

CORSO PER LA FORMAZIONE DI BASE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

Promotore: ASD C.A. SPORTLEADER– A.S.D. ESTREMA OUTDOOR

Destinatari: Insegnanti, aspiranti orientisti, atleti di altre discipline sportive, appassionati.

Periodo: 14-15-16 Gennaio 2014

Location: Centro Tecnico Federale Masseria Provenzani

Istruttore Federale: Armando NUZZONE

Obiettivi del corso:

L'Orienteering è senz'altro una disciplina ludico-sportiva ma è anche un'attività coinvolgente, finalizzata alla realizzazione di un rinnovato rapporto uomo-natura-territorio.

Il Corso intende promuovere e far conoscere sempre più questa disciplina, aumentare il numero di appassionati, atleti e tecnici Federali, ma anche favorire un utilizzo del territorio come palestra a cielo aperto.

Strumenti a disposizione dei corsisti: supporti didattici multimediali, bussole, mappe, lanterne, sistema Sport-Ident, dispensa tecnica.

Contributo d'iscrizione: euro 20,00 (comprende bussola, dispensa tecnica, mappa, materiale di cancelleria)

PROGRAMMA

1° LEZIONE: dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e dalle ore 14,00 alle ore 17,00

Esecuzione Test d'Entrata

:

Introduzione.

Cos'è l'orienteering

Le specialità dell'orienteering: CO, SCI-O, MTB-O, TRAIL-O

La corsa di orientamento

I fondamentali tecnici

La cartografia orientistica:

Gli elementi di una mappa

La simbologia

La scala e la misurazione delle distanze

Le curve di livello e l'altimetria

I rilievi cartografici

La bussola:

Elementi costitutivi e tipologie

I meridiani magnetici

Orientamento della carta

L'azimut

La determinazione della direzione di marcia

La corsa sull'ago

2° LEZIONE: dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e dalle ore 14,00 alle ore 17,00

Le tecniche di orientamento:

Linee conduttrici e linee di arresto

Scelte di percorso

Orientamento fine e orientamento grossolano

Punto di attacco

Memorizzazione

Deviazione controllata

Forme del terreno

La gara di orienteering:	L'organizzazione
	I tracciati
	La segreteria di gara
	I giudici di gara
	La partecipazione alla gara
	La partenza e la griglia di partenza
	La gara
	L'arrivo
	L'elaborazione dei dati
	Le classifiche finali

3° LEZIONE: dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e dalle ore 14,00 alle ore 17,00

Esercizi di familiarizzazione con la Carta Topografica

Esercizi di familiarizzazione con la Bussola

Esercizi di orientamento