



Federação Portuguesa de Orientação

Seleção Nacional de Orientação Pedestre
PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

2019



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Índice

1. Considerações Gerais3
2. Regulamento Alto Rendimento4
3. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento4
 - 3.1. Praticantes Desportivos4
 - 3.2. Critério de Permanência4
 - 3.3. Níveis de integração5
4. Modelo de Apoio a Atletas, Treinadores e Clubes5
 - 4.1. Introdução5
 - 4.2. Prémios por Resultados Desportivos6
 - 4.3. Apoio aos Clubes com Atletas no Regime de Alto Rendimento8
 - 4.4. Apoio aos treinadores com atletas no regime de alto rendimento8
5. Plano de Alto Rendimento10
 - 5.1. Seleção Nacional Absoluta e Seleção Nacional Júnior10
 - 5.1.1. Caracterização das Competições – Época 201813
 - 5.1.2. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais14
 - 5.2. Seleção Jovem27
 - 5.2.1. Calendário de Atividades**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.2.2. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais**Error! Bookmark not defined.**
6. NOTA FINAL**Error! Bookmark not defined.**



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

1. 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. 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.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

2. 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).

3. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento

3.1. Praticantes Desportivos

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

3.2. 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

3.3. 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).

4. Modelo de Apoio a Atletas, Treinadores e Clubes

4.1. 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.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

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.

4.2. 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, podendo ser publicada nova Portaria sobre o tema, no âmbito do Decreto-Lei n.º 272/2009.

Campeonato do Mundo de Seniores – WOC	
1º lugar	Prémio Governo*
2º lugar	Prémio Governo*
3º lugar	Prémio Governo*
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€

* Em consonância a Portaria nº 211/98, de 3 de abril, chama-se 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.

Notas:

- A. Caso exista atribuição de prémio governamental para uma classificação nos 3 primeiros lugares, não existe acumulação do prémio atribuído pela FPO.
- B. 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.
- C. No caso de as classificações se referirem a uma estafeta, o montante dos prémios é de 50% do previsto na tabela acima.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Campeonato do Mundo de Juniores – JWOC	
1º lugar	Prémio Governo**
2º lugar	Prémio Governo**
3º lugar	Prémio Governo**
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
2º lugar	Prémio Governo
3º lugar	Prémio Governo
3 primeiros	500€
8 primeiros - desde que cumpra os critérios para o nível C do regime de alto rendimento	250€

** 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 sujeita 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.

Notas:

- A. 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(is) pela formação do atleta, então atribua-se o prémio da FPO ao atleta.
- B. 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.
- C. . No caso de as classificações se referirem a uma estafeta, o montante dos prémios é de 50% do previsto na tabela acima



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

4.3. Apoio aos Clubes com Atletas no Regime de Alto Rendimento

Todos os clubes que tenham atletas integrados no regime de alto rendimento (ponto 1.3 Níveis de Integração) têm direito a isenção da taxa anual de inscrição/renovação do clube na FPO.

4.4. 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 Isenção da taxa de inscrição nos cursos de formação organizados pela FPO e Acesso a formação especializada, dentro do enquadramento pela Portaria n.º 738/91, de 1 de agosto.

4.5 Limite máximo de apoio FPO

Os valores definidos anteriormente como apoio a ser atribuído pela FPO quer a Atletas quer a Treinadores estão condicionados ao limite máximo de 3.000,00€ (três mil euros) que a FPO definiu como limite para atribuição de prémio anual total ao conjunto das duas seleções - Pedestres e BTT. Caso os valores a atribuir ultrapassem este limite serão reduzidos proporcionalmente para enquadramento no referido valor máximo.

Os critérios para atribuição de prémio aos atletas de BTT são em competições que permitam obtenção de estatuto de Alta Competição e enquadrados nos valores:

SENIORES: 1º classificado - 500€, 2º classificado - 450€, 3º classificado - 400€, do 4º até ao 8º - 300€, todos estes com critérios para o Estatuto de Alta Competição nível A. Do 9º classificado até ao final do primeiro terço da classificação - 250€ desde que tenham critérios para o Estatuto de Alta Competição nível B.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

JUNIORES: 1º classificado - 400€, 2º classificado - 350€, 3º classificado - 300€, desde que tenham critérios para Estatuto de Alta Competição nível A. Do 4º até ao 8º - 200€, desde que tenham critérios para Estatuto de Alta Competição nível B.

JOVENS: 1º classificado - 250€, 2º classificado - 200€, 3º classificado - 150€. Do 4º até ao 8º classificado - 100€, desde que tenham critérios para o Estatuto de Alta Competição nível C.

Pode a Direção da FPO decidir atribuição de algum outro prémio adicional.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

5. Plano de Alto Rendimento

Nota prévia

O Plano de Alto Rendimento para 2018 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 2019.

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: Absoluta, Júnior e Jovem.

5.1. Seleção Nacional Absoluta

Introdução

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

- a) Cumprimento dos critérios de integração num dos níveis da seleção sénior – Equipa A e Equipa de Desenvolvimento;
- b) Disponibilidade no cumprimento total 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 seleccionar 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.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Critérios Integração na Seleção Nacional Absoluta			
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"> • 1/3 da tabela de um WOC ou Final A de um Sprint de um WOC ou EOC* nos últimos 12 meses; • Estar colocados nos 100 primeiros do ranking mundial. 		Classificação nos primeiros 45 lugares numa prova individual do JWOC do último ano.	
Homens	<u>Homens</u>	Homens	<u>Homens</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 1100 pontos nos últimos 12 meses 	1ª fase 17'30 (5K) 2ª fase 16' aos 5km 33' aos 10km 1h12:00 à Meia-Maratona**	<ul style="list-style-type: none"> • Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 950 pontos nos últimos 12 meses. 	1ª fase 17'30 (5K) 2ª fase 16:30 aos 5km 35:00 aos 10km**
Mulheres	<u>Mulheres</u>	Mulheres	<u>Mulheres</u>
Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 950 pontos;	1ª fase 20' (5K) 2ª fase 18:30 aos 5km 38:00 aos 10km 1h27 à Meia-Maratona**	Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 850 pontos nos últimos 12 meses.	1ª fase 20' (5K) 2ª fase 19:00 aos 5km 42:00 aos 10km**
	**marcas válidas durante um ano.		**marcas válidas durante um ano.

Notas:

- A. 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.
- B. 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.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
27 a 30 Dezembro	Estágio de Natal	Aguiar da Beira
26/27 Janeiro	Prova de Observação/Seleção COMOF/WOC	Aguiar da Beira
21 a 24 Fevereiro	COMOF '19*	Murcia
1 a 5 Março	POM - Prova de Observação/Seleção TPL / WOC	Figueira da Foz
9/10 Março	NAOM - Prova de Observação/Seleção TPL / WOC	Crato/Portalegre/Castelo de Vide
18 a 21 Abril	Estágio da Páscoa	Aguiar da Beira
14 a 16 Junho	Taça dos Países Latinos '19	Odemira
17 e 18 Agosto	WOC '19	Noruega

Data	Atividade	Local
27 a 30 Dezembro	Estágio de Natal - Testes Físicos	Aguiar da Beira
25 a 27 Janeiro	*Provas de Seleção COMOF	Aguiar da Beira
1 a 5 Março	POM '19 - Prova de Observação/Seleção TPL / WOC	Figueira da Foz
9/10 Março	NAOM '19 - Prova de Observação/Seleção TPL / WOC	Crato/Portalegre/Castelo de Vide
18 a 21 Abril	Estágio da Páscoa - Testes Físicos	Aguiar da Beira
Julho	Estágio de Preparação	Zona Norte

Nota:

- A. À semelhança dos anos anteriores, os atletas/clubes serão responsáveis pelo transporte para e durante os estágios de preparação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

5.1.1. Caracterização das Competições – Época 2019

A. ATIVIDADE DE AFERIÇÃO/SELEÇÃO INICIAL

- Testes Físicos - Aguiar da Beira

B. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO*

- Aguiar da Beira "O" Meeting - COMOF '19
- Testes Físicos
- Provas de Seleção (POM e NAOM)

* **Nota:** consultar documento anexo sobre os critérios/provas de avaliação.

C. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- COMOF '19
- TPL '19
- WOC '19 (Noruega)



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

5.1.2. Desenvolvimento das Competições/Estágios Principais

Campeonato do Mundo de Orientação – WOC 12 a 17 de Agosto 2019	
Local	Østfold, Noruega
Participação	Serão convocados no máximo <u>1 atleta masculino</u> e <u>1 atleta feminina</u> .
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Obtenção de 1 atleta na final A (Média);
Critérios de Seleção	<p>A seleção dos atletas será feita por escolha por parte do Seleccionador Nacional de Orientação Pedestre, tendo por base a análise da prestação dos atletas nas COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none">• Testes Físicos• Provas de Seleção WOC <p>Serão tidas em consideração as prestações dos atletas noutros momentos, tais como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta.</p> <p>Por se considerar que os critérios de acesso à equipa A são pré-requisitos para um bom desempenho desportivo dos atletas, apenas serão convocados atletas que cumpram pelo menos um dos critérios de acesso à equipa A (critério técnico ou critério físico). Apenas em circunstâncias especiais, e sob decisão do Seleccionador Nacional, outros atletas poderão integrar a equipa.</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>
Comparticipação	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma comparticipação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação. Os atletas com Alta Competição não terão de efectuar qualquer comparticipação para auxiliar os custos da deslocação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

COMOF 2019 21 a 24 de Fevereiro 2019	
Local	Murcia - Espanha
Participação	Serão convocados no máximo 4 atletas masculinos e 4 atletas femininas .
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Lugar de pódio em Júnior• Lugar de pódio em Sénior
Critérios de Seleção	<p>A seleção dos atletas será feita por escolha por parte do Seleccionador Nacional de Orientação Pedestre, tendo por base a análise da prestação dos atletas nas <u>COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• Testes Físicos (1ª fase)• Aguiar da Beira " O " Meeting 2019 <p>Será tida em consideração a prestação dos atletas nas PROVAS DE OBSERVAÇÃO (TESTES FÍSICOS). Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta.</p> <p>Apenas em circunstâncias especiais, e sob decisão do Seleccionador Nacional, outros atletas poderão integrar a equipa. À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>
Comparticipação	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma comparticipação de 50€ para auxiliar nos custos da deslocação. Os atletas com Alta Competição não terão de efetuar qualquer comparticipação para auxiliar os custos da deslocação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

TPL 2019 14 a 16 de Junho 2019	
Local	Odemira - Portugal
Participação	Serão convocados no máximo <u>6 atletas masculinos</u> e <u>6 atletas femininas</u> .
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Lugar de pódio Juvenil (Sprint/Média/Longa)• Lugar de pódio em Júnior (Sprint/Média/Longa)• Lugar de pódio em Sénior (Sprint/Média/Longa)• Vencedor por equipas
Critérios de Seleção	<p>A seleção dos atletas será feita por escolha por parte do Seleccionador Nacional de Orientação Pedestre, tendo por base a análise da prestação dos atletas nas <u>COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">• Testes Físicos (2ª fase)• Provas de Seleção <p>Será tida em consideração a prestação dos atletas nas PROVAS DE OBSERVAÇÃO (TESTES FÍSICOS). Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta.</p> <p>Apenas em circunstâncias especiais, e sob decisão do Seleccionador Nacional, outros atletas poderão integrar a equipa.</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>



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

5.2. Seleção Jovem e Seleção Junior

1.1 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 selecionar 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.

1.2 Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
27 a 30 de Dezembro	Estágio de Preparação	Aguiar da Beira
19 a 21 Abril, Pascoa	Estágio de Preparação	CEO2019, Asturias, Espanha
Data a anunciar Maio / Junho	Estágio/s de Preparação EYOC	Aguiar da Beira ou outro local a anunciar
14-16 Junho	Taça dos Países Latinos	Odemira
24 de Junho a 30 de Junho	EYOC 2019	Grodno - Bielorrússia
6 a 12 de Julho	JWOC 2019	Aarhus - Dinamarca



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Data a anunciar Agosto/Setembro	Estágio de Preparação JEC	Aguiar da Beira
26 a 29 de Setembro	JEC 2019	Ardèche – França

1.3 Desenvolvimento das Competições

Estágio de Preparação e EYOC 2019 24 de Junho a 30 de Junho	
Local	GRODNO - BIELORUSSIA
Participação	<p>Serão convocados no <u>máximo</u> 8 atletas masculinos e 6 atletas femininas.</p> <p>NOTA: 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.</p>
Objetivos	1 resultado de Top 10 no Sprint, em juvenis; 1 resultado Top 15 na Longa, em juvenis; melhoria dos resultados gerais em relação ao EYOC 2018.
Critérios de Seleção	<p><u>Provas de observação/avaliação:</u></p> <ul style="list-style-type: none">A. Aguiar da Beira "O" Meeting 2019B. Mora "O" Meeting 2019C. Portugal O Meeting 2019D. Norte Alentejano "O" Meeting 2019 <p><u>Nota:</u> Dos 3 percursos de sprint, contam os 2 melhores. Dos 5 percursos de média contam os 4 melhores. Dos 5 percursos de longa contam os 4 melhores.</p> <p>Atenção: as 3 vagas de apuramento de cada equipa serão ocupadas pelos melhores participantes do ranking das provas de observação, com uma média de 85 ou mais pontos, caso contrário essa vaga passa a ser por decisão técnica.</p>



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Os pontos do ranking são obtidos através da seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Tempo do vencedor}}{\text{Tempo do atleta}} \times 100 = \text{pontuação para o ranking}$$

Critério Físico

Homens

H16 (1500m): 5'10" (3'26"/km)

H18 (3000m): 10'30" (3'30"/km)

Mulheres

D16 (1500m): 6'20" (4'13"/km)

D18 (3000m): 12'30" (4'10"/km)

Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais, desde **1 de Dezembro 2018 até dia 30 de Março 2019**. 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.

Será tida em consideração a prestação dos atletas nas **PROVAS DE OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO e TESTES FÍSICOS**.

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. À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.

Nota: Se for possível economicamente contar com 4 atletas do mesmo sexo por equipa e se o seu nível for muito alto, a quarta vaga também será coberta por decisão técnica, tendo por base o ranking e outros factores: nível competitivo, compromisso de treino, percurso desportivo.

Comparticipação

Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação. **Nota:** Os atletas com Alta Competição não terão de efetuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Campeonato do Mundo de Juniores – JWOC 2019 6 a 12 de Julho 2019																	
Local	Aarhus, Dinamarca																
Participação	<p>Serão convocados no máximo <u>3 atletas masculinos e 1 atleta feminina</u>.</p> <p><u>NOTA:</u> 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.</p>																
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• 2 atletas final B (Média)• 1 atleta no top 25 no Sprint																
Critérios de Seleção	<p><u>Provas de observação/avaliação:</u></p> <ul style="list-style-type: none">A. Aguiar da Beira "O" Meeting 2019B. Mora "O" Meeting 2019C. Portugal O Meeting 2019D. Norte Alentejano "O" Meeting 2019 <p><u>Critérios Físicos:</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th colspan="2">Homens</th><th colspan="2">Mulheres</th></tr></thead><tbody><tr><td>3000 mts</td><td>10' (3'20")</td><td>3000 mts</td><td>12' (4'/km)</td></tr><tr><td>5000 mts</td><td>18' (3'36"/km)</td><td>5000 mts</td><td>21'40 (4'20"/km)</td></tr><tr><td>10000 mts ou 10 km (Estrada)</td><td>38' (3'48"/km)</td><td>10000 mts ou 10 km (Estrada)</td><td>45' (4'30"/km)</td></tr></tbody></table> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais, desde 1 de Dezembro 2018 até dia 30 de Março 2019. 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>Será tida em consideração a prestação dos atletas nas PROVAS DE OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO e TESTES FÍSICOS.</p> <p>Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta.</p> <p>Apenas em circunstâncias especiais, e sob decisão do Seleccionador Nacional, outros atletas poderão integrar a equipa.</p>	Homens		Mulheres		3000 mts	10' (3'20")	3000 mts	12' (4'/km)	5000 mts	18' (3'36"/km)	5000 mts	21'40 (4'20"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada)	38' (3'48"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada)	45' (4'30"/km)
Homens		Mulheres															
3000 mts	10' (3'20")	3000 mts	12' (4'/km)														
5000 mts	18' (3'36"/km)	5000 mts	21'40 (4'20"/km)														
10000 mts ou 10 km (Estrada)	38' (3'48"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada)	45' (4'30"/km)														



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.

Comparticipação

Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação. **Nota:** Os atletas com Alta Competição não terão de efetuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

JEC 2019 26 a 29 Setembro 2019																	
Local	Ardèche - França																
Participação	<p>Serão convocados no máximo 5 <u>atletas masculinos</u> e 2 <u>atletas femininas</u>.</p> <p><u>NOTA:</u> 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.</p>																
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• 1 atleta no top 30 da distância longa• 1 Estafeta no top 10• 1 atleta no top 15 no Sprint																
Critérios de Seleção	<p><u>Provas de observação:</u></p> <ul style="list-style-type: none">A. Aguiar da Beira "O" Meeting 2019B. Mora "O" Meeting 2019C. Portugal O Meeting 2019D. Norte Alentejano "O" Meeting 2019E. Taça de Portugal – Vila RealF. Campeonato Nacional de Sprint e LongaG. Campeonato Ibérico FemininoH. Campeonato Nacional de Estafetas e Distância Média <p><u>Critérios Físicos:</u></p> <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Homens</th><th colspan="2">Mulheres</th></tr></thead><tbody><tr><td>3000 mts - H18</td><td>10'30" (3'30"/km)</td><td>3000 mts - D18</td><td>12'30" (4'10"/km)</td></tr><tr><td>5000 mts - H20</td><td>18' (3'36"/km)</td><td>5000 mts - D20</td><td>21'40 (4'20"/km)</td></tr><tr><td>10000 mts ou 10 km (Estrada) - H20</td><td>38' (3'48"/km)</td><td>10000 mts ou 10 km (Estrada) - D20</td><td>45' (4'30"/km)</td></tr></tbody></table> <p>Tempos mínimos para ir aos campeonatos internacionais, desde 1 de Dezembro 2018 até dia 30 de Março 2019. 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>Será tida em consideração a prestação dos atletas nas PROVAS DE OBSERVAÇÃO e TESTES FÍSICOS.</p>	Homens		Mulheres		3000 mts - H18	10'30" (3'30"/km)	3000 mts - D18	12'30" (4'10"/km)	5000 mts - H20	18' (3'36"/km)	5000 mts - D20	21'40 (4'20"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada) - H20	38' (3'48"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada) - D20	45' (4'30"/km)
Homens		Mulheres															
3000 mts - H18	10'30" (3'30"/km)	3000 mts - D18	12'30" (4'10"/km)														
5000 mts - H20	18' (3'36"/km)	5000 mts - D20	21'40 (4'20"/km)														
10000 mts ou 10 km (Estrada) - H20	38' (3'48"/km)	10000 mts ou 10 km (Estrada) - D20	45' (4'30"/km)														



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como os estágios da Seleção, as provas internacionais, as provas nacionais, assim como a sua dedicação ao treino e competição, a sua postura e responsabilidade enquanto atleta.

Apenas em circunstâncias especiais, e sob decisão do Seleccionador Nacional, outros atletas poderão integrar a equipa.

À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.

NOTA: Os atletas masculinos convocados para o JWOC 2019 ficarão pré convocados para o JEC 2019, sendo os restantes lugares preenchidos com os critérios acima mencionados.

Comparticipação

Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação. **Nota:** Os atletas com Alta Competição não terão de efetuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

1.4 Orçamento

Data	Atividade	Local	Orçamento
27 a 30 de Dezembro	Estágio de Preparação	Aguiar da Beira	500€
19 a 21 Abril, Pascoa	Estágio de Preparação	CEO2019, Asturias, Espanha	600€
14 a 16 Junho	Taça Países Latinos	Odemira, Portugal	
23/24 a 30 de Junho	EYOC 2019	Grodno - Bielorrússia	7000€
6 a 12 de Julho	JWOC 2019	Aarhus - Dinamarca	4500€
26 a 29 de Setembro	JEC 2019	Ardèche - França	3000€
TOTAL			8100€

O Grupo de Seleção Jovem realizará um encontro mensal regional (norte/centro e centro/sul), no período de março a junho, por forma, a manter os atletas focalizados e motivados, para apuramento das técnicas e aferição da condição física.



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

1.5 Atletas Propostos para o Grupo Inicial da Seleção Jovem 2019

D16:

- Ana Pacheco - .COM – 2003 - FPO: 6046
- **Mara Luna – COC – 2005 - FPO: 6243**
- Patrícia Rosa – COC – 2005 - FPO: 6208
- **Beatriz Coelho – Clube Tap – 2004 - FPO: 6327**
- Mariana São Bento – A Montanha – 2004 - FPO: 6320
- Leonor Ferreira – CPOC – 2006 - FPO: 6413

D18:

- **Joana Catarino – CLAC – 2002 - FPO: 5879**
- Maria do Mar – ADFA – 2002 - FPO: 6177
- **Matilde Ribeiro – CPOC – 2002 - FPO: 6447**
- Marta Costinha – ADFA – 2002 - FPO: 6454
- Margarida Miranda – GD4C – 2001 - FPO: 5706
- Barbara Pereira - .COM – 2001 - FPO: 6440
- Dulce Fernandes – GD4C – 2001 - FPO: 6456

H16:

- **Rodrigo Lima – A Montanha – 2004 - FPO: 6164**
- Miguel Braz – COC – 2004 - FPO: 6038
- Miguel Sousa – ADM Ori Mondego – 2004 - FPO: 6347
- **Pedro Lagarto – CLAC – 2003 - FPO: 6053**
- **Pedro Viana – GD4C – 2003 - FPO: 6120**

H18:

- **Rodrigo Oliveira – COC – 2002 - FPO: 5074**
- **Pedro Peralta – GDU Azoia – 2002 - FPO: 5896**
- João Sousa – GDU Azoia – 2002 - FPO: 6175
- André Roberto – COC – 2002 - FPO: 5299
- **Vasco Mendes – GDU Azoia – 2002 - FPO: 5737**
- **Tomás Lima – COC – 2001 - FPO: 3976**
- Tiago Lampreia – ADFA – 2001 - FPO: 6041
- **José Fernandes - .COM – 2001 - FPO: 6201**
- **André Ferreira – ADM Ori Mondego – 2001 - FPO: 5392**
- Diogo Lampreia – ADFA – 2001 - FPO: 6040
- João Pinto – ADFA – 2001 - FPO: 6039
- Manuel Oliveira – COC – 2001 - FPO: 5073



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

NOTA: Todos os atletas nomeados estão em situação de pertencerem ao Grupo Seleção/ Observação, no entanto, os marcados a verde são os que estão em condições de serem selecionáveis.

6. 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 2019, **a FPO e a CTOP alertam para as seguintes questões:**

1. A seleção final para o EYOC será publicada quando concluída a última prova de observação/seleção do ranking, até **30 de Março de 2019**. Os atletas selecionáveis devem ter claro que todo este processo seletivo não tem o objetivo de os classificar para ir ao EYOC, mas sim, de selecionar as melhores equipas para **COMPETIR** no EYOC, tanto de forma individual como por equipas. A Seleção final para o JWOC será publicada até dia **1 de Abril**. A seleção final para o JEC será publicada até dia **27 de Maio**.

3. Atletas que não pretendam ser selecionados ou que antevêm 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;



Seleção Nacional de Orientação Pedestre

PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

4. 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.