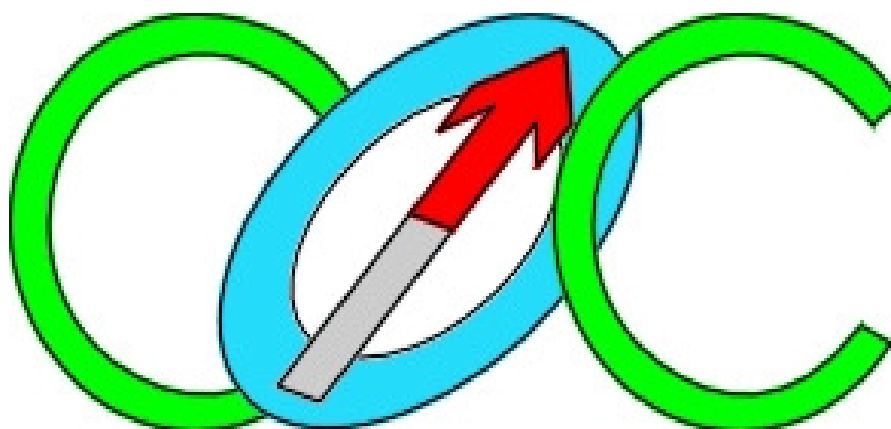


PLANO DE ACTIVIDADES

ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO



1. PARTICIPAÇÕES EM PROVAS

Internacionais – Pedestre (TAÇA DE PORTUGAL 2010/2011)

Data	Designação	Local	Organização
25 e 26 Set. 2010	XVI Taça dos Países Latinos / XVIII Camp. Ibérico / XII Meeting do Centro	Pedrógão - Leiria	COC
16 e 17 Out. 2010	X Troféu Diputación de Córdoba "Los Pedroches"	Córdoba (Espanha)	Los Califas
05 a 08 Mar. 2011	Portugal "O" Meeting	Alter do Chão e Portalegre	GD4C
12 e 13 Mar. 2011	WRE – 2º Meeting de Arraiolos	Arraiolos	GafanhOri
09 e 10 Abr. 2011	Troféu de Orientação Cabreira/Barroso	Moscoso/Salto	.COM
27 e 28 Ago. 2011	Portugal "O" Summer	Parque do Alvão	OriMarão
17 e 18 Set. 2011	XIX Campeonato Ibérico '2001	Alicante (Espanha)	FEDO

Internacionais – BTT (TAÇA DE PORTUGAL 2010/2011)

Data	Designação	Local	Organização
19 e 20 Fev. 2011	III Open Ori-BTT de Sesimbra	Zambujal (Sesimbra)	GDU Azóia
02 e 03 Abr. 2011	2ª Liga Espanhola de O-BM / Campeonato de Espanha	Córdoba (Espanha)	FEDO
21 e 22 Mai. 2011	Campeonato Ibérico '2001	Oliveira de Azeméis	Ori-Estarreja



Nacionais – Pedestre (TAÇA DE PORTUGAL 2010/2011)

Data	Designação	Local	Organização
08 e 09 Jan. 2011	I Coruche Orienteering Trophy '11	Coruche	COAC
05 e 06 Fev. 2011	XIX Troféu do CPOC	Folgosinho	CPOC
04 e 05 Jun. 2011	Campeonatos Nacionais de Distância Longa e de Estafetas '2011	Figueira da Foz	Ginásio
18 e 19 Jun. 2011	Campeonatos Nacionais de Distância Média e de Sprint '2011	Peniche	ATV
29 e 30 Out. 2011	Campeonato Nacional Absoluto '2011	São Pedro do Sul	Ori-Estarreja

Nacionais – Ori-BTT (TAÇA DE PORTUGAL 2010/2011)

Data	Designação	Local	Organização
18 e 19 Set. 2010	II Ori-BTT Vila Nova de Poiares	Vila Nova de Poiares	Ginásio
23 e 24 Out. 2010	II O-BTT Terras de Cister	Ribeira do Fárrio - Ourém	Caos
22 e 23 Jan. 2011	IV Ori-BTT Rota da Bairrada	Cordinhã	Da Recardães
26 e 27 Mar. 2011	VII Troféu Ori-BTT de Grândola	Serra de Grândola	CN Alvito
22 a 25 Abr. 2011	Campeonatos Nacionais de Orientação em BTT '2011	Cadaval e Torres Vedras	ATV
02 e 03 Jul. 2011	.COM O-BTT	Cabeceiras de Basto	.COM
03 e 04 Set. 2011	II Ori-BTT CPOC	Sintra	CPOC
01 e 02 Out. 2011	II Ori-BTT de Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova	ADFA

Regionais – Pedestre (TAÇA FPO 2010/2011)

Datas	Designação	Local	Clube
11 e 12 Set. 2010	Troféu de Orientação de Manteigas	Manteigas	GD4C
30 Out. 2010	1º Troféu "Crescer como Grupo"	Brasfemes	FPO
15 Jan. 2011	IV Troféu Mondego	Quiaios - Figueira da Foz	Ginásio
26 Fev. 2011	XIX Troféu Ori-Estarreja	Tocha (Rovisco Pais)	Ori-Estarreja
18 Jun. 2011	13º Grande Prémio Orientação RA4	Pedrógão	COC
24 e 25 Set. 2011	I Open de Orientação de Vila Viçosa	Vila Viçosa	CAOS
15 Out. 2011	XV Meeting Évora Património Mundial	Évora	ADFA
12 e 13 Nov. 2011	VII Troféu do Gafanhori	Igrejinha	GafanhOri
19 Nov. 2011	A designar	A definir	CPOC
03 Dez. 2011	III Troféu do Sorraia	Coruche	COAC



Regionais – O-BTT (TAÇA FPO 2010/2011)

Datas	Designação	Local	Clube
05 Nov. 2011	A designar	A definir	CPOC
10 Dez. 2011	III Ori-BTT do Ginásio	Figueira da Foz	Ginásio

Provas Internacionais – Presença de atletas do COC em representação da Seleção Portuguesa

Data	Designação	Local	Organização
01 a 07 Ago. 2010	Campeonato Mundo Veteranos (Ori Pedestre)	Neuchatel	Federação Suíça
25 e 26 Set. 2010	Taça dos Países Latinos / Campeonato Ibérico (Ori Pedestre)	Pedrógão	COC
21 e 22 Mai. 2011	Campeonato Ibérico '2011 (Ori - BTT)	Oliveira de Azeméis	Ori-Estarreja
01 a 08 Jul. 2011	Campeonato Mundo Veteranos (Ori Pedestre)	Heritage	Hungria
17 a 18 Set. 2011	XIX Campeonato Ibérico '2011 (Ori Pedestre)	Alicante, Espanha	FEDO

2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

Internacional

Data	Designação	Local
25 e 26 Set. 2011	XVI Taça dos Países Latinos / XVIII Campeonato Ibérico / XII Meeting do Centro	Pedrógão

Regionais (Taça FPO)

Data	Designação	Local
18 Jun. 2011	11º Grande Prémio do RA4	Pedrógão

Locais

Data	Designação	Local
Set. 2011	Dia sem carros em Leiria	Leiria



3. Estágios Internacionais

O Campo de Treinos Internacional visa acolher na nossa região atletas nórdicos de alto rendimento, que pelas características meteorológicas e climatéricas dos seus países, neste período do ano não podem efectuar treino técnico em floresta, procurando como alternativa, o sul da Europa.

Assim, proporcionaremos aos nossos atletas contactos internacionais com atletas tecnicamente mais avançados e novos métodos de treino.

O estabelecimento de protocolos com alguns dos Clubes que participem no nosso Campo de Treino, permitirá o envio de atletas do COC ao estrangeiro em idênticas condições.

Tal intercâmbio funcionará como factor de motivação para o treino/competição para os nossos atletas, bem como estágio de aperfeiçoamento técnico, permitindo encurtar diferenças para os atletas de topo mundial.

Data	Designação	Local
Fev. a Mar. 2011	Campo de Treinos Internacional	Pinhal de Leiria
Abr. 2011	Campo de Treinos em Espanha	Alicante
Julho a Agosto 2011	Intercambio na Escandinávia	Suécia e ou Noruega

4. Actividades do grupo de Alto Rendimento

O projecto GAR consiste na realização de trabalho com os atletas de Elite e jovens potenciais (Juvenis e Juniores), com o objectivo do seu aperfeiçoamento técnico, desenvolvimento das suas capacidade e trabalho nas áreas em que apresentam maior dificuldade.

Estão planeados treinos técnicos em datas a intercalar com os Calendários da Federação Portuguesa de Orientação, conforme plano infra.

Data	Intervenientes	Local	Organização
16 e 17 Out.	COC	Paredes, Alto dos Picotos e Pedrógão	COC
31 Out.	COC	Buçaco	COC
27 e 28 Nov	COC e .COM	Gerês + Prova local A. Montanha	.COM
11 e 12 Dez.	COC, .COM, Gafanhori, OriMarão e Ori-Estarreja	Pedrógão	COC
15 Jan	COC	Quiaios + Prova Regional Ginásio Figueirense	COC
29 e 30 Jan.	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja	Arraiolos	Gafanhori
12 e 13 Fev.	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja	Arraiolos	Gafanhori
26 Fev	COC	Lagoas + Prova Regional Estarreja	COC
26 e 27 Mar.	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja	Estarreja	Ori-Estarreja
2 e 3 Abr	COC e OriMarão	Vila Real	OriMarão
30 Abr. e 1 Mai.	COC, .COM, Gafanhori, Ori- Estarreja e OriMarão	Leirosa, Costa de Lavos e Quiaios	COC
14 e 15 Mai.	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja	Estarreja	Ori-Estarreja



5. Actividades da Escola de Orientação

O projecto Escola COC consiste no trabalho de divulgação e desenvolvimento da prática da modalidade de Orientação juntos dos alunos que se destacam na Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens e que demonstram capacidades e motivação para evoluírem para uma vertente mais competitiva dessa modalidade, passando à prática Federada integrando o grupo de atletas do Clube de Orientação do Centro.

Após período de prática desportiva federada e de trabalho na Escola COC, pretende-se que o seu processo evolutivo os leve a elevar os seus níveis de motivação pela procura de melhor desempenho desportivo e que esse processo os faça integrar o GAR – Grupo de Alto Rendimento.

Pretende-se com esta iniciativa fortalecer o protocolo estabelecido entre o Clube e as instituições: Desporto Escolar – Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens, Agrupamento de Escolas de Pataias, Agrupamento de Escolas Dr. Correia Mateus, Agrupamento de Escolas Prof. Nery Capucho, Secundária Calazans Duarte, Escola Secundária Pinhal do Rei e Escola Superior de Educação de Leiria.

Este protocolo pretende desenvolver na região a prática quantitativa e qualitativa da modalidade de Orientação.

Assenta num trabalho conjunto das várias Escolas da Região e o Clube de Orientação do Centro, ficando a Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens e a Escola COC responsáveis pelos escalões mais novos, infantis e iniciados e o GAR COC (Grupo Alto Rendimento) responsável pelos restantes escalões, juvenis, juniores e seniores via Elite.

Esta segunda fase do projecto, ou se quisermos o segundo patamar deste projecto, atribuímos o nome de “Pré GAR COC”.

A Escola COC definiu como estratégia a preparação de um programa intensivo de treinos semanais, durante os fins-de-semana, como complemento ao trabalho desenvolvido durante a semana enquadrado na Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens, potenciando um melhor desenvolvimento das capacidades motoras básicas e técnicas da modalidade de Orientação.

Os trabalhos ao fim de semana decorrerão regularmente nas tardes de Sábado, no período entre as 14h30 e as 17h30, complementado com sessões de treino em regime de estágio em fins-de-semana ou em períodos de férias escolares.

Para reforço da motivação para o treino e desenvolvimento social e relacional dos jovens, alguns desses estágios ao fim de semana, serão em regime de intercâmbio com outros Clubes Nacionais, coincidindo na data com os intercâmbios dos Estágios do GAR, abrindo ponte de ligação entre o grupo de iniciação à modalidade e o grupo de competição. Acreditamos que esta ligação será factor acelerador da motivação para o treino e da vontade de melhoria contínua, que os levem a ambicionar saltar para o GAR.

Segue em quadro infra o plano de treinos proposto pela Escola COC.

Data	Actividade
17 Out.	Pedrógão
23 Out.	Nazaré
30 Out.	Prova em Brasfemes
06 Nov.	Pataias
13 Nov.	Pedreanes



20 Nov.	Paredes
27 Nov.	Pedrógão
04 Dez.	Burinhosa
11 Dez.	Estágio Pedrógão
18 Dez.	Vieira
22, 23 e 24 Dez.	Estágio
08 e 9 Jan.	Prova em Coruche
15 Jan.	Prova em Quiaios
22 Jan.	Pataias
29 Jan.	Estágio Pedreanes
05 e 06 Fev.	Prova em Folgosinho
12 Fev.	Nazaré
19 Fev.	Vieira
26 Fev.	Estágio Tocha
05 a 08 Mar.	Prova em Alter do Chão
12 e 13 Mar.	Prova em Arraiolos
19 Mar.	Paredes
26 Mar.	Pataias
02 Abr.	Alto dos Picotos
9 e 10 Abr.	Prova em Moscoso/Salto
16 Abr.	Vieira
23 Abr.	Quiaios
30 Abr.	Estágio Pedreanes
07 Mai.	Pedrógão
14 Mai.	Nazaré - Urbano
21 Mai.	Vieira + Urbano
28 Mai.	Quiaios
04 e 05 Jun.	Prova em Leirosa
11 Jun.	Nazaré + Urbano
18 e 19 Jun.	Prova em Peniche
25 Jun.	Prova em Pedrógão
Julho	Estágio de Verão
20 Ago.	São Pedro de Moel
27 e 28 Ago.	Prova no Alvão
03 Set.	Vieira
10 Set.	Paredes
17 e 18 Set.	Prova em Alicante
24 Set.	Pedreanes
01 Out.	Burinhosa
08 Out.	Pedrógão
15 Out.	Pedreanes
22 Out.	Vieira



29 e 30 Out.

Absoluto - São P. Sul

6. Actividades de Aperfeiçoamento Técnico

Estão planeados treinos de aperfeiçoamento técnico para sócios e população que pretenda conhecer e/ou praticar a modalidade, em datas a intercalar com os Calendários da Federação Portuguesa de Orientação, conforme plano infra.

Data	Actividade
17-Out	Pedrógão
13-Nov	Pedreanes
28-Nov	Vieira
12-Dez	Pedrógão
02-Abr	Alto dos Picotos
01-Mai	Quiaios
28-Mai	Leirosa
11-Jun	Nazaré + Urbano
10-Set	Paredes
15-Out	Pedreanes

7. Protocolo com o Instituto Politécnico de Leiria e Desporto Escolar

Dar continuidade ao protocolo de cooperação com o Instituto Politécnico de Leiria dando assistência técnica ao curso de Desporto e Bem-Estar (DBE) da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, colaborando em projectos de base científica com o Centro de Investigação em Motricidade Humana nas áreas de Treino Desportivo e Psicologia do Desporto (motivação para a prática da orientação).

As actividades de colaboração entre as duas entidades, passam também por permitir aos jovens alunos de DBE a participação em treinos de orientação pedestre e BTT, permitindo também que estes auxiliem nas organizações de provas e actividades do clube.

A apresentação dos resultados dos estudos científicos já efectuados será no dia do almoço de Natal do COC, previsto para o dia 4 de Dezembro de 2010.

No que respeita ao protocolo com o Desporto Escolar, este encontra-se explanado no item 5 Actividade da Escola de Orientação.

8. Actividade Lúdica e Social

Está calendarizada para 4 de Dezembro a realização do almoço anual de Natal, extensivo a toda a família COC, no qual serão distinguidos diversos sócios/atletas, membros com 10 anos de sócio COC e momento para reviver em imagens do passado recente do Clube nas suas múltiplas vertentes, desportivo, lúdico e organizativo.

A Direcção do COC
Agosto de 2010