



# Federação Portuguesa de Orientação

## **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

---

PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS

- ADITAMENTO -

**2013**

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

---

## PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS

### Índice

Considerações Gerais .....	3
1. Seleção Jovem .....	4
1.1. Introdução .....	4
1.2. Calendário de Atividades .....	5
1.3. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais .....	5
2. Pré Seleção do Grupo Seleção Jovem .....	6

# **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

---

## **PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS**

### **Considerações Gerais**

Este Aditamento enquadra a necessidade de um crescimento sustentado das condições de treino e de preparação proporcionadas aos atletas da seleção Nacional que irá estar presente no EYOC- Campeonato da Europa de Jovens.

Ao contrário do que inicialmente estava previsto no plano de Seleções Jovens 2013, a participação no JWOC Tour, a seleção nacional Jovem irá estar presente no EYOC 2013 que passou a realizar-se em Portugal de 24 a 27 Outubro na Foz do Arelho.

A seleção Nacional Jovem irá ser constituída primeiro por uma pré-seleção que posteriormente irá dar origem ao grupo de seleção que irá estar presente do EYOC.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS

### 1. Seleção Jovem

#### 1.1. Introdução

Os critérios de integração de atletas no plano de preparação da seleção jovem estão dependentes dos seguintes critérios:

- Critério Físico
- Critério Técnico
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Critérios Integração na Seleção Jovem- EYOC 2013	
Equipa Jovem (EYOC)	
Critério Técnico (um dos mencionados abaixo)	Critério Físico (um dos mencionados abaixo)
<ul style="list-style-type: none"><li>10% do vencedor no POM ou 1º português nos escalões D/H 18 - D/H 16</li><li>Campeão Nacional nos escalões D/H 18 - D/H 16</li></ul>	<b>Homens</b> <b>H18:</b> 10:00 aos 3km * <b>H16:</b> 11:30 aos 3km *
	<b>Mulheres</b> <b>D18:</b> 12:00 aos 3km * <b>D16:</b> 13:30 aos 3km *
*marcas válidas durante um ano.	

**Nota 1:** em todos os casos a CTOP e o SN podem, usando os seus poderes de seleção, tomar a decisão de integrar um atleta no grupo de seleção, sem que este apresente os critérios técnicos/físicos.

De acordo com os critérios técnicos e físicos serão selecionados uma pré-seleção de seleção Jovem para o EYOC, que irá dar origem à seleção que irá estar presente no EYOC - Campeonato da Europa de Jovens 2013.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS

### 1.2. Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
14 a 15-set	Estágio Preparação/Controlo Treino	Marinha Grande
28 a 29-set	Estágio Preparação/Competição	Marinha Grande
12 a 13-out	Estágio Preparação/Competição*	Marinha Grande
19-out	Reunião Técnica do Grupo Seleção	Solo duro - Alfeite

*\*Sujeito a confirmação devido ao WMMTBO'13.*

### 1.3. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais

Campeonato da Europa de Jovens - EYOC 2013	
24 a 27 de Outubro	
Local	Foz do Arelho, Portugal
Participação	Serão convocados <b>no máximo</b> 16 atletas, 8 femininos e 8 masculinos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um pódio individual no Sprint e 2 atletas no TOP 10</li><li>• Serão selecionados os 16 atletas dos pré-convocados para EYOC 2013</li></ul>
Critérios de Seleção	À margem dos <b>critérios de seleção estabelecidos</b> , cabe sempre, em última instância, ao Selecionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE SELECÇÕES NACIONAIS JOVENS

### 2. Pré Seleção do Grupo Seleção Jovem

Conforme previsto no presente aditamento ao plano das seleções nacionais 2013, irá realizar-se um estágio de preparação e controlo de treino, entre 14 e 15 de Setembro, na Marinha Grande.

Em consonância com os critérios de integração de atletas no plano de preparação da seleção Jovem, estão convocados os seguintes atletas:

Pré- Seleção do Grupo Seleção Jovem			
D16		H16	
Beatriz Moreia	CPOC	António Ferreira	COC
Beatriz Sanguino	CPOC	Bernardo Pereira	ADFA
Beatriz Norte	COC	João Bernardino	COC
Daniela Pires	ADFA	João Novo	.COM
Sara Roberto	COC	João P. Casal	Estarreja
		Ricardo Esteves	ADFA
D18		H18	
Carolina Delgado	GD4C	André Esteves	COC
Joana Fernandes	.COM	Daniel Catarino	CLAC
Inês Alves	GD4C	Diogo Barradas	CPOC
Inês Gonçalves	CLAC	Filipe Augusto	ADFA
Ana Anjos	Gafanhori		

Os atletas deverão estar no Centro de Alto Rendimento da Marinha Grande, na sexta-feira, 13 de Setembro, após o jantar, devendo confirmar a sua presença até ao dia 8 de Setembro para o email [info@fpo.pt](mailto:info@fpo.pt).

Para eventuais esclarecimentos devem ser usados os seguintes emails: [hsfleiria@gmail.com](mailto:hsfleiria@gmail.com) (Hélder Ferreira) e/ou [nmjones1953@gmail.com](mailto:nmjones1953@gmail.com) (Norman Jones).