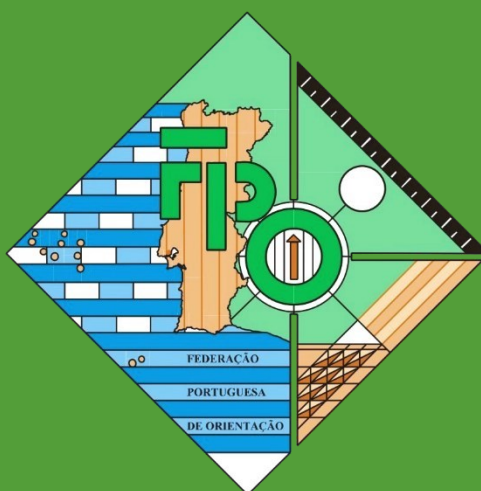


# REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES ORIENTAÇÃO ADAPTADA



[www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)

# Índice

## Conteúdo

Quadros Competitivos de <i>Ori Adaptada</i> .....	3
Artigo 1 - Definição.....	3
Artigo 2 - Organização e participação .....	3
Artigo 3 - Escalões de competição .....	3
Artigo 4 – Controlos e ponto de observação .....	4
Artigo 5 - Mapas.....	4
Artigo 6 - Percursos.....	4
Artigo 7 - Sistema de controlo e cronometragem das provas.....	5
Artigo 8 – Sinalética.....	5
Artigo 9 – Cartão de controlo .....	5
Artigo 10 – Taxas de Inscrição e seguros.....	6
Artigo 11 - Partidas .....	6
Artigo 12 - Chegadas.....	6
Artigo 13 - Classificações .....	6
Artigo 14 - Ranking.....	7
Artigo 15 - Campeonato Nacional.....	7
Artigo 16 - Prémios .....	7
Anexo I – Pictogramas utilizados .....	7
Anexo II – Exemplo de cartão de controlo.....	8

## Quadros Competitivos de *Ori Adaptada*

### Artigo 1 - Definição

1. A ori adaptada foi especialmente desenvolvida para grupos específicos, como pessoas com deficiência intelectual e pode também ser desenvolvido com crianças em idade pré-escolar e idosos em lares.
2. Por essa razão, o caminho entre os pontos já se encontra definido, e o tempo para completar o percurso, apesar de relevante, não é o fator decisivo.
3. O foco principal está na correspondência entre o que está impresso no mapa e o que está disposto no terreno.
4. A atividade consiste em percorrer um percurso com pontos assinalados no mapa e sinalizados no terreno com balizas, em que os participantes devem seguir numa sequência específica.
5. O objetivo é que identifiquem corretamente as cores e sequências entre o que observam no mapa e no ambiente real, que se encontram associadas a um pictograma.
6. As respostas são registadas num cartão fornecido a cada participante no início da prova.
7. No final, vence quem obtiver o maior número de respostas corretas. Em caso de empate, vence quem realizar o percurso no menor tempo.

### Artigo 2 - Organização e participação

1. As competições integrantes da Taça de Portugal de Ori-Adaptada são organizadas sob a tutela da FPO pelos clubes filiados a quem são atribuídas.
2. As provas organizadas sob responsabilidade da FPO são abertas a praticantes federados e não federados, nas condições dispostas no presente regulamento.

### Artigo 3 - Escalões de competição

1. Nas etapas de orientação adaptada existem dois tipos de prova:
  - a. **Competição**, prova onde apenas é permitida a participação de forma individual;
    - i. FEMININO, sendo os escalões designados pela letra D;
    - ii. MASCULINO, sendo os escalões designados pela letra H;
  - b. **Open**, prova onde a participação pode ser individual ou em grupo e acompanhado de monitores;

## Artigo 4 – Controlos e ponto de observação

1. Os pontos devem ser definidos para garantir que todos os participantes possam localizar e identificar as balizas de forma autónoma e em segurança.
2. Cada ponto de controlo deve incluir um “ponto de observação” específico onde os participantes se posicionam para visualizar a baliza.
3. Em cada ponto de observação deve ser colocada uma estaca com o número do posto de controlo, a baliza e o picotador.
4. Em frente ao ponto de observação devem ser colocadas as 4 placas com pictogramas e sequências de cores diferentes, sendo que apenas uma delas corresponde à resposta correta. As placas não devem estar demasiadamente afastadas para serem observadas em simultâneo.
5. As sequências de cores e pictogramas das balizas variam em cada ponto de controlo, evitando confusões e promovendo a distinção visual e cognitiva. A diversidade visual ajuda a manter o interesse e o desafio do percurso.
6. É essencial que todas as sequências de cores e os respetivos pictogramas sejam distintos entre si, evitando qualquer ambiguidade ou confusão na identificação do pictograma correto.
7. A distância entre o ponto de observação e a baliza não deve exceder os 2 metros, sendo ideal que esteja colocada a cerca de metro e meio, de modo a permitir uma escolha clara e a facilitar o processo de decisão no momento de assinalar o pictograma correto no cartão de controlo.

## Artigo 5 - Mapas

1. Os mapas de Orientação têm de ser produzidos de acordo com as normas estabelecidas pela IOF, “ISSprOM 2019-2 — International Specification for Sprint Orienteering Maps”, para provas de Sprint.
2. Os mapas devem ser impressos numa escala 1/2.000.

## Artigo 6 - Percursos

1. Os organizadores de eventos da Taça de Portugal Ori-Adaptada devem ter em consideração que o terreno desempenha um papel fundamental e deve ser cuidadosamente selecionado para garantir acessibilidade e segurança a todos os participantes.
2. A distância total do percurso não deve exceder os 1200 metros, assegurando assim que a atividade seja acessível e adequada a diferentes níveis de condição física.

3. O percurso deve ser traçado preferencialmente sobre caminhos, em áreas onde não existam desníveis acentuados ou onde estes sejam pouco significativos. É essencial evitar locais que apresentem acidentes de terreno, obstáculos naturais, ou barreiras arquitetónicas, garantindo um ambiente seguro e inclusivo para os participantes.
4. O percurso deve ser marcado de forma clara e visível, utilizando sinalização apropriada, como fitas ou cordas, para guiar os participantes ao longo do percurso. Esta sinalização permite que o percurso seja percorrido de forma autónoma, reduzindo o risco de que os participantes se desviem acidentalmente do caminho ou se percam.

### Artigo 7 - Sistema de controlo e cronometragem das provas

1. As Provas da Taça de Portugal podem, caso o organizador entenda, ser controladas eletronicamente.
2. A cada praticante do escalão de competição, ou a cada grupo da atividade Open deve corresponder um cartão eletrónico, podendo ser atribuído pela organização.
3. O sistema de controlo e cronometragem utiliza-se apenas para controlo de tempo decorrido entre o início e final da prova.
4. No caso de o organizador não optar pelo controlo eletrónico, deverá garantir por meios alternativos o controlo do tempo de cada um dos participantes.

### Artigo 8 – Sinalética

1. A sinalética é impressa no mapa com a sequência de cores correta, esperando-se que os participantes a associem ao pictograma correspondente, que se encontra no terreno com a mesma sequência.
2. As cores escolhidas para este projeto são verde, azul e vermelho, permitindo a criação de um conjunto de seis combinações distintas e, assim, uma variedade de sequências possíveis.
3. A cada uma destas combinações de cores é atribuído um pictograma específico.
4. Estes pictogramas (Anexo I) foram concebidos com base na linguagem de afetos idealizada por Charles Bliss, que inspirou o desenvolvimento de um sistema simbólico de comunicação.
5. O número total de pictogramas resultantes deste processo é cinco.

### Artigo 9 – Cartão de controlo

1. O cartão de controlo (Anexo II) deve incluir o nome e o clube do participante, hora de partida e chegada e está organizado num conjunto de quadrículas, cada uma destinada a representar um ponto de controlo específico.
2. Em cada uma dessas quadrículas, é feita a correspondência entre os diferentes pontos de controlo no terreno e o respetivo pictograma associado.

3. Existe para além dos 5 pictogramas, uma sexta figura assinalada como X, que permite marcar situações em que nenhuma das sequências de cores disponíveis no terreno corresponde à sequência esperada, que até ao momento ainda não foi colocado em prática.
4. O participante deve utilizar um picotador para assinalar o pictograma que corresponde à sequência correta de cores em cada ponto de controlo. Desta forma, assegura-se que o participante identifica visualmente e marca corretamente o pictograma correspondente a cada sequência no cartão.
5. Caso seja picotada mais de uma resposta para o mesmo ponto de controlo, essa resposta é considerada nula. São consideradas corretas todas as respostas que estejam devidamente picotadas no pictograma com a sequência de cores correta.
6. A validação das respostas é realizada através de uma matriz de cartão de controlo com todas as respostas corretas, previamente picotada pela equipa responsável pela colocação dos pontos.

### Artigo 10 – Taxas de Inscrição e seguros

1. Dado o cariz social e inclusivo desta atividade, não será cobrada qualquer taxa de inscrição dos participantes.
2. A inscrição dos participantes deve ser efetuada na plataforma Ori Oásis.
3. Os participantes devem estar cobertos por seguro da entidade que representam, caso a mesma não tenha seguro próprio deve ser comunicado antecipadamente à organização para que seja incluído na listagem de participantes a enviar à seguradora. Neste caso poderá ser cobrado valor pelo seguro.

### Artigo 11 - Partidas

1. O organizador deve atribuir horas de partida a cada um dos participantes do escalão de competição, por forma a garantir que não haja sobreposição de partidas
2. Na local de partida será entregue aos participantes o mapa. O cartão de controlo e o sistema eletrónico podem ser entregues nas partidas ou no secretariado antes da hora de partida do participante.

### Artigo 12 - Chegadas

1. Em caso de utilização do sistema eletrónico para controlo, o tempo final de cada participante é registado através de picagem do finish.

### Artigo 13 - Classificações

1. Todos os participantes devem entregar o cartão de controlo para ser validado e, caso o sistema eletrónico não seja do próprio também deverá ser entregue.

2. O organizador deve fazer a validação das respostas através de uma matriz de cartão de controlo com todas as respostas corretas, previamente picotada pela equipa responsável pela colocação dos pontos.
3. Vence quem obtiver o maior número de respostas corretas. Em caso de empate, vence quem realizar o percurso no menor tempo.

### Artigo 14 - Ranking

1. Cada prova atribui pontos e o seu somatório será o *ranking* da TP Ori-Adaptada.
2. Quando um praticante for desclassificado ou não concluir a sua prova, ser-lhe-á atribuída, nesse percurso, pontuação igual a 10 pontos.
3. Após o final de cada época desportiva são homenageados os três melhores praticantes nos vários escalões que integram os rankings.

### Artigo 15 - Campeonato Nacional

1. O Campeonato Nacional de Ori-Adaptada consiste na realização de um único percurso.
2. Apenas são atribuídos títulos individuais de Campeão Nacional (não há atribuição de troféu FPO por clubes).

### Artigo 16 - Prémios

1. Nas Provas da Taça de Portugal devem ser atribuídas medalhas, troféus ou prémios condignos aos 3 primeiros classificados de cada escalão.
2. Nos Campeonatos Nacionais a FPO atribui Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão.

### Anexo I – Pictogramas utilizados



Pictogramas utilizados nos pontos colocados no terreno e nos cartões

Anexo II – Exemplo de cartão de controlo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ORIENTAÇÃO ADAPTADA</b>											
Nome _____ Clube _____ Partida _____ Chegada _____											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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 08 folhas, aprovado em reunião de direção em 26/03/2025.

Pela Direção da Federação Portuguesa de Orientação

*Assinado no original*

O Presidente da Direção,  
Rui Mora