

 <b>F.A.D.U.</b> PORTUGAL  	<h1>PROVA 49</h1>  <h2>CNU ORIENTAÇÃO F/M</h2> <h3>22/23 MAI</h3> <h3>SESIMBRA</h3> <h2>ORGANIZAÇÃO FADU/FPO/GDUA</h2>
<b>2009   2010</b>	<b>INFO A –21 ABR 10</b>
	

## 1. INFORMAÇÕES

### 1.1 PRAZOS DE INSCRIÇÃO

ATLETAS – 14 MAI

**NÃO HAVERÁ INSCRIÇÕES FORA DE PRAZO**

### 1.2 TAXAS DE INSCRIÇÃO

ATLETAS – 10 €

Este valor inclui SI, se necessário.

### 1.3 DATA DO SORTEIO

OS HORÁRIOS DE PARTIDA SERÃO PUBLICADOS NO DIA 19 DE MAIO, ÀS 18H00, NO SITE OFICIAL DA PROVA. MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O EVENTO E ACTIVIDADES EXTRA TAMBÉM DISPONÍVEIS.

<http://cnu2010.ori.pt>



## 1.4 INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

**Acessos e coordenadas**

A partir da A2, sair no Fogueteiro em direcção a Sesimbra. Em Santana seguir as indicações da organização. Haverá placas de sinalização a partir das rotundas de Santana até aos locais de estacionamento.

Sábado – Apuramento - Etapa 1 : Latitude 38.4472870, Longitude -9.0881395

Sábado – Nocturna - Etapa 2: Latitude 38.4476, Longitude -9.15792

Domingo – Final – Etapa 3: Latitude 38.442885, Longitude -9.101155

**Estacionamento**

Local de Estacionamento próximo das áreas de concentração;

## 1.5 ENTIDADE ORGANIZADORA

FADU - Federação Académica do Desporto Universitário

FPO – Federação Portuguesa de Orientação

GDU – Grupo Desportivo União da Azóia

**1.6 ELEMENTOS E CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO**

Nome	Função	Telemóvel	E-mail
<b>FADU</b>			
Paulo Oliveira	DTD	912747850	<a href="mailto:dtecnico@fadu.pt">dtecnico@fadu.pt</a>
Tiago Ramos	Delegado	912584073	<a href="mailto:tiagoramos@fadu.pt">tiagoramos@fadu.pt</a>
<b>FPO / GDU A</b>			
Paulo Franco	Coordenador		<a href="#">_____</a>
Alexandre Reis	Supervisor		
Jorge Baltazar	Cartógrafo		
Luís Sérgio	Cartógrafo		
José Manta	Relações Públicas		
António Neves	Traçador Percursos		
Alice Silva	Partidas		
Jorge Artur	Chegadas		
António Rusga	Secretariado		
Fernando Henrique	Logística		

**1.7 PROGRAMA E ACREDITAÇÃO**

Dia 22	13h30	Abertura do Secretariado
	15h30	Partida dos primeiros participantes – distância média
	16h00	Partida dos escalões abertos
	18h30	Sardinhada
Dia 23	7h00	Abertura do Secretariado
	9h00	Primeira partida distância longa - Final
	9h30	Partida dos escalões abertos
	13h00	Entrega de Prémios

**1.8 ALIMENTAÇÃO**

A ORGANIZAÇÃO DISPONIBILIZA SERVIÇO DE BAR NO LOCAL DA ARENA. ALGUNS PREÇOS DO BAR:  
 bebida – 1,00 €; bifana - 1,75 €; sopa - 1,50 €  
 menu: sopa+bifana+bebida+sobremesa - 4,50€

VÁRIAS HIPÓTESES EM SESIMBRA, DE 8 A 30 EUROS

**1.9 ALOJAMENTO | CONTACTOS**

	telefone	fax	e-mai
Hotel do Mar ****	212 288 300	212 233 888	hoteldomar@mail.telepac.pt
Residencial Náutico ***	212 233 233	212 233 233	info@residencialnautico.com
Residencial Quinta do Rio	212 189 343	212 189 442	geral@estalagemquintadorio.com
Casa de Hóspedes Mateus	96 8036461		

Possibilidade de alojamento grátis no solo duro (pavilhão desportivo), mediante inscrição prévia.

No website <http://visit.sesimbra.pt> poderá ser encontrado um vasto leque de opções para alojamento e alimentação.



**1.10 OUTRAS INFORMAÇÕES****Bar**

Nos 2 dias de evento haverá na arena da prova um serviço de bar e refeições rápidas.

**Primeiros Socorros**

Em cada etapa estará montado sistema de apoio e prestação de primeiros socorros. Mediante a verificação de cuidados acrescidos, será feita a evacuação e transporte para unidade de saúde identificada para o efeito.

**Baby-sitting**

Baby-Sitting junto ao secretariado;

**Banhos**

Banhos em local a definir

**Sardinhada**

Sardinhada para os participantes na 3ª Nocturna de Sesimbra. A organização fornece pão e sardinhas

**2. INFORMAÇÕES B (DEPOIS DAS INSCRIÇÕES)****2.1 ATLETAS INSCRITOS****3. INFORMAÇÕES C (DEPOIS DA PROVA)****3.1 CLASSIFICAÇÕES FINAIS****4. ANEXO****4.1 INFORMAÇÕES ADICIONAIS****INTRODUÇÃO**

O Campeonato Nacional Universitário (CNU) de Orientação Pedestre realiza-se em simultâneo com o Campeonato Nacional Absoluto (CNA) de Orientação Pedestre.

Os campeonatos realizam-se em Sesimbra no fim-de-semana de 22 e 23 de Maio de 2010 e são constituídos por uma etapa de qualificação (Sábado) e a final (Domingo).

Os percursos do CNU e CNA são iguais mas haverá duas listagens de classificações em separado, uma para o CNU (atletas inscritos no CNU) e outra para o CNA (atletas inscritos no CNA).



Os atletas universitários podem inscrever-se apenas no CNU ou no CNU e CNA em simultâneo, tendo em conta que apenas se podem inscrever no CNA atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação (FPO).

#### **PEITORAIS E SI CARD**

Os peitorais e SI são levantados por cada Team Leader no Secretariado, na Arena nos dias da prova.

Os atletas inscritos pelo clube (de orientação) e pela AE deverão utilizar o SI e peitorais levantados pelo Team Leader do clube.

Os atletas que são inscritos apenas pela AE deverão utilizar o SI e peitoral levantado pelo Team Leader da AE.

É obrigatório o uso do peitoral. Não será autorizada a partida/participação do atleta que não tiver o peitoral devidamente fixado no seu equipamento. Nos casos em que o atleta, por qualquer motivo, mude de SI Card, é obrigatório validar essa alteração no Secretariado. Não serão autorizadas partidas de atletas, com alterações de dados, sem a devida validação prévia no Secretariado.

#### **MAPAS E FAIR-PLAY**

Não haverá recolha de mapas no final dos percursos. Por esse facto, apela-se ao fair-play de todos os participantes de forma a evitar a troca de informação entre atletas que já competiram e atletas que ainda não partiram.

#### **SISTEMA DE CONTROLO ELECTRÓNICO**

Sport Ident (SI Card) será o sistema de controlo electrónico que será utilizado nesta prova.

Cada atleta leva, além do mapa, um chip de controlo electrónico (a Organização aluga a quem não tiver).

O atleta comprova a passagem por cada ponto de controlo após inserir o chip na unidade de leitura da respectiva baliza (cerca de 1 segundo até ouvir um bip).

Os pontos devem ser controlados pela ordem sequencial que foi definida pela organização.

À chegada os dados do chip são lidos para verificar a execução correcta do percurso.

Na chegada existirão dois sistemas informáticos: um para o CNA e um para o CNU.

Todos os atletas inscritos no CNU deverão descarregar o chip nos dois sistemas informáticos: do CNA e CNU.

Os chips alugados deverão ser devolvidos no final da prova.

A perda ou não devolução do SI Card alugado implica a perda da caução de 30 € paga quando do aluguer do SI Card.

#### **INSCRIÇÕES EM ACTIVIDADES EXTRA COMPETIÇÃO – NOCTURNA E SARDINHADA**

Os atletas que se inscrevem no CNU podem também inscrever-se nas actividades extra competição organizadas no âmbito do CN Absoluto, nomeadamente na prova Nocturna e Sardinhada. O preço de inscrição é de 2,00 EUR e deverá ser liquidado no dia da prova, no secretariado, junto da organização do evento GDUAzoiã.

#### **INFORMAÇÕES TÉCNICAS**

##### **Apuramento (Sábado):**

**Mapa:** Escala 1/10.000; Equidistância 5m; Produzido em Março 2010; Cartografia de Luís Sérgio.

**Terreno:** Relevo médio e bem definido, áreas abertas com pequenos bosques, áreas de floresta de pinheiro e eucalipto com alguma vegetação rasteira

#### **Informação dos Percursos**



Escalões	Distância linear
D20/D21E/D21A/D21B	4.000
D35/D40/Vet F B	4.000
D45/D50/ D55/D60	4.000
H21E/H21A	5.500
H20/ H21B	5.500
H35/H40/Vet M B	5.500
H45/H50/H55/H60/H65/H70	5.500

OPT 1	2.500
OPT 2	3.000
OPT 3	4.500
OPT 4	4.700

**Final (Domingo):**

**Mapa:** Escala 1/15.000 para finais A, H/D20, H/D35 e H/D40; 1/10:000 nos restantes escalões; Equidistância 5m; Produzido em Março 2010; Cartografia de Jorge Baltazar e Luís Sérgio.

**Terreno:** Relevo acentuado, elementos rochosos, falésias intransponíveis, áreas abertas com pormenores de vegetação, pequenos bosques de pinheiro, zonas com vegetação rasteira.

**Informação dos Percursos:**

Escalões	Distância linear
Final A Masc.	9.000
Final A Fem	6.500
HE / H21A / H20 / Final B M Univ	7.000
H35/H40	6.500
DE / D21A / D20 / Final B F Univ	6.000
H45/H50	6.000
H55 / H21B / D35	5.000
D40 / VETMB	4.500
H60 / H65 / H70	3.500
D21B / D45/ VET F B	3.500
D50 / D55 / D60	3.000

OPT 1	2.500
OPT 2	3.000
OPT 3	4.500
OPT 4	4.700

**Abastecimento durante a prova**

Há abastecimento líquido sensivelmente a meio dos percursos;

**Nocturna (prova extra CNU)**

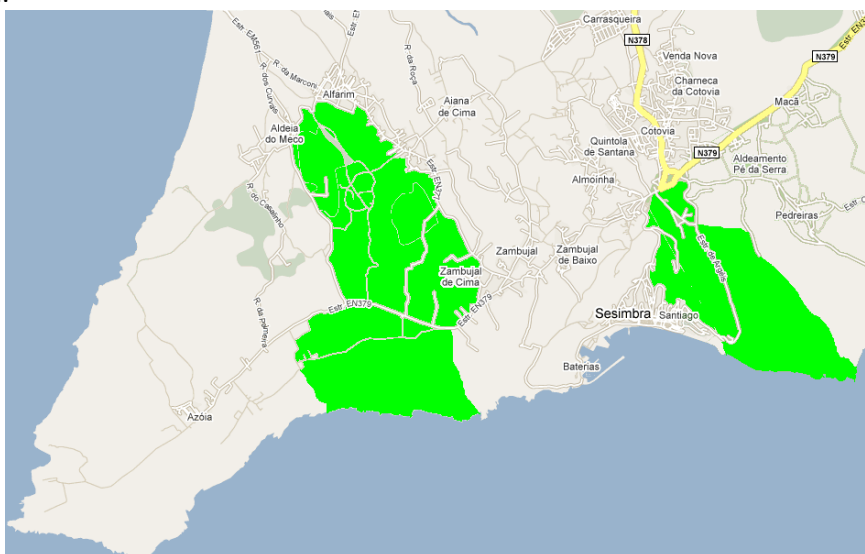
**Mapa:** Escala 1/4.000; Equidistância 5m; Produzido em Julho 07; Nº Registo 0046/07; Cartografia de Jorge Baltazar (1093)

**Terreno:** Áreas urbanas de ruas estreitas, escadas, jardins e áreas não urbanas, com zonas abertas com alguma vegetação rasteira e zonas de floresta limpa. Relevo acentuado.



**Áreas Embargadas:**

Encontram-se embargadas (interdita a treinos, com ou sem mapa) até à realização da prova, as áreas indicadas no mapa.

**Estacionamento**

Local de Estacionamento próximo das áreas de concentração;

**Secretariado**

A funcionar na arena de competição nos dois dias.

Chaves de carro podem ser guardadas no Secretariado

**Sábado, 22 Maio de 2009:** Na arena - Estrada de Argéis (Estrada Nascente)

**Domingo, 23 Maio de 2009:** Na arena - Facho da Azóia.

**Arena**

Incluirá a zona das Partidas, Chegadas, Secretariado, Bar, Baby Sitting, Primeiros Socorros.

**Partidas**

Estarão devidamente sinalizadas a partir da Arena.

**Chegadas**

Na Arena.

#### 4.2 REGULAMENTO DE PROVAS OFICIAL (RPO 2009/10)

### A15 ORIENTAÇÃO

(revisto e actualizado a 1 de Abril de 2010)

**INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO**

1. Não existe nº limite de atletas inscritos por Clube
2. O CNU disputa-se em dois momentos. Primeiro é a prova de qualificação e de seguida a final.
3. Não haverá alterações na hora de partida no próprio dia em escalões de competição;

**Modelo Competitivo**

A competição será um CNU directo, aberto a todos os clubes interessados.



**PROGRAMA DE PROVAS**Qualificação

Na prova de qualificação os atletas competem nos respectivos escalões etários de competição ou nos escalões abertos (OPT). Os escalões abertos não dão acesso à Final A.

CLASSES DE COMPETIÇÃO	Sexo	ANO DE NASCIMENTO
D20	Feminino	1990 e depois
H20	Masculino	1990 e depois
D21E <sup>1</sup>	Feminino	1976 a 1989
H21E <sup>1</sup>	Masculino	1976 a 1989
D21A <sup>2</sup>	Feminino	1976 a 1989
H21A <sup>2</sup>	Masculino	1976 a 1989
D21B <sup>2</sup>	Feminino	1976 a 1989
H21B <sup>2</sup>	Masculino	1976 a 1989
D35	Feminino	1971 a 1975
H35	Masculino	1971 a 1975
D40	Feminino	1966 a 1970
H40	Masculino	1966 a 1970
D45	Feminino	1961 a 1965
H45	Masculino	1961 a 1965
D50	Feminino	1956 a 1960
H50	Masculino	1956 a 1960
D55	Feminino	1951 a 1955
H55	Masculino	1951 a 1955
H60	Masculino	1946 a 1950
H65	Masculino	1941 a 1945
H70	Masculino	1940 e antes

Na qualificatória todos os escalões de competição têm distância e dificuldade muito semelhante. Os atletas podem inscrever-se em escalões diferente do seu escalão etário deste que estejam federados na FPO no escalão em que pretendem inscrever-se ou se inscrevam no CNU.

O grupo de atletas que participará na Final A será composto pelos seguintes atletas:

- 60 melhores tempos de atletas federados (inscritos no CNU ou não)
- Atletas não federados e inscritos no CNU que realizem um tempo inferior ou igual ao último atleta federado qualificado para a Final A.

CLASSES Abertas	Sexo / Idade
Orientação para todos (OPT)	
OPT1 (fácil curto)	Qualquer idade ou sexo, participando individualmente ou em grupo
OPT2 (difícil curto)	
OPT3 (fácil longo)	
OPT4 (difícil longo)	

<sup>1</sup> As inscrições nos escalões D21E e H21E estão reservadas a atletas federados na FPO nestes escalões.

<sup>2</sup> Tipicamente os escalões D21A e H21A apresentam percursos de maior exigência física e técnica em comparação com os escalões D21B e H21B. No entanto na prova de qualificatória (sábado) os percursos destes escalões terão níveis físicos e técnicos muito semelhantes.





OPT1: Fácil Curto - Percursos com 2 a 4 km, até 40 minutos de execução, utilização de referências lineares seguras, preferencialmente caminhos, sem dificuldade técnica. Não são necessários conhecimentos na modalidade nem resistência física. É uma grande oportunidade para um passeio na floresta. Desde que solicitado quando da inscrição, serão disponibilizados monitores para ensinar as técnicas básicas.

OPT2: Difícil Curto – Percurso com 3 a 5 km, até 60 minutos de execução, exigindo algumas técnicas de orientação, com MÉDIA dificuldade técnica e de baixa exigência física.

OPT3: Fácil Longo – Percursos com 4 a 6 km, com tempo de execução inferior aos 60 minutos, por recurso a elementos lineares, com baixa dificuldade técnica e de baixa nível físico.

OPT4: Difícil Longo – Percurso com 4 a 7 km ou tempo de execução previsto inferior a 80 minutos, exigindo diversas técnicas de orientação, com exigência física média alta e que tem, também por objectivo, a participação na prova de atletas federados que não se tenham inscrito dentro dos prazos fixados ou a possibilidade da realização de percursos mais exigentes por parte de atletas, pares ou grupos, não federados.

As inscrições para os escalões abertos podem ser efectuadas até ao dia de prova, ficando no entanto, condicionadas à disponibilidade de mapas.

#### Final

Os atletas que se qualifiquem para a Final A competem em dois escalões: Masculino e Feminino.

Os atletas que não se qualificaram para a Final A, podem participar na Final B ou nos escalões de competição.

Apenas os atletas que participam na Final A podem conquistar o título de Campeão Nacional Universitário de Orientação.

#### **TÍTULOS INDIVIDUAIS**

O título de campeão nacional universitário de orientação (Masculino e Feminino) é atribuído ao atleta inscrito no CNU com o menor tempo de prova na Final A. As restantes posições é ocupado pela ordem crescente de tempo de prova.

#### **TÍTULOS COLECTIVOS**

Os títulos colectivos são atribuídos aos clubes inscritos no CNU de acordo com os seguintes critérios:

1. A pontuação colectiva é atribuída pela soma de pontuações individuais, sendo Campeão Nacional Universitário, o clube que somar maior número de pontos;
2. A pontuação individual é atribuída pela razão entre o melhor tempo de prova (universitário) e o tempo de prova do atleta em causa. Na Final A o atleta universitário com o melhor tempo pontua 120 pontos, sendo que a pontuação mínima de um atleta que termine a Final A classificado é 80 pontos. Nos escalões extra-Final A (escalões Final B, H/D 20, H/D 21E, H/D 21A) o melhor tempo pontua 80 pontos, sendo a classificação mínima de 25 pontos. Os atletas que participem em outro escalão de competição que não os extra-Final A pontuam com 25 pontos independentemente do tempo realizado desde que terminem o percurso classificados.

Pontuação Final A

$$\text{Pontos}_{S(\text{Atleta A})} = \frac{\text{Melhor tempo}}{\text{Tempo do Atleta A}} \times 120$$

Pontuação Final B, H/D 20, H/D 21E, H/D 21A

$$\text{Pontos}_{S(\text{Atleta B})} = \frac{\text{Melhor tempo}}{\text{Tempo do Atleta B}} \times 80$$



Pontuação em escalões de competição diferente dos escalões extra-Final A:

Pontos<sub>(Atleta C)</sub> = 25

Um atleta que participe na Final A ou em escalão extra-Final A e que não termine a prova classificado, ou seja que tenha sido desclassificado, recebe 25 pontos.

3. Entram na classificação colectiva os clubes que pontuem com pelo menos um atleta masculino e um feminino;
4. São contabilizadas no máximo as 3 melhores pontuações de atletas do mesmo clube. Tendo em conta o requisito anterior será: um atleta masculino, um feminino e um terceiro atleta (masculino ou feminino);

#### **ASPECTOS TÉCNICOS**

Os aspectos técnicos não previstos neste regulamento regem-se pelos Regulamentos e Normas da Federação Portuguesa de Orientação e Federa

