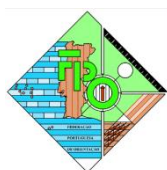




**Mira, 20 a 23 de dezembro de 2015**

**Organização:**



**Federação Portuguesa de Orientação-FPO**



**População alvo:** jovens, dos 10 aos 20 anos, com ou sem experiência na modalidade

**Quando:** de 20 a 23 de dezembro de 2015

**Onde:** Mira

**Objetivos:** - Criação de amizades, espírito de grupo e autonomia dos jovens

- Iniciação e Formação de Jovens na Modalidade

- Aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias

- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens

**Organização:** Federação Portuguesa de Orientação-FPO

**Gestão das Inscrições:** Federação Portuguesa de Orientação-FPO

**Apoios:** Ori/Estarreja - Clube de Orientação de Estarreja

**Planificação do estágio:** Pedro Nogueira

**Alojamento:** Em solo duro -em local a indicar brevemente-, sendo por isso necessário levar esteira (ou colchão), saco-cama e almofada.

**Início do Estágio:** A receção será entre as 21h00 e as 21h30 do dia 20 de dezembro (domingo), em local a indicar brevemente.

**Encerramento do Estágio:** O encerramento será às 18h00 de dia 23 de dezembro (quarta-feira), devendo os pais ou responsáveis pelos jovens estar presentes a esta hora no local do alojamento.

**Grupos de Trabalho:** Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem três grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

**Laranjinas (Iniciação) | Magenta (Aperfeiçoamento) | Verdes (Competição)**

**Valor de inscrição:** 30,00€\* (pagamento para o NIB 0035 0441 0004 2596 9302 7, com o envio de seguida do respetivo comprovativo para a FPO).

(\*) *Os atletas do Ori/Estarreja têm um desconto de 5,00€.*

**Inclui:** estadia (3 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, seguro desportivo e participação em todas as atividades descritas no programa.





**Informações:** [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt) (no menu “OriJovem/OriJunior”)

**Informações e inscrições:** [estagio.ori junior@gmail.com](mailto:estagio.ori junior@gmail.com)

**Data limite de inscrições: 10 de dezembro** (n.º máximo de inscrições: 50)

No ato da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- N.º de federado
- N.º SPORTident

**Anulações:** Se por algum motivo um inscrito não puder comparecer no estágio, deve anular a sua inscrição até às 12h00 do dia 15 de dezembro.

**Técnicos:** Quem tiver disponibilidade para ajudar a enquadrar o estágio deve contactar a FPO

**Autorização do Encarregado de Educação:** Os jovens com menos de 18 anos, devem trazer para o estágio uma declaração, disponível no site da FPO, a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

**Material necessário para o estágio:**

- Lanterna ou frontal
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Utensílios de higiene pessoal, toalha e chinelos de borracha
- Equipamento de Orientação
- SPORTident (se tiver)\*
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Esteira (ou colchão), saco-cama e almofada
- Tigela, copo e colher para o pequeno-almoço

*(\*) Se o participante perder o SPORTident “emprestado” pela FPO terá de pagar o valor correspondente ao modelo que lhe foi atribuído (30,00€ ou 37,50€).*

