

# Grupo de Selecção de Orientação Pedestre

## Época 2009/2010

(23 Fevereiro 2010)

Aqui se apresenta a lista dos atletas escolhidos para o Grupo de Selecção de Orientação Pedestre em 23 Fevereiro 2010. Esta lista foi elaborada pela Comissão Técnica para as Selecções de Orientação Pedestre (CTS-P), tendo como critérios não só os resultados e a dedicação demonstrados, mas também o potencial de evolução. Ou seja, o Grupo de Selecção tem como principal objectivo ser um **grupo para o futuro**.

Os estágios do Grupo de Selecção são exclusivos para estes atletas, ou seja, em 2009-2010 não existe a possibilidade de participação de atletas exteriores ao Grupo.

Como referido anteriormente, esta lista de atletas não é estática. Durante os meses de Janeiro e Fevereiro de 2010, foi reavaliada a sua composição mediante a prestação, motivação, atitude e potencial dos atletas.

Para este período, a única alteração a registar é a reintegração do atleta Tiago Aires.

Os escalões jovens nesta lista de atletas não correspondem aos escalões nacionais, mas sim aos escalões nas competições internacionais no EYOC e JWOC.

### Jovens

<b>D16 (1994-1995)</b>	<b>DN</b>
Vera Alvarez	94
Inês Catalão	95
Inês Domingues	94
Catarina Dias	94
Teresa Maneta	95
Carolina Delgado	95
Ana Anjos	95
Inês Alves	96
Rute Coradinho	96

<b>H16 (1994-1995)</b>	<b>DN</b>
Miguel Ferreira	95
João Cascalho	95
Tiago Baltazar	95
Marcelo Aguiar	95
Luis Silva	94

<b>D18 (1993-1992)</b>	<b>DN</b>
Joana Costa	92
Mariana Moreira	92
Isabel Sá	92
Ana Coradinho	92
Inês Pinto	92
Rita Rodrigues	93
Ana Salgado	93

<b>H18 (1993-1992)</b>	<b>DN</b>
João Mega Figueiredo	92
Rafael Miguel	93
Pedro Silva	93
Helder Marcolino	92
Fábio Silva	93
Ricardo Reis	93
Paulo Falcão	92

<b>D20 (1991-1990)</b>	<b>DN</b>
Helena Coradinho	91

<b>H20 (1990-1991)</b>	<b>DN</b>
David Sayanda	91
Manuel Horta	90
Tiago Leal	90
André Cardeira	91

## Seniores

Escalão	Nome	Clube	Ano
H21E	Tiago Romão	COC	89
	Diogo Miguel	Ori-Estarreja	89
	Miguel Silva	CPOC	87
	Pedro Nogueira	ADFA	82
	Jorge Fortunato	Ori-Estarreja	89
	Gildo Silva	COC	85
	Alexandre Alvarez	CPOC	86
	Celso Moiteiro	COC	81
	Paulo Franco	COC	81
	Albino Magalhães	GD4C	83
	Tiago Aires	Gafanhori	82
D21E	Raquel Costa	Gafanhori	83
	Patrícia Casalinho	COC	87
	Andreia Silva	COC	88
	Catarina Ruivo	COC	88
	Maria Sá	GD4C	86

## Direitos e Deveres dos Atletas do Grupo de Selecção

### Deveres dos atletas do GS:

- Respeitar todas as normas do Grupo de Selecção que é o expoente máximo da modalidade;
- Ter uma atitude exemplar e de respeito para com todos os intervenientes (colegas e técnicos);
- Treinar e cumprir o planeamento tendo em conta os objectivos traçados;
- Participar em todos os estágios desde o seu início até ao encerramento, permanecendo sempre em grupo, incluindo nas refeições e dormidas. Os atletas apenas podem faltar aos estágios com justificação aceite pela CTS-P e apresentadas com um mínimo de 2 semanas de antecedência;
- Realizar os treinos de simulação fornecidos;
- Preencher o diário do treino e enviar para a CTS-P;
- Preencher o relatório/formulário de análise das provas Taça de Portugal e enviar para a CTS-P;
- Traçar os percursos no RouteGadget sempre que estejam disponíveis;
- Enviar os ficheiros QuickRoute (do GPS, caso utilizem) das provas Taça de Portugal.

### Direitos dos atletas do GS:

- Igualdade de tratamento entre todos os atletas do Grupo de Selecção;
- Estágios com regularidade (10 estágios Juv e Jun e 5 estágios Seniores durante a época 2009-2010) e planeados cuidadosamente tendo em conta os objectivos e momento da época;
- Um técnico habilitado a programar ou analisar o treino se o atleta assim o desejar;

- Acompanhamento individual por parte dos responsáveis pelo respectivo escalão no Grupo de Selecção. Análise das provas Taça de Portugal em conjunto com os outros atletas do seu escalão;
- Treinos de simulação (4 por mês) preparados pelos técnicos da selecção;
- Provas de selecção separadas do quadro competitivo, em terrenos o mais semelhantes possível dos que irão encontrar nas competições internacionais;
- Mapas com pontos permanentes em várias zonas do país;
- Testes fisiológicos em pista de atletismo, de análise dos limiares e patamares de cada estádio;
- T-shirt do Grupo de Selecção;
- Equipamento e fato de treino para representar Portugal nas Competições Internacionais (caso seja seleccionado);