



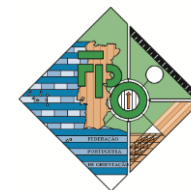
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt



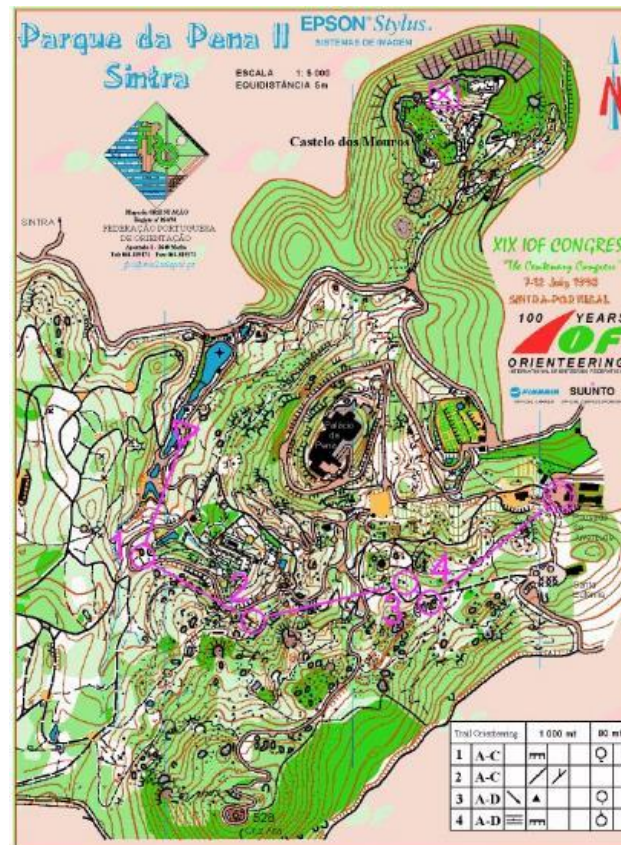


ORIENTAÇÃO

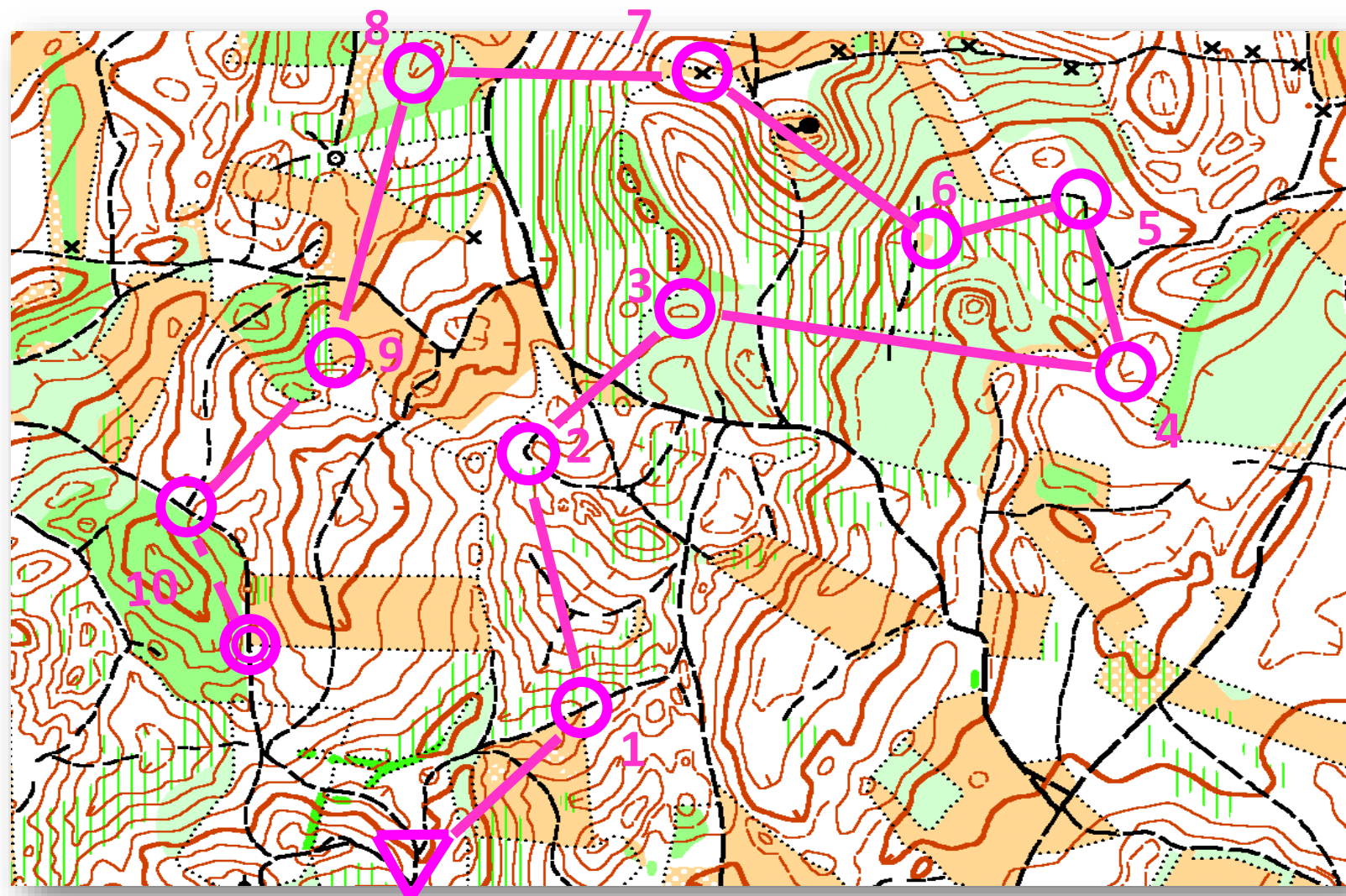
Tipo de Percursos

Adaptação de:
Duarte Lopes e Fernando Oliveira
Dez'2000

Formador:
Jorge Baltazar



Percurso Formal



Percurso Formal (Pedestre)

Floresta

Distância Longa

- 60 a 90 minutos
- Escolha de Itinerário

Distância Média

- 25 a 35 minutos
- Leitura detalhada do mapa e elevada concentração

Estafeta

- 30 a 50 minutos / percurso
- 2 ou + participantes por eq.
- Partida de todos os 1^{os} concorrentes em simultâneo.

Urbano/Parque

Prova de "Sprint"

- 12 a 15 minutos
- Grande velocidade de execução (tomada de decisão)

"KO Sprint" (eliminatórias)

- 6 a 8 minutos
- Grande velocidade de execução
- Competição direta

Estafeta Mista

- 12 a 15 min / percurso
- 4 percursos (F-M-M-F)
- Partida simultânea das 1^{as}

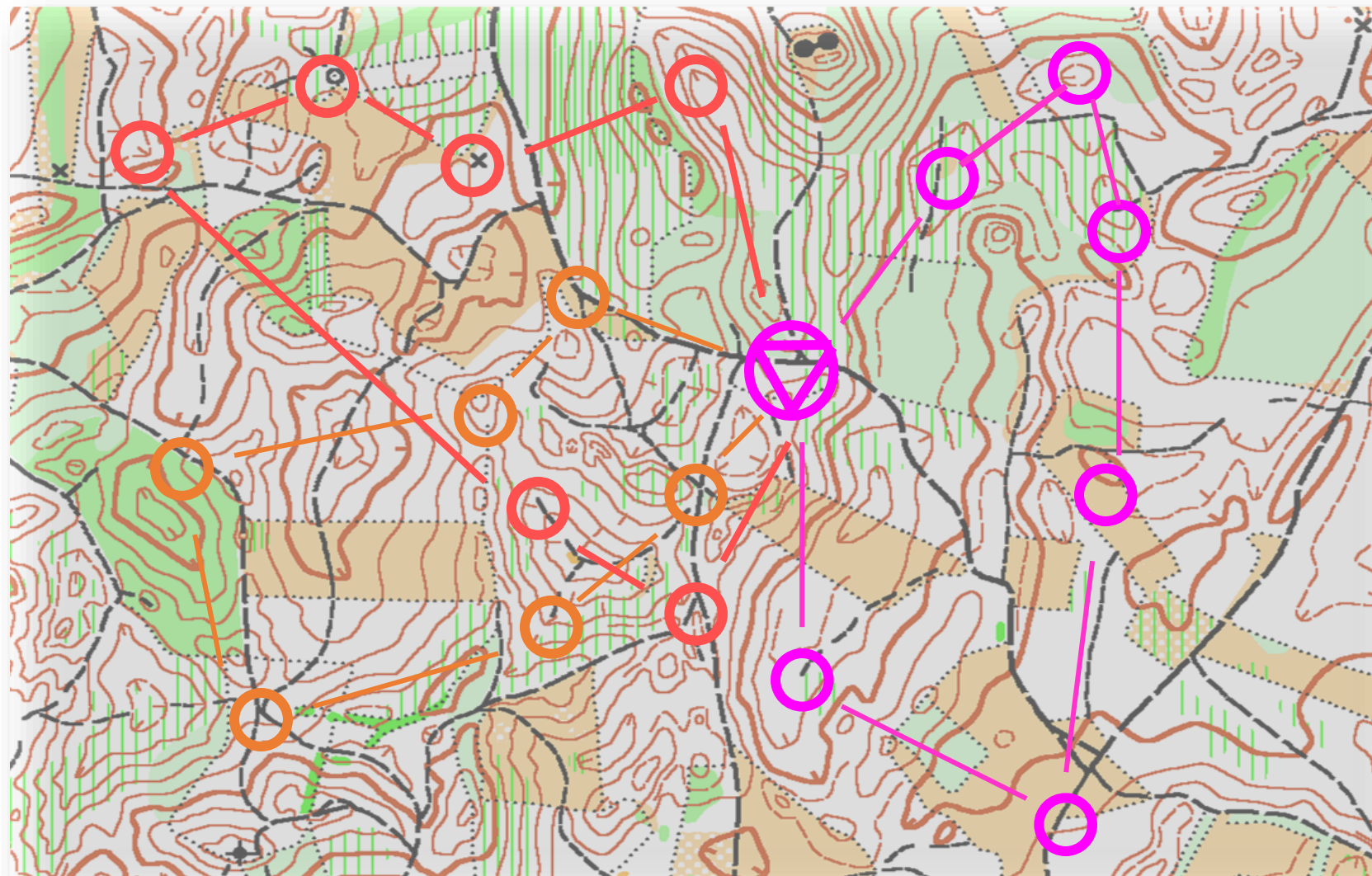
Estafetas Método Motala

Combinações
das Equipas (6)

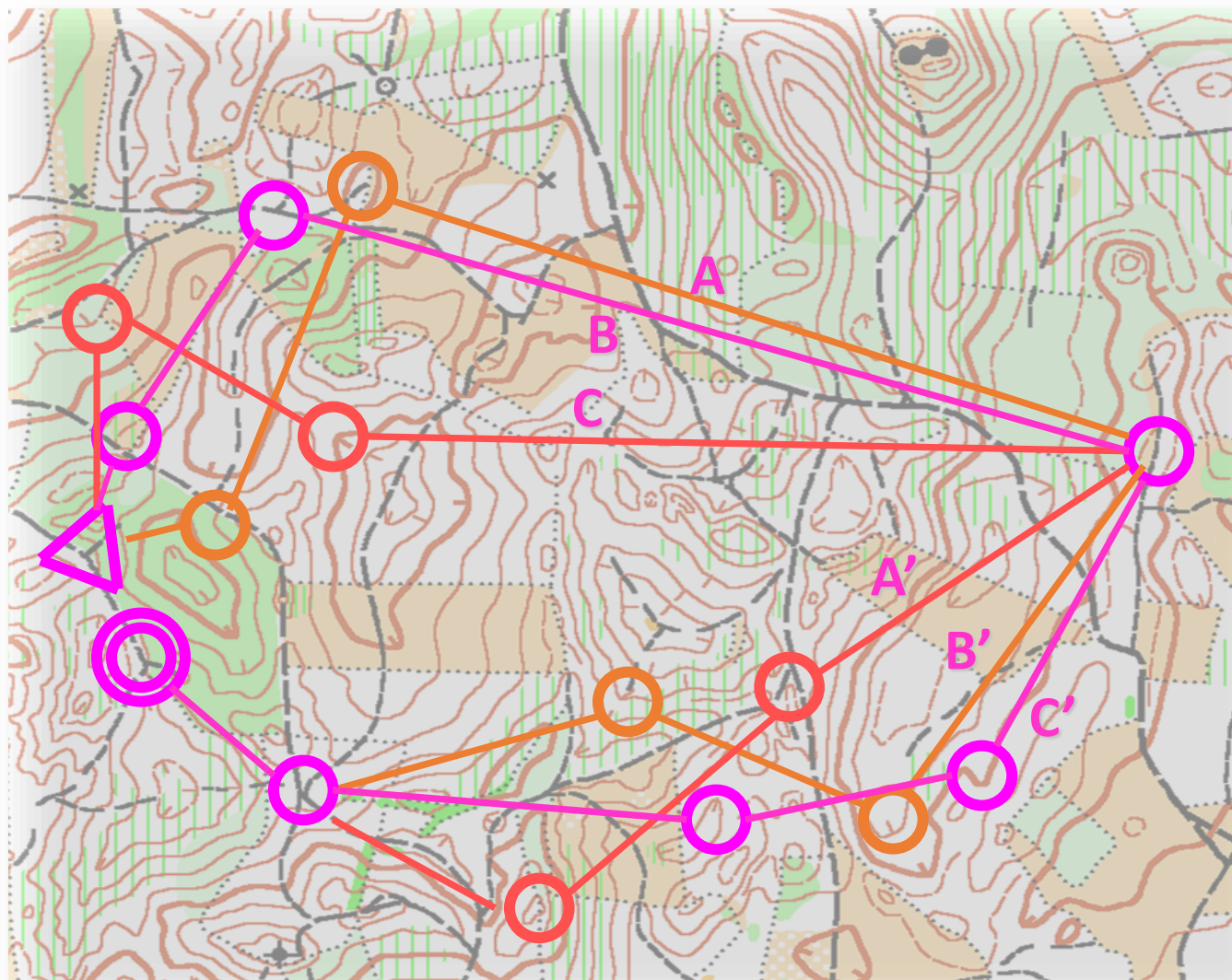
RLV RVL

LVR LRV

VRL VLR



Estafetas Método Vannas



Combinações
das Equipas (84)

$AA'+BB'+CC'$

$BB'+AA'+CC'$

$CC'+BB'+AA'$

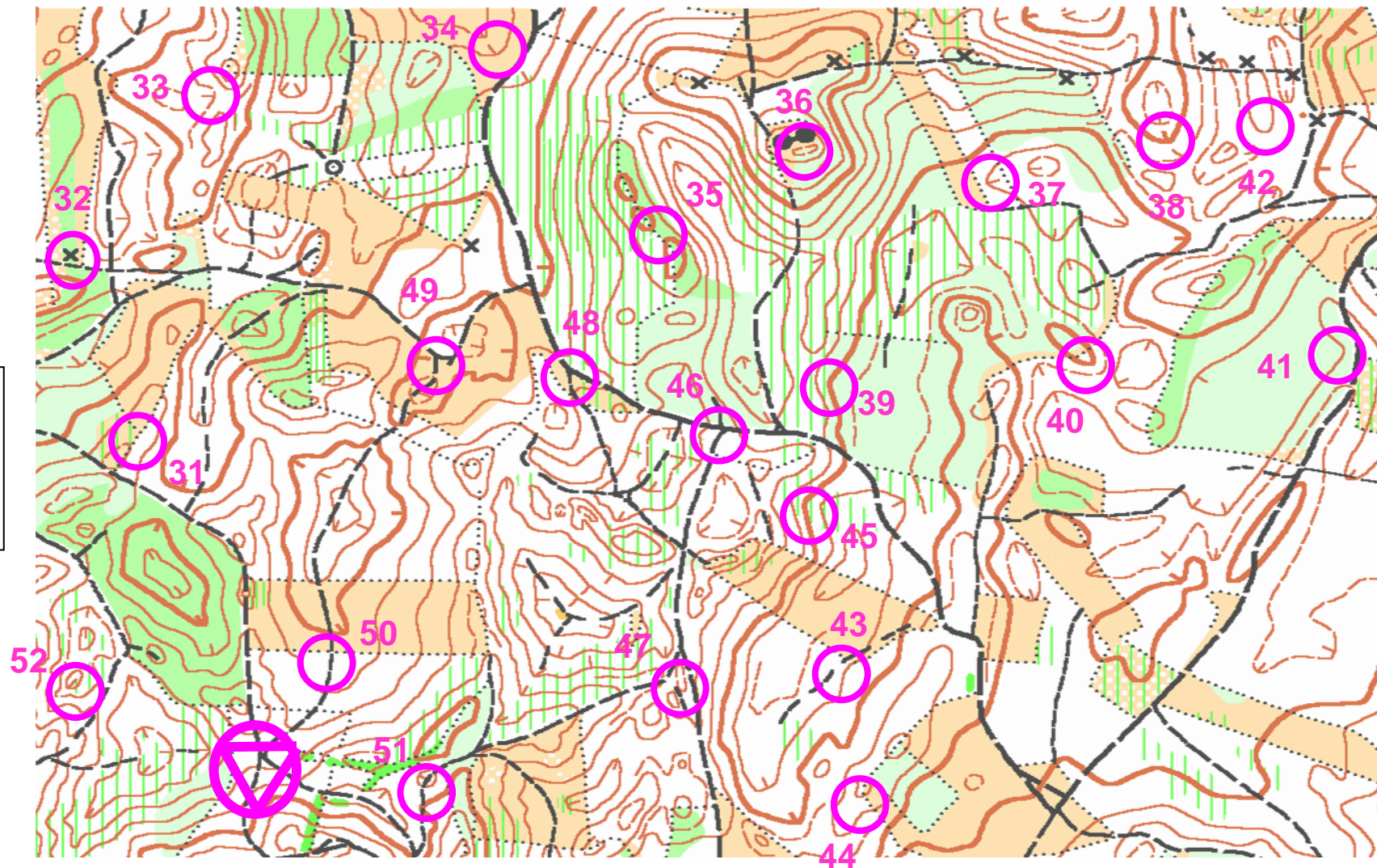
$AB'+BC'+CA'$

$BC'+CA'+AB$

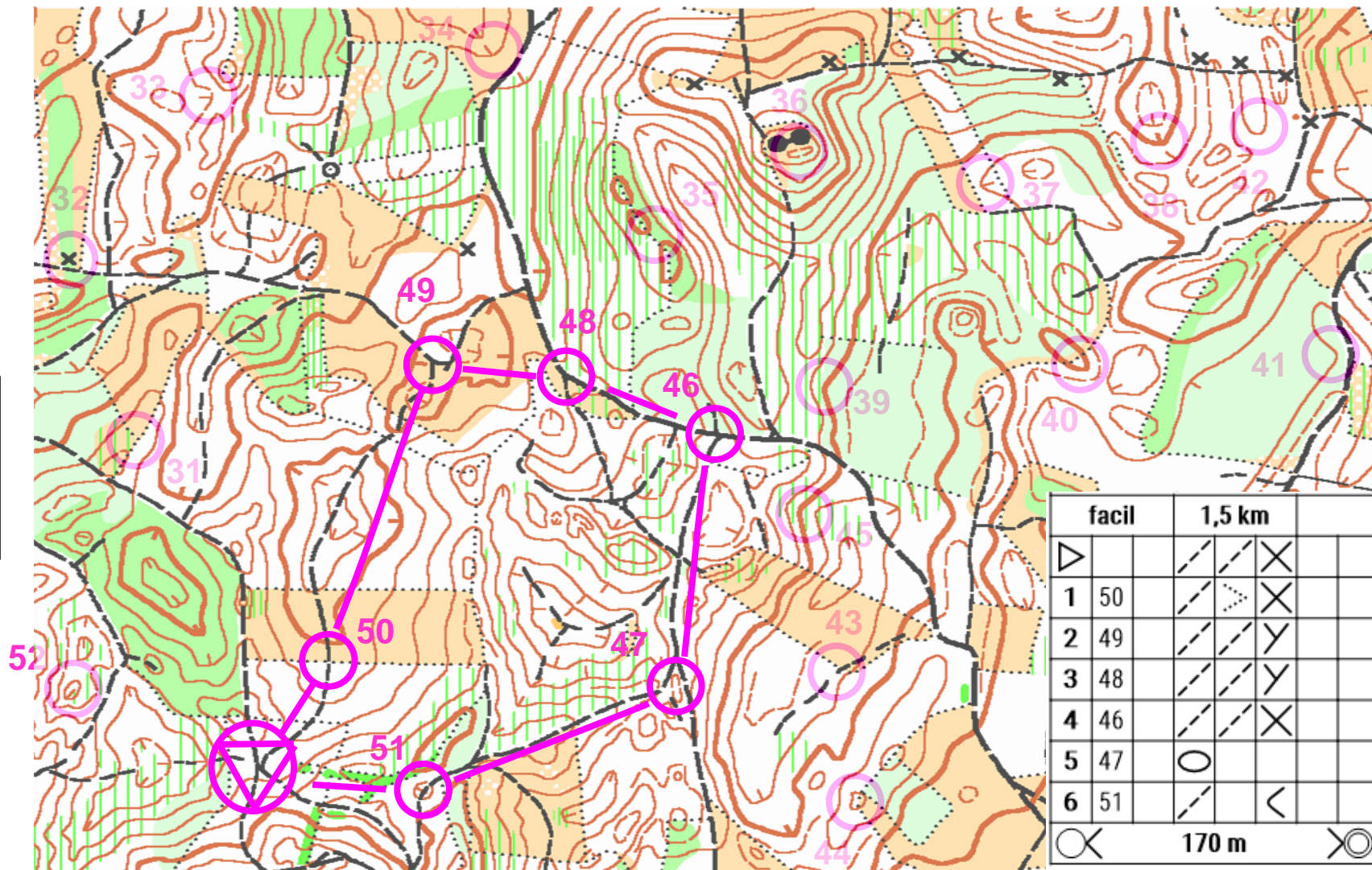
...

$CC'+AB'+CA'$

Percurso
Permanente



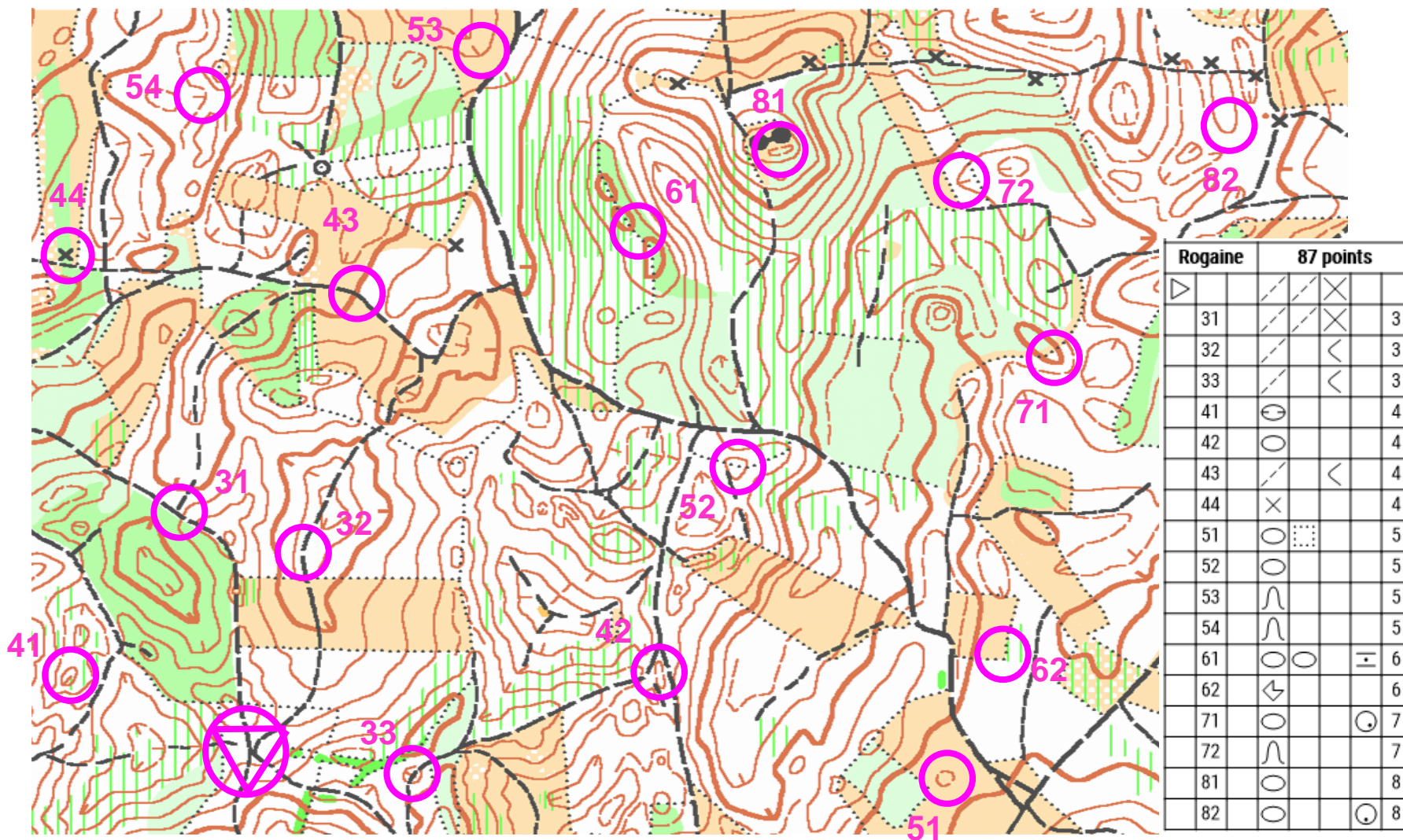
Percurso Permanente



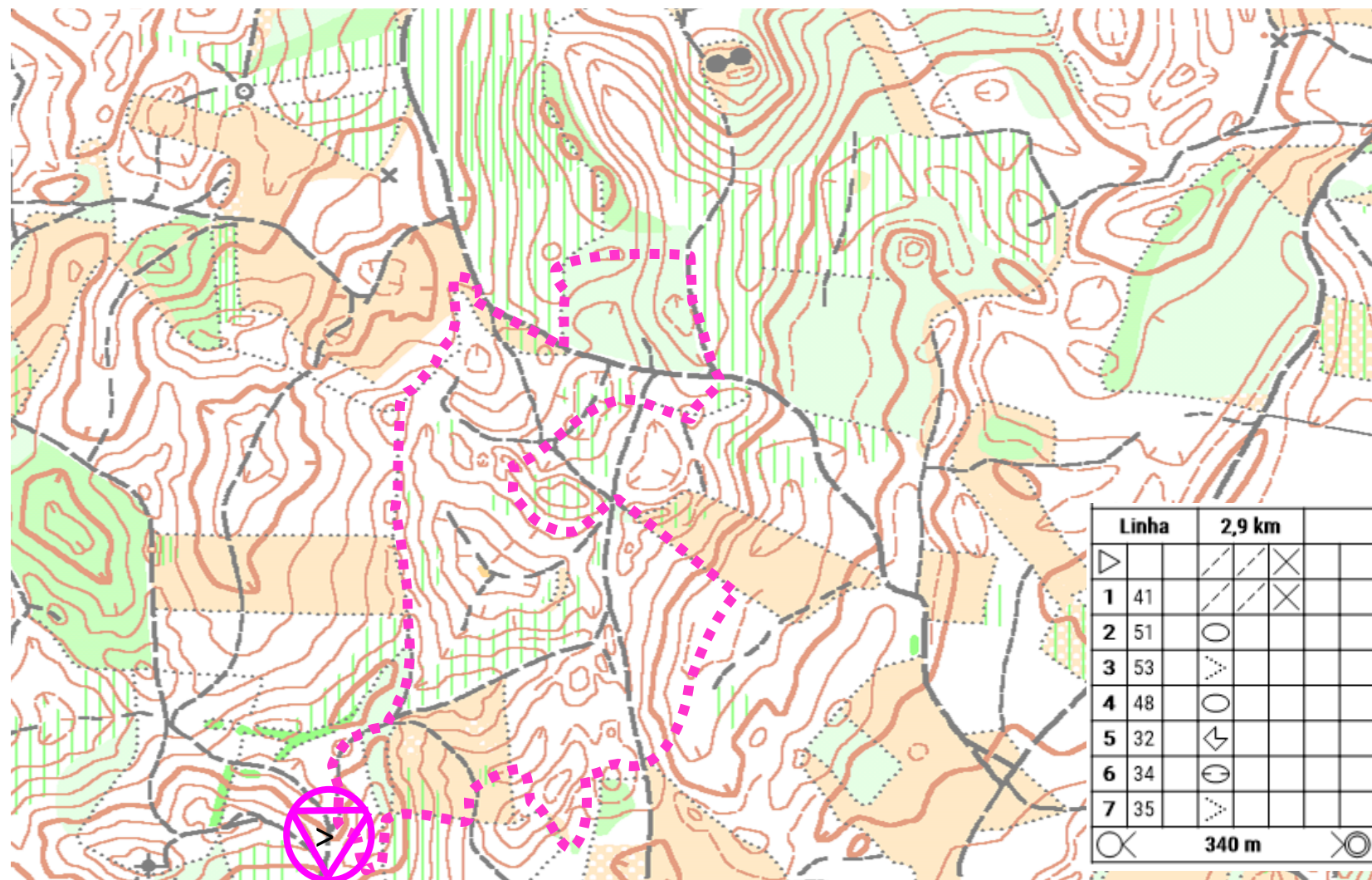
Percurso
Permanente
(Escola)



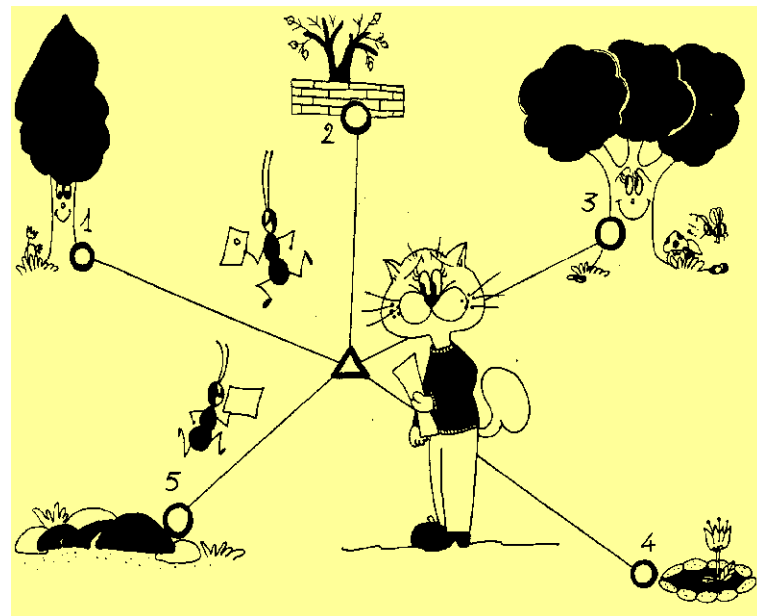
Pontuação (Rogaine)



Percurso em Linha

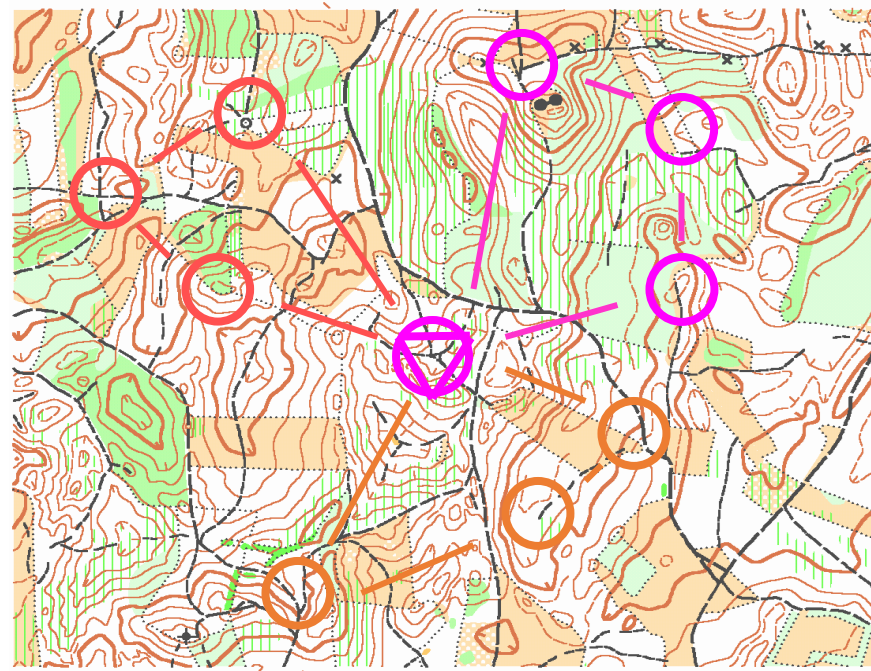


Percurso de
Ida e Volta

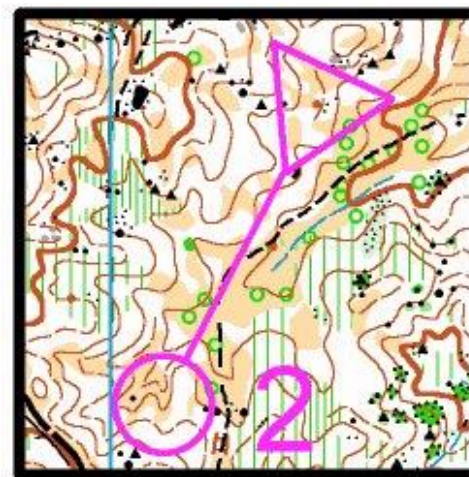


Percurso em trevo

Percurso Radial

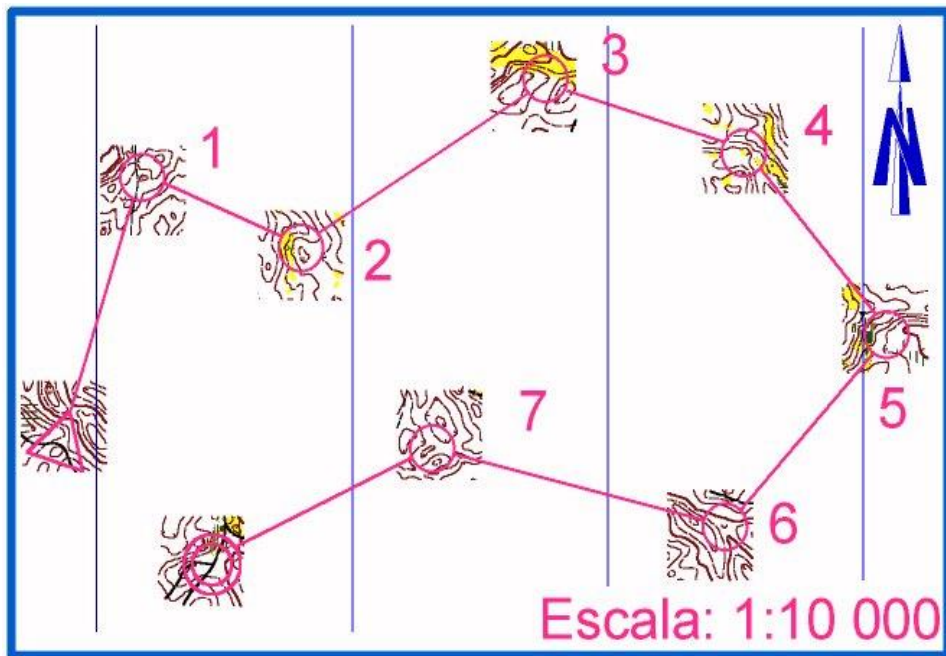


Percurso Norueguês

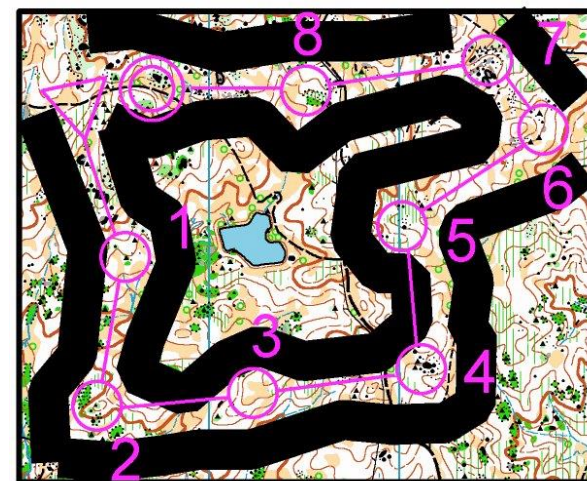
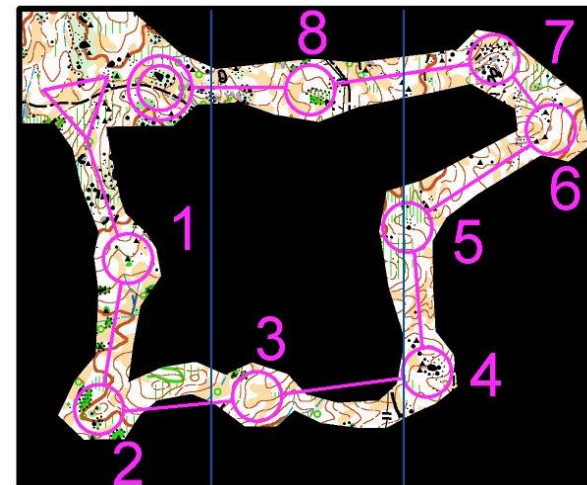


Percurso de Treino (Variantes)

Janelas



Corredores



Ori-Precisão (Trail Orienteering)

PRE-O



World Trail Orienteering Championships
Idanha-a-Nova / Portugal
Thu, June 27th 2019

WTOC19

Quinta dos Ciprestes
Relva
PreO 2
PART 2

Total Course Length 1050m
Break 100m included

SCALE: 1:4.000
C. INTERVAL: 2,5m

Use only if SPORTident fails.

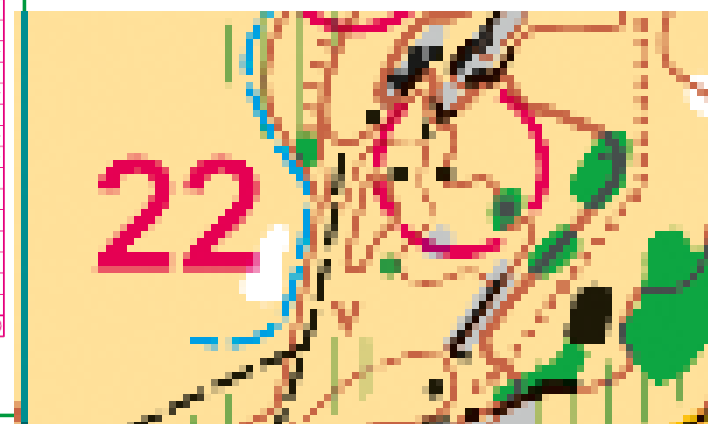
R1	R2	R3
A	A	A
B	B	B
C	C	C
D	D	D
E	E	E
Z	Z	Z

POF MAP Nº: 019/0219
MAP MAKER: Alexandre Paris, Lic. Ouse 8555
MAP MAKER: alex.p@orange.com, +351 962 908 316 (May 2019)
COURSE SETTER: Luis Gonçalves

Special Symbol

- ▶▶▶ ONE WAY CORRIDOR
- Animal Water Supply / Irrigation Point
- ◻ Water Tank
- ✕ Solar Panels
- Rootstock or Tree Trunk

Interreg
Espanha - Portugal
FUNDO EUROPEO DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL



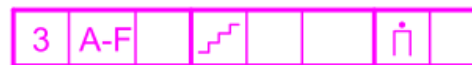
22	A-C	◻	◻	◻	◻	→
----	-----	---	---	---	---	---



Ori-Precisão

(Trail Orienteering)

TEMP-O e
CRONOMETRADOS



CARTÃO DE CONTROLO

Papel / Cartão

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO		ESCALÃO	NOME					⊙	12	15	24
		H21E	JOSÉ SILVA					▶	10	54	00
		PEITORAL	CLUBE					TEMPO	01	21	24
		123	AMIGOS DA FLORESTA								
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		
• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •		

ELETRÓNICO - SPORTIDENT



- Procedimentos em caso de engano
- Procedimentos em caso de falha do sistema

