



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO

REGULAMENTO DESPORTIVO PARA A ÉPOCA 2007/2008

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.

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, Taça FPO, agora e face aos regulamento de competições em vigor, 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);
- 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) Participarem num escalão de competição/iniciação. 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 do COC sempre que a Direcção lho solicite.
- g) O atleta participe na prova devidamente equipado com o fato de competição do COC;

3) INSCRIÇÕES NAS PROVAS

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

Todas as inscrições devem ser efectuadas preferencialmente por mail ou em alternativa por SMS

PEDESTRE

Para o Duarte Santo duartecsanto@gmail.com ou telemóvel 919383216

BTT

Para o To Zé Silva antoniojms@mail.tmn.pt ou telemóvel 969085603

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

3.2) Após o 1º prazo (sem desconto):

Todas as inscrições devem ser efectuadas directamente para a organização, dando obrigatoriamente conhecimento por mail ou SMS para o Duarte Santo na pedestre e To Zé Silva 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.

Casos pontuais podem ser analisados e atendidos pela Direcção.

Prioritariamente o acesso aos transportes (16 lugares) é assim definido:

4.1) Jovens

4.2) Adultos em escalões H/D E

4.3) Adultos em regime de rotatividade, preferencialmente os que participam em escalões de competição

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.

Quando da divulgação dos planos de viagem, será divulgada a hora de jantar (Janela de tempo de 30 minutos), sendo ao jantar divulgada a hora do pequeno-almoço do dia seguinte

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 a título gratuito;
- 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 terá que devolver o fato ao clube, independentemente do seu estado de conservação;
- f) Existem fatos de competição para Park/Sprint, para venda aos Atletas interessados, ao preço unitário de 18 €
- g) Existem camisolas de meia manga em rede ao preço de 18 € (equipamento Verão) e camisolas de manga comprida em Lycra ao preço de 12 € (equipamento Verão) que conjuntamente com as Calças são considerados equipamentos oficiais do Clube
- h) Toda e qualquer publicidade só poderá ser colocada no equipamento do COC, após obtida da Direcção a competente autorização.

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 ajusta-se a tabela entrada em vigor em Agosto de 2005 passando a vigorar os seguintes apoios específicos para os atletas integrados nos escalões de competição, que acrescem aos definidos para a generalidade dos atletas:

10.1) APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE ELITE – ORIENTAÇÃO PEDESTRE e BTT

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:

- 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;
- Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
- 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 100 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos:
 - 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;
 - Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - 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 (esta condição apenas se aplica á Pedestre, pelo que para o BTT os apoios só serão concedidos até ao 5º lugar do respectivo Ranking)
 - 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;
 - Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - Presença em mais de 50% das provas de Categoria Nacional

10.2) APOIO AOS ATLETAS INTEGRADOS NOS ESCALÕES DE JUNIORES (Pedestre e BTT)

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:
 - 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;
 - Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - 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:
 - 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;
 - Presença em mais de 80% das provas de Primeira Categoria (TP, CI, POM, CN's);
 - 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) ESCOLA DE ORIENTAÇÃO DO COC

A Escola é constituída por técnicos de Educação Física e Desporto e/ou treinadores de Orientação, convidados pela Direcção, sócios do clube, sob a Coordenação do Prof. Hélder Ferreira que desenvolve o seu trabalho em estreita ligação com a Direcção do COC (objectivos, meios e estratégias)

As actividades da Escola vinculam-se, sem distinção, às áreas da detecção e captação de novos praticantes numa interligação com o Desporto nas Escolas, 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 da Escola 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 da Escola;
- d) Planear e apoiar a montagem de percursos fixos nos mapas de Orientação existentes na área geográfica abrangida pelo COC;
- e) 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;
- f) Organizar uma mediateca com material técnico-pedagógico áudio visual e bibliográfico adequado aos objectivos do Departamento.

Deve a Escola de Orientação articular sempre com outros técnicos do Clube que acompanhem determinados atletas, de modo a que haja complementaridade no apoio a esses atletas e compatibilidade nos respectivos planos de treino (Físico e Técnico)

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;
- 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 conseqüente 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 26 Agosto 2007

ANEXOS

Contactos do COC

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

Contactos da Direcção

DIRECTOR	Telemóvel	E-mail
Albano João	969788289	albanojoao@gmail.com
Carlos Monteiro	933210431	monteiro.cmc@mail.com
Isabel Monteiro	934100552	isa.coc@gmail.com
João Oliveira	914764932	joao.oliveira@kqnet.pt
Jorge Silva	963718928	jp.moco@gmail.com
José Jordão	964492593	ze.jordao@gmail.com
Duarte Santo	919383216	duartecsanto@gmail.com
Rui Antunes	917645378	antunes.mapas@gmail.com
To Zé Silva	969085603	as1505651@sapo.pt
Nuno Ferreira	965355897	msf.nuno@gmail.com

Contactos da Escola de Orientação

	Telemóvel	E-mail
Hélder Ferreira	969003787	hsfleiria@gmail.com
Ricardo Oliveira	931629509	ricardo_helena@sapo.pt
Anabela Vieito	965430533	anabela.vieito@clix.pt

Contactos para inscrições em provas

Disciplina	E-mail	SMS / Telefone
Pedestre	duartecsanto@gmail.com	919383216
BTT	antoniojms@mail.tmn.pt	969085603