



# JOGOS DESPORTIVOS DE VISEU <sup>2.0</sup>

REGULAMENTO ESPECÍFICO

# Orientação



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIVO >



VISEU<sup>24</sup>  
CIDADE EUROPEIA  
DO DESPORTO

## ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

A Orientação Pedestre é a disciplina da orientação com maior tradição e número de praticantes, tanto em Portugal como a nível internacional.

Pode definir-se orientação como uma "corrida individual, contrarrelógio, em terreno desconhecido e variado, geralmente de floresta, montanha ou ambiente urbano, num percurso materializado no terreno por pontos de controlo que o orientista deve descobrir numa ordem imposta. Para o fazer, ele escolhe os seus próprios itinerários, utilizando um mapa e, eventualmente, uma bússola", podendo ser realizada a caminhar ou em corrida.

Na partida, cada praticante recebe um mapa específico de Orientação onde estão marcados pequenos círculos que correspondem a pontos de controlo. Estes são materializados no terreno pelas "balizas" (prismas de cores laranja e branca) que têm de ser visitados na ordem indicada.

Para permitir que a prova seja efetivamente aberta a todos, existem sempre diversos percursos adaptados à condição física e técnica de cada participante, podendo ser realizado sozinho ou acompanhado, escolhes por onde queres passar, a correr ou simplesmente a caminhar, à procura dos pontos de controlo – cada um deles é um desafio dentro do grande desafio.

Recebes um mapa no qual está assinalado um percurso com pontos de controlo de passagem obrigatória – localizados nos caminhos, trilhos e linhas de água das planícies, montanhas, florestas, dunas ou até áreas urbanas.

Mais informação em <https://fpo.pt/index.php/orientacao/mapa-e-simbologia>

Fonte: <https://fpo.pt/index.php>

## I - COMPONENTE GERAL

---

### 1. ORGANIZAÇÃO E CONTACTOS

#### 1.1. Organização

A organização da modalidade de Orientação nos Jogos Desportivos de Viseu 2.0, é da responsabilidade do Clube De Orientação de Viseu, na qualidade de Entidade Coordenadora de Modalidade, em parceria com o Município de Viseu.

#### 1.2 Contactos da ECM

**Nome Gestor(a) de Projeto:** : Ana Sofia Barreira

**Email de Contacto:** [ans.barreira@hotmail.com](mailto:ans.barreira@hotmail.com) / [coviseu@hotmail.com](mailto:coviseu@hotmail.com)

**Telefone/Telemóvel de Contacto:** 913770056

### 2. ESCALÕES ETÁRIOS

Podem participar atletas dos seguintes escalões:

Sub 11 – nascidos nos anos de 2013 e 2014

Sub 13 – nascidos nos anos de 2011 e 2012

Sub 15 – nascidos nos anos de 2009 e 2010

### 3. FORMATO DAS ATIVIDADES

#### 3.1. Clinic

Características e objetivos:

- Para modalidades coletivas e individuais;
- Sem carácter competitivo;

- Com objetivo de promover a literacia desportiva e a experimentação de diversas modalidades;
- Com orientação técnica da responsabilidade da ECM.

#### 4. DATA, HORÁRIO, LOCAL DE REALIZAÇÃO E PROGRAMA

**Data:** 29 de junho | 10h00-12h30

**Local:** Parque do Fontelo (Local de concentração: Largo da Loba, Parque do Fontelo)

**Formato da Atividade:** Circuito

**Escalão Etário:** sub11, Sub13 e sub15 (masculino e feminino)

**Programa:** 10H00 - Concentração e Credenciação dos Atletas;  
10H30-12H00 - Circuito para todos os escalões.

#### 5. INSCRIÇÕES DAS COLETIVIDADES

As inscrições são gratuitas e formalizadas, preferencialmente, através da plataforma disponibilizada pelo Município de Viseu em [www.cmviseu.pt](http://www.cmviseu.pt).

#### 6. INSCRIÇÕES DOS ATLETAS

6.1. As inscrições são gratuitas e formalizadas, através da plataforma disponibilizada pelo Município de Viseu, onde poderá consultar toda a informação sobre procedimentos e forma de inscrição da coletividade e equipas/atletas, assim como documentos a entregar para validação de dados.

6.2. O prazo de inscrições para esta Modalidade/Atividade encerra a:

Para a atividade de 29 de junho – até 27 de junho

#### 7. IDENTIFICAÇÃO/CREDENCIAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Os participantes são identificados, no dia da atividade e por elementos da ECM, mediante a apresentação do *Cartão de Atleta* dos Jogos Desportivos, que será disponibilizado em formato digital após conclusão e validação do processo de inscrição do Atleta.

Na falta do Cartão do Atleta e desde que devidamente justificada, pode ser apresentado o cartão de cidadão ou outro documento de identificação válido.

#### 8. CRONOGRAMA

25 de junho - prazo para inscrições (coletividades e atletas) na atividade de 29 de junho

28 de junho – data limite para comunicação do cancelamento das inscrições

29 de junho – circuito de sub11, sub13 e sub15

#### 9. SEGURO DESPORTIVO

Todos os Atletas estão abrangidos por um seguro de Acidentes Pessoais contratado pelo Município de Viseu, de acordo com o DL 110/2009, na sua atual redação, com a Apólice PTPO000015.

Para mais informações consultar o documento “Procedimentos a Adotar em caso de Ocorrência” disponível no site do Município.

## 10. APOIO MÉDICO-SANITÁRIO

Em articulação com a ECM o Município avaliará o grau de risco de cada atividade/modalidade e definirá o plano de apoio médico-sanitário.

## II - COMPONENTE ESPECÍFICA

### 11. LIMITE MÁXIMO DE ATLETAS INSCRITOS(AS)

Clinic	Limite mínimo-máximo de Atletas
sub11 , Sub13 e Sub15	Sem limite

### 12. RESPONSÁVEL TÉCNICO PELA EQUIPA

Todas as equipas devem apresentar, no mínimo, uma pessoa como Responsável Técnico, devendo efetuar a sua inscrição prévia. Nas inscrições individuais devem os(as) atletas ser acompanhados(as) pelo(a) Tutor(a) Legal.

### 13. SISTEMA ORGANIZATIVO DA COMPETIÇÃO

13.1. Local – Parque do Fontelo;

13.2. Tempo de Atividade – limite máximo por percurso individual: 60 minutos;

13.3. Sistemas de desempate – o sistema de cronometragem é ao segundo. Havendo empate, os atletas ficam classificados na mesma posição;

13.4. Protocolo de Início de Jogo – A partida dos competidores faz-se de forma individual, por ordem pré-estabelecida e observando um intervalo de tempo previamente definido pela organização;

13.5. Equipamento e Material Desportivo

- Os participantes deverão vir munidos de roupa e calçado confortável para a realização da atividade que prevê algum período de caminhada.

- Todo o necessário para a realização da atividade fornecido pela ECM.

### 14. COMUNICAÇÃO DE DESISTÊNCIAS

As desistências de coletividades e/ou atletas devem ser comunicadas na plataforma, no perfil de utilizador ou, em alternativa, por email para [jogosdesportivosviseu@cmviseu.pt](mailto:jogosdesportivosviseu@cmviseu.pt) até ao dia 28 de junho.

### 15. FAIR-PLAY

15.1. As pessoas que praticam orientação devem agir com honestidade e fair play.

15.2. Os atletas devem mostrar respeito por todos e por cada um (atletas, organização, técnicos, representantes das entidades presentes, jornalistas, público e habitantes da área de competição) em todas as circunstâncias.

15.3. A verdade desportiva deve ser o princípio que rege a interpretação e aplicação das normas deste e outros regulamentos por parte de atletas, organizadores e árbitros (supervisor e júri técnico).

15.4. Os atletas devem portar-se dignamente na área de competição. Não devem influenciar outros atletas, nem ajudar na navegação.

15.5. Os atletas devem navegar e progredir sozinhos.

15.6. Não é permitido receber ajuda, exceto em caso de manifesta necessidade.

15.7. Depois de terminarem a competição, os atletas não devem partilhar o mapa nem outras informações do percurso com os que ainda não partiram.

15.8. É obrigatório o respeito pelas áreas privadas, interditas, zonas agrícolas e de cultivo, passagens obrigatórias, e todas as indicações relacionadas dadas pelos organizadores.

15.9. É fundamental respeitar todas as normas gerais da proteção da floresta e naturalmente não deitar nem deixar lixo na floresta ou zonas envolventes.

## **16. CÓDIGO DISCIPLINAR**

16.1. Qualquer comportamento de participantes, dirigentes, técnicos ou apoiantes, devidamente identificados, que desrespeite os princípios da Ética no Desporto e/ou incentive ao ódio, violência, discriminação ou xenofobia, será imediatamente impedido de continuar a participação na atividade.

16.2. A ocorrência será posteriormente avaliada pela Comissão de Ética, que determinará a continuidade ou não da permissão de participação em qualquer atividade dos Jogos Desportivos de Viseu 2.0.

## **17. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos são resolvidos pela Comissão Técnica, não sendo as decisões desta Comissão passíveis de recursos ou impugnações. O regulamento da Federação Portuguesa de Orientação (disponível em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)) será usado como base na decisão de qualquer caso omissos.

## **16. INFORMAÇÕES RGPD**

Os dados recolhidos neste formulário serão utilizados pelo Município de Viseu, exclusivamente para a realização de Os dados recolhidos neste formulário serão utilizados pelo Município de Viseu, exclusivamente para a realização de contactos com os representantes da instituição, responsáveis pela dinamização da atividade no âmbito do projeto JOGOS DESPORTIVOS 2.0 - 2024. Os dados serão armazenados apenas em formato digital, até ao final da execução do referido projeto.



**JOGOS  
DESPORTIVOS  
DE VISEU 2024**



MUNICÍPIO DE  
**VISEU**

**VISEU  
ATIVO >**



**VISEU 24**  
CIDADE EUROPEIA  
DO DESPORTO