

# Cascais Outdoor Challenge 2007

## Regulamento

### 1. Introdução

A Cascais Outdoor Challenge é uma Corrida de Aventura destinada ao grande público, fácil, desafiante e muito interactiva, integrada na novíssima Liga Universitária de Aventura (LUA).

A prova é organizada pela Associação Portuguesa de Corridas de Aventura em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, com a Federação Portuguesa de Orientação e com a Federação Académica do Desporto Universitário.

É uma competição disputada por equipas de três elementos (dois em prova e um na assistência) que admite três meios de progressão distintos; caminhada\ corrida, bicicleta e corrida (Run&Bike) e Bicicleta de montanha (BTT) e têm três classes de competição: Universitários, Elite e Open.

Nesta competição desportiva são admitidos participantes de ambos os sexos com mais de 14 anos federados ou não na Federação Portuguesa de Orientação, para todos os não federados a organização informa que é da responsabilidade dos participantes a especial obrigação de verificarem a sua saúde e apetência física para a prova que irão realizar. Aos menores será exigida uma autorização expressa do encarregado de educação para a sua participação na prova. Para as actividades aquáticas será exigida declaração de capacidade de nadar.

### 2. Descrição e Estratégia

A prova decorrerá em quatro etapas distintas onde se procurará explorar as inúmeras valências do território e as competências dos participantes. Será uma prova onde a estratégia predominará sobre as outras competências e onde os mais “fracos” podem surpreender os aventureiros mais experientes. Em quase todas as etapas o meio de progressão é opcional (só o pedestre poderá ser nalgumas circunstâncias obrigatório) e o tempo ou objectivos para realização das actividades será adequado ao nível da classe de competição. As equipas terão um período de 30 minutos antes da largada para definir a sua estratégia e entregar o seu plano à organização. Este plano consistirá na aposta da equipa e definirá os seus objectivos para a etapa, a obtenção dos objectivos será premiada ou penalizada com bonificações ou penalizações que traduzem o grau do seu cumprimento. Assim será possível que uma equipa menos ambiciosa que cumpra na íntegra os seus objectivos obtenha melhores pontuações que uma equipa mais preparada mas que falhe redondamente os objectivos.

Em regra, os percursos de BTT serão, para a pontuação total, mais longos que os de Run&Bike e estes maiores que os Pedestres e os postos de controlo de orientação valerão todos por defeito 10 pontos, excepto alguns a quem serão duplicadas ou triplicadas as pontuações para efeitos de estratégia.

### 3. Modalidades desportivas e dinâmicas/ jogos de grupo

Para além das três modalidades de progressão possíveis (caminhada\ corrida, bicicleta e corrida (Run&Bike) e Bicicleta de montanha (BTT)) a Orientação é a disciplina desportiva base do evento. No entanto, e porque o objectivo principal é a motivação para a prática desportiva existirá um percurso marcado para iniciação.

# Cascais Outdoor Challenge 2007

Salvo imprevistos ou outros motivos de força maior as modalidades desportivas e dinâmicas/ jogos de grupo prevista nas quatro etapas da prova serão:

## 1ª Etapa -

**Meios de progressão facultativos:** Caminhada\ corrida ou bicicleta e corrida (Run&Bike) ou Bicicleta de montanha (BTT).

**Actividades facultativas:** Água da Serra (Jogo das calhas - cooperação inter-equipas), Penedo Abaixo (Rappel), Plano Inclinado (Tirolesa/ Slide); Vertigem Ondulante (TRIKKE Down Hill); Cabra Cega (Gincana com vendas - cooperação intra-equipa/ competição entre equipas); Velhos São os Trapos (Tiro com bolas de pano a objectos diversos - score mínimo)

## 2ª Etapa -

**Meio de progressão obrigatório:** Caminhada\ corrida

**Actividades facultativas:** Jogo estratégico que utiliza Orientação, Pistas e a Memória.

## 3ª Etapa -

**Meios de progressão obrigatório:** Caminhada\ corrida

**Actividade :** Orientação nocturna em puzzle.

## 4ª Etapa -

**Meios de progressão facultativos:** caminhada\ corrida ou bicicleta e corrida (Run&Bike) ou Bicicleta de montanha (BTT).

**Actividades facultativas:** Canos D'Antigamente (Jogo do Tubo e da Bola - cooperação inter-equipas); Solas Longas (Jogos dos Skis - cooperação intra-equipa); Bolas com Creme (Jogo da Petanca - competição entre equipas); Corda Bamba (Cordas Verticais); CopyCat (Jogo das Figuras - cooperação intra-equipa); Cupido (Tiro com arco - score mínimo)

Quaisquer alterações às actividades descritas serão comunicadas às equipas nos materiais de prova e durante o briefing. Em alternativa poderão ser afixados comunicados às equipas na zona de chegada das etapas.

## 4. Programa e horários

Salvo imprevistos ou outros motivos de força maior o programa com os locais e horários apresentados serão os cumpridos pela organização para o desenrolar de todas as actividades. É da responsabilidade das equipas a sua comparência nos locais e às horas indicadas pela organização e quaisquer deslocações serão consideradas como não incluídas na prova e de iniciativa exclusiva dos participantes.

**Dia 10/11/07**

**07h00m** – Abertura do Secretariado (Parque de Estacionamento Albufeira Rio da Mula – Estrada da Lagoa Azul – Parque Natural Sintra Cascais)

**08h45m** – *Briefing* na zona da Partida (Albufeira Rio da Mula - PNSC)

**09h00m** – Hora de Chamada - **1ª Etapa** (Albufeira Rio da Mula - PNSC)

**09h00m\ 09h30m** – **Definição da Estratégia da 1ª Etapa – 30 minutos**

**09h30m** – Hora da Partida - **1ª Etapa** (Albufeira Rio da Mula - PNSC)

# Cascais Outdoor Challenge 2007

**09h30m\ 13h30m – Duração da 1ª Etapa – 4 Horas (240 minutos)**

**13h30m – Hora da Chegada - 1ª Etapa (Albufeira Rio da Mula - PNSC)**

**13h30m\ 13h45m – Tolerância da 1ª Etapa – 15 minutos**

**13h45m – Hora de Fecho do Controlo da 1ª Etapa**

**13h30m\ 14h30m – Período de Repouso – Albufeira Rio da Mula - PNSC**

**14h30m – Hora de Chamada - 2ª Etapa (Albufeira Rio da Mula - PNSC)**

**14h30m\ 15h00m – Definição da Estratégia da 2ª Etapa – 30 minutos**

**15h00m – Hora da Partida - 2ª Etapa (Albufeira Rio da Mula - PNSC)**

**15h00m\ 17h30m – Duração da 2ª Etapa – 2 Horas e 30 min (150 minutos)**

**17h30m – Hora da Chegada - 2ª Etapa (Albufeira Rio da Mula - PNSC)**

**17h30m\ 17h45m – Tolerância da 2ª Etapa – 15 minutos**

**17h45m – Hora de Fecho do Controlo da 2ª Etapa (Albufeira Rio da Mula - PNSC)**

**17h30m\ 20h30m – Período de Repouso e deslocação da Albufeira do Rio da Mula para a Praia dos Pescadores em Cascais**

**20h30m – Hora de Chamada - 3ª Etapa (Praia dos Pescadores)**

**20h30m\ 21h00m – Definição da Estratégia da 3ª Etapa – 30 minutos**

**21h00m – Hora da Partida - 3ª Etapa (Praia dos Pescadores)**

**21h00m\ 23h00m – Duração da 3ª Etapa – 2 Horas (120 minutos)**

**23h00m – Hora da Chegada - 3ª Etapa (Praia dos Pescadores)**

**23h00m\ 23h15m – Tolerância da 3ª Etapa – 15 minutos**

**23h15m – Hora de Fecho do Controlo da 3ª Etapa (Praia dos Pescadores)**

**DIA 11/11/07**

**08h30m – Abertura do Secretariado (Praia do Guincho)**

**09h00m – Hora de Chamada - 4ª Etapa (Parque de Estacionamento da Praia do Guincho)**

**09h00m\ 09h30m – Definição da Estratégia da 4ª Etapa – 30 minutos**

**09h30m – Hora da Partida - 4ª Etapa (Praia do Guincho)**

**09h30m\ 13h00m – Duração da 4ª Etapa – 3 Horas e 30 min (210 minutos)**

**13h00m – Hora da Chegada - 4ª Etapa (Praia do Guincho)**

**13h00m\ 13h15m – Tolerância da 4ª Etapa – 15 minutos**

**13h15m – Hora de Fecho do Controlo da 4ª Etapa (Praia do Guincho)**

**14h00m – Entrega de Prémios (Praia do Guincho)**

Quaisquer alterações aos horários e locais descritos serão comunicadas às equipas no secretariado e durante o briefing. Em alternativa poderão ser afixados comunicados às equipas na zona de chegada das etapas.

## 5. Equipas e classes de competição

Serão admitidas no máximo 100 equipas no somatório dos três escalões. As equipas serão compostas de três elementos (excepcionalmente serão também aceites equipas de

# Cascais Outdoor Challenge 2007

dois sem possibilidade de troca) de ambos os sexos com mais de 14 anos, federados ou não na FPO.

Existirão bonificações para idade, para a relação peso\ altura, para os laços familiares e para o género. Os valores da bonificação intrínseca da equipa são cumulativos e não poderão em caso algum exceder os **25 pontos**. As bonificações destinam-se a equilibrar os resultados pelo que em caso de empate a classificação final será ordenada pelas equipas menos bonificadas. As tabelas de bonificação são as seguintes:

## 5.1 – Idade e género

<b>Idade</b>	<b>Masc</b>	<b>Fem</b>
14 – 17	<b>2</b>	<b>3</b>
18 – 21	<b>0</b>	<b>2</b>
22 – 35	<b>0</b>	<b>1</b>
35 – 44	<b>2</b>	<b>3</b>
45 – 60	<b>3</b>	<b>5</b>
Acima de 60	<b>4</b>	<b>6</b>

## 5.2 – Índice de Massa Corporal (Peso \ Altura\*2) e género

<b>IMC (kg/m2)</b>	<b>Masc</b>	<b>Fem</b>
Menos de 20 – Anorexia	<b>1</b>	<b>2</b>
20 – 25 – Normal	<b>0</b>	<b>0</b>
25 – 30 – Pesado	<b>2</b>	<b>3</b>
30 – 35 – Obeso	<b>4</b>	<b>5</b>
Acima de 35 – Muito Obeso	<b>6</b>	<b>8</b>

## 5.3 – Relações de parentesco e género

<b>Gerações</b>	<b>Masc</b>	<b>Fem</b>
Filhos	<b>1</b>	<b>2</b>
Pais	<b>2</b>	<b>3</b>
Avós	<b>3</b>	<b>4</b>
Bisavós	<b>4</b>	<b>5</b>

Exs: Uma equipa constituída por pai, filha e bisavô bonifica 8 pontos. Dois irmãos de géneros diferentes e a mãe bonificam 6 pontos. Um casal se tiver filhos bonifica 5 pontos, se tiver netos bonifica 7 pontos mas se não tiver filhos bonifica somente 3 pontos. Duas irmãs solteiras bonificam 4 pontos, dois irmãos com netos bonificam 6 pontos.

As bonificações são atribuídas por membro da equipa, ou seja equipas com menos de três elementos bonificam só dois elementos. O valor da bonificação será somado ao resultado final da equipa.

As classes de competição consideradas são:

### **Universitária**

Equipa composta exclusivamente por estudantes e/ou funcionários e/ou docentes e/ou investigadores de estabelecimentos e instituições do Ensino Superior.

# Cascais Outdoor Challenge 2007

A equipa assume a designação do Estabelecimento/Instituição de onde sejam oriundos pelo menos dois dos seus membros. Quando tal não acontecer a equipa adopta o nome de Universitários 1, 2 ...n..

## Elite

Equipa composta exclusivamente por atletas federados na Federação Portuguesa de Orientação. A equipa assume a designação do Clube de onde sejam oriundos pelo menos dois dos seus membros. Quando tal não acontecer a equipa adopta o nome de Aventureiros 1, 2 ...n..

## Open

Equipa com qualquer composição. O nome da equipa é de livre escolha dos seus membros.

Quando existirem equipas com idêntica designação serão atribuídos a seguir ao nome números de diferenciação, 1, 2, ...n. As equipas podem ainda juntar uma designação que identifique os eventuais patrocinadores.

## 6. Equipamentos fornecidos e obrigatórios

A organização fornece todos os equipamentos necessários à realização das actividades, cabe aos participantes o seu correcto manuseio e a responsabilidade de eventuais danos por mau uso dos mesmos. A organização fornecerá os cartões de controlo, as instruções das etapas (Raid Book) e os mapas ou esquemas/ formulários necessários à implementação da estratégia das equipas.

As equipas terão de possuir por questões de conforto e segurança os seguintes equipamentos obrigatórios:

- equipamento individual de dormida (saco cama e esteira por participante);
- equipamento de prova (roupa e calçado desportivo adequado a caminhada ou ciclismo de montanha);
- equipamento de conforto térmico (dois chapéus ou equivalente, dois impermeáveis e dois forros polares ou equivalente para os elementos em prova);
- equipamento de hidratação e nutrição (duas pequenas mochilas com reservatório ou cantis para os dois elementos em prova com água e alimentos para o dobro do período previsto para as etapas);
- equipamento de segurança (duas lanternas ou frontais, dois coletes de sinalização (idênticos aos obrigatórios para as viaturas automóveis), um pequeno kit de emergência com liquido de desinfecção, com gazes, com pensos, com uma manta térmica em alumínio e um apito e dois telemóveis (um na equipa e outro na assistência para reporte de emergência).

Opcionalmente e para as equipas que quiserem ter a opção de realizar o percurso com BTT será necessário trazer a(s) sua(s) BTT(s), assim por cada BTT será necessário o seguinte equipamento: a bicicleta de montanha, um capacete homologado, um kit de reparação (com bomba, remendos ou equivalente).

## 7. Classificações e Prémios

Será para cada etapa atribuída uma determinada pontuação total composta pela soma das actividades e dos postos de controlo de orientação. Essa pontuação total será idêntica qualquer que seja o meio de progressão escolhido. As equipas terão um tempo

## **Cascais Outdoor Challenge 2007**

especificado em cada etapa para recolherem pontos até ao limite da pontuação total. Ao score obtido pela equipa adicionam-se e subtraem-se as bonificações e as penalizações indicadas nas instruções de prova e as que resultem da aposta realizada pela equipa.

### **Bonificações e penalizações das Etapas**

As bonificações mais comuns são:

- Melhor equipa em cada actividade – 10 pontos (bonifica uma só equipa por actividade),
- Equipa mais rápida por meio de progressão – 20 pontos (bonifica uma só equipa que tenha visitado todos as actividades e postos de controlo do percurso total do seu meio de progressão no menor tempo),
- Outras definidas nas instruções de prova.

As penalizações mais comuns são:

- 5 pontos por cada minuto de tolerância utilizado,
- 5 pontos por cada peça do equipamento obrigatório em falta.
- Outras definidas nas instruções de prova.

### **Desclassificações das Etapas e da Prova**

As situações mais comuns que serão motivo para desclassificação das equipas nas etapas são:

- Não chegarem dentro do limite da tolerância,
- Accionarem o dispositivo de resgate,
- Progredirem separados mais de 300 m,
- Não utilizarem os equipamentos de segurança nos locais obrigatórios referidos nas instruções da etapa,

A desclassificação na etapa implica a atribuição do resultado da equipa pior classificada menos 50 pontos.

A desclassificação da prova ocorre quando a equipa:

- Desistir da prova,
- Revelar conduta grave lesiva da propriedade ou do ambiente,
- Revelar conduta anti-desportiva e falta de fair-play,
- Desobedecer reiteradamente às instruções dadas pela organização,

E sempre que o Júri técnico assim o deliberar por factos de igual gravidade aos acima referidos.

# Cascais Outdoor Challenge 2007

## Aposta

A equipa deverá indicar qual meio de progressão que utilizará e qual o Score que prevê atingir durante a etapa. Essa constituirá a sua aposta que bonificará ou penalizará a equipa segundo a grelha que se apresenta:

### 7.1 – Bonificação /Penalização da Aposta

Bonificação /Penalização	Desvio inferior em relação ao Score	Desvio superior em relação ao Score
- 25 pontos	< -40	>20
- 15 pontos	$-40 \leq x < -20$	$20 \geq x > 12$
- 5 pontos	$-20 \leq x < -10$	$12 \geq x > 8$
5 pontos	$-10 \leq x < -5$	$8 \geq x > 4$
10 pontos	$-5 \leq x < -1$	$4 \geq x > 1$
30 pontos	0	0

A pontuação de cada equipa em cada etapa será assim o somatório dos pontos obtidos com as bonificações e penalizações da etapa e ainda com a bonificação ou penalização da Aposta (vide exemplo 7.2)

### 7.2 – Exemplo de Classificação numa Etapa Tipo - Elite

Equipa	Pontuação total	Aposta	Score	Bonif Etapa	Penal. Etapa	Resultado Aposta	Pontos Totais	Posição
XPD 3	200	BTT-200	200	20	0	30	250	1º
XPD 1	200	R&B-170	174	0	-5	10	179	2º
XPD 2	200	BTT-200	174	0	0	-15	159	3º

Exs: A equipa XPD3 foi a melhor equipa que fez todas as actividades e todos os postos de controlo de orientação (neste caso com sucesso máximo nas actividades) e por isso bonifica os 20 pontos de melhor equipa em BTT. Para além disso marcou como aposta 200 ponto e cumpriu por isso bonifica os 30 pontos da aposta. A Equipa XPD1 penalizou 5 pontos pois entrou um minuto dentro da tolerância e bonificou 10 porque só se desviou 4 pontos positivos da Aposta. A equipa XPD2 fez idêntico Score que a XPD1 e terminou dentro do tempo da etapa mas ficou a menos 26 pontos da Aposta o que implicou uma penalização de 15 pontos.

A pontuação de cada equipa na prova será assim o somatório dos pontos totais obtidos em cada etapa com as bonificações intrínsecas que resultam da sua composição. (vide exemplo 7.3)

### 7.3 – Exemplo de Classificação Final - Universitária

Equipa	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Bonificação Equipa	Pontos Totais	Posição
XPD B	265	179	217	250	10	921	1º
XPD A	214	275	240	179	13	921	2º
XPD C	202	228	175	159	25	789	3º

Exs: As equipas XPDB e XPDA terminaram empatadas pelo que ganha a equipa menos bonificada. A equipa XPDC bonifica o máximo devido à sua composição familiar e predominantemente feminina.

# **Cascais Outdoor Challenge 2007**

## **Prémios e lembranças**

A cerimónia de entrega de prémios será realizada com base nos resultados provisórios apurados no fim da prova e serão atribuídos a título provisório 30 Troféus para a melhor equipa absoluta e para as 3 melhores equipas de cada Escalão – Universitário, Elite e Open. A confirmação da outorga dos troféus será realizada aquando da publicação dos resultados e da acta do Júri técnico.

## **Reclamações e Júri Técnico**

A reclamação em cada etapa só será aceite se for entregue imediatamente após a chegada e até ao fecho do controlo horário da etapa. Os seus resultados só serão efectivos na classificação final provisória. A reclamação dos resultados finais ou o eventual recurso das reclamações das etapas só poderá ser apresentado até 15 minutos após a Cerimónia de entrega de prémios e será apreciada por um Júri Técnico composto pelo Director de Prova, Supervisor e um atleta federado experiente que reunirá logo após a recepção das reclamações / recursos.

## **8. Documentos acessórios e situações omissas**

Este regulamento é complementado para cada etapa com as instruções de prova (Raid Book) e que têm o valor de regras para efeitos de aplicação deste regulamento. Não sendo este um regulamento exaustivo e completo as situações omissas ou que necessitem clarificação serão decididas pelo Júri técnico e comunicadas aos participantes.