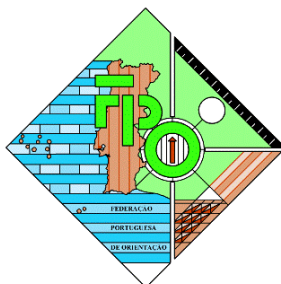




# ORIJÚNIOR



Federação Portuguesa de Orientação-FPO

Apoio:





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

**Quando:** dias 19, 20 e 21 de dezembro de 2014

**Onde:** Centro de Estágios da FPO na Marinha Grande

**Objetivos:**

- 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-FPO

**Apoios:** COC-Clube de Orientação do Centro

**Planificação do estágio:** Pedro Nogueira

**Dormida:** em solo duro no **Centro de Estágios da FPO na Marinha Grande**, sendo por isso necessário levar colchão, saco-cama e almofada

**Alimentação:** na cozinha do Centro de Estágios da FPO na Marinha Grande

**Início do OriJúnior:** a receção dos jovens será feita no Centro de Estágios da FPO entre as 21h00 e as 22h00 do dia 19 de dezembro

**Encerramento do OriJúnior:** o encerramento será às 18h00 de dia 21 de dezembro devendo os pais ou responsáveis pelos jovens estar presentes a esta hora no Centro de Estágios da FPO.

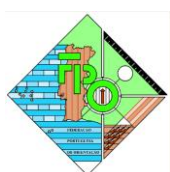
**Grupos de Trabalho:** dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 2 grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

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

**Valor de inscrição:** **20,00€** (pagamento através do **NIB:** 0036 0276 9910 0027 1984 3 e depois enviado o respetivo comprovativo)

**Inclui:** dormida em solo duro (2 noites), alimentação (5 refeições/dia), uma lembrança, seguro desportivo e participação em todas as atividades descritas no programa

**Inscrições:** [estagio.orijunior@gmail.com](mailto:estagio.orijunior@gmail.com), sendo as mesmas limitadas a 40 vagas e preenchidas por ordem de inscrição. **Nota:** o OriJúnior só realizará com um mínimo de 20 inscritos.



Inscrições **apenas para jovens com experiência na modalidade** (para os restantes jovens existe o OriJovem).

**Data limite para inscrições e cancelamentos: até às 12h00 do dia 12 de dezembro**

No ato da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

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

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição no prazo definido para poder reaver o valor pago

**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 e que encontra-se disponível em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt).

**Informações:** [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt) (no menu OriJovem/OriJunior)

**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; e
- Tigela/prato, copo e talher para as refeições.

*\*Os atletas que não têm SPORTident (chip) receberão um da FPO no início do estágio, sendo responsáveis por o devolverem no final do estágio. A sua não devolução implica o pagamento de 30,00€.*

