

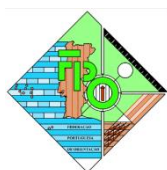
22° riJovem



Marinha Grande

20 a 23 de março de 2016

Organização:



Federação Portuguesa de Orientação-FPO

22° riJ vem

População alvo: jovens, dos 10 aos 18 anos, com ou sem experiência na modalidade

Quando: de 20 a 23 de março de 2016

Onde: Marinha Grande

Objetivos: - Criação de amizades, espírito de grupo e autonomia dos jovens

- Iniciação e formação de jovens na modalidade
- Aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens

Organização: Federação Portuguesa de Orientação-FPO

Gestão das Inscrições: Federação Portuguesa de Orientação-FPO

Apoios: COC - Clube de Orientação do Centro

Planificação do estágio: Hélder Ferreira

Alojamento: Em solo duro -em local a indicar brevemente-, sendo por isso necessário levar esteira (ou colchão), saco-cama e almofada.

Início do Estágio: A receção será entre as 21h00 e as 21h30 do dia 20 de março (domingo), em local a indicar brevemente.

Encerramento do Estágio: O encerramento será às 17h00 de dia 23 de março (quarta-feira), devendo os pais ou responsáveis pelos jovens estar presentes a esta hora no local do alojamento.

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

Laranjinhas e Laranjas (Iniciação) | Verdes e Azulados (Formação)

Valor de inscrição: 35,00€* (pagamento para o NIB 0035 0441 0004 2596 9302 7, com o envio de seguida do respetivo comprovativo para a FPO).

() Os atletas do COC e alunos do Agrupamento da Marinha Grande Poente têm um desconto de 5,00€.*

Inclui: estadia (3 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, seguro desportivo e participação em todas as atividades descritas no programa.





Informações: www.fpo.pt (no menu “OriJovem/OriJunior”)

Informações e inscrições: orijovem@gmail.com

Data limite de inscrições: 12 de março (n.º máximo de inscrições: 45)

No ato da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- N.º de federado
- N.º SPORTident

Anulações: Se por algum motivo um inscrito não puder comparecer no estágio, deve anular a sua inscrição até às 12h00 do dia 14 de março.

Técnicos: Quem tiver disponibilidade para ajudar a enquadrar o estágio deve contactar a FPO

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

Material necessário para o estágio:

- Lanterna ou frontal
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Utensílios de higiene pessoal, toalha e chinelos de borracha
- Equipamento de Orientação
- SPORTident (se tiver)*
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Esteira (ou colchão), saco-cama e almofada
- Tigela, copo e colher para o pequeno-almoço

() Se um participante perder o SPORTident “emprestado” pela FPO terá de pagar o valor correspondente ao modelo que lhe foi atribuído (30,00€ ou 37,50€).*

