

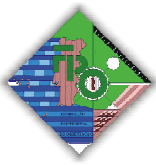
# Federação Portuguesa de Orientação

Comissão Técnica para as Selecções Pedestre

## **Programa para as Selecções Nacionais de Orientação Pedestre 2010**

Versão final (Abril 2010) com alterações relativas ao original  
(ver adenda com alterações realizadas)

Abril 2010



# Federação Portuguesa de Orientação

## Programa Selecções Pedestre 2010

### **1. Introdução**

Após análise dos resultados da aplicação em 2009 do Projecto de Desenvolvimento da Orientação Pedestre e das sugestões recebidas de técnicos, dirigentes e atletas, este Programa para as Selecções de Orientação Pedestre 2010 contém algumas alterações relativamente ao previsto inicialmente, das quais se destaca:

- Representação oficial no EOC (Campeonato da Europa de Seniores) com 6 atletas masculinos e 4 femininos. Número de atletas femininos nesta prova foi reduzido de 6 para 4 devido a indisponibilidade demonstrada pela maioria das atletas da Elite Feminina pertencentes ao Grupo de Selecção em participar nesta competição;
- Não existência de representação ao WOC (Campeonato do Mundo de Seniores) suportada financeiramente pela FPO;
- Atletas que irão participar no EYOC (Campeonato da Europa de Jovens) não poderão participar também no JWOC (Campeonato do Mundo de Juniores) devido à sobreposição de datas;
- Para o EOC poderão ser apurados atletas nascidos até 1992;
- Para o JWOC poderão ser apurados atletas nascidos entre 1990 e 1993;
- Provas de Selecção antecipadas uma semana para 8 e 9 de Maio devido à participação no EOC;
- Prova física a realizar nas Provas de Selecção será feita em corta-mato em floresta e não em pista como anunciado originalmente;
- Alteração da data do estágio da Páscoa em Alter do Chão, antecipado para 27 a 29 de Março para existir uma interligação mais adequada com o OriJunior e OriJovem da Páscoa e também para permitir a participação dos atletas que tiverem interesse em participar nos Campeonatos Nacionais de Espanha de Orientação.

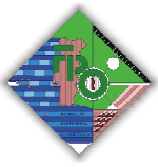
### **Representações internacionais**

Devido aos elevados custos de participação no WOC 2010 na Noruega, a FPO tomou a decisão de trocar a participação nesta prova pela participação no EOC 2010, onde se poderão levar mais atletas por um custo menor, e onde o terreno será mais adequado aos atletas portugueses.

No entanto, será permitida a participação de atletas no WOC 2010 (mediante critérios definidos em baixo), mas a expensas próprias.

Relativamente ao EYOC e JWOC, ao contrário de 2009, não será possível aos atletas que irão ao EYOC estarem presentes também no JWOC, devido à sobreposição de datas das duas competições. Permitirá também que os atletas concentrem os seus esforços numa competição específica.

Poderão disputar o apuramento para o EOC e WOC todos os atletas nascidos até 1992.



# Federação Portuguesa de Orientação

## Programa Selecções Pedestre 2010

### **Provas de Selecção**

De forma a garantir justiça e rigor na competição pelo acesso aos lugares nas Selecções Nacionais, continuarão a ser organizadas provas específicas de selecção em datas o mais perto possível das competições internacionais e em terrenos o mais parecidos possível com os das respectivas competições. Estas provas terão também como objectivo o recriar do tipo de pressão que os atletas encontrarão nas competições internacionais.

### **Estágios**

Em 2010 continuarão a ser organizados estágios do Grupo de Selecção com o objectivo de permitir a preparação e evolução técnica dos atletas. Os estágios continuarão também a ter um papel fundamental na criação de um espírito de grupo e partilha de conhecimentos.

Estão convocados para os estágios todos os atletas que façam parte do Grupo de Selecção. Não será permitida a participação de atletas não pertencentes a este Grupo.

### **Formação de técnicos dos clubes**

Pretende-se continuar com o enquadramento dos técnicos dos clubes na implementação dos estágios e das provas de selecção.

Neste sentido, todos os clubes estão convidados a enviar um técnico a qualquer estágio do Grupo de Selecção, com o objectivo de enriquecer os seus conhecimentos quer através da observação dos métodos de treino utilizados, quer através da partilha de conhecimentos.

### **Organização de Prova pelo Grupo de Selecção**

De forma a dar aos atletas do Grupo de Selecção experiência nas tarefas de organização de um evento, de angariar fundos para complementar o orçamento disponível para as representações internacionais e também para cimentar o espírito de grupo, será organizada uma prova Taça FPO dia 30 de Outubro de 2010 em Brasfemes/Souselas (Coimbra) pelos atletas deste Grupo, com a coordenação da FPO.

## **2. Representações da Selecção Nacional 2010**

### **IWOC (Camp. do Mundo de Juniores): 4 a 11 Julho – Aalborg, Dinamarca**

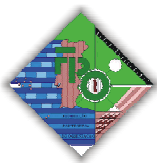
#### **Número de atletas:**

Masculino: 3 atletas (nascidos entre 1990 e 1993)

Feminino: 1 atleta (nascido em 1990 e 1993)

#### **Viagem (avião):**

Ida: 2 Julho; Regresso: 11 Julho



## Federação Portuguesa de Orientação Programa Selecções Pedestre 2010

### **EYOC (Camp. da Europa de Jovens): 1 a 4 Julho – Soria, Espanha**

#### Número de atletas:

H16: 4 atletas (nascidos em 1994 ou depois)

D16: 4 atletas (nascidos em 1994 ou depois)

H18: 4 atletas (nascidos em 1992 ou 1993)

D18: 4 atletas (nascidos em 1992 ou 1993)

#### Viagem (carro):

Ida: 26 Junho; Regresso: 04 Julho

### **EOC (Camp. da Europa de Seniores): 28 Maio a 6 Junho – Primorsko, Bulgária**

#### Número de atletas:

Masculino: 6 atletas (nascidos em 1992 ou antes)

Feminino: 4 atletas (nascidos em 1992 ou antes)

#### Viagem (avião):

Ida: 24 Maio; Regresso: 06 Junho

### **WOC (Camp. do Mundo de Seniores): 8 a 15 Agosto - Trondheim, Noruega**

Os atletas que pretendam participar no WOC, desde que consigam o apuramento para o EOC (primeiros 6 atletas masculinos e primeiros 4 femininos), poderão fazê-lo a expensas próprias, ou seja, suportando todos os custos de toda a participação (inscrição, viagem, alojamento, alimentação, etc). A FPO trata dos aspectos burocráticos relativos à inscrição.

#### Número máximo de atletas por competição (Sprint, Média e Longa):

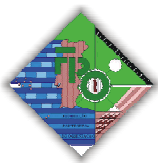
Masculino: 3 atletas (nascidos em 1992 ou antes)

Feminino: 3 atleta (nascidos em 1992 ou antes)

### **Estágio pré-WOC 2011 e Taça do Mundo**

Está ainda em processo de análise a possível participação num estágio pré-WOC 2011 em França, e em uma ou duas provas da Taça do Mundo, com o seguinte programa:

- 29 Setembro a 1 Outubro: Estágio Pré-WOC2011 em França
- 3 Outubro: **Taça do Mundo em França**
- 4 a 6 Outubro: Estágio Pré-WOC2011 em França
- 9 e 10 Outubro: **Taça do Mundo na Suíça**



## Federação Portuguesa de Orientação Programa Selecções Pedestre 2010

### **3. Processo de selecção dos atletas**

As provas de selecção serão realizadas tendo como objectivo final a selecção dos atletas que representarão Portugal nas principais competições internacionais 2010: EYOC, JWOC, EOC (e WOC).

As provas de Selecção decorrerão nos dias 8 e 9 de Maio 2010 em terrenos semelhantes, dentro do possível, aos das competições internacionais.

#### **Estrutura das Provas**

Em 2010, as provas de selecção serão compostas por: a) prova 3000m corta-mato em floresta; b) prova de distância média; c) prova de distância longa.

O programa será:

- 8 de Maio (Sábado) meio-dia – Prova de Distância Longa;
- 9 de Maio (Domingo) manhã – Prova de Distância Média
- 9 de Maio (Domingo) tarde - Corta-mato 3000m em floresta

No final, a classificação é obtida pela soma das pontuações dos 3 eventos.

O peso de cada prova será: Corta-mato 20% + Média 40% + Longa 40%.

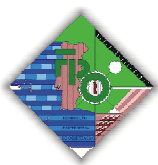
Para o cálculo dos pontos será aplicado o mesmo sistema que no ranking da Taça de Portugal (Tempo Vencedor/Tempo Atleta X100).

Para possibilitar que as atletas femininas nascidas até 1993 possam competir por um lugar em qualquer das competições permitidas pela sua idade (JWOC: nascidos até 1993; EOC/WOC nascidos até 1992), os percursos das provas de selecção para D18, D20 e DE serão iguais.

Para os atletas masculinos, apenas os percursos H20 e HE serão iguais.

Ou seja, existirão 5 percursos: D16; D18/20/E; H16; H18; H20/E.

Também a distância da prova de corta-mato será de 3.000 metros para todos os atletas (incluindo HE) de forma a permitir o explicado no parágrafo anterior.



# Federação Portuguesa de Orientação

## Programa Selecções Pedestre 2010

### Esquema de Selecção

De uma forma simples, o esquema de selecção para 2010 resume-se na tabela abaixo.

Competição	Nº Atletas na Competição Internacional
EYOC H16	3 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionada pela Direcção Técnica (DT)
EYOC D16	3 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionado pela DT
EYOC H18	3 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionada pela DT
EYOC D18	3 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionado pela DT
JWOC H	2 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionado pela DT
JWOC D	1 atleta seleccionado pela DT (mediante resultado das provas de selecção)
EOC H	5 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionado pela DT
EOC D	3 primeiros nas provas de selecção + 1 atleta seleccionado pela DT

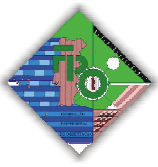
Para todos os escalões das competições para onde serão seleccionados atletas, será seleccionado pela DT também 1 atleta suplente.

Tal como em 2009, e como expresso na tabela acima, para cada escalão de uma competição internacional a última vaga disponível é preenchida pela Direcção Técnica, mediante resultados das provas de selecção e análise da valia dos atletas.

Para o WOC, ficam elegíveis para participar a expensas próprias os atletas apurados para o EOC, tendo, obviamente, prioridade os melhores classificados, sabendo que apenas podem participar em cada competição do WOC (Sprint, Média, Longa e Estafetas) três atletas por país.

### Participação nas Provas de Selecção

Participam nas provas de selecção os atletas do Grupo de Selecção. Os atletas fora deste grupo que desejem participar deverão fazer um pedido nesse sentido ao DTN ([dtn@fpo.pt](mailto:dtn@fpo.pt)) o mais tardar até 2 semanas antes da realização das provas. O pedido será analisado pela CTS e pelo DTN, sendo que apenas serão autorizados a participar atletas com manifesto potencial de apuramento para alguma das competições.



# Federação Portuguesa de Orientação

## Programa Selecções Pedestre 2010

### **Seleção de Atletas para Campeonato Ibérico e Taça dos Países Latinos**

A selecção dos atletas para o Campeonato Ibérico e Taça dos Países Latinos 2010 será feita por escolha directa da Comissão Técnica para as Selecção de Orientação Pedestre.

A selecção dos atletas será realizada tendo como base a análise global das capacidades dos atletas, como por exemplo a prestação nos Campeonatos Nacionais 2009/2010, prestação nas competições internacionais em 2010, experiência e bons resultados em eventos anteriores TPL e CI, postura perante a modalidade enquanto atletas, etc.

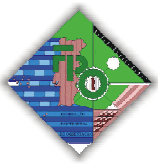
## **4. Estágios**

- **Data: 6 e 7 Março;**  
**Local: Cantanhede;**
  - Estágio aberto a todos os atletas do Grupo de Selecção.
  - Inclui testes de pista de acesso ao estágio de 27 a 29 Março em Castelo de Vide.
  - Deslocações e alimentação a cargo dos atletas, excepto para o jantar de Sábado que é organizado e suportado pela FPO.
- **Data: 27 a 29 Março;**  
**Local: Alter do Chão;**
  - Estágio aberto aos atletas do Grupo de Selecção que tenham cumprido os mínimos nos testes de pista realizados dia 6 Março.
  - Deslocações para o estágio a cargo dos atletas. Alojamento e alimentação no estágio integralmente organizados e suportados pela FPO.
- **Data: 19 e 20 Junho;**  
**Local: Marinha Grande;**
  - Estágio para os atletas seleccionados para o EYOC e JWOC (incluindo suplentes).
  - Deslocações para o estágio a cargo dos atletas. Alojamento e alimentação no estágio integralmente organizados e suportados pela FPO.

### **Formação de técnicos dos clubes**

Pretende-se continuar o enquadramento dos técnicos dos clubes na implementação dos estágios e das provas de selecção juntamente com os melhores técnicos nacionais e ocasionalmente técnicos de renome internacional.

Assim, torna-se vital que, não só os clubes com atletas no Grupo de Selecção, como também os restantes clubes, enviem técnicos aos estágios, com o objectivo principal de enriquecer os seus conhecimentos quer através da observação dos métodos de treino utilizados, quer através da partilha de conhecimentos. Estes técnicos, para além da perspectiva de formação, deverão também colaborar nas acções inerentes à organização do estágio.



# Federação Portuguesa de Orientação

## Programa Selecções Pedestre 2010

### **Organização de Prova pelo Grupo de Selecção**

O Grupo de Selecção de Orientação Pedestre, com a coordenação da FPO propõe-se a organizar uma prova a contar para a Taça FPO de Orientação Pedestre.

Esta prova será organizada no dia 30 de Outubro de 2010, 2 semanas após a última prova Taça de Portugal 2009-2010 e o mapa a utilizar será o de Brasfemes/Souselas (Coimbra).

Os objectivos desta organização são os seguintes:

- Dar aos atletas do Grupo de Selecção (principalmente aos mais jovens) experiência nas tarefas de organização de um evento (traçado de percursos, cartografia, marcação de pontos, gestão informática da prova, partidas, etc);
- Angariar fundos para complementar o orçamento disponível para as representações internacionais;
- Cimentar o espírito de grupo seguindo o lema “Crescer enquanto Grupo”

As múltiplas tarefas organizativas, técnicas e logísticas serão distribuídas pelos elementos do Grupo de Selecção.

## **5. Considerações Finais**

Para a criação deste projecto foram muito importantes não apenas o trabalho da CTS, mas também as sugestões de outros agentes da modalidade (técnicos, dirigentes, atletas etc).

Neste sentido, é importante realçar todos os atletas do Grupo de Selecção de Orientação Pedestre que contribuem de alguma forma com comentários, sugestões, críticas, etc, e que têm uma atitude construtiva para com todo este projecto que se quer todos os anos melhor e mais adequado à realidade nacional da Orientação Pedestre.