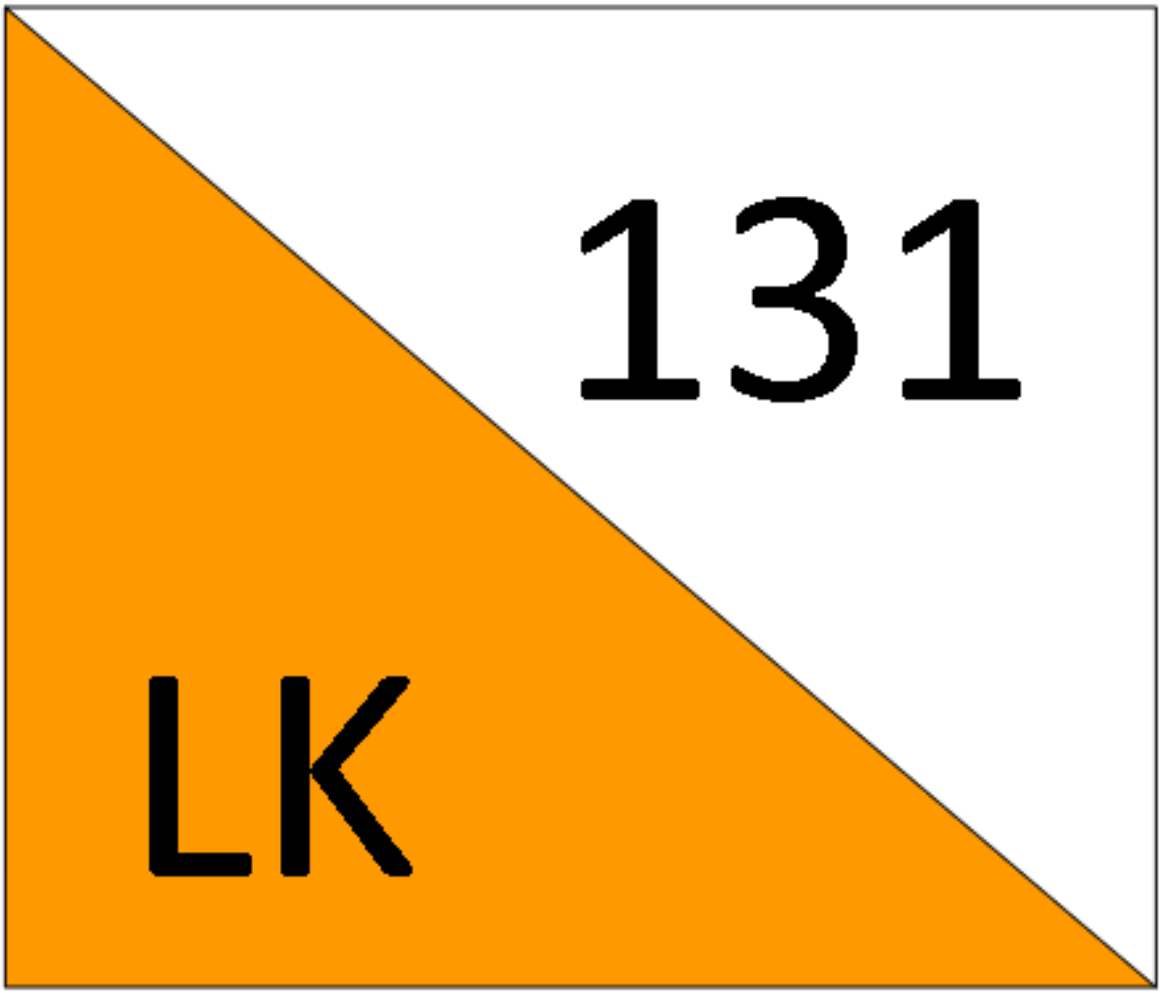
Encontro de Multiactividades Sesimbra 24/11/24			Nomes:					Penal.	Chegada			
									Partida			
			Escola:						Tempo			
Percurso de Orientação												
31	32	33	34	41	42	43	44	45	51	52	53	
Atividades												
Futebol Praia		Andebol Praia		Boulder		Canoagem		Tiro c/ Arco		Fitness		

Faça download de documento editável aqui

Anexo 5 – Exemplo de mapa de Percurso de Pontuação



Anexo 6 - Cartões substitutos de baliza de orientação



Faça download de documento editável aqui

Anexo 7 – Tutorial Planeamento de Percursos no iOrienteering

iOrienteering

2 tipos de Percursos :
- **Formal**
- **Score**

2 formas de utilização:
- **QR Code**
- **GPS**

[Site iOrienteering]

ORIENTAÇÃO

iOrienteering
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

ORIENTAÇÃO

Desporto Escolar FORMAÇÃO

iOrienteering

PLANEAMENTO DOS PERCURSOS

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

6º Criar os postos de controlo – selecionar o nº do 1º CP (é o 101 por defeito) **– "Clicar" em**

7º Posicionar o CP corretamente

Repetir 7 e 8 para os restantes CPs

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

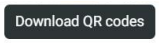
9º Gravar o percurso

Desporto Escolar FORMAÇÃO

iOrienteering

PLANEAMENTO DOS PERCURSOS

OUTRAS FUNCIONALIDADES

- **Introduzir Posto de controlo de neutralização "Breakpoint"**
- **Produzir PDF com os QR Codes do percurso** 

- **Duplicar percurso para criar novo percurso**