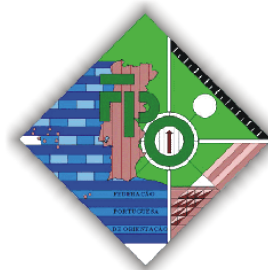


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO



Projeto Desportivo Individual

Época 2020

## DIREÇÃO TÉCNICA ORIENTAÇÃO PEDESTRE

| O-Pedestre | ABSOLUTA | JUNIOR | JUVENIL | CADETE |
|------------|----------|--------|---------|--------|
|            |          |        |         |        |

|                                                       |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------|--|----|--|----|------------|----|--|-----|--|------|
| Nome:                                                 |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  | Foto |
| Apelidos:                                             |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Telefones                                             |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Data de nascimento<br>____ / ____ / ____              |  |  |  |  | Cartão Cidadão     |  |    |  |    | Passaporte |    |  |     |  |      |
|                                                       |  |  |  |  | Validade           |  |    |  |    | Validade   |    |  |     |  |      |
|                                                       |  |  |  |  | -                  |  |    |  |    | -          |    |  |     |  |      |
| Morada                                                |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Localidade                                            |  |  |  |  | Código Postal      |  |    |  |    |            |    |  |     |  | -    |
| Email:                                                |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Nome do encarregado de educação ou tutor              |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Telefones                                             |  |  |  |  | OU                 |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Email:                                                |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Clube em Portugal                                     |  |  |  |  | Número de Federado |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Outros clubes (nome/país)                             |  |  |  |  | Clube              |  |    |  |    | País       |    |  |     |  |      |
| Número do SportIdent                                  |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Melhores marcas pessoais                              |  |  |  |  | 1,5K               |  | 2K |  | 3K |            | 5K |  | 10K |  |      |
|                                                       |  |  |  |  | T:                 |  | T: |  | T: |            | T: |  | T:  |  |      |
|                                                       |  |  |  |  | A:                 |  | A: |  | A: |            | A: |  | A:  |  |      |
| Dedicação ao treino de Orientação (completa, 50%,...) |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Nome e apelido do treinador                           |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Email do treinador                                    |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |
| Escalação época 2019                                  |  |  |  |  |                    |  |    |  |    |            |    |  |     |  |      |

|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|----------------------|------------------------------|-------------|
| Resultados Campeonatos Nacionais<br>(Época 2019)                                                | <b>Média</b>      | <b>Longa</b> | <b>Sprint</b>        | <b>Classificação Ranking</b> |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Outros resultados a destacar<br>(Época 2019)                                                    | <b>Evento</b>     |              | <b>Classificação</b> |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Outros resultados a destacar em épocas anteriores<br><br>Historial Desportivo<br>(breve resumo) | <b>Evento</b>     | <b>Data</b>  |                      | <b>Classificação</b>         |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Escalão na época 2020                                                                           |                   |              |                      |                              |             |
| Objetivos na Taça Portugal<br>(Época 2020)                                                      | <b>Média</b>      | <b>Longa</b> | <b>Sprint</b>        | <b>Classificação Ranking</b> |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Competições internacionais que se propõe 2020                                                   | <b>WOC</b>        | <b>EOC</b>   | <b>JWOC</b>          | <b>JEC</b>                   | <b>EYOC</b> |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Objetivos nas competições internacionais 2020                                                   | <b>Competição</b> |              | <b>Objetivo</b>      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
|                                                                                                 |                   |              |                      |                              |             |
| Objetivos desportivos a médio/longo prazo                                                       |                   |              |                      |                              |             |
| Outras observações                                                                              |                   |              |                      |                              |             |

Enviar o *Projeto Desportivo Individual* antes do prazo indicado nos Critérios de Seleção, via email, para FPO (info@fpo.pt) com cópia / conhecimento para os selecionadores correspondentes.

Para qualquer dúvida ou esclarecimento, contactar via email com os respectivos selecionadores.