



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO

REGULAMENTO DESPORTIVO PARA A ÉPOCA 2009/2010

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 GAR e ESCOLA DE ORIENTAÇÃO, 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, com base no parecer dos responsáveis do GAR.

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) Participem 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 Taça FPO, ou discriminando), podendo próximo de cada prova solicitar o cancelamento de qualquer inscrição.
- Indicação até às 24h00 do antepenúltimo dia antes do primeiro prazo de inscrição (Normalmente até 24h da quinta feira 16 dias antes da prova).
- 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) CHEFE DE DELEGAÇÃO

São funções do Chefe de Delegação:

1. Nomear o responsável de limpeza de cada viatura.
2. Nomear a equipa de apoio à alimentação, constituída por 3 elementos (1 jovem, 1 sénior e 1 veterano), cujas funções são o transporte de todos os géneros alimentares das viaturas para o local de confecção das refeições, arrumação de todos os utensílios associados às refeições, recolha e arrumação nas carrinhas, limpeza desses utensílios, limpeza do local da confecção dos alimentos, assegurar que todos os que tomaram a refeição limpam o local e recolha de todo o lixo.
3. Assegurar, com recursos à equipa atrás referida, a montagem do Stand COC em todas as Arenas, com afixação da bandeira do Clube.
4. Proceder ao levantamento de toda a documentação do Clube no Secretariado.
5. Proceder à conferência das contas e à liquidação do respectivo valor.
6. Distribuir pelos atletas a respectiva documentação necessária à participação na prova. Para tal os atletas devem dirigir-se ao Stand COC na Arena ou na falta deste às carrinhas COC até 20 minutos antes da hora zero.
7. Perante um atleta COC que pretenda apresentar uma reclamação, analisar a legitimidade dessa razão, eventualmente debater com outros membros da Direcção dessa legitimidade e, caso se entenda avançar com a reclamação, acompanhar o atleta até à Direcção da prova para e por escrito em local e modo próprio, apresentar essa reclamação.
8. Zelar pelo bom comportamento cívico da Delegação em todos os locais, pelo cumprimento das regras desportivas e pelo *fair-play*, bem como o estipulado no artigo 15) deste regulamento.
9. Assegurar a realização de reunião técnica no final de cada etapa procurando o aperfeiçoamento dos jovens e de todos os restantes atletas de modo a assegurar uma constante partilha de conhecimentos e reforço do espírito de grupo/equipa.
10. Assegurar que quando da saída da delegação do Clube, tudo ficou no perfeito estado de conservação e limpeza.

5) DESLOCAÇÃO 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 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 participação nas despesas de deslocação. A concessão deste apoio será decidida caso a caso pela Direcção do COC, terá o valor de 0.15 Euros por km, com o máximo de 15 euros por prova, sempre condicionado a que nessa viatura, quando solicitado pela Direcção, sejam transportados outros atletas do Clube.

Casos pontuais podem ser analisados e atendidos pela Direcção do Clube.

Prioritariamente o acesso aos transportes (24 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.

Atempadamente o Clube, utilizando o seu meio privilegiado de comunicação (*Mailing List*) fará a divulgação dos atletas a transportar em cada viatura, indicando o respectivo chefe de viatura, o seu contacto telefónico, a hora e local onde tem início a viagem. A viatura do Clube só muito excepcionalmente recolherá atletas para além do local de início da viagem, pelo que todos os atletas deverão estar nesse local até 10 minutos antes da hora marcada para o início da viagem.

6) REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE

As viaturas do COC passam a ter as seguintes regras de utilização:

- O chefe de viatura não pode começar a viagem sem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, validade dos seguros, selo do carro e respectiva inspecção. Deve ainda registar os Kms no início da viagem e no final da mesma, enviando essa informação por sms e mail ao To Zé Silva, responsável pela frota automóvel do Clube.

- As viaturas do Clube só estão autorizadas a circular à velocidade máxima de 90 km nas Estradas Nacionais e 110 km nas Auto-Estradas. Preferencialmente e sempre que possível, o chefe de viatura deve providenciar escolha de itinerário de modo a evitar a circulação em Auto Estradas. Estas limitações visam minimizar os riscos no transporte de atletas (velocidade das viaturas) e os custos de consumo com combustíveis.
- Será nomeado pelo chefe de delegação em cada prova, de entre os utilizadores de cada carrinha, 1 responsável pela sua limpeza, o qual poderá ser um jovem, um sénior ou um veterano.
- Cada utilizador da viatura é responsável por, em saco próprio, recolher e acondicionar o lixo, guarda-lo na sua mochila e depositá-lo diariamente em local apropriado (contentor ou balde do lixo).
- Após a realização de cada etapa, cada atleta recolhe a sua roupa e calçado de competição em saco/recipiente próprio, não sendo permitido que essa roupa e calçado sejam colocados na carrinha fora do respectivo acondicionamento.
- No final da viagem a carrinha será completamente limpa no seu interior, varrida, tapetes sacudidos, bancos limpos e todo o material recolhido e colocado no lixo. Os atletas, que se fizeram transportar na viatura, só podem abandonar a viatura e iniciar o seu retorno a casa após concluído o trabalho de limpeza da carrinha.

7) 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 mesmo.

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, a nomear pelo Chefe de Delegação. Esta equipa de trabalho será sempre constituída por 3 pessoas, nomeadamente 1 jovem, 1 sénior e 1 veterano.

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

O transporte do géneros alimentares, limpeza das áreas utilizadas na alimentação, limpeza dos utensílios usados nas refeições, recolha e arrumação nas carrinhas e confirmação de que tudo ficou limpo e lixo recolhido, é da responsabilidade da equipa nomeada pelo Chefe de Delegação.

8) 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, desde que sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO com a renovação em situação regular.
- 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 15 €.
- g) Existem camisolas de meia manga tecido sublimado ao preço de 25 € (equipamento Verão) e camisolas de manga comprida em Lycra ao preço de 15 € que, conjuntamente com as Calças, são considerados equipamentos oficiais do Clube.
- h) Existem calças de competição (equipamento oficial), ao preço de 15 €
- i) Toda e qualquer publicidade só poderá ser colocada no equipamento do COC, após obtida da Direcção a competente autorização.

9) 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 17,50 Euros para os atletas adultos e a 7,5 € para os atletas jovens. Esta cedência está condicionada ao cumprimento de vários requisitos, nomeadamente sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO com a renovação em situação regular.
- 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.

10) SPORTIdent Cards

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

Os *SPORTIdent cards* adquiridos pelo COC são propriedade do clube, podendo ser utilizados gratuitamente pelos atletas do COC (sócios com quotas e renovação FPO em dia) com nas seguintes condições:

- a) Sejam atletas federados ou participantes nos escalões jovens em que haja utilização de *SPORTIdent cards*.
- 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.

11) 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.

12) 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:

12.1) 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:
 - o Classificação final num dos três primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 92,5% 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 87,5% 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 82,5% 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.

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

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

- 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 num dos 3 primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 92,5% 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 no quarto ou quinto lugar do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 87,5% 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.

13) 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.

14) ESCOLA DE ORIENTAÇÃO DO COC

A Escola de Orientação do COC 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 de Orientação 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) Procurar a captação de novos praticantes da modalidade, promover a sua integração no Clube de moda a que estes e federem e se tornem atletas do COC.
- g) 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).

15) 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 consequente aplicação de sanções.

Aprovado na Reunião da Direcção do COC em 13 Setembro 2009

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
Ricardo Serra	917802151	serra.rg@gmail.com
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	antoniojms@mail.tmn.pt
Nuno Ferreira	965355897	msf.nuno@gmail.com

Contactos da Escola de Orientação

	Telemóvel	E-mail
Hélder Ferreira	969003787	hsfleiria@gmail.com
Anabela Vieito	965430533	anabela.vieito@gmail.com

Contactos para inscrições em provas

Disciplina	E-mail	SMS / Telefone
Pedestre	duartecsanto@gmail.com	919383216
BTT	antoniojms@mail.tmn.pt	969085603
Reserva para Pedestre e BTT	msf.nuno@gmail.com	965355897