



# Federação Portuguesa de Orientação

---

Direção Técnica Nacional

## **Seleções Nacionais de Orientação Pedestre**

**Seniores**

**Projeto 2012**

Dezembro 2011

## **Introdução**

O projecto de desenvolvimento da Seleção Sénior de Orientação Pedestre que seguidamente se expõe tem em conta os seguintes pressupostos:

1. O escalão sénior é o pico da pirâmide. É onde estão os melhores atletas do mundo e onde o nível de profissionalismo é bastante elevado;
2. Por norma as competições decorrem em terrenos bastante complexos que requerem bastantes treinos de adaptação ao terreno – algo que a maioria dos países realiza;
3. O nível de experiência dos atletas é essencial para a obtenção de resultados de relevo. É necessário que os atletas compitam mais vezes no estrangeiro e é necessário esperar alguns anos para que essa experiência venha ao de cima;
4. Portugal organizará o EOC 2014, prova que devemos começar a preparar desde já e que deve ser encarada como um objetivo a médio prazo.

Desta forma, e tendo em conta os pressupostos expostos acima, é nosso objectivo elaborar um plano plurianual 2012-2016, que junte um grupo de atletas de valor/potencial e os trabalhe para que a médio-longo prazo obtenham resultados de relevo a nível internacional.

Esta estratégia passa por:

1. Criação de dois grupos de atletas – “Equipa A” e “Equipa de Desenvolvimento”, com as seguintes normas de entrada.

### **Equipa A**

- a) Ter entrado numa Final A do último WOC ou EOC;
- b) Ter uma pontuação numa prova WRE acima dos 1100 pontos nos últimos 12 meses;
- c) Estar colocado nos 100 primeiros do ranking mundial;
- d) Decisão da CTOP.

Além de o atleta preencher **um destes critérios** deve também realizar os seguintes mínimos físicos, nos últimos 12 meses (nos estágios ou em provas de estrada/pista, desde que tenham lista oficial de resultados e a prova tenha a certificação da CNEC).

#### Homens

- a) 15:45 aos 5km ou 32:45 aos 10km ou 1h10:00 à Meia-Maratona

#### Mulheres

- a) 18:30 aos 5km ou 38:00 aos 10km ou 1h27:00 à Meia-Maratona

## Equipa de Desenvolvimento

- a) Ter uma pontuação numa prova WRE acima dos 950 pontos nos últimos 12 meses;
- b) Decisão da CTOP.

Além de o atleta preencher **um destes critérios** deve também realizar os seguintes mínimos físicos, nos últimos 12 meses (nos estágios ou em provas de estrada/pista, desde que tenham lista oficial de resultados e a prova tenha a certificação da CNEC).

### Homens

- b) 16:30 aos 5km ou 35:00 aos 10km

### Mulheres

- b) 19:45 aos 5km ou 42:00 aos 10km

**NOTA:** *dado que este é o ano de introdução dos mínimos físicos, todos os atletas têm de confirmar as marcas até à primeira deslocação internacional (Campeonato de Espanha antecedido de estágio).*

2. Os dois grupos terão apoios diferentes, desde logo em termos financeiros, onde os **atletas da Equipa A terão uma maior comparticipação da FPO** nas suas despesas, enquanto os **atletas da Equipa de Desenvolvimento terão que suportar a maior parte ou a totalidade** dos custos da sua participação em estágios/provas no estrangeiro.
3. O plano contém um reduzido número de estágios em Portugal, de forma a economizar recursos financeiros para os estágios/competições importantes no estrangeiro. De forma a conseguir mais oportunidades de treino, foi feita uma **coordenação entre FPO/Clubes de forma a possibilitar a participação dos atletas da FPO** (com todas as despesas a serem suportadas pelos atletas/clubes) **nos vários estágios organizados pelos clubes**. Dessa coordenação resultou num calendário definido de estágios (em anexo).
4. Enfoque na atitude dos atletas que integram os grupos de seleção, no sentido de garantir que os mesmos têm uma mentalidade de treino e trabalho a longo prazo e que estarão disponíveis para representar a seleção nacional sempre que convocados.

## Calendarização / Plano preparação 2012

| DATA             | Designação                      | Local          | Observações                                   |
|------------------|---------------------------------|----------------|---|
| 28 a 29 Janeiro  | Estágio de Preparação WOC       | Marinha Grande |   |
| 3 e 4 Março      | Estágio de Preparação WOC       | Viseu/Sátão    |   |
| 2 a 8 Abril      | Estágio de Preparação WOC       | Espanha        | Sória + Campeonatos Espanha                   |
| 26 e 27 Maio     | Estágio de Preparação WOC       | Viseu/Sátão    |   |
| 22 a 29 Junho    | Taça do Mundo + Estágio WOC2012 | Suíça          | Apenas para atletas selecionados para WOC2012 |
| 11 a 21 de Julho | WOC 2012                        | Suíça          |   |
| Agosto/Setembro  | Estágio Pré-WOC2013             | Finlândia      | Extra (a averiguar forma de financiamento)    |
| 3 e 4 Novembro   | Estágio Final/Preparação 2013   | Marinha Grande | Balanço época 2012/Preparação época 2013      |

## Equipa 2012

De acordo com os critérios definidos, integram a **Equipa A** (em 1 de Janeiro de 2012):

1. Atletas que cumprem os critérios para a Equipa A são:
  - **Diogo Miguel** (Ori-Estarreja) - Final A Sprint WOC2011; Pontuação WRE – 1144 Wcup2011- Suíça; 32min12 aos 10km e 1h09min14 à Meia-Maratona
  - **Miguel Silva** (CPOC) - Final A Sprint WOC2011; Pontuação WRE – 1194 Qual. Sprint WOC2011; 15min17 aos 5km e 32min24 aos 10km

De acordo com os critérios definidos, integram a **Equipa de Desenvolvimento** (em 1 de Janeiro de 2012):

1. Atletas que cumprem os critérios para a Equipa de Desenvolvimento são:
  - **João Figueiredo** (CN Alvito) – Pontuação WRE – 1036 Wcup211 – Suíça; 32:32 aos 10km
  - **Manuel Horta** (Gafanhori) – Decisão CTOP; 16:13 aos 5km e aos 34:40 aos 10km
  - **Paulo Franco** (COC) – Pontuação WRE - 1117 Qual. Longa WOC2011; 16:13 aos 5km e 33:55 aos 10km
  - **Tiago Aires** (Gafanhori) - Pontuação WRE - 1149 WRE POM2011; 16:01 aos 5km
  - **Tiago Leal** (Gafanhori) – Pontuação WRE – 974 Wcup211 – Suíça; 16:17 aos 5km e 33:51 aos 10km

Além dos atletas acima mencionados, **estão em observação** para o primeiro estágio (Marinha Grande, 28 e 29 Janeiro), os seguintes atletas:

| Homens                          | Tempos Registados até ao momento |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Jorge Fortunato (Ori-Estarreja) |                                  |
| Pedro Nogueira (ADFA)           | 16:24 aos 5km                    |
| Tiago Romão (ADFA)              |                                  |
| Damas                           | Tempos Registados até ao momento |
| Maria Sá (GD4C)                 |                                  |
| Raquel Costa (Gafanhori)        |                                  |
|                                 |                                  |

**Nota: a presença de um atleta nesta lista não significa que o mesmo está convocado para o primeiro estágio. A convocatória final para o estágio será divulgada na segunda-feira dia 16 (após a prova Taça de Portugal de Arronches a 14 e 15 de Janeiro).**

**O grupo de atletas NÃO é estanque**, sendo que a qualquer momento um atleta, masculino ou feminino, que não esteja convocado pode passar a incluir o grupo, tal como poderá sair do grupo quem a CTOP entender, após ratificação da Direcção da FPO. Os atletas que não têm mínimo físico para entrar para um dos grupos da seleção sénior terão de realizá-lo no estágio de seleção ou noutra prova certificada que realizem entretanto.

O grupo será atualizado ao longo da época, tendo em conta critérios de ordem técnica e física, sendo que a tendência será para uma redução do número de atletas convocados.

## **Número de Atletas a representar a Seleção Nacional**

| Competição       | Nº atletas a expensas FPO              | Nº atletas a expensas próprias |
|------------------|--|--------------------------------|
| EOC2012 - Suécia | 0                                      | 6H + 3 D                       |
| WCup Suíça       | 3                                      | (máx 6H+3D)                    |
| WOC2012 - Suíça  | 3                                      | (máx 4H+3D)                    |
| WCup Finlândia   | 0 (a averiguar forma de financiamento) | 6H + 3 D                       |

### **Obs:**

- Será feita uma convocatória que incluirá dois grupos: (1) grupo dos atletas que representarão a Seleção com custos suportados pela FPO; e, (2) grupo de atletas que poderão representar a Seleção mas com custos suportados inteiramente pelo atleta/clube;
- Apenas poderão ir a expensas próprias atletas que integrem o grupo de seleção.

## **Critérios de Seleção**

A seleção dos atletas será feita por escolha direta da Comissão Técnica de Orientação Pedestre (CTOP). As provas de observação são apenas elementos auxiliares para a CTOP proceder à avaliação dos atletas. No que respeita ao desempenho desportivo e treino, serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura, atitude e responsabilidade enquanto atleta, tendo sempre como referência que um atleta de selecção é um potencial representante do país e deve ser, nessa qualidade e para toda a comunidade, um modelo e um exemplo a seguir em todos os aspectos.

## **Provas de Observação**

Será observada a performance dos atletas ao longo da época, com especial incidência nas seguintes provas:

- Portugal "O" Meeting 2012 – Viseu, 18 a 21 Fevereiro
- XIII Meeting de Orientação do COC – Marinha Grande, 25 e 26 de Fevereiro (apenas dia do WRE)
- Campeonatos de Espanha – Plasencia, 6 a 8 Abril
- CNDL – Terras do Bouro, 28 de Abril a 1 de Maio (apenas Campeonato Nacional de Distância Longa)

## **ANEXO:**

Calendarização dos estágios organizados pelos clubes, abertos aos atletas dos grupos de seleção sénior (calendário provisório).

| <b>DATA</b>      | <b>Clube Organizador</b> | <b>Local</b> |
|------------------|--------------------------|--------------|
| 7 e 8 Jan        | CPOC                     | A definir    |
| 31 Mar e 1 Abril | Gafanori                 | A definir    |
| 14 e 15 Abril    | Ori-Estarreja            | A definir    |
| 22 e 23 Set      | Ori-Estarreja            | A definir    |
| 5 a 7 de Out     | COC                      | A definir    |
| 10 e 11 Nov      | Gafanori                 | A definir    |