



# Federação Portuguesa de Orientação

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

**2020**



# Seleção Nacional de Orientação Pedestre

---

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

### Índice

1. Considerações Gerais.....	3
2. Regulamento Alto Rendimento.....	4
3. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento.....	4
3.1. Praticantes Desportivos .....	4
3.2. Critério de Permanência .....	4
3.3. Níveis de integração .....	5
4. Modelo de Apoio a Atletas, Treinadores e Clubes .....	5
4.1. Introdução .....	5
4.2. Prémios por Resultados Desportivos .....	6
4.3. Apoio aos Clubes com Atletas no Regime de Alto Rendimento.....	8
4.4. Apoio aos treinadores com atletas no regime de alto rendimento .....	8
4.5. Limite máximo de apoio FPO.....	8
5. Plano de Alto Rendimento.....	9
5.1. Seleção Nacional Absoluta .....	9
5.1.1. Caracterização das Competições – Época 2020 .....	12
5.1.2. Desenvolvimento das Competições Principais .....	13
5.2. Seleção Jovem .....	15
5.2.1. Caracterização das Competições – Época 2020 .....	17
5.2.2. Desenvolvimento das Competições .....	18
6. NOTA FINAL .....	22



## **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 não olímpicas 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, continuaremos com as ações de preparação, quer ao nível dos estágios de preparação, quer de competições – privilegiando o campeonato do mundo de orientação - urbano (WOC 2020) e a preparação específica dos juniores com vista ao mundial de juniores em 2021 (JWOC 2021), a ser realizado em Aguiar da Beira, Portugal. No entanto, e dado o grande grau de imprevisibilidade que as questões económicas encerram (subsídios, patrocínios e custos de representação internacional), 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 ou EOC** (“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)
- **JEC** (“escalão imediatamente inferior ao absoluto”): 8 primeiros (nível C)
- **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:



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

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.

#### 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/Europa de Seniores – WOC/EOC	
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

<b>Campeonato do Mundo de Juniores – JWOC</b>	
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€

  

<b>Campeonato da Europa de Juniores – JEC</b>	
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€

  

<b>Campeonato da Europa de Jovens – EYOC</b>	
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€



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

\*\* 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. 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(eis) 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

#### **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 nº 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 enquadrado 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 1.500,00€ (mil e quinhentos euros) que a FPO definiu como limite para atribuição de prémio anual total para a vertente de Orientação Pedestre.



## **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 2020 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 2020.

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 dos resultados nas "Provas de Seleção" daí que haja a possibilidade da convocatória de atletas por "decisão técnica".

Nesse sentido, as Provas de Seleção serão o referencial fundamental no processo de seleção dos atletas, no entanto, o percurso desportivo 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 nacional estão dependentes dos seguintes critérios:

- a) Cumprimento dos critérios de integração na seleção nacional, conforme regulamento definido nos critérios "Provas de Observação 2020", e posteriormente "Provas de Seleção 2020";
- b) Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- c) Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao Seleccionador Nacional (SN) – Pedro Nogueira, e à CTOP, para cada atividade de preparação definida, analisar e seleccionar os atletas com base nos critérios definidos.



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

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

SELEÇÃO NACIONAL	
Critério Técnico (um dos mencionados abaixo)	Critério Físico ** (um dos mencionados abaixo)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1º e 2º classificados do CN Distância Média 2019;</li><li>• 1º e 2º classificados do CN Distância Longa 2019;</li><li>• 1º e 2º classificados do CN Sprint 2019;</li><li>• 1º, 2º e 3º classificados do CN Absoluto 2019;</li><li>• Atletas que tenham representado a Seleção Nacional Absoluta nos últimos 12 meses;</li><li>• Participação no JWOC nos últimos 12 meses;</li><li>• Através das "Provas de Seleção"</li></ul>	
<b>Homens</b>	<b><u>Homens</u></b>
• Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 950 pontos nos últimos 12 meses	17'30" (5K) Floresta 10'00" (3K) (Sprint)
<b>Mulheres</b>	<b><u>Mulheres</u></b>
Pontuação num WRE de Média/longa acima dos 850 pontos;	20' (5K) (Floresta) 11'30" (3K) (Sprint)
** as marcas serão válidas desde 1 de Janeiro 2020 até 31 de Dezembro	

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 no Grupo de Seleção, sem que este apresente os critérios técnicos.
- B. É dada a possibilidade de participação nas competições internacionais/estágios no estrangeiro aos atletas não selecionados, mas que façam parte do Grupo Seleção, suportando a totalidade dos custos da sua participação.



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
27 a 29 Dezembro	Estágio de Natal	São Pedro da Gafanhoeira e Arraiolos
Janeiro '20	Testes Físicos	Local a designar
25/26 Janeiro '20	NAOM '20 - Prova de Observação (Floresta)	Portalegre e Castelo de Vide
Fevereiro '20	Testes Físicos	Local a designar
2 Fevereiro	Troféu Ori Sr <sup>a</sup> d'Aires - Prova de Observação (Sprint)	Viana do Alentejo
15/16 Fevereiro	Troféu Máximus- Prova de Observação (Floresta)	Navaluenga
15/16 Fevereiro	Troféu Máximus- Prova de Observação (Sprint)	Navaluenga
22 a 25 Fevereiro	POM - Prova de Observação (Floresta)	Santiago do Cacém e Sines
Março '20	Testes Físicos	Local a designar
29 Fevereiro e 1 Março	Meeting Internacional de Arraiolos - Prova de Observação (Floresta)	Arraiolos
21 Março	Troféu Cidade de Coimbra - Prova de Observação (Sprint)	Coimbra
28/29 Março	Provas de Seleção (Floresta)	Quiaios e Palheirão
4 Abril	Provas de Seleção (Sprint e Teste Físico 3K)	Évora
Maio	Estágio de preparação	Local a designar
Junho	Estágio de preparação	Local a designar
7 a 11 Julho	WOC '20	Dinamarca
Agosto	Estágio de preparação	Local a designar
16 e 24 Agosto	EOC '20	Estónia

**Nota:**

Tal como nos 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 2020**

##### **A. ATIVIDADES DE AFERIÇÃO/TESTES FÍSICOS**

- Testes Físicos
- Provas de Observação
- Provas de Seleção

##### **B. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO\***

- Testes Físicos
- NAOM '20 (Floresta)
- Troféu Máximus (Floresta)
- Portugal "O" Meeting '20 (Floresta)
- Meeting Internacional de Arraiolos (Floresta)
  
- Troféu Ori Sr<sup>a</sup> d'Aires (Sprint)
- Troféu Máximus (Sprint)
- Troféu Cidade de Coimbra (Sprint)
  
- Provas de Seleção (Floresta)
- Provas de Seleção (Sprint e Teste 3K)

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

##### **C. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

- WOC '20
- EOC '20



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### 5.1.2. Desenvolvimento das Competições Principais

<b>Campeonato do Mundo de Orientação – WOC 2020</b> <b>6 a 11 de Julho</b>																
Local	Kolding, Federicia e Vejle - Dinamarca															
Participação	Serão convocados no máximo <u>2 atletas masculinos</u> e <u>2 atletas femininas</u> .															
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Top 20 Sprint Relay</li><li>• 1 atleta nos quartos de final do Knock-Out Sprint</li><li>• 1 atleta final A (Sprint)</li></ul>															
Critérios de Seleção	<p>A seleção dos atletas será realizada com base nas Provas de Seleção através do somatório dos pontos conseguidos pelo atleta nos dois momentos (Sprint e Teste 3K).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prova de Seleção Sprint e Teste 3K</li></ul> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><thead><tr><th colspan="3" style="text-align: center;"><b>Provas de Seleção - Sprint</b></th></tr><tr><th style="text-align: center;"><b>Sprint</b></th><th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Teste 3K</b></th></tr><tr><td></td><th style="text-align: center;">H</th><th style="text-align: center;">M</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">Provas de Seleção Évora</td><td style="text-align: center;">10'*</td><td style="text-align: center;">11'30*</td></tr><tr><td></td><td style="text-align: center;">3'20/km</td><td style="text-align: center;">3'50/km</td></tr></tbody></table> <p>*) Os tempos apresentados serão tempos mínimos que uma vez ultrapassados eliminam o atleta do processo;</p> <p>A pontuação dos atletas em cada uma das "Provas de Seleção" será obtida através da aplicação da fórmula:</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Pontuação = Tempo vencedor / Tempo atleta x 100</u></b> <b>(arredondamento 2 casas decimais)</b></p> <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional e à CTOP decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>	<b>Provas de Seleção - Sprint</b>			<b>Sprint</b>	<b>Teste 3K</b>			H	M	Provas de Seleção Évora	10'*	11'30*		3'20/km	3'50/km
<b>Provas de Seleção - Sprint</b>																
<b>Sprint</b>	<b>Teste 3K</b>															
	H	M														
Provas de Seleção Évora	10'*	11'30*														
	3'20/km	3'50/km														
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

Campeonato da Europa de Orientação – EOC 2020 19 a 23 de Agosto																	
Local	Rakvere - Estónia																
Participação	Serão convocados no máximo 2 atletas masculinos e 2 atletas femininos, e mais 1 atleta por decisão técnica num total de <u>5 atletas</u>																
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 atleta na final A (Distância Média)</li><li>• 1 atleta no 2/3 da classificação geral na Distância Longa</li></ul>																
Critérios de Seleção	<p>A seleção dos atletas será realizada com base nas Provas de Seleção através do somatório dos pontos conseguidos pelo atleta nos três momentos (Provas de Seleção Floresta e Tempo dos Testes Físicos).</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><thead><tr><th colspan="4" style="text-align: center;">Provas de Seleção - Floresta</th></tr><tr><th colspan="2" style="text-align: center;">Floresta</th><th colspan="2" style="text-align: center;">Testes Físicos (5K)</th></tr><tr><th style="text-align: center;">Média</th><th style="text-align: center;">Longa</th><th style="text-align: center;">H</th><th style="text-align: center;">M</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">Palheirão</td><td style="text-align: center;">Quiaios</td><td style="text-align: center;">17'30*</td><td style="text-align: center;">20'*</td></tr></tbody></table> <p>*) Os tempos apresentados serão tempos mínimos e que uma vez não conseguidos não permitem ao atleta participar no processo de seleção;</p> <p>A pontuação dos atletas em cada uma das "Provas de Seleção" será obtida através da aplicação da fórmula:</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Pontuação = Tempo vencedor / Tempo atleta x 100</u></b> <b><u>(arredondamento 2 casas decimais)</u></b></p> <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional e à CTOP decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>	Provas de Seleção - Floresta				Floresta		Testes Físicos (5K)		Média	Longa	H	M	Palheirão	Quiaios	17'30*	20'*
Provas de Seleção - Floresta																	
Floresta		Testes Físicos (5K)															
Média	Longa	H	M														
Palheirão	Quiaios	17'30*	20'*														
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

#### 5.2. Seleção Jovem

##### Introdução

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

- a) Cumprimento dos critérios de integração na seleção Júnior e Jovem, conforme regulamento definido nos "Critérios das Provas de Seleção 2020";
- b) Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- c) Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao Seleccionador Nacional (SN) – Rafael Lima e à CTOP, 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.**

JÚNIORES, CADETES e JUVENIS	
Critério Técnico (um dos mencionados abaixo)	Critério Físico** (um dos mencionados abaixo)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1º, 2º e 3º classificados do CN Distância Média 2019;</li><li>• 1º, 2º e 3º classificados do CN Distância Longa 2019;</li><li>• 1º, 2º e 3º classificados CN Sprint 2019;</li><li>• Classificação final no CN Absoluto 2019;</li><li>• Atletas que tenham representado a Seleção de Jovens nos últimos 12 meses;</li><li>• Através das "Provas de Seleção"</li></ul>	
	<b>Júnior Mas:</b> 10'10'' (3K) <b>Cadete Mas:</b> 10'20'' (3K) <b>Juvenil Mas:</b> 7'00'' (2K)
	<b>Júnior Fem:</b> 12'30'' (3K) <b>Cadete Fem:</b> 12'40'' (3K) <b>Juvenil Fem:</b> 8'30'' (2K)



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### 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 Seleção Jovem, sem que este apresente os critérios técnicos.
- B. É dada a possibilidade de participação nas competições internacionais/ estágios no estrangeiro aos atletas não selecionados, mas que façam parte do Grupo Seleção, suportando a totalidade dos custos da sua participação.

#### Calendário de Atividades

Data	Atividade	Local
27 a 29 Dezembro	Estágio de Natal	São Pedro da Gafanhoeira e Arraiolos
Janeiro	Testes Físicos	Local a designar
25/26 Jan '20	NAOM '20 - Prova de Observação (Floresta)	Portalegre e Castelo de ide
Fevereiro	Testes Físicos	Local a designar
2 Fevereiro	Troféu Ori Sr <sup>a</sup> d'Aires - Prova de Observação (Sprint)	Viana do Alentejo
15/16 Fevereiro	Troféu Máximus- Prova de Observação (Floresta)	Navaluenga
15/16 Fevereiro	Troféu Máximus- Prova de Observação (Sprint)	Navaluenga
22 a 25 Fevereiro	POM - Prova de Observação (Floresta)	Santiago do Cacém e Sines
Março	Testes Físicos	Local a designar
29 Fevereiro e 1 Março	Meeting Internacional de Arraiolos - Prova de Observação (Floresta)	Arraiolos
21 Março	Troféu Cidade de Coimbra - Prova de Observação (Sprint)	Coimbra
28/29 Março	Provas de Seleção (Floresta)	Quiaios e Palheirão
4 Abril	Provas de Seleção (Sprint e Teste Físico 3K)	Évora
Maio	Estágio de preparação	Local a designar
Junho	Estágio de preparação	Local a designar
19 a 22 Junho	EYOC '20	Hungria
26 Junho a 4 Julho	JWOC '20	Turquia
Agosto	Estágio de Preparação	Local a designar
25 a 27 Setembro	JEC '20	Bélgica



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

---

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### 5.2.1. Caracterização das Competições – Época 2020

##### A. ATIVIDADES DE AFERIÇÃO/TESTES FÍSICOS

- Testes Físicos
- Provas de Observação
- Provas de Seleção

##### B. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO/SELEÇÃO\*

- Testes Físicos
- NAOM '20 (Floresta)
- Troféu Máximus (Floresta)
- Portugal "O" Meeting '20 (Floresta)
- Meeting Internacional de Arraiolos (Floresta)
  
- Troféu Ori Sr<sup>a</sup> d'Aires (Sprint)
- Troféu Máximus (Sprint)
- Troféu Cidade de Coimbra (Sprint)
  
- Provas de Seleção (Floresta)
- Provas de Seleção (Teste 3K/ Teste 2K/ Sprint)

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

##### C. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- JWOC '20
- EYOC '20
- JEC`20



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### 5.2.2 Desenvolvimento das Competições

<b>EYOC 2020</b>																							
<b>19 a 22 de Junho</b>																							
<b>Local</b>	Hungria																						
<b>Participação</b>	<b>Serão convocados 6 atletas masculinos e 6 atletas femininas.</b> <b>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.</b>																						
<b>Objetivos</b>	1 resultado de Top 20 no Sprint, em juvenis; 1 resultado Top 30 na Longa, em juvenis; melhoria dos resultados gerais em relação ao EYOC 2019, principalmente em Femininos.																						
<b>Crítérios de Seleção</b>	<p>A seleção dos atletas será realizada com base nas Provas de Seleção através do somatório dos pontos conseguidos pelo atleta nos três momentos (Provas de Seleção Floresta e Tempo dos Testes Físicos).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th colspan="4" style="text-align: center;"><b>Provas de Seleção - Floresta</b></th></tr><tr><th colspan="2" style="text-align: center;">Floresta</th><th colspan="2" style="text-align: center;">Testes Físicos (5K)</th></tr><tr><th style="text-align: center;">Média</th><th style="text-align: center;">Longa</th><th style="text-align: center;">H</th><th style="text-align: center;">M</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">Palheiro</td><td style="text-align: center;">Quiaios</td><td style="text-align: center;">10'20'' cadete*</td><td style="text-align: center;">12'40''* cadete</td></tr><tr><td></td><td></td><td style="text-align: center;">7'00'' juvenil*</td><td style="text-align: center;">8'30'' juvenil*</td></tr></tbody></table> <p>*) Os tempos apresentados serão tempos mínimos e que uma vez não conseguidos não permitem ao atleta participar no processo de seleção;</p> <p>A pontuação dos atletas em cada uma das "Provas de Seleção" será obtida através da aplicação da fórmula:</p> $\text{Pontuação} = \frac{\text{Tempo vencedor}}{\text{Tempo atleta}} \times \underline{\underline{100(\text{arredondamento 2 casas decimais})}}$ <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional e à CTOP decidir que atletas serão incluídos na equipa.</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. À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p>			<b>Provas de Seleção - Floresta</b>				Floresta		Testes Físicos (5K)		Média	Longa	H	M	Palheiro	Quiaios	10'20'' cadete*	12'40''* cadete			7'00'' juvenil*	8'30'' juvenil*
<b>Provas de Seleção - Floresta</b>																							
Floresta		Testes Físicos (5K)																					
Média	Longa	H	M																				
Palheiro	Quiaios	10'20'' cadete*	12'40''* cadete																				
		7'00'' juvenil*	8'30'' juvenil*																				



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

<b>Comparticipação</b>	Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação.  <b>Nota:</b> Os atletas com Alta Competição não terão de efectuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>JWOC 2020</b> 26 de Junho a 4 de Julho
----------------------------------------------

<b>Local</b>	Turquia
--------------	---------

<b>Participação</b>	Serão convocados 3 atletas masculinos e 1 atleta feminina.  <b>NOTA:</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 atletas final B (Média)</li><li>• 1 atleta no top 25 no Sprint</li></ul>
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Critérios de Seleção</b>	A seleção dos atletas será realizada com base nas Provas de Seleção através do somatório dos pontos conseguidos pelo atleta nos três momentos (Provas de Seleção Floresta e Tempo dos Testes Físicos).
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Provas de Seleção - Floresta			
Floresta		Testes Físicos (5K)	
Média	Longa	H	M
Palheiro	Quiaios	10'10'' *	12'30''*

\*) Os tempos apresentados serão tempos mínimos e que uma vez não conseguidos não permitem ao atleta participar no processo de seleção;

A pontuação dos atletas em cada uma das "Provas de Seleção" será obtida através da aplicação da fórmula:

$$\text{Pontuação} = \frac{\text{Tempo vencedor}}{\text{Tempo atleta}} \times 100 \text{(arredondamento 2 casas decimais)}$$

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

Serão também tidos em consideração as prestações do atleta noutros momentos, tais como estágios da Seleção, as provas



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

	<p>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.</p> <p>Se for possível economicamente contar com 4 atletas masculinos e 2 femininos e se o seu nível for muito alto, estas vagas também será coberta por decisão técnica, tendo por base o ranking das Provas de Seleção e outros factores: nível competitivo, compromisso de treino, percurso desportivo.</p>
<b>Comparticipação</b>	<p>Cada atleta selecionado terá de efectuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação.</p> <p><b>Nota:</b> Os atletas com Alta Competição não terão de efectuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.</p>

JEC 2020																			
25 a 27 de Setembro																			
<b>Local</b>	Bélgica																		
<b>Participação</b>	<p>Serão convocados 4 atletas masculinos e 3 atletas femininas.</p> <p><b>NOTA:</b> 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>																		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 atleta no top 30 da distância longa</li><li>• 1 Estafeta no top 15</li><li>• 1 atleta no top 20 no Sprint</li></ul>																		
<b>Critérios de Seleção</b>	<p>A seleção dos atletas será realizada com base nas Provas de Seleção através do somatório dos pontos conseguidos pelo atleta nos três momentos (Provas de Seleção Floresta e Tempo dos Testes Físicos).</p> <table border="1"><thead><tr><th colspan="4">Provas de Seleção - Floresta</th></tr><tr><th colspan="2">Floresta</th><th colspan="2">Testes Físicos (5K)</th></tr><tr><th>Média</th><th>Longa</th><th>H</th><th>M</th></tr></thead><tbody><tr><td>Palheiro</td><td>Quiaios</td><td>10'10'' *</td><td>12'30''*</td></tr></tbody></table> <p>*) Os tempos apresentados serão tempos mínimos e que uma vez não conseguidos não permitem ao atleta participar no processo de</p>			Provas de Seleção - Floresta				Floresta		Testes Físicos (5K)		Média	Longa	H	M	Palheiro	Quiaios	10'10'' *	12'30''*
Provas de Seleção - Floresta																			
Floresta		Testes Físicos (5K)																	
Média	Longa	H	M																
Palheiro	Quiaios	10'10'' *	12'30''*																



## Seleção Nacional de Orientação Pedestre

### PLANO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

	<p>seleção;</p> <p>A pontuação dos atletas em cada uma das "Provas de Seleção" será obtida através da aplicação da fórmula:</p> $\text{Pontuação} = \frac{\text{Tempo vencedor}}{\text{Tempo atleta}} \times 100(\text{arredondamento 2 casas decimais})$ <p>À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional e à CTOP decidir que atletas serão incluídos na equipa.</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. À margem dos critérios de seleção estabelecidos, cabe sempre, em última instância, ao Seleccionador Nacional decidir que atletas serão incluídos na equipa.</p> <p>Se for possível economicamente contar com 5 atletas masculinos e se o seu nível for muito alto, a quinta vaga também será coberta por decisão técnica, tendo por base o ranking das Provas de Seleção e outros factores: nível competitivo, compromisso de treino, percurso desportivo.</p>
<b>Comparticipação</b>	<p>Cada atleta selecionado terá de efetuar uma participação de 150€ para auxiliar nos custos da deslocação.</p> <p><b>Nota:</b> Os atletas com Alta Competição não terão de efectuar qualquer participação para auxiliar os custos da deslocação.</p>



## **Seleção Nacional de Orientação Pedestre**

---

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

#### **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 2020, **a FPO e a CTOP alertam para as seguintes questões:**

1. A seleção final será publicada quando concluída a última prova de seleção. Os atletas selecionáveis devem ter claro que todo este processo seletivo tem como objetivo selecionar as melhores equipas para COMPETIR, tanto de forma individual como por equipas;

2. 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;

3. 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.**