



ORIENTACIÓN

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR



1. INSCRICIÓNS

A inscrición no programa XOGADE (Xogos Galegos Deportivos) en Idade Escolar formalizarase a través da páxina Web: deportegalego.es, dentro do programa: xogade.xunta.es

A data de peche da inscrición é o 31 de marzo de 2016.

Para participar no Cto. Provincial, a inscrición para a competición deberase confirmar con 10 días de antelación ao inicio da mesma.

2. PARTICIPANTES

Só poderán participar os/as deportistas das seguintes categorías, diferenciándose masculina e feminina:

Infantil: nados nos anos 2003-2002.

Cadete: nados nos anos 2001-2000.

3. FINS DA ACTIVIDADE DE ORIENTACIÓN

O deporte de Orientación ofrece aos participantes unha ferramenta útil no ensino pero tamén unha alternativa moi atractiva para o desfrute do tempo libre.

Con este deporte os participantes aprenden a orientarse en calquera situación ou circunstancia. Extrapolando as nocións básicas deste deporte á vida cotiá, a orientación aporta coñecementos aplicables nas numerosas situacións do día a día, como poderían ser: a cidade, a natureza, o seu propio entorno urbano e inclusive en situacións pouco habituais que supón o descoñecemento de certos lugares, unha situación de desorientación respecto á rutina diaria e a adaptación a novos entornos.

4. ELEMENTOS BÁSICOS PARA A COMPETICIÓN

Os elementos que se utilizarán nesta competición son os seguintes:

1	Interpretación dun plano
2	Manexo do compás
3	Trazado dun rumbo
4	Visualización dos vídeos
5	O manexo do material específico (fichas técnicas etc.)
6	Balizas
7	Pinzas
8	Pinzas electrónicas
9	Adaptación ao medio, etc.

O fundamento básico de calquera proba de orientación deportiva é realizar un percorrido marcado nun mapa, para o que os participantes pasen por uns controis obrigatorios (balizas), realizando a opción de ruta que consideren máis oportuna de xeito correcto e no menor tempo posible.

A carreira de orientación é unha carreira individual, contra reloxo e en terreo descoñecido, na que o deportista ten que pasar por unha serie de puntos chamados controis, os cales están sinalados con exactitude no seu mapa, e situados no terreo mediante unha baliza. O deportista completará o percorrido máis ou menos rapidamente dependendo da súa habilidade para interpretar o mapa (xunto co apoio do compás) e o seu nivel de condición física.

- **Mapa:** cunha simboloxía específica e tamén unhas características comúns a todos os tipos de mapas, como son: escala, equidistancia, liñas de meridianos.
- **Compás:** consiste nunha agulla imantada que sinalará ao norte magnético e unha carcasa que nos permitirá outros usos. Aínda que non é indispensable o seu uso, facilita orientar o mapa respecto ao norte magnético.
- **O control:** vén materializado no terreo por unha baliza, o código, unha pinza e un soporte, e sinalizado no mapa cun círculo de 6 mm de diámetro.
- **Baliza:** serve para sinalizar o lugar exacto do control. É un prisma triangular de 30x30cm, de cor branca e laranxa. A baliza nunca debe estar escondida: débese ver sen ningún problema dende o elemento na que está colocada (o deporte de orientación consiste en navegar entre dous puntos, non en buscar balizas escondidas).
- **Código de control:** é un número que identifica cada baliza e indica ao corredor que se atopa no punto de control correcto.
- **Cartón de control:** serve para comprobar que un corredor pasou por todos os puntos, na orde establecida e sen erro.
- **Folla de descrición de controis:** é un cartón que proporciona información ao corredor sobre as características da proba e dos controis.

O MAPA DE ORIENTACIÓN

É unha variante do mapa topográfico nunha escala 1:10000 ou 1:15000 mostrando os pequenos detalles do terreo e as características da paisaxe.

Todos os mapas teñen uns elementos comúns que serán:

- **Simboloxía:** os símbolos están regulados internacionalmente.
- **Lenda:** é unha representación de forma gráfica e textual dos elementos que aparecen no plano.
- **Escala:** é a relación da distancia de dous puntos no mapa e a súa homóloga no terreo.
- **Liñas de meridianos:** son liñas paralelas aos meridianos que atravesan a terra de Norte a Sur. A punta destas frechas sinalarán cara ao norte.

- **Curvas de nivel:** é o sistema adoptado para a representación do relevo. Veñen representadas en cor marrón.
- **Equidistancia:** é a distancia vertical entre 2 curvas

5. FASES DA PROMOCIÓN ESCOLAR

Farase unha xornada por provincia, que constituirá o Campionato Provincial, dependendo do número de inscricións, e coordinadas polos Servizos de Deporte de cada provincia coa Sección Técnica de Orientación da Universidade de Vigo.

Este campionato realizarase para as categorías infantil e cadete masculino e feminino. A participación é individual.

As datas de celebración desta fase realizaranse entre os meses de marzo e abril.

6. DATAS

Cada Cto. Provincial terá unha data determinada por cada Servizo Provincial.

7. OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola normativa oficial da Federación Galega de Orientación. <http://fegado.es/>

Asemade na páxina Web da Secretaría Xeral para o Deporte: xogade.xunta.es