



Federação Portuguesa de Orientação

Seleccões Nacionais de Orientação
Pedestre

Plano de Preparação 2011 **Seleccão Sénior**

Maio de 2011



Federação Portuguesa de Orientação

Plano de Preparação Selecção Sénior 2011

Estágios

Quadro Resumo

Data	Local	Alojamento	Prova de Observação
13 a 15 Maio	Marinha Grande	Centro de Estágio FPO	5000m
9 a 12 Junho	Alto Alentejo	Alter do Chão	Sprint
15 a 17 Julho	Serra da Estrela	A definir	Sprint
22 a 24 Julho	Gerês	A definir	Longa
8 a 12 Agosto	França	A definir	-

Atletas convocados para o primeiro estágio:

Homens Elite		Damas Elite	
Diogo Miguel	Ori-Estarreja	Maria Sá	GD4C
Joaquim Sousa	COC	Mariana Moreira	CPOC
Manuel Horta	Gafanhori	Raquel Costa	Gafanhori
Miguel Silva	CPOC	Kristina Roberto	Gafanhori
Paulo Franco	COC		
Pedro Nogueira	ADFA		
Tiago Aires	Gafanhori		
Tiago Leal	Gafanhori		
Tiago Romão	ADFA		

NOTA: os **atletas do grupo de selecção jovem** que estão **em observação para o JWOC 2011**, escalões de H18-H20 e D18-D20, **podem, opcionalmente, participar nos estágios dos seniores**. Para tal devem, em tempo útil, informar a Direcção Técnica Nacional (dtn@fpo.pt) do seu interesse em participar.



Federação Portuguesa de Orientação Plano de Preparação Selecção Sénior 2011

1º Estágio – Marinha Grande, 13 a 15 de Maio

Programa do estágio:

Sexta-feira – 13 Maio

21h00 – Recepção dos atletas

21h30 – Apresentação do estágio e do Projecto das Selecções 2011

Sábado – 14 de Maio

10h00 – Prova de Observação – 5000metros. Pista da Marinha Grande

16h00 – Sprint Praia da Vieira (prólogo + chasing start)

21h00 – Análise dos Treinos

Domingo – 15 Maio

9h30 – Longa Pedreanes

14h00 – Reunião final do Estágio

2º Estágio – Alentejo, 9 a 12 de Junho

Programa do estágio:

Quinta-Feira – 9 de Junho

21h00 – Recepção dos atletas

22h00 – Apresentação do estágio + Análise Programa WOC 2011

Sexta-Feira – 10 de Junho

10h00 – Sprint Workshop: Antecipação + Memória + Formal (mapa Castelo de Vide)

11h30 – Corredor/Escalas (mapa Aldeia da Mata ou Herdade do Gamito)

16h30 – Sprint Interval (mapa Alter do Chão)

21h00 – Análise dos Treinos + Análise Programa WOC 2011

Sábado – 11 de Junho

10h00 – Prova de Observação Sprint (mapa Elvas)

16h00 – Model Event Longa (mapa Lage do Meio Dia)

17h30 – Loops Portalegre

21h00 – Análise dos Treinos + Preparação Sprint WOC 2011

Domingo – 12 de Junho

9h30 – Longa (mapa Entre Ribeiras)

14h00 – Reunião final do Estágio



Federação Portuguesa de Orientação Plano de Preparação Selecção Sénior 2011

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

Programa do estágio:

Sexta-feira – 15 de Julho

21h00 – Recepção dos atletas

22h00 – Apresentação do estágio

Sábado – 16 de Julho

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

16h30 – Mass Start (mapa Arcozelo)

21h00 – Análise dos Treinos Provas

Domingo – 17 de Julho

10h30 – Longa (mapa Penhas Douradas)

14h00 – Reunião final do Estágio

4º Estágio – Gerês, 22 a 24 de Julho

Programa do estágio:

Sexta-feira – 22 de Julho

21h00 – Recepção dos atletas

22h00 – Apresentação do estágio

Sábado – 23 de Julho

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

16h30 – Escolha Itinerário (mapa Serra da Cabreira)

21h00 – Análise dos Treinos Provas

Domingo – 24 de Julho

10h30 – Mass Start (mapa Moscoso)

14h00 – Reunião final do Estágio



Federação Portuguesa de Orientação Plano de Preparação Selecção Sénior 2011

Critérios de Selecção

A selecção dos atletas será feita por escolha directa da Comissão Técnica de Orientação Pedestre (CTOP). As provas de observação 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).