

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MONTANHISMO E ESCALADA

## REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DE CORRIDA EM MONTANHA

*(Sujeito a aprovação pela Assembleia-Geral)*

### 1. INTRODUÇÃO E OBJECTIVOS

A Corrida em Montanha é uma modalidade desportiva incluída dentro do conjunto de desportos de montanha reconhecidos pelos estatutos da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME).

A Corrida em Montanha tem como objectivo:

- a) Reunir em competição os praticantes desta modalidade desportiva e respectivos clubes;
- b) Melhorar o nível competitivo dos corredores especialistas em Corrida em Montanha ajudando a evolução desta modalidade desportiva;
- c) Servir de referência para a selecção dos praticantes que devem representar a FPME nas competições internacionais oficiais;
- d) Promoção da prática desportiva em plena natureza e defesa do meio ambiente onde a Corrida em Montanha se desenrola.

### 2. A CORRIDA EM MONTANHA - DEFINIÇÃO

A Corrida em Montanha disputa-se em percursos em natureza, prevalecendo a utilização de veredas, trilhos florestais, caminhos rurais, carreiros e trilhos pedestres, percursos de corta-mato ou qualquer tipo de terreno e piso que não constitua um perigo objectivo para os participantes.

Disputa-se em baixa, média ou alta montanha, em qualquer período do ano, realizando-se o itinerário a pé e no menor tempo possível.

Admite-se a utilização de pisos de asfalto, não excedendo 15% da distância total da competição.

### 3. TIPOS DE COMPETIÇÕES: CARACTERÍSTICAS, DISTÂNCIAS E DESNÍVEIS

#### 3.1. – CARACTERÍSTICAS

3.1.1. – A Corrida em Montanha desenrola-se em dois tipos distintos de percursos;

- ***Predominantemente em subida*** - acentuado desnível entre os pontos de partida e chegada;
- ***Alternância de subidas e descidas*** - pontos de partida e chegada localizados à mesma altitude ou altitudes semelhantes, mesmo que não coincidentes no local.

3.1.2. - A Corrida em Montanha disputa-se individual ou colectivamente (por equipas ou estafetas), com partida simultânea ou contra-relógio.

3.1.2. – Por razões de segurança, nomeadamente uma elevada participação para as reduzidas dimensões dos trilhos a percorrer pelos atletas nas proximidades da partida, as organizações poderão optar, nas provas de partida simultânea, por subdividir os participantes em vagas sucessivas. Recomenda-se agrupar os participantes para cada partida segundo o respectivo valor competitivo ou escalão etário.

### 3.2. – DISTÂNCIAS E DESNÍVEIS

3.2.1. – Segundo as distâncias e desníveis a vencer, bem como o tipo de competição (individual ou colectivamente), a Corrida em Montanha divide-se nas seguintes formas:

- **Corrida em Montanha** – Competições com distâncias superiores a 15 km, disputadas em percursos predominantemente em subida ou onde alternam as subidas e descidas. Devem apresentar um desnível acumulado positivo mínimo de 8%. Podem disputar-se em circuito (uma só volta) ou em linha (partida e chegada em pontos separados).
- **Maratona em Montanha** – Competições disputadas na distância de 42 km, em percursos predominantemente em subida ou onde alternam as subidas e descidas, com desnível acumulado positivo mínimo de 1200 metros e máximo de 2000 metros. Podem disputar-se em circuito (uma só volta) ou em linha (partida e chegada em pontos separados).
- **Quilómetro Vertical** - Competições disputadas em percursos predominantemente em subida, com um desnível de 1000 metros entre a partida e a chegada (tolerância de 5 %). Mínimo de 5 e máximo de 8 km de prova. Os trechos em descida, caso existam, não poderão exceder 10% da distância total da competição e 10% de inclinação média.
- **Competições por Equipas** – Competições disputadas com partida simultânea dos componentes da equipa, efectuando em conjunto o mesmo percurso. Equipas compostas por um mínimo de 3 concorrentes, disputando-se em percursos com predominância de subidas ou com alternância de subidas e descidas, em distância compreendida entre os 15 km e a maratona. Admite-se a realização de competições em circuito, com um perímetro mínimo de 5 km.
- **Estafetas em Montanha** - Competições disputadas por equipas, compostas por um mínimo de 3 concorrentes, com transporte de um testemunho e sua transmissão entre todos os componentes da equipa, que efectuam um determinado trecho competitivo, alternada e consecutivamente. Disputam-se em percursos predominantemente em subida ou com alternância de subidas e descidas e distância compreendida entre os 15 km e a maratona (42 km), com um mínimo de 5 km para cada trecho competitivo. Admite-se a realização de competições em circuito, com um perímetro mínimo de 5 km, a ser percorrido em voltas sucessivas pelos diferentes componentes de cada equipa, até perfazer a distância total da competição.

## 4. COMPETIÇÕES NACIONAIS. TIPOS

A FPME é a única entidade oficial que pode autorizar a realização dos seguintes tipos de competições de Corrida em Montanha:

- 1) **Campeonato de Portugal de Corrida em Montanha;**
- 2) **Campeonato de Portugal de Quilómetro Vertical;**
- 3) **Campeonato de Portugal de Maratona em Montanha;**

4) Qualquer outra competição de âmbito nacional, reconhecida pela FPME.

#### 4.1. – NORMAS GERAIS

4.1.1. – A FPME organizará, anualmente, o *Campeonato de Portugal de Corrida em Montanha*, *Campeonato de Portugal de Quilómetro Vertical* e *Campeonato de Portugal de Maratona em Montanha* podendo os mesmos realizar-se em parceria com entidades públicas ou privadas, com interesse no desenvolvimento da modalidade em Portugal, após celebração de protocolo entre a FPME e as entidades candidatas à sua organização.

4.1.2. – Os diferentes campeonatos referidos no ponto anterior serão disputados de Março a Setembro (inclusive) de cada ano, respeitando-se um intervalo mínimo de 3 semanas entre cada um deles. A respectiva ordem e mês de realização serão anunciadas no início de cada época desportiva, após análise de todas as candidaturas e respectiva atribuição dos locais e entidades responsáveis pela sua realização.

4.1.3. - Os *Campeonatos de Portugal de Corrida em Montanha*, *Campeonatos de Portugal de Quilómetro Vertical* e *Campeonatos de Portugal de Maratona em Montanha* deputar-se-ão em provas de um só dia, segundo o indicado nos respectivos *Regulamentos Específicos* (Anexo 1), atribuindo títulos individuais e colectivos.

4.1.4. – As entidades públicas ou privadas que o desejarem deverão apresentar, junto da FPME, até 15 de Novembro do ano anterior à realização do campeonato ao qual se candidatam, o respectivo processo de candidatura, o qual deverá ser acompanhado dos seguintes documentos:

- Identificação da entidade organizadora (denominação e contactos diversos - endereço postal, telefone, telemóvel, fax, correio electrónico)
- Identificação do responsável pela organização local (nome e contactos diversos - endereço postal, telefone, telemóvel, fax, correio electrónico)
- Croqui do percurso, em mapa 1:25000, com indicação dos locais onde serão montados postos de abastecimento, controlo de percurso e postos de primeiros socorros;
- Perfil do percurso, com indicação dos locais onde serão montados postos de abastecimento, controlo de percurso e postos de primeiros socorros;
- Proposta de regulamento da competição;
- Listagem de unidades hoteleiras existentes num raio de 50 km do local de realização do evento e facilidades de alojamento concedidas aos participantes;
- Condições existentes para vestuário e duche;
- Caderno de encargos com indicação dos valores atribuídos a:
  - i. Promoção do evento (especificar tipo de promoção a realizar);
  - ii. Prémios (classificação, participação, sorteios, etc.)
  - iii. Marcação e limpeza do percurso;
  - iv. Segurança (policimento, apoio médico, bombeiros, etc.);
  - v. Diversos - oferta de refeição, facilidades de alojamento, plano de transporte de atletas e equipamento, caso não coincidam os pontos de partida e chegada da competição, serviço de massagem, etc. (especificar por cada item).

4.1.5. – Para se candidatar à organização de qualquer um dos campeonatos indicados no ponto 4.1.1. é necessário que as provas tenham cumprido, no ano de apresentação da candidatura, cumulativamente, as seguintes condições:

- Dispositivo de assistência médica junto à partida, no percurso e à chegada;
- Dispositivo de Arbitragem Oficial;
- Medição do Percurso com recurso a GPS;
- Controlo do trânsito automóvel nos troços de asfalto utilizados pela competição;
- Bom nível organizativo;
- Prova com um mínimo de 2 anos de existência e realização consecutiva.

4.1.6. – As candidaturas apresentadas serão analisadas pelo Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME que deliberará sobre a validade das mesmas.

4.1.7. – A ausência de apresentação de candidaturas dentro do prazo indicado no ponto 4.1.4. ou que não tenham parecer positivo do Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME, confere à FPME a possibilidade de contactar as entidades públicas e privadas que entender para levar a efeito este(s) campeonato(s) segundo o descrito neste regulamento.

## **4.2. – ELABORAÇÃO DO CALENDÁRIO NACIONAL DE CORRIDA EM MONTANHA**

4.2.1. – Anualmente, o Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME elaborará o Calendário Nacional de Corrida em Montanha da FPME.

4.2.2. – As entidades que desejem organizar uma Corrida em Montanha, segundo o previsto no presente regulamento, deverão solicitar a sua inclusão no Calendário Nacional de Corrida em Montanha da FPME, apresentando a respectiva candidatura, junto da FPME, até 15 de Novembro do ano anterior à realização da competição.

4.2.3. – A candidatura deverá ser acompanhada dos seguintes documentos:

- Identificação da entidade organizadora (denominação e contactos diversos - endereço postal, telefone, telemóvel, fax, correio electrónico)
- Identificação do responsável pela organização local (nome e contactos diversos - endereço postal, telefone, telemóvel, fax, correio electrónico)
- Croqui do percurso, em mapa 1:25000, com indicação dos locais onde serão montados postos de abastecimento, controlo de percurso e postos de primeiros socorros;
- Perfil do percurso, obtido através de medição com recurso a GPS, indicando os locais onde serão montados postos de abastecimento, controlo de percurso e postos de primeiros socorros;
- Proposta de regulamento e esboço de cartaz e folheto, respeitando o estipulado no ponto 8 deste regulamento;

4.2.4. – Após a análise das candidaturas apresentadas dentro do prazo estipulado no ponto 4.2.2., o Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME tornará publico, no decurso da 2ª quinzena de Dezembro do ano anterior à entrada em vigor do referido documento, o Calendário Nacional de Corrida em Montanha da FPME.

## **4.3. – RANKING NACIONAL DE CORRIDA EM MONTANHA**

4.3.1. – A FPME poderá instituir, anualmente, tendo como base a totalidade ou parte das competições constantes do seu quadro competitivo de Corrida em Montanha, um ***Ranking Nacional de Corrida em Montanha***.

4.3.2. – A FPME reserva-se o direito de estabelecer parcerias com entidades públicas ou privadas com interesse no desenvolvimento da Corrida em Montanha em Portugal, atribuindo-lhes a organização do *Ranking Nacional de Corrida em Montanha*, após celebração de protocolo entre a FPME e as entidades candidatas à sua organização.

4.3.3. – O *Ranking Nacional de Corrida em Montanha* disputa-se ao longo de uma época desportiva, segundo regulamento próprio, tendo como objectivo a definição dos participantes mais regulares, individual e / ou colectivamente, dentro das provas que o compõem.

4.3.4. – No intuito de promover as acções da FPME e o seu trabalho em prol das actividades de montanha em geral, e a Corrida em Montanha em Portugal em particular, o *Ranking Nacional de Corrida em Montanha* admite no seu calendário competições que não respeitem as distâncias e desníveis indicados pela definição de uma Corrida em Montanha. A sua aceitação deverá ser sancionada pelo Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME.

4.3.5. – O *Ranking Nacional de Corrida em Montanha* poderá tomar qualquer outra denominação - *Critério Nacional de Corrida em Montanha*; *Liga Portuguesa de Corrida em Montanha*; *Taça Nacional de Corrida em Montanha*; *Circuito Nacional de Corrida em Montanha*; etc. – segundo proposta do Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME.

## **5. ORGANIZAÇÃO**

### **5.1. PRINCÍPIOS ORGANIZATIVOS.**

5.1.1. - Todas as competições oficiais nacionais deverão organizar-se dentro do estipulado pelo presente regulamento.

5.1.2. - As competições oficiais da FPME poderão estar integradas no calendário de outras federações, nacionais ou internacionais, relacionadas com a modalidade.

5.1.3. - Em circunstâncias excepcionais, e por motivos devidamente justificados, nomeadamente o interesse na divulgação da modalidade em locais onde exista dificuldade na montagem de percursos que respeitem o descrito neste regulamento, a Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME poderá aprovar percursos com distâncias ou desníveis inferiores ou superiores ao especificado neste regulamento.

5.1.4. - Casos omissos serão resolvidos pela Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME.

### **5.2. COMISSÃO TÉCNICA DE CORRIDA EM MONTANHA DA FPME.**

5.2.1. - A Comissão Técnica de Corrida em Montanha é constituída por três elementos, um presidente e dois vogais, designados pela Direcção da FPME.

5.2.2. – O início e o termo do seu mandato são fixados pela Direcção da FPME.

5.2.3. - A Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME é a estrutura responsável pela regulamentação e organização dos aspectos técnicos relacionados com a Corrida em Montanha a nível nacional.

5.2.4. - A Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME tem autoridade técnica relativamente a todas as competições de Corrida em Montanha de âmbito nacional organizadas e reconhecidas pela FPME, tal como especificado no ponto 3 do presente regulamento.

5.2.5. - A Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME é responsável pelas decisões e resposta às solicitações dos clubes, instituições e empresas interessadas na organização de competições de Corrida em Montanha dentro do estipulado por este regulamento.

### **5.3. CONTROLO DA COMPETIÇÃO: EQUIPA DE JUIZES E SUPERVISÃO TÉCNICA**

A Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME nomeará, até à constituição do Corpo de Juizes de Corrida em Montanha os seguintes elementos, responsáveis pelo controlo de qualquer competição:

- a) **Juiz de Percurso**
- b) **Juiz de partida / chegada**

À FPME competirá nomear:

- c) **Delegado da FPME.**

Os três elementos atrás indicados constituirão o *Comité de Prova*.

#### **A) Juiz de Percurso.**

- Controla o traçado competitivo, especialmente no que respeita a segurança, tipo de marcação, colocação dos pontos de controlo de passagem e postos de abastecimento, sendo acompanhado por um elemento da organização responsável pelo percurso;
- Supervisiona o desenrolar da competição no terreno e elabora relatórios para o **Comité de Prova** de acordo com o regulamento da competição;
- Assessoria o **Comité de Prova** nas reclamações directamente ligadas ao desenrolar da competição;
- Informa e assessoria o **Comité de Prova** para que este possa homologar a competição;
- Informa a organização dos diferentes aspectos regulamentares respeitantes aos temas técnicos e segurança da actividade.

Por determinação da Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME, em competições onde a elevada distância de prova e dificuldade de acesso a todo o traçado tornem mais difícil o reconhecimento e aprovação do percurso por um só elemento, a função de **Juiz de Percurso** poderá ser atribuída a dois **Supervisores de Percurso**.

O **Juiz de Percurso** deve constar do quadro de Árbitros de Corridas em Montanha da FPME.

#### **B) Juiz de Partida / Chegada.**

- Supervisiona a listagem oficial de inscritos na competição, localização das zonas de partida e chegada, controlo do equipamento e controlo anti-doping;

- Valida a partida da competição. Supervisiona o registo de tempos de chegada dos participantes, realizado pela organização;
- Colabora com a organização na elaboração final da classificação;
- Informa e assessoria o **Comité de Prova**;

O **Juiz de Partida / Chegada** deve constar do quadro de Árbitros de Corridas em Montanha da FPME.

#### **C) Delegado da FPME.**

Integra o **Comité de Prova**, devendo estar presente em todas as reuniões e sessões de preparação da competição.

### **5.4. ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO**

A Organização deverá cumprir com as seguintes funções (sempre que não existam modificações explícitas no contrato firmado entre esta e a FPME):

#### **Organização pré-competição**

- Angariação dos apoios que permitam a realização da actividade;
- Definição do percurso, marcação e montagem dos postos de controlo e abastecimento;
- Informação meteorológica;
- Montagem das zonas de partida e chegada;
- Mapa com o percurso e perfil do mesmo;
- Garantir uma correcta divulgação da prova com um mínimo de 45 dias antes da sua realização.

#### **Tarefas a desenvolver no dia da competição**

- Organizar as cerimónias de abertura, entrega de prémios e encerramento da competição;
- Receber e registar todo o pessoal acreditado para a competição (atletas, técnicos acompanhantes, técnicos da FPME, etc.);
- Registar e controlar o acesso às zonas de partida, chegada e zonas restritas, acatando as indicações emanadas pelos supervisores;
- Registo de tempos de todos os atletas nos postos de controlo e meta;
- Velar pela segurança dos participantes e elementos da organização em todo o percurso da competição;
- Assistir os atletas que abandonem a competição;
- Oferecer serviços vários os supervisores da FPME, imprensa e meios de comunicação social presentes;
- Oferecer serviços de apoio médico, resgate e recuperação após a chegada à meta;
- Colaborar com os supervisores da FPME em tudo o necessário.

### **5.5. JÚRI DE COMPETIÇÃO**

O **Júri de Competição** é um órgão consultivo que actuará de acordo com o ponto 9 deste regulamento.

Composição:

- O Árbitro da Competição;

- O Director da Competição (ou Director Técnico);
- O Delegado da FPME;
- Um representante dos Atletas, eleito por sorteio entre os 10 primeiros classificados do último Campeonato Nacional / Ranking Nacional de Corrida em Montanha inscritos na prova.

Funções:

O **Júri de Competição** é responsável pela recepção de eventuais reclamações tendo como motivo o desenrolar da competição, no momento e data em que a mesma se dispute. Será convocado no momento em que se apresente uma reclamação.

## **5.6. ADIAMENTO, INTERRUPTÃO E ANULAÇÃO DE UMA COMPETIÇÃO**

5.6.1. – As provas não poderão ser adiadas nem anuladas, excepto em condições extremamente desfavoráveis. Por esse motivo as Organizações obrigam-se a prever um percurso alternativo ao qual se possa recorrer em caso de anomalias climatéricas (nevoeiro cerrado, neve, gelo, etc.), de forma a evitar a suspensão ou adiamento da competição.

5.6.2. – Se as circunstâncias assim o justificarem poderá interromper-se a competição num determinado ponto do percurso. Neste caso a classificação será estabelecida segundo a ordem e tempo de chegada no ponto onde se procedeu à interrupção ou, na falta deste controlo, no último ponto de controlo realizado. Poderá estabelecer-se uma classificação final unicamente com ordem de chegada e sem tempo.

5.6.3. – Caso tenham passado concorrentes pelo local onde, posteriormente, se procederá à neutralização / interrupção da competição, serão tomadas as seguintes medidas:

a) A prova será neutralizada no posto de controlo seguinte, dando-se por terminada nesse local pela ordem de chegada registada no mesmo. Os concorrentes neutralizados no posto de controlo anteriores classificar-se-ão nas posições imediatas, por ordem de chegada ao respectivo local de neutralização;

b) Não existindo nenhum posto de controlo até à meta, registam-se os tempos de chegada à meta, classificando-se nas posições imediatas os restantes atletas que concluíram a sua prova no ponto de neutralização.

5.6.4. – No caso de adiamento ou anulação da competição devido a condições climatéricas adversas, e caso a Organização não tenha previsto um percurso alternativo, tal como indicado no ponto 5.6.1. deste regulamento, deverá devolver o valor da taxa de inscrição, caso exista. A Organização poderá ainda sofrer penalizações por parte da FPME por incumprimento do regulamento.

5.6.5. – No caso de interrupção ou anulação da competição devido a condições climatéricas adversas, tornando impraticável o percurso alternativo previsto para o efeito, não se procederá à devolução do valor da taxa de inscrição.

## **6. REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO PARA ATLETAS**

### **6.1. INSCRIÇÃO PARA A COMPETIÇÃO**

6.1.1. – Para participar numa competição é necessário proceder à respectiva inscrição que se processará dentro dos prazos previstos pela respectiva Organização. A Organização poderá

instituir taxa de inscrição para a participação na respectiva competição, cujo valor máximo será definido no início de cada época desportiva pela FPME.

6.1.2. – As inscrições efectuar-se-ão dentro dos prazos e para os locais indicados pela respectiva Organização.

6.1.3. – Para formalizar as inscrições os Organizadores deverão exigir os seguintes dados:

- Nome;
- Data de Nascimento;
- Número de Licença de Filiado na FPME ou Número de Documento de Identificação (Bilhete de Identidade, Passaporte, Carta de Condução) que deverá ser apresentado aquando do levantamento dos dorsais para comprovar a identidade do participante;
- Clube de representa.

6.1.4. - A Organização deverá impedir a participação dos atletas que não indiquem os dados solicitados no ponto anterior.

6.1.5. – Os Organizadores poderão solicitar um Certificado Médico de aptidão para a prática desportiva competitiva, datado de menos de três meses antes do início da temporada oficial de competição de montanha, coincidente com o ano civil.

## **6.2. MATERIAL E EQUIPAMENTO**

6.2.1. – Para participar em cada competição um atleta deverá transportar o seguinte material:

- Calçado e vestuário adequados para a prática de corridas em montanha;
- Número Identificativo. Denominado **dorsal**, deverá ser colocado no peito, sem dobrar ou recortar, e ser transportado durante toda a prova, facilitando a sua leitura nos vários postos de controlo ao longo do percurso, bem como no controlo de partida e chegada.

No caso em que os organizadores julguem oportuno o controlo de partida e / ou chegada via sistemas electrónicos (chip's), tal não isenta o participante da utilização do dorsal segundo o atrás regulamentado.

6.2.2. – Caso a Organização julgue oportuno, os atletas estão obrigados a transportar equipamento específico que se indique no regulamento de cada competição, nomeadamente para fazer frente a condições climatéricas adversas. Não obstante o atrás exposto, está interdito o uso de raquetes de neve ou esquis.

## **6.3. CONTROLO DE MATERIAL E ABASTECIMENTO**

6.3.1. – À entrada da Zona de Partida a Organização deverá proceder ao controlo dos dorsais e do material regulamentado. A todo o participante que não cumpra com os requisitos referidos no ponto 6.2. deste regulamento será impedida a participação na competição.

6.3.2. – No decurso da competição a Organização poderá controlar a identificação do concorrente, através do respectivo dorsal, bem como o equipamento. Será motivo de desclassificação a manipulação ou cedência de dorsal a outro atleta que não o devidamente inscrito.

6.3.3. – É interdito o auxílio externo ou o abastecimento fora das zonas previstas para o efeito pela Organização.

#### **6.4. COMPORTAMENTO GERAL DOS PARTICIPANTES**

6.4.1. – O participante deverá conhecer e respeitar o **Regulamento da Competição** em que se inscreve e este mesmo documento – **Regulamento de Competições de Corrida em Montanha** - aceitando as modificações que o **Comité de Prova** possa decretar, por causas alheias à Organização, antes e / ou durante a competição.

6.4.2. – Os participantes obrigam-se a prestar auxílio a outro participante em perigo ou acidentado, estando obrigado ainda a comunicar de imediato esse facto ao posto de controlo mais próximo. A recusa de auxílio quando solicitada nesse sentido será penalizada com a desclassificação do participante em falta.

6.4.3. – É obrigação de cada participante transportar os desperdícios causados pela sua participação, nomeadamente os relacionados com o abastecimento em competição, depositando os mesmos nos postos de controlo ou nas zonas de abastecimento. O desrespeito por esta regra implica a desclassificação do participante.

6.4.4. – Os participantes deverão realizar o percurso marcado pela Organização, sendo desclassificados todos aqueles que o não cumpram integralmente ou que não passem nalgum ponto de controlo de percurso.

6.4.5. – Os participantes deverão acatar as instruções dos elementos da Organização colocados nos diversos postos de controlo ou indicação de percurso.

6.4.6. – Se a competição se desenrola por equipas, os componentes da equipa obrigam-se a passar e sair juntos em cada ponto de controlo. O tempo da equipa será registado na passagem pela linha de chegada do último elemento componente de cada equipa.

6.4.7. – Os participantes deverão submeter-se aos controlos anti-doping para os quais forem solicitados.

6.4.8. – Os participantes deverão comportar-se com desportivismo em todo o instante da actividade e demonstrar respeito para com os restantes participantes, elementos da Organização, juízes e público.

6.4.9. – Um participante poderá retirar-se de prova sempre que o deseje devendo respeitar o seguinte procedimento:

- Abandono da competição num posto de controlo, com entrega do respectivo dorsal;
- O participante assume toda a responsabilidade desde que abandona voluntariamente a prova ou é desclassificado.

#### **6.5. DESCLASSIFICAÇÃO DE UM CORREDOR OU EQUIPA**

6.5.1. – Haverá lugar à desclassificação de um corredor, ou equipa em competição de estafetas, sempre que se verifique uma das seguintes ocorrências:

- a) Não respeitar o percurso devidamente sinalizado, tendo como objectivo encurtar o mesmo;
- b) Receber auxílio ou abastecimento externo fora das zonas permitidas (excepto o auxílio prestado em caso de acidente);
- c) Recusar fixar correctamente o dorsal ou manipulação do mesmo;

- d) Utilização de dorsal de outro corredor;
- e) Danificar ou alterar a sinalização do percurso;
- f) Abandono de desperdícios fora das zonas previstas para esse efeito;
- g) Não apresentar o equipamento obrigatório previsto pelo regulamento específico de cada competição;
- h) Impedir voluntariamente a ultrapassagem a outro corredor;
- i) Não seguir as indicações dadas pelos elementos da Organização ou juizes de competição.

#### **6.6. DESCLASSIFICAÇÃO COM POSSÍVEL SANÇÃO DISCIPLINAR ADICIONAL**

6.6.1. – Haverá lugar à desclassificação de um corredor, ou equipa em competição de estafetas, com possível sanção disciplinar para o infractor, sempre que se verifique uma das seguintes ocorrências:

- a) Ausência da Cerimónia Oficial de Entrega de prémios sem causa justificada;
- b) Assumir de forma voluntária um comportamento anti-desportivo;
- c) Provocar um acidente de forma voluntária ou grosseiramente negligente;
- d) Controlo anti-doping positivo.

### **7. DOPING**

É rigorosamente interdito o uso de substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente a capacidade física dos desportistas.

O Comité Anti Doping da FPME estabelecerá a lista destas substâncias e grupos farmacológicos proibidos bem como os métodos ilícitos. Em todo o caso, e como mínimo, coincidirá com o estipulado pelo Comité Olímpico Internacional.

O Comité Anti Doping da FPME será de igual modo responsável pela planificação dos diferentes momentos de controlo em competição ou treino bem como do número de amostras a recolher em cada um desses momentos.

### **8. NORMAS PARA A ELABORAÇÃO DO REGULAMENTO, FOLHETOS E CARTAZES PROMOCIONAIS DAS COMPETIÇÕES**

#### **8.1. REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO**

A elaboração do **Regulamento da Competição**, a cargo da respectiva Organização, deverá respeitar os seguintes pontos:

- Identificação da(s) entidade(s) organizadora(s), nome e tipo de competição;
- Atletas a quem se destinam a competição;
- Descrição do percurso com indicação da distância a percorrer, local e hora de partida;
- Local e hora de abertura do secretariado para entrega de dorsais;
- Escalões competitivos admitidos;
- Forma de proceder à inscrição na competição indicando a data de início e fim desse processo, local de recepção das inscrições, dados necessários de cada participante e existência ou não de número limite de inscritos;
- Valor da taxa de inscrição e forma de liquidar a mesma (caso exista);

- Limitações relacionadas com inscrições de última hora, caso as mesmas estejam previstas;
- Listagem de prémios, individuais e colectivos;
- Forma de processar a classificação colectiva (por escalão, somatório de tempos, somatório de pontos, etc.);
- Indicar, no final do **Regulamento da Competição**, que qualquer caso omissivo será resolvido pelo *Júri de Competição* em conformidade com o **Regulamento de Competições de Corrida em Montanha** da Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada.

## 8.2. FOLHETO

A elaboração do **Folheto Promocional** de qualquer competição, a cargo da respectiva Organização, deverá respeitar os seguintes pontos:

### **CAPA**

- Nome e/ou logótipo da entidade ou clube organizador;
- Nome e/ou logótipo da FPME;
- Nome da competição e número da edição;
- Distância e hora de partida da competição;
- Local de partida e chegada e indicação dos pontos de passagem mais emblemáticos;
- Data de realização da competição;
- Contacto da Organização para informações ou inscrições (WEB page, correio electrónico, endereço postal, telefone, telemovel, fax, etc.);
- Nome e logótipo do tipo de competição na qual a prova se encontra integrada (*Campeonato de Portugal de Corrida em Montanha, Campeonato de Portugal de Quilómetro Vertical, Ranking Nacional de Corrida em Montanha*, etc).

### **CONTRA CAPA OU INTERIOR DO FOLHETO**

- Local de partida e chegada;
- Desnível acumulado (subida e descida);
- Perfil da competição;
- Número de postos de controlo e abastecimento;
- Equipamento obrigatório ou recomendado pela Organização;
- Local e hora de início da reunião técnica (caso exista);
- Serviços que a Organização coloca à disposição dos participantes (guarda roupa, duches, massagem; oferta de refeição, etc.);
- Listagem de prémios, individuais e colectivos;
- Forma de proceder à inscrição na competição;
  - i. Prazo de inscrição com indicação da data de encerramento da mesma;
  - ii. Local e forma de realização da inscrição (telefone, fax, correio electrónico ou endereço postal);
  - iii. Valor da taxa de inscrição, caso exista, e os serviços que a mesma garante;
  - iv. Especificar os tipos de descontos relativamente á taxa de inscrição, caso existam (filiações na FPME, sócio da entidade organizadora, etc.);

- v. Número limite de participantes.
- As provas pontuáveis para o ***Ranking Nacional de Corrida em Montanha*** deverão reservar um espaço para a inserção da data, nome e local de realização das restantes competições deste quadro competitivo.

### 8.3. CARTAZ

A elaboração do **Cartaz Promocional** de qualquer competição, a cargo da respectiva Organização, deverá respeitar os seguintes pontos:

- Nome e/ou logótipo da entidade ou clube organizador;
- Nome e/ou logótipo da FPME;
- Nome da competição e número da edição;
- Distância e hora de partida da competição;
- Local de partida e chegada e indicação dos pontos de passagem mais emblemáticos;
- Data de realização da competição;
- Contacto da Organização para informações ou inscrições (WEB page, correio electrónico, endereço postal, telefone, telemovel, fax, etc.);
- Nome e logótipo do tipo de competição na qual a prova se encontra integrada (***Campeonato de Portugal de Corrida em Montanha, Campeonato de Portugal de Quilómetro Vertical, Ranking Nacional de Corrida em Montanha***, etc).

## 9. RECLAMAÇÕES E SISTEMA DE APELO

### 9.1. RECLAMAÇÕES

9.1.1. – As reclamações deverão ser apresentadas por escrito, em formulário próprio, onde constará o seguinte:

- Identificação do reclamante (nome, número de documento de identificação, clube que representa);
- Alegação dos factos.

As reclamações deverão ser acompanhadas de €100,00 (cem euros) que serão devolvidos caso as mesmas tenham desfecho favorável ao reclamante.

9.1.2. – As reclamações deverão ser apresentadas ao ***Delegado da FPME***, o qual deverá inscrever a hora de apresentação da reclamação, autenticando a mesma e entregando uma cópia ao reclamante.

9.1.3. – Após a recepção da reclamação o ***Delegado da FPME*** deverá convocar os restantes elementos previstos para a formação do ***Júri de Competição***, tal como previsto no ponto 5.5. deste regulamento, que procederão à análise da reclamação e deliberarão em conformidade com o regulamentado.

9.1.4. – Poderão apresentar-se reclamações respeitantes ao desenrolar da competição desde o momento da chegada até à publicação dos resultados.

9.1.5. – Poderão apresentar-se reclamações respeitantes às classificações até uma hora depois da sua publicação.

## 9.2. RECLAMAÇÕES POSTERIORES À COMPETIÇÃO

9.2.1. – As reclamações das decisões do *Júri de Competição* deverão ser apresentadas, por escrito, ao Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME, num prazo máximo de 7 (sete) dias, contados a partir do dia útil seguinte à publicação das classificações. O Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME apresentará a sua decisão num prazo máximo de 30 dias. Caso esta data coincida com fim-de-semana ou Feriado Nacional este prazo será alargado até ao primeiro dia útil seguinte.

9.2.2. – Os recursos da decisão do Departamento Técnico de Corrida em Montanha da FPME deverão ser remetidos para o Comité de Disciplina da FPME num prazo máximo de 30 dias após a recepção da decisão correspondente.

## 10. SEGURANÇA E HOMOLOGAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

### 10.1. INTRODUÇÃO

10.1.1. – Os Organizadores de uma competição oficial devem ter em atenção e respeitar as regras relacionadas com as competições pedestres em montanha e que adiante se descrevem.

10.1.2. – A homologação de um percurso competitivo pressupõe o cumprimento de um conjunto de regras que garantam a segurança dos participantes na totalidade do mesmo.

10.1.3. – As competições poderão desenrolar-se individualmente ou por clubes.

### 10.2. PERCURSO

10.2.1. – Todas as competições autorizadas pela FPME desenrolam-se em terreno montanhoso. O percurso competitivo deverá estar devidamente sinalizado, balizado e controlado.

10.2.2. – O único meio de locomoção autorizado será a corrida pedestre. Eventualmente, devido à exigência do terreno competitivo, poderão realizar-se ascensões ou descidas de zonas muito inclinadas com auxílio de material de escalada.

NOTA: Recomenda-se evitar passagens em zonas demasiado técnicas (exemplo: escalada de arestas rochosas, rappel, etc.) de forma a evitar aglomerados de atletas nesses locais, riscos desnecessários e atraso no ritmo da competição. As zonas de escalada não poderão exceder mais que II grau de dificuldade e 40° de inclinação.

10.2.3. – O reconhecimento do percurso deverá ser efectuado com antecedência suficiente que permita garantir a qualidade do mesmo, realizando-se uma última passagem pelo mesmo no dia anterior à realização da competição para finalizar a sua marcação.

10.2.4. – Distâncias e desníveis a cumprir pelas Competições de Corrida em Montanha da FPME  
**Corrida em Montanha** – Competições com distâncias superiores a 15 km, disputadas em dois tipos de percurso - predominantemente em subida ou onde alternam as subidas e descidas. Devem apresentar um desnível acumulado positivo mínimo de 8%. Podem disputar-se em circuito (uma só volta) ou em linha (partida e chegada em pontos separados). Neste último caso a diferença de altitude entre os pontos de partida e chegada não deverá exceder 2,5 metros / km.

***Campeonato de Portugal de Corrida em Montanha*** – A disputar numa competição com um mínimo de 20 (vinte) e máximo de 30 (trinta) quilómetros e desnível acumulado positivo, respectivamente, de 800 (oitocentos) e 1200 (mil e duzentos) metros. A realização de provas com distâncias intermédias entre as duas anteriormente indicadas deverá respeitar um mínimo de desnível acumulado positivo médio de 8% e um máximo de 12%. Poderá disputar-se em circuito (uma só volta) ou num percurso com partida e chegada em pontos distintos. Neste último caso a diferença de altitude entre os pontos de partida e chegada não deverá exceder 2,5 metros / km.

***Campeonato de Portugal de Quilómetro Vertical*** – A disputar numa competição com um percurso predominantemente em subida, com um desnível de 1000 (mil) metros entre a partida e a chegada (tolerância de 5 %). Mínimo de 5 (cinco) e máximo de 8 (oito) km de prova. Os troços em descida, caso existam, não poderão exceder 10% da distancia total da competição e 10% de inclinação media.

***Campeonato de Portugal de Maratona de Montanha*** – Competições disputadas na distancia de 42 km, em percursos predominantemente em subida ou onde alternam as subidas e descidas, com desnível acumulado positivo mínimo de 1200 metros e máximo de 2000 metros. Pode disputar-se em circuito (uma só volta) ou em linha (partida e chegada em pontos separados). Neste último caso a diferença de altitude entre os pontos de partida e chegada não deverá exceder 2,5 metros / km.

#### 10.2.5. – Sinalização do percurso

O percurso deverá estar devidamente sinalizado com bandeiras, fita plástica, setas de cor que contrastem claramente com o meio ambiente, não sendo necessárias técnicas de orientação para realizar o mesmo.

Recomenda-se a utilização de material biodegradável para os elementos de marcação do percurso.

Em condições de visibilidade normal, de uma marca deverá ser possível visualizar as duas seguintes. No caso de condições meteorológicas adversas, as marcas deverão ser reforçadas no dobro, ou mais, das necessárias para uma competição com boa visibilidade, de forma a garantir sempre a máxima segurança dos participantes.

Os pontos que possam prestar-se a confusão e erro de decisão no trajecto da competição deverão ser devidamente assinalados com fita plástica colorida que contraste claramente com o meio ambiente.

Tanto quanto possível deverá ser evitada a marcação com recurso a marcas de tinta, tolerando-se a mesma unicamente nas proximidades das povoações e nunca, em caso algum, em árvores ou pedras, excepto nos casos em que se utilizem caminhos pedestres devidamente homologados e sinalizados dessa forma.

No final da competição a Organização obriga-se a retirar todo o material utilizado na sinalização do percurso, controlo da prova e postos de abastecimento. O não cumprimento deste ponto acarretará abertura de inquérito e sanções aos Organizadores por degradação do Meio Ambiente.

Existirá um indicador quilométrico a cada quilómetro percorrido, indicado com uma cor distinta das marcas do percurso.

#### 10.2.6. – Controlo de partida e chegada

A prova terá um controlo de partida e outro de chegada, podendo os mesmos estar localizados ou não no mesmo local (ver alínea 10.4.).

Existirá um controlo de cronometragem coincidente com as linhas de partida e chegada, podendo o mesmo ser de tipo manual ou electrónico.

#### 10.2.7. – Controlo de passagem

Poderão existir postos de controlo de passagem ao longo do percurso nos pontos mais significativos; cumes, portelas, cruzamentos, abastecimentos, pontos de retorno, etc.

Os postos de controlo deverão estar bem balizados e assinalados formando um recinto que obrigue a passagem de todos os concorrentes pelo seu interior.

Nos postos de controlo de passagem poderão registar-se posições e tempos de passagem de forma a permitir elaborar a classificação final caso se proceda a uma interrupção da prova (ver alínea 5.3.2.).

Cada posto de controlo deverá ter tantos elementos da Organização quantos os necessários para o efectivo controlo dos participantes.

Os postos de controlo poderão ser, em simultâneo, postos de abastecimento. Os mesmos deverão contar recipientes para a recolha dos resíduos produzidos nesse mesmo abastecimento.

#### 10.2.8. – Postos de controlo de percurso

Se as condições do terreno assim o exigirem, nomeadamente em zonas de maior dificuldade técnica ou que se possam prestar a confusão na orientação dos concorrentes (zonas pedregosas, travessias de linhas de água, mudanças de direcção, bosques, cruzamentos de caminhos, etc.), além de estarem devidamente sinalizados e balizados, a Organização deverá prever a colocação de elementos que sirvam de indicadores do trajecto a seguir.

10.2.9. – O percurso competitivo deverá estar marcado e balizado no dia anterior e à hora de realização da competição, permitindo que os supervisores de percurso percorram o mesmo para a sua posterior homologação. No caso de se ter que recorrer ao percurso alternativo devido às condições meteorológicas adversas, o mesmo deverá estar marcado e balizado 12 horas antes do início da competição.

#### 10.2.10. – Características do percurso

As Corridas em Montanha poderão utilizar estradas florestais ou caminhos rurais não asfaltados, trilhos pedestres, áreas pedregosas ou terrenos sem trilho definido. Aceita-se a utilização de pisos de asfalto até ao limite de 15% da distância total da competição.

10.2.11. – A Organização deverá prever uma equipa de Fecho de Competição (Equipa Vassoura).

### 10.3. SEGURANÇA

10.3.1. – A Organização deverá tomar todas as medidas necessárias para a segurança dos participantes e elementos da Organização a todo o momento da realização da actividade. O percurso competitivo deverá ser desenhado de maneira a minimizar o **risco residual de participação**, zelando a todo o momento pela segurança dos participantes.

10.3.2. – Nas zonas de **perigo objectivo** em que não se possa evitar o **risco residual de participação** a Organização deverá prever a colocação de postos de controlo e aviso ou sinalização diversa que alerte os participantes para o risco acrescido da zona a percorrer.

10.3.3. – Todo o material utilizado no apoio e protecção da competição (protecções de zonas de escalada, etc.) deverá estar de acordo com as normas de segurança da UIAA e CE, salvo indicação em contrário e homologação expedida pela FPME.

10.3.4. – Os supervisores de percurso deverão inspeccionar o percurso assegurando-se que o mesmo respeita as normas de segurança e o regulamento em vigor para as competições de Corrida em Montanha da FPME.

10.3.5. – A Organização deverá providenciar para contar com apoio de um médico bem como de uma equipa habilitada para prestar os cuidados de primeiros socorros em caso de necessidade. Este mesmo serviço poderá ser prestado em colaboração com as corporações de Bombeiros locais, Cruz Vermelha, INEM, etc.

10.3.6. – Um sector do percurso já aprovado e que, na véspera da competição seja afectado por um perigo objectivo (risco de avalanche, desprendimento de pedras, etc.), não sendo possível diminuir esse mesmo risco até o tornar residual, por motivos de segurança, poderá ser anulado. A Organização, neste caso particular, não se encontra obrigada a substituir o troço anulado com outro das mesmas características, mesmo que essa alteração afecte o desnível total da competição.

#### **10.4. ZONAS DE PARTIDA E CHEGADA**

##### **10.4.1. – Zona de Partida**

A Zona de Partida deverá ter uma largura mínima de 6 metros, encontrando-se devidamente assinalada, formando um recinto fechado, ao qual têm acesso os concorrentes permitindo à Organização proceder às verificações oportunas e previstas no Regulamento da Competição.

A Zona de Partida deverá estar equipada com um cronómetro conectado à Zona de Chegada que permitirá a atribuição de tempo de prova a todos os concorrentes.

Antes de se aceder à linha de partida os concorrentes deverão ser submetidos ao controlo de dorsais e equipamento segundo o estipulado neste Regulamento e no Regulamento Específico da Competição.

Junto à entrada para a Zona de Partida a Organização deverá providenciar no sentido de oferecer um serviço de recolha e guarda do equipamento dos concorrentes, que será devolvido no final da competição após a chegada de cada concorrente à meta.

##### **10.4.2. – Zona de Chegada**

A linha de chegada poderá coincidir com a linha de partida.

A chegada de um concorrente será dada pela passagem da parte anterior do tórax sobre a projecção vertical da linha de chegada.

Os últimos 100 metros de prova deverão estar devidamente balizados e isolados do público e concorrentes que já tenham completado a sua prova, de forma a não interferir com a chegada dos concorrentes que se aprestam para concluir o percurso.

A Zona de Chegada deverá estar devidamente separada do público em geral, apenas podendo aceder ao interior da mesma o pessoal devidamente acreditado pela Organização.

No interior da Zona de Chegada deverá estar instalado o sistema de cronometragem, equipa responsável pela recolha de dados para a elaboração da classificação final e uma zona reservada ao abastecimento final (ver alínea 10.6.).

#### **10.5. ZONAS DE CONTROLO. TAREFAS E RESPONSABILIDADES ATRIBUIDAS**

10.5.1. – A Organização designará um responsável para cada posto de controlo o qual deverá estar devidamente identificado.

10.5.2. – Cada posto de controlo de passagem deverá estar contactável com o director de prova, além de estar equipado com material para registo de passagem dos concorrentes e estojo de primeiros socorros.

10.5.3. – Os elementos de cada posto de controlo deverão registar o dorsal e hora de passagem de cada concorrente (individual ou equipa) bem como eventuais irregularidades que se possam produzir por incumprimento do regulamento, entregando esses mesmos dados no final da competição ao Comité de Prova.

10.5.4. – Os elementos de um posto de controlo poderão informar os concorrentes que os mesmos se encontram em condições de infringir o Regulamento de Competições, informando posteriormente o Comité de Prova dessa mesma ocorrência. Em circunstância alguma os elementos do posto de controlo poderão impedir o concorrente visado de prosseguir a sua prova.

10.5.5. – Os elementos destacados para um determinado posto de controlo deverão possuir bons conhecimentos da área que lhes foi atribuída.

10.5.6. – Os membros de um posto de controlo são responsáveis por velar pela segurança dos concorrentes na zona que lhes foi atribuída.

10.5.7. – Os postos de controlo deverão instruir todos os concorrentes da conduta a seguir nos seguintes casos:

- Em caso de perigo objectivo: como deve actuar o concorrente;
- Cruzamentos: orientar para evitar tomadas de decisão erradas por parte dos concorrentes;
- Mudança de percurso; condições climatéricas adversas, imprevistos, etc.;
- Acidente: prestar auxílio e accionar os meios necessários à evacuação do acidentado;
- Neutralização: cronometrar e registar a ordem de passagem / chegada dos concorrentes;
- Em caso de abandono: itinerário alternativo a percorrer pelo concorrente ou providenciar no sentido de transportar o mesmo para a meta;
- Suspensão da prova: cronometrar e registar a ordem de passagem / chegada dos concorrentes, indicando ainda o itinerário alternativo a percorrer para se aceder à meta;
- Uso de material concreto: providenciar no sentido do concorrente cumprir com o regulamentado.

10.5.8. – Os postos de controlo deverão estar devidamente montados até 30 minutos antes da hora de partida da competição.

## **10.6. POSTOS DE ABASTECIMENTO**

10.6.1. – Após a conclusão da competição a Organização deverá providenciar no sentido de oferecer abastecimento líquido e sólido. Este mesmo abastecimento poderá ser entregue individualmente a cada concorrente na Zona de Chegada ou em mesas instaladas nessa mesma zona onde terão expostos os produtos do abastecimento final que serão recolhidos por cada participante.

10.6.2. – A Organização deverá providenciar no sentido de montar, durante a competição, postos de abastecimento líquido. Os mesmos deverão estar espaçados entre si a uma distância que não exceda os 15 minutos para os primeiros concorrentes (tempo estimado de prova), 5 km ou 500 metros de desnível, prevalecendo a condição que se cumpra primeiro. Nas provas que

ultrapassem os 25 km de extensão a Organização deverá prever de igual modo a oferta de abastecimento sólido em todos os postos após o 3º posto (inclusive).

10.6.3. – Os postos de abastecimento deverão conter mesas em número suficiente para servir de apoio aos produtos a servir aos concorrentes, bem como elementos da Organização em número suficiente para repor o produto. Em caso algum os elementos da Organização de apoio aos postos de abastecimento serão responsáveis pela entrega do abastecimento directamente aos concorrentes, devendo estes dirigir-se à mesa que contem o abastecimento para recolher o mesmo.

10.6.4. – É interdito o abastecimento ou ajuda externa durante a realização da competição, excepto os servidos pela Organização e / ou todos aqueles expressamente autorizados pelo Comité de Prova, nas zonas previstas para o efeito.

10.6.5. – Além dos produtos oferecidos pela Organização os concorrentes poderão transportar o seu próprio abastecimento, sólido e / ou líquido. Poderão ainda entregar junto da Organização os seus próprios abastecimentos, afixando nos mesmos o dorsal do participante e local ou locais onde desejam que estes sejam entregues. Neste último caso os abastecimentos deverão ser entregues no secretariado da competição até uma hora antes do início da prova.

#### **10.7. TEMPO LIMITE PARA CONCLUSÃO DA COMPETIÇÃO**

10.7.1. – As Organizações poderão estabelecer um *tempo limite de conclusão da competição*, bem como *tempo limite de passagem pelos postos de controlo* ao longo do percurso.

10.7.2. – O *tempo limite de conclusão da competição* será determinado pelo Juiz de Percurso ou supervisores de percurso, e dependerá da distância, dureza e características do terreno onde decorrerá a competição.

10.7.3. – Os valores determinados para o *tempo limite de conclusão da competição* e / ou *tempo limite de passagem pelos postos de controlo* deverão ser afixados no secretariado da competição em local de fácil acesso a todos os concorrentes.

10.7.4. – A Organização deverá providenciar no sentido de transportar os concorrentes que alcancem um posto de controlo fora do tempo limite previsto para o mesmo e que, como tal, não poderá continuar a competição.

10.7.5. – Os concorrentes que cruzem a linha de chegada depois de excedido o *tempo limite de conclusão da competição* figurarão nos últimos lugares da classificação final, sem atribuição de tempo ou prémio de classificação.

10.7.6. – A definição de *tempo limite de conclusão da competição* e / ou *tempo limite de passagem pelos postos de controlo* só será possível caso a Organização anuncie esse propósito no Regulamento Específico da Competição, caso contrário as Organizações estão impedidas de impor e anunciar estes tempos limites no dia da competição.

#### **10.8. MAPAS**

10.8.1. – A Organização providenciará no sentido de oferecer a cada participante um mapa ou croqui da região com os seguintes dados:

- O percurso previsto e percurso alternativo;

- Indicação dos locais de partida e chegada;
- Os locais de montagem de postos de controlo de passagem;
- Os locais de montagem dos postos de abastecimento;
- Os locais de colocação dos postos de primeiros socorros;
- Zonas de maior dificuldade técnica

10.8.2. – A Organização providenciará no sentido de oferecer a cada participante o perfil do percurso com cotas e quilómetros percorridos.

### **10.9. DORSAL**

10.9.1. – O dorsal será facilitado pela Organização. Um por cada participante.

10.9.2. – O dorsal deverá ser resistente à água e ter as medidas mínimas de 21 x 15 cm.

10.9.3. – Os participantes estão obrigados a levar o dorsal facilitado pela Organização. Este deverá ser afixado no peito durante toda a competição, com auxílio de material do próprio concorrente, não podendo ser dobrado ou cortado.

10.9.4. – Antes de entrar na Zona de Partida a Organização deverá proceder ao controlo dos dorsais dos participantes.

10.9.5. – O dorsal é pertença da Organização, devendo o concorrente entregar o mesmo, após cruzar a linha de chegada e antes de abandonar a Zona de Chegada, aos elementos da organização presentes nessa mesma zona que assim o solicitem.

### **10.10. SUPERVISÃO E CONTROLO DE MATERIAL**

10.10.1. – Antes de começar a competição a Organização controlará o seguinte material:

- a) Calçado;
- b) Dorsal);
- c) Equipamento;
- d) Material exigido pela Organização no Regulamento Especifico da Competição.

10.10.2. – Todo o material que não cumpra com os requisitos mínimos especificados na alínea 6.2. do Regulamento de Competições de Corridas em Montanha da FPME será recusado pela Organização.

10.10.3. – À chegada efectuar-se-á novo controlo de material, penalizando-se a ausência do mesmo, se for o caso, segundo o previsto na alínea 6.5. do Regulamento de Competições de Corridas em Montanha da FPME.

10.10.4. - Antes de entrar na Zona de Partida a Organização deverá proceder ao controlo dos dorsais dos participantes. A todo o participante que não cumpra com os requisitos referidos no ponto 6.2. e 10.9.3. deste regulamento será impedida a participação na competição.

### **10.11. PERCURSO ALTERNATIVO**

10.11.1. – Considerando que este tipo de competições decorre em terrenos montanhosos, estando estas regiões sujeitas a bruscas alterações meteorológicas, a Organização deverá prever um percurso alternativo. Este será utilizado caso as condições meteorológicas assim o justifiquem.

10.11.2. – A Organização deverá prever as piores condições meteorológicas de forma a estudar um percurso alternativo para estas circunstâncias.

10.11.3. – A aprovação do percurso alternativo deverá respeitar o previsto neste regulamento para percursos competitivos em montanha.

### **10.12. REUNIÃO TÉCNICA**

10.12.1. – Na noite anterior ao início da prova a Organização deverá realizar uma reunião técnica, aberta a todos os participantes e público em geral, em que prestará as seguintes informações:

- Itinerário previsto, características, distância e desnível;
- Hora de partida;
- Tempo estimado do vencedor;
- Número e colocação dos postos de controlo de passagem e tempo limite de passagem nos respectivos postos, caso o mesmo esteja previsto no Regulamento Específico da Competição;
- Número e colocação dos postos de abastecimento e tipo de abastecimento;
- Tempo limite de conclusão da competição, caso o mesmo esteja previsto no Regulamento Específico da Competição;
- Localização dos locais que oferecem maior risco para a integridade física dos participantes ou que apresentam maior dificuldade de orientação;
- Locais onde será necessária a utilização de material específico para vencer obstáculos, caso existam;
- Material obrigatório para a realização da competição;
- Meteorologia prevista;
- Direitos e Obrigações dos participantes;
- Apresentação da equipa de juízes e responsável da FPME a essa competição.

NOTAS:

- 1) Recomenda-se a realização de uma reunião informativa entre a Organização, juízes e elementos responsáveis pela supervisão do percurso.
- 2) Recomenda-se a utilização de meios áudio visuais para suporte da informação prestada na Reunião Técnica.

10.12.2. – A informação prestada na Reunião Técnica deverá de igual ser exposta no placar geral de informações a colocar no local dessa mesma reunião bem como no secretariado da competição.

10.12.3. – Caso se proceda a alguma alteração entre a Reunião Técnica e a hora de partida da competição a mesma deverá ser devidamente anunciada através de afixação no placar geral de informações bem como na instalação sonora de apoio à actividade e nos instantes que antecedem a partida.

### **10.13. CLASSIFICAÇÕES**

10.13.1. – No final da competição serão apurados os seguintes resultados:

- Classificação geral;
- Classificação por escalões;
- Classificação colectiva geral.

10.13.2. – A Organização poderá determinar outras classificações complementarmente às indicadas na alínea anterior (classificação colectiva por escalões, classificação limitada a concorrentes representantes de clubes do concelho ou distrito, etc.).

10.13.3. – No final da competição a Organização deverá facilitar as classificações ao Delegado da FPME em suporte informático.