Federação Portuguesa de Orientação

Grupo da Selecção Nacional de Orientação Pedestre 2009

Estágio S Pedro do Sul - 1 a 3 Maio

	Sexta-feira- 1 Maio											
	Treino	Local	Hora	Distância G1	PC	Distância G2	PC	Distância G3	PC	Ritmo Físico	Skill	**OBSERVAÇÕES**
1	Sprint	S Pedro do Sul	11h00	2,2	14	2,2	14	2,2	14	**Médio/Máx**	**Aquecimento para o Estágio**	SI. RouteGadget
2	Direcção	Gestoso	15h30		30		23		17	**Lento**	**Direcção (Exercício de Simulação)**	SI
3	Control Picking	Gestoso	16h00	2,8	27	2,8	27	2,8	27	**Médio**	**Aborgadem do Ponto de Controlo**	SI

	Sábado 2 de Maio											
	Treino	Local	Hora	Distância G1		Distância G2		Distância G3		Ritmo Físico	Skill	
4	Partida de Estafetas	Gestoso	11h00	7,5	varia	5,5	varia	4	varia	**Máx**	**Treinar a fase inicial de uma estafeta/navegação em grupo. Pressão na navegação**	SI
5a	Percurso em Linha + Sprint	Gestoso	15h30	2,1		1,6		1,2		**Lento**	**Leitura precisa do mapa**	
5b	*sprint	Gestoso	16h00	1,7	15	1,7	15	1,7	15	**Máx**		SI. RouteGadget

	Domingo 3 de Maio											
	Treino	Local	Hora	Distância G1		Distância G2		Distância G3		Ritmo Físico	Skill	
6a	Qualif Média	Campo Anta	9h30	2,3	14	2,3	14	2,3	14	**Máx**	**Contacto directo com adversários em partidas de qualificatórias. Pressão na Qualificação**	SI. RouteGadget
6b	Final Média	Campo Anta	11h00	4	Final A	3	Final B	2,5	Final C	**Máx**	**NOTA: a distância varia consoante forem apurados para a Final A, B ou C, e não consoante o grupo em que os atletas estão**	SI. RouteGadget

	km	PC
Total (Grupo 1)	**22,6**	**100**
Total (Grupo 2)	**19,1**	**93**
Total (Grupo 3)	**16,7**	**87**

Bruno Nazário