

CRITERIS DE SELECCIÓ PER ELS RELLEUS DEL CAMPIONAT D'ESPANYA 2006

L'accés als diferents equips catalans (Sènior, Veterans A, Veterans B, Cadet i Júnior) en aquesta temporada 2006 és produirà seguint els següents criteris.

1. Resultats en proves de Copa Catalana:
 - a. Campionat de Catalunya d'ultra-llarga distància. L'Espluga Calba. (1 prova).
 - b. XIX de l'Anoia. Tous. (1 prova).
 - c. Cabrera de Mar. (1 prova).
2. Resultats en proves de Lliga Espanyola:
 - a. Trofeu Quixot. Toledo. (2 proves).
 - b. Trofeu Costa Càlida (W.R.E.). Totana (Múrcia). (2 proves).
 - c. Archidona (Màlaga). (2 proves).
 - d. XIX Trofeu Martin Kronlund (W.R.E.). (Madrid). (2 proves).
 - e. Campionat d'Espanya Llarga distància. (Palència). (1 prova).
3. D'aquestes 12 proves, seran vàlids els 6 millors resultats. A mesura que es vagin fent competicions s'anirà penjant a la pàgina web de la FCOC.
4. Taula de puntuació:

Cat. Catalunya	Punts	Cat. Espanyola	Punts	Campionat d'Espanya	Punts
HE	140	HE	150	HE	160
H21A	120	H21A	140	H21A	150
H21B	80	H21/H20/H18B	100	H21/H20/H18B	110
H35	120	H21C	90	H21C	100
H40	110	H35	140	H35	150
H45	100	H40	130	H40	140
H12	100	H45	120	H45	130
H14	100	H50	110	H50	120
H16	110	H55	100	H55	110
H18	110	H12	100	H12	110
H20	120	H14	100	H14	110
DE	140	H16	110	H16	120
D21A	120	H18	120	H18	130
D21B	80	H20A	140	H20A	150
D35	120	DE	150	DE	160
D40	110	D21A	140	D21A	150
D45	110	D21/D20/D18B	100	D21/D20/D18B	110
D12	100	D21C	90	D21C	100
D14	100	D35	130	D35	140
D16	110	D40	120	D40	130
D18	110	D45	110	D45	120
D20	120	D50	100	D50	110
		D12	100	D12	110
		D14	100	D14	110
		D16	110	D16	120
		D18	120	D18	130
		D20	140	D20	150

5. Els equips ideals s'aniran penjant a la web de la FCOC, a la secció de la selecció catalana i tindrà un caràcter informatiu.
6. **Sènior:** es faran 5 equips d'homes i 3 de dones, un requisit que s'ha de complir és tenir més de 18 anys o competir com a mínim H/D20A. La gent amb menys edat o en categories inferiors queden excloses a no ser que per decisió tècnica s'inclogui a un corredor (seleccionador Català).
7. **Veterans "A":** es faran 2 equips d'homes i un de dones. Aquesta categoria està compresa entre els nascuts l'any 1971 i 1962. Encara que poden córrer els Veterans "B".
8. **Veterans "B":** es faran 2 equips d'homes i un de dones. En aquesta categoria hi poden participar els orientadors que hagin nascut a partir de l'any 1961 i inferiors.
9. **Júnior:** es farà un equip masculí i un altre femení. En aquesta categoria hi poden participar els orientadors nascuts entre 1989 i 1986. La gent amb menys edat queda exclosa a no ser que per decisió tècnica s'inclogui a un corredor (seleccionador Català).
10. **Cadet:** es faran 2 equips masculins i un de femení. En aquesta categoria hi poden participar els orientadors nascuts l'any 1990 i superiors.
11. Tindrà un gran valor el Test de Resistència (5.000, 3.000 o 1.000 metres).
12. També tindrà un gran valor l'Stage tècnic que es farà el cap de setmana (7-8-9 d'abril) abans del Campionat d'Espanya 2006. Director Tècnic: Tömmi Tolko.
13. Tot orientador/a que estigui en un equip fet pel seleccionador i no pogui participar, ho tindrà que comunicar després de la cursa que es faci a Palència, el Divendres 14 d'Abril del 2006, abans de la 13:00.
14. Tot orientador/a que no pugui assistir a l'stage tècnic o al Test de resistència ho pot fer pel seu compte sempre i quan quedi justificat per un tècnic FCOC. S'ha de presentar per escrit a través d'un e-mail a lluis.ollora@alumnes.uvic.es .

Es penjarà a la web de la FCOC un llistat de tots els federats amb llicència FEDO i amb la categoria que es recomanable que facin en el Campionat d'Espanya 2006 a Palència.

1. Aquesta llista és una recomanació i no és obligatori corre en la categoria.
2. Qui no participi en la categoria recomanada, estaria bé que justificqués el perquè d'aquesta decisió. Ja que pot perjudicar els interessos col·lectius de l'autonomia de Catalunya.
3. S'ha de pensar que aquest any tenim un col·lectiu molt competitiu en totes les categories i hem de treure profit dels nostres punts forts, els

petits detalls sempre poden decantar la balança cap al nostre favor, qualsevol alteració de l'ordre recomanat pot tenir grans conseqüències en el resultat final. Totes aquestes recomanacions estan pensades tan a nivell col·lectiu com a nivell personal i no es posen perquè sí, sinó que hi hagut un estudi previ de totes les possibilitats i combinacions que poden donar.

4. Tota aquesta feina que s'ha fet des de l'any 2003 a Navaleno ha de tenir una continuïtat, i un exemple és la Comunitat Valenciana i Andalusia, nosaltres no hem de ser menys. Ara és el moment de demostrar que podem estar al mateix nivell, tan físic com tècnic.
5. Punts forts de Catalunya:
 - a. Els veterans
 - b. Els Sèniors
 - c. Corredors de l'esprint.
 - d. Els Cadets.
6. Punts dèbils de Catalunya:
 - a. Els Júniers per falta d'efectius.
 - b. Estratègia dels Relleus.
7. Punts a Millorar:
 - a. La Categoria de D12, D16 i H50 per falta d'efectius.
 - b. La Composició dels equips de relleus.
8. Portem 3 anys progressant com a col·lectiu,
 - a. 3e Campionat d'Espanya a Navaleno 2003.
 - b. 3e Campionat d'Espanya a Onil-Biar 2004.
 - c. 2n Campionat d'Espanya a Pontevedra 2005.
 - d. ARA TOCAREM EL CIM???
 - e. Això depèn de tu si vols col·laborar a la consecució del primer CAMPIONAT D'ESPANYA PER AUTONOMIES.

Nota: Els clubs hauran d'enviar les inscripcions de tots els participants a la FCOC en el termini que s'estableixi, indicant si la persona inscrita participarà o no a la cursa de Relleus.