

Projecte de Seleccions Catalanes i Base FCOC 2020

En el present document s'exposen els diferents grups i les diferents ajudes i concentracions que es gestionaran des de la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya per a la temporada 2020, amb els corresponents criteris de selecció per entrar en cadascun dels diferents grups.

Ahora, en l'apartat final, també es presenten els criteris per al 2021, per anticipar-nos a les pròximes temporades.

Objectius generals

- Donar el màxim suport als esportistes Catalans per millorar esportivament i participar en competicions internacionals d'alt nivell.
- Aconseguir els millors resultats possibles en les competicions internacionals en les quals es competeixi com a Selecció Catalana.

Seccions i grups.

La novetat del projecte d'enguany és que es contemplen **tres modalitats** de les que engloba la federació, incloent la **MTB-O** a les ja anteriorment presents de **Rogaine** i **O-Peu**.

	O-Peu	Rogaine	MTB-O
Selecció Absoluta	4 Esportistes (2 nois i 2 noies) (+7 per Jukola)	(Actuació excepcional)	2 Esportistes (1 noi i 1 noia)
Junior (18-23)	6 Esportistes (entre 19 i 23 anys).		4 Esportistes (2 nois i 2 noies)
BASE (14-18)	14 Esportistes de les categories Infantil i Cadet.		

Novetats 2020

- Unificació de la BASE (infantil i cadet) on es realitzaran entrenaments de totes les modalitats i també activitats obertes.
- Introducció de la modalitat de MTB-O dins del projecte de Seleccions.
- Abolició de les categories Veteranes dins de Seleccions i Promoció.
- Modificació de l'apartat de Rogaine únicament per aquest 2020 degut a la situació excepcional de calendari.

Requeriments per als esportistes

- Haver estat federat en un club Català que formi part de la FCOC durant la temporada 2019, ja sigui amb llicència Catalana o FEDO.

Com participar en algun dels grups

- Omplir aquest qüestionari abans del 31 de gener: <https://forms.gle/yyT2HCSJx9J8zLr38>

Continguts

Base	3
Objectius:	3
Criteris de selecció:	3
Avantatges dels integrants del Grup de Base:	3
Activitats programades: (9394€).....	4
Orientació a Peu	5
Selecció Absoluta O-Peu	5
Objectius:	5
Criteris de selecció (Selecció Absoluta):.....	5
Avantatges de la Selecció Absoluta O-Peu.....	5
Integrants de l'equip per al JUKOLA 2020 (Competició internacional O-PEU).	5
Criteris de selecció (Jukola 2020):.....	5
Activitats programades:(4144€).....	5
Selecció Junior O-Peu	6
Objectius:	6
Criteris de selecció:	6
Avantatges de la selecció Junior O-Peu:	6
Activitats programades: (2910€).....	6
Rogaine.....	7
MTB-o.....	7
Selecció Absoluta de MTB-O	7
Objectius:	7
Criteris de selecció:	7
Activitats programades (822€):.....	8
Selecció Junior de MTB-O.....	8
Objectius:	8
Criteris de selecció:	8
Activitats programades (660€):.....	8
Criteris de selecció 2021	9

Base

Aquest grup estarà format per 14 esportistes, 6 que competiran a la categoria H/D 18 d'O-peu, 6 per a la categoria H/D 16 d'O-Peu, 2 de la modalitat de Rogaine i 2 de la modalitat de MTB-O.

Aquest grup unificarà les tres modalitats, oferint entrenaments i trobades la gairebé tots els caps de setmana, per a aquells joves que vulguin millorar en curses d'orientació.

Objectius:

- Creació d'un grup estable d'entrenament amb trobades/entrenaments en 3 dels 4 caps de setmana de cada mes, amb un calendari estable i presentat amb antelació.
- Treballar les 3 modalitats d'orientació (O-Peu, MTB-O i Rogaine) per a que els joves les coneguin i puguin aprofitar-les per a millorar diferents habilitats d'orientació.
- Dedicar un tècnic exclusivament a entrenar aquest grup d'esportistes.
- Generar hàbits d'entrenament en els esportistes més joves i plantejament d'objectius de rendiment.
- Aconseguir aportar 3 components a les seleccions espanyoles per a participar en competicions internacionals.
- Aconseguir 10 podis en els campionats d'Espanya (Escolar i Oficial en les seves respectives categories).

Criteris de selecció:

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarga i Sprint) que s'han disputat durant el 2019.

Els classificats seran:

- El millor noi nascut al 2002 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 18.
- La millor noia nascuda al 2002 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 18.
- El millor noi nascut al 2003 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 16.
- La millor noia nascuda al 2003 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 16.
- Un corredor per decisió tècnica nascut/da l'any 2002 o posterior.
- El millor noi nascut al 2004 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 16.
- La millor noia nascuda al 2004 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 16.
- El millor noi nascut al 2005 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 14.
- La millor noia nascuda al 2005 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 14.
- Un corredor per decisió tècnica nascut/da l'any 2004 o posterior.
- Un noi i una noia per decisió tècnica per part del seleccionador de Rogaine.
- Un noi i una noia per decisió tècnica per part del seleccionador de MTB-O.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarga i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

*En cas que algun corredor competeixi en una categoria superior a la que li toca per edat, se li contarà la puntuació que hagi aconseguit en relació als participants de tota la categoria.

*Els corredors que tinguin interès en participar en el grup (s'hagin apuntat al qüestionari) però no aconsegueixin entrar al grup també seran convidats puntualment als entrenaments per formar-ne part mitjançant correu electrònic.

Compromís:

El integrants del grup de BASE s'han de comprometre a assistir al màxim d'entrenaments que sigui possible (dins de la realitat de cada esportista) i avisar amb antelació en aquelles ocasions

en que no s'hi assisteixi, ja que per norma general es comptarà amb la participació de tot el grup en tots els entrenaments.

Avantatges dels integrants del Grup de Base:

- **Participació als entrenaments del grup de Base** dels caps de setmana.
- **Llicència FEDO gratuïta** per a la temporada 2020.
- **Inscripció gratuïta al Stage Base.**
- **Inscripció gratuïta al Stage FCOC i "Stage de Reyes FEDO".**
- **Inscripció gratuïta a l'entrenament Pre-CEO.**

A més es treballarà per aconseguir revisions mèdiques i proves d'esforç, que es concretaran durant l'any.

Activitats programades: (9394€)

- **Entrenador del grup de Base: (Pressupost de 3500€)**
 - S'encarregarà d'organitzar i controlar les diferents activitats proposades, estar a sobre dels esportistes i ajudar a aconseguir la motivació necessària per aconseguir els objectius.
- **Stage Base: (Pressupost de 1000€)**
 - Es pagarà l'allotjament, els entrenaments i la manutenció durant els 2 dies que durarà la concentració (dates a confirmar).
- **Stage Reis: (Pressupost de 1000€)**
 - En primera instància, es pagarà el cost del transport per a tot el grup i el 100% del cost per als acompanyants.
 - En segona instància, es pagarà la totalitat del cost del Stage per als integrants del grup de Base.
 - En tercera instància i amb la part de pressupost que sobri es repartirà a parts iguals per a participants que no formin part del grup de Base.
- **Entrenaments a Catalunya x2: (Pressupost de 250€)**
 - Es pagarà les impressions dels mapes d'entrenament que es realitzaran durant l'any en diferents mapes de Catalunya.
 - S'aportarà el material necessari tant per a l'organització dels entrenaments com per al control dels entrenaments i sessions teòriques.
- **Llicència FEDO: (294€)**
 - Es paga la llicència FEDO (21€ per persona) als components de la selecció oficial.
- **Stage FCOC: (150€)**
 - Es paga la inscripció als 10 components de la Selecció Oficial
- **Proves d'esforç: (0€)**
 - Es realitzaran al CAR de Sant Cugat seguint un procediment idoni per a les curses d'orientació i amb els millors professionals de l'esport.
- **Entrenaments Oberts (x2): (Pressupost 200€)**
 - Entrenament una tarda posterior a una cursa de Copa Catalana obert a TOTS els joves catalana (entre 10 i 18 anys).
 - Objectiu d'ensenyar a entrenar, fer grup i coneixement entre els integrants del grup de Base i la resta de joves catalans.
- **Campionat d'Espanya Escolar: (Pressupost 3000€)**
 - Inscripció a la competició.
 - Desplaçament, allotjament i manutenció dels esportistes i acompanyants.

Orientació a Peu

En els següents apartats es definirà els objectius específics de cada grup, els participants i els avantatges i obligacions que gaudiran i que hauran de tenir en compte els diferents integrants de cada grup.

Selecció Absoluta O-Peu

Serà un grup integrat per 4 esportistes de curses d'orientació a peu, concretament els millors dos nois i les millors dues noies de Catalunya.

Objectius:

- Oferir facilitats d'entrenament als esportistes més experimentats per a facilitar la consecució dels seus objectius internacionals personals.
- Aconseguir un TOP100 Masculí i Femení al Jukola/Venla 2019.

Criteris de selecció (Selecció Absoluta):

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarga i Sprint) que es disputin durant el 2020 en la categoria HE o DE.

Els integrants de la selecció seran els 2 millors nois i les 2 millors noies del rànking.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarga i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

Avantatges de la Selecció Absoluta O-Peu.

- **Llicència FEDO gratuïta** per a la temporada 2020.
- **Plaça directe** per a l'equip que participarà al **Jukola 2020**.
- **Inscripció gratuïta** al **Stage FCOC**.
- **Inscripció gratuïta** a l'**entrenament Pre-ceo i Pre-Jukola 2020**.

Integrants de l'equip per al JUKOLA 2020 (Competició internacional O-PEU).

Aquest grup estarà integrat per 11 esportistes que participaran al Jukola 2020 en dos equips, el masculí format per 7 corredors i el femení format per 4 corredores.

Aquesta competició de relleus és la més important del món en curses d'orientació, es celebra a Finlàndia i agrupa més de 21 mil participants.

Criteris de selecció (Jukola 2020):

Els criteris es confirmaran durant gener/febrer de 2020.

Activitats programades:(4144€)

- **Jukola 2019: (Pressupost de 3500€)**
 - Es pagarà l'allotjament, la inscripció, els entrenaments, el desplaçament a la competició i la manutenció durant els 3 dies que durarà la concentració (13 al 16 de juny de 2019)
 - Els vols fins a Rovaniemi hauran d'anar a càrrec de cada esportista (si sobra pressupost es pagarà la part proporcional a cada un dels esportistes).
- **Camp d'entrenament x2 (Pre-CEO i Pre-Jukola 2019): (250€)**
 - Es paga el desplaçament del seleccionador.
 - Es pagarà els entrenaments i les impressions dels 2 dies que duraran les concentracions (Dates a determinar).

- **Llicència FEDO: (244€)**
 - Es paga la llicència FEDO (61€ per persona) als components de la selecció oficial.
- **Stage FCOC: (150€)**
 - Es paga la inscripció als 4 components de la Selecció Oficial

Selecció Junior O-Peu

Aquesta selecció la formaran 6 esportistes, 2 d'entre 20 i 23 anys i 4 d'entre 18 i 20 anys.

Objectius:

- Donar continuïtat al grup de Base i facilitar la posterior entrada al grup de selecció absoluta.
- Oferir facilitats d'entrenament als esportistes més joves però que ja dominen l'esport.
- Aconseguir aportar 2 components a les seleccions espanyoles per a participar en competicions internacionals.
- Aconseguir aportar 3 components de l'equip masculí català al Jukola i 2 components de l'equip femení català al Venla.

Criteris de selecció:

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarg i Sprint) que s'han disputat durant el 2019.

Els classificats seran:

- El millor noi nascut al 1996 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes Elit.
- La millor noia nascuda al 1996 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones Elit.
- El millor noi nascut al 1999 o 2000 i que hagi corregut en la categoria Homes 20.
- La millor noia nascuda al 1999 o 2000 i que hagi corregut en la categoria Dones 20.
- El millor noi nascut al 2001 i que hagi corregut en la categoria Homes 18.
- La millor noia nascuda al 2001 i que hagi corregut en la categoria Dones 18.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarg i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

*En cas que algun corredor competeixi en una categoria superior a la que li toca per edat, se li contarà la puntuació que hagi aconseguit en relació als participants de tota la categoria.

Avantatges de la selecció Junior O-Peu:

- **Llicència FEDO gratuïta** per a la temporada 2020.
- **Plaça directe** per a l'equip que participarà al **POM 2020** a Portugal.
- **Inscripció gratuïta** al Stage FCOC i "**Campo de Navidad**".
- **Inscripció gratuïta** a l'entrenament **Pre-CEO i Pre-Jukola**.

A més es treballarà per aconseguir revisions mèdiques i proves d'esforç, que es concretaran durant l'any.

Aquest grup també podrà optar a la participació en el Jukola 2019.

Activitats programades: (2910€)

Aquest grup participarà en algunes ocasions en els camps d'entrenament juntament amb la selecció absoluta, altres vegades amb el grup de Base i altres vegades també a part de la resta de grups. Tot i així aquestes seran les activitats específiques de la Selecció Junior:

- **POM 2020: (Pressupost de 2000€)**
 - Es pagarà l'allotjament, la inscripció, els entrenaments, el desplaçament a la competició i la manutenció fins a exhaurir la partida durant els 5 dies que durarà la concentració (20 al 25 de febrer de 2020)
- **Llicència FEDO: (210€)**
 - Es paga la llicència FEDO (61€ pels grans i 21€ pels sub20) als components de la selecció oficial.
- **Camp d'entrenament x2 (Pre-Jukola + Pre-CEO 2019): (250€)**
 - Es paga el desplaçament del seleccionador.
 - Es pagarà els entrenaments i les impressions dels 2 dies que duraran la concentracions (Dates a determinar).
- **"Campo de Navidad" de la FEDO: (Pressupost 300€)**
 - Es pagarà la inscripció d'aquells participants que participin en aquesta concentració de la Selecció Espanyola.
- **Stage FCOC: (150€)**
 - Es paga la inscripció als 6 components de la Selecció Junior
- **Proves d'esforç: (0€)**
 - Es realitzaran al CAR de Sant Cugat seguint un procediment idoni per a les curses d'orientació i amb els millors professionals de l'esport.

Rogaine

La realitat actual del calendari de Copa Catalana i de les competicions internacionals d'aquest 2020 fan que sigui molt complicat (i poc adequat) mantenir l'estructura de selecció Catalana que es va fer al 2019.

Per aquest motiu, s'ha optat per dedicar els esforços d'aquest any de la comissió de Rogaine a treballar per incrementar el nombre de proves tant d'aquest 2020 com del pròxim 2021, per a poder garantir un calendari amb un mínim de 5 proves i encarades a la participació internacional dels esportistes.

Com que esperem que així s'assoleixi, al 2021 es retornarà a l'estructura habitual de selecció, on si tot és possible es tindrà en compte el campionat de Catalunya d'aquest 2020 per a poder determinar els integrants de la selecció.

MTB-o

Aquest apartat neix el pròxim 2020 amb la intenció d'integrar-lo poc a poc dins de les seleccions que es treballa des de la FCOC i aconseguir que els esportistes amb més projecció puguin desenvolupar-se i millorar.

Selecció Absoluta de MTB-O

Serà un grup integrat per 2 esportistes de MTB-O que participen en categoria absoluta.

Objectius:

- Oferir facilitats d'entrenament als esportistes més experimentats per a facilitar la consecució dels seus objectius internacionals personals.
- Participació en una competició de WRE (World Ranking Event) a Sòria.

Criteris de selecció:

Es publicaran durant Gener/Febrer de 2020.

Activitats programades (822€):

- **WRE Sòria 2020: (Pressupost de 500€)**
 - Es pagarà l'allotjament, la inscripció i els durant els dies que duri la concentració fins a exhaurir el límit de la partida.
- **Llicència FEDO: (122€)**
 - Es paga la llicència FEDO (61€ per persona) als components de la selecció oficial.
- **Camps d'entrenament x2: (100€)**
 - Es paga el desplaçament del seleccionador.
 - Es pagarà els entrenaments i les impressions dels 2 dies que duraran la concentracions (Dates a determinar).

Selecció Junior de MTB-O

Serà un grup integrat per 4 esportistes de MTB-O de menys de 23 anys.

Objectius:

- Oferir facilitats d'entrenament als esportistes més experimentats per a facilitar la consecució dels seus objectius internacionals personals.
- Participació en una competició de WRE (World Ranking Event) a Sòria.

Criteris de selecció:

Es publicaran durant Gener/Febrer de 2020.

Activitats programades (660€):

- **WRE Sòria 2020: (Pressupost de 500€)**
 - Es pagarà l'allotjament, la inscripció i els durant els dies que duri la concentració fins a exhaurir el límit de la partida.
- **Llicència FEDO: (200€)**
 - Es paga la llicència FEDO (61€ per els grans i 21 per als joves) als components de la selecció junior.
- **Camps d'entrenament x2: (100€)**
 - Es paga el desplaçament del seleccionador.
 - Es pagarà els entrenaments i les impressions dels 2 dies que duraran la concentracions (Dates a determinar).

Criteris de selecció 2021

Per a avançar-nos i fer-ho just per tots i totes, volem presentar els criteris de selecció provisionals per al 2021. No son oficials, però igual que s'ha fer aquest any s'intentarà mantenir en els pròxims anys. Amb aquesta acció també es pretén donar més rellevància als campionats de Catalunya que s'organitzen durant la temporada i ajudar a adaptar les categories d'edat al nivell dels millors corredors d'aquella franja d'edat, permetent que tothom corri en la categoria que li toca per edat.

Les possibles ajudes i subvencions es presentaran durant el 2020 (en un projecte de seleccions i Base igual que aquest) però tots els aspirants ja han de tenir-ho en compte per competir en la categoria que els hi pertoca per edat en cada any, i per aconseguir les millors puntuacions.

Grup de Base O-Peu 2021

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarga i Sprint) que es disputin durant el 2020.

Els classificats seran:

- El millor noi nascut al 2003 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 18.
- La millor noia nascuda al 2003 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 18.
- El millor noi nascut al 2004 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 16.
- La millor noia nascuda al 2004 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 16.
- Un corredor per decisió tècnica nascut/da l'any 2003 o posterior.
- El millor noi nascut al 2005 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 16.
- La millor noia nascuda al 2005 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 16.
- El millor noi nascut al 2006 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 14.
- La millor noia nascuda al 2006 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 14.
- Un corredor per decisió tècnica nascut/da l'any 2005 o posterior.
- Un noi i una noia per decisió tècnica per part del seleccionador de Rogaine.
- Un noi i una noia per decisió tècnica per part del seleccionador de MTB-O.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarga i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

*En cas que algun corredor competeixi en una categoria superior a la que li toca per edat, se li contarà la puntuació que hagi aconseguit en relació als participants de tota la categoria.

Selecció absoluta O-Peu 2021

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarga i Sprint) que es disputin durant el 2020 en la categoria HE o DE.

Els integrants de la selecció seran els 2 millors nois i les 2 millors noies del rànking.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarga i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

Selecció Junior O-Peu 2021

Es farà un classificació on es puntuarà les **dues millors puntuacions** de cada esportista en els tres **Campionats de Catalunya**(Mitja, Llarga i Sprint) que es disputin durant el 2020.

Els classificats seran:

- El millor noi nascut al 1997 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes Elit.
- La millor noia nascuda al 1997 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones Elit.
- El millor noi nascut al 2000 o 2001 i que hagi corregut en la categoria Homes 20.
- La millor noia nascuda al 2000 o 2001 i que hagi corregut en la categoria Dones 20.
- El millor noi nascut al 2002 o posterior i que hagi corregut en la categoria Homes 18.
- La millor noia nascuda al 2002 o posterior i que hagi corregut en la categoria Dones 18.

*En cas de suspensió d'alguna d'aquestes competicions, s'utilitzarà en 1a instància el Campionat de Catalunya d'Ultra Llarga i en segona instància el Campionat de Catalunya de Nocturna.

*En cas que algun corredor competeixi en una categoria superior a la que li toca per edat, se li contarà la puntuació que hagi aconseguit en relació als participants de tota la categoria.

Selecció absoluta Rogaine 2021

S'utilitzarà el Campionat de Catalunya 2020 de Rogaine com a prova de selecció per a elegir els equips que formaran part de la Selecció 2021.

Selecció Junior Rogaine 2021

S'utilitzarà el Campionat de Catalunya 2020 de Rogaine com a prova de selecció per a elegir els equips que formaran part de la Selecció 2021.

Selecció absoluta MTB-O 2021

S'utilitzarà el Campionat de Catalunya 2020 de MTB-O com a prova de selecció per a elegir els equips que formaran part de la Selecció 2021.

Selecció Junior MTB-O 2021

S'utilitzarà el Campionat de Catalunya 2020 de MTB-O com a prova de selecció per a elegir els equips que formaran part de la Selecció 2021.