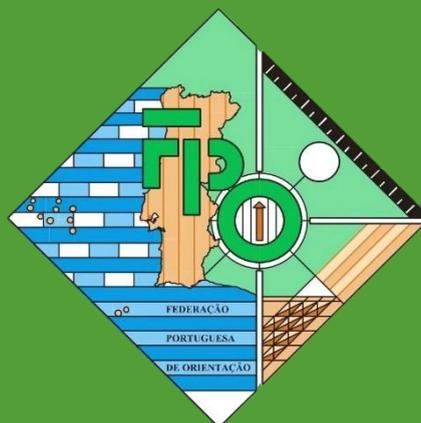


REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES PEDESTRE

Federação Portuguesa de Orientação (FPO)

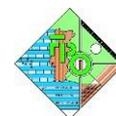


www.fpo.pt



Índice

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



QUADROS COMPETITIVOS DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Capítulo I – Normas gerais

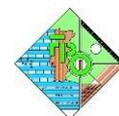
Artigo 1 – Escalões e Categorias de Competição

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

Idade (31 de dezembro)	Escalão		Categoria
06 aos 10	T10	Formação	Escolas M/F
11 e 12	H/D 12		Infantis M/F
13 e 14	H/D 14	Competição	Iniciados M/F
15 e 16	H/D 16		Juvenis M/F
17 e 18	H/D 18		Cadetes M/F
19 e 20	H/D 20		Juniores M/F
21 ou mais	HE/DE		Seniores M/F
21 ou mais	H/D 21A		
15 ou mais	H/D B		Veteranos I M/F
35 a 39	H/D 35		
40 a 44	H/D 40		
45 a 49	H/D 45		
50 a 54	H/D 50		
55 a 59	H/D 55		
60 a 64	H/D 60		
65 a 69	H/D 65		
70 a 74	H/D 70		
75 a 80	H/D75		
80 ou mais	H/D80	Veteranos V M/F	

T10 – Todos 10 - Escalão único.

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



7. Nas provas disputadas em território espanhol, poderá haver diferenças nos escalões de competição. A FPO divulgará antecipadamente os escalões para que se possam integrar nos *rankings*, as pontuações da referida prova.
8. Atletas acompanhados por adultos e com menos de 6 anos podem efetuar o T10 e ser federados na FPO, evita assim que não fazendo o T10 possam receber prémios nos escalões abertos como no branco ou verde.

Artigo 2 – Formatos de competição e tipos de percursos

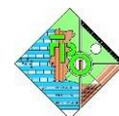
1. As provas da Taça de Portugal Pedestre podem integrar percursos individuais de distância Média, distância Longa e de Estafetas.
2. As provas da Taça de Portugal de *Sprint* integram percursos individuais de *sprint*, *knock-out sprint* e percursos de estafetas de *sprint*.
3. As provas da Taça de Portugal e da Taça de Portugal de *Sprint* estão obrigadas a ter percursos para todos os escalões de competição, de formação e abertos.
4. As provas Regionais podem integrar percursos de todos os formatos existentes nas provas da Taça de Portugal e Taça de Portugal de *Sprint*.
5. As provas locais podem seguir formatos alternativos e inovadores como forma de promover a diversidade da modalidade.
6. As provas de sprint noturno, são consideradas provas locais, não fazem parte do Ranking da TP Sprint.

Artigo 3 – Características dos percursos

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

Artigo 4 – Percursos abertos

1. Os percursos abertos destinam-se a qualquer cidadão interessado em experimentar a modalidade, a praticantes sem a inscrição válida na FPO ou a quem opte por participar a pares ou em grupo.
2. A participação nos percursos abertos é livre, sem distinção de idade ou género, estando disponíveis as seguintes opções, com nível técnico progressivo:
 - a. **BRANCO** (Fácil Curto); – percurso igual ao percurso T10, dificuldade técnica e física muito reduzida, até 2,5 km;
 - b. **VERDE** (Fácil Longo); - percurso apoiado em referências lineares óbvias para um praticante com pouca experiência. Deve ter dificuldade técnica e física reduzida, com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico opcional, até 4 km;
 - c. **AMARELO** (Difícil Curto); - Dificuldade técnica média/alta e uma exigência física baixa, percurso com pontos técnicos até 4,5 km;



- d. **VERMELHO** (Difícil Longo); - Dificuldade técnica média/alta e uma dificuldade física média/alta, percurso com alguns pontos técnicos, até 6 km.
- Os organizadores devem definir tempos de partida para os percursos abertos e formação, mas disponibilizar estações de partida para não penalizar os atrasos dos praticantes destes escalões;
 - A inscrição de menores, não federados, em escalões abertos, não acompanhados por um adulto, deve ser efectuada com autorização parental escrita.
 - Recomenda-se que não seja permitida a inscrição de menores de 10 anos não acompanhados por um adulto nos escalões abertos, permitindo só com a devida autorização escrita do Encarregado de Educação e deve ser feita através de uma entidade ou instituição responsável, por um clube filiado na FPO ou numa federação congénere estrangeira.

Artigo 5 – Tempo máximo da prova

- O limite de tempo dado a um praticante para executar o seu percurso individual obedece à tabela seguinte.

Distância	Tempo
<i>Sprint</i>	50 min
Distância média	2H00
Distância longa	3H00
Estafetas	4H30
Estafeta de <i>Sprint</i>	2H00

- Nenhuma classificação ou *ranking* deverá considerar resultados obtidos fora dos tempos definidos, porem, estes tempos podem ser revistos, em situações específicas, por determinação do supervisor e júri técnico.

Artigo 6 – Mapas

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

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



4. Para escalões H/D 14, H/D 16, H/D 21B e iguais ou superiores a H/D 45, bem como para as categorias correspondentes, as escalas menores a utilizar em provas de floresta são 1/10.000.
5. Para os escalões T10, H/D 12, H/D 65 e superiores (e respetivas categorias) e Open BRANCO e Open VERDE, as escalas menores a utilizar em floresta são de 1:7.500.
6. Para os escalões veteranos, quando a dificuldade de leitura do mapa o justifique, poderá ser utilizada a escala de 1:7.500 nas provas de floresta e 1:3000 no *Sprint*, mediante validação do Supervisor.

Artigo 7 – Condições materiais das provas

1. Organizadores de eventos da Taça de Portugal estão obrigados a cumprir os aspetos constantes do [Contrato de Organização de Provas](#).
2. Nas provas urbanas uma vez que, regra geral, não é possível serem disputadas em ambiente isento de trânsito automóvel, aconselhamos especial atenção ao devido policiamento e/ou reforço de alertas para as regras de trânsito.
3. Quando uma prova for cancelada por razões fora do controlo do clube organizador, proceder-se-á à sua calendarização noutra data, sempre que isso seja possível para o clube e o calendário de provas o permita. Caso a nova calendarização não seja viável, deverá o clube em causa, ressarcir os atletas dos valores de inscrição já pagos.

Artigo 8 – Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. Todas as Provas da Taça de Portugal e provas internacionais são controladas eletronicamente.
2. O sistema de controlo e cronometragem baseia-se no artigo 20.º do regulamento IOF de 2025. Neste sentido, em situação omissa prevalece o mencionado.
3. O praticante é responsável por efetuar corretamente o registo no seu *SI-Card*, sendo que:
 - a. Na utilização do sistema *SPORTident* deverá esperar o tempo necessário para obter a confirmação na estação;
 - b. Na utilização do sistema *SPORTident AIR+* deverá confirmar a sua passagem junto da estação através dos sinais acústico e luminoso no seu *SIAC AIR+*.
4. O praticante cujo percurso se verifique com falha de controlo é desclassificado. Em detalhe significa:
 - a. Em caso de falha, ou aparente falha, da estação do posto de controlo, ou do *SI-Card*, o praticante deve validar a presença no ponto de controlo, picotando o mapa no espaço indicado para o efeito com o picotador respetivo.
 - b. No caso de falha do registo no *SI-Card* e ausência do registo picotado o praticante é desclassificado, mesmo que na estação haja o registo de passagem do praticante;
 - c. Qualquer praticante pode pedir à organização para ler a estação mediante um pagamento de 20 EUR por estação. Caso nesta leitura se verifique um registo válido (sem erro), o controlo deve ser validado e o valor pago devolvido ao praticante. Em cenário oposto (sem registo ou registo com erro), o valor reverte para a organização e o controlo não pode ser validado. (Atenção: para os utilizadores do *SI-Card Air+* este procedimento não é possível!)
 - d. Para o pedido mencionado (leitura do *backup* da estação), considera-se um tempo máximo de 10 minutos após a chegada do praticante, de forma a impactar o menos possível a classificação final.
5. Em caso de desaparecimento exclusivo da estação o praticante deve considerar como “falha de controlo”(alínea a do ponto 4 deste artigo) e agir em conformidade (picotar no mapa).



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

Artigo 9 - Classificação dos praticantes.

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

Artigo 10 – Classificação dos clubes

1. As classificações dos clubes obtêm-se pela soma das pontuações ou dos tempos dos seus praticantes, de acordo com as disposições definidas no [Capítulo III](#) e no [Capítulo IV](#).
2. Em casos de igualdade, vence o clube que tiver maior pontuação ao nível dos jovens, mantendo-se a igualdade, vence o clube que participou com mais jovens.

Artigo 11 – Prémios

1. Nas provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos com a prova:
 - a. Aos três praticantes primeiros classificados de todos os escalões, com exceção das Elites, em que são atribuídas aos primeiros 5 classificados;
 - b. Aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares.
2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui medalhas FPO aos três primeiros classificados de todos os escalões de competição (excepto H/D 21A e D/B) e o troféu FPO ao clube campeão de cada categoria.
3. No Campeonato Nacional Absoluto a FPO atribui:
 - a. Miniatura do troféu FPO aos praticantes femininos e masculinos vencedores da Final A;
 - b. Medalhas de prata aos praticantes femininos e masculinos classificados em 2.º lugar na final A;
 - c. Medalhas de bronze aos praticantes femininos e masculinos classificados no 3.º lugar na final A;
 - d. Diplomas condignos ao 4.º e 5.º lugares na final A;
 - e. Miniatura do troféu FPO aos clubes vencedores da classificação Feminina e Masculina;
4. Os prémios masculinos e femininos devem ser iguais dentro dos mesmos patamares de competição.



5. Além de medalhas, troféus ou prémios, as organizações podem ainda entregar diplomas de classificação e/ou certificados de presença.
6. Nos escalões T10 e H/D 12 não podem ser atribuídos prémios por classificação, devendo os jovens que participaram no evento ser chamados todos ao pódio para a entrega de uma lembrança.

Capítulo II – Normas aplicáveis aos praticantes

Artigo 12 – Navegação

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.
2. Não é permitida a utilização de dispositivos de localização GPS, como meio auxiliar de navegação.
3. As organizações não devem deixar partir os praticantes com aparelhos que suscitem dúvidas, devendo comunicar ao Supervisor e, se necessário, fazer a sua recolha e garantir a sua devolução ao proprietário no final do percurso.

Artigo 13 – Partida fora da hora atribuída

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

Artigo 14 – Obrigações gerais dos praticantes

1. Sem prejuízo das obrigações previstas na lei e na regulamentação aplicável, os praticantes têm as seguintes obrigações:
 - a. Apresentar-se na Partida com o peitoral oficial do evento (o da FPO ou outro por esta aprovado), visível e devidamente colocado, e conservá-lo durante a prova.
 - b. Apresentar-se na Partida com o SI-Card, devidamente colocado e visível, facilitando a sua conferência pelos organizadores.
 - c. Avisar os organizadores e descarregar o seu SI-Card, caso não conclua o percurso.
 - d. Auxiliar qualquer outro praticante em caso de acidente, sempre que as circunstâncias o justifiquem.
 - e. Respeitar todas as áreas balizadas, privadas e cultivadas.
 - f. Entregar o mapa na chegada, quando determinado pelos organizadores.
 - g. Comparecer na Cerimónia de Entrega de Prémios, especialmente quando é um dos premiados, valorizando o trabalho dos organizadores e os apoios disponibilizados.

Artigo 15 – Desclassificação

2. Constitui motivo de desclassificação de qualquer praticante, a violação grave da lei e dos regulamentos que regem a modalidade, especialmente:
 - a. Ausência de registos que confirmem a passagem do praticante, em todos os pontos de controlo;
 - b. Não executar o percurso pela ordem estabelecida pelos organizadores;
 - c. Realizar a prova sem peitoral ou outro meio de identificação definido pelos organizadores;
 - d. Perda do SI-Card;
 - e. Chegar para além do tempo limite para a execução da prova (salvaguardando o descrito no n.º 2 do artigo 5);



- f. Progredir em áreas mencionadas no artigo 17.º do regulamento IOF de 2025;
 - g. Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta e do ambiente;
 - h. Não auxiliar outro praticante, em caso de acidente;
 - i. Violação das normas legais sobre *doping*, violência e discriminação no desporto;
 - j. Uso de meios auxiliares de navegação não autorizados;
1. A desclassificação deve ser comunicada pela organização, cumprindo os prazos de reclamação estabelecidos.

Artigo 16 – Participação nas Elites

1. Podem inscrever-se nos escalões de Elite os praticantes seguintes:
- a. Que na época anterior tenham obtido pontuação média superior a 70% nesse escalão;
 - b. Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D 21A e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
 - c. Os três primeiros classificados dos escalões de competição H/D 20 e os que tenham média igual ou superior a 92 pontos;
 - d. Praticantes não contemplados pelos critérios definidos podem ser admitidos ao escalão de Elite, desde que requeiram e obtenham parecer favorável da Direção da FPO.
2. Para efeitos da média prevista nas alíneas a), b) e c) do número anterior, são considerados os 10 melhores percursos feitos pelo praticante durante a época anterior.

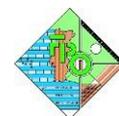
Capítulo III – Campeonatos Nacionais e Eventos Internacionais da Taça de Portugal

Artigo 17 – Campeonatos Nacionais de Distância Longa, Distância Média e *Sprint*

1. O Campeonato Nacional de Distância Longa consiste na realização de um único percurso.
2. O Campeonato Nacional de Distância Média consiste na realização de um único percurso.
3. O Campeonato Nacional de *Sprint* consiste na realização de 1 (um) ou 2 (dois) percursos e pode ser disputado em área urbana, ou em floresta.
4. Caso se realize em ambiente urbano, deve garantir-se que a verdade desportiva seja garantida pelo que, caso seja necessário, deve fazer-se uma zona de quarentena, com controlo de entrada (*check in*) que impeça os atletas de aceder à área da competição.
5. Os títulos individuais de Campeão Nacional são atribuídos aos vencedores, em função da classificação final de cada escalão de competição definido no [n.º 2 do Artigo 1.](#)
6. Embora contem para os respetivos *rankings* da Taça de Portugal, os escalões H/D 21 A/B não apuram campeãs ou campeões nacionais, mas os seus praticantes podem inscrever-se nos percursos de Elite ou no escalão etário nos Campeonatos Nacionais, passando a ter acesso ao título de Campeão Nacional neste escalão.
7. Os títulos coletivos são apurados através da soma dos tempos dos 3 melhores praticantes em cada categoria de competição definida no [n.º 2 do Artigo 1.](#), podendo incluir um atleta estrangeiro devidamente filiado na FPO e são atribuídos ao clube vencedor.
8. Os percursos de escalões individuais, que contribuam para uma mesma categoria de competição dos títulos nacionais de clubes, têm de ser iguais.

Artigo 18 – Campeonato Nacional de Estafetas

1. O Campeonato Nacional de Estafetas disputa-se por Clubes nas categorias referidas no [n.º 2 do Artigo](#)



- 1, excluindo escolas e infantis.
2. As equipas são constituídas por três praticantes, sendo pelo menos 2 de nacionalidade portuguesa, e tendo todos a sua filiação em dia.
3. É permitido constituir equipas para disputar determinada categoria com praticantes de categorias hierarquicamente mais baixas.
4. Nos escalões jovens, como exceção ao estabelecido no [n.º 4 do Artigo 1](#), um atleta pode ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.
5. Clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas, para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
6. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existem ainda as “Popular Longa” e “Popular Curta” como estafetas abertas.
7. O Campeonato Nacional de Estafetas faz parte da Taça de Portugal e, não sendo uma competição individual, conta para o *Ranking* de Clubes conforme definido nos [números 4 e 5 do Artigo 27](#).
8. Será permitida a participação de jovens em estafetas de clubes diferentes, participando extra-competição.
9. Caso existam menos de três equipas inscritas em determinada categoria, e mediante avaliação do Supervisor, esta deverá ser suprimida, sendo as equipas reinscritas na categoria imediatamente superior.

Artigo 19 – Campeonato Nacional de Estafetas de *Sprint*

1. O Campeonato Nacional de Estafetas de *Sprint* disputa-se por Clubes nas categorias referidas no [n.º 2 do Artigo 1](#), com exclusão das escolas e infantis.
2. As equipas são constituídas por quatro praticantes, no mínimo dois do sexo feminino (a estafeta deverá começar e terminar com participantes femininas), sendo pelo menos três de nacionalidade portuguesa, e tendo todos a sua filiação em dia na FPO.
3. É permitido constituir equipas para disputar determinada categoria com praticantes de categorias hierarquicamente mais baixas, sendo permitido a um jovem ascender dois escalões etários para participar numa estafeta.
4. Os clubes podem participar com mais do que uma equipa em cada categoria, mas para a atribuição dos prémios em disputa apenas é considerada a melhor equipa do clube.
5. Para além das estafetas correspondentes às categorias de competição, existe ainda a Estafeta Popular como a única estafeta aberta.
6. O Campeonato Nacional de Estafetas de *Sprint* faz parte da Taça de Portugal de *Sprint* e, não sendo uma competição individual, conta para o *Ranking* de Clubes conforme definido nos [números 4 e 5 do Artigo 27](#).

Artigo 20 – *Knock-Out Sprint*

1. A prova *Knock-Out Sprint* disputa-se em escalão absoluto, por género (masculino e feminino) e tem duas fases: qualificatória e eliminatória.
2. Podem competir no *Knock-Out Sprint* todos os atletas federados, com exceção das categorias de T10, D/H 12
3. Em paralelo os participantes dos escalões T10, D/H 12 e dos escalões abertos, poderão participar em duas etapas (uma durante a qualificatória e outra na eliminatória);
4. Os percursos devem ser um pouco mais reduzidos, com um tempo de vencedor entre 8 e 10 minutos, na qualificatória e de entre 6 a 8 minutos nas eliminatórias.
5. Qualificatória
 - a. Os inscritos são divididos aleatoriamente por 3 mangas de qualificatória, por género, com sistema de partidas formal.



- b. Os atletas federados estrangeiros podem participar nas qualificatórias, mas não são apurados para as eliminatórias, pelo que deverão ser considerados como extra-competição e distribuídos equitativamente pelas qualificatórias.
- c. Em cada manga os 12 melhores tempos são apurados para as Eliminatórias - Quartos de Final, num total de 36 atletas por género.
6. Nas eliminatórias existem apenas dois percursos (masculino e feminino), com sistema de dispersão.
7. A partida é em *mass start*, por mangas, devendo ser garantida a quarentena dos atletas que ainda não partiram.
8. Quartos de Final
- a. Os apurados por género são divididos por 6 mangas de 6 atletas conforme tabela:

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

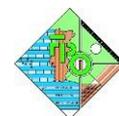
- b. Em cada manga os 3 melhores tempos de cada género são apurados para as Eliminatórias – Semifinal, num total de 18 atletas por género.
- c. A eventual repescagem de atletas efetua-se pelo melhor tempo entre os atletas não apurados nas eliminatórias.
9. Semifinal
- a. Os apurados por género são divididos por 3 mangas de 6 atletas;
- b. Os atletas provenientes dos QF1 e QF2 formam a SF1, os provenientes dos QF3 e QF4 formam a SF2 e os provenientes dos QF5 e QF6, formam a SF3.
- c. Em cada manga os 2 melhores tempos de cada género são apurados para as Eliminatórias – Final, num total de 6 atletas por género.

10. Final: A final é realizada pelos apurados por género, na realização de uma única manga.

11. Ranking da Taça de Portugal de *Sprint*

Para efeitos de *ranking*, são atribuídas as seguintes pontuações aos participantes, conforme a última fase em que competiu:

Fase	Pontos	
Qualificatória	75	
Quartos de Final	100	
Semifinal	110	
Final	6.º	115
	5.º	120
	4.º	125
	3.º	130
	2.º	135
	1.º	140



12. Classificação de Clubes no *Knock-Out Sprint*

- a. Para efeitos de atribuição do título de clube Campeão Nacional (por género), considera-se a soma das cinco melhores pontuações obtidas pelos atletas do clube, a partir da fase de eliminatórias (quartos de Final, Semifinal e Final, conforme tabela do artigo anterior).
- b. Em caso de igualdade, vence o clube com a melhor classificação individual.

Artigo 21 – Campeonatos Nacionais Absolutos (CNA)

1. Os Campeonatos Nacionais Absolutos (Masculino e Feminino) disputam-se em dois dias de competição, com uma prova de apuramento no primeiro dia, que serve para apurar os praticantes participantes nas finais a realizar no segundo dia.
2. Em paralelo os participantes dos escalões T10, D/H 12 e D/H 14 e dos escalões abertos, poderão participar em duas etapas (uma no primeiro dia e outra no segundo dia);
3. Os praticantes maiores de 14 anos que não pretendam participar nos CNA, poderão participar num escalão aberto, constituído por duas etapas (uma em cada dia), podendo o clube organizador optar por realizar uma prova paralela, de âmbito Regional;
4. A prova do primeiro dia é de Distância Média sendo semelhantes todos os percursos de apuramento para cada uma das finais;
5. No segundo dia realiza-se igualmente uma prova de Distância Média (com um incremento até 10 minutos para o tempo previsto para o vencedor), com dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final A**”, dois percursos (um masculino e um feminino) para a “**Final B**”, e assim consecutivamente mediante o número de finais necessárias;
6. Os CNA podem ser disputados por todos os praticantes com nacionalidade portuguesa, praticantes de competição (mínimo de 15 anos), filiados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras;
7. A participação nos CNA é feita mediante a inscrição do praticante nessa prova em particular;
8. Os praticantes estrangeiros que não estejam devidamente filiados na FPO, podem participar na competição, mas caso se enquadrem nas condições de acesso à “**Final A**”, serão considerados como supranumerários e são, obrigatoriamente, os primeiros a partir;
9. Têm acesso às respectivas “**Final A**”, os 60 atletas femininos e os 60 atletas masculinos, melhor classificados nas provas de apuramento do primeiro dia;
10. As provas “**Final B**” e seguintes são também limitadas ao número máximo de 60 praticantes.
11. A partida das provas “**Final A**”, do segundo dia são efetuadas por ordem inversa dos tempos obtidos no apuramento. As restantes finais terão ordem de partida feita através de sorteio e os atletas do mesmo clube deverão ser intercalados para não saírem seguidos.
12. Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de praticantes será aumentado em consequência;
13. Os vencedores dos Campeonatos Nacionais Absolutos serão encontrados pelos resultados das provas “**Final A**” e serão distinguidos os 5 primeiros praticantes femininos e os 5 primeiros praticantes masculinos, de nacionalidade Portuguesa;
14. A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma de pontos dos 5 melhores praticantes do clube, que participem nas provas “**Final A**”, podendo incluir um atleta estrangeiro devidamente filiado na FPO.
15. Para efeitos de *Ranking* da Taça de Portugal de Orientação Pedestre, são calculadas pontuações com a mesma forma de cálculo das restantes provas, sendo que:



- a. Na final A será atribuída a pontuação de 130 ao vencedor e calculadas as pontuações dos restantes participantes dividindo o tempo do vencedor pelo tempo do praticante e multiplicando por 130.
- b. Na final B será atribuída a pontuação de 100 ao vencedor e calculadas as pontuações dos restantes participantes dividindo o tempo do vencedor pelo tempo do praticante e multiplicando por 100.
- c. Na final C será atribuída a pontuação de 80 ao vencedor e calculadas as pontuações dos restantes participantes dividindo o tempo do vencedor pelo tempo do praticante e multiplicando por 80.
- d. Na final D será atribuída a pontuação de 60 ao vencedor e calculadas as pontuações dos restantes participantes dividindo o tempo do vencedor pelo tempo do praticante e multiplicando por 60.
- e. A pontuação mínima obtida por um atleta classificado numa final não poderá ser inferior à pontuação obtida pelo vencedor da final imediatamente inferior.
- f. Aos escalões H/D 14 a pontuação será atribuída normalmente como nos outros eventos.

Artigo 22 – Campeonato Ibérico

1. Os Campeonatos Ibéricos têm regulamentação complementar no protocolo existente entre a FEDO e a FPO para esse efeito.
2. As etapas das distâncias Média e Longa pontuam para a Taça de Portugal Pedestre e a de *Sprint* pontua para a Taça de Portugal de *Sprint*.
3. São apurados Campeões Ibéricos nos escalões H/D 14, H/D 16, H/D 18, H/D 20, H/D Elite, H/D 35, H/D 40, H/D 45, H/D 50, H/D 55, H/D 60 e H/D 65, H/D 70, H/D 75 e H/D 80.
4. A entrega de troféus e medalhas é da responsabilidade das respectivas federações.

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

1. O Portugal ‘O’ Meeting e outros eventos a contar para o *Ranking* Mundial são integrados nos *rankings* de Taça de Portugal individual e por clubes em condições idênticas aos eventos nacionais.
2. Sempre que haja expectativa de um número de participantes superior a 80 em determinado escalão (nomeadamente na Elite), é recomendada a segmentação em dois escalões diferentes.
3. No entanto e considerando que os participantes portugueses ficarão distribuídos por dois percursos diferentes, a construção dos percursos deve obedecer a critérios idênticos (similar à construção dos percursos de estafetas), nomeadamente não devendo ter mais de 300 metros de diferença em percursos de Distância Longa ou mais de 100 metros de diferença noutros percursos, o mesmo desnível e tendo o mesmo número de pontos de controlo e utilizando pontos em elementos de características idênticas.
4. Esta divisão necessita do aval da IOF (Apenas em Elite).
5. Sempre que haja um número invulgar de participantes num escalão, mas não haja segmentação de percursos os percursos deverão ser preparados com métodos de dispersão de praticantes.

Capítulo IV – Taça de Portugal

Artigo 24 – Provas da Taça de Portugal

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



Artigo 25 – Classificações individuais e coletivas de Orientação Pedestre

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

7 Melhores praticantes jovens	H/D 14, H/D 16, H/D 18 e H/D 20
7 Melhores praticantes seniores	H/D 21E, HD 21A, H/D 21B
7 Melhores praticantes veteranos	escalões iguais ou superiores a H/D 35

3. A pontuação a que se refere o ponto anterior é obtida de acordo com fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([Artigo 9](#)), à qual se aplicam os seguintes fatores de ponderação:
 - a. As pontuações obtidas na Elite são contabilizadas a 130% (multiplicadas por 1,3);
 - b. As pontuações obtidas em H/D 21A são contabilizadas a 100%;
 - c. As pontuações nos escalões Jovens são contabilizadas a 115%; (multiplicadas por 1,15);
 - d. As pontuações nos escalões veteranos são contabilizadas a 75% (multiplicadas por 0,75);
 - e. As pontuações obtidas no H/D 21B são contabilizadas a 50% (multiplicadas por 0,5);
4. Nas provas que incluam percursos de estafetas, pontuam para a classificação coletiva as equipas seguintes:

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

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

Capítulo V – Rankings FPO

Artigo 26 – Ranking Individual FPO

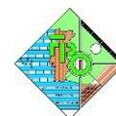
1. O *Ranking* Individual FPO é organizado por escalões e género e separado em Floresta e *Sprint*.
2. Em cada prova em que participem, os praticantes obtêm pontuações calculadas de acordo com a fórmula de cálculo da classificação dos praticantes ([Artigo 9](#)), sendo considerado vencedor do percurso, o melhor praticante que esteja filiado na FPO.
3. As pontuações obtidas no *Knock-Out Sprint* e no Campeonato Nacional Absoluto estão definidas, respetivamente, no [Artigo 20](#) e no [Artigo 21](#).
4. Quando um praticante for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
5. A pontuação efetivamente obtida, será atribuída aos praticantes que participem e concluem o percurso no seu escalão de inscrição na FPO. A pontuação de participação (25 pontos) será atribuída aos praticantes que participem e concluem o percurso em escalão diferente daquele em que estejam inscritos



- na época em curso ou por terem obtido uma pontuação real inferior a 25 pontos.
6. Nos casos de um percurso ser anulado, será atribuída uma pontuação de organização aos praticantes dos escalões afetados, que não fará parte das pontuações referidas no n.º 10 deste artigo.
 7. Os praticantes dos escalões H/D 21A e H/D B que decidam subir a seniores nos Campeonatos Nacionais de Média, Longa e *Sprint* terão os pontos correspondentes à sua prestação na prova e não os 25 pontos que teriam por correrem fora do seu escalão.
 8. Os praticantes que fiquem impossibilitados de participar em percursos das provas que integram o *Ranking* Individual em virtude de estarem em representação de Portugal, integrando Seleções Nacionais, bem como os que estiverem envolvidos na organização ou supervisão de provas integrantes do Calendário FPO, terão nesses percursos pontuação igual à média aritmética referida no número seguinte.
 9. A pontuação de média por organização aplica-se, nos mesmos moldes ao *Knock-Out Sprint* e ao Campeonato Nacional Absoluto.
 10. A média aritmética será calculada com base nas melhores pontuações obtidas nas presenças que contribuam para a pontuação final, dividindo a soma dessas pontuações pelo número de percursos considerados para o *Ranking* Individual ou pelo número de percursos efetivamente realizados, caso sejam em número menor do que os considerados para o referido *Ranking*.
 11. O limite de pontuações por média aritmética, referido no n.º 9, é de cinco em todos os casos, mas não podendo ultrapassar mais de 35% das pontuações a contarem para o *Ranking*.
 12. Para efeitos do *Ranking* Individual FPO, são considerados e contabilizados 75% dos percursos definidos em cada época desportiva dos eventos da Taça de Portugal, arredondado ao número inteiro mais próximo;
 13. No caso em que um praticante exceda o número de percursos indicado no ponto anterior, os percursos excedentários não serão contabilizados, sendo excluídos sempre os piores resultados. Nos restantes casos são considerados todos os resultados.
 14. Um praticante que não participe em nenhum percurso não figurará no *Ranking* Individual FPO.
 15. Em caso de igualdade na pontuação final do *Ranking* Individual FPO, prevalecerá como melhor classificado o praticante que tenha obtido o maior número de melhores resultados.
 16. Mantendo-se o empate, considera-se a segunda melhor pontuação e assim sucessivamente.
 17. Subsistindo ainda o empate, será melhor classificado o praticante que obtenha o menor tempo no somatório dos tempos dos percursos em que ambos tenham participado conjuntamente, desde que se tenham classificado.
 18. Após o final de cada época desportiva são homenageados os três melhores praticantes nos vários escalões que integram os *rankings*.

Artigo 27 – *Ranking* de Clubes FPO

1. O *Ranking* de Clubes FPO é organizado separadamente em TP Pedestre (floresta) e TP *Sprint*.
2. Para efeitos de *Ranking* de Clubes, a classificação é feita com base nos pontos que os praticantes do clube têm para o seu *ranking* individual aplicando a ponderação referida no [Artigo 26](#), sendo considerados e contabilizados 85% dos percursos, arredondado ao número inteiro mais próximo.
3. O Troféu FPO será atribuído ao primeiro clube da época desportiva em cada um dos *Rankings* de Clubes sendo entregue diploma aos 2.º e 3.º classificados.
4. O clube organizador é pontuado nas suas organizações pela média dos pontos coletivos a apurar no final da época desportiva e num máximo de 4 etapas, mesmo que haja praticantes desse clube em competição.



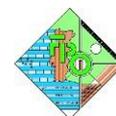
5. A média será apurada para o número de provas complementar à pontuação final tal como é apurada para os *rankings* individuais.
6. Caso um clube organizador exceda os 4 percursos organizados, a pontuação que obtém nos outros percursos que organize, será aquela que os seus praticantes participantes nesse percurso, venham a obter.

O presente regulamento foi elaborado ao abrigo do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação em vigor pela lei 23/2024, de 15 fevereiro, que estabelece o regime jurídico das federações desportivas e as condições para a atribuição do estatuto de utilidade pública desportiva

Regulamento constituído por cinco (18) folhas, aprovado em reunião de direção em 26/03/2025,

Pela Direção da Federação Portuguesa de Orientação

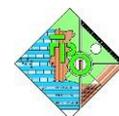
O Presidente da Direção,
Rui Mora



Anexo I – Tabela de tempos recomendados

ESCALÕES	LONGA	MÉDIA	ESTAFETAS	SPRINT	Knock-Out Sprint	
					Qualificatórias	Eliminatórias
H10/D10	15-25	15-25		12-15	08-10	06-08
H12/D12	15-25	15-25				
H14/D14	35-40	20-25	20-25 (percurso)			
H16	40-45	20-25	85-90			
D16	35-40	20-25	70-75			
H18	45-50	25-30	100-105			
D18	40-45	25-30	85-90			
H20	65-70	25-30	90-105			
D20	50-55	25-30	90-105			
H21A	60-65	30-35	30-35 (percurso)			
D21A	50-55	30-35	30-35 (percurso)			
HB	50-55	25-30	25-30 (percurso)			
DB	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H21E	80-92	30-35	90-105			
D21E	80-92	30-35	90-105			
H35	65-70	30-35	30-35 (percurso)			
D35	50-55	30-35	30-35 (percurso)			
H40	60-65	30-35	30-35 (percurso)			
D40	45-50	30-35	30-35 (percurso)			
H45	55-60	25-30	25-30 (percurso)			
D45	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H50	50-55	25-30	25-30 (percurso)			
D50	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H55	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
D55	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H60	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
D60	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H65	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
D65	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H70	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
D70	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H75	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
D75	40-45	25-30	25-30 (percurso)			
H80	45-50	25-30	25-30 (percurso)			
BRANCO	15-25	15-25				
VERDE	15-25	15-25				
AMARELO	20-30	20-30				
VERMELHO	30-45	30-45				
Estafeta Popular Curta — 15-25 (percurso)						
Estafeta Popular Longa — 25-35 (percurso)						

Os tempos referenciados são lidos em minutos.



Anexo II – Regulamento técnico-pedagógico para os escalões T10 e H/D 12

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

Registo histórico de Alterações

Data	Alteração	Observações
Dez23	Alteração da designação dos escalões abertos.	Adoção de quatro níveis de dificuldade técnica: BRANCO, VERDE, AMARELO e VERMELHO O escalão BRANCO tem percurso igual ao T10
	Aditada a possibilidade de utilização de escalas 1:7500 em floresta e 1:3000 no <i>sprint</i> para os escalões veteranos.	Alinhamento com norma IOF
	Reposição dos escalões jovens nas estafetas	
	<i>Knock-Out Sprint</i> (KoS) e CNA deixam de ser provas extra a somar ao <i>ranking</i>	Revistas as bonificações e prevista a atribuição de pontuação de organização.
	Regulamentação da classificação coletiva no KoS	
	Eliminado Anexo I	Ficou definido no RGC