

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE Região Autónoma da Madeira - 2023

REGULAMENTO

APRESENTAÇÃO

A *Associação de Orientação da Região Autónoma da Madeira*, o *Clube Aventura da Madeira*, o *Clube de Montanha do Funchal*, e a *Retoíça - Associação Cultural, Desportiva e Recreativa*, irão organizar o *Campeonato Nacional Absoluto de Orientação Pedestre*, sob a égide da Federação Portuguesa de Orientação, nos próximos dias 1, 2 e 3 de dezembro de 2023.

O evento contará com uma etapa pontuável para a Taça de Portugal de *Sprint* (TP *Sprint*) a realizar na freguesia de Boa Ventura - São Vicente e o Campeonato Nacional Absoluto propriamente dito a realizar em duas etapas, a etapa qualificativa a ter lugar no Poiso (Chão das Feiteiras) e a etapa final no Montado do Pereiro.

A etapa inaugural, a decorrer no dia 1 de dezembro, leva-nos até à pitoresca localidade da Boa Ventura situada na zona Norte da ilha da Madeira. Esta competição pontuará para a ***Taça de Portugal de Sprint para os praticantes federados*** e contemplará ainda dois percursos abertos a todos os interessados, o ***Open Curto*** e o ***Open Longo***.

A segunda etapa – dia 2 de dezembro, decorre numa zona verde com excelentes vistas para os Picos mais altos da Madeira, denominada Chão das Feiteiras. Aqui decorrerá a Qualificação para a Final do Campeonato Nacional Absoluto de Orientação Pedestre. Para todos os interessados não federados estão contemplados quatro percursos, com níveis de dificuldade diferentes: ***Fácil Curto; Difícil Curto; Fácil Longo; Difícil Longo***.

A última etapa – dia 3 de dezembro, será o culminar de 3 dias de competição, onde se encontrará o *Campeão Nacional Absoluto de Orientação Pedestre* nas vertentes masculina e feminina.

A desejada Final do *Campeonato Nacional Absoluto* decorrerá num dos melhores parques de lazer da Madeira. Situado a aproximadamente 30' do Funchal, o Montado do Pereiro e as zonas circundantes apresenta todas as características dignas de uma Final Nacional.

Tal como nas etapas anteriores, todos os interessados não federados têm disponíveis quatro percursos: ***Fácil Curto; Difícil Curto; Fácil Longo; Difícil Longo***.

ORGANIZAÇÃO

Associação de Orientação da R.A.M. – Representada por Vítor Sousa

Clube Aventura da Madeira – Representado por António Olival

Clube de Montanha do Funchal – Representado por Sérgio Lopes

Retoixa - Associação Cultural, Desportiva e Recreativa – Representada por Filipe Teixeira

Secretariado

AORAM – Associação de Orientação da R.A.M.	
Morada	Rua da Vargem, 30 9000-134 Funchal
Telem:	911 911 722
Email:	geral.aoram@gmail.com
Site	www.aoram.pt

Horário

até dia 30/novembro	Das 09h30' às 12h30'
• segunda-feira a sexta-feira	Das 13h00' às 17h00'

Comissão Organizadora

Vítor Sousa
António Olival
Sérgio Lopes
Filipe Teixeira

Sofia Inácio
Paulo Rodrigues
João Apolinário
Rui Dantas

Tiago Aires
Lino Filipe
Justino Nóbrega

Oficiais da Prova

Supervisor FPO	<i>Joaquim Sousa</i>	Fed. nº
Diretor Técnico	<i>em aditamento</i>	Fed. nº
Diretor da Prova	Paulo Rodrigues	Fed. nº
Secretária da Prova	Sofia Inácio	Fed. nº
Cartógrafo	Tiago Aires	Fed. nº
Traçador de percursos	Tiago Aires	Fed. nº
Adjunto da Direção	Justino Nóbrega	Fed. nº
Adjunto da Direção	Lino Filipe	Fed. nº
Responsável Transportes	Sérgio Lopes	Fed. nº
Responsável Alojamento	Vítor Sousa	Fed. nº
Responsável Baby Sitting	João Apolinário	Fed. nº

Responsável MEDIA	Filipe Teixeira	Fed. nº
Resultados	Em aditamento	
Técnico de Emergência	António Marques	
Enfermeira	Ana Ribeiro	Cédula nº 106784
Colaboradores		
João Gomes	Luís Gomes	Donita Barradas
Sidónio Jesus	Sérgio Perdigão	Rubina Rocha
Raúl Silva	Carlos Teixeira	

PROGRAMA

Encerramento das Inscrições para:

quinta-feira	23 de novembro	23h59'	www.orioasis.pt
--------------	----------------	---------------	--

Encerramento das Inscrições com agravamento:

- Escalões de competição
- Online

domingo	26 de novembro	23h59'	www.orioasis.pt
---------	----------------	---------------	--

* após esta data as inscrições nos Escalões Abertos podem ser efetuadas por email para geral.aoram@gmail.com, mediante a disponibilidade de mapas e respetiva confirmação da organização.

Apresentação da prova

segunda-feira	20 de novembro	17h00'	local a indicar
---------------	----------------	---------------	-----------------

Model Event – levantamento dos mapas

quinta-feira	30 de novembro	09h00' – 11h00' 14h00' – 16h00'	Secretariado
--------------	----------------	--	--------------

Model Event (zona de treino)

quinta-feira	30 de novembro	09h00' – 17h00'	Chão das Aboboreiras 32°42'59.91"N 16°50'50.55"W
sexta-feira	1 de dezembro	09h00' – 12h30'	

Taça de Portugal de Sprint
Boaventura (São Vicente)

sexta-feira	1 de dezembro	13h00'	Abertura do secretariado
		15h00'	Início das Partidas
		18h30'	Entrega de prémios da <i>TP Sprint</i>
		18h45'	Casa Povo da Boaventura convívio (Sopa de Trigo)

Campeonato Nacional Absoluto - Qualificação
Poiso - Chão das Feiteiras (Machico)

sábado	2 de dezembro	09h30'	Abertura do secretariado
		11h30'	Início das Partidas

Campeonato Nacional Absoluto – FINAL
Montado do Pereiro (Santa Cruz)

domingo	3 de dezembro	08h00'	Abertura do secretariado
		09h30'	Início das Partidas
		13h00'	Cerimónia de entrega de prémios do Campeonato Nacional Absoluto

INSCRIÇÕES

Abertura das inscrições: 15 de julho de 2023

Encerramento das inscrições:

Sem agravamento: 23 de novembro de 2023

Com agravamento: 26 de novembro de 2023

As inscrições podem ser efetuadas na plataforma www.orioasis.pt para atletas federados.

Os atletas não federados que pretendam participar, deverão enviar um email para geral.aoram@gmail.com com os seguintes dados:

- Nome completo
- NIF (Número de Identificação Fiscal)
- Data de Nascimento
- Contactos por inscrição (individual ou grupo) – Telemóvel e E-mail
- Percurso de participação (Aberto 1, Aberto 2...)
- Entidade que representa ou individual

Em alternativa inscrever-se no link abaixo:

<https://www.retoica.com/cna2023-inscrições-não-federados>

Dados de Inscrição e imagem – Proteção de dados

A inscrição e a participação na prova implicam a concordância do participante em que a organização possa utilizar os dados associados à divulgação dos resultados e qualquer suporte de imagem captada durante a participação, para fins exclusivos de publicitação do evento. Os dados poderão ainda ser facultados para fins de seguro, ou segurança/cuidados médicos. Qualquer comunicação sobre os dados dos interessados deverá ser endereçada para: associacaoretoica@gmail.com ou geral.aoram@gmail.com .

Taxas de Inscrição

TAÇA DE PORTUGAL DE SPINT

Ranking de Competição e extracompetição

Federados

- Adultos (21 ou mais anos) – Seis Euros (6€)

- Jovens (até 20 anos inclusive) – Três Euros (3€)

Não Federados

- Adultos – Doze Euros (12€)
- Jovens (até 20 anos inclusive) – Sete Euros (7€)

Escalões abertos

Federados

- Adultos (21 ou mais anos) – Seis Euros (6€)
- Jovens (até 20 anos inclusive) – Três Euros (3€)

Não Federados

- Adultos – Sete Euros (7€)
- Jovens (até 20 anos inclusive) – Três Euros e cinquenta cêntimos (3,5€)

Notas Importantes:

- As taxas acima indicadas são por participante/percurso;
- Alterações (n.º de chip, escalão, clube, e/ou outros) à inscrição após a data limite de inscrições terão o valor de Um Euro (1€);
- Será aplicada a taxa de aluguer do chip (SI- Card) no valor de Um Euro (1€) aos participantes em escalões de competição que o necessitem;
- Será aplicada a taxa de aluguer do chip SIAC (SPORTIdent Activ Card) de Três Euros (3€) aos participantes que o necessitem;
- Na participação em percursos abertos os participantes estão isentos da taxa de aluguer do chip;
- Nos percursos abertos, as equipas constituídas por Adultos e Jovens até 20 anos, só pagam taxa de inscrição os adultos;
- Equipas com mais de dois elementos em escalões abertos, têm um desconto de 50% na taxa de inscrição de um 3.º ou 4.º elemento.
- A perda do chip implica o pagamento do valor da sua aquisição em montante equivalente a 30 euros.
- A aceitação de inscrições após a data-limite, em percursos de competição e formação implica agravamentos de 1 a 2 euros por inscrição, conforme definido no sistema Orioasis.pt

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Qualificação / Final

Ranking de Competição e extracompetição

Federados

- Adultos (16 ou mais anos) – **Oito Euros (8€)**
- Jovens (até 15 anos inclusive) – **Quatro Euros (4€)**

Não Federados

- Adultos – **Quinze Euros (15€)**
- Jovens (até 20 anos inclusive) – **Oito Euros (8€)**

Escalões abertos

Federados

- Adultos (21 ou mais anos)– **Oito Euros (8€)**
- Jovens (até 20 anos inclusive) – **Quatro Euros (4€)**

Não Federados

- Adultos (21 ou mais anos)– **Nove Euros (9€)**
- Jovens (até 20 anos inclusive) – **Quatro euros e cinquenta cêntimos (4,5€)**

Notas importantes:

1. As taxas acima indicadas são por participante/percurso;
2. Alterações (n.º de chip, escalão, clube, e/ou outros) à inscrição após a data limite de inscrições terão o valor de **Um Euro (1€)**;
3. Será aplicada a taxa de aluguer do chip (*SI- Card*) no valor de **Um Euro (1€)** aos participantes em escalões de competição que o necessitem;
4. Será aplicada a taxa de aluguer do chip *SIAC (SPORTIdent Activ Card)* de **Três Euros (3€)** aos participantes em escalões de competição que o necessitem;
5. Na participação em percursos abertos os participantes estão isentos da taxa de aluguer do chip;
6. Nos percursos abertos, as equipas constituídas por Adultos e Jovens até 20 anos, só pagam taxa de inscrição os adultos;

7. Equipas com mais de dois elementos em escalões abertos, têm um desconto de 50% na taxa de inscrição de um 3.º ou 4.º elemento.
8. A perda do chip implica o pagamento do valor da sua aquisição em montante equivalente a 30 euros.

SEGURO DA PROVA

Em conformidade com a regulamentação geral para provas desportivas, a competição **“Campeonato Nacional Absoluto de Orientação Pedestre”** incluída no Calendário Desportivo 2023 da FPO – Federação Portuguesa de Orientação encontra-se abrangida pela apólice de seguro abaixo descrita:

Tomador do Seguro/Segurado: **FEDERACAO PORTUGUESA DE ORIENTACAO LDA.**

Sede Social/Domicílio: ESTRADA DA VIEIRA 4, PEDREANES 2430-401 M GRANDE.

Âmbito Territorial: PORTUGAL.

Contrato de Seguro: 206181748.

Ramo: RESPONSABILIDADE CIVIL GERAL,
RESPONSABILIDADE CIVIL EXPLORAÇÃO.

NIPC n.º: 503083801.

Data Início: 12/06/2021 Data Termo: Anualmente Renovável

Risco Seguro Actividade: Organização de Eventos.

Identificação do Objecto do Seguro: Orientação, Corrida, Caminhada, BTT e c. de rodas.

Qualquer acidente que ocorra durante a execução do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo Seguro da Actividade. Este seguro cobre os riscos resultantes do acidente sofrido durante a actividade, nas condições previstas no regulamento de competições.

Os praticantes/organização estão abrangidos pelas apólices da Federação Portuguesa de Orientação (FPO) para atletas Federados, Não Federados e Responsabilidade Civil, e nas condições melhores definidas no regulamento de competições da FPO. O seguro da prova abrange participantes residentes em Portugal. Todos os agentes desportivos inscritos na FPO são cobertos por um seguro desportivo de grupo, nos termos da lei em vigor e das condições gerais e especiais da apólice publicada no site da FPO.

Em caso de acidente na actividade desportiva, o sinistrado terá que o comunicar aos organizadores da prova ou à FPO, de forma a serem tratados os procedimentos necessários para ativar a cobertura pelo seguro, devendo a ativação do seguro ocorrer nos 8 dias seguintes ao sinistro. As apólices de acidentes pessoais que abrangem os atletas participantes nos

eventos são de reembolso, pelo que o sinistrado deverá liquidar todas as despesas que lhe forem apresentadas, pedindo os respetivos comprovativos (recibo, fatura/recibo, fatura simplificada, etc.) em seu nome para posteriormente as apresentar – caso deseje ser reembolsado – à companhia de seguros para ser ressarcido dos valores pagos. Tudo o que exceder o risco coberto pelo seguro desportivo é da responsabilidade dos participantes.

A responsabilidade de qualquer ocorrência ou acidente é sempre dos participantes. Qualquer lesão, acidente ou dano, bem como perda ou deterioração de equipamentos durante a execução da prova é responsabilidade do participante.

TAÇA DE PORTUGAL DE SPINT

Escalões

Ranking Competição

(H – Masculinos; D – Femininos)

- H/D 14 atletas que tenham entre os 11 e os 14 anos no final de 2023 (nascidos entre 2009 e 2012)
- H/D 16 atletas que tenham entre os 13 e os 16 anos no final de 2023 (nascidos entre 2007 e 2010)
- H/D 18 atletas que tenham entre os 15 e os 18 anos no final de 2023 (nascidos entre 2005 e 2008)
- H/D 20 atletas que tenham entre os 17 e os 20 anos no final de 2023 (nascidos entre 2003 e 2006)
- H/D 21A atletas que tenham idade mínima de 19 anos no final de 2023 (nascidos em 2004 ou antes)
- H/D 21B atletas que tenham idade mínima de 16 anos no final de 2023 (nascidos em 2007 ou antes)
- H/D E atletas que tenham idade mínima de 19 anos no final de 2023 (nascidos em 2004 ou antes)
- H/D 35 atletas que tenham pelo menos 35 anos no final de 2023 (nascidos em 1988 ou antes)
- H/D 40 atletas que tenham pelo menos 40 anos no final de 2023 (nascidos em 1983 ou antes)
- H/D 45 atletas que tenham pelo menos 45 anos no final de 2023 (nascidos em 1978 ou antes)
- H/D 50 atletas que tenham pelo menos 50 anos no final de 2023 (nascidos em 1973 ou antes)
- H/D 55 atletas que tenham pelo menos 45 anos no final de 2023 (nascidos em 1968 ou antes)
- H/D 60 atletas que tenham pelo menos 60 anos no final de 2023 (nascidos em 1963 ou antes)
- H/D 65 atletas que tenham pelo menos 65 anos no final de 2023 (nascidos em 1958 ou antes)
- H/D 70 atletas que tenham pelo menos 70 anos no final de 2023 (nascidos em 1953 ou antes)
- H/D 75 atletas que tenham pelo menos 75 anos no final de 2023 (nascidos em 1948 ou antes)
- H/D 80 atletas que tenham pelo menos 80 anos no final de 2023 (nascidos em 1943 ou antes)
- H/D 85 atletas que tenham pelo menos 85 anos no final de 2023 (nascidos em 1938 ou antes)
- H 90 atletas que tenham pelo menos 90 anos no final de 2023 (nascidos em 1933 ou antes)

Ranking Extra-competição

- H/D 10 atletas que tenham até 10 anos no final de 2023 (nascidos até 2013)
- H/D 12 atletas que tenham até 12 anos no final de 2023 (nascidos até 2011)
- H/D 14 atletas que tenham entre os 11 e os 14 anos no final de 2023 (nascidos entre 2009 e 2012)

Escalões Abertos TP Sprint

Open Curto – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo, com um percurso de cerca de 1,5 a 2,5 km, em elementos lineares (preferencialmente caminhos), sem dificuldade técnica, de reduzida exigência física, lúdico, e com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico;

Open Longo – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo. Percurso com cerca de 2 a 4 km, em elementos lineares, com baixa dificuldade técnica, de baixa exigência física, lúdico e o maior interesse paisagístico possível.

Notas importantes

- **A participação de menores de 10 anos nos escalões abertos só é permitida quando acompanhada por um adulto.**
- **A inscrição de menores em escalões abertos, não acompanhados por um adulto, só é permitida com a devida autorização escrita do encarregado de educação.**

Regras da Competição

As regras de competição serão de acordo com o Regulamento de Competições da Federação Portuguesa de Orientação (FPO) 2023. A organização poderá estabelecer regras especiais, respeitando os regulamentos em vigor.

Sistema de Controlo

Será utilizado o sistema eletrónico SportIdent. Os atletas poderão usar o seu próprio SI-Card ou SIAC (terão de indicar o número no ato da inscrição) ou alugar à organização.

Os pontos devem ser controlados pela ordem sequencial que foi definida pela organização, esperando cerca de 1 segundo até ouvir um bip e/ou um sinal luminoso. Em caso de falha do sistema SportIdent, deverá ser picotado um dos quadrados de reserva no mapa (R1; R2; R3).

Prémios / Resultados

Os resultados serão disponibilizados no site da Associação Retoiça (<https://www.retoica.com/cna2023>), e através de outros meios de comunicação da Associação de Orientação da Região Autónoma da Madeira; Clube de Montanha do Funchal; Clube Aventura da Madeira; Retoiça - Associação Cultural, Desportiva e Recreativa.

Serão atribuídas medalhas aos primeiros três classificados de cada escalão, a entregar após a realização da prova.

Outras informações

Tempo máximo para realização do percurso é de 60 minutos;

Não haverá encerramento de estradas, pelo que os atletas deverão prestar atenção ao trânsito automóvel.

Primeiros socorros nas chegadas;

Estacionamento nas imediações do local de concentração;

Água potável nas chegadas;

Atenção: o uso do peitoral atribuído pela FPO é obrigatório! Os peitorais devem ser colocados à frente;

Todos os peitorais (eventualmente) entregues aos participantes não federados, assim como os SI Cards ou SIAC alugados devem ser devolvidos à organização no final da prova;

Haverá um convívio onde será servida uma Sopa de Trigo a todos os interessados.

Informações Gerais sobre a Modalidade

Partidas

As partidas têm um intervalo de 3 minutos nos escalões de competição. Os atletas deverão estar atentos ao seu tempo de partida. Na partida, os atletas têm de passar por três secções consecutivas:

Quando o relógio da partida indicar a hora de partida do atleta, este deve entrar para a primeira secção.

Isto terá lugar 3 minutos antes da partida real. Aí serão confirmados, o nome e o peitoral do atleta (o peitoral deverá ser usado à frente e não poderá estar dobrado nem encoberto). A ausência de peitoral impedirá a partida do atleta.

Na segunda secção, o atleta recolhe a sinalética, a qual contém a descrição da localização dos postos de controlo (recomenda-se o uso de suportes de sinalética para facilitar a sua leitura durante a prova). A sinalética estará também impressa no mapa.

Na terceira secção (última), o atleta desloca-se até à caixa que contém o mapa do seu escalão e aguarda ao lado desta até à hora de partida, sem ver o mapa. Na hora da partida, o atleta tira o mapa da caixa (cada atleta é responsável por tirar o mapa e confirmar se corresponde ao seu escalão) e segue as fitas que marcam o percurso até ao triângulo da partida.

Os atletas que chegarem atrasados à partida, serão imediatamente identificados e sairão logo que a organização indique. Estes não receberão uma nova hora de partida.

O percurso está balizado desde a linha de partida (receção do mapa e início da prova) até ao triângulo marcado no mapa e materializado no terreno por uma baliza sem código nem estação de controlo. Os atletas devem progredir a uma distância máxima de 10 metros do balizado, sob pena de desclassificação.

Chegadas

Todos os atletas deverão cruzar a linha de chegada controlando a estação Finish. Após a chegada deverão descarregar o chip (SI-Card), mesmo os que não tenham completado a totalidade do percurso. Se tal não acontecer, poderão ser considerados perdidos e desencadear uma operação de busca.

Assistência em Caso de Acidente

Todos os atletas em prova têm por obrigação auxiliar os demais atletas em caso de acidente. Qualquer acidente que ocorra durante a realização do percurso é da responsabilidade dos praticantes, em tudo o que exceda o risco coberto pelo Seguro Desportivo. Este seguro cobre os riscos resultantes do acidente sofrido durante a atividade, nas condições previstas no Regulamento de competições da FPO.

Outras Regras Gerais

1. O único meio auxiliar de orientação permitido é a bússola.
2. Os participantes que se apresentem na partida, depois da sua hora de partida, deverão partir após a indicação da organização, sujeitando-se à penalização do tempo que, entretanto, decorreu.

3. Constituem, entre outras, obrigações dos praticantes:

- a) Apresentar-se na Partida com o peitoral devidamente colocado e visível e conservá-lo durante a prova;
- b) Apresentar-se na Partida com o SI Card devidamente colocado e visível, e facilitar a sua conferência pela organização;
- c) Avisar a equipa de Organização, caso não conclua o percurso;
- d) Auxiliar qualquer praticante em caso de acidente, desde que as circunstâncias o justifiquem;
- e) Respeitar todas as áreas balizadas; privadas e cultivadas
- f) Entregar o mapa na chegada, quando determinado pela Organização;
- g) Comparecer na Cerimónia de Entrega de Prémios, especialmente quando é um dos premiados, valorizando o trabalho dos organizadores e os apoios disponibilizados.

4. Constitui motivo de desclassificação de qualquer praticante:

- a) A não execução do percurso pela ordem estabelecida pela Organização;
- b) Perda do SI-Card;
- c) Ausência, não justificada, do peitoral durante a realização do seu percurso;
- d) Chegar para além do tempo limite para a execução da prova;
- e) Provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- f) Desrespeitar as normas gerais de proteção da floresta;
- g) Infringir outras regras estabelecidas pela Organização.

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Qualificação / Final

Escalões

Ranking Competição (M – Masculinos; F – Femininos)

- atletas que tenham idade mínima de 16 anos no final de 2023 (nascidos em 2007 ou antes)

Ranking Extra-competição

- Escolas M/F (TP Pedestre) atletas que tenham até 10 anos no final de 2023 (nascidos até 2013)
- Formação M/F (TP Pedestre) atletas que entre os 11 e os 12 anos no final de 2023 (nascidos até 2011)
- Jovens I M/F (TP Pedestre) atletas que entre os 13 e os 15 anos no final de 2023 (nascidos até 2008)
- Jovens II M/F (TP Pedestre) atletas que entre os 16 e os 18 anos no final de 2023 (nascidos até 2005)
- Sêniores M/F (TP Pedestre) atletas com mais de 19 anos no final de 2023 (nascidos até 2004)
- Veteranos I M/F (TP Pedestre) atletas com mais de 40 anos no final de 2023 (nascidos até 1983)
- Veteranos II M/F (TP Pedestre) atletas com mais de 60 anos no final de 2023 (nascidos até 1963)

Escalões Abertos

- **Fácil Curto** – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo, com um percurso de cerca de 1,5 a 2,5 km, em elementos lineares (preferencialmente caminhos), sem dificuldade técnica, de reduzida exigência física, lúdico, e com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico;
- **Difícil Curto** – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo. Percurso com cerca de 1,5 a 2,5 km, em elementos lineares, com baixa dificuldade técnica, de baixa exigência física, lúdico e o maior interesse paisagístico possível.
- **Fácil Longo** – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo, com um percurso de cerca de 2 a 4 km, em elementos lineares (preferencialmente caminhos), sem

dificuldade técnica, de reduzida exigência física, lúdico, e com o maior interesse paisagístico possível e aconselhamento técnico;

- **Difícil Longo** – Qualquer idade, sexo, individualmente ou em grupo. Percurso com cerca de 2 a 4 km, em elementos lineares, com baixa dificuldade técnica, de baixa exigência física, lúdico e o maior interesse paisagístico possível.

Notas importantes

- A participação de menores de 10 anos nos escalões abertos só é permitida quando acompanhada por um adulto.
- A inscrição de menores em escalões abertos, não acompanhados por um adulto, só é permitida com a devida autorização escrita do encarregado de educação.

Sistema de Controlo

Será utilizado o sistema eletrónico SportIdent. Os atletas poderão usar o seu próprio *SI-Card* ou *SIAC* (terão de indicar o número no ato da inscrição) ou alugar à organização.

Os pontos devem ser controlados pela ordem sequencial que foi definida pela organização, esperando cerca de 1 segundo até ouvir um bip e/ou um sinal luminoso. Em caso de falha do sistema SportIdent, deverá ser picotado um dos quadrados de reserva no mapa (R1; R2; R3).

Prémios / Resultados

Os resultados serão disponibilizados no site da Associação Retoiça (<https://www.retoica.com/cna2023>), e através de outros meios de comunicação da Associação de Orientação da Região Autónoma da Madeira; Clube de Montanha do Funchal; Clube Aventura da Madeira; Retoiça - Associação Cultural, Desportiva e Recreativa.

Serão atribuídos prémios aos primeiros cinco classificados de cada escalão de competição (masculinos/femininos), a entregar após a realização das duas etapas.

Na prova paralela ao Campeonato Nacional Absoluto (prova aberta) serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados dos respetivos escalões, sendo a classificação elaborada do conjunto das duas Etapas.

Outras informações

- Tempo máximo para realização do percurso é de 120 minutos (com um incremento até 10 minutos para o tempo previsto para o vencedor);
- Não haverá encerramento de estradas, pelo que os atletas deverão prestar atenção ao trânsito automóvel.
- Primeiros socorros nas chegadas;
- Recolha de mapas nas chegadas até a partida do último atleta;
- Estacionamento nas imediações do local de concentração;
- Água potável nas chegadas;
- Atenção o uso do peitoral é obrigatório! Os peitorais devem ser colocados à frente;
- Todos os peitorais (eventualmente) entregues aos participantes não federados, assim como os *SI Cards* alugados devem ser devolvidos à organização no final da prova;

Regras de Competição

As regras de competição serão de acordo com o [Regulamento](#) de Competições da Federação Portuguesa de Orientação (FPO) 2023. A organização poderá estabelecer regras especiais, respeitando os regulamentos em vigor.

Regras específicas do Campeonato Nacional Absoluto

O Campeonato Nacional Absoluto pode ser disputado por todos os atletas com a nacionalidade portuguesa, praticantes de competição (mínimo 16 anos), filiados na FPO ou em federações congéneres estrangeiras.

A participação no Campeonato Nacional Absoluto é feita mediante a inscrição do atleta nessa prova em particular.

Os Atletas estrangeiros podem participar na competição e caso se enquadrem nas condições de acesso à “Final A”, serão considerados como supranumerários, são obrigatoriamente os primeiros a partir. O resultado por eles obtido não é considerado para efeitos de Campeonato Nacional Absoluto.

O vencedor do Campeonato Nacional Absoluto será encontrado pelos resultados da “Final A” e serão distinguidos os 5 primeiros atletas femininos e os 5 primeiros atletas masculinos.

A classificação de clubes nos Campeonatos Nacionais Absolutos é efetuada em ambos os géneros e obtém-se pela soma dos pontos dos 5 melhores atletas do clube que participem na “Final A”.

No caso de haver um clube que com um número inferior a cinco atletas na “Final A”, some mais pontos do que o primeiro clube com cinco atletas, o título será para o clube que nessas circunstâncias somar mais pontos e assim sucessivamente, sendo que o número mínimo de atletas para um clube ser classificado é de três.

Tem acesso à “Final A” 45% (arredondado ao número inteiro superior) dos atletas femininos e masculinos inscritos na prova do primeiro dia (apuramento), até ao limite de 60 atletas.

A “Final B” e seguintes são também limitadas ao número máximo de 60 atletas.

A partida das “Final A”, do segundo dia são efetuadas por ordem inversa dos tempos obtidos no apuramento, as restantes finais têm ordem de partida feita por sorteio.

Em caso de empate de tempos, do 60.º classificado no apuramento, o número máximo de atletas será aumentado em consequência.

A prova de qualificação (primeiro dia) é de **Distância Média** sendo semelhantes todos os percursos de apuramento para cada uma das finais (F/M).

Na Final (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.

Informações Diversas

Alojamento / Solo Duro

A Organização disponibilizará um espaço denominado “**Solo Duro**” situado nas instalações da **Fundação Inatel** – Santo António da Serra – Santa Cruz (32°42'53.25"N / 16°49'48.69"W).

Distância aproximada para as etapas:

- TP Sprint (Boa Ventura): aprox. 36 km
- CNA (Qualificação): aprox. 11 km
- CNA (Final): aprox. 10 km

Transportes

Oportunamente será disponibilizado um quadro horário para as deslocações:

Aeroporto → Solo Duro (percurso inverso)

Solo Duro → provas (percurso inverso)

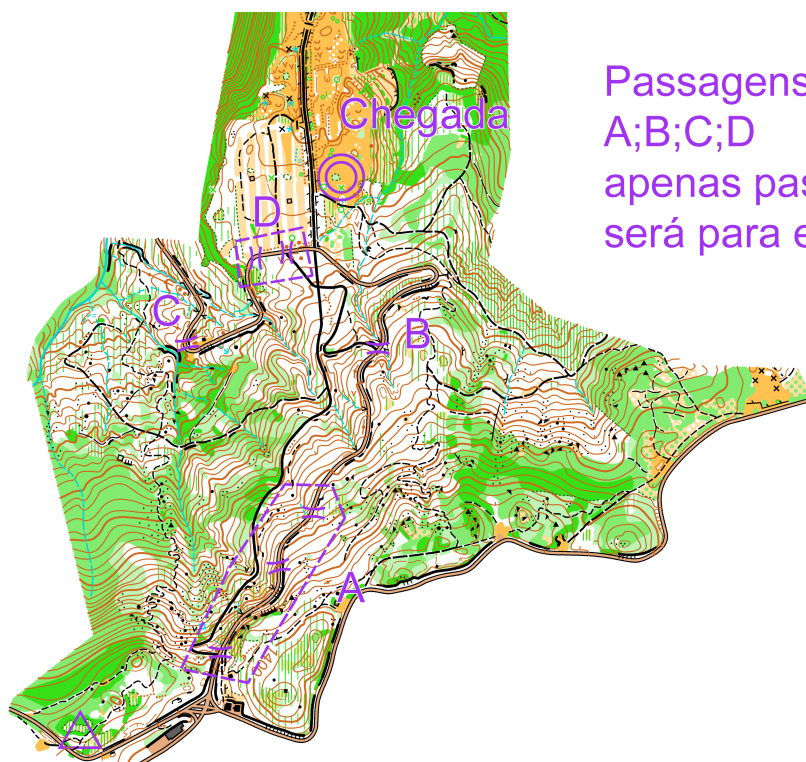
Outras informações podem ser consultadas em:

www.retoica.com/cna2023

www.aoram.pt/cna

Anexo I

Mapa - Etapa de Qualificação – Poiso/Chão das Feiteiras



Passagens estrada
A;B;C;D
apenas passagem D
será para escalões jovens

Partida

Anexo II

Mapa Etapa Final – Montado do Pereiro



Anexo III

Informações Técnicas

(em aditamento)