

REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES DE SKYRUNNING



**Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal
Av. Coronel Eduardo Galhardo, 24 D
1199-007 Lisboa – Portugal
Tel.: 218 126 890 – Fax: 218 126 918
www.skyrunning.pt**



SUMÁRIO	2
1 – Introdução e Objetivos	5
2 – Competições	6
2.1 – Considerações gerais e Escalões	6
2.2 – Organização de Provas e Candidaturas	7
2.3 – Campeonato Nacional	8
2.4 – Taça de Portugal	9
2.5 – Troféu de Clubes	11
2.6 – Outras competições	11
2.7 – Prémios	12
2.8 – Pontuação	12
2.9 – Seleções Nacionais	14
3 – Organização	15
3.1 – Júri da Competição	15
3.2 – Entidade Organizadora	17
4 – Características das competições	20
4.1 – Disciplinas	20
4.2 – Outras Características	21
4.3 – Inscrição na competição	22
4.4 – Material e Equipamento	23
4.5 – Comportamento, Controlo de Material, Ajuda e Abastecimento	24
4.6 – Adiamento, Interrupção e Cancelamento da Prova	25
5 – Segurança	26
6 – Homologação	28
6.1 – Introdução	28
6.2 – Homologação e Calendário Oficial	28
6.3 – Percurso	30
6.4 – Partida e Chegada	32
6.5 – Postos de Controlo e Controladores	33
6.6 – Abastecimentos	34
6.7 – Tempos limite	34
6.8 – Mapa	34
6.9 – Peitoral	35
6.10 – Controlo de Material	35
6.11 – Percurso Alternativo	35
6.12 – Informações aos Participantes	35
6.13 – Classificações	36
6.14 – Conclusões	37



7 – Sustentabilidade	38
7.1 – Introdução	38
7.2 – Planificação	38
7.3 – Água	38
7.4 – Materiais	39
7.5 – Energia e Economia	39
7.6 – Impacte ambiental	40
7.7 – Biodiversidade	41
7.8 – Vida Saudável	41
7.9 – Inclusão	41
8 – Dopagem	42
8.1 – Programa Nacional Antidopagem	42
8.2 – Proibição	42
8.3 – Obrigação	42
8.4 – Lista de Substâncias e Métodos Proibidos	42
8.5 – Regulamento federativo	42
8.6 – Sanções	42
8.7 – Legislação aplicável	43
8.8 – Mais informações	43
9 – Disciplina e conduta desportiva	44
9.1 – Penalização ou Desclassificação	44
9.2 – Infrações	44
9.3 – Equipas oficiais	46
9.4 – Incompatibilidades	46
10 – Reclamações e sistema de apelação	47
10.1 – Generalidades	47
10.2 – Júri de Apelação	47
10.3 – Reclamações contra uma decisão oficial durante a competição	47
10.4 – Reclamações contra uma decisão oficial após a competição	47
10.5 – Reclamações ao Conselho de Disciplina da FCMP	47
10.6 – Taxas de reclamação	48
10.7 – Casos Omissos	48



"Ao contrário de outras disciplinas de corrida, as competições de Skyrunning representam o desafio supremo, onde as corridas não são apenas medidas pela distância, mas também pela verticalidade e pela dificuldade técnica, num ambiente natural de montanha, onde a terra encontra o céu."

International Skyrunning Federation



1 – INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

- 1.1. Decorre da Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto (Lei nº 5/2007, de 16 de Janeiro) e do Regime Jurídico das Federações Desportivas (Decreto-Lei nº248-B/2008, de 31 de Dezembro), a competência da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal para o exercício de poderes regulamentares, disciplinares e outros, no âmbito das modalidades que desenvolve, a fim de assegurar o cumprimento das regras técnicas da modalidade e manter um alto nível de segurança para, assim, proteger a saúde dos participantes.
- 1.2. A Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, abreviadamente FCMP, é reconhecida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude como Federação de Utilidade Pública Desportiva (Despacho nº 5322/2013, de 22 de abril, da Presidência do Conselho de Ministros – Gabinete do Secretário de Estado do Desporto e Juventude), pelo Comité Olímpico de Portugal, pelo Comité Paralímpico de Portugal e pela Confederação do Desporto de Portugal.
- 1.3. Seguindo os Princípios Fundamentais do Olimpismo, presentes na *Carta Olímpica*, as competições promovidas pela FCMP procuram criar um modo de vida baseado na alegria do esforço, nos valores educacionais do bom exemplo, na responsabilidade social e no respeito pelos princípios éticos universalmente consagrados como fundamentais. Desta forma, todos os atletas e demais agentes ligados às competições desportivas no âmbito da FCMP devem saber estar nos desportos de competição, não fazendo qualquer tipo de discriminação, possuindo um verdadeiro espírito olímpico e tendo em atenção a amizade, a compreensão mútua, a solidariedade e o fair play.
- 1.4. A atividade de Skyrunning é um desporto específico de corrida que se disputa na montanha, em qualquer período do ano, por um percurso pré-definido que se realiza a pé, no menor tempo possível, atingindo as mais altas montanhas da região e que segue sempre as normas estabelecidas pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP). Estas normas foram criadas para descrever as obrigações e os direitos dos concorrentes que participam nas competições oficiais de Skyrunning e daqueles que as organizam, bem como para promover o bem-estar físico dos concorrentes, tendo em conta as questões de segurança, sem nunca esquecer o meio em que se realiza a atividade para que seja efetiva a proteção da natureza.
- 1.5. As competições de Skyrunning têm como objetivos:
 - Desenvolver o Skyrunning nas Filiadas da FCMP e em todo o território português;
 - Reunir em competição os praticantes nacionais da modalidade;
 - Promover a modalidade entre as camadas jovens;
 - Melhorar o nível técnico desportivo dos atletas;
 - Ajudar ao desenvolvimento das corridas na montanha;
 - Servir como referência para a seleção dos elementos das equipas que representarão a FCMP nas competições internacionais da modalidade.



2 – COMPETIÇÕES

2.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS E ESCALÕES

- 2.1.1 De acordo com a Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, a FCMP é uma Federação de Utilidade Pública Desportiva que pode outorgar títulos de nível nacional ou regional nas modalidades que tutela, nomeadamente no Skyrunning e nas disciplinas que o constituem.
- 2.1.2 A época desportiva do calendário oficial de competições da FCMP coincide com o ano civil, isto é, começa em 1 de janeiro e termina em 31 de dezembro.
- 2.1.3 As competições integradas nos calendários oficiais de Skyrunning estão abertas à participação de todos os atletas, nacionais ou estrangeiros, federados ou não. No entanto, apenas serão considerados para as classificações da FCMP aqueles que dispuserem da sua licença desportiva válida para o ano em curso e também as equipas de Filiadas na FCMP.
- 2.1.4 Cada competição terá um Regulamento da Prova próprio que determinará as características e as condições de realização do evento. Todos os atletas devem ler atentamente as normas relativas à prova em que participam, porque, quando se inscrevem na competição, estarão tacitamente a aceitá-las. Este Regulamento de Prova não deverá ser incompatível com a versão mais recente do *Regulamento de Competições de Skyrunning* da FCMP, que prevalecerá sobre aquele, no caso de dúvidas.
- 2.1.5 Todos os participantes devem ser portadores do seu Bilhete de Identidade ou passaporte e/ou da sua Licença Desportiva da FCMP atualizada, com seguro que inclua a modalidade de corrida na montanha ou Skyrunning, para confirmar a inscrição na prova. Os participantes com idade inferior a 18 anos devem apresentar uma autorização do Encarregado de Educação e fotocópia do Bilhete de Identidade de quem confere a autorização.
- 2.1.6 Os participantes serão integrados nos seguintes escalões:
- Iniciados: 14 e 15 anos, isto é, que não façam 16 no ano de referência;
 - Juvenis: 16 e 17 anos, ou seja, que não façam 18 no ano de referência;
 - Juniores: 18 e 19 anos, isto é, que não façam 20 no ano de referência;
 - Seniores: 20 a 39 anos, feitos no ano de referência;
 - Veteranos: a partir de 40 anos, feitos no ano de referência.

Sub-escalões que poderão ainda ser considerados:

- Esperanças Sub-23: de 20 a 22 anos, feitos no ano de referência;
- Veteranos VM40/VF40: de 40 a 49 anos, feitos no ano de referência;
- Veteranos VM50/VF50: de 50 a 59 anos, feitos no ano de referência;
- Veteranos VM60/VF60: de 60 a 69 anos, feitos no ano de referência;
- Veteranos VM70/VF70: a partir de 70 anos, feitos no ano de referência.



- 2.1.7 O escalão de um atleta é determinado pelo seu ano de nascimento e pelo ano civil da época desportiva. Portanto, a idade a ter em conta para toda a época será a que o atleta tiver em 31 de dezembro do ano em que se realiza a competição.
- 2.1.8 O Regulamento da Prova poderá considerar a existência de todos os escalões e sub-escalões ou apenas alguns, tendo em conta as características da competição. Para incentivar a participação feminina e manter a igualdade de sexos, aconselha-se a existência dos mesmos escalões, tanto no sector masculino, como no feminino.
- 2.1.9 Aos atletas do escalão de Juniores será permitida a participação em todas as disciplinas de Skyrunning (Ver Capítulo 4). Contudo, a participação só será permitida se o regulamento da prova o autorizar. Esta situação poderá ser analisada pela FCMP em conjunto com a organização do evento.
- 2.1.10 Aos atletas do escalão de Juvenis será permitida a participação apenas nas disciplinas de SkyRace® (não superior a 25 Km), SkySpeed®, Quilómetro Vertical e Corrida Vertical, com desnível positivo acumulado não superior a 1500 metros, e se estas não apresentarem dificuldades consideráveis típicas do montanhismo. A participação só será permitida se o regulamento da prova autorizar. Esta situação poderá ser analisada pela FCMP em conjunto com a organização do evento.
- 2.1.11 Aos atletas do escalão de Iniciados será permitida a participação apenas nas disciplinas de SkySpeed® e Corrida Vertical que não ultrapassem os 1000 metros de desnível positivo (5% de tolerância admitida) e se estas não apresentarem dificuldades consideráveis típicas do montanhismo. A participação apenas será permitida se o regulamento da prova autorizar. Esta situação poderá ser analisada pela FCMP em conjunto com a organização do evento.

2.2 ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E CANDIDATURAS

- 2.2.1 A organização das competições integradas no calendário oficial de Skyrunning faz-se em parceria com os Clubes filiados na FCMP ou outras entidades públicas e/ou privadas, mediante candidatura apresentada à FCMP, de preferência até ao final do mês de setembro do ano anterior.
- 2.2.2 A candidatura à organização de provas será apresentada à FCMP, de preferência por correio eletrónico e utilizando um formulário disponibilizado pela Federação, no qual constam todos os requisitos considerados necessários para a inscrição do evento. Para o bom funcionamento das provas de competição ver os Capítulos 3 a 6.
- 2.2.3 As candidaturas serão analisadas pelo Departamento Técnico de Skyrunning da FCMP e, uma vez aceites, serão comunicados os apoios atribuídos ao abrigo do *Regulamento de Atividades Desportivas*.
- 2.2.4 Após aprovação da candidatura pela área das Modalidades da FCMP, será celebrado um protocolo com a Federação e dar-se-á início ao processo de avaliação para homologação da prova (ver capítulo 6). Neste documento serão indicados os direitos e deveres de cada entidade, os aspetos publicitários, protocolares, regulamentares, de imagem e visibilidade da FCMP, entre outros



- pontos que não estejam definidos no *Regulamento de Competições de Skyrunning*.
- 2.2.5 O calendário das competições será organizado após recebidas todas as candidaturas no prazo previsto e em consonância com todos os candidatos à organização das provas, para evitar sobreposição de datas.
- 2.2.6 As melhores candidaturas de provas homologadas pela FCMP permitirão a constituição do calendário oficial de competições de Skyrunning.
- 2.2.7 A escolha das provas candidatas a uma competição do calendário de Skyrunning da FCMP (Campeonatos ou Taças) será feita pelo Departamento Técnico de Skyrunning da FCMP, tendo em linha de conta diversos critérios, sendo os mais importantes a devida homologação da prova (Ver Capítulo 6), o relatório da última edição elaborado pelos juízes-árbitro presentes e a qualidade e importância do evento no panorama nacional e internacional das corridas de Skyrunning. Outros critérios serão o percurso, o número de participantes e o seu feedback do evento, o histórico de presenças nos calendários de Skyrunning, a estabilidade na organização, a qualidade do evento em geral, a atenção dada a todos os participantes (do 1º ao último), a sustentabilidade do evento, uma eventual rotatividade de regiões ou entidades organizadoras, e o cumprimento dos conselhos que são dados nos capítulos 5 a 7 deste Regulamento, que são avaliados pelos juízes-árbitro.
- 2.2.8 A organização deverá disponibilizar à FCMP o Regulamento da prova, os dados técnicos da corrida, assim como a informação complementar que seja útil para os atletas. Deve também entregar um texto e pelo menos três fotografias com qualidade para que a Federação possa divulgar e dar mais visibilidade ao evento antes da sua realização.
- 2.2.9 A organização de uma corrida do calendário oficial de Skyrunning que tenha um número limite de inscrições deverá dar preferência aos atletas federados que tenham respeitado os prazos de inscrição.
- 2.2.10 As candidaturas para o calendário de provas internacionais da International Skyrunning Federation serão escolhidas por esta, após vontade expressa pela entidade organizadora à FCMP. Todas as organizações que desejam pertencer aos calendários da ISF devem fazer o seu pedido através da FCMP. A organização que for escolhida pela ISF será informada diretamente por esta entidade ou pela FCMP, após esta tomar conhecimento oficial dos calendários da ISF.
- 2.2.11 Para uma prova fazer parte do calendário da ISF (onde se inclui a *Skyrunner® National Series*), devem ser aceites as condições da Federação Internacional de Skyrunning, nomeadamente os seus regulamentos, o pagamento das taxas solicitadas, a entrega de prémios monetários, os alojamentos gratuitos para os melhores atletas do ranking ISF e para os membros da ISF, a reserva de espaços publicitários e a possibilidade de realizar controlos antidopagem.

2.3 CAMPEONATO NACIONAL

- 2.3.1 As competições designadas como Campeonato Nacional disputam-se em território nacional.
- 2.3.2 O Campeonato Nacional absoluto decorre apenas numa prova e será disputado por atletas federados individuais, com a Licença Desportiva válida



para o ano em curso, e integrados nos diversos escalões, mas tendo em conta as características e o regulamento da competição (Ver 2.1.9 a 2.1.11).

- 2.3.3 A saída das provas será feita em linha e constará de apenas uma prova por disciplina. Poderá ser estabelecida mais de uma linha de saída distinta e consecutiva, uma para cada itinerário e/ou estabelecer linhas de acordo com o ranking dos atletas, de uma competição anterior ou por primeiras posições obtidas anteriormente. Apenas na Corrida ou Km Vertical poderá haver partidas individuais.
- 2.3.4 O organizador pode optar por realizar todas as disciplinas previstas para o Campeonato Nacional. De preferência, as disciplinas deverão realizar-se na mesma semana e local/região. No entanto, será aberta a possibilidade da realização do Campeonato Nacional nas diferentes disciplinas em alturas e locais diferentes.
- 2.3.5 As disciplinas consideradas para a realização de um Campeonato Nacional serão a SkyRace®, SkyMarathon®, a Ultra SkyMarathon® e a Corrida Vertical/Km Vertical. Cada competição será disputada em território nacional.
- 2.3.6 A designação de um patrocinador pode estar presente no título da competição.
- 2.3.7 Podem participar nas provas do Campeonato Nacional atletas estrangeiros, desde que estejam cobertos por um seguro para a modalidade.
- 2.3.8 O título de Campeã(o) Nacional será atribuído apenas aos vencedores absolutos, tanto masculino, como feminino e identificado por uma medalha. Esta situação não impede que os vencedores dos escalões (masculinos e femininos) não venham também a ser distinguidos por um troféu ou diploma.
- 2.3.9 De acordo com a Lei, o título de Campeã(o) Nacional só pode ser obtido por atletas federados de nacionalidade Portuguesa.

2.4 TAÇA DE PORTUGAL

- 2.4.1 As competições que fazem parte da Taça de Portugal disputam-se em território nacional.
- 2.4.2 A Taça de Portugal será disputada por atletas federados individuais, com a Licença Desportiva válida para o ano em curso, e representando o clube pelo qual estão inscritos na FCMP.
- 2.4.3 Os eventos que pontuam para esta competição estão abertos à participação de atletas a partir do escalão de Iniciados, inclusive, se as características e os regulamentos das provas o permitirem (Ver 2.1.10 e 2.1.11).
- 2.4.4 Esta competição de âmbito nacional poderá ter lugar com as seguintes disciplinas: Sky (SkyRace® e SkyMarathon®), Ultra SkyMarathon® (Ultra SkyMarathon® e Ultra XL SkyMarathon®) e Corrida/Km Vertical (Quilómetro Vertical, Corrida Vertical e SkySpeed®). Qualquer competição será disputada em território nacional.
- 2.4.5 A FCMP pode considerar que cada disciplina será constituída por um número máximo de provas (por ex.: seis para cada disciplina). Enquanto não houver um número mínimo consolidado de provas por cada disciplina, a Taça de



Portugal pode ser constituída por provas de todas as diferentes disciplinas presentes em 4.1.

- 2.4.6 Quando a Taça de Portugal é constituída por provas de diferentes grupos de disciplinas (por ex.: Sky e Ultra), a pontuação a distribuir por cada prova dependerá de um coeficiente de dificuldade calculado pela distância e o desnível positivo anunciados pela organização. Será aconselhado que as organizações anunciem este coeficiente de dificuldade e a tabela com a totalidade dos pontos em disputa (Ver 2.8.4 a 2.8.8).
- 2.4.7 Nos casos em que a Taça de Portugal de uma qualquer disciplina seja constituída por diversas provas, não serão contabilizados os piores resultados, de acordo com a seguinte tabela:

Nº de PROVAS	PONTUAÇÕES QUE CONTAM
2	2
3	3
4	3
5	3
6	4
7	4
8	5
9	6
10	6

- 2.4.8 Para um número de provas igual ou inferior a três, contam todas as pontuações obtidas pelos atletas.
- 2.4.9 Quando um atleta não participar, desistir ou não ficar classificado em qualquer uma das provas obterá zero pontos.
- 2.4.10 As disciplinas do Campeonato Nacional poderão contar para a Taça de Portugal. Se estiver integrado na Taça, a pontuação será a mesma presente no ponto 2.8.
- 2.4.11 O resultado final de cada atleta obtém-se pela conversão em pontos das classificações atingidas nas diferentes provas, de acordo com a tabela apresentada no ponto 2.8 e tendo em conta o número de provas indicado em 2.4.7.
- 2.4.12 Em caso de empate entre atletas ou equipas, seja na Taça de Portugal ou noutra competição com classificação por pontos, a posição mais alta na tabela classificativa será dada àquele(a) que tiver o maior número de primeiros lugares; se ainda persistir o empate, ter-se-á em conta as posições de cada atleta ou equipa em todas as competições em que estiveram em confronto direto. Se o empate continuar a persistir, comparar-se-á o maior número de melhores resultados de cada atleta ou equipa em todas as provas que contam para a classificação, começando com os 1^{os} lugares e consecutivamente até



se determinar quem fica à frente. Em última análise, a FCMP decidirá de acordo com um critério ajustado.

- 2.4.13 Somente os(as) atletas com a sua licença desportiva validada para o ano em curso, independentemente da sua nacionalidade, obterão os pontos correspondentes à sua classificação. No entanto, de acordo com a Lei, o título de campeã(o) da Taça de Portugal só pode ser atribuído a atletas de nacionalidade Portuguesa.
- 2.4.14 Para os(as) atletas que venham a federar-se durante a época desportiva, as pontuações serão atribuídas somente a partir da prova em que disponham da sua licença desportiva válida. As pontuações referentes às provas anteriores, na mesma época desportiva, não serão contabilizadas em termos de classificação da Taça de Portugal e não contarão para o Troféu de Clubes.
- 2.4.15 A título excecional, e apenas até à publicação da classificação por pontos no sítio web da FCMP, poderá ser dada oportunidade aos atletas para se federarem ou, aos que já são federados, que validem a sua Licença Desportiva para o ano em curso.

2.5 TROFÉU DE CLUBES

- 2.5.1 Prémio que se destina a valorizar as associações filiadas na FCMP com melhor desempenho nas competições definidas pela FCMP como sendo elegíveis para o Troféu. Os resultados obtidos por atletas nacionais ou estrangeiros federados na FCMP pelo mesmo clube, e com a Licença Desportiva atualizada, contarão para o Troféu de Clubes e, desta forma, no final de cada época desportiva, descobrir-se-á a Filiada vencedora deste troféu.
- 2.5.2 Para obter a classificação final de cada clube, somar-se-ão os pontos correspondentes até um máximo de quatro melhores representantes de uma mesma associação, isto é, os três melhores atletas masculinos e a melhor representante feminina, presentes na classificação final. Por isso, contará só uma equipa por clube. A cada um dos melhores representantes da equipa será dada uma pontuação igual ao lugar correspondente à classificação obtida nas gerais masculina e feminina, entre os atletas federados, com distinção entre masculinos e femininos, e de acordo com a tabela presente em 2.8.1. Por ex.: o primeiro classificado masculino ganha 100 pontos se ficou no 1º lugar, a primeira atleta feminina da equipa e que ficou em 1º lugar da geral feminina ganha também 100 pontos, etc.
- 2.5.3 A associação filiada na FCMP com maior pontuação no final da época será a vencedora do Troféu de Clubes.
- 2.5.4 Todos os eventos da época de competições de Skyrunning contam para a classificação final do Troféu de Clubes.
- 2.5.5 Em caso de empate na classificação entre equipas, aplica-se o ponto 2.4.11.

2.6 OUTRAS COMPETIÇÕES

- 2.6.1 Qualquer outra competição de Skyrunning de âmbito Nacional e Regional não incluída num Campeonato Nacional ou na Taça de Portugal.



2.6.2 Quando a competição é de âmbito regional, só pode ser disputada em território nacional e o título atribuído a um(a) cidadã(o) nacional, residente na região e federado(a) num clube filiado na FCMP e com sede na região. As regiões são as aprovadas pela FCMP.

2.6.3 Estas outras competições de âmbito Nacional ou Regional podem reger-se por regulamentos próprios, desde que não colidam com o estipulado nos regulamentos da FCMP. Por ex: o Campeonato Regional pode basear-se nas regras do Campeonato Nacional e uma Taça Regional pode ter como base os artigos referentes à Taça de Portugal.

2.7 PRÉMIOS

2.7.1 No final de cada competição haverá uma cerimónia de entrega de prémios à qual deverão assistir todos os atletas participantes na competição.

2.7.2 Só com a devida autorização do Presidente do Júri é que os atletas que têm direito a prémio poderão ausentar-se da cerimónia de premiação. Não é necessário fazer o pedido por escrito. Contudo, a não observância deste procedimento poderá levar a uma sanção disciplinar (Ver Capítulo 8).

2.7.3 A entidade organizadora é livre de disponibilizar os prémios que entender, monetários e/ou troféus, aos atletas à geral e também aos vários escalões. Para figurar nos calendários nacionais, apenas é obrigatório entregar troféus aos primeiros classificados da geral masculina e feminina. No entanto, convém não esquecer que, no caso de a prova ser candidata aos calendários internacionais, deverá prever prémios monetários aos primeiros classificados da geral masculina e feminina, por ser já tradição nos eventos de Skyrunning. Estes prémios deverão ser iguais tanto para o sector masculino como feminino.

2.7.4 Nas competições de âmbito nacional e noutras competições regionais presentes nos calendários da FCMP, as medalhas, troféus e/ou diplomas serão entregues pela FCMP somente aos atletas federados com a Licença Desportiva válida, após o final da competição (por ex.: Campeonato Nacional) ou da época (por ex.: Taça de Portugal). Todos os outros prémios serão entregues pela organização, no final da prova, aos atletas classificados e de acordo com os lugares alcançados na geral ou no escalão e previstos no Regulamento da Prova.

2.7.5 A FCMP poderá oferecer Licenças Desportivas aos atletas não federados e que obtiveram posições de destaque nos eventos do seu calendário, prémios monetários e/ou diplomas. Estas ofertas serão enviadas posteriormente para o endereço indicado na inscrição da prova.

2.7.6 Em caso de empate, os prémios monetários devidos às equipas e clubes serão somados e divididos em partes iguais pelos envolvidos. No que concerne aos troféus, tentar-se-á dar um troféu igual aos atletas e às equipas que empataram.

2.8 PONTUAÇÃO

2.8.1 De acordo com a posição obtida na classificação, serão atribuídas as pontuações apresentadas na seguinte tabela, tanto para a classificação dos atletas masculinos como femininos:



Posição	Pontos	Posição	Pontos	Posição	Pontos	Posição	Pontos
1º.	100	11º.	56	21º.	36	31º.	16
2º.	88	12º.	54	22º.	34	32º.	14
3º.	78	13º.	52	23º.	32	33º.	12
4º.	72	14º.	50	24º.	30	34º.	10
5º.	68	15º.	48	25º.	28	35º.	8
6º.	66	16º.	46	26º.	26	36º.	6
7º.	64	17º.	44	27º.	24	37º.	4
8º.	62	18º.	42	28º.	22	38º.	2
9º.	60	19º.	40	29º.	20	39º.	2
10º.	58	20º.	38	30º.	18	40º.	2

2.8.2 Todos os atletas classificados a partir do 41º lugar receberão um ponto.

2.8.3 Não obterá qualquer ponto qualquer atleta inscrito na competição mas que não participe, desista ou não fique classificado, por ex.: excesso de tempo limite ou desclassificação por penalização (Ver 2.4.9).

2.8.4 Em caso de empate na classificação de uma prova, as pontuações obtidas pelos atletas serão somadas e divididas em partes iguais pelos concorrentes envolvidos. O valor obtido será sempre arredondado para o número inteiro que resulta da divisão. O mesmo se passará com a pontuação no Troféu de Clubes. Deve ter-se em atenção que de X,1 a X,5 arredondar-se-á para baixo e de X,6 a X,9 será arredondado para o número acima.

2.8.5 Quando a Taça de Portugal é constituída por provas de diferentes disciplinas, a pontuação para cada prova dependerá de um coeficiente de dificuldade calculado pela distância e o desnível positivo acumulado em metros. Este coeficiente resulta do seguinte cálculo: distância em Km + (desnível positivo em metros/100). O resultado será sempre um número inteiro, tendo em atenção que de X,1 a X,5 arredondar-se-á para baixo e de X,6 a X,9 será arredondado para o número acima.

2.8.6 Se houver modificações no percurso da prova, na qual haja alterações na distância e no desnível positivo, ou quando os juízes verificam que esses valores não estão de acordo com os medidos no reconhecimento, o coeficiente poderá ser corrigido. Esta informação será devidamente comunicada.

2.8.7 Para obter a tabela de pontuação para uma prova, somar-se-á o valor do coeficiente ao valor dos pontos para cada lugar da tabela presente em 2.8.1.

2.8.8 Todos os atletas classificados a partir do 41º lugar receberão o Coeficiente da prova menos um ponto por cada lugar consecutivo, até chegar-se à posição com 1 ponto, a pontuação que os restantes atletas classificados também obtêm.



2.9 SELECÇÕES NACIONAIS

- 2.9.1 Advindo do seu estatuto de Federação Desportiva, somente à FCMP compete organizar seleções nacionais na modalidade de Skyrunning.
 - 2.9.2 A participação de atletas nas seleções nacionais é decidida de acordo com os critérios definidos pela FCMP.
 - 2.9.3 A participação nas seleções nacionais está reservada aos cidadãos nacionais, e com a sua Licença Desportiva devidamente atualizada.
 - 2.9.4 A participação nas seleções nacionais é obrigatória, salvo devida justificação aceite pela Direção da FCMP.
-



3 – ORGANIZAÇÃO

A área das Modalidades, onde se integra o Skyrunning, é definida pela Direção da Federação e é a responsável por organizar todos os aspetos relacionados com esta modalidade de competição a nível nacional.

A área das Modalidades da FCMP tem autoridade técnica sobre todas as competições de Skyrunning a nível nacional, organizadas e/ou outorgadas pela FCMP.

A área das Modalidades é responsável por dar resposta às solicitações dos clubes associados com este tipo de atividades, mas também outras instituições. Todas as competições de Skyrunning a nível nacional serão organizadas segundo a aplicação estrita dos regulamentos da FCMP.

A nomeação de juízes-árbitro para uma competição de Skyrunning demonstra o empenho que a FCMP coloca neste tipo de eventos. A equipa de arbitragem não tem como função apenas avaliar o que está incorreto numa prova. Os juízes-árbitro são representantes da Federação com experiência neste tipo de eventos e interessados no bom desenvolvimento da modalidade. A sua presença servirá para avaliar as provas com imparcialidade, fazendo respeitar os regulamentos que gerem a modalidade, os eventos e os seus praticantes, no intuito de continuamente melhorar a qualidade das corridas de Skyrunning em Portugal.

3.1 JÚRI DA COMPETIÇÃO

3.1.1 O Conselho de Arbitragem da FCMP nomeará as seguintes pessoas para controlar qualquer competição, tendo em conta o não-envolvimento das mesmas na organização do evento:

- **Presidente do Júri;**
- **Juiz(es)-árbitro de itinerário;**
- **Juiz-árbitro de inscrições, saída e chegada.**

3.1.2 A Direção da FCMP nomeará a seguinte pessoa para qualquer competição:

- **Delegado da FCMP.**

3.1.3 O **Presidente do Júri** representa a autoridade máxima durante a competição. O Presidente do Júri deve ser reconhecido como Juiz-Árbitro de Skyrunning pela FCMP, sendo um praticante com formação adequada e experiência na modalidade, nomeadamente como Juiz-árbitro de Itinerário ou de Partida e Chegada. Tem como funções:

- Planear e presidir a todas as reuniões técnicas, com os atletas e os técnicos envolvidos na competição;
- Conhecer a área da competição para avaliar a conformidade com o regulamento;
- Responsabilizar-se pelas reuniões com as equipas;
- Responder às questões dos atletas;
- Tratar da questão dos apelos;
- Assinar as folhas de resultados elaboradas pelos juízes;
- Pedir uma verificação médica e até impedir um(a) atleta de competir, em caso de lesão;



- Verificar o programa e respetivo horário e corrigi-lo, se necessário;
 - Verificar se toda a equipa de técnicos envolvidos na competição dispõe de boas condições de trabalho e de tempo suficiente de repouso;
 - Nomear o(s) juiz(es)-árbitro responsável(eis) pelas partidas ou chegadas dos atletas;
 - Redigir um relatório detalhado da competição à FCMP.
- 3.1.4 O **Juiz-árbitro de Itinerário** deve ser reconhecido como Juiz-Árbitro de Skyrunning pela FCMP, sendo um praticante com formação adequada e experiência na modalidade. Tem como funções:
- Fazer cumprir o *Regulamento de Competições de Skyrunning* durante a avaliação do itinerário;
 - Inspeccionar o trajeto antes do início da competição (segurança, sinalização, localização dos postos de controlo, instalações de cordas fixas ou cabos de aço, etc.);
 - Certifica-se que todos os seus registos são dados ao Presidente do Júri.
- 3.1.5 O **Juiz-árbitro de Partida e Chegada** deve ser reconhecido como Juiz-Árbitro de Skyrunning pela FCMP, sendo um praticante com formação adequada e experiência na modalidade. Tem como funções:
- Fazer cumprir o *Regulamento de Competições de Skyrunning* durante o desenrolar do evento, sempre sob as diretivas do Presidente do Júri, ao qual dá assistência quando solicitado para tal;
 - Supervisionar o que diz respeito à localização da área de partida e chegada, o controlo de material e o controlo antidopagem, se tiver lugar;
 - Verificar que a lista de atletas está correta;
 - Controlar o material dos concorrentes;
 - Controlar as partidas e/ou as chegadas dos/das atletas e valida a tomada de tempos feita pela organização na chegada dos atletas;
 - Colabora com a organização na elaboração da classificação final, assegurando que a organização elabore uma classificação específica por categoria, por exemplo, apenas para os concorrentes federados;
 - Deve assegurar que a classificação provisória seja exposta ao público 30 minutos antes da cerimónia de entrega de prémios;
 - Informar quando acontece um incidente técnico;
 - Certificar-se que todos os seus registos são dados ao Presidente do Júri.
- 3.1.6 O **Delegado da FCMP** é o representante da Federação na competição. Deve estar presente nas reuniões e sessões da competição, verifica a entrega de prémios e apresenta um relatório detalhado à Direção da FCMP.
- 3.1.7 O **Júri da competição** é constituído pelos seguintes elementos:
- **Presidente do Júri;**
 - **Juiz(es)-árbitro;**
 - **Diretor de prova;**
 - **Delegado da FCMP.**
- 3.1.8 Os membros do Júri da competição deverão ser titulares de uma Licença Desportiva da FCMP válida.



3.2 ENTIDADE ORGANIZADORA

- 3.2.1 A entidade organizadora da prova nomeará o **Diretor de prova**. Este será responsável por todos os aspetos relacionados com a organização da prova e faz a ligação entre a organização, os serviços técnicos, os técnicos e representantes da FCMP e as autoridades locais.
- 3.2.2 Antes do evento, a organização da prova deverá tratar dos seguintes itens, caso não existam modificações explícitas no acordo firmado entre esta e a FCMP:
- Aspetos administrativos (por ex.: autorizações e programação);
 - Escolha do itinerário principal e alternativo e respetiva marcação;
 - Postos de controlo, com ou sem assistência aos atletas;
 - Informação meteorológica;
 - Equipamento da(s) área(s) de chegada e partida;
 - Mapa(s) atualizado(s) com o itinerário corretamente traçado, bem como o perfil do mesmo;
 - Garantir uma boa difusão da prova até 30 dias antes da sua celebração.
- 3.2.3 A entidade organizadora deverá receber e registar todo o pessoal acreditado para a competição (atletas, juízes-árbitro da FCMP, órgãos de comunicação social, etc.). Os elementos pertencentes à organização deverão estar devidamente identificados.
- 3.2.4 A organização zelará pela segurança em todo o recinto da competição (Ver também Capítulo 5).
- 3.2.5 Caberá à organização da prova, designar todos os elementos, que estarão sob orientação do Presidente do Júri, dos Juízes-árbitro e do Diretor de prova. Aconselha-se a entidade organizadora a contar com os seguintes elementos, sem esquecer de divulgar os seus nomes, podendo alguns acumular, em situações excecionais, várias funções:
- a) Diretor Técnico – Responsável pelo percurso, marcação, postos de controlo, abastecimentos, etc.;
 - b) Responsável pelo Secretariado – Está encarregado do registo dos atletas, alojamento, etc.;
 - c) Responsável pela Segurança – De preferência, alguém externo à organização que estará encarregado dos aspetos relacionados com a segurança), serviços de emergência, pontos de escape para evacuação, etc.;
 - d) Responsável pelas Classificações – Responsável pela cronometragem, pelas classificações, pela sua correção e divulgação, etc.;
 - e) Responsável pelos Meios de Comunicação Social – Encarregado das relações e da criação e distribuição de boletins informativos, dos cartões de Livre-Trânsito, dos transportes para locais de passagem do percurso, das conferências de imprensa, etc.;
 - f) Responsável pelas relações com os atletas e patrocinadores – Faz a ligação entre a organização e os atletas; dá informações sobre a logística da prova, locais de alojamento, locais de visionamento da passagem dos atletas; acompanha os representantes das entidades oficiais e patrocinadores; etc.
 - g) Responsável pela Sustentabilidade – Pessoa que está encarregada do planeamento, implementação e verificação das ações indicadas no Capítulo 7.



- 3.2.6 A entidade organizadora deverá preparar uma reunião técnica antes do início da competição. Deverão estar presentes todos os elementos que compõem o Júri da competição, os vários responsáveis indicados no ponto anterior e os chefes dos postos de controlo/abastecimento. Este encontro servirá para:
- Tomar conhecimento dos elementos presentes;
 - Apresentar as funções de todos os envolvidos no evento;
 - Verificar os procedimentos previstos para a competição;
 - Apresentar o programa e confirmar horários;
 - Recordar as regras a cumprir, tanto do *Regulamento de Competições de Skyrunning*, como do Regulamento da Prova;
 - Verificar os procedimentos das classificações e protestos;
 - Confirmar o protocolo a seguir nas cerimónias de abertura e encerramento do evento;
 - Procedimentos a efetuar no caso de haver controlo antidopagem;
 - Outros assuntos pertinentes.
- 3.2.7 Se a prova faz parte de um calendário internacional, aconselha-se que os elementos da organização tenham conhecimentos da Língua Inglesa ou outra, especialmente aqueles que contactam mais diretamente com os atletas.
- 3.2.8 A partida e a chegada deverão estar bem sinalizadas para que não haja dúvidas entre os participantes na prova (Ver 6.4).
- 3.2.9 A organização deverá tratar do itinerário, da marcação do percurso e de toda a logística prevista para os atletas (Ver Capítulo 6).
- 3.2.10 A organização deverá ter um sistema de cronometragem que seja fiável e seguro (Ver 6.13).
- 3.2.11 Os elementos da organização tirarão os tempos nos postos de controlo ao longo da prova (Ver 6.5).
- 3.2.12 A organização deverá fornecer aos atletas toda a informação atualizada sobre as condições de terreno e meteorológicas em que decorre a prova, bem como assinalar todos os locais mais perigosos existentes no percurso.
- 3.2.13 A organização deverá dar assistência aos concorrentes que abandonam a prova.
- 3.2.14 Deverá também proporcionar serviços médicos, de salvamento ou de resgate (Ver Capítulo 5).
- 3.2.15 A entidade organizadora deverá prever um local com vestiários, casas de banho e duches para os atletas, próximo dos locais de Partida e de Meta. Deverá igualmente proporcionar um local para guarda-roupa e eventualmente troca de roupa durante a competição, especialmente nas provas mais longas.
- 3.2.16 A organização da prova poderá realizar os ajustes que julgue convenientes no Regulamento da Prova, para que esta se possa realizar nas melhores condições. Contudo, tais alterações deverão ser sujeitas a aceitação por parte da FCMP ou dos seus representantes no terreno.
- 3.2.17 Deverá organizar as cerimónias de abertura e de entrega de prémios, bem como as conferências de imprensa.



- 3.2.18 A organização deverá providenciar um espaço para os controlos de dopagem (Ver Capítulo 8), se o seu evento for selecionado para a recolha de amostras.
- 3.2.19 A entidade organizadora fará a divulgação de uma reportagem fotográfica e de vídeo do seu evento.
- 3.2.20 Se for solicitada a creditação por parte de alguns jornalistas ou meios de comunicação social, a entidade organizadora deverá providenciar uma Sala de Imprensa, de acesso reservado, com ligação à Internet, de preferência sem fios (Wi-Fi).
- 3.2.21 A(s) página(s) web do evento terão uma ligação ao sítio da FCMP/Skyrunning.
- 3.2.22 Para divulgação no sítio da FCMP/Skyrunning, a organização deverá elaborar algumas notícias com fotos e/ou vídeos, antes e após o evento, sem esquecer de enviar as classificações definitivas (Ver também 6.13.8).
-



4 – CARACTERÍSTICAS DAS COMPETIÇÕES

4.1 DISCIPLINAS

A International Skyrunning Federation (ISF) define Skyrunning como a disciplina de corridas de montanha que vão até ou ultrapassam os 2000 metros de altitude, na qual a inclinação pode exceder os 30% mas não ultrapassa o grau II da escala de dificuldade da UIAA. De acordo com as regras da ISF, a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal reconhece várias disciplinas de Skyrunning que estão divididas em três categorias:

- 4.1.1 **SKY** – Corridas com menos de 50 km e/ou 5 horas para o tempo do vencedor absoluto. O percurso pode decorrer em caminhos, trilhos, rochas ou neve, ter até 15% de asfalto e atingir as montanhas mais altas da região, desde qualquer localidade. Aconselha-se que as corridas apresentem uma média de 13% de inclinação e que atinjam os picos mais altos da região onde decorrem.
 - 4.1.1.1 **SkyRace®** - Corrida com um mínimo de 20 km, menos de 3 horas para o vencedor absoluto e que ultrapassa os 1200 metros de desnível positivo acumulado (5% de tolerância).
 - 4.1.1.2 **SkyMarathon®** - Competição com um mínimo de 30 km de distância, menos de 5 horas para o vencedor absoluto e com um mínimo de 2000 metros de desnível positivo acumulado (5% de tolerância).
- 4.1.2 **ULTRA** – Corridas com mais de 50 km e mais de 5 horas para o tempo do vencedor absoluto.
 - 4.1.2.1 **Ultra SkyMarathon®** - Corrida que excede os parâmetros de uma SkyMarathon® em mais de 5%, com uma distância superior a 50 km, que apresenta mais de 2500 metros de desnível positivo acumulado e um tempo total para o vencedor absoluto de 5 a 12 horas.
 - 4.1.2.2 **Ultra XL SkyMarathon®** - Provas que excedem os parâmetros de uma Ultra SkyMarathon® em mais de 5%, têm um mínimo de 5000 m de desnível positivo acumulado e nas quais o seu vencedor absoluto leva mais de 12 horas para a finalizar.
- 4.1.3 **VERTICAL** – Competições com uma inclinação média de 25% como referência, mas que em algumas secções podem ultrapassar os 33%.
 - 4.1.3.1 **Corrida Vertical** - Competição com um desnível positivo mínimo na vertical de 650 metros e distância máxima de 10 km.
 - 4.1.3.2 **Quilómetro Vertical (Vertical Kilometer®)** - Competição com 1000 metros de desnível positivo na vertical (5% de tolerância), com uma inclinação significativa e que não ultrapassa os 5 km de extensão.
 - 4.1.3.3 **SkySpeed®** - Corrida de 100 metros ou mais de desnível positivo na vertical e uma inclinação superior a 33%.



4.2 OUTRAS CARACTERÍSTICAS

- 4.2.1 Para além do disposto em 4.1.3, as competições da categoria Vertical constarão de uma única subida, em que as características do terreno tenham um desnível positivo acentuado e um máximo de 5% de descidas próprias das características do terreno e não provocadas, isto é, que sejam parte integrante do caminho de subida.
- 4.2.2 A percentagem média de gradiente de um Quilómetro Vertical deverá situar-se-á entre 20% e 45%, utilizando o seguinte cálculo: $\text{Desnível em metros} \times 100 / \text{Distância linear em metros} = \% \text{ média da pendente}$;
- 4.2.3 A tipologia do terreno deve ser adequada para a progressão sem Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem ser usadas cordas fixas, se as condições do itinerário o aconselharem.
- 4.2.4 O Quilómetro Vertical divide-se em três níveis de altitude (variação de ± 200 metros), a saber, dos 0-1000 m, 1000-2000 e 2000 a 3000 metros, com 5% de tolerância. Este escalonamento serve apenas para mostrar a altitude em que foi estabelecido um recorde. No entanto, para um recorde oficial de Km Vertical contará apenas a ascensão de 1000 metros.
- 4.2.5 A organização deve ter um sistema de cronometragem que garanta a fiabilidade dos tempos. Recomenda-se um sistema com chip eletrónico e/ou célula fotoelétrica como mínimo, pelo menos na área de meta, na categoria Vertical. Nesta disciplina as saídas poderão ser feitas em grupo ou individualmente. No segundo caso será obrigatória uma cronometragem eletrónica dos tempos e um sistema computadorizado para a rápida apresentação dos resultados.
- 4.2.6 Na categoria Vertical, em competições com mais de 1.200 metros verticais, a organização providenciará um abastecimento líquido a meio do percurso. Se a competição tiver mais de 1800 metros de desnível, a organização deverá ter postos de abastecimento com líquidos a cada 600 metros de desnível positivo acumulado. Um destes abastecimentos terá também alimentos sólidos e estará localizado na segunda metade do percurso.
- 4.2.7 As partidas das competições verticais podem ser efetuadas da seguinte forma:
- Partida em grupo (ou grupos). Pode ser dada através de uma ou mais linhas de partida distintas e consecutivas, uma ou mais para cada categoria (feminina e masculina) e/ou estabelecer linhas de partida de acordo com algum ranking ou com as classificações alcançadas anteriormente.
 - Partida individual. Partida separada dos atletas, de 30 segundos a dois minutos entre concorrentes, sob critério dos organizadores, o qual será estabelecido após contato prévio com os juizes-árbitro da FCMP.
 - Para as corridas com saída individual, a entidade organizadora deverá incluir no regulamento de prova os critérios de escolha para a partida dos atletas.
 - Aconselha-se que os atletas que estejam classificados nos primeiros lugares das classificações ou rankings da modalidade, que tenham obtido boas classificações em edições anteriores da prova ou noutras disciplinas de Skyrunning e/ou que tenham um currículo desportivo relevante, partam à



frente ou atrás de todos os outros atletas menos conceituados. Nesta situação, poderá inclusivamente prever-se dois sorteios.

4.2.8 Ainda nas corridas verticais, se a utilização de bastões for permitida pela organização, ela será feita com as seguintes limitações:

a) Nas corridas com partida em grupo, devem ter as extremidades cobertas com borrachas firmemente colocadas;

b) Nas corridas com saída individual, podem ser usados sem proteger as pontas, mas quando ultrapassar ou for superado por outro participante, o atleta deve manter uma distância de segurança de pelo menos três metros. Se não for possível manter esta distância deverá ser limitada a utilização dos bastões para completar a ultrapassagem.

4.2.9 As disciplinas de Skyrunning e Ultra Skyrunning são provas desportivas caracterizadas por se desenrolarem em caminhos de montanha (ou fora deles), com distâncias e desníveis mínimos positivos indicados em 4.1.1 e 4.1.2.

4.2.10 O percurso nas provas de Sky e Ultra deve estar devidamente marcado, na íntegra, tendo especial atenção na marcação de cruzamentos e noutros pontos de possíveis perda do caminho. Nestes pontos mais críticos, a organização destacará uma pessoa para orientar os atletas. Deverá haver pelo menos um indicador quilométrico a cada 10 km. Melhor ainda seria se existisse a cada 5 km.

4.2.11 Nas competições da categoria Vertical pode haver uma marcação quilométrica, de preferência a cada km. No entanto, para muitos atletas será mais importante a marcação do desnível realizado ou a que se encontra.

4.2.12 Cada corrida só pode ter um/a vencedor/a em cada categoria, seja ele/a encontrado/a por "foto-finish" ou por outro sistema de controlo. Desta forma, tentar-se-á evitar qualquer empate, pelo menos, entre os três primeiros classificados.

4.3 INSCRIÇÃO NA COMPETIÇÃO

4.3.1 Para participar num determinado evento é necessário efetuar uma inscrição dentro dos prazos estipulados e com as disposições determinadas pela organização. A entidade organizadora pode pedir diferentes taxas para a participação e diversos dias limite, as quais deverão estar devidamente anunciadas.

4.3.2 Para formalizar a pré-inscrição e/ou inscrição, os organizadores participantes devem solicitar os dados dos seguintes documentos:

- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e passaporte para os participantes estrangeiros;
- Licença Desportiva da FCMP com modalidade de seguro que cubra a prática de Skyrunning, para todos os atletas que pretendam figurar nas classificações dos Campeonatos Nacionais e Taças de Portugal sob a égide da FCMP;
- Declaração de autorização de participação para os atletas menores de idade na data do evento, com os dados do Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte do progenitor/tutor que assina o documento.



- 4.3.3 A organização deve impedir a participação de atletas que não preencham estes requisitos.
- 4.3.4 Os organizadores podem solicitar um Termo de Responsabilidade, assim como um certificado médico de aptidão física para corridas na montanha, emitido em documento oficial para o ano em curso ou antes do início da temporada das corridas de Skyrunning.
- 4.3.5 A organização deve estabelecer um período especial (por ex. até 15 dias antes do início da corrida), no qual se podem registar os federados na FCMP, garantindo assim que estes não sejam deixados de fora, sem a possibilidade de participar no evento.
- 4.3.6 Todos os participantes devem ler atentamente e compreender o regulamento da competição. Ao entregar a sua inscrição estarão a aceitar, tacitamente e em consciência, todos os termos especificados no regulamento.

4.4 MATERIAL E EQUIPAMENTO

- 4.4.1 Para participar na competição, cada atleta deve levar calçado e vestuário adequado para a prática de corrida na montanha. Os atletas deverão levar, no mínimo, uns calções e t-shirt ou similar. Qualquer tipo de vestuário ofensivo não será permitido.
- 4.4.2 No caso em que os organizadores solicitem algum material obrigatório, os concorrentes são obrigados a trazer o material especificado no regulamento da prova. A organização também pode autorizar ou proibir a utilização de bastões e em nenhum caso será permitido o uso de raquetes de neve ou esquis.
- 4.4.3 Nas corridas de Sky e Ultra, todos os participantes são obrigados a levar, pelo menos, os seguintes materiais obrigatórios:
- Calçado apropriado para corridas na montanha (ver também ponto 4.4.4);
 - Corta-vento ou casaco impermeável com capuz e manga comprida, de tamanho correspondente ao atleta;
 - Manta térmica ou de sobrevivência (mínimo 1,20 m X 2,10 m);
 - Recipiente(s) para reserva de água (mínimo de 1 litro);
 - Apito;
 - Telemóvel.

O material que a seguir se recomenda pode também ser obrigatório, por opção da entidade organizadora ou pelas características da prova ou condições meteorológicas no dia do evento:

- Boné, gorro, lenço ou "bandana";
- Meias;
- Calças ou calções que cubram os joelhos ou combinados com meias altas;
- Luvas;
- Mochila ou equivalente para transporte do material;
- Óculos de sol;
- Lanterna ou frontal com pilhas suplentes;
- Luz vermelha de posicionamento;
- GPS ou bússola;
- Mapa da prova.



4.4.4 A utilização de sapatilhas apropriadas para corridas de montanha é obrigatória. O uso de calçado minimalista ou alternativo será da exclusiva responsabilidade do atleta e a organização ou os juizes-árbitro deverão ser alertados para o facto. Quando este tipo de calçado deixa parte do pé descoberto, e se a previsão meteorológica para o dia da prova for desfavorável por causa do frio, chuva ou lama, por motivos de segurança, o atleta deverá levar uma proteção específica para o pé (por ex.: meias térmicas ou de neopreno) ou sapatilhas mais robustas que devem ser transportadas na sua mochila e que poderão ser verificadas num qualquer controlo de material.

4.5 COMPORTAMENTO, CONTROLO DE MATERIAL, AJUDA E ABASTECIMENTO

4.5.1 Antes de entrar na zona de partida, deverá haver um controle do peitoral e do material. Todos os participantes que não preencham os requisitos relativos ao material obrigatório previsto no regulamento serão impedidos de participar na prova (Ver 6.10.1 e 6.10.2).

4.5.2 Em qualquer posto de controlo ou em qualquer parte do percurso, um atleta pode ser escolhido para ser controlado, não só no que respeita ao material obrigatório, mas também ao peitoral, e será motivo de desclassificação imediata se houver manipulação ou alteração deste elemento identificativo. Todos os corredores estão obrigados a passar por estes controlos sob pena de sofrerem uma ou mais penalizações.

4.5.3 Durante o percurso das provas de Skyrunning e Ultra Skyrunning a organização providenciará alguns abastecimentos, apesar destas corridas serem realizadas em auto-suficiência ou semi auto-suficiência. As informações sobre estes pontos de abastecimento serão dadas pela organização do evento. Nestes postos de abastecimento e controlo, a organização colocará suficientes recipientes para o lixo localizados até uma distância de 100 metros do local de controlo.

4.5.4 É proibido receber ajuda ou qualquer abastecimento de pessoa externa à prova (exceto em caso de socorro, ver 4.5.6) durante o desenrolar da competição, que não seja nos espaços previstos pela organização e descritos no regulamento da prova ou outros boletins informativos.

4.5.5 De acordo com o exposto no ponto anterior, qualquer atleta pode receber ajuda externa, no espaço de cerca de 100 metros antes e depois dos locais/postos de controlo previstos pela organização. Haverá um indicador de início e conclusão do espaço para abastecimento nesta área de 100 metros antes e depois do controlo.

4.5.6 Qualquer atleta tem de prestar socorro a um concorrente que esteja em perigo ou ferido, sendo obrigado a comunicar imediatamente o incidente ou acidente no controlo mais próximo ou à Direção de prova. Por não prestar auxílio, poderá ser penalizado com desclassificação.

4.5.7 É dever de cada concorrente respeitar o meio ambiente onde decorre o evento. Por isso, deve levar o seu lixo, recipientes, papeis, etc. até à meta ou depositá-lo nos locais previstos pela organização. Um bastão partido durante a competição pode ser entregue num posto de controlo. O concorrente que não coloque ou deixe o lixo em zona não prevista será desclassificado.



- 4.5.8 Qualquer atleta deve efetuar o percurso marcado pela organização. Quem não respeitar ou não passar por qualquer um dos controlos, incorrerá numa penalização ou na desclassificação.
- 4.5.9 Os participantes, durante o evento, devem seguir sempre as instruções dos controladores e juizes-árbitro.
- 4.5.10 Os competidores devem comportar-se de forma justa em todos os momentos e ser respeitosos com os outros atletas, árbitros, controladores e membros da organização.
- 4.5.11 Todos os participantes devem ter conhecimento e respeitar o Regulamento da Prova e aceitar as alterações que podem ser feitas pelo Júri da Competição por causas alheias à organização, antes e/ou durante a competição.
- 4.5.12 Um atleta pode retirar-se da prova sempre que o desejar, mas deve ter em atenção o seguinte:
- Apresentar-se num posto de controlo e entregar o seu peitoral;
 - O atleta assume toda a responsabilidade desde que abandona voluntariamente a corrida ou é desclassificado.

4.6 ADIAMENTO, INTERRUÇÃO E CANCELAMENTO DA PROVA

- 4.6.1 As corridas não devem ser adiadas ou canceladas, exceto se as condições meteorológicas forem extremamente desfavoráveis. Portanto, as organizações são obrigadas a estabelecer e a apresentar percursos e horários alternativos para prever diferentes anomalias climatéricas (nevoeiro, chuva forte, neve, etc.), com o objetivo de evitar o cancelamento do evento ou o seu adiamento.
- 4.6.2 Se as circunstâncias o exigirem, a corrida pode ser neutralizada num ponto do percurso. Neste caso, devem ser tiradas as classificações e o tempo de chegada no ponto de interrupção ou, na sua falta, no último controlo efetuado.
- 4.6.3 Se, no momento da neutralização, os corredores que passaram nesse ponto tenham condições suficientemente boas para se manter em corrida:
- Serão neutralizados no controlo seguinte, terminando assim a corrida pela ordem de chegada a este último controlo; os atletas seguintes serão aqueles que chegaram ao controle prévio ou no ponto de neutralização;
 - Se não existir nenhum controlo até à meta, tomam-se os tempos na chegada e os outros atletas no ponto de neutralização;
 - No caso em que as condições não permitam continuar a competir, os tempos registados serão os que foram tomados no ponto de neutralização.
- 4.6.4 Em caso de interrupção ou cancelamento do evento, porque as condições meteorológicas assim o exigem, ou no caso de ser efetuado um percurso alternativo, as taxas de inscrição não serão devolvidas. No caso de a organização não ter previsto um percurso alternativo e cancelar a prova, deve devolver a taxa de inscrição, assim como pode estar sujeita a um processo disciplinar por incumprimento do *Regulamento de Competições de Skyrunning* da FCMP.



5 – SEGURANÇA

- 5.1 Durante o evento devem ser tomadas todas as medidas necessárias para a segurança de atletas, espetadores e outros elementos envolvidos na competição. Cada competição será idealizada de forma a minimizar a eventualidade de um possível acidente ou incidente que lesione um atleta.
- 5.2 Nas zonas com perigos objetivos, nas quais não possa haver um risco residual, dever-se-á providenciar alguns avisos orientadores ou uma ou mais pessoas para alertar para o perigo. Em todas as zonas em que se utilize corda ou cabo como meio de progressão, será aconselhada a presença de um elemento da organização que zelará pela segurança dos atletas e previna de imediato o Diretor da Prova ou meios de emergência em caso de acidente ou incidente.
- 5.3 Todo o material usado na proteção do percurso (proteção de escalada, etc.) deverá cumprir com as normas de segurança da UIAA e CE, salvo indicação assinalada pela FCMP.
- 5.4 Alguns juizes-árbitro inspecionarão o itinerário com o objetivo de assegurarem que o *Regulamento de Competições de Skyrunning* está a ser cumprido.
- 5.5 Um sector do percurso, já supervisionado e aprovado na véspera da competição, que seja afetado por um perigo objetivo (desprendimento de pedras, deslizamento de terras, avalanche, etc.), no qual não se possa diminuir o seu risco ao mínimo, por motivos de segurança, poderá ser anulado. Neste caso, a organização não está obrigada a substituí-lo por outro percurso com as mesmas características, ainda que este aspeto afete a distância e o desnível total da prova.
- 5.6 Uma parte importante da segurança é o equipamento que vai ser utilizado na competição. Cada organização deve propor a lista de equipamento obrigatório e facultativo para se poder participar, tendo em conta o estipulado no ponto 4.4.3.
- 5.7 O equipamento dos atletas será verificado no início da prova por um juiz-árbitro ou um elemento da organização designado para o efeito. De igual modo, o material poderá ser novamente verificado durante a competição ou no final da prova, caso um juiz-árbitro julgue ser conveniente.
- 5.8 Qualquer atleta ou equipa que não cumpra os requisitos de equipamento ou cujo equipamento não se encontre em bom estado de conservação no início da prova, não poderá participar na mesma até que o equipamento em falta ou inadequado seja substituído. Se algum atleta ou equipa não cumprir com os mesmos requisitos no final da prova, será penalizado/a ou mesmo desclassificado/a (Ver 9.1.1).
- 5.9 Antes do começo da competição, o Diretor de prova assegurará que o pessoal médico ou paramédico está disponível para atuar em caso de acidente ou lesão de um competidor ou de qualquer outra pessoa que esteja envolvida na competição.
- 5.10 A organização colocará postos de controlo de passagem, ao seu critério, tendo em conta a segurança, a estratégia e acessos ao percurso. Pode eventualmente colocar controlos secretos em locais que considere adequados. Por questões de segurança e de logística, a entidade organizadora pode indicar limites de tempo máximo entre controlos, de acordo com os critérios que considerem adequados, tendo como referência um mínimo de entre 4-5



km/h de velocidade média. Estes tempos limite devem ser calculados para permitir aos participantes completar a prova dentro do tempo máximo, incluindo paragens para descanso e refeições.

- 5.11 Tendo em conta a segurança, a organização da prova deverá providenciar os seguintes serviços:
- Serviços de Primeiros Socorros, como ambulância e um médico, pelo menos no início e no final da prova, podendo recorrer-se, por exemplo, aos serviços de Bombeiros, Cruz Vermelha, Proteção Civil, etc.;
 - Grupo de salvamento e material adequado para qualquer acidente em zona mais complicada em termos de acessos ou perigosidade;
 - Equipa ou atleta vassoura que percorrerá todo o percurso a pé, no mesmo sentido da prova;
 - Meios de comunicação entre os vários postos de controlo, os atletas vassoura, o local de Partida e de Meta e o Diretor de prova;
 - Plano de busca de qualquer concorrente que se tenha perdido;
 - Plano de emergência e de evacuação dos participantes durante a corrida, prevendo zonas de escape ou percurso(s) alternativo(s).
- 5.12 A entidade organizadora deverá testar atempadamente os meios de comunicação que funcionem entre os vários postos de controlo e a sede da corrida, bem como efetuar eventuais simulações para verificar o tempo de socorro e evacuação de um qualquer atleta em zona de mais difícil acesso.
- 5.13 A organização deve ter pelo menos um percurso alternativo, para que, no caso de condições meteorológicas muito adversas ou perigosas, poder redirecionar a corrida para outro lugar para garantir a segurança dos atletas.
- 5.14 Antes de ser dado o sinal de partida, a organização deverá prever a realização de uma verificação do peitoral e do equipamento obrigatório, passando depois os participantes a um recinto fechado até o sinal de partida ser dado. Nestes instantes antes da partida, a organização poderá recordar a todos os participantes a previsão meteorológica ou apresentar alguma novidade ou aviso de última hora e lembrar a importância de preservar o meio ambiente.
- 5.15 Qualquer Juiz-árbitro da FCMP e/ou os serviços médicos poderão retirar da prova um concorrente, se considerarem que não dispõe das melhores capacidades físicas ou técnicas, por causa de fadiga ou lesão, garantindo, acima de tudo, a sua saúde.
-

6 – HOMOLOGAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

6.1 INTRODUÇÃO

Existem muitas corridas que utilizam a montanha como terreno de jogo. Contudo, nem todas dispõem de um espírito Skyrunning que é transmitido pela altitude, desnível e dificuldade técnica do percurso escolhido. Uma prova de Skyrunning é uma corrida particularmente exigente e de elevada dificuldade técnica, deixando muitas vezes os trilhos marcados para escolher um percurso rochoso, onde os caminhos nem sempre são evidentes. Enquanto uma qualquer corrida na natureza pode escolher trilhos, caminhos bem definidos e/ou estradões que contornam uma montanha, uma prova de Skyrunning tem como objetivo o cume dessa montanha. Em termos simples, pode-se afirmar que uma corrida desta modalidade sai de uma localidade, vai ao topo da(s) montanha(s) e regressa ao local de partida. Para além disto, as paisagens escolhidas são sempre de grande beleza, isto é, os espaços naturais de particular interesse deverão ser incluídos, o que implica que a preservação e o respeito pela natureza estejam sempre salvaguardados (Ver Capítulo 7).

6.2 HOMOLOGAÇÃO E CALENDÁRIO OFICIAL DE COMPETIÇÕES

- 6.2.1 O calendário oficial de provas de Skyrunning da FCMP será constituído pelos eventos selecionados e devidamente homologados pela FCMP de entre todas as candidaturas enviadas pelos organizadores de eventos com as características enunciadas neste Regulamento.
- 6.2.2 A homologação de uma prova, de acordo com o *Regulamento de Competições de Skyrunning* servirá, por um lado, para que a entidade organizadora tenha conhecimento da validade do seu evento, de acordo com o que é solicitado neste regulamento e, por outro lado, demonstrará que o evento é uma referência ao nível da qualidade e segurança do percurso, da proteção da natureza, da ética competitiva, entre outros fatores. Servirá também para poder apresentar ou validar a candidatura ao calendário oficial de competições de Skyrunning da FCMP ou ISF. Por fim, demonstra que o evento foi planeado com rigor, o que dará a necessária confiança e segurança aos atletas e às entidades públicas e privadas, por estarem na presença de uma prova que cumpre com diversas características de qualidade. Desta forma, a associação destas entidades à prova sairá beneficiada.
- 6.2.3 Qualquer candidatura ao calendário oficial de Skyrunning implicará a devida homologação do evento. A solicitação para a homologação de uma prova não implica que esta faça obrigatoriamente parte do calendário oficial de competições de Skyrunning da FCMP, se a entidade organizadora não efetuar a devida candidatura.
- 6.2.4 Qualquer pedido de homologação e/ou candidatura aos calendários de Skyrunning demonstra que a entidade organizadora conhece e aceita não só este regulamento, bem como as outras normas que regulamentam as atividades de competição da FCMP.
- 6.2.5 A homologação será iniciada pela entidade organizadora que faz o pedido por escrito ou entrega o formulário aprovado pela FCMP para esse efeito, com uma antecedência mínima de 30 dias antes da realização da corrida. Desta

forma, os juízes-árbitro encarregados oficialmente pela FCMP para a homologação poderão avaliar a informação técnica do evento.

- 6.2.6 Para a homologação de uma prova, a equipa de arbitragem será constituída, no mínimo, por dois juízes-árbitro. No entanto, será fortemente aconselhável a presença de três árbitros nas provas mais longas (de Sky e Ultra). Os árbitros devem combinar com a entidade organizadora os locais e horários de encontro, bem como acordar os transportes e o alojamento que sejam necessários, enquanto decorre o trabalho de supervisão e/ou o acompanhamento da corrida.
- 6.2.7 A organização, e de acordo com a Lei, é responsável por obter as devidas autorizações das entidades oficiais e privadas, como é o caso dos proprietários dos terrenos por onde passa a prova. Para além disto, a entidade organizadora tem de contratualizar o(s) seguro(s) obrigatório(s), tanto de acidentes pessoais como de responsabilidade civil, para todos os intervenientes no evento. Deve dar conhecimento destes factos à FCMP em documento assinado.
- 6.2.8 A equipa de arbitragem que homologa uma competição não terá qualquer cargo de responsabilidade na organização do evento. A homologação é um trabalho técnico semelhante a uma auditoria interna. Após a avaliação a equipa de arbitragem redigirá um relatório.
- 6.2.9 A homologação da prova será realizada por juízes-árbitro de Skyrunning credenciados pela FCMP. Estes validarão a prova no terreno, antes e durante a competição. Posteriormente, esta poderá enviar um juiz-árbitro que avaliará o impacte ambiental da corrida nos locais onde esta decorreu. A FCMP transmitirá a resposta à organização, num prazo de 30 dias, após a conclusão de todo o processo de homologação.
- 6.2.10 Existem três níveis para a homologação de uma prova:
- Nível I - homologação por si só, sem contar para qualquer campeonato ou taça da FCMP;
 - Nível II - eventos aprovados para Campeonato Nacional ou Taça de Portugal, podendo ou não ter passado pelo nível I;
 - Nível III - destinado aos eventos que pretendam fazer parte de um circuito internacional pertencente aos calendários da International Skyrunning Federation (*Skyrunner® National Series Spain-Andorra-Portugal, Taça do Mundo, Campeonatos da Europa e do Mundo de Skyrunning*), necessitando, obrigatoriamente, de ter obtido previamente o nível II.
- 6.2.11 A homologação e a candidatura aos calendários de Skyrunning podem estar sujeitas ao pagamento de taxas que serão definidas pela Direção da FCMP, antes do início da época. Estas taxas servirão para pagar o trabalho dos juízes, as suas deslocações e estadia, prémios finais, etc. Poderá incluir ainda uma ou mais reuniões de consultadoria para a eficaz preparação do evento. Com o intuito de desenvolver o Skyrunning, estas taxas poderão contar com descontos ou ser subsidiadas pela FCMP, para ajudar à implantação das provas e da modalidade.
- 6.2.12 As corridas de Skyrunning que obtenham a homologação poderão ostentar durante três anos o título de "Corrida de Skyrunning homologada", com o símbolo aprovado para este caso pela FCMP, não havendo necessidade de pagar qualquer outra taxa anual até à data limite da homologação. No caso



de não ser homologada, a equipa de arbitragem ou a FCMP dará as sugestões necessárias para a futura aprovação da prova.

6.2.13 A página web do evento homologado deverá ter sempre uma ligação à página da FCMP/Skyrunning, através do(s) logo(s) oficial(ais) da Federação. Para a utilização do logótipo da FCMP, consultar o *Manual de Identidade da Imagem da FCMP*.

6.3 PERCURSO

6.3.1 Os organizadores de uma competição oficial devem observar as regras que se descrevem em seguida para que o seu percurso venha a ser homologado. Este deverá cumprir vários requisitos que garantam a segurança dos atletas em qualquer momento.

6.3.2 Uma competição homologada pela FCMP desenrola-se maioritariamente em terreno de montanha. Deverá estar devidamente traçada cartograficamente, balizada no terreno e com postos para controlo dos participantes.

6.3.3 O único meio de locomoção será a pé. Eventualmente, pela dificuldade do terreno escolhido, poderá envolver subidas e descidas por cordas ou cabos. Qualquer zona que implique escalada não pode ultrapassar o grau II da escalada de dificuldade UIAA. Recomenda-se evitar setores muito técnicos, como por exemplo: escalar arestas rochosas de grau de dificuldade UIAA superior a II, fazer rapel, etc. Desta forma, evitam-se a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), engarrafamentos e riscos desnecessários, bem como retardar a competição.

6.3.4 As características para a competição proposta para homologação estão definidas no Capítulo 4.

6.3.5 A verificação do percurso no terreno será feita o mais cedo possível, a fim de garantir a sua qualidade. A revisão final será efetuada no máximo até ao dia anterior à prova por um ou mais juizes-árbitro. Esta ação servirá para completar o balizamento efetuado pela organização.

6.3.6 Na maioria das vezes, o percurso é planeado e marcado por pessoas que conhecem bem o local e o percurso da prova. O que é óbvio para os conhecedores do local, não o é para os atletas que vêm de fora. Por isso, marcar claramente o que é "óbvio", porque qualquer atleta necessita de uma "orientação" fiável, especialmente quando está muito cansado e já não pensa com clareza. Assim, recomenda-se o seguinte:

- O percurso deve ser sinalizado com bandeiras, fitas, setas, placas e cores que contrastem claramente com o meio ambiente e identifiquem o evento;
- A sinalização deve ser efetuada no sentido da prova;
- Não devem ser utilizadas técnicas de orientação para seguir o percurso;
- Recomenda-se que as marcações sejam elaboradas com materiais biodegradáveis, especialmente nas áreas mais sensíveis ou de proteção especial;
- Após uma curva ou cruzamento de caminhos, colocar uma segunda marca logo de seguida, para indicar o caminho certo;
- Idealmente, a partir de uma marca, deve ser visível uma ou as duas marcas seguintes;
- Em caso de mau tempo, as marcações devem ser reforçadas, garantindo a máxima segurança dos concorrentes;



- Em locais que podem levar a confusão, o itinerário deve estar claramente marcado com fitas ou sinalética de cor contrastante;
 - Os caminhos errados podem também estar barrados por sinalização que identifique o evento;
 - Podem ser utilizadas marcas pintadas no asfalto, perto de povoações;
 - Não esquecer a colocação de tinta ou fita refletora nas partes do percurso percorrido de noite;
 - Não serão permitidas pinturas sobre elementos naturais, como árvores, pedras, etc., nem dentro de povoações ou sobre elementos culturais, como, por exemplo, monumentos históricos;
 - Após o final da prova, a organização do evento deve retirar todas as marcas de sinalização do percurso no prazo de 15 dias, bem como todos os materiais utilizados nos postos de controlo e abastecimentos. O não cumprimento deste ponto pode abrir um processo disciplinar por poluição do meio ambiente;
 - Aconselha-se a marcação da quilometragem a cada 5 km nas provas mais curtas, indicado por um painel de cor diferente e algarismos contrastantes. No caso da marcação numa competição de Ultra, a quilometragem pode ser indicada a cada 10 Km.
- 6.3.7 A prova terá um controlo na Partida e outro na Chegada, podendo estes estar localizados ou não no mesmo local (ver secção 6.4). Haverá controlo do tempo tanto na linha de Partida, como na linha de Meta.
- 6.3.8 Haverá postos de controlo de passagem nos pontos mais significativos do percurso, como é o caso de cumes, colos, cruzamentos, etc. Estes controlos devem estar claramente sinalizados, tendo de preferência um corredor delimitado que obrigue os atletas a passar pelo controlo. Nos postos de controlo de passagem devem registar-se os tempos intermédios, na previsão de uma qualquer interrupção de prova.
- 6.3.9 Em cada controlo deve haver um número suficiente de membros da organização, para efetuar os trabalhos necessários, devendo dispor também de meios de comunicação com a sede da corrida. Os controladores podem também dar aos atletas instruções previamente validadas pela sede da corrida. Estes controlos de passagem podem ser pontos de abastecimento.
- 6.3.10 Nas competições de skyrunning haverá sempre, pelo menos, um posto de abastecimento de sólidos. Haverá sacos para o lixo junto ao ponto de abastecimento e a 100 metros dele.
- 6.3.11 Os controlos para orientação dos participantes serão de grande ajuda, se as condições do terreno a isso obrigarem, por estarem em áreas de risco elevado ou por poderem levar a confusão (rochas, desfiladeiros, rios, mudanças de direção, floresta, cruzamentos, etc.). É necessário colocar uma pessoa a controlar ou a orientar.
- 6.3.12 O percurso estará marcado e sinalizado até ao dia anterior à mesma hora do início da competição, de modo a que os juízes-árbitro supervisores possam percorrê-lo para posterior aprovação. No caso da realização de um percurso alternativo, por causa de condições climatéricas adversas, este deve estar marcado e sinalizado até 8 horas antes do início da corrida.
- 6.3.13 O itinerário da competição será sempre por pistas e caminhos não-asfaltados, trilhos, desfiladeiros, cumeadas, etc. Considera-se válido um máximo de 15% de asfalto ou cimento para a totalidade do percurso.



6.3.14 Em todos os casos, o itinerário da prova não pode exceder os 50% de pista transitável para veículos.

6.3.15 A entidade organizadora tomará todas as precauções para evitar delinear um percurso que entre dentro de ecossistemas sensíveis e/ou protegidos. Se for obtida autorização para cruzar um local com estas características, assegurar a remoção imediata de qualquer material utilizado ou lixo, eventualmente provocado por participantes e/ou espetadores.

6.3.16 A organização da prova deverá prever uma "Equipa Vassoura" para fechar a corrida.

6.4 PARTIDA E CHEGADA

6.4.1 A zona de Partida:

- Terá, sempre que possível, uma largura mínima de 10 metros e que deve continuar nos primeiros 500 metros de prova. Os primeiros 100 metros deverão estar delimitados e não ter curvas muito apertadas.
- A área de Partida estará devidamente sinalizada, formando um recinto fechado, com um acesso restrito e onde, antes da entrada dos atletas, serão realizadas as verificações necessárias (por ex.: controlo de material ou de *chip*).
- Estará equipada com um cronómetro ligado à chegada e que deverá estar operacional no momento da saída.
- Antes de aceder à zona de Partida, os competidores devem passar pelo controlo do dorsal e do material obrigatório. Este controlo será feito por um ou mais juizes-árbitro e/ou elementos da organização.
- Deverá estar prevista uma zona com espaço suficiente para os atletas poderem aquecer e casas de banho nas proximidades.
- Na partida deve haver um serviço de recolha e guarda do material dos concorrentes, de modo que ele possa ser recuperado pelos próprios à chegada. Este serviço será obrigatório quando a Partida e a Meta não coincidem no mesmo local.

6.4.2 A zona de Meta:

- O ponto de chegada com cronometragem estará localizado no ponto definido pela organização, podendo estar ou não no mesmo local da Partida.
- A entrada na meta dos corredores será determinada pela parte inferior do tórax.
- Os últimos 100 metros não deverão ter curvas muito apertadas, deverão estar devidamente delimitados e formar um canal, de preferência com barreiras, para evitar a circulação de outras pessoas na área, que não os atletas.
- A largura da linha de Meta deve ter, sempre que possível, no mínimo, 5 metros.
- A área de Meta deve estar devidamente marcada para evitar a entrada de público. Àquela só pode aceder o pessoal devidamente credenciado (por ex.: elementos da organização, juizes-árbitro, serviços médicos e media).
- No interior do recinto da Meta estará o sistema de cronometragem e uma área com mesas reservadas para o controlo do material obrigatório e outra zona reservada para o abastecimento.



6.5 POSTOS DE CONTROLO E CONTROLADORES

- 6.5.1 A entidade organizadora deverá nomear uma pessoa responsável por cada Posto de controlo, a qual deve ser facilmente identificável.
- 6.5.2 Cada Posto de controlo estará equipado com um sistema de comunicação que permita contactar com o Diretor de Prova ou os serviços centrais da corrida, um bloco/folha de controlo, lápis e canetas e um estojo de primeiros socorros. A operacionalidade do sistema, em cada posto de controlo, deverá ser verificada alguns minutos antes do início da competição.
- 6.5.3 Os membros de um Posto registam no bloco/folha de controlo o tempo de passagem de cada concorrente (basta a indicação da hora e minutos e nº do peitoral). Anotam também os participantes que desistem e as irregularidades que possam ocorrer por violação das regras. Após o encerramento do Posto de controlo, este registo deverá ser entregue ao Júri da competição.
- 6.5.4 Os membros dos Postos de controlo têm o direito de denunciar os concorrentes que violem o Regulamento da Prova, informando o Júri da competição dessas infrações. Em nenhum caso, pode o controlador sancionar ou impedir um atleta de continuar. No entanto, pode aconselhar o atleta de acordo com o ponto 6.5.7.
- 6.5.5 Os membros dos Postos de controlo são responsáveis por garantir a segurança dos concorrentes na área que lhes foi atribuída e, pelo menos um dos membros de cada posto, deverá possuir conhecimentos de Primeiros Socorros. A entrada/circulação de público no posto de controlo deverá ser limitada, e será dada uma atenção especial quando for um posto com muda de roupa e outros equipamentos dos concorrentes.
- 6.5.6 Os controladores devem ser convenientemente informados sobre a área que lhes foi atribuída.
- 6.5.7 Os controladores deverão ser capazes de transmitir informações em qualquer momento a todos os participantes, bem como efetuar as seguintes ações:
- Indicar a distância para os Postos de controlo seguintes;
 - Orientar nos cruzamentos para evitar confusão;
 - Reencaminhar para o itinerário previsto ou alternativo por causa de más condições atmosféricas, percurso intransitável, no caso de abandono ou por excesso no tempo limite de passagem, etc.;
 - Prestar auxílio em caso de acidente;
 - Avisar o centro de controlo da competição para a falta de passagem de algum concorrente, para identificar a causa e a zona onde o atleta possa encontrar-se;
 - Cronometrar uma neutralização;
 - Remover ou substituir sinalética defeituosa ou enganadora;
 - Remarcar alguma parte do percurso próximo da sua área de intervenção, se houver algum percalço na sinalização.
- 6.5.8 Idealmente, todos os controlos devem estar completamente instalados no lugar previamente definido e anunciado aos concorrentes, até 30 minutos antes da hora de partida da prova ou da passagem do 1º atleta.



6.6 ABASTECIMENTOS

- 6.6.1 A organização deverá proporcionar um abastecimento de líquidos e sólidos no final da corrida, próximo da zona de Meta.
- 6.6.2 É proibido qualquer tipo de abastecimento a um atleta durante o desenrolar da competição, prestada por pessoa externa, exceto nas zonas previstas pela organização ou quando autorizado pelo Júri da Competição (Ver 4.5.3 a 4.5.5).
- 6.6.3 Durante o percurso, exceto nas provas de Ultra, aconselha-se a existência de postos de controlo com abastecimentos numa distância não superior a 8 km ou 600 metros de desnível positivo acumulado (na categoria Vertical ver também ponto 4.2.6).
- 6.6.4 Os postos de controlo/abastecimento devem fornecer, pelo menos, água ou bebidas isotónicas. Deverá ter-se cuidado com a hidratação e alimentação, especialmente quando as condições atmosféricas forem adversas (muito frio ou calor acima do normal) e o desnível da prova for acentuado. Numa competição haverá, no mínimo, um abastecimento sólido a meio do percurso (na categoria Vertical ver ponto 4.2.6).
- 6.6.5 A entidade organizadora deverá sempre prever um sistema de reforço de líquidos ou sólidos, no caso de faltar algum destes produtos num abastecimento.

6.7 TEMPOS LIMITE

- 6.7.1 A organização pode estabelecer um tempo limite de passagem para chegar a um controlo, de acordo com os critérios anunciados. Os atletas que não passarem o controlo dentro do tempo estabelecido serão encaminhados para a Meta por um percurso definido.
- 6.7.2 Será estabelecido um limite de tempo para a realização da prova. Esta varia de acordo com as características de distância, dificuldade, terreno e será definido pela organização ou pelos juizes-árbitro que supervisionaram o percurso.
- 6.7.3 A organização deverá fornecer os meios suficientes de evacuação aos concorrentes que excederam o tempo limite de passagem num posto de controlo.
- 6.7.4 Os atletas que entrem no posto de controlo fora de tempo aparecerão ou não na classificação geral, mas sempre nos últimos lugares.

6.8 MAPA

- 6.8.1 A organização disponibilizará a todos os participantes um mapa ou croquis da região que deverá apresentar o seguinte:
- O itinerário planeado;
 - Os postos de controlo/abastecimento;
 - Os locais de Partida e Chegada;
 - Os pontos com serviços médicos ou de Primeiros Socorros;



- Os pontos onde se deve prestar mais atenção (Por ex.: de maior perigosidade, de proteção especial da natureza, etc.);
- Os tempos limites e outros horários.

6.8.2 A entidade organizadora deve fornecer aos atletas o perfil do(s) itinerários com indicação das distâncias em km. O percurso da corrida será feito à escala, devendo esta ser apresentada com a proporção de 1 km por 100 m de desnível.

6.9 PEITORAL

6.9.1 Será fornecido pela organização um peitoral a cada atleta, realizado com material impermeável, que deverá ter, no mínimo, 20 cm x 20 cm.

6.9.2 Os atletas estão obrigados a utilizar o peitoral fornecido pela organização, o qual será colocado numa zona frontal bem visível (entre o peito e a cintura) durante toda a competição, não podendo ser dobrado ou cortado.

6.9.3 Antes de entrar no recinto da Partida, o peitoral será controlado.

6.9.4 O peitoral deve estar na posse do concorrente até que a classificação final seja definitiva.

6.10 CONTROLO DE MATERIAL

6.10.1 Antes do início da prova, a organização ou os juízes-árbitro poderão controlar o seguinte material:

- 1) Peitoral;
- 2) Calçado;
- 3) Roupa;
- 4) Outro material exigido pelo Regulamento da Prova.

6.10.2 Qualquer material que não cumpra os requisitos especificados no ponto 4.4 e no Regulamento da prova será rejeitado e o atleta verá ser recusada a sua admissão à zona de Partida.

6.10.3 O controlo do material exigido pelo Regulamento da Prova poderá ser também efetuado durante a corrida ou no seu final, saindo penalizado qualquer atleta que não cumpra este ponto (Ver também 4.5.2).

6.11 PERCURSO ALTERNATIVO

6.11.1 Sabendo que um evento realizado em terreno de montanha é fortemente influenciado pelas condições meteorológicas, a organização deve ter um ou mais percursos alternativos. Estes devem ser capazes de poderem ser percorridos em condições atmosféricas adversas.

6.11.2 A entidade organizadora deve antecipar as piores condições meteorológicas, a fim de preparar pelo menos uma alternativa para essas circunstâncias.

6.11.3 Estes itinerários estão sujeitos a todos os pontos presentes neste Regulamento.



6.12 INFORMAÇÕES AOS PARTICIPANTES

6.12.1 De preferência por envio de correio eletrónico ou no briefing antes da prova ter início, para destacar alguns pontos, a organização providenciará o anúncio das seguintes informações para que cheguem ao conhecimento de todos os participantes:

- O programa do evento com horários;
- A localização dos vários serviços integrados no evento, como o Secretariado, Partida e Chegada, refeições, paragem dos transportes, parques de estacionamento, duchas, wc, controle antidopagem, cerimónias de pódio, etc.;
- O itinerário previsto, características e/ou coordenadas;
- A hora de partida;
- O tempo estimado para o primeiro e o último atleta;
- O tempo máximo para a conclusão da prova;
- A localização dos postos de controlo/abastecimentos e os tempos limite;
- A localização dos locais perigosos;
- Os locais equipados com cordas ou cabos;
- Os locais onde será necessário o uso de equipamento especial, se tiver sido solicitado no material obrigatório;
- O material obrigatório para a prova;
- A previsão meteorológica para a data do evento;
- O respeito pela natureza e os locais mais sensíveis para a sua proteção;
- Os direitos e obrigações dos participantes;
- Referência à equipa de arbitragem da FCMP que estará presente no evento.

6.12.2 Toda esta informação deve estar exposta em local visível junto ao Secretariado, no local junto à Partida ou no local da apresentação pública do evento. Se esta for feita, deverá ser mostrada uma descrição do percurso, recorrendo-se a imagens para melhor exemplificar o itinerário.

6.12.3 Antes do início da prova, a organização deve recordar aos participantes os pontos mais importantes em que devem ter atenção, bem como anunciar as alterações de última hora.

6.13 CLASSIFICAÇÕES

6.13.1 É responsabilidade da entidade organizadora tratar do registo de tempos, contratando de preferência uma entidade experimentada no tratamento dos resultados de corridas na montanha.

6.13.2 É deveras aconselhável o registo dos tempos ser feito por meio de dispositivo eletrónico (*chip*) que cada atleta transporta consigo.

6.13.3 Mesmo com o registo automático de tempo, não deve ser descurada a cronometragem manual, como sistema de recurso, nos postos de controlo/passagem e especialmente na chegada.

6.13.4 No final da prova, será elaborada uma classificação de acordo com o menor tempo estabelecido por cada atleta para percorrer o itinerário delineado. Nesta altura serão adicionadas as eventuais penalizações em que incorreram os concorrentes.

6.13.5 Não serão considerados empates, se o tempo dado pelo *chip* indicar uma diferença, ainda que ínfima, nos atletas que chegam ao mesmo tempo.



- 6.13.6 Deverão ser elaboradas as seguintes classificações: geral, masculina e feminina. Poderão também ser apresentadas as classificações para os diversos escalões em prova, bem como para as equipas.
- 6.13.7 Enquanto decorre o evento ou as classificações não tenham a assinatura do Presidente do Júri, deverão conter a menção de 'Classificações provisórias'.
- 6.13.8 A menção de "Classificações finais" será verdadeira apenas com a devida assinatura do Presidente do Júri. Estes resultados finais deverão ser afixados no local da prova para serem consultados pelos diversos concorrentes.
- 6.13.9 Após o final do evento, a organização deverá fornecer ao Presidente do Júri todas as classificações ou enviá-las à FCMP em formato digital, no prazo máximo de 72 horas, pelo correio eletrónico skyrunning@fcmpportugal.com.

6.14 CONCLUSÕES

- 6.14.1 Será aconselhável realizar um questionário de satisfação, o qual será enviado a todos os participantes e entidades que apoiaram a realização do evento.
- 6.14.2 Concluída a atividade, deverá ser organizada uma reunião entre os elementos com mais responsabilidades no evento, para serem tiradas as devidas conclusões sobre a forma como este decorreu e redigir um relatório que deverá ser apresentado à área das Modalidades da FCMP.
- 6.14.3 Elaborar lista de itens a melhorar, para ter em conta na próxima edição do evento.
-

7 – SUSTENTABILIDADE

7.1 INTRODUÇÃO

Os eventos de Skyrunning são sustentáveis quando vão de encontro aos anseios daqueles que gostam das corridas na montanha. A sustentabilidade aparece quando os eventos contribuem não só para o desenvolvimento de atividades acessíveis a todos, como também para o desenvolvimento da integridade do ambiente natural e social de que dependem. Convém recordar que qualquer evento não é feito apenas para os melhores atletas, mas deve ser tido em conta todos os outros atletas que também nele participam.

Apesar de todos os cuidados que são tidos em conta, este tipo de eventos trarão sempre algum desequilíbrio no território onde se desenrolam, pelo que a entidade organizadora de um evento de Skyrunning é a principal responsável por qualquer atividade que tenha em vista uma eficaz proteção do meio ambiente e um desenvolvimento sustentável. A FCMP apoiará todas as iniciativas, tendo em conta o presente regulamento, com o objetivo de promover uma atitude eco-responsável em todos os intervenientes no evento.

O objetivo de uma correta sustentabilidade num evento servirá para atrair mais participantes, mais espetadores e, eventualmente, mais patrocinadores, para além de melhorar a imagem e reputação de um evento. Permitirá também reduzir custos, utilizar mais racionalmente os recursos e minimizar os consumos de energia, água e produção de resíduos. Por outro lado, as populações locais que estão muito ligadas ao seu território e que melhor o conhecem devem ser envolvidas, o que vai valorizar a sua autoestima, para além de criar riqueza nos locais por onde passa a prova.

Um evento de Skyrunning não é apenas uma oportunidade económica para uma entidade organizadora ou uma localidade. Apresenta também potencialidades de poder divulgar os valores culturais, sociais e ambientais de uma determinada região, a fim de gerar um desenvolvimento sustentável.

Desta forma, apresentam-se diversos pontos-chave que são importantes para atingir o sucesso num evento que se deseja sustentável.

7.2 PLANIFICAÇÃO

- 7.2.1 É deveras importante ter em atenção o local previsto para a realização de um evento de Skyrunning, em especial, se o seu percurso passa por espaços protegidos. Assim, a sua seleção deve efetuar-se de acordo com a legislação que regulamenta o espaço, tendo em conta as recomendações emanadas pela entidade que rege essa área.

7.3 ÁGUA

- 7.3.1 Minimizar o desperdício de água é imperativo. Assim, deve-se evitar a utilização de água engarrafada, dado que esta representa um intenso uso de carbono e cria resíduos. Promover a utilização de “água da torneira” ou de fontes controladas permitirá à entidade organizadora fazer economias na compra de água engarrafada e no seu transporte.



7.3.2 A não utilização de copos de plástico nos abastecimentos, levando a que cada atleta leve o seu próprio copo, permitirá economizar nas compras e nos lixos produzidos em cada ponto de abastecimento.

7.4 MATERIAIS

7.4.1 Para evitar desperdícios sem necessidade, será mais vantajoso alugar ou contratar, envolvendo de preferência empresas ou associações da região. Evitam-se, assim, longos transportes desnecessários e utilizam-se os produtos e os atores locais. Para além disso, deve estar assegurado um pagamento justo e oportuno aos fornecedores (ex.: as refeições disponibilizadas pela organização).

7.4.2 Para a sustentabilidade de um evento contribui também a utilização de matérias-primas renováveis e de baixo impacte ambiental, produzidas de preferência localmente, sem substâncias prejudiciais e que provenham de fontes sustentáveis.

7.4.3 A reutilização de diversos materiais é possível, desde que sejam bem escolhidos (por ex.: reutilização de pratos e outros utensílios usados nos abastecimentos ou para servir as refeições; reutilização das fitas que sinalizam o percurso, etc.).

7.4.4 As ofertas a dar aos participantes podem ser fabricadas em material reciclado e/ou utilizando materiais e artesãos locais, por exemplo nos troféus que serão distribuídos.

7.4.5 Não esquecer retirar todos os materiais e estruturas utilizados no evento, a não ser que beneficiem futuramente a população local (por ex.: a construção de uma ponte em madeira para facilitar uma travessia).

7.5 ENERGIA E ECONOMIA

7.5.1 Para reduzir as emissões e custos relacionados com uma prova, deve-se minimizar a utilização de energia, incorporando medidas de eficiência energética e maximizando o uso de energias renováveis.

7.5.2 Tal como já foi referido no número anterior, a utilização dos recursos e acessibilidades locais minimizará o transporte de materiais e pessoas.

7.5.3 Promover o uso dos transportes públicos (disponibilizando os seus horários, procurando parcerias para os tornar gratuitos ou fechando algumas estradas); utilizar veículos de baixas emissões de carbono; partilhar o mesmo veículo com uma ocupação máxima de passageiros; e fomentar a utilização de bicicletas e de boleias (por ex.: estabelecendo uma plataforma ou um fórum para que estas sejam combinadas), são ideias que mostrarão a preocupação da entidade organizadora no controlo das emissões desnecessárias de partículas e gases nocivos. Isto também evitará o congestionamento de trânsito nos locais onde decorre o evento.

7.5.4 Para encontrar novos parceiros e patrocinadores, pode-se tirar partido de vários dados que podem ser recolhidos durante ou após o evento. Por exemplo: qual o número de participantes e espetadores presentes; os custos tidos com a alimentação e alojamento de todos os intervenientes; o investimento total no evento; o investimento associado à comunidade local;



a despesa efetuada por cada participante e espetador; a distribuição de receitas e custos; e o número de horas de trabalho envolvido.

- 7.5.5 Pode-se também calcular no final a pegada ecológica do evento, as emissões de carbono associadas ao evento, a distância média percorrida por cada participante e espetador, o total de energia e água consumidas e a quantidade de resíduos produzidos no evento e encaminhados para a reciclagem, para comparar com os eventos no futuro ou outros.

7.6 IMPACTE AMBIENTAL E RESIDUOS

- 7.6.1 Na seleção do local do evento, deverá prever-se o número aproximado de participantes e de público, dando particular atenção às áreas protegidas, onde devem ser respeitadas as capacidades de carga previstas para os locais mais sensíveis.
- 7.6.2 Dar uma atenção especial aos locais previstos para a instalação dos Postos de Abastecimento e de Controlo, por causa da possível acumulação de participantes, pessoal da organização e público. Neste caso, devem ser escolhidos lugares menos vulneráveis a estas pressões.
- 7.6.3 A organização fixará voluntariamente o número limite de participantes no evento. Em consequência, reduzirá também o número de acompanhantes e de público, o que é particularmente importante no caso de utilização de zonas protegidas. Não esquecer, por isso, o acesso e o estacionamento de veículos. Em suma, a vulnerabilidade dos locais limitará o maior ou menor número de pessoas envolvidas no evento.
- 7.6.4 É imperativo minimizar toda a poluição que um evento possa provocar. Não só a poluição ambiental, como também a poluição sonora. Para evitar esta, deve ser reduzido o nível sonoro (por ex.: dos altifalantes), se se estiver rodeado por casas de habitação, ou por exemplo evitar gritos desnecessários no meio da natureza para não assustar os animais. Para evitar que os atletas deixem lixo durante o percurso, deve haver suficientes pontos de recolha para deixar os resíduos produzidos. Um pequeno saco para lixo pode ser inclusivamente dado pela organização a cada atleta. Obrigar os participantes a levar os seus desperdícios e a depositá-los apenas nos locais previstos para o efeito é um ponto que deve constar no regulamento de prova.
- 7.6.5 A utilização privilegiada dos meios informáticos para uma divulgação responsável do evento é benéfica para cumprir com o objetivo de limitar as impressões em papel e, assim, evitar a produção de mais resíduos.
- 7.6.6 Deve-se evitar o consumo e o desperdício desnecessários em todas as fases de montagem da prova, isto é, durante o planeamento, a instalação e a desmontagem das infraestruturas. Se possível, utilizar ou renovar infraestruturas existentes.
- 7.6.7 No decorrer do evento, deve-se minimizar os resíduos através da reutilização e reciclagem. Não esquecer de fazer a correta separação e reencaminhamento dos lixos para colocar nos ecopontos. Esta separação também deverá ser efetuada e estar bem sinalizada nos postos de abastecimento. Prever recipientes para a recolha de pilhas usadas em alguns locais durante o percurso das provas, para evitar que aquelas sejam colocadas no lixo normal.



- 7.6.8 No caso de passagem por locais mais sensíveis, isto é, de natureza protegida, evitar sair dos caminhos, por exemplo, para não pisar a vegetação alvo de proteção. É imperativo dar especial atenção aos ciclos de vida das espécies presentes, conhecendo as características da fauna, flora e ecossistemas locais.
- 7.6.9 Não molestar os animais, sejam eles selvagens ou domésticos, evitando aproximar-se dos mesmos.
- 7.6.10 Sempre que possível, utilizar os caminhos existentes ou percursos marcados, reabilitando trilhos antigos e lógicos.
- 7.6.11 A balizagem do percurso deve ser efetuada tendo em atenção o ponto 6.3.6. Estas marcas deverão ser colocadas no terreno com não mais do que três semanas antes do evento e retiradas, na sua totalidade, imediatamente ou nos 15 dias após o evento. A equipa encarregada desta função fará o percurso no sentido da prova, retirando não só as marcações utilizadas, como recolhendo também o lixo encontrado, garantindo que o meio em que se realizou a competição fique como estava antes do evento.

7.7 BIODIVERSIDADE

- 7.7.1 Avaliar todos os locais onde decorre o evento em termos da biodiversidade e das necessidades de conservação da natureza para manter ou melhorar os habitats.
- 7.7.2 É fundamental manter um diálogo aberto com as entidades que têm à sua guarda as áreas protegidas para obter as necessárias autorizações e o indispensável apoio da parte de quem tem por função a proteção da natureza (Ver 6.2.7).
- 7.7.3 Dever-se-á também ter sempre em atenção o património natural local que nem sempre está protegido por lei.

7.8 VIDA SAUDÁVEL

Um evento de Skyrunning é uma oportunidade de promoção da vida saudável ligada ao desporto. É um desporto que pode aumentar a qualidade de vida, a justiça social e a integração na sociedade, para além de prevenir o tabagismo e o consumo de álcool. Os alertas para a necessidade de lutar contra a dopagem e métodos proibidos também não devem ser esquecidos.

7.9 INCLUSÃO

Deve-se fazer os possíveis para garantir que um evento de Skyrunning seja acessível aos diferentes géneros, idades, capacidades, religiões e culturas de todos os envolvidos, sejam eles participantes ou não, na competição. Promover a participação da comunidade local, construindo nela um orgulho saudável e deixando um legado é deveras importante. Da mesma forma, devem ser disponibilizadas condições ou eventos para a participação de atletas com necessidades especiais.



8 – DOPAGEM

8.1 PROGRAMA NACIONAL ANTIDOPAGEM

A FCMP integra o Programa Nacional Antidopagem, onde são englobadas as ações de controlo de dopagem em competição e fora dela. Estas ações de controlo têm por objeto as modalidades desportivas organizadas no âmbito das Federações Nacionais titulares do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, mediante protocolo estabelecido com a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP). Em coordenação com esta entidade, a FCMP está encarregada de estabelecer a planificação dos controlos de dopagem, as competições onde se realizam e o número de amostras a recolher.

8.2 PROIBIÇÃO

Está rigorosamente proibido o uso de substâncias, grupos farmacológicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as capacidades físicas dos desportistas.

8.3 OBRIGAÇÃO

Os participantes devem obrigatoriamente passar por qualquer controlo antidopagem, se para isso forem solicitados. Por esta razão, devem poder apresentar facilmente o seu cartão de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão).

8.4 LISTA DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

A ADoP divulga anualmente uma nova versão da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos em competição e fora da competição, a qual é parte essencial do *Código Mundial Antidopagem*. Esta Lista entra em vigor no dia 1 de Janeiro de cada ano e está disponível no sítio da FCMP, bem como na página da ADoP em www.adop.pt.

8.5 REGULAMENTO FEDERATIVO

As disposições gerais, as ações e as sanções previstas pelos controlos antidopagem constam do *Regulamento Federativo Antidopagem* da FCMP, registado e aprovado pela ADoP, em 4/abril/2016, o qual deve ser do conhecimento de qualquer atleta ou outra pessoa envolvida nas competições de skyrunning.

8.6 SANÇÕES

Se o resultado de qualquer amostra for positivo, o Conselho de Disciplina da FCMP será devidamente informado para que seja tomada uma decisão e sejam estabelecidas as sanções pertinentes.



8.7 LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

- Lei nº 93/2015, de 13 de agosto;
- Despacho nº 1208/2015, de 5 de fevereiro;
- Portaria nº 270/2014, de 22 de dezembro;
- Portaria nº 232/2014, de 13 de novembro;
- Despacho nº 1391/2014, de 29 de janeiro;
- Portaria nº 9/2014, de 17 de janeiro;
- Despacho nº 3208/2013, de 28 de fevereiro;
- Portaria nº 11/2013, de 11 de janeiro;
- Lei nº 38/2012, de 28 de agosto;
- Despacho nº 9621/2010, de 8 de janeiro;
- Decreto n.º 4-A/2007, de 20 de março.

8.8 MAIS INFORMAÇÕES

- www.adop.pt;
 - www.wada-ama.org.
-



9 – DISCIPLINA E CONDUTA DESPORTIVA

9.1 PENALIZAÇÃO OU DESCLASSIFICAÇÃO

9.1.1 O Regulamento da prova definirá em pormenor todas as penalizações, mas em especial nas situações que a seguir se enumeram. Qualquer penalização ou desclassificação de um atleta ou equipa ocorrerá dentro dos seguintes limites:

- Não respeitar o percurso marcado ou a sinalização e não passar pelos postos de controlo - entre 3 minutos e desclassificação;
- Obter ajuda ou ser abastecido, por atleta ou não atleta, fora das áreas permitidas (exceto numa situação de emergência) - entre 3 minutos e desclassificação;
- Recusar utilizar o peitoral ou cortá-lo - desclassificação;
- Recusar, remover ou alterar os logotipos de publicidade colocados pela organização no dorsal - desclassificação;
- Atirar lixo para o chão - entre 3 minutos e desclassificação;
- Impedir ou dificultar voluntariamente a ultrapassagem de um outro competidor e evidenciar um comportamento antidesportivo - entre 3 minutos e desclassificação;
- Não trazer o material obrigatório exigido pela organização durante todo o percurso - entre 3 minutos e desclassificação;
- Ignorar os avisos da organização e dos árbitros - entre 3 minutos e desclassificação.

9.1.2 É da responsabilidade do Júri da Competição comunicar as penalizações e as quantias eventuais a pagar que não estejam regulamentadas.

9.1.3 Qualquer uma das seguintes situações significa a desclassificação imediata do atleta e pode levar a uma ação disciplinar:

- O mesmo corredor reincidir por duas vezes em falsa partida - desclassificação;
- Não participar, sem apresentar justificação, na cerimónia de entrega de prémios;
- Causar um incidente, como agredir ou insultar um outro concorrente, membro da organização, juiz-árbitro ou público em geral;
- Causar um acidente de forma voluntária;
- Participar sob uma falsa identidade ou fingir ser outra pessoa;
- Subir ao pódio com uma bandeira ou símbolo que não os oficiais do clube, localidade, região ou país que representa - desclassificação.

9.2 – INFRAÇÕES

9.2.1 O Presidente do Júri é a autoridade máxima para todas as atividades e decisões disciplinares que afetem a competição.

9.2.2 O Presidente do Júri e os Juizes-árbitro estão autorizados a tomar as ações abaixo especificadas, no que respeita a infrações ao regulamento de competição e condutas indisciplinadas de algum(a) atleta durante a competição:

- a) Aviso informal, somente verbal;



b) Desclassificação da competição.

O Presidente do Júri é o único que está autorizado a tomar esta última decisão.

9.2.3 Um aviso informal relacionado com uma infração ao regulamento de competição pode ocorrer nos seguintes casos:

- a) Fazer falsa partida ou atrasar a partida (uma reincidência levará à desclassificação);
- b) Perda ou ocultação deliberada do número/peitoral, durante o decorrer da prova;
- c) Prejudicar deliberadamente a progressão de um adversário;
- d) Não obedecer às instruções de um Juiz-árbitro ou do Presidente do Júri;
- e) Não participar nas cerimónias oficiais ou outros eventos oficiais;
- f) Usar linguagem obscena, abusiva ou comportamento violento;
- g) Comportamento antidesportivo.

Os apelos contra estas decisões deverão seguir o especificado no capítulo 9 deste regulamento.

9.2.4 Uma segunda desclassificação na mesma temporada inviabiliza a presença do atleta na seguinte competição oficial da FCMP.

9.2.5 Desclassificação sem sanções complementares

As seguintes infrações ao regulamento são passíveis de imediata desclassificação de toda a competição, sem que exista outra sanção:

- a) Chegar à Zona de Partida depois da hora estabelecida para o encerramento;
- b) Não estar corretamente equipado no começo da sua prova;
- c) Usar material não aprovado;
- d) Modificar e/ou não levar o peitoral proporcionado pela organização;
- e) Não respeitar a regras, de acordo com o estipulado nos pontos dedicados ao desenrolar da competição (Ver Capítulo 4).

Os apelos contra estas decisões deverão seguir o especificado no capítulo 9 do presente documento.

9.2.6 Desclassificação com referência ao Conselho de Disciplina

As seguintes infrações ao regulamento são passíveis de imediata desclassificação de toda a competição, com referência ao Conselho de Disciplina da FCMP, seguindo-se a consequente suspensão para a próxima competição oficial da FCMP. Por ex.:

- Transmitir informações erróneas a atletas e equipas, que coloquem a segurança dos demais em risco;
- Não cumprir as instruções dos Juízes;
- Não participar nas cerimónias oficiais ou outros eventos oficiais;
- Não cumprir os regulamentos respeitantes à sua segurança;
- Utilizar comportamento antidesportivo ou provocar sérios distúrbios na competição;
- Usar de comportamento antidesportivo ou causar sérios distúrbios através do uso de palavras abusivas, ofensivas, obscenas,



comportamento inapropriado com os organizadores, juizes, outros atletas e público em geral.

9.2.7 No mais curto espaço de tempo, após desclassificar um atleta, o Presidente do Júri (por seu critério ou consultando o Juiz-árbitro responsável) tomará o seguinte procedimento:

- Remeter por escrito à equipa ou atleta – ou na sua ausência ao seu dirigente – indicando a infração e a conseqüente ação disciplinar de acordo com o regulamento;
- Remeter cópia da informação ao atleta ou equipa, com descrição detalhada da infração, evidências e recomendações de possíveis sanções, ao Conselho de Disciplina da FCMP.

9.3 EQUIPAS OFICIAIS

As equipas oficiais com os seus treinadores, massagistas, médicos, dirigentes, etc. serão sancionadas e tratadas da mesma forma que os atletas.

9.4 INCOMPATIBILIDADES

Durante uma competição, existem incompatibilidades entre os diferentes cargos ou funções de todos os envolvidos numa competição. A aplicação do regulamento necessita que não haja ambigüidade entre as diferentes funções. Por isso, aconselha-se a evitar este tipo de situações, separando-se as funções de todos os que estão envolvidos numa competição.

A tabela seguinte procura demonstrar as incompatibilidades que podem aparecer quando a mesma pessoa tem a seu cargo, na mesma competição, duas ou três funções diferentes. As incompatibilidades são mostradas pelo símbolo **X**.

	Atleta	Delegado da FCMP	Presidente do Júri	Juiz-árbitro	Treinador	Organizador	Diretor de prova
Atleta	-	X	X	X		X	X
Delegado da FCMP	X	-	X		X	X	X
Presidente do Júri	X	X	-	X	X	X	X
Juiz-árbitro	X		X	-	X	X	X
Treinador		X	X	X	-	X	X
Organizador	X	X	X	X	X	-	
Diretor de prova	X	X	X	X	X		-



10 – RECLAMAÇÕES E SISTEMA DE APELAÇÃO

10.1 GENERALIDADES

- 10.1.1 Todas as reclamações devem ser efetuadas por escrito e na língua oficial Portuguesa, salvo se tiver lugar num evento a contar para um campeonato internacional. Neste caso, um concorrente estrangeiro pode apresentar uma reclamação também em língua inglesa.
- 10.1.2 Somente será aceite uma reclamação, quando acompanhada da respetiva taxa oficial.

10.2 JÚRI DE APELAÇÃO

- 10.2.1 Caso exista uma reclamação por escrito, o Presidente do Júri formará um Júri de Apelação composto pelo Presidente do Júri, o Diretor da prova e um Juiz-árbitro não envolvido no incidente. A reclamação será resolvida tão rapidamente quanto as circunstâncias o permitam.
- 10.2.2 No caso de uma reclamação por escrito, a decisão do Júri de Apelação deverá realizar-se por escrito e entregue em mão pelo Presidente do Júri à pessoa que realizou a reclamação oficial.

10.3 RECLAMAÇÕES CONTRA UMA DECISÃO OFICIAL DURANTE A COMPETIÇÃO

O Juiz-árbitro permitirá sempre ao atleta ou equipa que complete a sua prova, de acordo com as normas da competição, a não ser que as condições de segurança sejam postas verdadeiramente em causa. Uma vez finalizada a competição, o(a) atleta ou equipa será imediatamente informado(a) pelo Juiz-árbitro que a sua classificação dependerá da confirmação pelo Júri de Apelação.

10.4 RECLAMAÇÕES CONTRA UMA DECISÃO OFICIAL APÓS A COMPETIÇÃO

- 10.4.1 Uma reclamação contra a classificação oficial deverá ser realizada depois do final da competição e após publicados os resultados oficiais, num máximo de 15 minutos.
- 10.4.2 A reclamação deve ser redigida por escrito, pelo atleta, equipa ou seu dirigente, e entregue ao Presidente do Júri.

10.5 RECLAMAÇÕES AO CONSELHO DE DISCIPLINA DA FCMP

- 10.5.1 Nos casos em que o Presidente do Júri pretenda levar uma infração ao Conselho de Disciplina da FCMP, o facto deverá ser remetido a este Conselho conjuntamente com um relatório por parte do Presidente do Júri, cópias das comunicações feitas por escrito entre o Presidente do Júri e a equipa ou dirigente e evidências relevantes.



10.5.2 As reclamações contra decisões do Presidente do Júri devem ser apresentadas por escrito, dirigido ao Departamento Técnico de Skyrunning da FCMP num prazo máximo de 7 dias desde o dia seguinte da publicação dos resultados. A resposta será dada num prazo máximo de 30 dias a partir da data da apresentação da reclamação.

10.5.3 Os recursos contra decisões do Departamento Técnico de Skyrunning da FCMP serão interpostos perante o Conselho de Disciplina da FCMP, num prazo máximo de 30 dias após a receção da decisão do Departamento Técnico de Skyrunning da FCMP.

10.6 TAXAS DE RECLAMAÇÃO

10.6.1 As taxas de reclamação são definidas pela Direção da FCMP.

10.6.2 Se uma reclamação é resolvida favoravelmente, a taxa será devolvida. Se o resultado da reclamação não for favorável, a taxa não será devolvida ao reclamante.

10.6.3 A taxa de reclamação é igual ao valor da inscrição na competição. No caso de a inscrição ser inferior a 50 Euros, este será o montante a pagar para efetuar uma reclamação.

10.7 CASOS OMISSOS

Em caso de omissão neste regulamento ou de divergência de interpretação, o Presidente do Júri é soberano e indicará a melhor decisão para o bom desenrolar da competição, levando em linha de conta as opiniões do coletivo de juízes e do Júri da competição.



REGULAMENTO ELABORADO POR:

João Paulo Queirós (Juiz-Árbitro Nacional de Skyrunning);

REVISTO POR:

João Lamas (Juiz-Árbitro Nacional de Skyrunning);
Paulo Barateiro Pires (Juiz-Árbitro Nacional de Skyrunning).

BIBLIOGRAFIA:

Regulamentos da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal;
Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (22 de marzo de 2014);
Skyrunning Rules da International Skyrunning Federation (June 28, 2014, Updated March 28, 2015);
Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto (Lei nº 5/2007 de 16 janeiro);
Regime Jurídico das Federações Desportivas (Decreto-Lei nº 248-B/2008 de 31 de dezembro);
Proteção do Nome, Imagem e Atividades desenvolvidas pelas Federações Desportivas (Decreto-Lei nº 45/2015 de 9 de abril);
Regulamento de Apoio ao Desporto na Região Autónoma da Madeira (Resolução nº 1293/2014, de 5 de janeiro de 2015);
FERREIRA, Francisco – *Manual de Boas Práticas Ambientais no Desporto: Ética Ambiental*. Ed. iLIDH/IPDJ (6/2015).



Versão: Junho 2016

FEDERAÇÃO DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL
Av. Coronel Eduardo Galhardo, 24 D
1199-007 Lisboa – Portugal

Tel.: 218 126 890 Fax: 218 126 918

skyrunning@fcmportugal.com
www.skyrunning.pt