



PROGRAMA CLINIC DE PERFECCIONAMIENTO PARA TÉCNICOS NIVEL II

Guardamar de Segura, 01, 02, y 03 de noviembre

Viernes, 01 de noviembre

16:30 - 17:00	<u>Presentación</u>	<u>Víctor G. Berenguer</u>
17:00 - 18:30	<u>O-Pie 1 : Introducción a las técnicas básicas de orientación</u> 1.1.- Contextualización 1.2.- Ejercicios técnicos para las técnicas básicas de orientación	<u>Bruno Nazario</u>
18.30 - 19:00	DESCANSO	
19.00 - 21:00	<u>O-Pie 2 : Introducción a las técnicas avanzadas de orientación</u> 2.1.- Contextualización 2.2.- Ejercicios técnicos para las técnicas avanzadas de orientación	<u>Bruno Nazario</u>
21:30 - 22.30	CENA	

Sábado, 02 de noviembre

08:00 - 09:00	DESAYUNO	
09.00 - 10.00	<u>O-Pie 3: Análisis de los entrenamientos en competiciones- software de análisis de GPS – parte 1</u> 3.1. métodos de control del entrenamiento e software GPS	<u>Bruno Nazario</u>
10.00 - 11.30	<u>O-Precisión 1 : Introducción</u> 1.1.- Contextualización 1.2.- Encuadramiento histórico. 1.3.- Un deporte para todos. 1.4.- Practicantes con necesidades especiales.	<u>Joaquim Margarido</u>
11.30 - 12.00	DESCANSO	
12:00 - 13:30	<u>O-Precisión 2 : Preparación e Implementación de Recorridos.</u> 2.1.- Mapas y terrenos. 2.2.- El marcado del recorrido. 2.3.- Recorrido de élite vs. Recorrido de iniciación. 2.4.- Recursos materiales y humanos.	<u>Joaquim Margarido</u>
14.30 - 15.30	COMIDA	
16:30 - 18:00	<u>O-Precisión 3. Situaciones Particulares.</u> 3.1. Puntos cronometrados 3.2. O "entre" e o "A" 3.3. Rankings 3.4. Temp-O	<u>Joaquim Margarido</u>
18:00 - 18:30	DESCANSO	
18:30 - 20:00	<u>O-Precisión 4. Orientación adaptada.</u>	
20:00 - 21:00	<u>O-Pie 4: Análisis de los entrenamientos en competiciones- software de análisis de GPS – parte 2</u> 4.1. ejemplos de análisis de entrenamientos	<u>Joaquim Margarido</u> <u>Bruno Nazario</u>

Domingo, 03 de noviembre

09:00 - 11:00	<u>Práctica – Entrenamientos Técnicos en el Bosque</u>	<u>Bruno Nazario</u>
11:00 - 11.30	DESCANSO.	
11:30 - 13:30	<u>Análisis de datos GPS de la práctica – utilización de 3d/2d rerun y Quickroute</u>	<u>Bruno Nazario</u>
13:00 - 14:00	<u>Clausura</u>	<u>Víctor G. Berenguer</u>
14:00 - 15:00	COMIDA	