

## APÊNDICE XIII AO ANEXO I

### REQUISITOS PARA VERIFICAÇÃO DOCUMENTAL DE ATLETAS DE ORIENTAÇÃO CATEGORIA DAMAS 20 ANOS ELITE (D20E)

NOME: \_\_\_\_\_

1 – Para compor a nota dos Requisitos para Verificação Documental de Atletas de Orientação será realizado um Teste de Aptidão Física (TAF-i) composto por 2 (dois) testes práticos :  
- Teste de Cooper: correr 12 minutos em uma pista atletismo plana de 400m. Pontuação na Tabela de Índices do Teste de Cooper.  
- Percurso de Orientação: será realizado em ambiente de floresta na região metropolitana do Estado do Rio de Janeiro. Pontuação da Tabela de Índices do Teste Prático de Orientação.

O Percurso de Orientação será de acordo com o regulamento da Federação Internacional de Orientação (IOF). O índice 1 será da atleta que completar o percurso de acordo com regulamento da IOF e que obtiver o menor tempo e assim sucessivamente para todas classificadas.

2 - Será eliminado do processo seletivo o voluntário que não obtiver no mínimo o índice 4 da Tabela de Índices do Teste de Cooper ou não comparecer ao Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), situado na Av. Brasil - nº 10590 - Penha – Rio de Janeiro - RJ, nos dias e horas determinados abaixo:

Teste de Cooper: A concentração será até às 08h30 do dia 07 de janeiro de 2025.

Percurso de Orientação: A concentração será até às 08h30 do dia 08 de janeiro de 2025.

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE DE COOPER				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Teste de Cooper (medidas em metros)	Acima de 2800	de 2699 até 2799	de 2599 até 2698	de 2400 até 2598
<b>Pontuação Máxima</b>	<b>5 pontos</b>	<b>4 pontos</b>	<b>3 pontos</b>	<b>2 pontos</b>
<b>Pontuação Obtida</b> (a ser transferida para o item A7)				

TABELA DE ÍNDICES DO TESTE PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO				
Prova	Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4
Percurso de Orientação	Menor tempo.	Até 2 minutos após o menor tempo.	Até 4 minutos após o menor tempo.	Acima de 6 minutos após o menor tempo
<b>Pontuação Máxima</b>	<b>5 pontos</b>	<b>4 pontos</b>	<b>3 pontos</b>	<b>2 pontos</b>

<b>Pontuação Obtida</b> (a ser transferida para o item A8)				
---	--	--	--	--

Os critérios abaixo selecionarão as atletas de acordo com a posição, preenchendo a vaga a que possuir maior número de pontos:

Item	REQUISITOS PARA O ATLETA	Pontuação Máxima	Pontuação Obtida	Documento de Comprovação
<b>A1</b>	Ter sido classificada no <b>Campeonato Brasileiro Sprint 2023</b> , na categoria D20E, Será considerada a classificação em qualquer dos percursos Sprint, Médio ou Longo, individualmente.  - 1º lugar: 10 pontos - 2º lugar: 7 pontos - 3º lugar: 5 pontos. - 4º a 5º lugar: 2 pontos.	10 pontos		Declaração da Confederação Brasileira de Orientação (CBO)
<b>A2</b>	Ter sido classificada no <b>X Troféu Cerrado de Orientação</b> , na categoria D20E, será considerada a classificação em qualquer dos percursos Sprint, Médio ou Longo, individualmente.  - 1º lugar: 10 pontos - 2º lugar: 7 pontos - 3º lugar: 5 pontos. - 4º a 5º lugar: 2 pontos.	10 pontos		Declaração da CBO
<b>A3</b>	Ter sido classificada no <b>Copa Sul de Orientação 2023</b> , na categoria D20E, Será considerada a classificação em qualquer dos percursos Sprint, Médio ou Longo, individualmente.  - 1º lugar: 10 pontos - 2º lugar: 7 pontos - 3º lugar: 5 pontos. - 4º a 5º lugar: 2 pontos.	10 pontos		Declaração da CBO
<b>A4</b>	Ter sido classificado em qualquer uma das <b>Etapas de Campeonatos Estaduais</b> , na categoria D20E, no ano de 2023.  Será considerada a classificação em qualquer dos percursos Sprint, Médio ou Longo, individualmente.	10 pontos		Declaração da Federação da Modalidade

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º lugar: 10 pontos</li> <li>- 2º lugar: 7 pontos</li> <li>- 3º lugar: 5 pontos.</li> <li>- 4º a 5º lugar: 2 pontos.</li> </ul>			
<b>A5</b>	<p>Ter sido classificada em qualquer das <b>Etapas de Campeonatos Metropolitanos ou Municipais, na categoria D20E</b>, no ano de 2023.</p> <p>Será considerado a classificação em qualquer dos percursos Sprint, Médio ou Longo, individualmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º lugar: 10 pontos</li> <li>- 2º lugar: 7 pontos</li> <li>- 3º lugar: 5 pontos.</li> <li>- 4º a 5º lugar: 2 pontos.</li> </ul>	10 pontos		Declaração da Federação da Modalidade
<b>A6</b>	<p>Melhor posicionamento no ranking da Confederação Brasileira de Orientação (CBO), na categoria D20E, no ano de 2023:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º ao 3º lugar: 20 pontos.</li> <li>- 4º ao 6º lugar: 15 pontos.</li> <li>- 7º ao 12º lugar: 10 pontos.</li> </ul>	20 pontos		Declaração da CBO
<b>A7</b>	Pontuação obtida na Tabela de Índices do Teste de Cooper.	5 pontos		
<b>A8</b>	Pontuação obtida na Tabela de Índices do Teste Prático de Orientação.	5 pontos		
	<b>TOTAL</b>	<b>80 pontos</b>		

Data: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_.

### AVALIADORES

\_\_\_\_\_  
Nome, Posto e Assinatura

\_\_\_\_\_  
Nome, Posto e Assinatura

\_\_\_\_\_  
Nome, Posto e Assinatura