



## **WOC, EOC, JWOC, JEC & EYOC**

---

**Denmark, Estonia, Turkey, Belgium & Hungary**

**Critérios de Seleção**

**2020**

### **A. Eventos**

- WOC Sprint - 7 a 11 de Julho '20 - Dinamarca
- EOC - 16 a 24 de Agosto '20 - Estónia
- JWOC - 26 Junho a 4 Julho '20 - Turquia
- JEC - 25 a 27 de Setembro - Bélgica
- EYOC - 19 a 22 de Junho '20 - Hungria

### **B. Número de atletas por evento**

<b>Atletas</b>	<b>WOC</b>	<b>EOC</b>	<b>JWOC</b>	<b>JEC</b>	<b>EYOC</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<b>2/3</b>	<b>3/4</b>	<b>4/5</b>	<b>3/6</b>
<b>W</b>	<b>2</b>	<b>2/3</b>	<b>1/2</b>	<b>3</b>	<b>3/6</b>
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4/6</b>	<b>7/8</b>	<b>6/12</b>

1. **WOC Sprint:** Participação dos atletas nas provas Sprint Relay (7/7), Knock-Out Sprint Qual & Finals (9/7) e Sprint Qual & Final (11/7);
2. **EOC:** Middle Qual. (19/8), Long Distance (20/8), Middle Final (22/8) e Relay (23/8);
3. **JWOC:** Sprint (28/6), Middle Qual. (29/6), Middle Final (30/6), Long (2/7), Relay (3/7)
4. **JEC:** Sprint (25/9), Long (26/9), Relay (27/9)
5. **EYOC:** Long (20/6), Sprint (21/6), Relay (22/6)

### **C. Seleção de atletas (números e critério)**

1. **WOC: 1 (um)** atleta masculino e **1 (um)** atleta feminina vencedor(a) das Provas de Seleção, cujo resultado será obtido através do somatório dos pontos; **1 (um)** atleta masculino e **1 (um)** atleta feminina por decisão técnica;
2. **EOC: 2 (dois)** atletas masculinos e **2 (dois)** atletas femininas melhor classificados nas Provas de Seleção, cujo resultado será obtido através do somatório dos pontos; **1 (um)** atleta masculino ou **1 (um)** atleta feminina por decisão técnica;
3. **JWOC: 3 (três)** atletas masculinos e **1 (um)** atleta feminino melhor classificados nas Provas de Seleção, cujo resultado será obtido através do somatório dos pontos; possibilidade de **1 (um)** atleta masculino e **1 (um)** atleta feminina por decisão técnica;
4. **JEC: 4 (quatro)** atletas masculinos e **3 (três)** atletas femininos melhor classificados nas Provas de Seleção, cujo resultado será obtido através do somatório dos pontos; possibilidade de **1 (um)** atleta masculino por decisão técnica;
5. **EYOC: 3 (três)** atletas masculinos e **3 (três)** atletas femininos melhor classificados nas Provas de Seleção, nos escalões de Juvenis (H/D16) e Cadetes (H/D18), cujo resultado será obtido através do somatório dos pontos;
6. O número de atletas a convocar **pode não atingir o número máximo previsto**, dependendo das prestações dos atletas nas respetivas provas de observação/seleção, bem como dos restantes critérios de seleção estabelecidos;

## D. Provas de Observação (critérios)

Provas de Observação			
Floresta		Sprint	
25/26 JAN '20	NAOM '20	2 FEV '20	Alvito
15/16 FEV '20	CI Masc. Máximus	15/16 FEV '20	CI Masc. Máximus
22 a 25 MAR '20	POM '20	21 MAR '20	Coimbra
29 FEV / 1 MAR '20	Arraiolos		

1. **TODOS** os atletas dos escalões H/D16, H/D18, H/D20 e H/D Elite, federados na FPO e com licença válida poderão estar abrangidos pelo presente documento, sendo para isso necessário o preenchimento do "*Projeto Desportivo Individual*";
2. É **imprescindível** o preenchimento do documento "*Projecto Desportivo Individual*", que estará disponível online desde 25 de Novembro a 31 de Dezembro;
3. As provas de Observação dão acesso às Provas de Seleção;
4. Apenas por decisão técnica serão englobados atletas que não participem neste primeiro "*momento de avaliação*" (atletas do Grupo de Seleção, atletas com residência no estrangeiro, ou outro motivo claramente justificado);
5. **Eventos de Floresta** - das **10 provas** disponíveis contam as **6 melhores** para efeitos de participação nas Provas de Seleção;
  - 5.1. A média aritmética final dos pontos (dos 6 melhores percursos) do atleta terá de ser **igual ou superior a 80 pts**;
6. **Eventos de Sprint** - das **3 provas** disponíveis, contam as **2 melhores** para efeitos de participação nas Provas de Seleção;
  - 6.1. A média aritmética final dos pontos (dos 2 melhores percursos) do atleta terá de ser **igual ou superior a 85 pts**;
7. Caso o atleta seja desclassificado receberá **10 pts**; caso o atleta esteja envolvido na organização da prova, no final receberá a pontuação média dos seus melhores percursos.

## E. Provas de Seleção (critérios)

<b>Provas de Seleção</b>						
<b>WOC, EOC, JWOC, JEC, EYOC</b>						
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>				<b>Local</b>	
28 MAR 20	Distância Média				Figueira da Foz/Quaios	
29 MAR 20	Distância Longa					
4 ABR 20	Sprint (manhã)				Évora	
	Testes Físicos - 3K (tarde)					
<b>Testes Físicos</b>						
<b>Controlo / Avaliação</b>				<b>Sprint</b>		
	<b>H</b>		<b>M</b>		<b>H</b>	<b>M</b>
	<b>2K</b>	<b>3K</b>	<b>2K</b>	<b>3K</b>	/	/
Juvenil	7'00	x	8'30	x		
Júnior	x	10'10	x	12'30		
Sénior	<b>5K</b>		<b>5K</b>		<b>3K</b>	
	17'30		20'		10' (3'20/Km)	11'30 (3'50/Km)

- Os testes de controlo / avaliação serão realizados em pista de 400 metros e servirão como tempo de entrada (pontuação) para participação no EOC, JWOC, JEC e EYOC; os testes físicos 3K (Sénior) serão realizados nas mesmas condições, mas em confronto direto (no mesmo dia, hora e local);
- Os tempos expostos são limites máximos, e uma vez ultrapassados não contam para controlo / avaliação;

3. É dada a possibilidade ao atleta de apresentar um comprovativo de participação numa prova oficial e homologada;
4. Haverão 3 (três) possibilidades de realização dos testes de controlo / avaliação, contando apenas o melhor tempo realizado pelo atleta na distância;
5. Os testes realizar-se-ão 1 (uma) vez por mês durante os meses de Janeiro, Fevereiro e Março, e poderão ser realizados a norte (Braga/Porto), no centro (Marinha Grande) e a sul (Lisboa);
6. Será aplicada a fórmula **Pontuação = Tempo vencedor / Tempo atleta x 100** para definição da pontuação de cada atleta em cada evento;

**7. Áreas embargadas**

7.1. **Sprint** - Évora (urbano) - Mapa n.º. 009/2018

**7.1. Floresta**

7.1.1. Distância Média - Palheirão - Mapa n.º. 004/2019

7.1.2. Distância Longa - Quiaios - Mapa n.º. 003/2019

7.2. A partir da data de publicação do presente documento, encontram-se embargadas as áreas referidas anteriormente para os candidatos a participar nas *Provas de Seleção*, dirigentes ou outras pessoas que estejam em posição de fornecer informação relevante aos mesmos, sendo punível com desqualificação do atleta (*fair-play*).

**7.3. Mapas (escala e equidistância)**

	<b>Nome</b>	<b>Escala</b>	<b>Equidistância</b>
<b>Sprint</b>	Évora	1:4000	2,5 m
<b>Distância Média</b>	Palheirão	1:10000	2,5 m
<b>Distância Longa</b>	Quiaios	1:15000	2,5 m