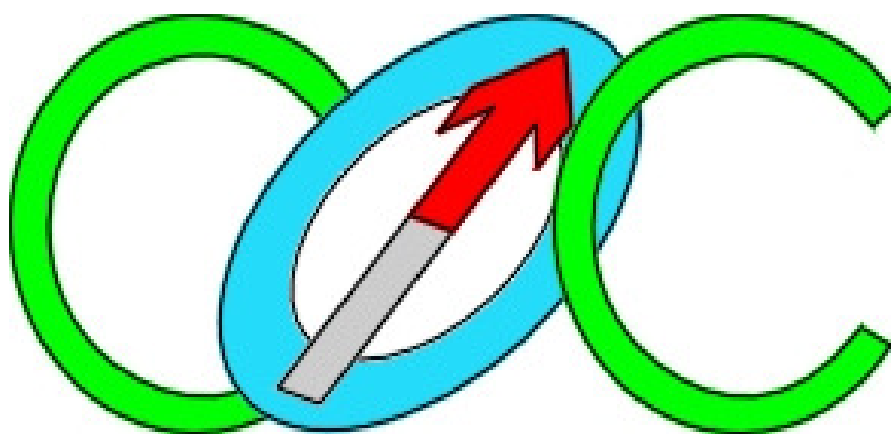


# **PLANO DE ACTIVIDADES**

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

### *Internacionais – BTT (TAÇA DE PORTUGAL 2012)*

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



## Nacionais – Pedestre (TAÇA DE PORTUGAL 2012)

| Data                  | Designação   | Local                 | Organização        |
|-----------------------|--|-----------------------|--------------------|
| 17 e 18 Mar. 2012     | IX Open do CAOS<br>*** 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<br>*** TP Nível 2   | Alenquer              | AFAP               |
| 19 Mai. 2012          | XX Troféu CPOC<br>*** TP Nível 2   | Lisboa                | CPOC               |
| 26 Mai. 2012          | 1.º Troia "O" Meeting<br>*** TP Nível 2  | Carvalhal             | CN Alvito          |
| 02 e 03 Jun. 2012     | Campeonatos Nacionais de Distância Média e Sprint 2012 / NAOM 2012<br>*** TP Nível 1       | Marvão                | GD4C               |
| 16 Jun. 2012          | XIV Grande Prémio RA4<br>*** TP Nível 2  | Marinha Grande        | COC                |
| 17 Jun. 2012          | II Troféu Cidade de Santo André<br>*** TP Nível 2  | Vila Nova Santo André | Clube EDP, COALA   |
| 23 e 24 Jun. 2012     | II COT 2012<br>*** TP Nível 1  | Coruche               | COAC               |
| 1 Set. 2012           | XX Troféu Ori-Estarreja<br>***TP Nível 2   | Cantanhede            | Ori-Estarreja      |
| 20 Out. 2012          | XII Open Amigos da Montanha<br>***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<br>***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<br>***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.<br>***TP Nível 2                                   | Albergaria dos Doze | NADA               |
| 05 e 06 Mai. 2012 | I Ori-BTT Messejana<br>***TP Nível I                                     | A definir           | ADFA               |
| 27 Mai. 2012      | 8.º Troféu Ori-BTT de Grândola<br>***TP Nível 2                          | Melides             | CN Alvito          |
| 09 e 10 Jun. 2012 | Troféu Ori-BTT do COA<br>***TP Nível 1                                   | Ferreira do Zêzere  | COA                |
| 15 e 16 Set. 2012 | I Ori-BTT Loulé<br>***TP Nível 1   | A definir           | BTTLoulé/EAFIT/BPI |
| 13 e 14 Out. 2012 | Campeonato Nacional Absoluto O-BTT / IV Ori-BTT do CAOS<br>***TP Nível 1 | Mafra               | CAOS               |

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

| <b>Data</b>       | <b>Designação</b>                             | <b>Local</b> | <b>Organização</b> |
|-------------------|---|--------------|--------------------|
| 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***

| <b>Data</b>       | <b>Designação</b>                    | <b>Local</b>   |
|-------------------|--------------------------------------|----------------|
| 25 e 26 Fev. 2012 | XIII Meeting do Centro ***TP Nível 1 | Marinha Grande |

### ***Nacional***

| <b>Data</b>  | <b>Designação</b>                   | <b>Local</b>   |
|--------------|-------------------------------------|----------------|
| 16 Jun. 2012 | XIV Grande Prémio RA4 ***TP Nível 2 | Marinha Grande |

### ***Locais***

| <b>Data</b> | <b>Designação</b>          | <b>Local</b> |
|-------------|----------------------------|--------------|
| 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.

| <b>Data</b>           | <b>Actividade</b> |
|-----------------------|-------------------|
| 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