Associação Desportiva do Mondego

Manual do Atleta

Época 2023

Índice

Futuro, Rigor e Contenção 2
Missão 2
Código de Conduta 3
Regras de Funcionamento 4
ESCALÕES DE COMPETIÇÃO 4
APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO 4
Renovação/ inscrição de Licença na FPO 5
RENOVAÇÕES 5
INSCRIÇÕES INICIAIS 5
Exame Médico Desportivo 5
Valores imputados aos atletas 6
INSCRIÇÕES NAS PROVAS 6
Dentro do 1º prazo (com desconto) 6
Anulação de inscrição 7
Responsável de deslocação 7
DESLOCAÇÃO PARA AS PROVAS 8
REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE 8
ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS 9
CAMISOLA DE COMPETIÇÃO 9
SPORTIdent 10
APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS 10
APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES 11
Treinos/Formação 11
Cedência de propriedade da Associação 12
Final da época 12
Calendário de Provas 13
Anexo I 14
Anexo II 16

Futuro, Rigor e Contenção

Vivemos tempos atribulados, com uma economia instável que se reflete também e principalmente em Clubes e Associações como a nossa. A contenção e o empenho de todos são fundamentais para que a ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO MONDEGO, dora avante designada de ADM, possa continuar a proporcionar aos seus atletas, as regalias que até aqui foram possíveis.

Tal como na orientação e na vida, neste caso na vida da ADM, se o objetivo não for bem traçado provavelmente não chegamos a lado nenhum. Devemos continuar a caminhar e a orientar-nos sempre com um objetivo, de sermos os melhores e de sermos autossustentáveis. Quando vestimos a camisola da ADM temos que ter a consciência que estamos a vestir a camisola de uma associação que apesar de nova na idade já é uma referência Nacional.

Missão

"Proporcionar aos seus atletas uma atividade lúdica numa modalidade desportiva, estimular e promover, nomeadamente aos mais jovens, a vivência dos valores éticos no desporto e incutir princípios de solidariedade e defesa do meio ambiente."

Vamos continuar atentos à formação, à participação em provas, à componente técnica e física dos nossos atletas e à captação de jovens.

Porém, temos de continuar a ter em mente que a ADM está numa modalidade cujos objetivos passam pela proteção do ambiente e por valores de companheirismo e amizade num universo totalmente amador, NUNCA iremos descurar estes valores que consideramos serem as bases para o correto desenvolvimento de qualquer projeto.

Em suma, queremos competição, mas amizade... Progredir tecnicamente, mas também progredir como "indivíduo"... Incentivar a formação, mas não esquecer o respeito... Ser competitivo, sem esquecer o ser solidário e a amizade e cooperação do GRUPO!!!

Por último, mas não menos importante, sensibilizar a participação de TODOS na "atividade global" da ADM pois esta crescerá proporcionalmente ao trabalho que cada um de nós colocar...

Por uma Juventude (mais) sã na Natureza (mais) limpa!!!

Motivados hoje, dinâmicos como sempre!

Código de Conduta

Geral

- Todos os atletas devem fomentar uma sã e sólida amizade;
- É dever de todos os atletas participarem na vida ativa da ADM, apoiando sempre que possível nas diversas atividades organizativas da Associação;
- Os atletas deverão executar com rigor e responsabilidade qualquer tarefa que lhes seja atribuída;
- Todas as falhas que detete no decorrer de qualquer atividade devem ser comunicadas ao seu responsável direto, ou à Direção, por forma a que quem de direito possa atuar em tempo oportuno ou posteriormente, caso a situação o exija, levar a discussão e solução em reunião de direção;
- Os atletas devem preservar todos os bens da ADM (Sede, viatura e todos os equipamentos e materiais), mantendo-os sempre em boas condições de utilização e preservação;
- Os atletas, nas diferentes atividades, não se devem ausentar sem previamente avisar o seu responsável direto;
- O atleta deve participar nas provas devidamente equipado com a camisola de competição da ADM. Apenas no caso excecional em que a camisola da época não esteja em condições de ser utilizada (suja, rasgada ou molhada), possa ser substituída por outra;
- No pódio o atleta é obrigado a usar, preferencialmente, uma camisola de competição ou outra indumentária que o identifique como sendo atleta da ADM.

Regras de Funcionamento

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

- Os atletas são livres de escolher em qual escalão de competição/formação ou "abertos" querem participar em cada prova, de entre os escalões a que têm direito de acesso segundo o Regulamento de Competições da FPO;
- No ato da inscrição inicial ou na renovação, todos os atletas devem indicar qual o escalão escolhido nas várias disciplinas, sendo da sua responsabilidade a escolha conforme ponto acima;
- Nos Campeonatos Nacionais, a Direção da ADM, 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 coletiva;
- No Campeonato Nacional de Estafetas, a definição das equipas será decidida pela Direção da ADM, com base no parecer da área técnica.

APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO

A ADM pagará aos seus atletas as inscrições em provas de orientação, desde que se cumpram as seguintes condições:

- As provas em questão sejam provas de Orientação Pedestre, Ori-BTT, Pre-O e Temp-O, integradas na Taça de Portugal, Portugal City Race, na TP Rogaine e provas de Sprint integradas no programa das provas de Orientação da Taça de Portugal, realizadas em território nacional, em Espanha quando estas contam para o Ranking da Taça de Portugal;
- Os atletas tenham a quota de sócio e a mensalidade de atleta em dia;
- Solicitem a inscrição dentro do 1º prazo. Qualquer valor extra cobrado pelo clube organizador será da responsabilidade do atleta;
- Sejam federados na FPO e tenham o seu exame médico em dia;
- Aos atletas iniciantes na Orientação, a ADM proporciona a realização gratuita de 6 etapas. Após este número, só continuarão a ser suportadas as despesas de participação em eventos aos atletas que se tornem federados e sócios da ADM.
- Os atletas estejam disponíveis para participar na organização das provas desportivas e ações de promoção da modalidade promovidas pela ADM, sempre que a Direção o solicite;
- O atleta participe na prova devidamente equipado com a camisola de competição da ADM;

- Sempre que o preço da inscrição numa determinada prova for encarecido pelo facto de incluir extras como almoço, t-shirt ou outros itens, o pagamento a efetuar pelo clube será apenas da parte correspondente a uma inscrição simples praticado numa prova similar. No caso do Rogaine, considera-se que o valor máximo a pagar por prova e por atleta será de 14€ (Quatorze euros).

Renovação/ inscrição de Licença na FPO

RENOVAÇÕES

A partir de 01 de dezembro o responsável pelos recursos humanos da ADM enviará um convite via plataforma OASIS a todos os atletas da ADM para que estes executem a sua renovação. A renovação é feita diretamente na plataforma oásis

- O exame médico desportivo pode ser feito a partir de dezembro do ano anterior à época desportiva a que renova e terá de ser submetido na plataforma oasis aquando feita a renovação. Só assim o processo ficará concluído.

INSCRIÇÕES INICIAIS

O responsável pelos recursos humanos da ADM enviará um convite via plataforma oasis ao futuro atleta da ADM para que este execute a sua renovação., ao mesmo tempo que enviará as senhas de acesso à plataforma. A inscrição é feita diretamente na plataforma oásis.

- O exame médico desportivo terá de ser feito na altura da inscrição e será submetido na plataforma oasis.

Exame Médico Desportivo

O impresso para realização do EMD está na página do site da ADM.

O exame medico é feito em dezembro do ano anterior ao do início época. A sua validade é de um ano civil.

A ADM tem uma parceria com a clínica CLIZONE onde o exame medico e eletrocardiograma terão um custo de 10€

A gestão de sócios e filiação de atletas estão a cargo de um diretor e devem usar o email atletas.orimondego@gmail.com para o efeito

Valores imputados aos atletas

Aos atletas/sócios serão imputados os seguintes valores anuais:

- *Quotas sócio – 12 + 3 = 15€ ano
- Renovação Inscrição FPO - 15€ ano
- Mensalidades atletas federados – 24€ ano

Total ano – 54€

Jovens até aos 20 anos pagam apenas quota sócio – 15 €/ ano

Os valores podem ser pagos mensalmente ou anual conforme a disponibilidade do atleta.

*nos casos em que no mesmo agradado familiar existir mais do que um socio o titular paga 15€, ano, os restantes elementos do agregado familiar pagam somente os 3€ de quota de socio.

Pagamentos são da responsabilidade do tesoureiro

- É da responsabilidade do tesoureiro a cobrança das "Dividas de Prova ", assim como, o recebimento de quotas, das mensalidades e valores de inscrição/ renovação na FPO.

- Todas as dívidas podem ser liquidadas por transferência bancária para:

NIB: 0035 0131 00005717430 30, **IBAN** PT50 0035 0131 00005717430 30, **BIC SWIFT** CGDIPTPL

Enviando de seguida um mail para atletas.orimondego@gmail.com a informar do pagamento, data em que foi efetuado e ao que se refere.

- As transferências bancárias devem ser identificadas de forma que não deixem dúvidas da proveniência nem do assunto a que se referem.

INSCRIÇÕES NAS PROVAS

Dentro do 1º prazo (com desconto)

Todas as inscrições devem ser efetuadas diretamente no Ori Oasis, devendo o atleta solicitar à direção do clube a senha de acesso, caso a não tenha, ou para o email atletas.orimondego@gmail.com

Alertamos para a necessidade de inscreverem-se dentro do 1.º prazo, mesmo que tenham dúvida se podem participar.

Anulação de inscrição

Sempre que o atleta tenha um constrangimento que o impossibilite de participar numa prova em que já tenha solicitado inscrição, deverá informar o responsável pelas inscrições, logo que possível para que o mesmo possa cancelar junto do clube organizador, evitando custos para a ADM.

A ADM 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;
- A não participação na prova, implica que o atleta reembolse o Clube pelo valor da inscrição, previamente paga pela ADM;
- Excluem-se os atletas que o façam por incapacidade física temporária;
- A Direção da ADM reserva-se o direito de atender casos pontuais.

Em ambos os casos, o atleta no ato da sua inscrição deve informar se vai necessitar de transporte do clube. O pedido de transporte terá de ser feito **obrigatoriamente**, para o email dos atletas.orimondego@gmail.com, até à segunda feira antes do dia inicial do evento, sob pena de não lhe ser facultado o mesmo.

Responsável de deslocação

São funções do Responsável de deslocação:

- Zelar pela boa utilização das viaturas utilizadas;
- Nomear a equipa de apoio à alimentação, cujas funções são o transporte de todos os géneros alimentares das viaturas para o local, de confeção das refeições, arrumação de todos os utensílios associados às refeições, recolha e arrumação na(s) carrinha(s), limpeza desses utensílios, limpeza do local da confeção dos alimentos, assegurar que todos os que tomaram a refeição limparam o local e recolha de todo o lixo;
- Proceder ao levantamento de toda a documentação do Clube no Secretariado;
- Proceder à conferência das contas e à liquidação do respetivo valor;
- Receber, dos atletas que tenham agravamento na respetiva 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);
- Distribuir pelos atletas a respetiva documentação necessária à participação na prova;

- Perante um atleta da ADM que pretenda apresentar uma reclamação, analisar da legitimidade dessa razão, eventualmente debater com outros membros da direção dessa legitimidade e, caso se entenda avançar com a reclamação, acompanhar o atleta até à direção da prova para e por escrito em local e modo próprio, apresentar essa reclamação;
- Zelar pelo bom comportamento cívico do grupo em todos os locais, pelo cumprimento das regras desportivas e pelo fair-play.

DESLOCAÇÃO PARA AS PROVAS

Disponibilidade de carrinha:

O transporte será preferencialmente feito em carrinha do clube. No caso de necessidade, a direção da ADM, poderá pedir ao atleta que leve o seu próprio veículo desde que faculte transporte a outros atletas. Neste caso será feito o pagamento ao Km e o atleta terá de preencher um formulário de deslocações criado para esse fim;

Atletas residentes fora da zona geográfica da sede da ADM que se desloquem para as provas em grupo, têm direito e podem solicitar apoio de deslocação. Caberá a direção do clube avaliar as necessidades solicitadas, fazer o cálculo do apoio a atribuir, com o possível pagamento ao Km na sua generalidade.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE

A viatura da ADM passa a ter as seguintes regras de utilização:

- O responsável pela viatura indicado pela direção deverá antes de iniciar a viagem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, validade dos seguros, selo do carro e respetiva inspeção. Deve ainda registar no impresso próprio existente na carrinha a seguinte informação: Kms no início da viagem e no final da mesma, abastecimentos efetuados, finalidade da viagem e outras informações que considerar relevantes. A viatura do Clube deverá circular à velocidade máxima de 90 km nas Estradas Nacionais e 110 km nas Autoestradas. Preferencialmente e sempre que possível, o responsável pela viatura deve providenciar escolha de itinerário, de modo a evitar a circulação em Autoestradas nas deslocações curtas, nas deslocações longas deve ser acordado com a direção os itinerários a utilizar Autoestradas. Estas limitações visam minimizar os riscos no transporte de atletas (velocidade das viaturas) e os custos de consumo com combustíveis;
- O responsável pela viatura poderá delegar de entre os utilizadores de cada carrinha um 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;

- 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;
- É expressamente proibido fumar dentro do transporte fornecido pela ADM e em recintos fechados que sejam utilizados para pernoitar;
- As coimas que possam surgir, são da responsabilidade da ADM no que diz respeito à viatura, as coimas consideradas ao condutor são da responsabilidade do mesmo.

ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS

- A ADM providenciará a confeção do jantar, servido, primordialmente, na zona onde funciona o "Solo Duro" em cada evento. O custo com a confeção da alimentação será dividido por todos os intervenientes, incluindo o valor de apoio para a ADM, para compra de gás, detergente e outros produtos necessários ao bom desenvolvimento da refeição (o lucro dos jantares será utilizado para estes gastos extras);
- 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, lavagem da sua própria louça e limpeza final do espaço utilizado para a refeição. A lavagem da louça utilizada para a confeção do jantar, será assegurada em sistema de rotatividade e por escala, a nomear pelo responsável de deslocação. 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 responsável de deslocação.

CAMISOLA DE COMPETIÇÃO

A ADM cede a utilização de uma camisola de competição e um casaco 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:

- A utilização da camisola de competição será de uso obrigatório nas competições em que o atleta participe em representação do clube;

- Apenas no caso excecional em que a camisola do atleta não esteja em condições de ser utilizado (sujo, rasgado ou molhado) o atleta poderá participar sem a devida camisola;
- Caso o atleta pretenda dispor de mais camisolas de competição para além do disponibilizado gratuitamente pelo clube deverá adquiri-lo ao preço de custo para a ADM.
- Existem ainda outros equipamentos oficiais do clube que poderão ser adquiridos pelos atletas a preços vantajosos.

SPORTIdent

Nas provas em que haja utilização de SPORTIdent, 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 pela ADM.

Os SPORTIdent adquiridos pela ADM são propriedade da Associação, podendo ser utilizados gratuitamente pelos atletas da ADM (sócios com quotas, renovação FPO e exame médico em dia) nas seguintes condições:

- Sejam atletas federados ou participantes nos escalões jovens em que haja utilização de SPORTIdent;
- Sejam atletas federados dos restantes escalões que tenham, na época anterior, participado regularmente na organização das provas da ADM;

A decisão de atribuição da faculdade de utilização dos SPORTIdent neste caso será decidida, caso a caso, pela Direcção da ADM.

- Caso o atleta deixe de representar a ADM ou deixe de participar regularmente em provas de orientação, deverá devolver o SPORTIdent à Associação;
- Se um atleta perder um SPORTIdent da ADM terá de reembolsar a Associação no custo do mesmo.

APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

A organização de Eventos Desportivos pela ADM é a sua principal fonte de receitas, sendo assim fundamental para a manutenção e desenvolvimento das atividades da Associação e para a continuidade do apoio que é dado aos seus atletas.

- Os associados e os atletas que beneficiam de apoio por parte da Associação, nas diversas formas previstas neste Regulamento, devem estar disponíveis para

colaborar na organização dos eventos realizados pela ADM, sejam provas oficiais ou ações de promoção da modalidade como as quartas c/ mapa ou outras, sempre que a direção lhes solicite esse apoio;

- A reiterada e injustificada indisponibilidade de um atleta para participar na organização de Eventos desportivos da ADM, pode ser motivo para a direção decidir da sua exclusão do sistema de apoios definido neste Regulamento;
- Em cada evento organizado pela ADM a Direção nomeia um atleta responsável pelo mesmo, (Diretor de Prova), ficando este com autoridade para definição e distribuição de tarefas aos atletas e será responsável pela sua correta execução.
- A ADM vai promover um apoio extra aos atletas que participem nas atividades organizativas, para tal consultar o **anexo II** com as informações sobre este ponto.

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, Ori-BTT, Rogaine e PreO, que passará forçosamente pela presença regular nas Seleções Nacionais Jovens e Seniores em representação da FPO, a direção da ADM prestará os seguintes apoios financeiros, relativamente à parte das despesas que não forem asseguradas pela FPO:

- Participação em provas de dimensão mundial (JWOC, WOC, MTB JWOC, MTB WOC; WTOC) integrados na Seleção Nacional: Pagamento de 100% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 200€ por atleta e prova;
- Participação em provas de dimensão continental (EYOC, EOC, MCO, MTB EOC, ETOC) integrados na Seleção Nacional: Pagamento de 100% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 150€ por atleta e prova;
- Participação em outro tipo de provas ou estágios internacionais (provas World Cup, WRE, preparação WOC, MTB WOC, etc) integrados na seleção Nacional: Pagamento de 75% das despesas que ficarem a cargo dos atletas, com máximo de 100€ por atleta e prova;

Treinos/Formação

Pretendemos dar uma nova dinamia a nível formativo para as nossas atletas. Aumentado a resposta quer em quantidade, quer em qualidade de treinos. Para isso temos mais três treinadores que irão dar início a uma serie e treinos teóricos e práticos englobados no projeto escola Ori-Mondego.

• Terças e quintas feiras – Treinos depois as 19 horas. Os treinos dividir-se-ão entre a nossa sede e a Figueira da Foz;

● Nos fins-de-semana em que não haja competição, promoveremos treinos em floresta, no mínimo uma vez por mês;

Estas atividades resultam de um esforço quer da parte dos atletas envolvidos quer da parte da Direção pelo que devem merecer da parte de todos os atletas uma participação assídua, a sua execução é direcionada a todos e tem como objetivo, a nossa evolução enquanto equipa.

● Os atletas jovens e juniores poderão frequentar os OriJovens e OriJuniores suportando a Associação o custo com inscrição.

● Todos os atletas devem frequentar as ações de formação promovidos pela federação. Para isso deverão informar a direção, via email, qual a formação que pretendem frequentar. O pagamento da inscrição é da responsabilidade da Associação.

Cedência de propriedade da Associação

Qualquer infraestrutura da Associação, espaço da sede ou viatura ou outro material logístico diferenciado, pode ser utilizado pelo atleta ou socio podendo para o efeito, solicitar a sua intenção à direção via email. A direção, conforme o caso, pode solicitar uma comparticipação financeira cuja finalidade será minimizar o custo com o desgaste causado pela utilização.

Final da época

No final do ano será organizado um convívio onde serão premiados os atletas que se destacaram na época desportiva. Serão atribuídas lembranças aos:

- Três primeiros de cada ranking;
- Três primeiros de cada título nacional;
- Três primeiros de cada título Ibérico;
- Três primeiros de cada título internacional.

  Na festa de Natal/Reis será dado uma prenda ao todos os menores de 12 anos atletas ou filhos de atletas.

Calendário de Provas

Eventos organizados pela ADM Ori-Mondego

- **Campos de treino 2023 - Leirosa / Quiaios** fevereiro 2023

- **Campeonato Nacional Sprint e Longa - Tabuaço** 15 e 16 de abril 2023

- **V Rogaine Do Mondego – Serpins - Coimbra** / 04 novembro 2023

- **Trabalhos necessários para o POM2024**

Atividades de promoção

- **Quartas C/Mapa –** 15 maio a 15 setembro

Calendário Competitivo

- **Anexo I –** 01 janeiro 2023 a 31 dezembro 2023

Anexo I

Calendário existente neste momento para 2023

Nome do Evento	Local	Tipo		Organização	Data
OriTejo 2023	Abrantes	TP + TP S	Pedestre	COA	21,22-01-23
Norte Alentejano O' Meeting 2023	Castelo Vide & Marvão & Portalegre	TP + TP S + W	Pedestre	GD4C	11,12-02-23
Portugal "O" Meeting 2023	S. Bartolomeu Outeiro - Portel	TP + TP O + W	Pedestre	ADFA, COALA	18 a 21-02-23
X CAOM / MCO'23	Santiago do Cacém	TP + W	Pedestre	ADFA, COALA	24 a 26-02-23
Caminha Regional	Caminha	Regional		A Montanha	11/03/2023
Vila das Aves City Race	Vila das Aves	CityRace	Pedestre	NAST	12/03/2023
Camp Ibérico Longa & Sprint	Barcarrota (Badajoz)	TP + Ib	BTT	ITACA	18,19-03-23
Campeonato Ibérico Feminino	Gamonal e Navalcan | Toledo	TP + TP S + Ib Fem	Pedestre	FEDO	25,26-03-23
Matosinhos City Race	Matosinhos	CityRace	Pedestre	GD4C	09/04/2023
CN Sprint e Longa	Tabuaço	TP + TP S	Pedestre	ADM Ori-Mondego	15,16-04-23
Barcelos City Race	Barcelos	CityRace	Pedestre	A Montanha	01/05/2023
CN Sprint e Longa BTT	Esposende	CN + TP	BTT	A Montanha	6,7-5-23
Marco Canaveses City Race	Marco Canaveses	CityRace	Pedestre	A Montanha	14/05/2023
Vila Real City Race	Vila Real	CityRace	Pedestre	OriMarão	21/05/2023
PIOM | Camp. Ibérico Masculino	Carvalhal - Penamacor	TP + TP S + Ib Masc	Pedestre	COC	27,28-05-23
24º RA4	Leiria	Regional		COC	03/06/2023
Olivais City Race	Olivais	CityRace	Pedestre	AFAP	04/06/2023
CN Média + CN Estafetas	Borba	TP	Pedestre	CAOS	10,11-06-23
Camp Ibérico Média & Mass Start	Albergaria dos Doze	Ib + TP	BTT	NADA	17,18-06-23
Viana do Castelo City Race	Viana do Castelo	CityRace	Pedestre	GD4C	25/06/2023
Trofeu NADA	Albergaria dos Doze	TP + TP	Rogaine + BTT	NADA	9,10-09-23
Viseu City Race	Viseu	CityRace	Pedestre	COViseu - Natura	16,17-9-23

CN Knock Out Sprint + CN Sprint Relay	Oeiras	CN S + TP S	Pedestre	CPOC	23,24-09-23
Campeonato Nacional Ori-Trail Rogaine	Mouriscas -Abrantes	TP	Rogaine	COA	30/09/2023
Regional	Monte de Nossa Senhora D'Assunção	Regional		NAST	01/10/2023
CN Mass Start	Almodôvar	TP	BTT	COALA	7,8-10-23
Rogaine & Almodôvar City Race	Almodôvar	TP + CityRace	Rogaine + CityRace	COALA	7,8-10-23
Porto City Race	Porto	CityRace	Pedestre	GD4C	14,15-10-23
Avis O' Weekend 2023	Figueira e Barros	TP + TP S	Pedestre	ADRAA Avis	21,22-10-23
TP + CN Mass Start	Santa Cruz - Mulinheta	TP + CN BTT	BTT	COALA	28,29-10-23
V Ori-Trail Rogaine do Mondego	Serpins	TP	Rogaine	ADM Ori-Mondego	04/11/2023
TP Pedestre	Mora	TP	Pedestre	CPOC	11,12-11-23
Campeonato Ibérico de Rogaine	Extremadura	TP	Rogaine	FEDO	18/11/2023
Abrantes City Race	Abrantes	CityRace	Pedestre	COA	26/11/2023
Machico City Race 2023	Madeira	CityRace	Pedestre	CMo Funchal	10/12/2023
Regional	Facho, Barcelos	Regional		A Montanha	16/12/2023

Legenda	
TP	Taça Portugal Pedestre
TP S	Taça Portugal Sprint Pedestre
TP O	Taça Portugal Precisão
TP	Taça Portugal Rogaine
TP BTT	Taça Portugal BTT
Regional	Ranking Regional
CityRace	Ranking CityRace
Ib	Ibérico
W	World Ranking Event

- **Podem consultar o calendário na página** OriOasis

Anexo II

Eventos organizados pela ADM Ori-Mondego

- **Tipo I –**
  - **Eventos dos calendários da FPO – Provas organizadas pela ADM**
- **Tipo II –**
  - **Eventos organizados para divulgação da ADM (4.ª/mapa e outros no âmbito de protocolos e parcerias)**
- **Tipo III –**
  - **Eventos a prestar a empresas e coorganizações da FPO**

Eventos TIPO I e II

Nestes eventos serão atribuídos pontos a cada atleta, sendo no final da época convertidos em benefícios. (isenção de quotas ou taxa de inscrição, pagamento de inscrições em provas extracalendário nacional, ofertas)

Estes pontos serão atribuídos em função das horas/dias de empenhamento de cada atleta na organização.

A direção da ADM, antes do evento, define a distribuição de pontos no evento.

Eventos TIPO III

Nestes eventos de caráter lucrativo para a ADM, em que, sendo pagos por quem nos pede o serviço, será distribuído uma percentagem sobre o valor pago à ADM aos envolvidos na organização.