



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO

REGULAMENTO DESPORTIVO PARA A ÉPOCA 2005/2006

1) ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

- a) Os atletas são livres de escolher em qual escalão de competição/iniciação 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 do Departamento de Formação e Treino, 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) No Campeonato Nacional de Estafetas, a definição das equipas será decidida pela Direcção do COC, após proposta do Departamento de Formação e Treino.

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 e BTT integradas na Taça de Portugal, Ranking Regional Norte/Centro e Campeonatos Nacionais;
- 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) Participem num escalão de competição/iniciação. Excluem-se, portanto, os escalões “abertos”, a menos que o façam por incapacidade física temporária ou permanente;
- f) Os atletas estejam disponíveis para participar na organização das provas do COC sempre que a Direcção lho solicite.
- g) O atleta participe na prova devidamente equipado com o fato de competição do COC;
- h) O COC suportará as inscrições dos Jovens, até à idade de Juniores, ainda que participem no escalão de Seniores, aos seus atletas que entendam participar nas provas do RRSul, funcionando esta participação como treino técnico.

3) INSCRIÇÕES NAS PROVAS

3.1) Dentro do 1º prazo (com desconto):

Todas as inscrições devem ser efectuadas por email ou SMS para o clube ruitenreiro@netcabo.pt / 917204088 na pedestre e jcsbernardo@sapo.pt / 963647376 na Ori BTT, das seguintes formas:

- Pré-indicação do conjunto de provas em que pretende participar (por exemplo todas TP e/ou RRN, ou discriminando), podendo próximo de cada prova solicitar o cancelamento de qualquer inscrição.
- Indicação até às 24h00 do penúltimo dia antes do primeiro prazo de inscrição.

3.2) Após o 1º prazo (sem desconto):

Todas as inscrições devem ser efectuadas directamente para a organização, dando obrigatoriamente conhecimento por email ou SMS para o clube ruitenreiro@netcabo.pt / 917204088 na pedestre e jcsbernardo@sapo.pt / 963647376 na Ori BTT. O COC apenas comparticipa o pagamento das taxas com desconto (dentro do 1º prazo), pelo que qualquer excedente cobrado pelos clubes organizadores será da responsabilidade do atleta.

A não participação na prova, implica que o atleta reembolse o Clube pelo valor da inscrição, previamente paga pelo COC.

4) DESLOCAÇÕES PARA AS PROVAS

Caso o atleta pretenda deslocar-se para a prova numa das carrinhas do COC, deverá manifestar essa intenção aquando do contacto para a inscrição, havendo preferência para os atletas jovens.

Os atletas Jovens, asseguram, em regime de rotatividade e por escala, a limpeza da viaturas durante e no final de cada deslocação.

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 e terá o valor de 0.15 Euros por Km, com o máximo de 15 euros por prova.

5) 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.

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

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.

Pequeno-almoço – Iguamente é assegurado serviço de pequeno-almoço constituído por café, leite achocolatado, pão, manteiga e compotas.

6) FATO DE COMPETIÇÃO

- a) Os fatos de competição são propriedade do COC e destinam-se ao uso exclusivo em provas de Orientação;
- b) O COC cede a utilização de um fato a cada atleta mediante o pagamento de uma comparticipação de 10 Euros para os atletas adultos e a título gratuito para os atletas jovens;
- 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) Apenas no caso excepcional em que o fato desta época não esteja em condições de ser utilizado (sujo, rasgado ou molhado), o atleta poderá usar o fato da época anterior, ou outro equipamento de orientação, após prévia autorização da Direcção;
- e) Caso o atleta deixe de representar o COC deverá devolver o fato ao clube, podendo ser ou não reembolsado pelo COC, consoante o estado de conservação do mesmo.
- f) Existem fatos de competição para Park/Sprint, para venda aos Atletas interessados, ao preço unitário de 18 €

7) FATO DE TREINO

- a) Os fatos de treino são propriedade do COC e destinam-se ao uso exclusivo em provas de Orientação;
- b) O COC cede a utilização de um fato a cada atleta mediante o pagamento de uma comparticipação de 15 Euros para os atletas adultos e a título gratuito para os atletas jovens;
- c) Os atletas deverão 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 o seu prémio vestidos com o fato de treino do clube;
- e) Caso o atleta deixe de representar o COC deverá devolver o fato de treino ao clube, podendo ser ou não reembolsado pelo COC, consoante o estado de conservação do mesmo.

8) SPORT-IDENT

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

Os sport-ident adquiridos pelo COC são propriedade deste clube, podendo ser utilizados gratuitamente pelos atletas do COC nas seguintes condições:

- a) Sejam atletas federados ou participantes nos escalões jovens em que haja utilização de sport-ident;
- 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.

9) APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

a) A organização de Eventos de Orientação 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, particularmente, 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.

c) A sua colaboração deverá ser em pelo menos 2 etapas em cada época, de preferência e para optimização do trabalho de equipa, devendo ambas as etapas serem do mesmo evento.

d) A reiterada e injustificada indisponibilidade de um atleta para participar na organização de provas de Orientação realizadas pelo COC, pode ser motivo para a Direcção decidir da sua exclusão do sistema de apoios definido neste Regulamento.

10) APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

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, urge incentivar os atletas do Clube a evoluírem no sentido de superarem contínua e gradualmente o seu rendimento desportivo e atingirem os Escalões de Elite Masculina e Feminina. Para evitar descontinuidades na transição entre a Formação e integração na Elite os escalões Juniores deverão merecer uma atenção especial.

Assim, a partir da presente época estão em vigor os seguintes apoios específicos para os atletas integrados nos escalões de competição, que acrescem aos definidos para a generalidade dos atletas:

9.1. APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE ELITE – ORIENTAÇÃO PEDESTRE

Os atletas que estejam integrados no Escalão de Elite, masculina e feminina, usufruirão ainda dos seguintes apoios:

- Utilização gratuita do fato de treino e do fato de competição;
- Comparticipação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 150 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final num dos três primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 90% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - o Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional
- Comparticipação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 100 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final no quarto ou quinto lugar do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 80% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - o Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional
- Comparticipação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 75 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final do sexto ao décimo lugar do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 75% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - o Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional

9.2. APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE ELITE – ORI-BTT

Os atletas que estejam integrados no Escalão de Elite, masculina e feminina, usufruirão dos seguintes apoios:

- Participação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 150 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final num dos três primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 90% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas que integram o Ranking.

9.3. APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE JUNIORES

Os atletas que estejam integrados nos Escalões de Juniores, usufruirão dos seguintes apoios:

- Participação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 100 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final num dos 3 primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 90% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - o Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional;
- Participação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 75 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - o Classificação final no quarto ou quinto lugar do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 80% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
 - o Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - o Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional;

11) TROFÉU ATLETA DO ANO

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 passará a eleger o Atleta ou Atletas que merecem a distinção de ATLETAS DO ANO ou MENÇÃO HONROSA.

12) DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO E TREINO

O DFT é constituído pelos técnicos de Educação Física e Desporto e/ou treinadores de Orientação, convidados pela Direcção, sócios do clube.

As actividades deste Departamento vinculam-se, sem distinção, às áreas da aprendizagem e treino desportivo, quer se trate da prática desportiva de alta ou média competição quer se trate da prática desportiva de carácter recreativo e de manutenção.

Assim, são objectivos do DFT do COC:

- a) Realizar periodicamente actividades de orientação com vista à formação, aperfeiçoamento e superação do nível desportivo dos sócios do clube: cursos de iniciação; cursos de aperfeiçoamento; treinos na floresta, pista ou ginásio; sessões teóricas em sala; prelecções sobre temas de interesse para a modalidade, orientadas por especialistas convidados; etc.
- b) Elaborar o calendário das actividades previstas na alínea anterior, o qual será divulgado no site do clube, antes do início da época;
- c) Elaborar, acompanhar e avaliar planos de treino anuais para os sócios interessados. Estes planos, adaptados ao nível desportivo e aos objectivos dos atletas, visam desenvolver as suas capacidades físicas, técnicas, tácticas e psicológicas, necessárias à prática desta modalidade desportiva. Os sócios responsabilizar-se-ão pela correcta e regular anotação das actividades de treino desenvolvidas em diário próprio, a fim de facilitar as tarefas de acompanhamento e controlo dos técnicos do DFT;
- d) Definir/Aconselhar a constituição das equipas que representarão o clube nas várias provas dos calendários nacionais, regionais e internacionais;
- e) Planear e apoiar a montagem de percursos fixos nos mapas de Orientação existentes na área geográfica abrangida pelo COC;
- f) Apoiar, sempre que possível, as actividades de orientação solicitadas pelas escolas (de todos os graus de ensino), clubes, associações desportivas e/ou culturais e Autarquias da área de influência do clube;
- g) Organizar uma mediateca com material técnico-pedagógico áudio visual e bibliográfico adequado aos objectivos do Departamento.

13) 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;
- 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.

14) FESTA DE ENCERRAMENTO DA ÉPOCA

No final de cada época desportiva, tentar-se-á a realização, sempre que possível, de uma Festa de Encerramento da Época, para confraternização entre todos os elementos do COC e entrega dos prémios referidos nos pontos anteriores.

Aprovado na Reunião da Direcção do COC em 13/08/2005

A Direcção:

ANEXOS

Contactos do COC

Fax:	244 831772
E-mail	info@coc.pt

Contactos da Direcção

DIRECTOR	Telemóvel	E-mail
Albano João	919806890	albano@iberica.com.pt
Carlos Monteiro	933210431	cm.monteiro@netcabo.pt
Isabel Monteiro	934100552	
João Oliveira	914764932	Joao.Oliveira@mail.eunet.pt
Jorge Silva	963718928	jorge.p.silva@sapo.pt
José Jordão	964492593	ze.jordao@clix.pt
José Rito	963513844	
Rui Antunes	917645378	ruiantunes@pluricanal.net
To Zé Silva	969085603	as1505651@sapo.pt

Contactos do DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO E TREINO

	Telemóvel	E-mail
Albano João	919806890	albano@iberica.com.pt
Rui Antunes	917645378	ruiantunes@pluricanal.net

Contactos para inscrições em provas

Disciplina	E-mail	SMS / Telefone
Pedestre	ruí.tenreiro@netcabo.pt	917204088
BTT	jcsbernardo@sapo.pt	963647376