



REGULAMENTO DESPORTIVO

1) ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

- a) Os atletas são livres de escolher em qual escalão de competição / formação ou “abertos” querem participar em cada prova, de entre os escalões a que têm direito de acesso segundo o Regulamento de Competições da FPO.
- b) Nos Campeonatos Nacionais, a Direcção do COC, sob proposta da área técnica, pode solicitar aos atletas que participem num escalão de competição diferente daquele em que habitualmente competem, com vista à obtenção de uma melhor classificação colectiva.
- c) Nos Campeonatos Nacionais de Estafetas, a definição das equipas será decidida pela Direcção do COC, com base no parecer da área técnica.

2) APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO

O COC pagará aos seus atletas as inscrições em provas de orientação, desde que se cumpram as seguintes condições:

- a) As provas em questão sejam provas de Orientação Pedestre, Ori-BTT, Pre-O e Temp-O integradas na Taça de Portugal, no Portugal City Race, na TP Rogaine, TP Sprint e provas de Sprint integradas no programa das provas de Orientação da Taça de Portugal, independentemente de se realizar a Norte, Centro ou Sul (não estando presente qualquer elemento da Direcção, um atleta presente deverá pagar todas as inscrições, sendo depois ressarcido desse valor contra a apresentação do respectivo recibo ou solicitar autorização do clube organizador para posteriormente se efectuar o pagamento das inscrições via transferência bancária).
- b) Os atletas tenham a quota de sócio em dia.
- c) Solicitem a inscrição dentro do 1º prazo. Qualquer valor extra cobrado pelo clube organizador será da responsabilidade do atleta.
- d) Sejam federados na FPO e com a sua renovação em vigor.
- e) Participarem num escalão de competição/formação. Excluem-se, portanto, os escalões “abertos”, a menos que o façam por incapacidade física temporária ou permanente. A Direcção do COC reserva-se o direito de atender casos pontuais.
- f) Os atletas estejam disponíveis para participar na organização das provas desportivas e acções de promoção da modalidade promovidas pelo COC, como os Ori-Família e Treinos, sempre que a Direcção o solicite. Importante que essa disponibilidade também aconteça em atividades que o COC seja parte integrante, ao serviço do Município ou entidade similar.
- g) O atleta participe na prova devidamente equipado com o fato de competição do COC.
- h) Sempre que o preço da inscrição numa determinada prova for encarecido pelo facto de incluir extras como almoço, t-shirt ou outros itens, o pagamento a efetuar pelo clube será apenas da parte correspondente a uma inscrição simples praticado numa prova similar.

3) INSCRIÇÕES NAS PROVAS

4.1) Dentro do prazo:

Todas as inscrições devem ser efetuadas diretamente, pelos atletas/sócios do COC no Orioasis.

- Devem indicar se pretendem transporte, para na sua distribuição ser equacionado esse pedido
- Se pretende participar no jantar COC, servido nas provas da TP Pedestre e BTT.

Todas as inscrições devem ser efectuadas, pelo próprio atleta, directamente para a organização ou no Orioasis.

O COC apenas comparticipa o pagamento das taxas da tabela FPO, pelo que qualquer excedente cobrado pelos clubes organizadores será da responsabilidade do atleta.

De igual modo o agravamento no custo da inscrição, decorrente do facto de não ter a sua renovação válida na FPO, será suportado pelo próprio, efetuando a transferência do valor para o NIB do COC.

A não participação na prova, implica que o atleta reembolse o Clube pelo valor da inscrição, previamente paga pelo COC. Excluem-se os atletas que o façam por incapacidade física temporária. A Direcção do COC reserva-se o direito de atender casos pontuais.

4) CHEFE DE DELEGAÇÃO

São funções do Chefe de Delegação:

1. Nomear o responsável de limpeza de cada viatura.
2. Nomear a equipa de apoio à alimentação, constituída por 3 elementos (1 jovem, 1 sénior e 1 veterano), cujas funções são o transporte de todos os géneros alimentares das viaturas para o local de confecção das refeições, arrumação de todos os utensílios associados às refeições, recolha e arrumação nas carrinhas, limpeza desses utensílios, limpeza do local da confecção dos alimentos, assegurar que todos os que tomaram a refeição limpam o local e recolha de todo o lixo.
3. Assegurar, com recursos à equipa atrás referida, a montagem do Stand/Tenda COC em todas as Arenas, com afixação da bandeira do Clube.
4. Proceder ao levantamento de toda a documentação do Clube no Secretariado.
5. Proceder à conferência das contas e à liquidação do respectivo valor.
6. Receber, dos atletas que tenham agravamento na respectiva taxa de inscrição, no próprio fim-de-semana ou no dia do Evento (atraso na inscrição, falta de exame médico entregue a tempo ou simplesmente não entregue, ou qualquer outra razão)
7. Distribuir pelos atletas a respectiva documentação necessária à participação na prova. Para tal os atletas devem dirigir-se ao Stand/Tenda COC na Arena ou na falta deste às carrinhas COC até 20 minutos antes da hora zero.
8. Perante um atleta COC que pretenda apresentar uma reclamação, analisar da legitimidade dessa razão, eventualmente debater com outros membros da Direcção dessa legitimidade e, caso se entenda avançar com a reclamação, acompanhar o atleta até à Direcção da prova para e por escrito em local e modo próprio, apresentar essa reclamação.
9. Zelar pelo bom comportamento cívico da Delegação em todos os locais, pelo cumprimento das regras desportivas e pelo *fair-play*, bem como o estipulado no artigo 15) deste regulamento.
10. Assegurar que quando da saída da delegação do Clube, tudo ficou no perfeito estado de conservação e limpeza.

5) DESLOCAÇÃO PARA AS PROVAS

a) Disponibilidade das carrinhas:

- i) **Provas de Orientação pedestre (Taça Portugal, Campeonatos Nacionais, Portugal City Race, TP Rogaine):** O clube disponibilizará uma viatura com a lotação mínima de 5 atletas. Para disponibilizar uma segunda carrinha terá a 1ª que estar completa com 9 ocupantes sendo que a segunda terá que transportar no mínimo 5 lugares ocupados, podendo, contudo, depois de atingidos 14 ocupantes haver a sua divisão pelas 2 viaturas conforme conveniência de transportes.
- ii) Utilização da viatura com lotação inferior ao mínimo, as despesas, combustível e portagens, referentes a essa utilização serão da responsabilidade dos utilizadores

b) Disponibilidade das carrinhas:

- iii) **Provas de Orientação BTT:** O clube disponibilizará uma viatura com a lotação mínima de 6 atletas. Para disponibilizar uma segunda carrinha terá a 1ª que estar completa com 6 ocupantes sendo

que a segunda terá que transportar no mínimo 4 lugares ocupados, podendo, contudo, depois de atingidos 10 ocupantes haver a sua divisão pelas 2 viaturas conforme conveniência de transportes.

- iv) Utilização da viatura com lotação inferior ao mínimo, as despesas, combustível e portagens, referentes a essa utilização serão da responsabilidade dos utilizadores

c) Solicitação e prioridades de utilização:

- i) Caso o atleta pretenda deslocar-se para a prova numa das carrinhas do COC, deverá manifestar essa intenção aquando do contacto para a inscrição.
 - ii) Os atletas dos escalões Jovens ou Elite que pretendam transporte para as provas e que não tenham lugar numa das carrinhas do clube poderão ser apoiados através de uma comparticipação nas despesas de deslocação. A concessão deste apoio será decidida caso a caso pela Direcção do COC, terá o valor de 0,15 Euros por km, com o máximo de 20 euros por prova (evento), sempre condicionado a que nessa viatura, quando solicitado pela Direcção, sejam transportados outros atletas do Clube.
 - iii) Casos pontuais podem ser analisados e atendidos pela Direcção do Clube.
 - iv) Prioritariamente o acesso aos transportes é assim definido: Jovens; Adultos em escalões H/D E; Adultos em regime de rotatividade, preferencialmente os que participam em escalões de competição.
- d) Atempadamente o Clube, utilizando o seu meio privilegiado de comunicação (*Mailing List*) fará a divulgação dos atletas a transportar em cada viatura, indicando o respectivo chefe de viatura, o seu contacto telefónico, a hora e local onde tem início a viagem. A viatura do Clube só muito excepcionalmente recolherá atletas para além do local de início da viagem, pelo que todos os atletas deverão estar nesse local até 10 minutos antes da hora marcada para o início da viagem.

6) REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE

As viaturas do COC passam a ter as seguintes regras de utilização:

- O chefe de viatura não pode começar a viagem sem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, validade dos seguros, selo do carro e respectiva inspecção. Deve ainda registar nos impressos próprios existentes em cada carrinha a seguinte informação: Kms no início da viagem e no final da mesma, abastecimentos efectuados, finalidade da viagem e outras informações que considerar relevantes.
- Será nomeado pelo chefe de delegação em cada prova, de entre os utilizadores de cada carrinha, 1 responsável pela sua limpeza, o qual poderá ser um jovem, um sénior ou um veterano.
- Cada utilizador da viatura é responsável por, em saco próprio, recolher e acondicionar o lixo, guardá-lo na sua mochila e depositá-lo diariamente em local apropriado (contentor ou balde do lixo).
- Após a realização de cada etapa, cada atleta recolhe a sua roupa e calçado de competição em saco/recipiente próprio, não sendo permitido que essa roupa e calçado sejam colocados na carrinha fora do respectivo acondicionamento.
- No final da viagem a carrinha será completamente limpa no seu interior, varrida, tapetes sacudidos, bancos limpos e todo o material recolhido e colocado no lixo. Os atletas, que se fizeram transportar na viatura, só podem abandonar a viatura e iniciar o seu retorno a casa após concluído o trabalho de limpeza da carrinha.

7) ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS

No sentido de proporcionar as melhores condições possíveis aos seus associados e atletas, dentro do rigor orçamental pelo qual tem sido gerido o COC, visando ainda e com forte ênfase o fortalecimento do espírito de grupo e equipa, o Clube providenciará a confecção do Jantar COC, servido, primordialmente, na zona onde funciona o “Solo Duro” em cada evento.

Quando da divulgação dos planos de viagem, ou pelo Chefe de Delegação já no Evento, será divulgada a hora de jantar (janela de tempo de 30 minutos).

Todos os sócios / atletas têm livre acesso ao jantar, bastando para tal, quando da solicitação da inscrição, informar do seu interesse no mesmo.

É da responsabilidade de cada um o talher, prato, copo, bebida, fruta, lavagem da sua própria louça e limpeza final do espaço utilizado para a refeição.

A lavagem da louça utilizada para a confecção do jantar, será assegurada em sistema de rotatividade e por escala, pelos sócios participantes no jantar, a nomear pelo Chefe de Delegação. Esta equipa de trabalho será sempre constituída por 3 pessoas, nomeadamente 1 jovem, 1 sénior e 1 veterano.

8) FATO DE COMPETIÇÃO

- a) Os fatos de competição são propriedade do COC e destinam-se exclusivamente ao uso em provas de Orientação em representação do COC.
- b) O COC cede a utilização de um fato a cada atleta a título gratuito, desde que sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO com a renovação em situação regular.
- c) A utilização do fato de competição será de uso obrigatório nas competições em que o atleta participe em representação do clube, sob pena de ter de reembolsar o clube no valor da inscrição na prova em questão.
- d) Não deve/pode ser utilizada camisola de prova, em competições oficiais nacionais e internacionais, descontinuadas há mais de 6 anos (modelos antigos).
- e) Apenas no caso excepcional em que o fato do atleta não esteja em condições de ser utilizado (sujo, rasgado ou molhado), o atleta poderá usar o fato do modelo/época anterior, ou outro equipamento de orientação, após prévia autorização da Direcção.
- f) Caso o atleta deixe de representar o COC terá que devolver o fato ao clube, independentemente do seu estado de conservação.
- g) Caso o atleta pretenda dispor de mais fatos de competição para além do disponibilizado gratuitamente pelo clube deverá adquiri-lo ao preço de custo.
- h) Existem ainda outros equipamentos oficiais do clube que poderão ser adquiridos aos preços de custo.
- i) Toda e qualquer publicidade só poderá ser colocada no equipamento do COC, após obtida da Direcção a competente autorização.

9) FATO DE TREINO

- a) Os fatos de treino são propriedade do COC e destinam-se exclusivamente ao uso em provas de Orientação em representação do COC.
- b) O COC cede a utilização de um casaco de fato de treino a cada atleta. Esta cedência está condicionada ao cumprimento de vários requisitos, nomeadamente sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO com a renovação em situação regular, e o clube tenha em stock.
- c) Os atletas terão que utilizar o fato de treino do clube sempre que se encontrem numa competição em representação do COC.
- d) Os atletas distinguidos nas cerimónias de entrega de prémios de qualquer competição deverão receber os seus prémios vestidos com o fato de treino do clube.
- e) Não devem ser utilizados fatos de treino de modelos descontinuados há mais de 6 anos.
- f) Caso o atleta deixe de representar o COC deverá devolver o fato de treino ao clube.

10) SPORTIdent Cards

Nas provas em que haja utilização de *SPORTIdent cards*, os atletas podem utilizar os facultados pela FPO (mediante a taxa de aluguer fixada pela FPO a suportar pelos atletas), utilizar os adquiridos pelos próprios ou, caso se enquadrem nos casos abaixo indicados, utilizar os adquiridos pelo COC.

Os *SPORTIdent cards* adquiridos pelo COC são propriedade do clube, podendo ser utilizados gratuitamente pelos atletas do COC (sócios com quotas, renovação FPO e exame médico em dia) nas seguintes condições:

- a) Sejam atletas federados ou participantes nos escalões jovens em que haja utilização de *SPORTIdent cards*.
- b) Sejam atletas federados dos restantes escalões que tenham, na época anterior, participado regularmente na organização das provas do COC. A decisão de atribuição da faculdade de utilização dos sport-ident neste caso será decidida, caso a caso, pela Direcção do COC.
- c) Caso o atleta deixe de representar o COC ou deixe de participar regularmente em provas de orientação, deverá devolver o sport-ident ao clube.
- d) Se um atleta perder um sport-ident do COC terá de reembolsar o Clube no custo do mesmo.

11) APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

- a) A organização de Eventos Desportivos pelo COC é a sua principal fonte de receitas, sendo assim fundamental para a manutenção e desenvolvimento das actividades do clube e para a continuidade do apoio que é dado aos seus atletas.
- b) Os associados e os atletas que beneficiam de apoio por parte do clube, nas diversas formas previstas neste Regulamento, devem estar disponíveis para colaborar na organização dos Eventos realizados pelo COC, sejam provas oficiais ou acções de promoção da modalidade como os Orifamilia, Treinos, actividades solicitadas pelo município ou outras, sempre que a Direcção lhes solicite esse apoio.
- c) A reiterada e injustificada indisponibilidade de um atleta para participar na organização de Eventos Desportivos do COC, pode ser motivo para a Direcção decidir da sua exclusão do sistema de apoios definido neste Regulamento, ou mesmo a sua exclusão de sócio do Clube.

12) APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE COMPETIÇÃO / ESTÁGIOS / PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS

A Orientação de competição, como as outras modalidades desportivas, caracteriza-se por uma concorrência cujas dificuldades aumentam em cada época que passa. Torna-se cada vez mais claro que já lá vai o tempo em que indivíduos sumariamente treinados podiam participar decentemente em competições de alto nível. Um treino cada vez mais eficaz torna-se, pois, indispensável, para quem quer praticar este desporto, na sua vertente competitiva.

Dada a relevância e projecção de que se revestem os escalões de Elite e formação dos jovens atletas urge incentivar os atletas do Clube a evoluírem no sentido de superarem contínua e gradualmente o seu rendimento desportivo e atingirem uma melhor performance

Para evitar descontinuidades na transição entre a Formação e integração na Elite os escalões Juniores deverão merecer uma atenção especial na sua formação e aperfeiçoamento.

Assim, com vista a contínua melhoria das condições técnicas e físicas perante proposta e orçamento a direcção poderá aprovar a participação dos atletas, em estágios treinos, provas internacionais, com custos até 150 por atleta.

N.B. deverá ser feito um artigo da atividade para colocar nos meios de comunicação e site do clube

13) FORMAÇÃO E TREINOS

O Clube por forma a garantir aos seus sócios uma formação adequada à modalidade e uma preparação, física aceitável, divulga pelos seus sócios vários treinos e ações que decorram nesse sentido.

O Clube também disponibiliza junto dos seus sócios mapas que pertençam ao clube versão informática “pdf” ou mesmo mapas de provas antigas, sendo estes solicitados pelo atleta e justificados para que fim.

14) APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES

Procurando incentivar os atletas jovens e seniores a encetarem um percurso de excelência nas vertentes de Orientação Pedestre, Ori-BTT e Pre-O, que passará forçosamente pela presença regular nas Selecções Nacionais Jovens e Seniores em representação da FPO, a Direcção do COC prestará os seguintes apoios financeiros, relativamente à parte das despesas que não forem asseguradas pela FPO:

- Participação em provas de dimensão mundial (JWOC, WOC, MTB JWOC, MTB WOC; WTOC) integrados na Selecção Nacional: Pagamento das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 200€ por atleta e prova;
- Participação em provas de dimensão continental (EYOC, EOC, MCO, MTB EOC, ETOC) integrados na Selecção Nacional: Pagamento das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 150€ atleta e prova;
- Participação em outro tipo de provas ou estágios internacionais (provas World Cup, WRE, preparação WOC, MTB WOC, etc) integrados na Seleção Nacional: Pagamento das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 100€ por atleta e prova;

N.B - estes apoios só serão concedidos a atletas que não integraram o grupo de seleção e que o clube não tenha pago a comparticipação financeira solicitada pela FPO para integrar esse grupo.

15) GALARDÃO ANUAL COC

Tendo em atenção diversos e variados factores, de entre os quais destacamos, desempenho desportivo, comportamento social e cívico, *fair-play*, disponibilidade e colaboração activa com a Direcção e nas organizações COC, a Direcção poderá atribuir o Galardão COC ao Atleta ou Atletas que merecem essa distinção ou qualquer outra distinção que entenda a Direcção como merecida.

16) COMPORTAMENTO CÍVICO

A integração no COC exige de todos os seus atletas um exemplar comportamento cívico e desportivo de forma a não colocar em questão a imagem do clube que representa, nomeadamente:

- Respeito pela natureza e pelos outros atletas.
- Cumprimento do regulamento geral das provas de Orientação, do regulamento específico das provas em que participe.
- Aceitação das decisões tomadas por organizadores, árbitros, dirigentes. Posteriormente, em tempo, local e modo próprio, poder-se-á manifestar opinião a quem de direito. Contudo qualquer protesto só poderá ser apresentado com anuência da Direcção do Clube.
- Respeito pelo repouso das outras pessoas que também estejam alojadas no espaço disponibilizado pelas organizações das provas ("solo duro" ou campismo);
- Manutenção dos equipamentos e viaturas do clube em bom estado de limpeza e conservação;
- Colaboração com a Direcção do Clube em todas as suas decisões tomadas em prol da actividade do Clube

O não cumprimento destas normas poderá implicar o levantamento de um processo disciplinar por parte da Direcção do COC e a consequente aplicação de sanções.

Aprovado na Reunião da Direcção do COC em 18 de dezembro de 2025

ANEXO I – CONTACTOS

E-mail geral	info@coc.pt
--------------	--

DIRECTOR	Telemóvel	E-mail
José Bolrão	962830738	j.bolrao@netcabo.pt
Isabel Monteiro	914431711	isa.coc@gmail.com