

1º Dia <i>Segunda-feira</i> 17-Out-05 Por todo o país	2º Dia <i>Terça-feira</i> 18-Out-05 Por todo o país	3º Dia <i>Quarta-feira</i> 19-Out-05 Por todo o país	4º Dia <i>Quinta-feira</i> 20-Out-05 Por todo o país	5º Dia <i>Sexta-feira</i> 21-Out-05 Por todo o país	6º Dia <i>Sábado</i> 22-Out-05 Vendas Novas	7º Dia <i>Domingo</i> 23-Out-05 Vendas Novas
--	--	---	---	--	--	---

09:00 - 09:30	PROVAS ORIENTAÇÃO (por todo o país)	Abertura Oficial do O-Certame Deslocação para o local da Prova	Prova VIP, Comunicação Social e Prova Aberta	Entrega Prémios - Época 2004/2005
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00				
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00	ALMOÇO			
13:00 - 13:30	PROVAS ORIENTAÇÃO (por todo o país)	CONGRESSO CIENTÍFICO - Abertura		
14:00 - 14:30		Psicologia - "Estratégias de Coping em atletas de Orientação"		
14:30 - 15:00		Avaliação e Controlo do Treino - "Análise Diacrónica do Padrão de Conduta evidenciado por um atleta de Orientação"		
15:00 - 15:30		Caracterização da resposta fisiológica de uma prova de Orientação de Distância Média em atletas de Elite		
15:30 - 16:00		Painel com a presença dos prelectores		
16:00 - 16:30		CONGRESSO CIENTÍFICO - Encerramento		
16:30 - 17:00		Workshop - Educação Ambiental		
17:00 - 17:30		Workshop - Trail "O"		
17:30 - 18:00		Workshop (a definir)		
18:00 - 18:30		JANTAR		
18:30 - 19:00		Workshop - Jogos para Crianças		
19:00 - 19:30		Workshop - Orientação e a Escola		
19:30 - 20:00				
20:00 - 20:30				
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30				
21:30 - 22:00				
22:00 - 22:30				
22:30 - 23:00				

Prova VIP, Comunicação Social e Prova Aberta:

(percurso formal c/ SPORTident)

2,9km/11 pontos & 3,4km/11 pontos - mapa: Herdade dos Carvalhais/Vendas Novas

Prova Convívio:

(percurso supersprint c/ SPORTident)

1,4km - 35 pontos de controlo - mapa: Parque de Vendas Novas

Workshops - Prelectores

Educação Ambiental - Teresa Páscoa e Luis Quinta-Nova

Trail-O - Paula Nóbrega e João Oliveira

(a definir) - FPO

Jogos para Crianças - Raquel Costa

Orientação e a Escola - Ricardo Chumbinho, Leonel Rosado e outro(s)