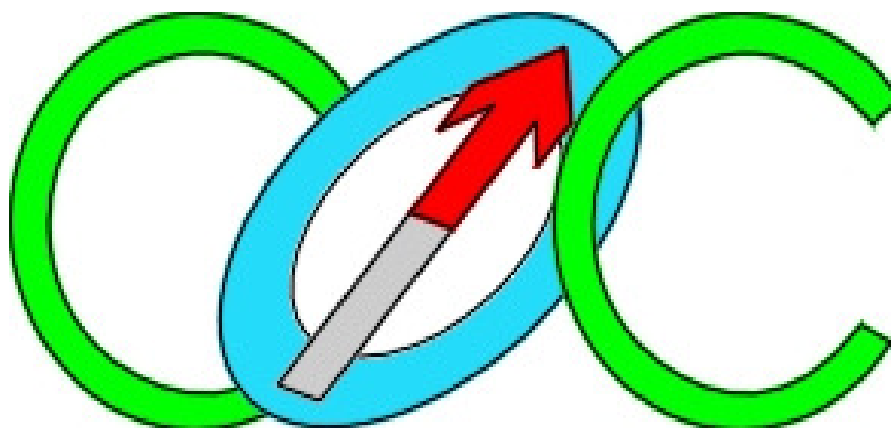


# **PLANO DE ACTIVIDADES**

## **GRUPO ALTO RENDIMENTO**

**ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011**



**CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO**



## Actividades do Grupo de Alto Rendimento (GAR)

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 estágios e 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