

5º OriJunior - Informações

19 a 22 de Dezembro – Marinha Grande

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

Quando: de **19 a 22 Dezembro 2011**

Onde: **Marinha Grande**

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: Clube de Orientação do Centro

Planificação do estágio: Tiago Aires

Dormida: Será em solo duro e beliches, no Centro de Estágio da FPO sendo por isso necessário **levar colchão, saco-cama e almofada.**

Alimentação: Será confeccionada na cozinha do Centro de Estágio (os atletas deverão levar o seu prato, talheres e copo).

Início do OriJunior: A recepção dos jovens será feita no Centro de Estágio (consultar localização em http://www.fpo.pt/www/images/fpo/seleccoos/localizacao_cemg.jpg) entre as 19h e as 20h de dia 19 de Dezembro (2ªfeira). Será servido jantar na 2ª feira às 20h00.

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: 35,00€

Inclui: dormida em solo duro e beliches (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 (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: 12 de Dezembro

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 18 Dezembro, 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 (no menu OriJovem/OriJunior) ou 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

