



Criteris

SELECCIÓ FCOC 25-26

Definició:

La Selecció FCOC serà un grup d'esportistes que representarà a la FCOC en competicions catalanes, nacionals i internacionals. Aquest grup tindrà uns objectius concrets de rendiment i d'entrenament, amb un seguit d'activitats que permetran als esportistes apropar-se a la seva millor versió. La Selecció FCOC estarà formada per un nombre inconcret d'esportistes, però que es determinarà en funció d'uns criteris aplicats de forma personal a cadascun d'ells i elles. Així es reparteixen els esportistes en dos grups, el **Grup A (absolut)** i el **Grup P (promoció)**.

Objectius:

1. Suport als millors esportistes catalans per a competir en els Campionats d'Espanya, per classificar-se en seleccions Espanyoles i competir internacionalment.
2. Generar un pas esportiu progressiu entre l'etapa juvenil (EYOC) i l'etapa absoluta (WOC) afegint la categoria Junior treballant conjuntament amb l'equip absolut.
3. Representació en competicions internacionals com a selecció Catalana, dins i fora de casa nostra.
4. Crear referents esportius entre la comunitat orientadora.
5. Creació d'un projecte estable amb objectius a llarg termini, amb compromís elevat dels esportistes i un grup gran remant en la mateixa direcció.





Selecció i permanència dels esportistes a la Selecció Absoluta

La selecció dels esportistes per als diferents grups de selecció es farà **per decisió tècnica**, gràcies a la creació de la **Comissió de selecció absoluta**, que és un equip de 5 persones format per l'entrenador/a tècnic, l'entrenador/a físic i 3 persones expertes en Curses d'Orientació, que utilitzaran els següents **criteris de selecció per a decidir els components de cada grup**:

- **Resultats esportius:** es tindrà en compte els resultats dels esportistes en els 3 campionats de Catalunya (llarga, mitja i Sprint) i en els 3 campionats d'Espanya (llarga, Mitja i Sprint). També es valorarà la participació i resultats en les proves de selecció FEDO del període anterior. Amb tots aquests resultats es realitzarà una taula pública.
- **Valoració de l'entrenador/a Físic:** anàlisi de l'entrenament i rendiment físic de cada esportista, i encara que no sigui el mateix entrenador, fent un informe detallat de les capacitats, necessitats, hores d'entrenament, tipus de sessions, distàncies...
- **Valoració de l'entrenador/a Tècnic:** anàlisi de les curses i entrenaments de cada esportista des de la vessant tècnica, detecció dels errors, avaluació de les millores en els diferents períodes, implicació en entrenaments teòrics, aprofitament de les sessions tècniques, aportacions a l'equip...
- **Valoració de la trajectòria esportiva:** es valorarà la projecció de futur de l'esportista, la trajectòria que s'ha seguit en els últims anys i el potencial tant a curt com a llarg termini.

La majoria d'aquesta informació serà l'esportista el responsable de facilitar-la als tècnics, entenent-se també com una forma de demostrar l'actitud de voler formar part de l'equip.

La **renovació de la selecció es farà dues vegades a l'any**, una a l'inici de la temporada (octubre-novembre) i una segona just després del 1r campionat d'Espanya (normalment a l'abril). Aquests dos moments es consideren claus per a que tots els esportistes, formin part o no del grup, puguin seguir motivats per entrenar i amb objectius pròxims.

Beneficis per als Seleccionats:

La federació demana un pressupost per a cobrir la totalitat de les activitats proposades per a la selecció absoluta. Aquest import es repartirà en diferents partides, tant per a la part tècnica que realitzen els treballadors de la FCOC (organització, entrenaments, mapes, reunions...) com també de forma personal per a cada esportista, per pagar part de les despeses en concentracions i competicions més importants.

El suport econòmic per a cadascun dels esportistes es decidirà de forma individual, en funció de la valoració de la comissió de selecció FCOC de la següent forma:

- **Grup A (Absolut): suport 100%**, és a dir, suport màxim en totes les activitats subvencionables. Per aquells esportistes compromesos i amb millors resultats.
- **Grup P (Promoció): suport 50%** en algunes activitats, escollides des de la comissió en funció del que es creu que pot aportar més a l'esportista. Per esportistes compromesos i però que encara no han aconseguit resultats.
- **Grup Z: suport 0%**, possibilitat de participar en les activitats, ja que demostrin motivació i compromís, i alhora es considera que aporten de forma positiva al grup.



La subvenció prové de la Secretaria General de l'Esport (SGE) i per tant es depèn exclusivament de l'aprovació de les peticions que s'han demanat des de la federació, i pot variar tant anualment i/ o en anys de canvis polítics. La petició que s'envia des de la federació es divideix en cadascuna de les següents activitats:

- Entrenaments setmanals al CAR
- Planificació d'entrenaments Online
- Entrenaments fantasma
- Concentracions
 - Stage Inici de temporada
 - Stage de Nadal amb la FEDO (4 dies)
 - Stage Pre-CEO (8 dies)
 - **Campionat d'Espanya (CEO1) – Competició Objectiu**
 - **Proves de selecció FEDO – Competició Objectiu**
 - Stage Catalunya (3 dies)
 - Stage Pre Jukola (3 dies)
 - **Camp d'entrenament internacional.**

*A part de l'allotjament i tota la part tècnica, el desplaçament també serà subvencionable, per això es determinarà un punt d'inici del camp d'entrenament i es decidirà uns km màxims que es pagaran a cada vehicle que formi part del transport oficial de la concentració.

Requisits per a formar part de la selecció:

- Apuntar-se en el següent Qüestionari <https://forms.gle/Rq4kLuSgi5WJPiy5A>
 - Part 1: abans del 9 de Novembre de 2025
 - Part 2: abans del 15 d'abril de 2026
- Llicència FCOC habilitada FEDO amb un mínim de 4 anys d'antelació en un club FCOC.
- Ser major de 18 anys i competir a la Categoria Absoluta (HDElit) o sub20 (HD20) tant a Catalunya com a Espanya representant a un club català.
- Utilitzar la camiseta oficial de la FCOC en les competicions i entrenaments on es participi com a selecció catalana i també en el campionat d'Espanya de relleus (mixtes i clàssics).
- Ser actiu/va en organització dins del club FCOC al que es pertany.
- Ser actiu/va en xarxes socials per a promocionar l'orientació i etiquetar @fcoc.orientacio en totes les publicacions relacionades amb esport i orientació.
- Tots els esportistes de la Selecció Catalana han d'estar disponibles i amb màximes prestacions en els Campionats d'Espanya de Relleus (clàssics i mixtes), podent-se valorar situacions excepcionals. La comissió farà els equips, que es poden modificar en funció dels resultats previs per aconseguir el millor rendiment.

Renúncies:

En cas que un esportista classificat a la selecció catalana renúncia a participar en una competició, també perd la subvenció en els entrenaments.

En cas de renúncia d'un esportista a qualsevol activitat subvencionada, es decidirà en cada cas concret a què es dedica el pressupost. Podent-lo repartir entre la resta dels integrants o dedicant-lo a altres partides, en funció de les necessitats.