

# 5º Ori Jovem/Júnior ORI-BTT

**Valhascos/Sardoal, 20 e 21 de julho de 2019**



Inscrições: [orijovem@gmail.com](mailto:orijovem@gmail.com)

## Organização:

Federação Portuguesa de Orientação - FPO  
Clube de Orientação e Aventura - COA



## Apoios:

Camara Municipal do Sardoal  
Junta de Freguesia de Valhascos  
Associação Cultural e Desportiva de Valhascos

**Objetivos:**



- Autonomia dos jovens, criação de amizades e espírito de grupo;
- Iniciação, integração e formação de jovens na modalidade;
- Aperfeiçoamento e consolidação de estratégias e técnicas;
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens das diferentes idades;

**População alvo:**

- ❖ Jovens/Juniores dos 10 aos 20 anos de idade inclusive, com ou sem experiência.

**Localização:**

- ❖ Valhascos/Sardoal.

**Quando:**

- ❖ 20 e 21 de Julho de 2019.

**Inscrições:**

- ❖ Federação Portuguesa de Orientação – FPO
  - Correio - e [orijovem@gmail.com](mailto:orijovem@gmail.com)
  - Site FPO – [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt) – menu “OriJovem/OriJunior”
  - Telefone – 244 575 074

❖ Dados inscrição:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube (se tiver)
- Nº Federado (se tiver)
- Número do Sportlident (se tiver)
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- Autorização do Encarregado de educação.

No estágio todos os inscritos com menos de 18 anos devem de ser portadores de declaração assinada pelo encarregado de educação, a autorizar a participação no estágio (**Anexo 01**)

❖ Valor da inscrição: \*

- Público em geral – 25 €
- Parceiros Organizadores (COA) - 20 €

*\* Inclui: estadia (1 noite) em regime de “solo duro”, alimentação, transporte para as atividades, seguro desportivo e participação em todas as atividades descritas no programa*

❖ Pagamento

- IBAN PT 0035 0441 0004 2596 9302 7

(seguido do envio do respetivo pagamento)



comprovativo de

Cancelamento de inscrição:

- Se por algum motivo um Jovem/Júnior inscrito não puder comparecer no estágio, deve anular a inscrição até às 17:00 horas do dia 18 de Julho de 2019.

**Início do estágio:**

- ❖ A receção será entre as 10h00 e as 10h30 do dia 20 de Julho de 2019 (Sábado), na Sede da Associação Cultural e Desportiva de Valhascos em Valhascos/Sardoal.

**Encerramento do estágio:**

- ❖ O encerramento será às 15H00 do dia 21 de Julho de 2019 (Domingo), devendo os pais ou responsáveis pelos jovens estar presentes a esta hora no local do alojamento.

**Coordenação Técnica:**

- ❖ João Lavado – Seleccionador Nacional
  - Jorge Elias – Coordenador Técnico de O-BTT do “COA”

**Alojamento:**

- Em solo duro, na Sede da Associação Cultural e Desportiva de Valhascos, Sendo necessário levar colchão (ou esteira), saco cama e almofada.

**Material Necessário:**

- Lanterna ou frontal (facultativo)
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta acetato)
- Utensílios de higiene pessoal, pijama, toalha e chinelos de borracha
- Equipamento de Orientação ou corrida
- SportIdent( se o Jovem/Júnior não possuir será fornecido pela organização)  
Se o participante perder o SportIdent “fornecido” pela FPO terá de pagar o valor correspondente ao modelo que lhe foi atribuído (30€ ou 37,20€)
- Garrafa de água ou cantil
- Relógio
- Colchão, saco-cama
- Tigela, copo e colher para o pequeno-almoço
- Bicicleta
- Capacete e Boné

- Equipamento para BTT



## **Programa:**

### **20 de Julho de 2019**

- 10H30 - Chegada dos Jovens/Juniores
- 11H00 - Alojamento dos Jovens/Juniores
- 11H30 - Percurso pedestre de introdução/adaptação á Orientação
- 12h30 - Almoço
- 15H00 - Percurso técnico Pedestre (com vários níveis)
- 16H30 - Percurso técnico de O-BTT (com diversos níveis)
- 19H00 - Jantar
- 20H00 - Reunião/Formação técnica com os Jovens

### **21 de Julho de 2019**

- 08H45 - Pequeno-almoço
- 09H30 - Percurso tipo Prova (com dois níveis)  
Prova “aberta” a todos os interessados na Modalidade
- 12H30 - Almoço
- 14H30 - Reunião de Encerramento
- 15H00 - Regresso dos Jovens a casa



Anexo 01



### AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

\_\_\_\_\_ Portador /a do Cartão de

Cidadão Nº \_\_\_\_\_, encarregado/a de educação de \_\_\_\_\_

Autoriza o seu/sua educando a participar na atividade “5º Ori Jovem/Júnior de O-BTT” organizada pela

Federação Portuguesa de Orientação – FPO, no período de 20 a 21 de Julho de 2019, em Valhascos/Sardoal.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

O/A declarante

---

(Assinatura do/a Encarregado de Educação)

