	5 de Julho	6 de Julho
	09H00 - 12H00	09H00 - 12H00
TEMA	<u>HISTÓRIA DO OCR NACIONAL E INTERNACIONAL</u>	<u>SESSÃO DE TREINO E LESÕES NO OCR100</u>
CONTEUDO	Representatividade do OCR e os promotores	Principais lesões no OCR100
	Diferenças do OCR100 e Ninja	Exercícios de Treino de OCR100
	Pista de OCR100 e os obstáculos	Formas de iniciação ao OCR100
	Capacidades Físicas e Aspectos Técnicos	
	Tertúlia	Tertúlia
OBJETIVOS	Conhecimento mais aprofundado da modalidade	Prevenir as principais causas de lesão dos atletas no OCR100
	Descrever as características da modalidade e os obstáculos	Dar conhecimento de diferentes tipos de exercícios de treino de OCR100
	O futuro da modalidade	Colocar os mais pequenos a experimentar e tomar o gosto pelo OCR100
	capacidades físicas solicitadas e os aspectos técnicos nos obstáculos	Pôr em prática todo o conhecimento adquirido nas sessões teóricas