



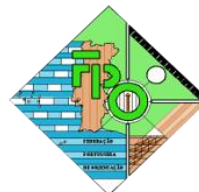
Filiado nº 189 na FPO

[www.facebook.com/bairrojaneiro/](https://www.facebook.com/bairrojaneiro/) / [crbairrojaneiro@hotmail.com](mailto:crbairrojaneiro@hotmail.com)



Filiado nº 157 na FPO

[www.afap.pt](http://www.afap.pt) / [sec.ori.afap@gmail.com](mailto:sec.ori.afap@gmail.com)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE ORIENTAÇÃO  
Estrada da Viciara, 4  
Bairro Florestal - Pedreães  
2430-401 MARINHA GRANDE  
Tel. / Fax: 244575074  
Telem: 912162662  
[info@fpo.pt](mailto:info@fpo.pt)  
[www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)

## AMADORA CITY RACE

### DESCRITIVO DA PROVA – 04 JUNHO 2023 (das 09h30 às 14h00)

A prova de Orientação Amadora City Race, será disputada na zona urbana da cidade da Amadora, numa área especificamente cartografada para o efeito, identificada pelo mapa anexo.

O participante recebe um mapa onde se encontram impressos o local de partida (Parque Central), os pontos de controlo (espalhados pela área do mapa) e o local de chegada (Parque Central).

Os participantes de cada escalão/classe partirão individualmente e separados por um intervalo de tempo nunca inferior a 2 minutos, pelo que a sua circulação na cidade será por norma individualizada e nunca em pelotão como numa prova de corrida.

Ao receber o mapa e iniciando a sua prova, o participante vê no seu mapa um conjunto de pontos de controlo, normalmente variando entre 12 a 30, em função do escalão etário, condição física e nível de conhecimentos de orientação.

O participante terá que percorrer e visitar, na ordem numérica em que se encontram assinalados no mapa, todos os pontos de controlo concluindo a sua prova com a visita ao último ponto – o “Finish”.

A escolha do itinerário entre cada ponto de controlo é feita livremente pelo praticante, pelo que na Orientação o conceito de **PERCURSO** é apenas usado para identificar o número de pontos de controlo, a respectiva localização no terreno e sua representação no mapa.

No Amadora City Race haverão 12 escalões entre Abertos, Formação, Competição, Turístico e Orifamilia, e nalguns casos, como os escalões de formação e competição, que duplicam entre géneros (feminino e masculino).

Por tal facto serão colocados cerca de 60 pontos de controlo distintos, de onde serão selecionados os pontos de controlo de cada “*percurso/escalão*” para que a sua localização e escolhas de itinerário se adequem aos diversos níveis etários, conhecimentos técnicos de orientação, condição física e objectivo de participação (formação, competição, turística, lúdica).

Os participantes estão avisados da não limitação de tráfego automóvel e da necessidade em tomarem todas as medidas preventivas quando do atravessamento das vias rodoviárias.

Assim, não é necessário qualquer corte de trânsito automóvel, nem qualquer condicionante de tráfego rodoviário nesta área da cidade da Amadora durante o espaço de tempo em que se disputará o Amadora City Race.

02/05/2023