

Federação Portuguesa de Orientação

Preparação Selecção Sénior – WOC 2011

Índice

Informações Gerais.....	1
Programa Estágios	1
Critérios de Selecção	2
INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	3
SPRINT.....	4
LONGA	4

Informações Gerais

- Os atletas deverão comparecer nos locais de concentração na hora estabelecida.
- A FPO não organiza nenhum transporte para os atletas.
- A FPO prepara as refeições devendo os atletas levar os apetrechos para as refeições (pratos, copos, talheres).
- Assim como nas provas internacionais, NÃO É PERMITIDO TER O MAPA DA ZONA NO LOCAL DE CONCENTRAÇÃO. Apesar de os mapas serem conhecidos e públicos, pedimos o máximo de Fair Play no cumprimento desta designação.
- O Sistema de controlo a utilizar será o Sport Ident.

Programa Estágios

3º Estágio – Serra da Estrela 15 a 17 de Julho

Sexta-feira – 15 de Julho

22h00 – recepção dos atletas – Local: Instalações anexas às piscinas municipais Gouveia

<http://maps.google.pt/maps?daddr=40.488872,-7.596493&hl=pt-PT&sl=40.488729,-7.595994&ssp=0.002179,0.005284&mra=dme&mrsp=1&sz=18&t=k&z=18>

Sábado – 16 de Julho

10h30 – Prova de Observação – Sprint (mapa Folgosinho)

16h30 – Mass Start (mapa Arcozelo)

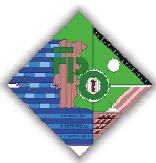
21h00 – Reunião Técnica

Domingo – 17 de Julho

09h00 – Sprint (mapa Manteigas)

11h00 – Média (mapa Penhas Douradas)

14h00 – Reunião final do Estágio



Federação Portuguesa de Orientação Preparação Selecção Sénior – WOC 2011

4º Estágio – Gerês 22 a 24 de Julho

Sexta-feira – 22 de Julho

22h00 – recepção dos atletas – Local: Escola Profissional das Minas da Borralha

http://maps.google.pt/maps?saddr=Salto,+5470+Montalegre&daddr=41.655042,-7.975968&hl=pt-PT&sl=41.655187,-7.975586&sspn=0.00214,0.005284&geocode=CfzIFIlb0bNeFWmBewldGc2G_ylrbc56xdckDTEglpHkvesABQ%3B&mra=mift&mrsp=1&sz=18&t=h&z=18

Sábado – 23 de Julho

10h30 – Prova de Observação – Longa (mapa Serra da Cabreira)

17h00 – Relocalização a par (mapa Salto)

21h00 – Reunião Técnica

Domingo – 24 de Julho

10h00 – Mass Start + Chasing Start (mapa Moscoso)

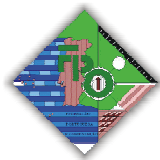
14h00 – Reunião final do Estágio

Nota: os estágios terão um nível de intensidade global muito elevado. Alerta-se os atletas para esse facto e para procederem às devidas adaptações no processo de treino, em conjunto com os seus treinadores.

Critérios de Selecção

A selecção dos atletas será feita por escolha directa da Comissão Técnica de Orientação Pedestre (CTOP). As provas de observação/selecção são apenas um dos elementos de avaliação e escolha dos atletas, sendo também levados em conta as prestações do atleta noutros momentos como os estágios da Selecção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta e outros factores que se considerem relevantes.

Na tomada de decisão as provas de observação terão uma ponderação de 20% (testes físicos), 30% (Sprint), 50% (Longa).

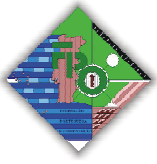


Federação Portuguesa de Orientação
Preparação Seleção Sénior – WOC 2011

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Prova Seleção	Distância	Desnível	Pontos de Controlo	Tempo Vencedor	Pontos de Água	Escala do Mapa	Equidistância	Observações
Sprint - Folgosinho								
H21E	2,0 km	80	16	12:00-13:00	-	1:4000	5 m	
D21E	1,8 km	75	13	12:00-14:00	-	1:4000	5 m	
Longa - Serra da Cabreira								
H21E	12,6 km	530	29	1:30:00	2	1:15000	5 m	dispersão/troca de mapa
D21E	7,1 km	330	18	1:10:00	1	1:15000	5 m	

Nota: as informações técnicas da longa podem sofrer ligeiras alterações após visita ao terreno por parte do técnico José Fernandes.



Federação Portuguesa de Orientação Preparação Selecção Sénior – WOC 2011

SPRINT

Mapa: Folgosinho, Gouveia

Escala: 1:4.000

Equidistância: 5m

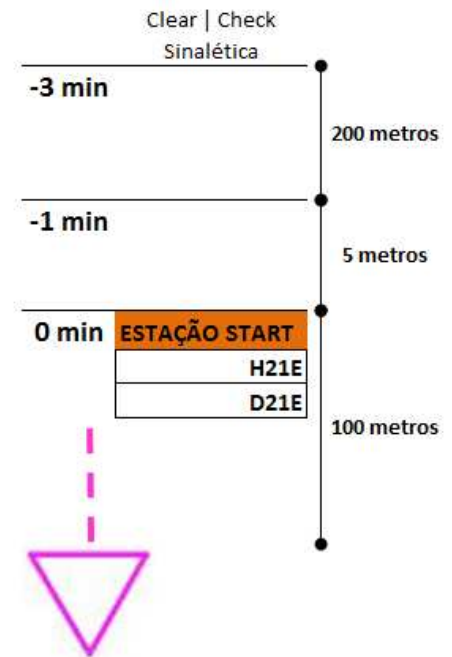
Ano: 2011

Partidas

- Existirá uma zona de quarentena.
- A Pré-partida será ao min -3
- A sinalética será distribuída no min -3.
- Os intervalos de partida serão 2min

Chegada

- Os mapas serão recolhidos à chegada quanto existirem partidas a decorrer.
- Não é permitido voltar à zona de competição enquanto existirem atletas em prova.



LONGA

Mapa: Serra da Cabreira III

Escala: 1:15000

Equidistância: 5m

Ano: 2009

Partidas

- A Pré-partida será ao min -4
- A sinalética será distribuída no min -1.
- Os intervalos de partida serão 5min.

Chegada

- Os mapas serão recolhidos à chegada quanto existirem partidas a decorrer.
- Não é permitido voltar à zona de competição enquanto existirem atletas em prova.

