

# 4º OriJunior - Informações

**5 a 8 de Setembro – Figueira da Foz**

**População alvo:** dos 14 aos 20 anos, **com** experiência na modalidade.

**Quando:** de **5 a 8 Setembro 2011**

**Onde:** **Figueira da Foz**

**Objectivos:**

- Criação de amizades, espírito de grupo e autonomia dos jovens
- Aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens

**Organização:** Federação Portuguesa de Orientação

**Apoios:** Ginásio Clube Figueirense

**Planificação do estágio:** Tiago Aires

**Dormida:** Será em solo duro, no salão junto à sede da Secção de Orientação do Ginásio Clube Figueirense tendo por isso que **levar colchão, saco de cama e almofada.**

**Alimentação:** Será realizada em refeitório ou restaurante.

**Início do OriJunior:** A recepção dos jovens será feita no local do solo duro entre as 19h e as 19h30 de dia 5 de Setembro (2ªfeira). Será servido jantar na 2ª feira às 20h00. Sendo que o jantar será realizado num local diferente do solo duro é essencial que todos os jovens estejam presentes no solo duro até às 19h30.

**Grupos de Trabalho:**

Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 2 grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

**Azul (Aperfeiçoamento) | Magenta (Competição)**

**Valor de inscrição:** 30,00€

**Inclui:** estadia em solo duro (3 noites), alimentação (5 refeições/dia), uma t-shirt, seguro desportivo e participação em todas as actividades descritas no programa.

**Inscrições:** [estagio.ori junior@gmail.com](mailto:estagio.ori junior@gmail.com) (serviços FPO)

Inscrições abertas **apenas a jovens com experiência na modalidade.** Para os jovens com pouca ou nenhuma experiência, existe o OriJovem que agora é direccionado apenas para a iniciação.

**Data limite de inscrições:** 31 Agosto

No acto da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- Nº de federado

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição até 4 Setembro, sob pena de ter de pagar o valor da inscrição.

**Autorização do Encarregado de Educação:** Os jovens com menos de 18 anos, devem trazer para o estágio uma declaração a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

**Informações:**

[www.fpo.pt](http://www.fpo.pt) (no menu OriJovem/OriJunior) ou [dtn@fpo.pt](mailto:dtn@fpo.pt) (António Aires)

**Material necessário para o estágio:**

- Lanterna ou frontal
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Equipamento de Orientação
- Sportident
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Saco-cama + Esteira ou colchão + almofada
- Tigela, copo e colher para o pequeno-almoço

