



GRUPO DE ORIENTAÇÃO DE ELITE REGULAMENTO 2008-2009

1. Introdução

O presente plano tem como objectivo o planeamento anual do Grupo de Atletas de Elite (GOE) 2008/2009.

O plano envolve novamente as competições a realizar pelo grupo e as actividades de treino/formação e controlo do treino referentes ao referido grupo. Qualquer que seja a actividade os atletas devem sempre comunicar com antecedência a sua ida ou não ao evento, para se puder planear o esquema de transporte e alojamento para o referido evento ou estágio.

Em termos financeiros, este grupo vai exigir do clube um esforço financeiro no apoio às actividades a desenvolver. Nas provas, o esquema a utilizar será semelhante ao efectuado até este momento.

O princípio fundamental que rege este grupo deve continuar a ser a tentativa de garantir as condições óptimas para o rendimento desportivo. O transporte, alimentação e alojamento deve estar garantido nas actividades (estágios e provas em Espanha), tanto para os atletas como para os técnicos que enquadrem as actividades.

Qualquer actividade fora do âmbito deste plano de actividades deve ser comunicado com antecedência a mim, para que a participação seja avaliada.

2. Plano de Actividades

O plano de Actividades encontra-se em anexo.

3. Funcionamento

Sendo a Orientação uma modalidade onde o domínio do factor técnico é essencial para a obtenção de uma performance de alto rendimento, o desenvolvimento sustentado deste skill é de extrema importância.



ORI-ESTARREJA

Clube de Orientação de Estarreja

Neste âmbito, à semelhança do que acontece com clubes dos países nórdicos, claramente mais avançados ao nível do treino, é necessário que o trabalho desta capacidade seja sistemático e conduzido por profissionais da área.

Assim, este projecto assenta o seu funcionamento na realização sistemática de estágios com vários treinos técnicos, conduzidos por um profissional da área, que possibilitaram aos atletas envolvidos no grupo uma forma estável de treino.

Em simultâneo o factor físico não será descurado, pelo que os envolvidos serão acompanhados neste ponto, sendo os seus treinos registados em diário próprio para posterior análise.

Posto isto, o funcionamento do Grupo de Orientação de Elite baseia-se em:

- Acompanhamento do Treino Físico dos Atletas
- Realização de Estágios/Treinos Técnicos
- Realização de Competições Nacionais e no Estrangeiros

No aspecto organizacional, e tendo também em vista eventuais apoios do clube e participação em estágios e provas no estrangeiros, o GOE divide-se em:

- **GOE A** – apenas para atletas Juvenis, Juniores e Seniores que demonstrem resultados e cumpram os mínimos físicos estabelecidos.
- **GOE B** – para atletas de todos os escalões que demonstrem resultados.
- **GOE C** – para atletas de todos os escalões que demonstrem potencial e margem de progressão.

A selecção dos atletas para o GOE é da responsabilidade do responsável pelo GOE.

Note-se que os atletas de diferentes grupos terão benefícios diferentes, sendo sempre dada prioridade, na participação de estágios, comparticipação para a participação de eventos no estrangeiro, entre outros, aos atletas do **Grupo A**.

	Distância	Mínimo Físico
JUV FEM	2000m	A definir
JUV MASC	2000m	A definir
JUN/SEN FEM	4000m	A definir
JUN/SEN MASC	4000m	A definir



ORI-ESTARREJA

Clube de Orientação de Estarreja

Nota: todos os testes serão realizados em terreno de floresta, sendo no entanto os percursos percorridos em caminhos (ESTES TEMPOS AINDA NÃO SÃO DEFINITIVOS. PODEM EXISTIR ALTERAÇÕES)

4. Princípios e Deveres dos Atletas

Os atletas integrantes do GOE devem:

- Treinar fisicamente com regularidade, estando obrigados a preencher o diário de treino em Excel e facultá-lo mensalmente ao responsável pelo GOE;
- Participar nas actividades propostas, apresentando justificação para faltas as actividades;
- Realização dos testes físicos propostos;
- Participação nas Provas e nos Escalões definidos como estratégicos pelo clube;

O não cumprimento dos princípios acima pode implicar a exclusão do GOE.

5. Recursos Financeiros

Como referido, a base de funcionamento do grupo assenta do facto de o Clube assegurar as condições óptimas para a realização das actividades.

No entanto, devido a existirem muitas actividades e para possibilitar que os recursos financeiros cheguem para todas, os atletas poderão ter de compartilhar alguma coisa, mais que não seja a alimentação.

Para cada actividade o clube deve suportar:

- Deslocações dos Técnicos e dos atletas do Grupo A e B. Os atletas do GOE C devem ter asseguradas as deslocações para as actividades locais.
- Despesas de Alimentação e Alojamento dos Técnicos, e caso se justifique e seja possível, dos atletas do Grupo A e B.
- Despesas Materiais (consumíveis vários) com a preparação das actividades

Note-se que **para cada actividade de Fim de Semana as despesas não deverão ser superiores a 450€.**

O Clube deve definir ainda uma bonificação a atribuir aos atletas do **GOE A** e **GOE B**, assim como aos técnicos envolvidos. A proposta é que se atribua um kit de equipamento a estes atletas, kit obviamente mais vantajoso para quem se encontra no **GOE A**.



ORI-ESTARREJA

Clube de Orientação de Estarreja

6. Casos Omissos

As situações omissas a este regulamento devem ser decididas pelo Responsável pelo GOE, em sintonia com a Direcção do Ori-Estarreja.