





## Calendario/Orario

### Venerdì 26 settembre 2014 (sede Staccata):

- dalle ore 9:00 alle ore 13:00

Saluti autorità,

Esecuzione Test d'Entrata;

Introduzione: Cos'è l'orientering; Le specialità dell'orientering: CO, SCI-O, MTB-O, TRAIL-O; La corsa di orientamento; I fondamentali tecnici; Gli elementi di una carta topografica: la simbologia, la scala e la misurazione delle distanze, le curve di livello e l'altimetria, i rilievi cartografici

Esercitazione: passeggiata in carta.

- dalle ore 14:00 alle 17:00

La bussola: Elementi costitutivi e tipologie, I meridiani magnetici, Orientamento della carta, L'azimut, La determinazione della direzione di marcia, La corsa sull'ago.

Esercitazione: funzionamento e modalità d'utilizzo.

### Sabato 27 settembre 2014 (sede Staccata):

- dalle ore 9:00 alle ore 13:00

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 progressione didattica: i percorsi guidati, il percorso a stella, il percorso a farfalla, l'isola del tesoro, il millepiedi, orientering a sequenza libera e obbligata, score-orientering, orientering a squadre, orientering a staffetta.

Esercitazione: Esercizi di familiarizzazione con le tecniche di base.

- dalle ore 14:00 alle 17:00

La gara di orientering: l'organizzazione, i tracciati, la segreteria di gara, i giudici di gara, la partenza e la griglia di partenza, l'arrivo, le classifiche finali, etc..

Verifica finale

### Domenica 28 settembre 2014 ( presso Parco Melissa Bassi):

- dalle ore 9:00 alle ore 13:00

Esercitazione pratica: organizzazione di una gara di orientering

Consegna degli attestati e saluti.