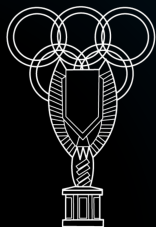


# ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





### 1. Citar as modalidades de orientação.

A Corrida de Orientação pode ser dividida em 4 principais modalidades: **Pedestre**, **Mountain Bike**, **Precisão** (para cadeirantes) e **Ski** (praticado em países onde há neve).

Mas também, segundo a Confederação Brasileira de Orientação (CBO), as competições podem ser classificadas de acordo com o modo de deslocamento, hora da competição, sua natureza (individual, em grupo ou revezamento), modo de determinar o resultado, ordem em que os controles são vistos e extensão do percurso.

### 2. Explicar as regras básicas dos campeonatos de orientação.

- Passar por todos os pontos de controle, na sequência estabelecida;
- Marcar corretamente o cartão de controle; e
- Preservar a natureza.

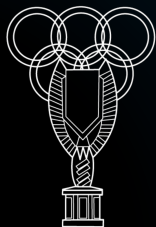
### 3. Usar prisma, o mapa e a bússola.

**PESSOAL.**

### 4. Saber as principais regras oficiais para corridas de orientação.

Todas as regras oficiais podem ser vistas e consultadas nas “Regras Gerais de Orientação Pedestre”, desenvolvido pela Confederação Brasileira de Orientação (CBO), disponível no link abaixo:

[https://www.fgo.esp.br/assets/gerenciador/FGO/Regras/1%20-%20Regras/CBO\\_RGOP2017.pdf](https://www.fgo.esp.br/assets/gerenciador/FGO/Regras/1%20-%20Regras/CBO_RGOP2017.pdf)



### 5. Ter participado de competições oficiais.

#### PESSOAL.

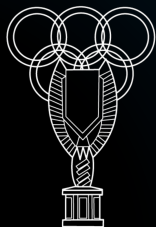
### 6. Citar a regra sobre consciência ecológica.

“Regras Gerais de Orientação Pedestre” – Confederação Brasileira de Orientação (CBO)

#### “Regra 228

1. Estar atento da necessidade de preservar o meio ambiente saudável e integrar este princípio na conduta fundamental da orientação.
2. Assegurar que as regras da competição e da organização de eventos estejam bem conscientes do princípio de respeito para com o meio ambiente e para com a proteção da flora e fauna.
3. Cooperar com os proprietários, autoridades governamentais e organizações ambientais de forma a definir a melhor prática.
4. Fazer observar os regulamentos locais para proteção ambiental, manter a natureza livre do lixo produzido na competição de orientação e tomar medidas formais para evitar a poluição.
5. Incluir a Educação Ambiental na iniciação desportiva e treinamento de atletas e funcionários.
6. Exaltar a consciência ecológica e os problemas ambientais mundiais, de forma que as entidades de prática possam adotar princípios para salvaguardar a prática da orientação.
7. As entidades de prática devem preparar diretrizes de Educação Ambiental específica para os próprios locais onde atuam.
8. Nas competições do Esporte Orientação é proibido o uso de sacolas de plástico;
9. A organização deve instalar coletores seletivos de lixo em todas as competições do Esporte Orientação;





10. Adotar a seleção e destinação adequada do lixo como conduta dos atletas em todas as atividades do Esporte Orientação.

11. Nas competições do Esporte Orientação é proibido pintar árvores e pedras;

12. Nas competições do Esporte Orientação é proibido cortar, furar ou pregar árvores para fins fixar, hastear ou instalar implementos relacionados às atividades do esporte.”

### **7. Citar a simbologia usada nos mapas.**

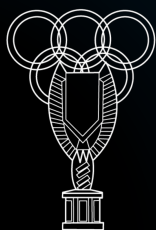
Como a simbologia é demasiada extensa, preferimos não a colocar aqui. Ela pode ser encontrada nos sites abaixo:

<<http://www.cotrim.org.br/a-orientacao/simbologia>> - Clube de Orientação do Triângulo Mineiro;

<<https://coci.foz.br/wp-content/uploads/2019/01/INTRODUCAO-DO-ESPORTE-E-LEITURA-DE-MAPAS-DE-ORIENTACAO.pdf>> - Orientista em Foco

### **8. Apresentar imagens do uniforme e material usado nas competições.**

**Mapa de Orientação:** é o único material considerado obrigatório para a prática da Orientação. Trata-se de um objeto que mostra o local a explorar e a sua rápida leitura e interpretação distingue os melhores executantes dos demais. Nas competições, os mapas mais usados são de 1/10.000, 1/15.000 ou 1/5.000 para atividades de iniciação e/ou promoção. Os mapas são TODOS elaborados de acordo com as normas da Federação Internacional de Orientação (IOF – International Orienteering Federation). Numa competição oficial, o mapa é fornecido aos participantes pelos responsáveis/organizadores da prova.



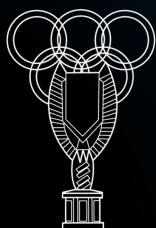
# CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

Desportos



**Bússola:** auxilia na medição da distância a percorrer entre os pontos de controle de um percurso. Trata-se de um objeto muito importante que auxilia a leitura que os orientistas fazem do mapa, e ajuda-os a encontrar o caminho a seguir (caso tenham se desviado para ultrapassar determinado obstáculo).





# CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

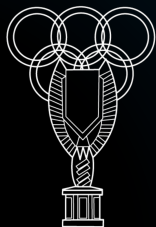
Desportos

**Picotador:** é uma espécie de alicate que se encontra junto às balizas de cada ponto de controle. É um objeto de plástico com determinado número de dentes metálicos. Cada praticante utiliza o picotador para perfurar o seu cartão de controle com um padrão que só é conhecido pelos responsáveis da prova.



**Cartão de Controle:** podem ter diversos formatos, mas todos incluem quadrados numerados para picotagem nos sucessivos pontos de controle; assim como os espaços para o nome do participante, o percurso, o escalão, as horas de partida e chegada e o tempo demorado a realizar o percurso. Quando um Orientista atinge um ponto de controle, deve utilizar o picotador de controle no quadrado correspondente. Isso permite aos organizadores verificarem se foram visitados os pontos de controle certos.

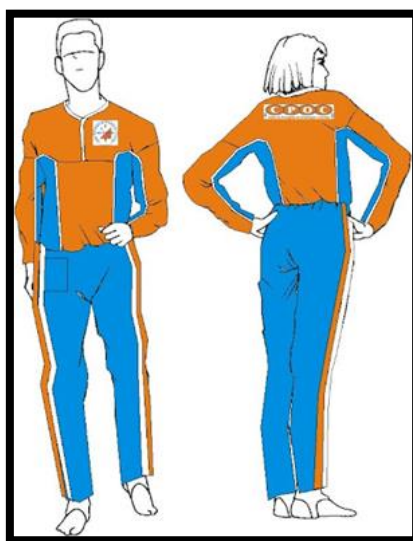
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO		ESCALÃO	NOME							
		PEITORAL	CLUBE					TEMPO		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
								R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



# CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

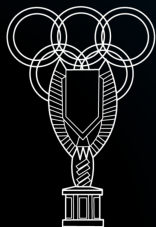
Desportos

**Fato de Orientação:** é utilizado para proteger o corpo dos atletas contra a vegetação mais densa e agreste que existe na natureza. Ele deve ser feito com materiais leves e resistentes para que não prejudiquem o andamento e os movimentos dos atletas. Geralmente, cobrem todo o corpo dos atletas (exceto a cabeça e as mãos), e isso é uma premissa obrigatória para determinadas competições oficiais.



**Perneiras:** é uma peça do vestuário resistente que protege a zona inferior da perna (tipo uma caneleira). A sua utilização é de extrema importância quando o terreno é bastante acidentado e tem muitas pedras, troncos caídos, entre outros elementos que dificultam a sua travessia.





**Calçado de Orientação:** Não existe um determinado tipo de calçado específico para a prática da Orientação. No entanto, independentemente de serem botas, tênis ou sapatos, o calçado escolhido deve ser o mais cômodo, leve e resistente possível. Ele também deve proporcionar um andar confortável e uma ótima aderência em locais mais escorregadios, como zonas húmidas, subidas inclinadas, regiões montanhosas, entre outros locais.

### **9. Apresentar um resumo sobre o esporte.**

A Corrida de Orientação, ou simplesmente ORIENTAÇÃO é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle (PCs) marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola. Cada praticante escolhe o seu ritmo em função dos desafios que determinou.

### **10. Montar uma pista azimute para sua Seção ou matilha/patrolha com utilização de prismas.**

**PRÁTICO.**

### **11. Organizar uma competição que envolva pelo menos uma Seção de outro Grupo Escoteiro.**

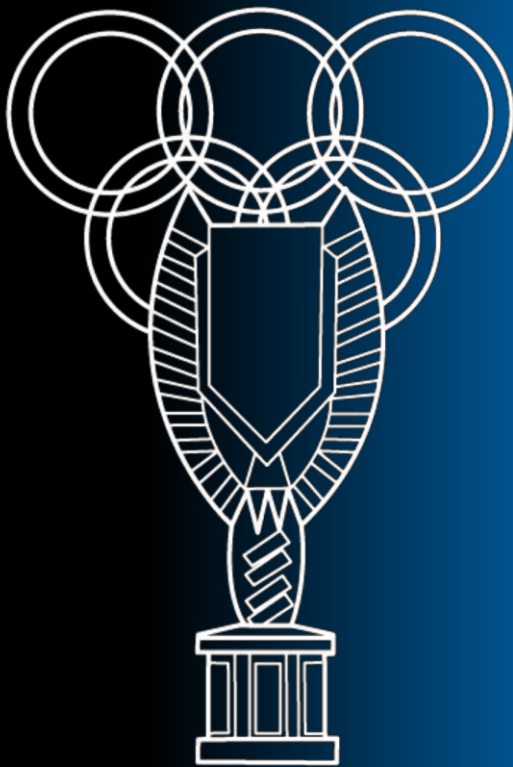
**PRÁTICO.**

### **12. Montar ou integrar uma equipe de membros do Movimento Escoteiro (selecionando, treinando) para participar de uma competição oficial.**

**PRÁTICO.**







## REFERÊNCIAS

1. Globo Esporte – Paraíba. “Conheça um pouco sobre Corrida de Orientação, esporte ‘novo’ na Paraíba”. Disponível em: <<http://ge.globo.com/pb/noticia/2012/02/conheca-um-pouco-sobre-corrida-de-orientacao-esporte-novo-na-paraiba.html>>. Acesso em 28 de julho de 2021.
2. Confederação Brasileira de Orientação (CBO). “Regras Gerais de Orientação Pedestre”. Acesso em: <[https://www.fgo.esp.br/assets/gerenciador/FGO/Regras/1%20-%20Regras/CBO\\_RGOP2017.pdf](https://www.fgo.esp.br/assets/gerenciador/FGO/Regras/1%20-%20Regras/CBO_RGOP2017.pdf)>. Acesso em 28 de julho de 2021.
3. Sports Eventos. “O que é Corrida de Orientação?”. Disponível em: <<https://www.sportseventos.com.br/artigo.aspx?O-que-%C3%A9-Corrida-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o?&i=109>>. Acesso em 28 de julho de 2021.
4. DIAS, Junior. Moreno, Susamara. “INTRODUÇÃO DO ESPORTE E LEITURA DE MAPAS DE ORIENTAÇÃO”; *Orientista em Foco*. Disponível em: <<https://coci.foz.br/wp-content/uploads/2019/01/INTRODUCAO-DO-ESPORTE-E-LEITURA-DE-MAPAS-DE-ORIENTACAO.pdf>>. Acesso em 28 de julho de 2021.
5. Clube de Orientação do Triângulo Mineiro (COTRIM). “Simbologia (Conheça melhor o mapa)”. Disponível em: <<http://www.cotrim.org.br/a-orientacao/simbologia>>. Acesso em 28 de julho de 2021.
6. Bússolas “Equipamento necessário para praticar orientação”. Disponível em: <<https://bussolas.com/artigos/equipamento-necessario-para-praticar-orientacao>>. Acesso em 28 de julho de 2021.