



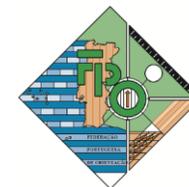
SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt



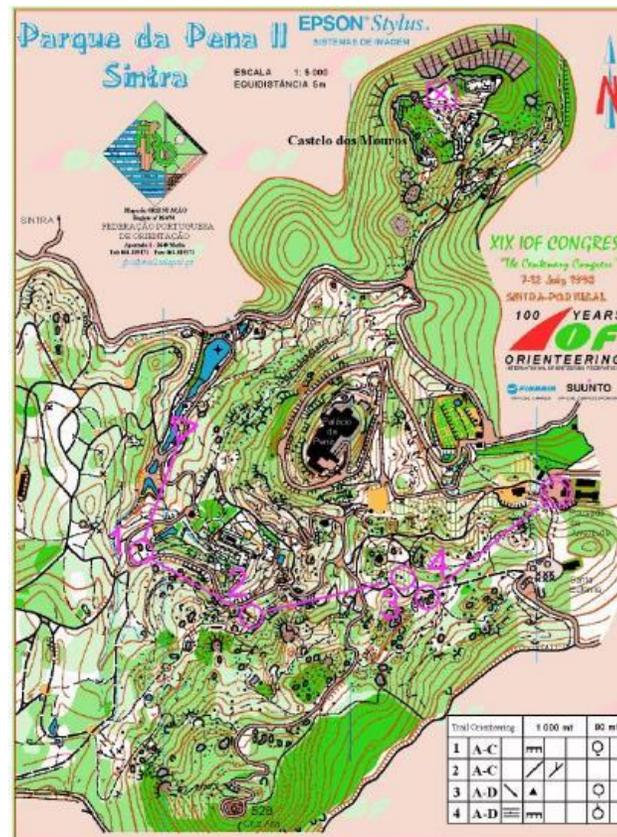


ORIENTAÇÃO

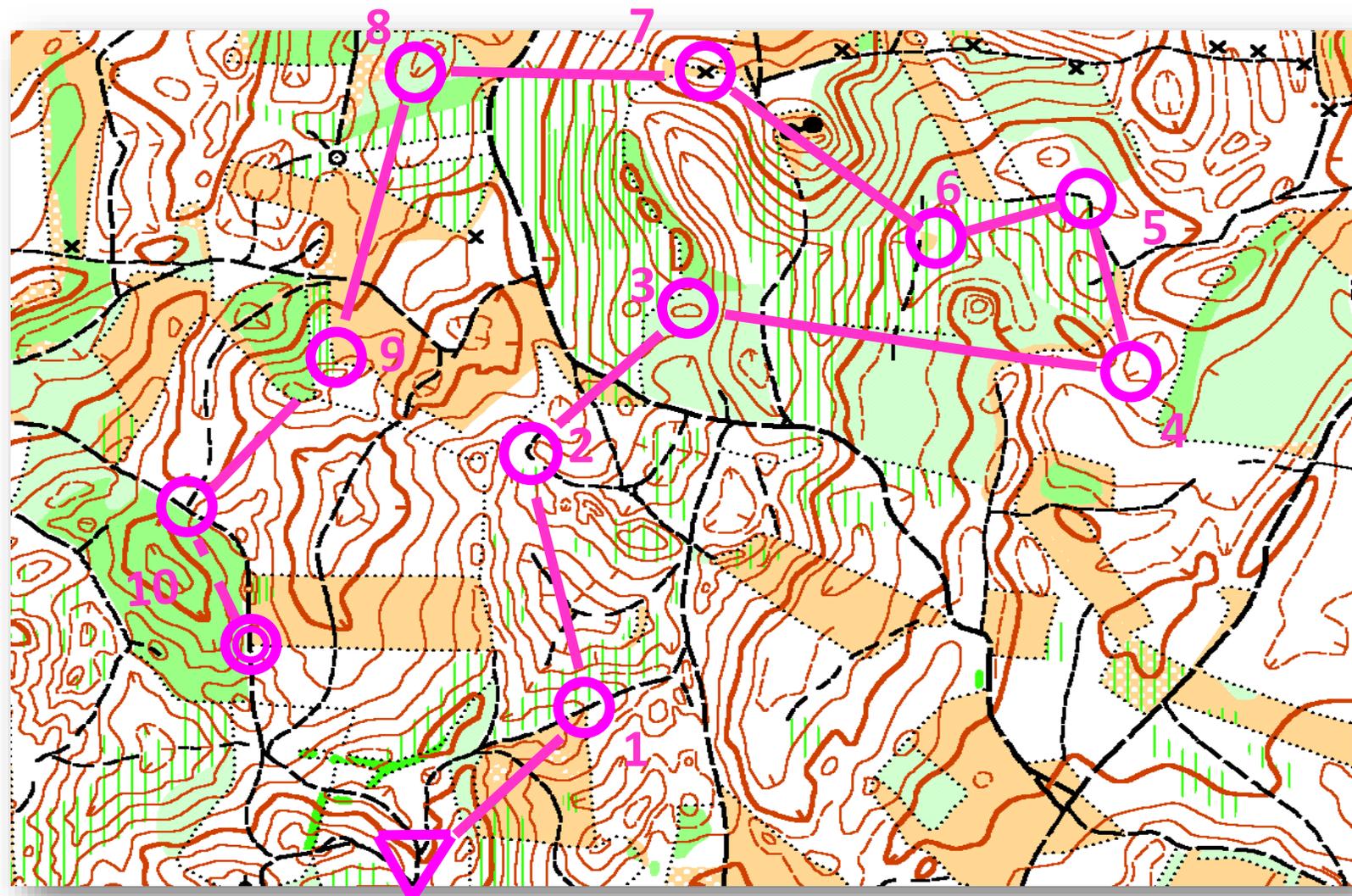
Tipo de Percursos

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}

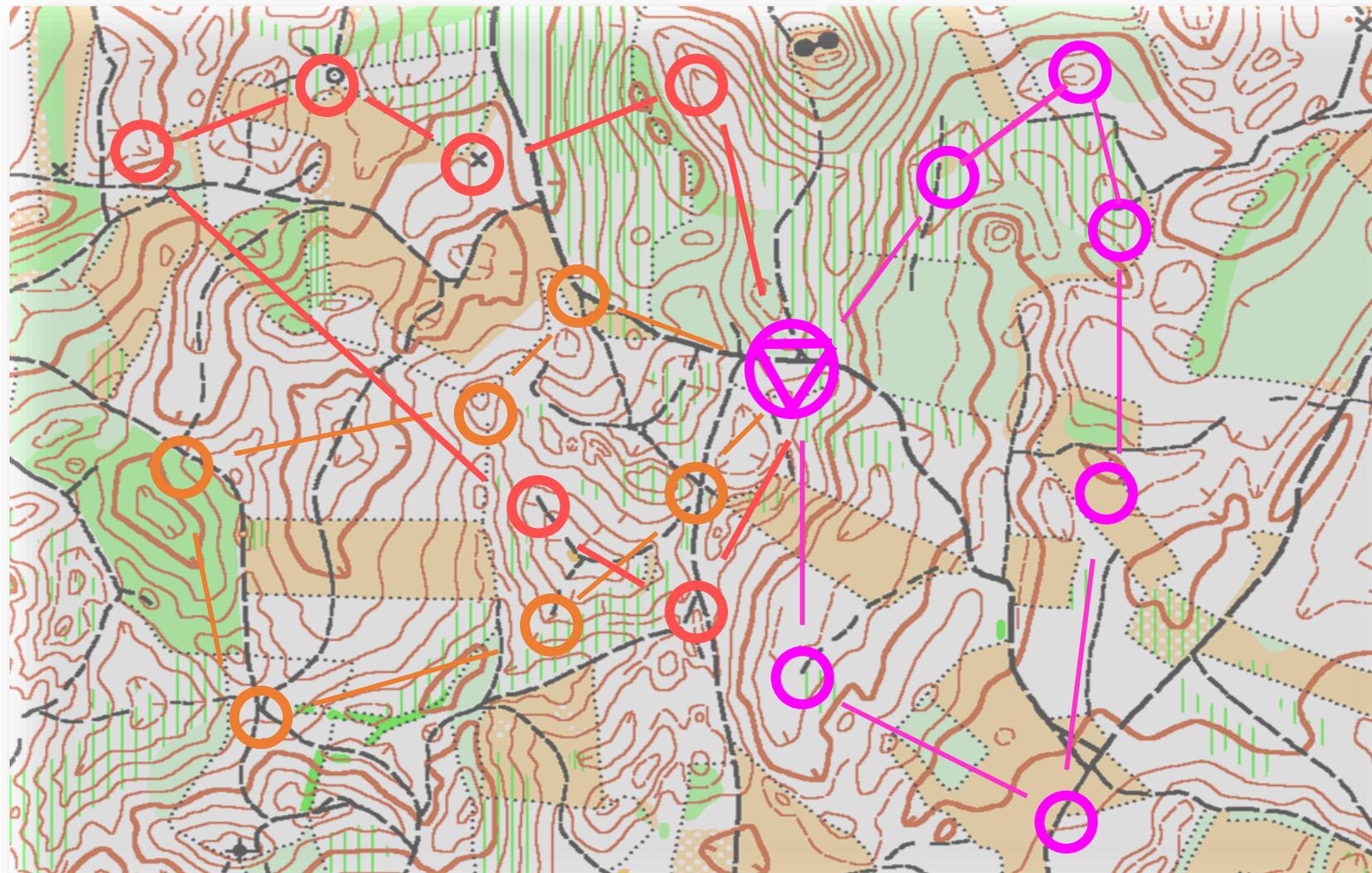
Estafetas Método Motala

Combinações
das Equipas (6)

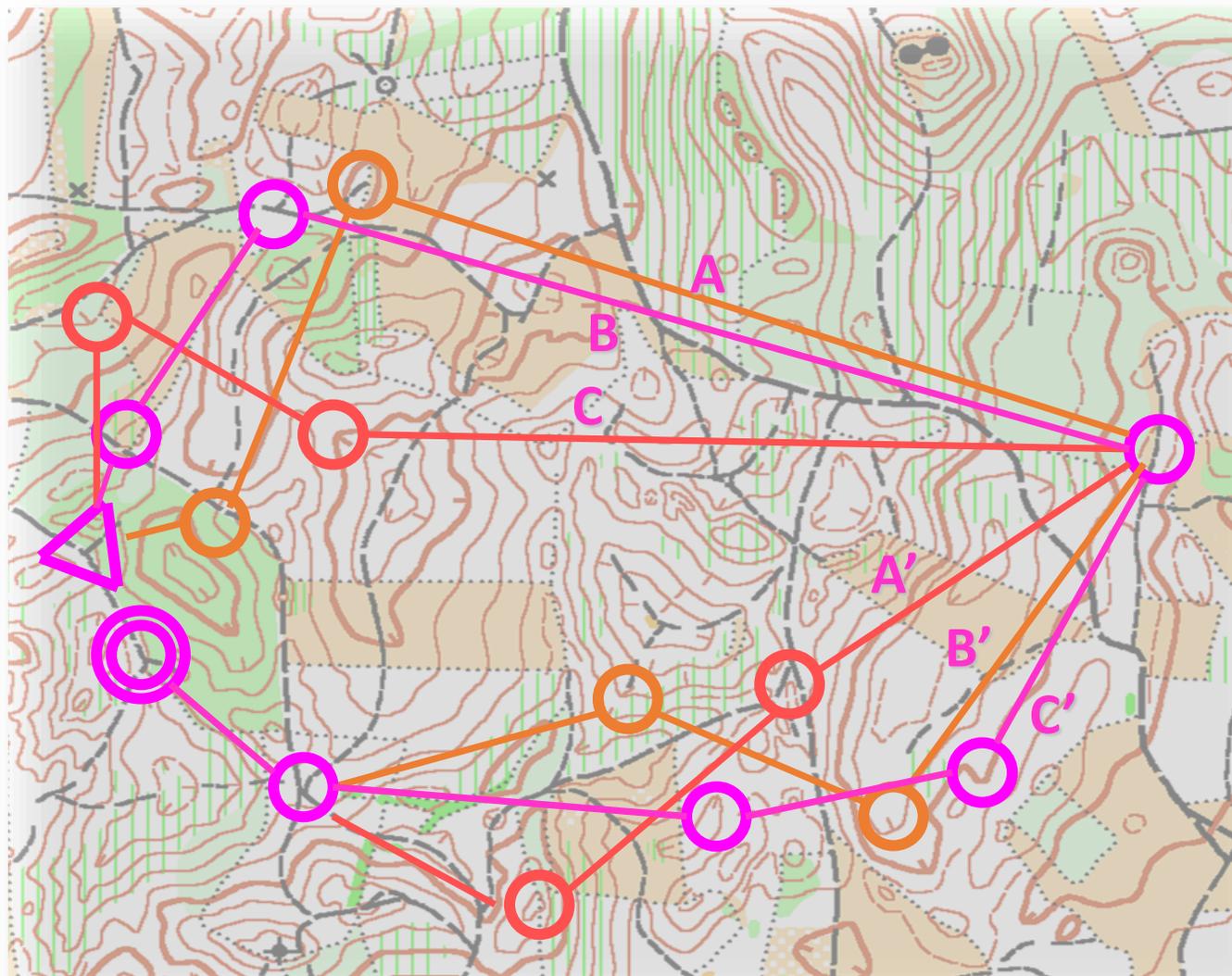
RLV RVL

LVR LRV

VRL VLR



Estafetas Método Vannas



Combinções
das Equipas (84)

$AA'+BB'+CC'$

$BB'+AA'+CC'$

$CC'+BB'+AA'$

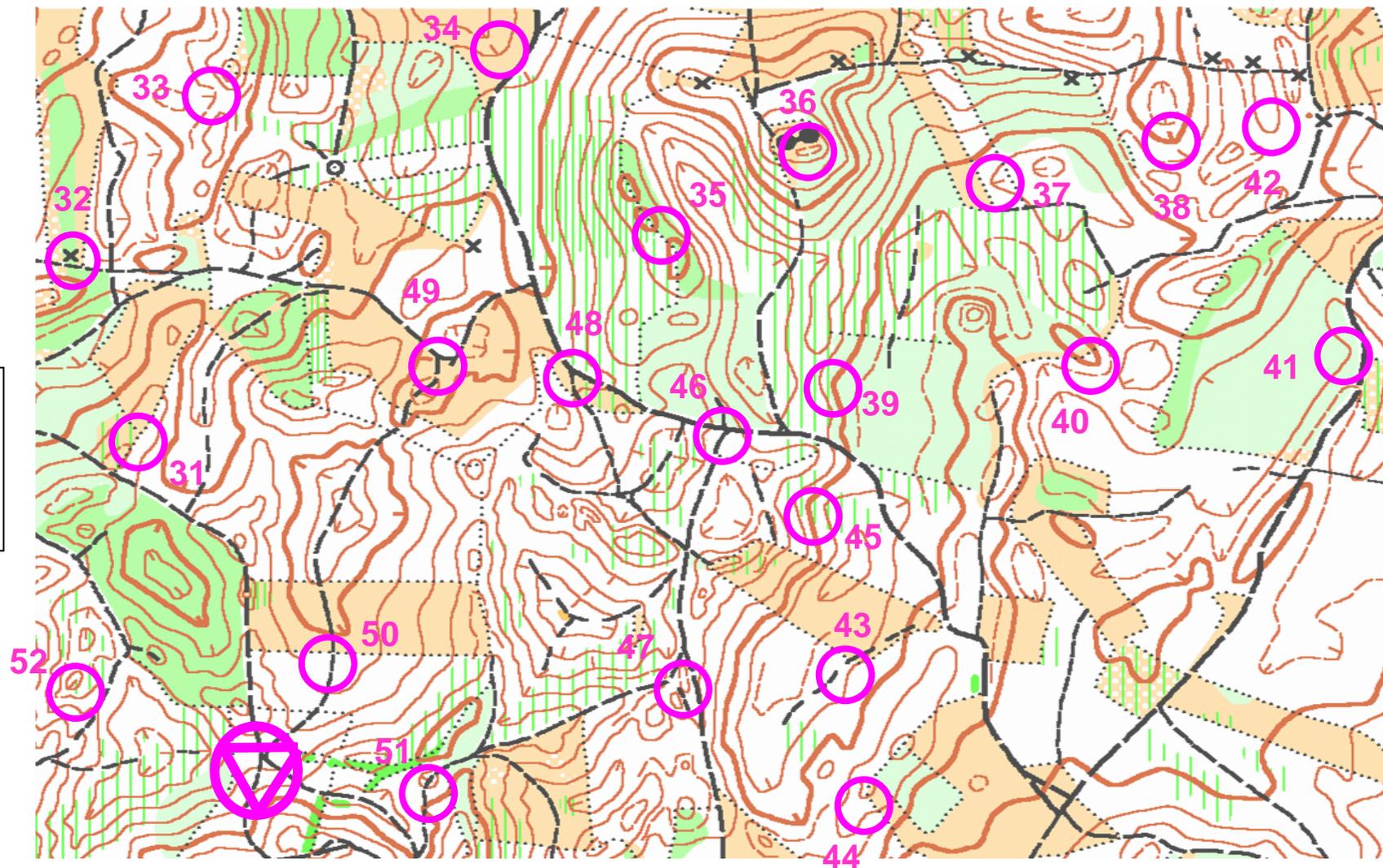
$AB'+BC'+CA'$

$BC'+CA'+AB$

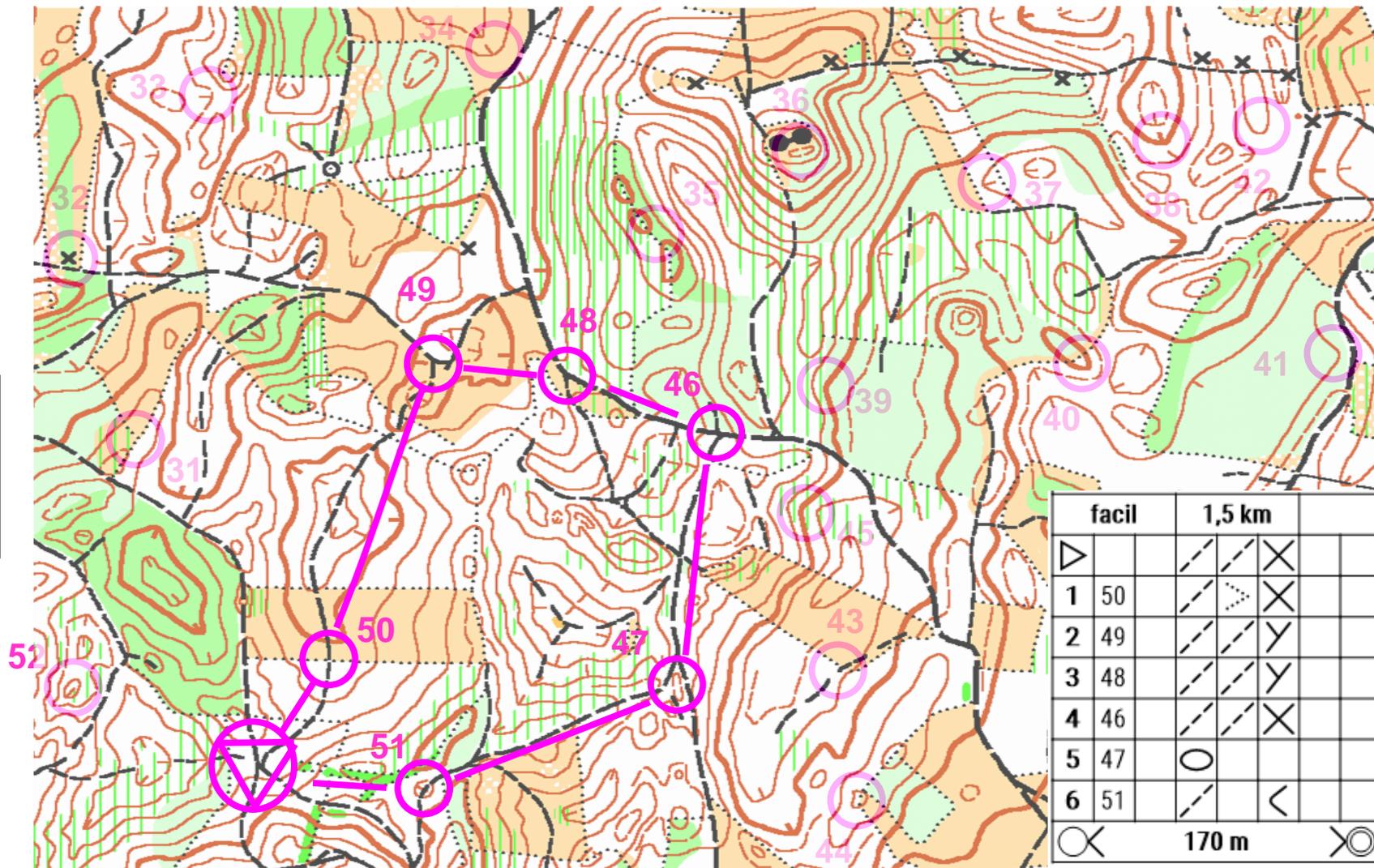
...

$CC'+AB'+CA'$

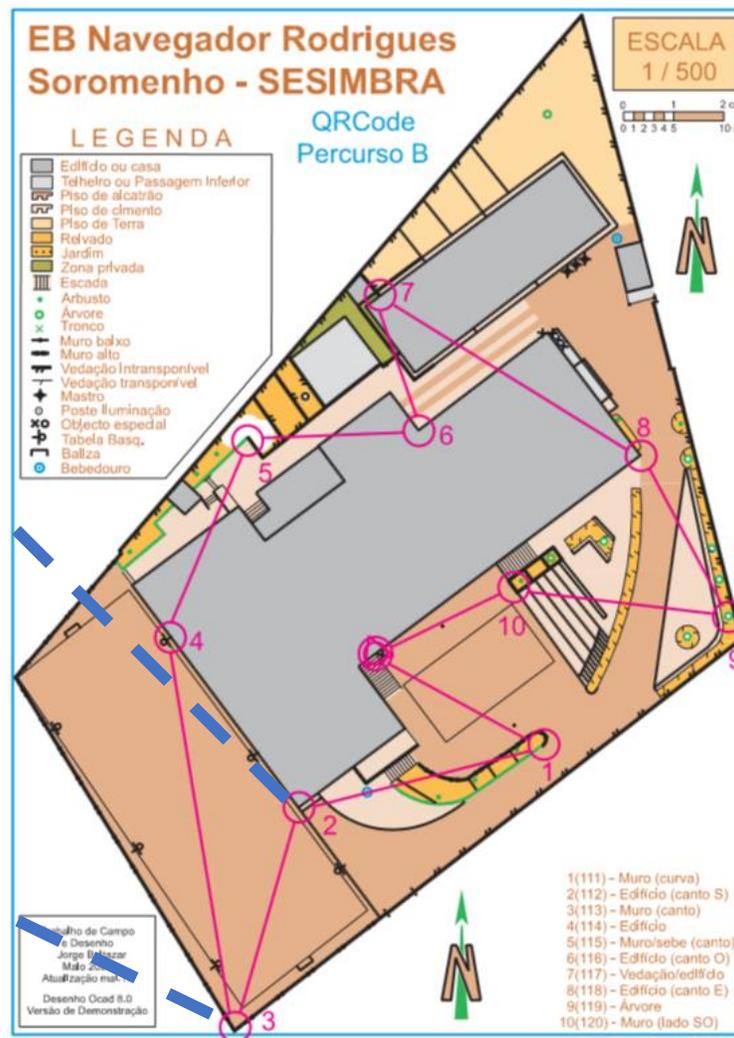
Percurso
Permanente



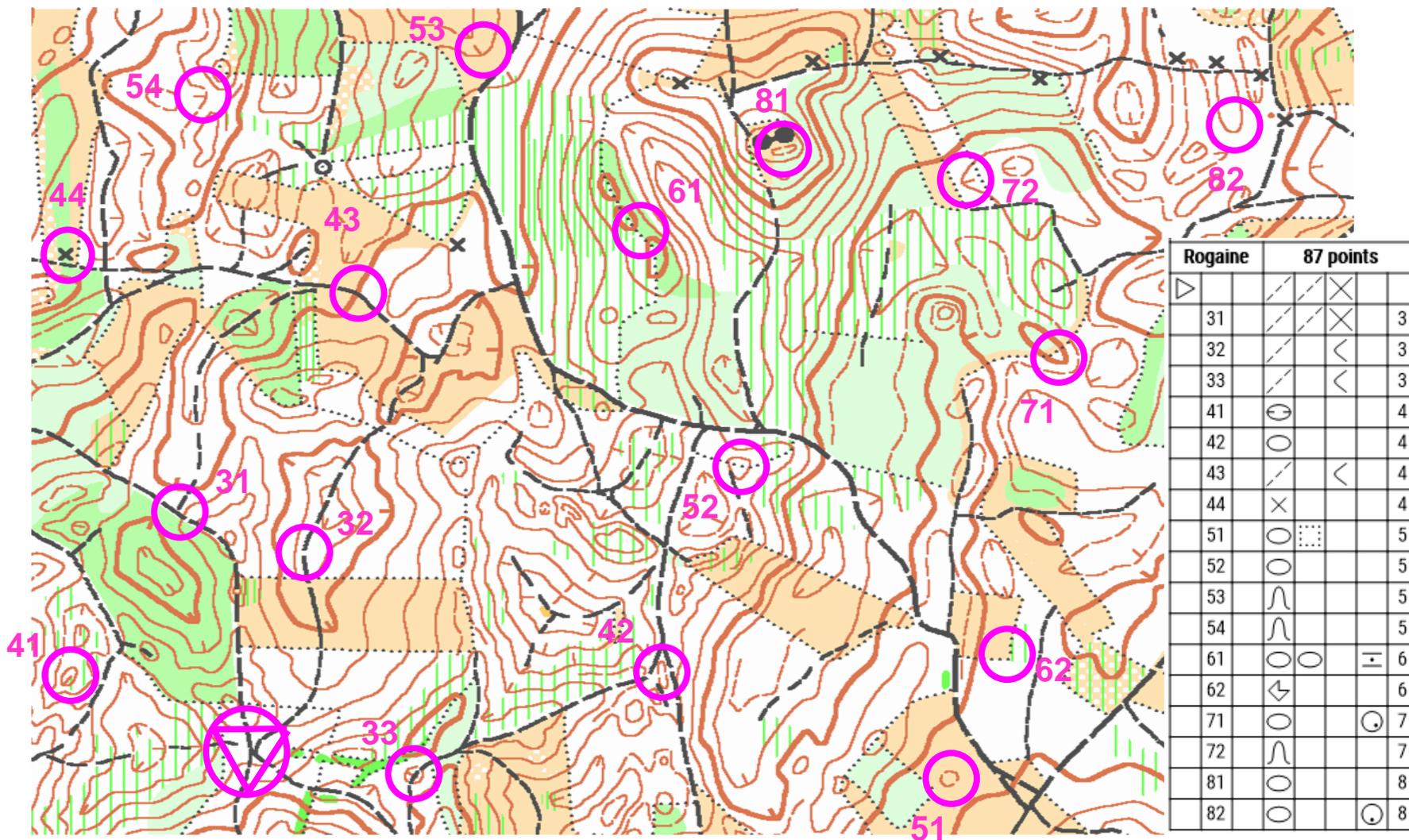
Percurso Permanente



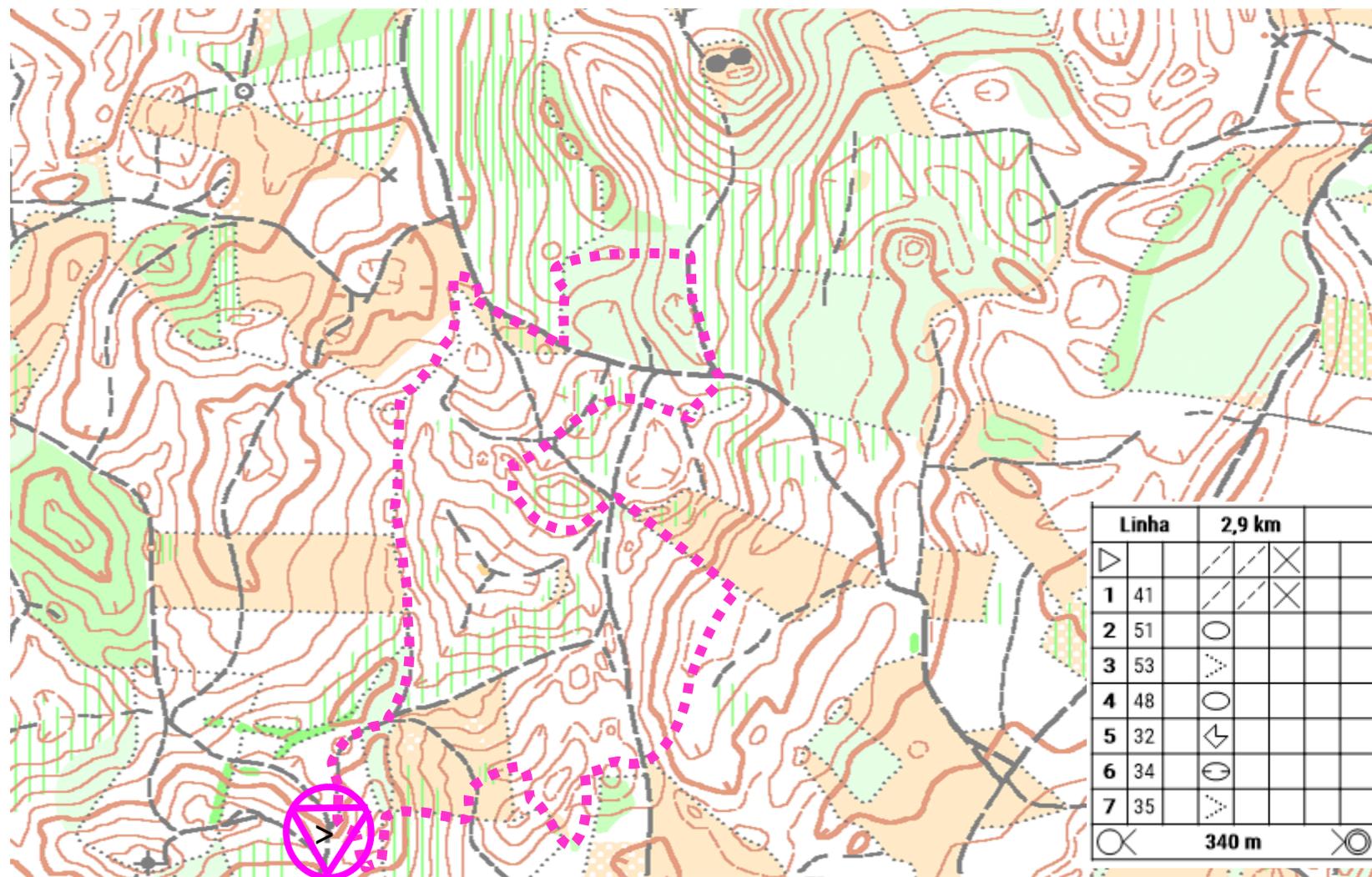
Percurso
Permanente
(Escola)



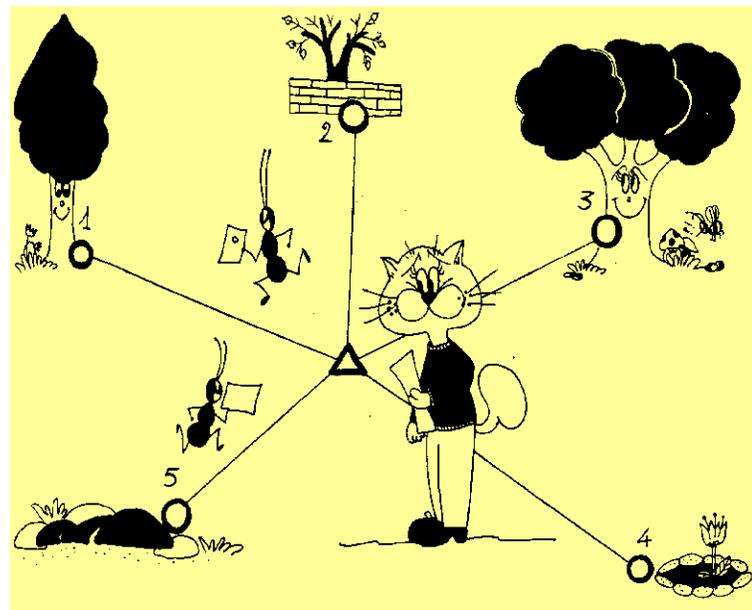
Pontuação (Rogaine)



Percurso em Linha

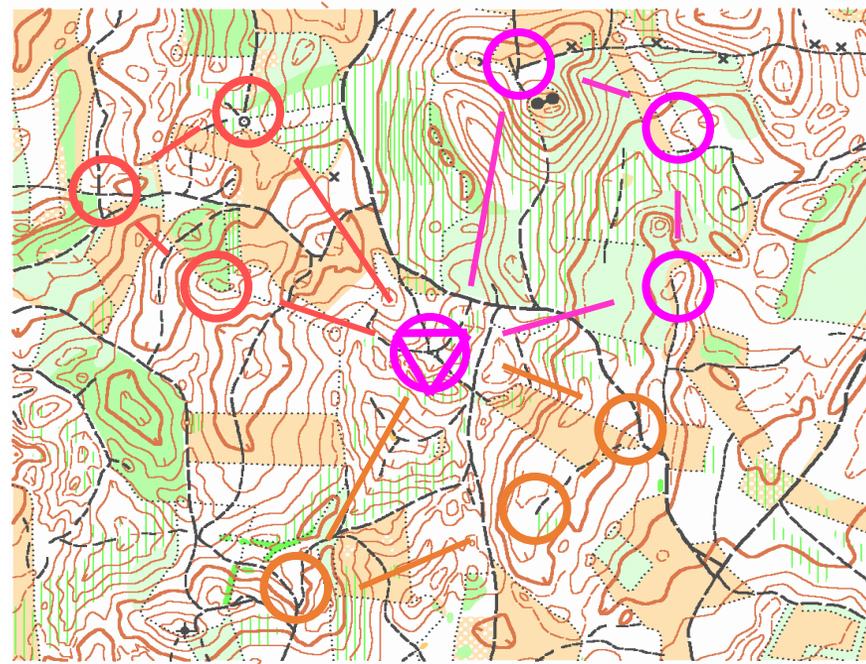


Percurso de
Ida e Volta

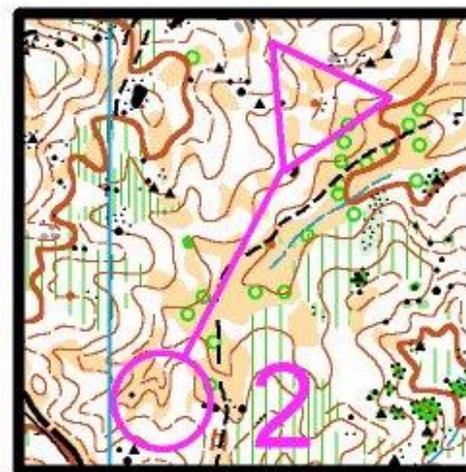


Percurso em trevo

Percurso Radial

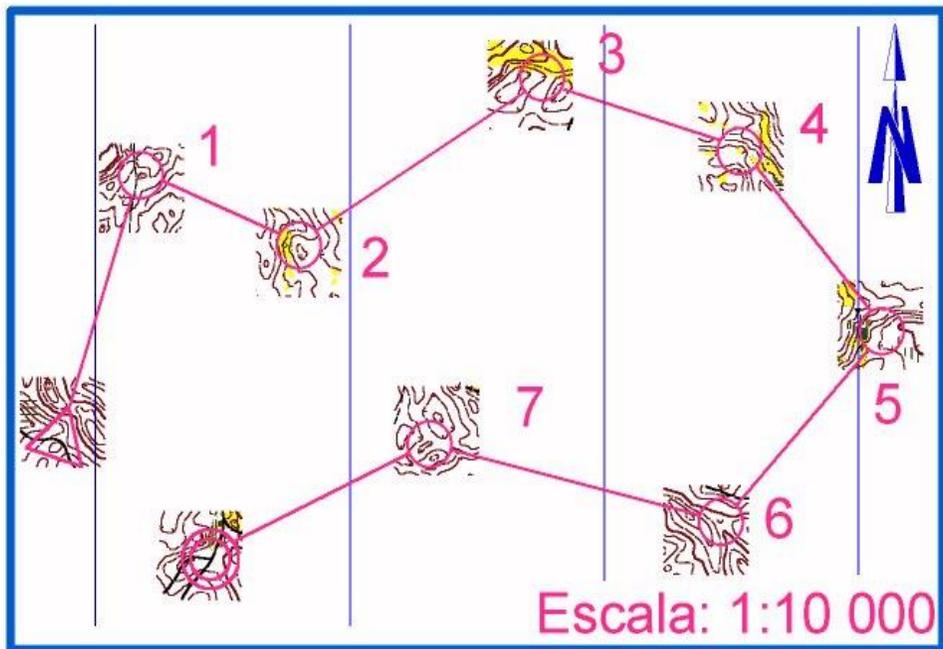


Percurso Norueguês

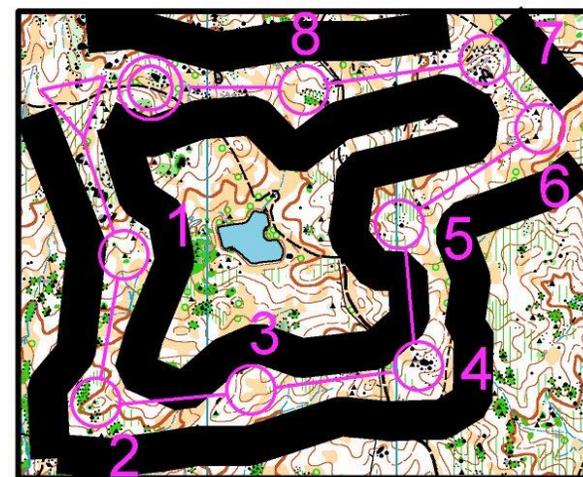
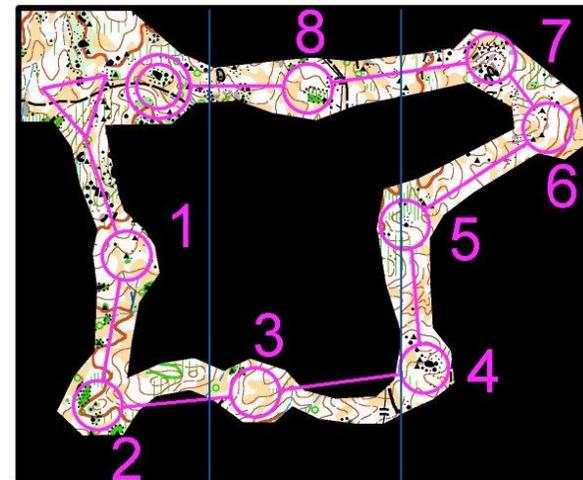


Percurso de Treino (Variantes)

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

Interreg
Espana - Portugal

Special Symbol

- ONE WAY CORRIDOR
- 🐾 Animal Water Supply / Irrigation Point
- 🌊 Water Tank
- ☀ Solar Panels
- 🌳 Rootstock or Tree Trunk

Time Limit
Open: 120 min
Para: 125 min



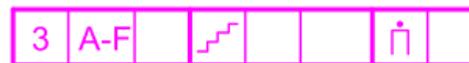
22	A-C	🌳			➔
----	-----	---	--	--	---



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

