

## Estágio Grupo de Selecção - 23 e 24 Janeiro 2010

### Coruche e Arraiolos

#### Sábado 23 Janeiro

##### Barragem de Santa Clara Sabugueiro

Mapa Novo: produzido em Novembro de 2009 com equidistância de 5m

Local de encontro: **12:00** Aldeia do Sabugueiro, junto á arena do evento da Taça FPO Sul

**Treino de escalas:** Todos os atletas levam um mapa A3 com varias janelas do mapa separadas, em que cada parte do percurso tem uma escala diferente. As escalas variam entre 1:7.500 e 1:15.000, podendo ter escalas não oficiais tipo 1:8.000 ou 1:11.500 por exemplo entre outras.

Os atletas vão realizar o percurso durante a prova pois o percurso base é igual ao escalão etário em causa.

Material necessário específico: sportident e bússola

**D14-D16 4.270m 17Pontos; D18-D20-DE 6.740m 26Pontos;**

**H14-H16 4.860m 18Pontos; H18-H20; HE 9.020m 26Pontos;**

##### Coruche

Mapa produzido em Maio de 2009

Concentração: **18:00** no solo duro em Coruche

**Treino de memória tipo Norueguês (2,2km 11P, Escala 1:5.000 para todos os atletas):** onde os atletas têm a parte do mapa que têm de memorizar tendo assim de realizar o percurso sem auxilio do mapa entre os pontos de controlo.

**Treino Super Sprint (1,1km 11P, Escala 1.2.500 para todos os atletas):** Com partida dentro do solo duro, teremos um percurso de super sprint no parque do Sorraia que fica junto ao solo duro.

Material necessário específico: sportident (apenas para Super Sprint), lanterna ou frontal para ambos os percursos e bússola.

## Domingo 24 Janeiro

### **Açude da Agolada –Coruche**

Mapa produzido em Setembro de 2008 com escala 1:10.000 e equid. 2,5m

Concentração: **9:00** na arena da prova da Taça FPO sul

**Treino de curvas de nível:** Os atletas vão receber um mapa com um percurso formal, com apenas as curvas de nível e elementos de vegetação marcados no mapa.

Os atletas vão realizar o percurso durante a prova pois o percurso base é igual ao escalão etário em causa.

Material necessário específico: sportident e **não é permitido utilizar bússola**, de forma a trabalhar obrigatoriamente a leitura do relevo.

- D14-D16 4.070m 15Pontos;
- D18-D20-DE 5.600m 20Pontos;
- H14-H16 4.680m 17Pontos;
- H18-H20; HE 6.320m 24Pontos;