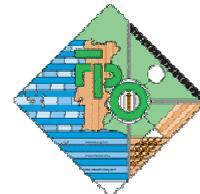


# **PROVAS DE SELECÇÃO SELECÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE**



## **PROGRAMA**

### Sexta-feira dia 7

21h30 às 23h00 - Concentração no Solo Duro

### Sábado dia 8

09h00 às 09h30 – Concentração no Solo Duro

**12h00 – Prova de distância longa (Praia de Quiaios)**

### Domingo dia 9

09h30 – Concentração no local da competição

**10h30 – Prova de distância média (Quiaios – Lagoa das Braças)**

**15h30 – Corta-Mato (Junto à Lagoa da Vela)**

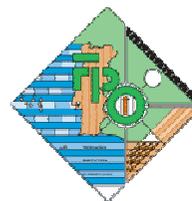
## **INFORMAÇÕES GERAIS**

- Todos os atletas deverão comparecer, sem excepção, no Solo Duro na 6ª feira entre as 21h30 e 23h00, ou no Sábado entre as 9h00 e as 9h30.
- O Solo Duro na 6ªfeira será na sede da Secção de Orientação do GCF na Figueira da Foz, junto ao Centro Náutico em Fontelas. Este solo duro é apenas para os atletas que vão participar nas Provas de Selecção.  
Na noite de Sábado têm o solo duro da prova “Troféu Casino Figueira”, na Escola Dr. Bernardino Machado (aberto desde Sábado às 18h até Domingo às 13h)
- À semelhança do que se passa nas provas internacionais, não é permitido aos atletas utilizarem meios de comunicação com quem se encontra fora da zona de concentração/quarentena.
- Tal como nas provas internacionais, não é permitido ter o mapa da zona de competição nem no local de concentração nem no local das provas. Apesar de os mapas serem conhecidos e públicos, pedimos o máximo de Fair Play no cumprimento desta designação.
- A FPO não organiza nenhum transporte para os atletas participantes.
- A FPO não organiza refeições para os atletas participantes.
- Os atletas podem dormir no local que entenderem (não têm obrigatoriamente de ficar em nenhum local específico)
- O Sistema de controlo a utilizar será o Sport Ident.

## **ATLETAS**

Os atletas do Grupo de Selecção estão à partida autorizados a participar nas Provas de Selecção, mas precisam de confirmar a sua presença para [dtn@fpo.pt](mailto:dtn@fpo.pt).

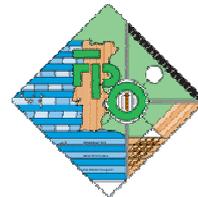
**PROVAS DE SELECÇÃO**  
**SELECÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE**



**INFORMAÇÕES TÉCNICAS**

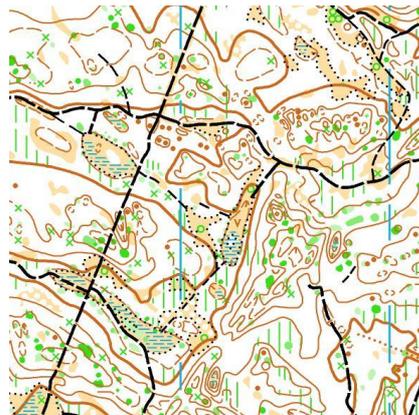
Prova Selecção	Distância	Desnível	Pontos de Controlo	Tempo Vencedor	Pontos de Água	Escala do Mapa	Equidistância	Observações
<b>Média - Lagoa das Braças - Quiaios</b>								
H21E + H20	6,6 km	150	23	30 a 35:00	-	1:10000	2,5 m	
D21E + D20 + D18	4,9 km	125	17	30 a 35:00	-	1:10000	2,5 m	
H18	5,5 km	130	22	30 a 35:00	-	1:10000	2,5 m	
H16	4,7 km	115	17	30 a 35:00	-	1:10000	2,5 m	
D16	4,1 km	100	15	30 a 35:00	-	1:10000	2,5 m	
<b>Longa - Praia de Quiaios</b>								
H21E + H20	13,1 km	355	29	01:10:00	2	1:15000	2,5 m	com sistema de dispersão/troca de mapa
D21E + D20 + D18	8,3 Km	245	22	01:10:00	2	1:15000	2,5 m	
H18	9,0 km	255	23	01:05:00	2	1:10000	2,5 m	
H16	7,3 km	205	20	00:55:00	2	1:10000	2,5 m	
D16	6,7 km	185	18	00:55:00	2	1:10000	2,5 m	

# PROVAS DE SELECÇÃO SELECÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE



## PROVA DE DISTÂNCIA MÉDIA

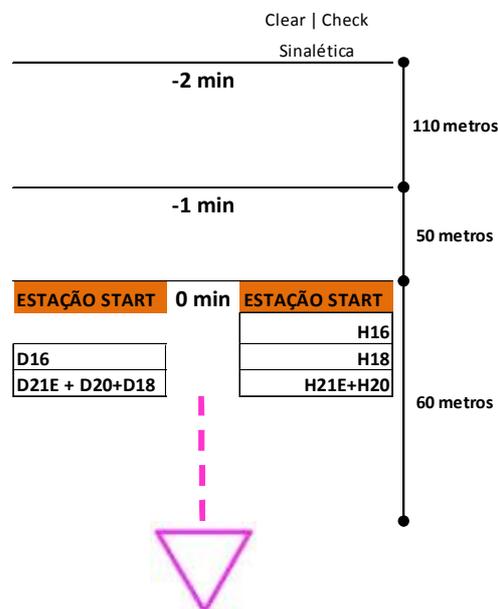
Mapa: Quiaios – Lagoa das Braças  
Escala: 1:10000  
Equidistância: 2,5m  
Propriedade: COC  
Ano: 2010  
(imagem completa do mapa em anexo)



Observações:  
Nada a assinalar

### Partidas

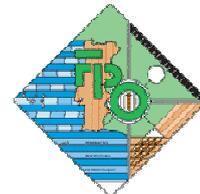
- Existirá um pequeno mapa de aquecimento
- A Pré-partida será ao min -2, sendo a 160m da partida real
- A sinalética será distribuída antes do min -2.
- Existirá uma estação de START. Os atletas fazem START e só depois pegam no mapa do seu percurso
- Os intervalos de partida serão 4 min para o percurso H21E/H20 e D21E/D20/D18 e 7 min para H18, H16 e D16.



### Chegada

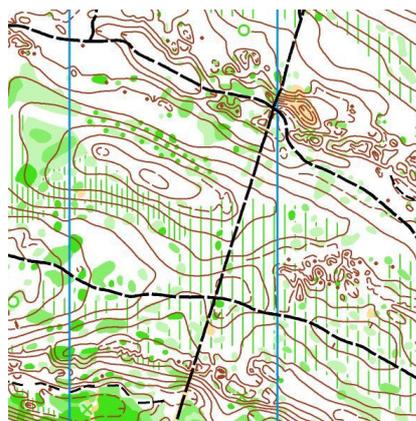
- Os mapas serão recolhidos à chegada quanto existirem partidas a decorrer.
- Não é permitido voltar à zona de competição enquanto existirem atletas em prova.

# PROVAS DE SELECÇÃO SELECÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE



## PROVA DE DISTÂNCIA LONGA

Mapa: Praia de Quiaios  
Escala: 1:10000 e 1:15000  
Equidistância: 2,5m  
Propriedade: GCF e COC (zona NE)  
Ano: 2008  
(imagem completa do mapa em anexo)

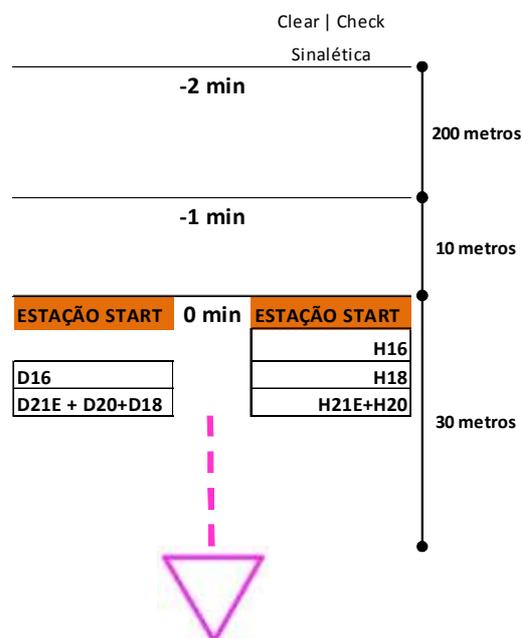


### Observações:

- O solo de muitas áreas do mapa está cheio de ramos secos. De uma forma geral, estas zonas estão assinaladas como vegetação rasteira.
- Alguns caminhos estão menos visíveis que o representado no mapa.
- Os atletas vão encontrar um percurso de distância longa duro e na hora de maior calor
- Existe um sistema de dispersão dos atletas e troca de mapa no percurso dos H21E e H20. O percurso que os atletas desse percurso têm de realizar está impresso nas duas faces da folha. A troca é efectuada num dos pontos do percurso, assinalado no verso do mapa como o triângulo da segunda parte do percurso.

### Partidas

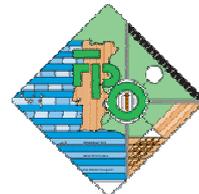
- A Pré-partida será ao min -2, sendo a 210m da partida real
- A sinalética será distribuída antes do min -2.
- Existirá uma estação de START. Os atletas fazem START e só depois pegam no mapa do seu percurso
- Os intervalos de partida serão 4 min para o percurso H21E/H20, 5 min para o percurso D21E/D20/D18 e 7 min para H18, H16 e D16.



### Chegada

- Não é permitido voltar à zona de competição enquanto existirem atletas em prova.

# PROVAS DE SELECÇÃO SELECÇÃO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE



## CORTA-MATO

Local: Lagoa da Vela

Distância: 3000 metros

### Observações:

- O corta-mato realiza-se em 3 voltas ao circuito da imagem.
- A partida será em massa, mas com 3 grupos diferentes:
  - H21E/H20;
  - H18 + H16;
  - D21E/D20/D18 + D16
- Será utilizado o sistema SI para controlar os tempos.
- De forma a manter as condições idênticas para todos os atletas, a zona do corta-mato também está embargada.
- No dia da competição, será feita pelo menos uma volta de reconhecimento do percurso.

