



Associação Desportiva do Mondego

Regulamento do Atleta

Época 2024

Índice

Conteúdo

| | |
|--|----|
| Futuro, Rigor e Contenção..... | 2 |
| Missão | 2 |
| Código de Conduta do Atleta..... | 4 |
| Regras de Funcionamento | 5 |
| ESCALÕES DE COMPETIÇÃO E “ABERTOS” | 5 |
| APOIO NAS INSCRIÇÕES EM PROVAS DE ORIENTAÇÃO..... | 5 |
| Renovação/ inscrição de Licença na FPO..... | 6 |
| INSCRIÇÕES NAS PROVAS | 9 |
| TRANSPORTE PARA AS PROVAS..... | 11 |
| REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE | 13 |
| ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS..... | 14 |
| CAMISOLA DE COMPETIÇÃO | 15 |
| SPORTIdent..... | 16 |
| APOIO NA ORGANIZAÇÃO DE PROVAS | 16 |
| APOIO À PARTICIPAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS E SENIORES | 17 |
| Treinos e Formação | 18 |
| Cedência de bens pertença da Associação | 19 |
| Encerramento da época | 19 |
| Calendário de Provas..... | 21 |
| Anexo I..... | 22 |
| Anexo II..... | 25 |

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 inculcar 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 do Atleta

- 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), pode ser utilizada outra;
- No pódio o atleta é obrigado a usar uma indumentária que o identifique como sendo atleta da ADM.

Regras de Funcionamento

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO E “ABERTOS”

- 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 assegurará o pagamento integral das inscrições aos seus atletas participantes em provas de orientação, desde que se cumpram cumulativamente as seguintes condições:

- Constem como elegíveis para tal, no anexo I deste documento (ou outras que a direção da associação venha a determinar, sendo que nesse caso, será comunicado pelos canais adequados a todos os atletas) – as provas elegíveis constam no anexo com a cor verde, azul e amarelo;
- 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 possuam o seu exame médico válido;
- 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.

Nota 1:

A ADM proporcionara ainda, aos atletas iniciantes na modalidade e a título de incentivo, a participação gratuita em seis etapas (contabiliza as etapas e não as provas/eventos no seu todo – exemplo: se uma dada prova for constituída por 3 etapas, duas no sábado e uma domingo e o atleta participar em todas, serão desta forma, registadas 3 etapas).

Após este número, só continuarão a ser suportadas as despesas de participação em eventos nos termos acima elencados, aos atletas que se tornem federados e sócios da ADM.

Nota 2:

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. No caso da disciplina de Rogaine, considera-se que o valor máximo a suportar pela ADM, por prova e por atleta será de 14€.

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 (EMD)

Para realização do EMD, existe um modelo próprio em vigor, sendo que o mesmo está disponível no sítio oficial do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) na internet e no site da ADM: <https://admondego.pt/documentos/>

O exame médico é feito em dezembro do ano anterior ao do início época. A sua validade é de um ano civil, iniciando, portanto, a 01 de janeiro do ano a que reporta.

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 agregado familiar existir mais do que um sócio o titular paga 15€/ano, e os restantes elementos pagam apenas os 3€ de quota de sócio.

A boa cobrança e os respetivos pagamentos são da responsabilidade do tesoureiro afeto à direção da ADM, pelo que é da sua competência o recebimento de:

- “Dividas de prova”;
- Quotas;
- Mensalidades;
- Inscrições e/ou renovações na FPO.

Todas as dívidas podem ser liquidadas por transferência bancária ou por MBWay, devendo para tal, serem usados os seguintes dados:

- **NIB:** 0035 0131 00005717430 30, **IBAN** PT50 0035 0131 00005717430 30, **BIC SWIFT** CGDIPTPL
- **MBWAY:** 960138772

Em todo o caso, deverão de seguida, remeter um email para a ADM (atletas.orimondego@gmail.com) a informar do pagamento, data em que foi efetuado e ao que se refere.

As transferências bancárias e os pagamentos por MBway 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, preferencialmente, diretamente no Ori Oasis, devendo o atleta solicitar à direção do clube a senha de acesso, caso a não tenha, através do email atletas.orimondego@gmail.com.



TODAS AS INSCRIÇÕES SÃO OBRIGATORIAMENTE COMUNICADAS AO CLUBE, ATRÁVES DO EMAIL MENCIONADO.

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.

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 limpam 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.

TRANSPORTE PARA AS PROVAS

O transporte funcionara nos termos do *anexo I* do presente documento, seguindo para tal, os moldes seguintes:

- Eventos identificados com a cor verde:
 - Custos do transporte, compartilhados na integra pela ADM.
- Eventos identificados com a cor azul:
 - Transporte condicionado; a direção da ADM avaliara caso-a-caso se assegurara os custos inerentes ao transporte (uma vez que há necessidade de ponderar alguns fatores como a localização do evento, o número de dias de competição, o número de atletas participantes, entre outros.)
- Eventos identificados com a cor amarela:
 - A ADM não disponibilizará ou participara qualquer deslocação/transporte.

Se o evento se constituir como elegível para a ADM fornecer o transporte, o mesmo, far-se-á, por via de regra, da seguinte forma (sem prejuízo de outras formas que possam vir a ser adotadas pela Direção):

Atletas residentes no concelho da Figueira da Foz

- O transporte será preferencialmente feito em carrinha do clube (própria ou alugada).
- Em caso de necessidade, a direção da ADM, poderá solicitar a um atleta que leve o seu próprio veículo desde que faculte transporte a outros atletas. Neste caso será feito o pagamento ao quilometro (à razão de 0,15 €);
 - a distância a contabilizar, será desde a residência do atleta até ao local da prova pelo caminho mais curto, acautelando, no entanto, todas os desvios necessários para recolher outros atletas.
- Na eventualidade de existir apenas uma inscrição, será coordenado com outros clubes da região o transporte;

- Caso tal não seja exequível, será solicitado ao respetivo atleta, existindo essa possibilidade, a deslocação por meio próprio, prevalecendo, no entanto, o pagamento ao quilometro nos mesmos termos do mencionado anteriormente.

Atletas residentes fora da Concelho da Figueira da Foz

- O transporte será preferencialmente na carrinha do clube (própria ou alugada), desde que tal, se venha a revelar como viável.
- Caso não seja possível o transporte em carrinha do clube, a direção da ADM, solicitara a um atleta que leve o seu próprio veículo desde que faculte transporte a outros atletas. Neste caso será feito o pagamento ao quilometro (à razão de 0,15 €);
 - a distância a contabilizar, será desde a residência do atleta até ao local da prova pelo caminho mais curto, acautelando, no entanto, todas os desvios necessários para recolher outros atletas.
- Na eventualidade de existir apenas uma inscrição, será coordenado com outros clubes da região o transporte;
 - Caso tal não seja exequível, será solicitado ao respetivo atleta, existindo essa possibilidade, a deslocação por meio próprio, prevalecendo no entanto, o pagamento ao quilometro nos mesmos termos do mencionado anteriormente.



Como referido anteriormente, o atleta depois de efetuar a sua inscrição no Orioasis, informa o clube dessa mesma inscrição por email (atletas.orimondego@gmail.com).

Nesse email deve informar ainda **se vai necessitar de transporte do clube** (se aplicável conforme descrito neste capítulo) e ser enviado até ao encerramento das inscrições.

Não serão considerados pedidos de transporte que não sejam efetuados através do email assinalado e dentro do prazo indicado (encerramento das inscrições).

O transporte será **sempre e apenas, agilizado/coordenado pela direção da ADM**, informando todos os interessados até ao máximo de 48h **antes do início do evento**.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS VIATURAS DO CLUBE

A utilização da viatura adstrita à ADM rege-se pelo seguinte:

- O responsável pela viatura será indicado pela direção;
 - Este, deverá antes de iniciar a viagem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, validade dos seguros, imposto de circulação automóvel (IUC) e respetiva inspeção periódica obrigatória;
 - Deve ainda registar no impresso próprio existente na viatura a seguinte informação: quilómetros no início da viagem e no final da mesma, abastecimentos efetuados, finalidade da viagem e outras informações que considerar relevantes.
- A viatura deverá circular à velocidade máxima permitida pela lei existente nos pais onde a mesma transite (sem prejuízo das exceções aplicáveis, relembra-se que por via da regra geral, em Portugal, a velocidade máxima é de 50 km/h dentro das localidades, 90 km/h fora destas, 100 km/h nos itinerários principais e complementares e 120 km/h nas autoestradas);
- Preferencialmente e sempre que viável, o responsável pela viatura deve providenciar escolha do itinerário, de modo a evitar a circulação em autoestradas nas deslocações curtas (até 80 quilómetros), nas deslocações longas (mais de 80 quilómetros) deve ser acordado com a direção os itinerários

a utilizar as vias referidas; estas limitações prendem-se com fatores de ordem financeira;

- Cada utilizador da viatura é responsável por, em saco próprio, acondicionar os resíduos que produz;
- 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), para que este a todo tempo efetue uma verificação de que esta a ser cumprido o ponto anterior;
- Esse responsável nomeado, fica vinculado ao facto de no fim da viagem deixar a viatura devidamente limpa, designadamente:
 - Que a mesma é 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 mesma 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;
- As coimas que possam surgir, são da responsabilidade:
 - Da ADM no que disser respeito à admissão do veículo à via;
 - Do condutor/atleta nas coimas respeitantes ao exercício da prática da condução.

Nota 1:

A tipificação das infrações rodoviárias quanto ao titular da responsabilidade, encontram-se devidamente catalogadas no artigo 135.º do Código da Estrada.

ALIMENTAÇÃO NAS PROVAS

- A ADM providenciará a confeção do jantar, servido, primordialmente, na zona onde funciona o “solo duro” em cada evento.
- 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, possuir os talheres, prato e copo, bem como, a respetiva lavagem da sua própria louça;

- 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;
- 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);

CAMISOLA DE COMPETIÇÃO

A ADM cede, a título gratuito e no ato da primeira inscrição, uma camisola de competição e um casaco a cada atleta, desde que sejam sócios, tenham as quotas em dia e estejam inscritos na FPO e 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 (suja, rasgada ou molhada) o atleta poderá participar sem a devida camisola;
- A utilização da camisola de competição será de uso obrigatório ou outro equipamento que o identifique o atleta em cerimónias de entrega de prémios;
- Caso o atleta pretenda dispor de mais camisolas de competição para além do disponibilizado gratuitamente pelo clube, deverá adquiri-la 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 válido) 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 Direção 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 extraviar 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, constitui-se como a principal fonte de receitas, sendo nesse sentido, fundamental para a manutenção e desenvolvimento das atividades da Associação.

É também imperativo para a continuidade do apoio que é dado aos atletas.

Nesse sentido, sempre que solicitado pela direção:

- 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 eles, de cariz oficial ou (não menos importantes) ações de promoção da modalidade como as “quartas c/ mapa” ou outras;

Pelo que,

- 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 determinado neste Regulamento;

Em cada evento organizado pela ADM,

- A Direção nomeia um 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.

Como incentivo e prémio pela disponibilidade demonstrada,

- A Direção da ADM promoverá um apoio extra aos atletas que participem nas atividades organizativas em causa, nos termos do **anexo II - Modelo em construção pela Direção da ADM, prevendo-se a sua finalização e entrada definitiva neste regulamento num prazo até 6 meses.**

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 e Formação

Os treinos, sem prejuízo de outro planeamento que venha a ser determinado, efetua-se:

- Aos fins-de-semana em que não haja competição, em ambiente de floresta, no mínimo uma vez por mês (caso o calendário competitivo o permita), em local e hora a definir;
- Às terças e quintas feiras, por regra, às 19h00 em local a definir semanalmente.

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 a 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 bens pertença da Associação

Qualquer infraestrutura da Associação, espaço da sede, viatura ou outro material logístico diferenciado, pode ser utilizado pelo atleta ou sócio podendo para o efeito, solicitar a sua intenção à direção via email.

A direção, conforme o caso, reserva-se no direito de poder solicitar uma quantia pecuniária, cuja finalidade será minimizar o custo com o desgaste causado pela utilização.

Encerramento da época

No início do ano desportivo (coincidente com o civil) será organizado um convívio entre todos os atletas e sócios, bem como, órgãos diretivos (Direção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal).

Nessa festividade, serão premiados os atletas que se destacaram na época desportiva precedente.

Serão atribuídas lembranças aos:

- Três primeiros de cada ranking (nas provas definidas pela FPO, como sendo de âmbito nacional);
- Três primeiros de cada título nacional;
- Três primeiros de cada título Ibérico;
- Três primeiros de cada título internacional.

Nesta confraternização, que se realiza numa época festiva (Natal e Ano Novo), será ainda, caso tal se revele como financeiramente exequível, oferecida uma prenda a todos os atletas menores de 12 anos ou filhos de atletas (desde que tenham igualmente menos de 12 anos).

Nota 1 :

Para efeitos do cálculo da idade, o mesmo faz-se no dia do evento e aplica-se a menores de 12, ou seja, exclui os menores que tenham esta idade.

Calendário de Provas

Eventos competitivos organizados pela ADM

- **Campos de treino 2024**
 - Leirosa / Quiaios
 - fevereiro 2024
- **Portugal "O" Meeting 2024**
 - Almeida
 - 08 a 13 de fevereiro 2024
- **Figueira da Foz City Race**
 - 03 e 04 agosto 2024
 - Figueira da Foz

Atividades de promoção Organizados pela ADM

- **Quartas C/Mapa 2024**
 - Entre junho e setembro
 - Figueira da Foz
- **Outros** (apoios a escolas, instituições de cariz público e privado, etc)
 - Entre 01 de janeiro e 31 de dezembro
 - Figueira da Foz, Coimbra e Montemor-o-Velho

Calendário Competitivo (geral)

- **Anexo I**
 - Entre 01 de janeiro e 31 de dezembro
 - Portugal e Espanha

Anexo I

| Nome do Evento | Local | Tipo | Organização | Data | |
|---|-------------------------------|---|-------------------------|-----------------|--------|
| Minde City Race | Minde | Regional Centro Pedestre | CLAC | 20/04/2024 | ABRIL |
| Sprint + Rogaine de Odemira | Odemira | Regional Alentejo Rogaine TP Rogaine | COALA | 20, 21/04/24 | |
| Vila Real City Race | Vila Real | Pedestre | OriMarão | 21/04/2024 | |
| Jogos de Oeiras 2024 - #1 | Parque dos Poetas - Oeiras | Pedestre | CPOC | 21/04/2024 | |
| II Troféu Orientação Vila da Camacha | Camacha | Regional Madeira | AD Camacha | 21/04/2024 | |
| Matosinhos City Race | Matosinhos | Pedestre Trail-O | GD4C | 25/04/2024 | |
| 25º GPRA4 | S. Pedro de Moel | Pedestre TP Pedestre | COC | 27,28-04-24 | |
| Costa da Caparica City Race | Costa da Caparica | Pedestre Regional Lisboa e Vale do Tejo | CAOS | 01/05/2024 | MAIO |
| Campeonato Ibérico CIMPOR BOM MTBO 2024 | Souselas | BTT Camp. Ibérico BTT Regional BTT TP BTT | CAB | 4,5-05-24 | |
| Orientação Seixal | Seixal - Madeira | Regional Madeira | CA Madeira | 04/05/2024 | |
| XI CAOM - Almodôvar / EN2 | Almodôvar | Pedestre TP Pedestre | COALA | 11,12-05-24 | |
| Regional Lisboa | Quinta das Conchas e Monsanto | Regional Lisboa e Vale do Tejo | CPOC | 18/05/2024 | |
| Amadora City Race 2024 | Amadora | Pedestre Regional Lisboa e Vale do Tejo | AFAP | 19/05/2024 | |
| VI RAID ORI N.A.D.A. | Albergaria dos Doze | Rogaine TP Rogaine | NADA | 25/05/2024 | |
| Santo Tirso City Race | Santo Tirso | Pedestre Trail-O | NAST | 26/05/2024 | |
| Jogos de Oeiras 2024 - #2 | Fábrica da Pólvora - Oeiras | Pedestre | CPOC | 26/05/2024 | |
| Azores City Race | Ilha de S. Miguel | Pedestre Regional Geral | CAOS, City Race, Active | 30-05 a 2-06-24 | |
| Open do Algarve | S. Brás de Alportel | Regional Alentejo | COALA | 01/06/2024 | JUNHO |
| Abrantes City Race | Abrantes | Pedestre | COA | 08/06/2024 | |
| 4.º Troféu de Orientação da Escola das Armas | Mafra | Regional Lisboa e Vale do Tejo | CAOS | 09/06/2024 | |
| Brisas do Atlântico | Almogrove (Odemira) | Regional Alentejo | COALA | 10/06/2024 | |
| CN Média + CN Estafetas | Terras de Bouro | Pedestre TP Pedestre CN Pedestre CN Estafeta Pedestre | .COM | 15,16-06-24 | |
| Regional Média | Vila Nova da Rainha | Regional Lisboa e Vale do Tejo | AFAP | 29/06/2024 | |
| ADAMVS Anadia City Race / ADAMVS TP Sprint Anadia | Anadia | Pedestre TP Sprint | Saca Trilhos | 06/07/2024 | JULHO |
| Águeda City Race | Águeda | Pedestre | CAB | 07/07/2024 | |
| Figueira da Foz City Race | Figueira da Foz | Pedestre Regional Centro | ADM Ori-Mondego | 3,4-8-24 | AGOSTO |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|------------------|---------------|----------|
| Campeonato Ibérico | Cuenca | BTT Liga FEDO BTT TP 'PMS - Alumínios' BTT | FEDO | 31-8,1-9-24 | SETEMBRO |
| Troféu de Orientação do Minho CN Sprint Relay | Gerês | Pedestre TP Pedestre CN Sprint Relay TP Sprint | .COM | 7,8-09-24 | |
| Olivais City Race | Olivais (Lisboa) | Pedestre Regional Lisboa e Vale do Tejo | AFAP | 14/09/2024 | |
| Vila Franca de Xira City Race | Vila Franca de Xira | Pedestre | AFAP | 15/09/2024 | |
| 1-ª Rogaine do Lucefecit | Terena | Rogaine TP Rogaine | CN Alvito | 21/09/2024 | |
| CityRace de Borba | Borba | Pedestre | CN Alvito | 22/09/2024 | |
| Jogos de Oeiras 2024 - #3 | Parque dos Poetas - Oeiras | Pedestre | CPOC | 22/09/2024 | |
| Porto City Race 2024 | Porto | Pedestre Trail-O | GD4C | 28,29-9-24 | |
| Troféu Ori BTT do COA | Abrantes e Sardoal | BTT TP 'PMS - Alumínios' BTT | COA | 28,29-9-24 | |
| Knock-out Sprint | Arcozelo | Pedestre TP Sprint TP Pedestre | A Montanha | 5,6-10-24 | OUTUBRO |
| Camp. Nacional Sprint e Mass Start | Casal dos Bernardos | BTT TP 'PMS - Alumínios' BTT CN BTT CN Mass Start BTT | A.R.B | 12,13-10-24 | |
| Oeiras City Race | Jamor | Regional Lisboa e Vale do Tejo Pedestre | CPOC | 19/10/2024 | |
| Campeonato Nacional de Ori-Trail Rogaine | Santiago do Cacém | Rogaine TP Rogaine Pedestre TP Sprint Regional Alentejo | COALA | 26,27-10-24 | |
| Campeonato Ibérico | Loulé | Pedestre Camp. Ibérico Ped (FEDO) TP Sprint TP Pedestre | BTTLoulé/ELEVIS | 03/11/2024 | |
| Regional | Monte de Nossa Senhora D'Assunção | Regional Norte | NAST | 09/11/2024 | NOVEMBRO |
| Jogos de Oeiras 2024 - #4 | Miraflores - Oeiras | Pedestre | CPOC | 10/11/2024 | |
| Campeonato Nacional Absoluto | Mata da Machada - Barreiro | Pedestre CN Absoluto Pedestre | Palmela Desporto | 16,17-11-24 | |
| Campeonato Ibérico de Rogaine | Aguiar da Beira | Rogaine TP Rogaine Liga FEDO Rogaine | Oriented Aguiar | 23/11/2024 | |
| Ourém City Race | Ourém | Pedestre | A.R.B | 24/11/2024 | |
| Faro City Race - Euro Tour | Faro | Regional Alentejo Pedestre | COALA, City Race | 30-11,1-12-24 | |
| Funchal City Race | Funchal | Pedestre | CA Madeira | 01/12/2024 | DEZEMBRO |
| Campeonato Ibérico | Montehermoso (Cáceres) | Pedestre Camp. Ibérico Ped (FEDO) TP Pedestre | FEDO | 7,8-12-24 | |
| IX MOri AFAP | Alfragide | Regional Lisboa e Vale do Tejo | AFAP | 14/12/2024 | |
| Open de Sarnadas - Campeonato Regional de Distância Média | Sarnadas - Alte | Regional Alentejo | COALA | 14/12/2024 | |
| AFAP RevOri 2024 | Olivais | Regional Lisboa e Vale do Tejo | AFAP | 31/12/2024 | |

Eventos 2025 (inscrições e transportes)

| Nome do Evento | Local | Tipo | Organização | Data |
|---|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Aguiar da Beira "O" Meeting 2025 | Aguiar da Beira | Pedestre TP Pedestre WRE Ped | Ori-Estarreja, Oriented Aguiar | 21 a 23-02-25 |
| Portugal O' Meeting | Loulé | Pedestre TP Pedestre BTT WRE | BTTLoulé/ELEVIS | 04/03/2025 |
| Cascais International Orienteering Meeting | Cascais | Cascais | CPOC | 8,9-03-25 |
| Campeonato Ibérico | Espanha | BTT Camp. Ibérico BTT TP BTT | FEDO | 15,16-3-25 |
| Campeonato Ibérico ORI BTT / XXI ORI BTT N.A.D.A. | Albergaria dos Doze - Pombal | BTT Camp. Ibérico BTT TP ' BTT | NADA | 17,18-05-25 |

LEGENDA (2024 / 2025)

VERDE - A ADM assegura as inscrições e o transporte nos termos do regulamento do atleta *

AZUL - A ADM paga as inscrições e o transporte estará condicionado nos termos do reg. do atleta **

AMARELO - Pagamos inscrições, não há transporte.

Restantes eventos: a ADM não assegura transporte e não participa as inscrições

* A ADM garante o transporte dos atletas conforme previsto no regulamento do atleta. **Atenção:** só serão considerados os pedidos que venham a ser executados conforme determinado no regulamento do atleta (o pedido de transporte deve chegar ao email do clube, até ao termo das inscrições no evento para o qual é solicitado o transporte)

** A ADM avaliará caso a caso se assegura o transporte dos atletas. Fatores a serem avaliados: localização dos eventos; dias de competição; número de atletas a movimentar em cada um dos dias de prova (se houver mais do que um); entre outros.

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 organizações 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 carácter 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.



Figueira da Foz
Abril 2024