



# Federação Portuguesa de Orientação

**Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

---

**PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS**

**2017**

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### Índice

Considerações Gerais .....	3
Regulamento Alto Rendimento .....	4
1. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento .....	4
1.1. Praticantes Desportivos.....	4
1.2. Critério de Permanência.....	4
1.3. Níveis de integração .....	5
2. Modelo de Apoio a Atletas, Treinadores e Clubes .....	5
2.1. Introdução .....	5
2.2. Prémios por Resultados Desportivos.....	6
2.3. Apoio aos Clubes com Atletas no Regime de Alto Rendimento.....	7
2.4. Apoio aos treinadores com atletas no regime de alto rendimento .....	8
Plano de Alto Rendimento .....	9
NOTA PRÉVIA.....	9
1. Seleção Sénior.....	10
1.1. Introdução .....	10
1.2. Calendário de Atividades.....	11
1.3. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais.....	12
2. Seleção Jovem.....	14
2.1. Introdução .....	14
2.2. Calendário de Atividades.....	14
2.3. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais .....	15
NOTA FINAL .....	17

# **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

## **PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS**

---

### **Considerações Gerais**

Este plano enquadra a necessidade de um crescimento sustentado das condições de treino e de preparação proporcionadas aos atletas Portugueses de Alto Rendimento.

De facto as alterações introduzidas no Regime de Alta Competição, com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 272/2009, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento, levam a que, nas modalidades não Olímpicas, seja mais difícil o acesso aos três níveis do regime de alto rendimento.

Tendo em conta o atual contexto económico-social do nosso País, torna-se essencial que a afirmação das modalidades desportivas se faça à conta da obtenção de resultados desportivos de relevo. Nesse contexto, pretende-se introduzir alterações no seio das seleções nacionais por forma a apoiar de forma reforçada os atletas que obtenham resultados dignos de integrarem o regime de alta competição.

Pretende assim enquadrar os benefícios que se aplicam aos praticantes desportivos de alto rendimento, englobando igualmente os respetivos treinadores.

Apesar dos constrangimentos financeiros resultantes da crise internacional, continuaremos com as ações de preparação, quer ao nível dos estágios de preparação, quer de competições – privilegiando o campeonato do mundo de seniores (WOC). No entanto, e dado o grande grau de imprevisibilidade que a crise económica encerra, o plano de atividades exposto abaixo estará condicionado às verbas consignadas pelo IPDJ, I.P.

### **Regulamento Alto Rendimento**

O desporto de Alto Rendimento reveste especial interesse público na medida em que constitui um importante fator de desenvolvimento desportivo e é representativo de Portugal nas competições desportivas internacionais.

O conceito de Alto Rendimento implica desde logo exigência, rigor, qualidade e seleção pelo que apenas alguns dos nossos atletas se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

O enquadramento legal do sistema de apoios para o desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento no nosso País é realizado pelo Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento, revogando o Decreto-Lei n.º 125/95, de 31 de Maio, O Decreto-Lei n.º 123/96, de 10 de Agosto e ainda a Portaria n.º 947/95, de 1 de Agosto. Foi também estabelecido, através do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro, um novo sistema de seguro que cobre os especiais riscos a que estão sujeitos os praticantes de alto rendimento.

O referido diploma define os critérios que permitem a inscrição de atletas no Registo de Agentes de Alto Rendimento do Instituto Português do Desporto e Juventude, assim como as Medidas de Apoio concedidas aos atletas de Alto Rendimento. Consoante o valor do resultado os atletas são inscritos num de 3 níveis (A, B ou C).

#### **1. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento**

##### **1.1. Praticantes Desportivos**

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

##### **1.2. Critério de Permanência**

De acordo com o artigo 4º do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, a concessão dos apoios previstos no referido diploma fica dependente da inscrição do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 1.3. Níveis de integração

Os critérios definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, implicam que os resultados a obter nas competições internacionais de Orientação Pedestre para inscrição no referido Registo sejam os seguintes:

- **WOC** (“escalão absoluto”): 8 primeiros (nível A); primeiro terço da classificação (nível B)
- **JWOC** (“escalão imediatamente inferior ao absoluto”): 3 primeiros (nível A); 8 primeiros (nível B)
- **EYOC** (“escalões inferiores ao absoluto”): 8 primeiros (nível C)

É também possível obter o nível C com um resultado nos 3 primeiros nos Jogos Mundiais ou numa qualquer competição com um número de praticantes desportivos não inferiores a 36, pertencentes a 16 países, em que 8 desses participantes devem ter tido classificação até ao 20.º lugar no último campeonato do mundo, da Europa ou ranking mundial da modalidade, do respetivo escalão etário;

Estes resultados referem-se quer às provas individuais quer às estafetas. No entanto nas estafetas é necessário analisar se se cumprem os mínimos de equipas participantes (isto poderá não acontecer em competições – WOC ou JWOC - que se realizem fora do continente europeu).

## 2. Modelo de Apoio a Atletas, Treinadores e Clubes

### 2.1. Introdução

O desporto de Alto Rendimento requer por parte dos seus intervenientes, sejam eles atletas, treinadores e clubes, um envolvimento total merecedor de incentivos que recompensem o investimento efetuado pelas partes. Neste sentido e em consonância com o diploma que rege o Alto Rendimento, a Federação Portuguesa de Orientação (FPO) institui os seguintes incentivos:

1. Prémios, em função dos resultados obtidos nas principais competições internacionais – para atletas, treinadores e clubes.

Numa segunda fase pretende-se evoluir para a atribuição de bolsas desportivas aos atletas, sendo no entanto necessário garantir em primeira instância a devida alavancagem financeira.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 2.2. Prémios por Resultados Desportivos

Os prémios relativos a resultados desportivos serão atribuídos em conformidade com a relevância da competição e do respetivo resultado.

Os prémios governamentais estão atualmente regulados na Portaria nº 211/98, de 3 de Abril. Possivelmente, no âmbito do Decreto-Lei n.º 272/2009, poderá ser publicada nova Portaria sobre o tema.

Campeonato do Mundo de Seniores – WOC	
1º lugar	Prémio Governo <sup>1</sup>
2º lugar	Prémio Governo <sup>1</sup>
3º lugar	Prémio Governo <sup>1</sup>
8 primeiros → desde que cumpra os critérios para o nível A do regime de alto rendimento	2.500€
Primeiro terço da classificação → desde que cumpra os critérios para o nível B do regime de alto rendimento	500€

**Nota 1:** caso exista atribuição de prémio governamental para uma classificação nos 3 primeiros lugares, não existe acumulação do prémio atribuído pela FPO

**Nota 2:** aos treinadores é atribuído um prémio no montante correspondente a 50% do valor atribuído ao atleta. Para tal o treinador deve ter **Título Profissional de Treinador/a de Desporto, dentro da validade**, conforme o estabelecido pela Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto.

**Nota 3:** no caso de as classificações se referirem a uma estafeta, o montante dos prémios é de 50% do previsto na tabela acima.

---

<sup>1</sup> Em consonância com o regulado na Portaria nº 211/98, de 3 de Abril. Chama-se à atenção que, pelo facto de a Orientação não ser Olímpica, a atribuição dos prémios está sujeito ao parecer positivo do Comité Olímpico de Portugal e da Confederação do Desporto de Portugal.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Campeonato do Mundo de Juniores – JWOC	
1º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
2º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
3º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
3 primeiros → desde que cumpra os critérios para o nível A do regime de alto rendimento	1.500€
8 primeiros → desde que cumpra os critérios para o nível B do regime de alto rendimento	300€

Campeonato da Europa de Jovens – EYOC	
1º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
2º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
3º lugar	Prémio Governo <sup>2</sup>
3 primeiros	500€
8 primeiros → desde que cumpra os critérios para o nível C do regime de alto rendimento	250€

**Nota 1:** caso exista atribuição de prémio governamental para uma classificação nos 3 primeiros lugares, não existe acumulação do prémio atribuído pela FPO. Caso o prémio seja atribuído apenas a(os) clube(s) responsável(eis) pela formação do atleta, então atribua-se o prémio da FPO ao atleta.

**Nota 2:** aos treinadores é atribuído um prémio no montante correspondente a 50% do valor atribuído ao atleta. Para tal o treinador deve ter **Título Profissional de Treinador/a de Desporto, dentro da validade**, conforme o estabelecido pela Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto.

**Nota 3:** no caso de as classificações se referirem a uma estafeta, o montante dos prémios é de 50% do previsto na tabela acima.

### 2.3. Apoio aos Clubes com Atletas no Regime de Alto Rendimento

Todos os clubes que tenham atletas integrados no regime de alto rendimento – ver ponto 1.3 Níveis de Integração – têm direito ao seguinte apoio:

1. Isenção da taxa anual de inscrição/renovação do clube na FPO;

---

<sup>2</sup>Em consonância com o regulado na Portaria n.º 211/98, de 3 de Abril. Chama-se à atenção que, pelo facto de a Orientação não ser Olímpica, a atribuição dos prémios está sujeito ao parecer positivo do Comité Olímpico de Portugal e da Confederação do Desporto de Portugal.

No caso destes escalões etários (juvenis e juniores) a portaria prevê que o apoio financeiro seja feito à atividade desportiva do clube que enquadra o praticante.

# **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

## **PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS**

### **2.4. Apoio aos treinadores com atletas no regime de alto rendimento**

O Decreto-Lei n.º 272/2009 define também as medidas de apoio a aplicar aos treinadores dos atletas que sejam inscritos no Registo de Agentes de Alto Rendimento.

Assim, além dos prémios previstos no ponto 2.2, os treinadores com atletas no regime de alto rendimento têm, como refere o artigo 26º do Decreto-Lei n.º 272/2009, acesso a formação especializada. De momento o acesso a essa formação especializada é regulamentado pela Portaria n.º 738/91, de 1 de Agosto, sendo espectável nova legislação sobre o assunto após a publicação no novo diploma que rege o Alto Rendimento.

De qualquer forma, os treinadores com atletas inscritos no regime de alto rendimento têm direito a:

1. Isenção da taxa de inscrição nos cursos de formação organizados pela FPO;
2. Acesso a formação especializada, dentro do enquadrado pela Portaria n.º 738/91, de 1 de Agosto.

Nota: Para tal o treinador deve ter **Título Profissional de Treinador/a de Desporto, dentro da validade**, conforme o estabelecido pela Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto.



# **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

---

## **PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS**

### **Plano de Alto Rendimento**

#### NOTA PRÉVIA

O Plano de Alto Rendimento para 2017 constitui um documento orientador para todas as atividades afetas ao Alto Rendimento e Seleções Nacionais.

Neste documento a Federação Portuguesa de Orientação (FPO) pretende divulgar os critérios de referência para a seleção dos atletas que representarão Portugal nos eventos internacionais onde a nossa seleção marcará presença na época desportiva de 2017.

As decisões da Comissão Técnica para a Orientação Pedestre (CTOP) para as convocatórias dos atletas que integrarão as Seleções Nacionais, terão, no entanto, um carácter mais abrangente, não se resumindo à simples verificação de resultados nas provas de observação.

Nesse sentido, o percurso recente de cada atleta, nas suas vertentes desportivas e comportamentais, a realidade específica de cada competição, a sua dedicação ao treino e competição são fatores relevantes na tomada final de decisão.

Seguidamente, passamos a apresentar a operacionalização das diversas Seleções: Sénior e Jovem.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 1. Seleção Sénior

#### 1.1. Introdução

Os critérios de integração e manutenção dos atletas no plano de preparação da seleção sénior estão dependentes dos seguintes critérios:

- Cumprimento dos critérios de integração num dos níveis da seleção sénior – Equipa A e Equipa de Desenvolvimento;
- Disponibilidade no cumprimento do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao Seleccionador Nacional (SN), para cada atividade de preparação definida, analisar e propor à Direção da FPO os atletas com base nos critérios definidos.

**A seleção dos atletas para as principais competições internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competição.**

#### Critérios Integração na Seleção Sénior

Equipa A		Equipa de Desenvolvimento	
Critério Técnico (um dos mencionados abaixo)	Critério Físico (um dos mencionados abaixo)	Critério Técnico (um dos mencionados abaixo)	Critério Físico (um dos mencionados abaixo)
<ul style="list-style-type: none"><li>1/3 da tabela de um WOC ou Final A de um Sprint de um WOC ou EOC* nos últimos 12 meses;</li><li>Estar colocados nos 100 primeiros do ranking mundial;</li></ul> <p><b>Homens</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pontuação num WRE de Média/longa ou de Sprint acima dos 1100 pontos nos últimos 12 meses;</li></ul> <p><b>Mulheres</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 950 pontos; ou num WRE de Sprint acima dos 1000 pontos nos últimos 12 meses;</li></ul> <p>*Apenas serão selecionáveis para o <b>Sprint</b> os atletas que cumpram o tempo de referência</p>	<p><b>Homens</b></p> <p><b>*9:10</b> aos 3Km; <b>15:45</b> aos 5km; <b>33:20</b> aos 10km ou <b>1h14:00</b> à Meia Maratona</p> <p><b>Mulheres</b></p> <p><b>*11'30</b> aos 3Km; <b>20'</b> aos 5km; <b>42'</b> aos 10km ou <b>1H40</b> à Meia Maratona</p>	<p>Classificação nos primeiros 45 lugares numa prova individual do JWOC do último ano.</p> <p><b>Homens</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 950 pontos, ou uma pontuação num WRE de Sprint acima dos 1050 pontos nos últimos 12 meses;</li></ul> <p><b>Mulheres</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 850 pontos ou uma pontuação num WRE de Sprint acima dos 900 pontos nos últimos 12 meses.</li></ul>	<p><b>Homens</b></p> <p><b>*9:30</b> aos 3Km; <b>16:30</b> aos 5km ou <b>35:00</b> aos 10km</p> <p><b>Mulheres</b></p> <p><b>*12:00</b> aos 3Km; <b>22:00</b> aos 5km ou <b>44:00</b> aos 10km</p>

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

**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 na Equipa de Desenvolvimento, sem que este apresente os critérios técnicos.

**Nota 2:** os dois grupos terão benefícios diferentes em termos financeiros, tendo os atletas da Equipa A uma maior comparticipação da FPO nas suas despesas, enquanto os atletas da Equipa de Desenvolvimento terão que suportar boa parte dos custos da sua participação em estágios/provas no estrangeiro.

### 1.2. Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
3 a 5 de Fevereiro	Estágio de Preparação (JWOC e WOC)	Marinha Grande
13 a 16 de Abril	Campeonatos Nacionais de Espanha [TPL e WOC ( <i>Provas de Seleção</i> )]	Madrid / Miraflores de la Sierra
28 Abril a 1 Maio	Estágio de Preparação (JWOC e WOC)	Mira / Quiaios
18 a 21 de Maio	Taça dos Países Latinos	Itália / Asiago
16 a 18 de Junho	Estágio de Preparação (WOC, EYOC e JWOC)	Marinha Grande / Leiria
23 a 25 de Junho	Estágio de Preparação / Sprint (JWOC e WOC - Sujeito a confirmação)	Lisboa
30 Junho a 7 Julho	World Orienteering Championships 2017	Tartu - Estónia

Os clubes/atletas são responsáveis pelo transporte para os estágios.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 1.3 Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais

Taça dos Países Latinos – TPL 2017 19 a 21 de Maio	
<b>Local</b>	Asiago, Itália
<b>Participação</b>	Serão convocados 2 atletas Cadete, 2 atletas Júnior e 2 atletas Sénior (masculino/feminino)
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lugar de pódio Sprint (Cadete, Júnior, Sénior)</li><li>• Lugar de pódio Média (Cadete, Júnior, Sénior)</li><li>• Lugar de pódio Longa (Cadete, Júnior, Sénior)</li></ul>
<b>Critérios de Seleção</b>	<p><b>Provas de observação/avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• BLOM – 18 e 19 de Fevereiro</li><li>• POM – 25 a 28 de Fevereiro</li><li>• ABOM - 4 e 5 de Março</li></ul> <p><b>Critério Físico</b></p> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais entrarão em vigor desde o dia <b>1 de Janeiro até dia 12 de Abril</b>. Os testes físicos poderão ser realizados em data a combinar (Lisboa, Marinha Grande e Porto/Braga), podendo também ser realizados em qualquer prova de atletismo de pista, pista coberta ou estrada (no caso dos 10 km e 21 km), desde que comprovados com os respetivos resultados oficiais.</p> <p>Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta da Seleção.</p> <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>
<b>Comparticipação</b>	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de <u>100€ para auxiliar na competição.</u>

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

<b>Campeonato do Mundo de Orientação – WOC 2017</b> <b>30 de Junho a 7 de Julho</b>	
<b>Local</b>	Tartu, Estónia
<b>Participação</b>	Serão convocados no máximo <b>4 atletas masculinos</b> e no máximo <b>3 atletas femininas</b> .
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obtenção de 3 finais A;</li><li>• Top 20 no Sprint-Relay</li><li>• Uma classificação dentro dos parâmetros de integração no regime de Alto Rendimento.</li></ul>
<b>CrITÉrios de Seleção</b>	<p><b>Provas de observação/avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• BLOM – 18 e 19 de Fevereiro</li><li>• POM – 25 a 28 de Fevereiro</li><li>• ABOM - 4 e 5 de Março</li><li>• Campeonatos Nacionais de Espanha – 13 a 16 Abril</li></ul> <p><b>CrITÉrio Físico</b></p> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais entrarão em vigor desde o dia <b>1 de Janeiro até dia 12 de Abril</b>. Os testes físicos serão realizados em data a combinar (Lisboa, Marinha Grande e Porto/Braga) podendo também ser realizados em qualquer prova de atletismo de pista, pista coberta ou estrada (no caso dos 10 km), desde que comprovados com os respetivos resultados oficiais.</p> <p>Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta da Seleção.</p> <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>
<b>Comparticipação</b>	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de <b>150€ para auxiliar na competição</b> .

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 2. Seleção Jovem

#### 2.1. Introdução

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

- a) Análise do rendimento desportivo nas provas da Taça de Portugal;
- b) Disponibilidade no cumprimento do plano;
- c) Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao Seleccionador Nacional (SN), para cada atividade de preparação definida, analisar e propor à Direção da FPO os atletas com base nos critérios definidos.

**A seleção dos atletas para as principais competições internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competição.**

#### 2.2. Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
20 a 22 de Janeiro	Estágio de Preparação (EYOC)	Marinha Grande
3 a 5 de Fevereiro	Estágio de Preparação (JWOC e WOC)	Marinha Grande
6 a 9 de Abril	Estágio de Preparação (EYOC) <i>Nota: juntamente com o estágio do Desporto Escolar</i>	Arraiolos
13 a 16 de Abril	Campeonatos Nacionais de Espanha [TPL e WOC ( <i>Provas de Seleção</i> )]	Madrid / Miraflores de la Sierra
28 Abril a 1 de Maio	Estágio de Preparação (JWOC e WOC)	Mira / Quiaios
18 a 21 de Maio	<b>Taça dos Países Latinos</b>	<b>Itália / Asiago</b>
16 a 18 de Junho	Estágio de Preparação (EYOC, JWOC e WOC)	Marinha Grande / Leiria
23 a 25 de Junho	Estágio de Preparação / Sprint (JWOC e WOC - Sujeito a confirmação)	Lisboa

Os clubes/atletas são responsáveis pelo transporte para os estágios.

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### 2.3. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais

Estágio de Preparação e EYOC2017 23 Junho a 3 Julho							
Local	Banská Bystrica, Eslováquia						
Participação	Serão convocados <u>no máximo 8</u> atletas masculinos e <u>no máximo 4</u> atletas femininas. O número de atletas a convocar pode não atingir o número máximo previsto, dependendo das prestações dos atletas nas respetivas provas de observação/apuramento, bem como dos restantes critérios de seleção estabelecidos.						
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>Um TOP 10 nas Estafetas, três atletas no TOP 15.</li></ul>						
Critérios de Seleção	<p><b>Provas de observação/avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>BLOM - 18 e 19 de Fevereiro</li><li>POM - 25 a 28 de Fevereiro</li><li>ABOM - 4 e 5 de Março</li><li>Estágio de Preparação / Apuramento – 6 a 9 de Abril em Arraiolos</li></ul> <p><b>Critério Físico:</b></p> <table><tr><td><b>Homens:</b></td><td><b>Mulheres:</b></td></tr><tr><td>H16 (1500m): 5'10"</td><td>D16 (1500m): 6'20"</td></tr><tr><td>H18 (3000m): 10'30"</td><td>D18 (3000m): 12'30"</td></tr></table> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais, <b><u>desde 1 de Janeiro até dia 12 de Abril</u></b>. Os testes físicos serão realizados em data a combinar (Lisboa, Marinha Grande e Porto/Braga) podendo ser realizados em qualquer prova de atletismo de pista ou pista coberta, desde que comprovados com os respetivos resultados oficiais.</p> <p>Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta da Seleção.</p> <p>À margem dos <b>critérios de seleção estabelecidos</b>, cabe sempre, em última instância, ao Selecionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>	<b>Homens:</b>	<b>Mulheres:</b>	H16 (1500m): 5'10"	D16 (1500m): 6'20"	H18 (3000m): 10'30"	D18 (3000m): 12'30"
<b>Homens:</b>	<b>Mulheres:</b>						
H16 (1500m): 5'10"	D16 (1500m): 6'20"						
H18 (3000m): 10'30"	D18 (3000m): 12'30"						
Comparticipação	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma comparticipação de <u>150€ para auxiliar na competição</u> .						

# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Campeonato do Mundo de Juniores – JWOC 2017									
7 a 16 Julho									
<b>Local</b>	Tampere, Finlândia								
<b>Participação</b>	Serão convocados <u>no máximo 6</u> atletas masculinos e <u>no máximo 3</u> atletas femininas. O número de atletas a convocar pode não atingir o número máximo previsto, dependendo das prestações dos atletas nas respetivas provas de observação/apuramento, bem como dos restantes critérios de seleção estabelecidos.								
<b>Objetivos</b>	1 resultado de TOP 10 e 3 atletas no TOP 50 no Sprint, 1 atleta na Final da Média, melhoria dos resultados gerais em relação ao JWOC 2016.								
<b>Crítérios de Seleção</b>	<b>Provas de observação/avaliação:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• BLOM - 18 e 19 de Fevereiro</li><li>• POM - 25 a 28 de Fevereiro</li><li>• ABOM - 4 e 5 de Março</li></ul> <b>Crítério Físico:</b> <table><tbody><tr><td><b>Homens:</b></td><td><b>Mulheres:</b></td></tr><tr><td>3000m: 10' (3'20''/km)</td><td>3000m: 12' (4'00''/km)</td></tr><tr><td>5000m: 18' (3'36''/km)</td><td>5000m: 21'40'' (4'20''/km)</td></tr><tr><td>10km em estrada: 38' (3'48''/km)</td><td>10km na estrada: 45' (4'30''/km)</td></tr></tbody></table> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais <b>desde 1 de Janeiro até dia 12 de Abril</b>. Os testes físicos serão realizados em data a combinar (Lisboa, Marinha Grande e Porto/Braga) podendo também ser realizados em qualquer prova de atletismo de pista ou pista coberta ou estrada no caso dos 10 km, desde que comprovados com os respetivos resultados oficiais.</p> <p>Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta da Seleção.</p> <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>	<b>Homens:</b>	<b>Mulheres:</b>	3000m: 10' (3'20''/km)	3000m: 12' (4'00''/km)	5000m: 18' (3'36''/km)	5000m: 21'40'' (4'20''/km)	10km em estrada: 38' (3'48''/km)	10km na estrada: 45' (4'30''/km)
<b>Homens:</b>	<b>Mulheres:</b>								
3000m: 10' (3'20''/km)	3000m: 12' (4'00''/km)								
5000m: 18' (3'36''/km)	5000m: 21'40'' (4'20''/km)								
10km em estrada: 38' (3'48''/km)	10km na estrada: 45' (4'30''/km)								
<b>Comparticipação</b>	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma comparticipação de <u>150€ para auxiliar na competição</u> .								



# **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

## **PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS**

---

### **NOTA FINAL**

A FPO para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de atletas nas Seleções Nacionais.

Todos os envolvidos nas Seleções Nacionais de Orientação Pedestre, devem ter sempre em mente que **Representar Portugal** deverá ser sempre um motivo de orgulho e deve estar acima de qualquer interesse particular.

Tendo em conta situações que podem ocorrer durante a época de 2017, **a FPO e a CTOP alertam para as seguintes questões:**

1. Atletas que não pretendam ser selecionados ou que antevejam qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competições para as quais poderão ser selecionados, devem informar a FPO e os Técnicos da CTOP, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais opções/impedimentos;
2. A indisponibilidade sem qualquer aviso prévio, a qualquer atividade da seleção, poderá levar ao afastamento do atleta em atividades subsequentes.

**A FPO, na realização do plano de estágios das Seleções Nacionais, prevê a possibilidade de integrar técnicos dos Clubes que apoiam na cedência dos mapas para os treinos técnicos e/ou a possibilidade de abrir os treinos aos atletas desses mesmos Clubes.**