

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE ORIENTAÇÃO
Estrada da Vicira, 4
Bairro Florestal - Pedreães
2430-401 MARINHA GRANDE
Tel. / Fax: 244575074
Telem: 912162662
info@fpo.pt
www.fpo.pt



Filiado nº 189 na FPO
www.facebook.com/bairrojaneiro/
crbairrojaneiro@hotmail.com



Filiado nº 157 na FPO
www.afap.pt/

AMADORA CITY RACE

DESCRITIVO DA PROVA – 19 MAIO 2024 (das 08h30 às 13h30)

A prova de Orientação Amadora City Race 2024, será disputada na zona urbana da cidade da Amadora, este ano, numa nova área especificamente cartografada para o efeito, identificada pelo mapa anexo. O Amadora City Race é uma prova/etapa integrada no Portugal City Race, e acontece pela terceira vez na cidade da Amadora.

O participante recebe um mapa onde se encontram impressos o local de partida (Parque Urbano do Neudel), os pontos de controlo (espalhados pela área do mapa) e o local de chegada (Parque Urbano do Neudel). 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 de 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 respetiva localização no terreno e a sua representação no mapa.

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 objetivo 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.

O Amadora City Race disponibiliza 12 escalões de participação, entre *Abertos, Formação, Competição, Turístico*, e nalguns casos, os escalões de formação e competição, duplicam entre

géneros (feminino e masculino). Sendo uma prova aberta a todos, qualquer criança poderá participar, no entanto, até aos 6 anos, deverão ser sempre acompanhadas por alguém responsável e, dos 6 aos 12, sozinhas, apenas podem inscrever-se no escalão *Formação*.

Endereço de página da prova: <https://amadoracityrace2024.orioasis.pt>

PROGRAMA

08:30 - Abertura do Secretariado

10:00 - Partidas dos primeiros atletas

12:00 - Entrega de Prémios (previsão)

INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser feitas através da plataforma OriOASIS em [Amadora City Race 2024, Inscrições, OriOasis - Orientação em Portugal](#)

FAIXA ETÁRIA

Todos.

Crianças até aos 6 anos só podem participar acompanhadas por adulto.


Entre os 6 aos 12 anos, podem participar sozinhas apenas no escalão *Formação*.

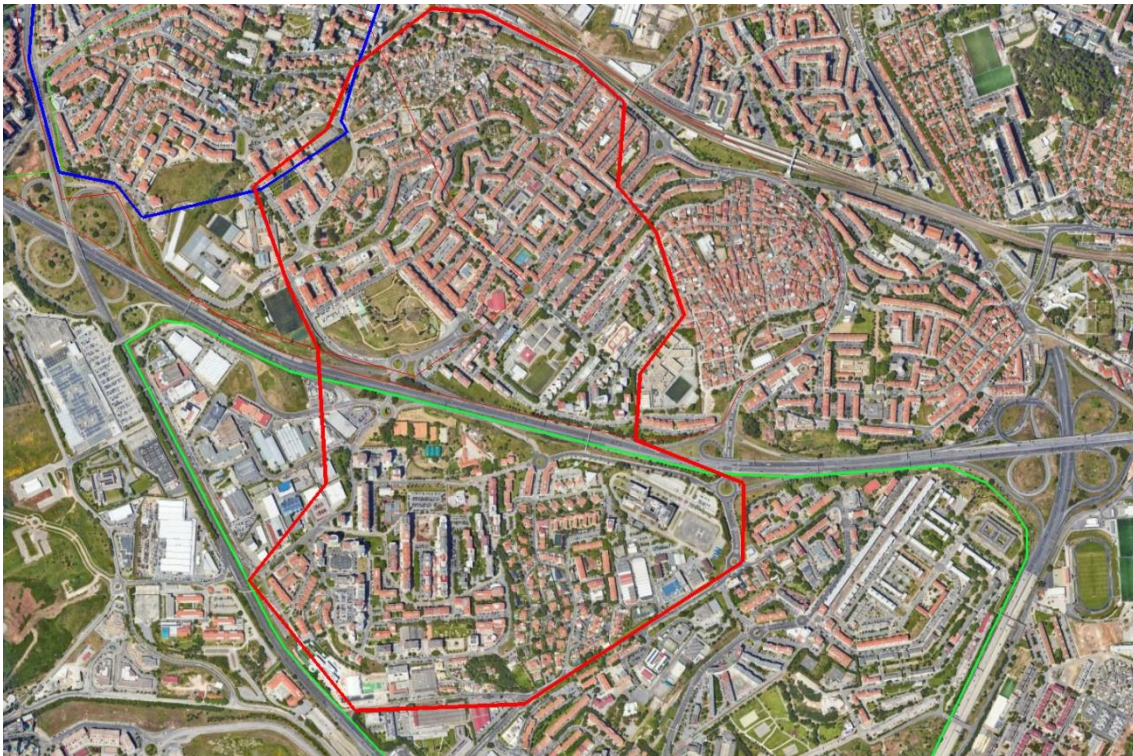
MAIS INFORMAÇÕES

sec.ori.afap@gmail.com

crbairrojaneiro@hotmail.com

MAPA/ZONA DE PROVA

Zona específica de prova assinalado a 



02/05/2024