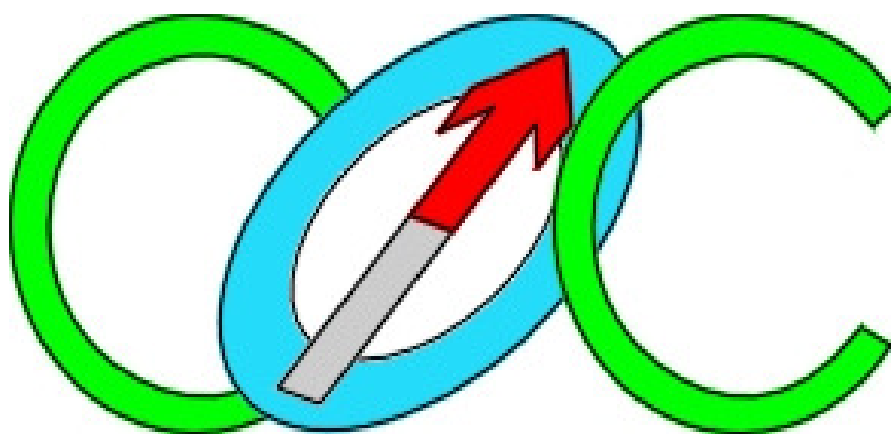


PLANO DE ACTIVIDADES

ÉPOCA DESPORTIVA 2012



CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO



1. PARTICIPAÇÕES EM PROVAS

Internacionais – Pedestre (TAÇA DE PORTUGAL 2012)

Data	Designação	Local	Organização
14 e 15 Jan. 2012	I Meeting de Arronches ***TP Nível 1	Arronches	ADFA
18 a 21 Fev. 2012	Portugal "O" Meeting 2012 *** TP Nível 1	Viseu - Sátão - S.Pedro do Sul	Ori-Estarreja
25 e 26 Fev. 2012	XIII Meeting do Centro ***TP Nível 1	Marinha Grande	COC
24 e 25 Mar. 2012	XX Campeonato Ibérico Pedestre 2012 - 1.ª Etapa / XII Trofeo Diputación de Cordoba *** TP Nível 1	Adamuz (Córdoba)	FEDO
29 e 30 Set. 2012	XX Campeonato Ibérico de Orientação Pedestre - 2.ª Etapa / Poiars Ori 2012 ***TP Nível 1	Vila Nova de Poiars	Ginásio

Internacionais – BTT (TAÇA DE PORTUGAL 2012)

Data	Designação	Local	Organização
10 e 11 Mar. 2012	VIII Campeonato Ibérico O-BTT 2012 - 1.ª Etapa / V Ori-BTT Rota da Bairrada ***TP Nível 1	A definir	DA Recardães
21 e 22 Jul. 2012	VIII Campeonato Ibérico O-BTT 2012 - 2.ª Étape / Trofeo Adrià Triquell ***TP Nível 1	Espanha	FEDO



Nacionais – Pedestre (TAÇA DE PORTUGAL 2012)

Data	Designação	Local	Organização
17 e 18 Mar. 2012	IX Open do CAOS *** TP Nível 2	Fontanelas	CAOS
28 Abr. a 1 Mar. 2012	Campeonatos Nacionais de Distância Longa e Estafetas 2012 / 4 Dias do Minho *** TP Nível 1	Terras de Bouro	.COM
12 Mai. 2012	IV Meeting de Orientação da AFAP *** TP Nível 2	Alenquer	AFAP
19 Mai. 2012	XX Troféu CPOC *** TP Nível 2	Lisboa	CPOC
26 Mai. 2012	1.º Troia "O" Meeting *** TP Nível 2	Carvalhal	CN Alvito
02 e 03 Jun. 2012	Campeonatos Nacionais de Distância Média e Sprint 2012 / NAOM 2012 *** TP Nível 1	Marvão	GD4C
16 Jun. 2012	XIV Grande Prémio RA4 *** TP Nível 2	Marinha Grande	COC
17 Jun. 2012	II Troféu Cidade de Santo André *** TP Nível 2	Vila Nova Santo André	Clube EDP, COALA
23 e 24 Jun. 2012	II COT 2012 *** TP Nível 1	Coruche	COAC
1 Set. 2012	XX Troféu Ori-Estarreja ***TP Nível 2	Cantanhede	Ori-Estarreja
20 Out. 2012	XII Open Amigos da Montanha ***TP Nível 2	Barcelos	Amigos da Montanha
27 e 28 Out. 2012	I Troféu da Cidade de Santiago do Cacém ***TP Nível 1	Santiago do Cacém	Clube EDP, COALA
24 e 25 Nov. 2012	Campeonato Nacional Absoluto ***TP Nível 1	Abrantes	COA

Nacionais – Ori-BTT (TAÇA DE PORTUGAL 2012)

Data	Designação	Local	Organização
28 e 29 Jan. 2012	2.º Troféu Soure ***TP Nível 1	A definir	Ginásio
06 a 08 Abr. 2012	Campeonatos Nacionais e MTB POM 2012 / 10.º Open O-BTT Montes e Vales ***TP Nível 1	Montalegre / Chaves / Boticas	Montes e Vales



21 Abr. 2012	XII O-BTT do N.A.D.A. ***TP Nível 2	Albergaria dos Doze	NADA
05 e 06 Mai. 2012	I Ori-BTT Messejana ***TP Nível I	A definir	ADFA
27 Mai. 2012	8.º Troféu Ori-BTT de Grândola ***TP Nível 2	Melides	CN Alvito
09 e 10 Jun. 2012	Troféu Ori-BTT do COA ***TP Nível 1	Ferreira do Zêzere	COA
15 e 16 Set. 2012	I Ori-BTT Loulé ***TP Nível 1	A definir	BTTLoulé/EAFIT/BPI
13 e 14 Out. 2012	Campeonato Nacional Absoluto O-BTT / IV Ori-BTT do CAOS ***TP Nível 1	Mafra	CAOS

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

Data	Designação	Local	Organização
01 a 08 Jul. 2012	Campeonato Mundo Veteranos (Ori Pedestre)	Harzburg Bad	Federação Alemã
01 a 08 Jul. 2012	Campeonato Mundo Universitário (Ori Pedestre)	Alicante	Espanha

2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

Internacional

Data	Designação	Local
25 e 26 Fev. 2012	XIII Meeting do Centro ***TP Nível 1	Marinha Grande

Nacional

Data	Designação	Local
16 Jun. 2012	XIV Grande Prémio RA4 ***TP Nível 2	Marinha Grande

Locais

Data	Designação	Local
Set. 2012	Dia sem carros	Leiria
Mai. 2012	Dia Nacional da Orientação	Leiria



Dez 2012	Circuito Nacional Urbano	Porto de Mós
----------	--------------------------	--------------

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. 2012	Campo de Treinos Internacional	Pinhal de Leiria
Abr/Maio. 2012	Campo de Treinos Internacional	França

4. Actividades do grupo de Alto Rendimento

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

Data	Intervenientes	Local	Organização
08 e 09 Out. 2011	COC e OriMarão	Alvão	OriMarão
22 e 23 Out. 2011	COC e .COM	Gerês	.COM
19 e 20 Nov. 2011	COC, CPOC, e Ori-Estarreja		
07 e 08 Jan. 2012	COC, CPOC, Gafanhori, e Ori-Estarreja		
21 e 22 Jan. 2012	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja		
04 e 05 Fev. 2012	COC, .COM, Gafanhori e OriMarão		
02 e 03 Mar. 2012	COC, Gafanhori, e Ori-Estarreja		
14 e 15 Abr. 2012	COC, Gafanhori, e 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
11 Set. 2011	Pedreanes
1 Out. 2011	Pedreanes
8 Out. 2011	Alto dos Picotos
22 Out. 2011	Burinhosa
05 Nov. 2011	Burinhosa
13 Nov. 2011	Nazaré
19 Nov. 2011	S. Pedro de Moel
27 Nov. 2011	Pedrógão
21, 22 e 23 Dez. 2011	Estágio de Natal
7 Jan. 2012	Vieira
22 Jan. 2012	Pedrógão
28 Jan. 2012	Pataias
05 Fev. 2012	Vieira
11 Fev. 2012	Pedreanes
03 Mar. 2012	Pataias
10 Mar. 2012	Burinhosa
15 Abr. 2012	Coimbrão
22 Abr. 2012	Pedreanes



05 Mai. 2012	Nazaré
09 Jun. 2012	S. Pedro de Moel
22 Set. 2012	Pedrógão
07 Out. 2012	Pataias
13 Out. 2012	Burinhosa
03 Nov. 2012	Nazaré
17 Nov. 2012	Alto dos Picotos
02 Dez. 2012	Pedreanes
Dez. 2012	Estágio de Natal

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
11 Set. 2011	Pedreanes
1 Out. 2011	Pedreanes
13 Nov. 2011	Nazaré
27 Nov. 2011	Pedrógão
8 Jan. 2012	Vieira
22 Jan. 2012	Pataias
22 Abr. 2012	Pedreanes
07 Out. 2012	Pataias
03 Nov. 2012	Nazaré
17 Nov. 2012	Alto dos Picotos
02 Dez. 2012	Pedreanes

7. Protocolo com o Instituto Politécnico de Leiria

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 Direcção do COC
Agosto de 2011