



## REGULAMENTO DESPORTIVO PARA A ÉPOCA 2015

### 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 da área técnica, 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 da área técnica.

### 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, Ori-BTT, Pre-O e Temp-O integradas na Taça de Portugal, CINU e CNE, 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 ou solicitar autorização do clube organizador para posteriormente se efectuar o pagamento das inscrições via transferência bancária).
- 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 tenham o seu exame médico em dia.
- 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 desportivas e acções de promoção da modalidade (como os Ori-Família), do COC, sempre que a Direcção o solicite.
- g) O atleta participe na prova devidamente equipado com o fato de competição do COC.

### 3) APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE TRAIL RUNNING

Por forma a incentivar o regular treino físico dos atletas do COC em condições de terreno e exigência física similares às da Orientação e visando a melhoria da sua condição física, irá ser apoiada a participação de atletas em provas de Trail Running, nos termos constantes do Anexo III a este Regulamento Desportivo.

#### 4) INSCRIÇÕES NAS PROVAS

##### 4.1) Dentro do 1º prazo (com desconto):

Todas as inscrições devem ser efectuadas directamente no Orioasis ou por mail para os seguintes endereços.

##### PEDESTRE

Para o mail: [inscreverpedestre@coc.pt](mailto:inscreverpedestre@coc.pt)

##### BTT

Para o mail: [inscreverorbtt@coc.pt](mailto:inscreverorbtt@coc.pt)

- 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 ser equacionado esse pedido.
- Se pretende participar no jantar COC, servido nas provas da TP Pedestre e BTT.

##### 4.2) Após o 1º prazo (sem desconto):

Todas as inscrições devem ser efectuadas, pelo próprio atleta, directamente para a organização ou no Orioasis, dando obrigatoriamente conhecimento por mail para os endereços mail acima referidos.

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.

De igual modo o agravamento no custo da inscrição, decorrente do facto de não ter o exame médico em dia, será suportado pelo próprio, que junto do chefe de delegação, no decorrer do evento, terá a obrigação de efectuar esse pagamento.

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

#### 5) 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. Receber, dos atletas que tenham agravamento na respectiva taxa de inscrição, no próprio fim-de-semana ou no dia do Evento (atraso na inscrição, falta de exame médico entregue a tempo ou simplesmente não entregue, ou qualquer outra razão)
7. 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.
8. Perante um atleta COC que pretenda apresentar uma reclamação, analisar da 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.
9. 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.
10. 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.
11. Assegurar que quando da saída da delegação do Clube, tudo ficou no perfeito estado de conservação e limpeza.

## 6) 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 comparticipação 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 20 euros por prova (evento), 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 (16 lugares se 2 carrinhas ou 24 lugares se 3 carrinhas) é assim definido:

6.1) Jovens

6.2) Adultos em escalões H/D E

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

Atemperadamente 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.

Para as provas do CINU e CNE o clube disponibilizará uma viatura com a lotação mínima de 8 atletas. Para disponibilizar uma segunda carrinha terá a 1ª que estar completa com 9 ocupantes sendo que a segunda terá que transportar no mínimo com 6 lugares ocupados, podendo contudo depois de atingidos 15 ocupantes haver a sua divisão pelas 2 viaturas conforme conveniência de transportes.

## 7) 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 nos impressos próprios existentes em cada carrinha a seguinte informação: Kms no início da viagem e no final da mesma, abastecimentos efectuados, finalidade da viagem e outras informações que considerar relevantes.
- 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, guardá-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.

## 8) 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, ou pelo Chefe de Delegação já no Evento, 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 pão, compota, queijo, leite ou cereais.

O transporte dos 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.

## 9) FATO DE COMPETIÇÃO

- a) Os fatos de competição são propriedade do COC e destinam-se exclusivamente ao uso em provas de Orientação e/ou Trail em representação do COC.
- 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 do atleta não esteja em condições de ser utilizado (sujo, rasgado ou molhado), o atleta poderá usar o fato do modelo/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) Caso o atleta pretenda dispor de mais fatos de competição para além do disponibilizado gratuitamente pelo clube deverá adquiri-lo ao preço constante do Preçário (Anexo II a este Regulamento);
- g) Existem ainda outros equipamentos oficiais do clube que poderão ser adquiridos aos preços referidos no Preçário (Anexo II).
- h) Toda e qualquer publicidade só poderá ser colocada no equipamento do COC, após obtida da Direcção a competente autorização.

## 10) FATO DE TREINO

- a) Os fatos de treino são propriedade do COC e destinam-se exclusivamente ao uso em provas de Orientação e/ou Trail em representação do COC.
- b) O COC cede a utilização de um fato a cada atleta mediante o pagamento de uma comparticipação, conforme Preçário (Anexo II). 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 terão que 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 reaver a sua comparticipação, consoante o estado de conservação do mesmo.

## 11) 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, renovação FPO e exame médico em dia) 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.

## **12) APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS**

- a) A organização de Eventos Desportivos 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 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, sejam provas oficiais ou acções de promoção da modalidade como os Ori-Família ou outras, sempre que a Direcção lhes solicite esse apoio.
- c) A reiterada e injustificada indisponibilidade de um atleta para participar na organização de Eventos Desportivos do COC, pode ser motivo para a Direcção decidir da sua exclusão do sistema de apoios definido neste Regulamento.

## **13) 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.

Tendo presente a actual conjuntura económica do País, que condiciona os apoios autárquicos com o recente criado programa de Auxílios Mínimo Municipal em substituição do extinto PAAD e os proveitos advindos da organização de eventos, 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:

### **13.1) 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 competição e a sua substituição quando este não estiver em condições condignas;
- 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 três primeiros lugares do Ranking da Taça de Portugal, com pontuação final superior a 95% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
  - o Presença em mais de 80% das provas de âmbito nacional (provas da Taça de Portugal), incluindo todas as etapas de POM, Camp. Ibérico, Camp. Nacionais e Camp. Absoluto;
- 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, caso não tenham usufruído do apoio da alínea anterior:
  - o Classificação final num dos cinco 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 âmbito nacional (provas da Taça de Portugal), incluindo todas as etapas de POM, Camp. Ibérico, Camp. Nacionais e Camp. Absoluto;

### **13.2) 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 75 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 95% da pontuação final obtida pelo vencedor do escalão;
  - o Presença em mais de 80% das provas de âmbito nacional (provas da Taça de Portugal), incluindo todas as etapas de POM, Camp. Ibérico, Camp. Nacionais e Camp. Absoluto;
- Participação na aquisição de material desportivo (contra apresentação de factura em nome do COC – contribuinte n.º 504.964.801), até ao montante de 50 euros, aos atletas que no decorrer da época cumpram os seguintes requisitos, caso não tenham usufruído do apoio da alínea anterior:
  - o Classificação final num dos cinco 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 âmbito nacional (provas da Taça de Portugal), incluindo todas as etapas de POM, Camp. Ibérico, Camp. Nacionais e Camp. Absoluto;

#### **14) APOIO EM PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS**

Procurando uma divulgação internacional do COC e das suas múltiplas actividades (Organização de Eventos e de Campos de Treino), tendo em atenção o contributo prestado pelos sócios nas diversas actividades do Clube que consubstanciam angariação de proveitos para a sustentabilidade do Clube, passará o COC a participar no custo das inscrições em provas internacionais, até ao máximo de 50 € por atleta e numa prova internacional por época, desde que cumpridos os seguintes requisitos:

- a) Se trate de prova de cartaz internacional e que prestigie os Clubes presentes, cabendo à Direcção essa avaliação
- b) O atleta tenha colaborado sempre e incondicionalmente com a Direcção quando esta o solicite para qualquer actividade nas 2 épocas anteriores
- c) O atleta tenha participado em pelo menos 75% das provas da Taça de Portugal realizadas na época anterior e em 75% das provas da época em curso
- d) O atleta se disponibilize para levar e distribuir folhetos promocionais das diversas actividades futuras do COC
- e) O atleta se inscreva pelo COC e participe nas provas envergando o equipamento oficial do Clube
- f) O atleta apresente para reembolso o recibo emitido em nome do COC com a inscrição do NIF e com impressão da folha de resultados onde conste a sua classificação
- g) O atleta elabora e apresente para divulgação no site, um pequeno relatório/notícia do evento e da sua participação com uma ou duas fotos ilustrativas que se enquadrem na estratégia de comunicação do COC

Este apoio no custo da inscrição não é cumulativo com outra participação em inscrições em provas internacionais.

#### **15) APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES**

Procurando incentivar os atletas jovens e seniores a encetarem um percurso de excelência nas vertentes de Orientação Pedestre e Ori-BTT, que passará forçosamente pela presença regular nas Selecções Nacionais Jovens e Seniores em representação da FPO, a Direcção do COC prestará os seguintes apoios financeiros, relativamente à parte das despesas que não for assegurada pela FPO:

- Participação em provas de dimensão mundial (JWOC, WOC, MTB JWOC, MTB WOC) integrados na Selecção Nacional: Pagamento de 90% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 150€ por atleta e prova;
- Participação em provas de dimensão continental (EYOC, EOC, MCO, MTB EOC) integrados na Selecção Nacional: Pagamento de 90% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 100€ por atleta e prova;
- Participação em outro tipo de provas ou estágios internacionais (provas World Cup, WRE, preparação WOC, MTB WOC, etc) integrados na Selecção Nacional: Pagamento de 75% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 100€ por atleta e prova;

## **16) GALARDÃO ANUAL COC**

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 poderá atribuir o Galardão COC ao Atleta ou Atletas que merecem essa distinção ou qualquer outra distinção que entenda a Direcção como merecida.

## **17) 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 Escolar, 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.

É função prioritária o trabalho técnico semanal com os jovens atletas dos Clube dos escalões de MW10 até aos Juvenis, de modo a prepará-los para a competição e sua posterior integração nos escalões de Elite.

Terá ainda como função a preparação de uma sessão de aperfeiçoamento técnico mensal, aberto a todos os sócios e população em geral que pretenda toma contacto ou praticar Orientação, sempre com o intuito da integração desses elementos como sócios do COC

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.
- 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, empresas, 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 modo 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).

## **18) 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 16 Janeiro de 2015.



# ANEXO I – CONTACTOS

E-mail geral	<a href="mailto:info@coc.pt">info@coc.pt</a>
--------------	--

## Contactos da Direcção

Mail: [direccao@coc.pt](mailto:direccao@coc.pt)

DIRECTOR	Telemóvel	E-mail
Leonel Vieito	966609185	<a href="mailto:leonel.vieito@gmail.com">leonel.vieito@gmail.com</a>
Rui Tenreiro	910297733	<a href="mailto:tenreiro.r@gmail.com">tenreiro.r@gmail.com</a>
Humberto Esteves	964175567	<a href="mailto:esteves_hp@hotmail.com">esteves_hp@hotmail.com</a>
Isabel Monteiro	914431711	<a href="mailto:isa.coc@gmail.com">isa.coc@gmail.com</a>
Carlos Vale	964690530/913304409	<a href="mailto:camvale56@gmail.com">camvale56@gmail.com</a>
José Bolrão	962830738	<a href="mailto:j.bolrao@netcabo.pt">j.bolrao@netcabo.pt</a>
Paulo Olaio	938308470/918578116	<a href="mailto:polaio@cadsolid.pt">polaio@cadsolid.pt</a>
To Zé Silva	969085603	<a href="mailto:antoniojosemsilva@gmail.com">antoniojosemsilva@gmail.com</a>

## Contactos da Escola de Orientação

	Telemóvel	E-mail
Hélder Ferreira	912882977	<a href="mailto:hsfleiria@gmail.com">hsfleiria@gmail.com</a>

## Contactos para inscrições em provas

Disciplina	E-mail
Pedestre	<a href="mailto:inscreverpedestre@coc.pt">inscreverpedestre@coc.pt</a>
BTT	<a href="mailto:inscreverorbtt@coc.pt">inscreverorbtt@coc.pt</a>

## ANEXO II – PREÇÁRIO DE EQUIPAMENTOS

<b>TABELA DE PREÇOS</b>			
EQUIPAMENTOS NOVOS PEDESTRE			
		PREÇO C/ IVA	
Tamanhos		Jovens	Adultos
Fato de Treino	Modelo microfibra + licra	15,00 €	30,00 €
	Só casaco	7,50 €	15,00 €
	Só calça	7,50 €	15,00 €
Camisola de competição	Manga comprida		20,00 €
	Meia manga		20,00 €
	Alças		20,00 €
Calça de competição	Normal		15,00 €
	Bermuda (pelo joelho)		15,00 €
	Licra		15,00 €
Blusão			35,00 €

<b>TABELA DE PREÇOS</b>			
EQUIPAMENTOS NOVOS ORI-BTT			
		PREÇO C/ IVA	
Tamanhos		>10 anos - XS	S - M - L - XL - XXL
Camisola de competição	Manga curta		20,00 €
Casaco de competição	Manga comprida		30,00 €
Calção de competição	Normal		27,00 €
Meias			4,00 €
Luvas			12,00 €

## ANEXO III – APOIO À EQUIPA DE TRAIL

### **CrITÉRIOS de admissÃO:**

- 1) Atletas do COC com situação regularizada junto do clube e da FPO;
- 2) Atletas com participação regular nas provas de orientação pedestre e/ou Ori-BTT (calendário FPO);
- 3) Atletas com participação regular nas organizações do COC (provas de orientação e trail);
- 4) Os atletas terão de participar nas provas inscritos em representação do COC e equiparem-se com camisola do COC;

### **Provas abrangidas:**

- 1) Será objecto de apoio a participação num nº máximo de 10 provas de trail por época desportiva (ano civil), sendo no máximo 4 delas realizadas fora do distrito de Leiria;
- 2) No final de cada ano civil o grupo de atletas de trail deverá apresentar uma proposta com o calendário das provas a participar no ano seguinte, para ratificação pela Direcção;
- 3) Não será apoiada a participação em provas de trail cuja realização coincida com provas de Orientação integradas na TP pedestre da FPO ou com provas de Orientação pedestre, Ori-BTT ou trail organizadas pelo COC;
- 4) Deve ser dada prioridade às provas integradas no Circuito do Calcário;

### **Apoios do COC:**

- 1) Disponibilização de carrinhas para as deslocações às provas, caso estejam disponíveis. O clube disponibilizará uma viatura caso se assegure uma lotação mínima de 7 atletas. Disponibilizará uma segunda viatura caso a primeira viatura esteja completa com 9 ocupantes e a segunda seja ocupada com um mínimo de 6 lugares ocupados, ou seja, quando as duas viaturas tiverem uma ocupação conjunta mínima de 15 atletas;
- 2) Pagamento de 100% do valor das inscrições no 1º período das mesmas (excluindo eventuais valores referentes a t-shirt, almoço, agravamento por atraso na inscrição ou outros extras) para os atletas que se classificarem no 5 primeiros lugares da classificação geral ou nos 3 primeiros lugares do seu escalão.
- 3) Estes valores serão reembolsados aos atletas contra apresentação do recibo de pagamento emitido pela organização da prova.

### **Obrigações dos atletas:**

- 1) Nas 48 horas seguintes à realização das provas em que participarem, o grupo de atletas terá de elaborar um artigo sobre a prova para disponibilização no site e FB do COC, acompanhado das classificações e algumas fotos;
- 2) A utilização das carrinhas obedecerá às mesmas regras previstas no Regulamento Desportivo do COC para as provas de Orientação pedestre e Ori-BTT.