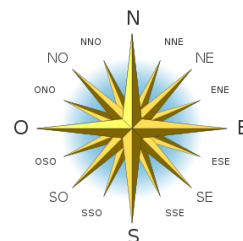


1. ORIENTACIÓN.

¿Qué significa estar orientado?

Orientación: Posición o colocación de una cosa respecto a los puntos cardinales.

Puntos cardinales: son los cuatro sentidos que conforman un sistema de referencia cartesiano para representar la orientación en un mapa o en la propia superficie terrestre (Norte, Sur, Este, Oeste).



¿Cómo orientarnos?

Con el sol. En el hemisferio norte el sol sale por el este y se pone por el oeste. Por lo que si nos ponemos mirando al sol, entre por donde sale y por donde se pone, estaríamos orientados hacia el sur.

Con las estrellas. Para orientarnos por la noche es necesario encontrar la Estrella Polar en la constelación de la Osa Menor, que nos marca el Norte en el hemisferio Norte, y la constelación de la Cruz del Sur, en el hemisferio Sur, esta constelación nos marca una dirección hacia un punto imaginario en el que encontramos el Sur.

Por la vegetación. En la parte orientada al norte de los arboles puede haber musgo.

Por la sombra. Observamos la sombra de un objeto alargado y marcamos una señal. Esperamos 15 minutos y dejando el objeto en la misma posición anterior, observamos de nuevo la sombra.

Esta se ha debido de desplazar
marca con la segunda nos

hacia la derecha. La unión de la primera
indica la dirección oeste-este.

2. ORIENTACIÓN

¿Qué es la orientación



DEPORTIVA.

deportiva?

► Mujer y Orientación: ¿Qué es la Orientación?

El Deporte de Orientación constituye una práctica físico-deportiva que se basa en la interpretación de un **mapa** dónde viene marcado el itinerario que el orientador ha de realizar.

En la CARRERA de ORIENTACIÓN el deportista ha de realizar un recorrido pasando por los **puntos de control** que tiene señalados en el mapa en el menor tiempo posible.

El orientador recibe el mapa unos instantes antes de su hora de salida. Interpretando el mapa, con ayuda o no de la **brújula**, elegirá la mejor ruta para ir de cada control al siguiente.

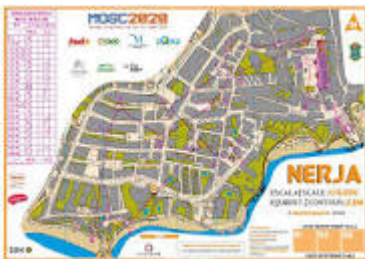
En la salida cada corredor recibe con el mapa la **tarjeta de control**. Esta tarjeta la usa el corredor para “picar” en cada control, donde el corredor encontrará la **baliza**, y la pinza que dejará una marca en su tarjeta. (con pinza o dispositivo electrónico)

Por lo tanto, son claves del éxito del deportista tanto su capacidad física como su capacidad técnica para escoger el mejor itinerario sin perderse. (**PENSAR Y CORRER**).

Los mapas tienen una **simbología** específica ofreciendo muchísima información al deportista. Saber obtener del mapa toda esa información y usarla correctamente, es lo que caracteriza a los buenos orientadores.

ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS EN ORIENTACIÓN

Mapa



Punto de control



Brújula



Tarjeta de control

Nombre		H	M	S
Número		Llegada		
		Tempo		
17	18	19	20	21
9	10	11	12	13
1	2	3	4	5
		R1		R2
				R3
22	23	24		
14	15	16		
6	7	8		

Baliza



Simbología



¿Qué ventajas tiene practicar el deporte de orientación?

- Brinda la oportunidad de disfrutar de una actividad física de resistencia en contacto directo con la naturaleza. Mejora de la condición física.
- Es una actividad apta para personas de cualquier edad, condición física y nivel técnico. La variedad de categorías permite que puedan participar personas expertas y personas aún no iniciadas.
- Desarrolla la toma rápida de decisiones.
- Trabaja la capacidad de concentración.
- Desarrolla la imaginación (interpretar mapas)
- Trabaja la capacidad de observación (contrastar entorno y mapa)
- Trabaja por igual cuerpo y mente.
- Mejora la autoestima (seguridad y confianza).

3. HISTORIA DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA.

Un poco de historia

El deporte de Orientación, nace a finales del siglo XIX en los países nórdicos; en un primer momento como una práctica militar y poco a poco se fue convirtiendo en un deporte, pero sin ningún tipo de reglamento.

La primera competición se organizó el 7 de octubre de 1890 en la localidad de Tjalve (Noruega). El sueco Ernest Killander, fue quien marcó las normas de la orientación como competición moderna consiguiendo que en 1942 se enseñara en las escuelas suecas.

[Para ampliar](#)

A partir de aquí comienza su expansión por Europa y resto del mundo. En España en los años sesenta se organiza la primera competición oficial de orientación en la Fuerzas Armadas y en 1970 el Maestro de esgrima D. Martín Kronlund, incluye la enseñanza de la orientación entre sus alumnos.

+ [orientación en España.](#)

¿Cuál es la situación actual?

El deporte de orientación cuenta ya con 8 millones de practicantes. En España son más de 170 los clubes asociados a la federación española.

- Federación internacional de orientación. [IOF](#).
- Federación española de orientación. [FEDO](#)
- Federación andaluza de orientación. [FADO](#)

4. TIPOS DE CARRERAS.

- Orientación básica: aquella que fundamentalmente se basa en el uso y conocimiento de los elementos tradicionales (Sol-sombras, estrellas, puntos cardinales) mapas o croquis básicos.
- Orientación precisa: hace más hincapié en elementos más precisos y exactos (mapas topográficos y/o de Orientación, brújulas, ...)

Dentro de la orientación precisa....

¿tipos de carreras de orientación?

Tipos de orientación deportiva:

- Orientación a pie: es la modalidad más frecuente. Puede ser practicada de varias formas: en carrera larga, media y en carrera corta o sprint .
- Ski-O: Esta modalidad consiste en competir por bosques nevados encima de unos esquís.
- MTB-O: Se realiza en bicicleta de montaña.
- Ski-O: Esta modalidad consiste en competir por bosques nevados encima de unos esquís
- Raids de aventura: Un raid de aventura es una travesía de dos o más deportes de resistencia, incluida la orientación o de navegación, campo a través, ciclismo, remo, escalada
- Trail-O: Es una modalidad de orientación que no entiende de sexo, edad, forma física ni discapacidades físicas.

Tipos de carreras:

En función de la hora de la competición:

- diurna (con luz del día).
- nocturna (sin luz diurna).

En función de la naturaleza de la competición:

- Individual (se compete de forma independiente).
- Relevos (dos o más miembros consecutivamente).
- Equipo (dos o más miembros componen el equipo).

Federación Española de Orientación.

Reglamento O-PIE 2018 Página 6 de 48

Según la forma de determinar el resultado:

- Competición de carrera única
- Competición múltiple (La combinación de los resultados de dos o más carreras, celebradas durante uno o varios días, forman el resultado final).
- Competición con prueba clasificatoria

Por el orden en que los controles deben ser visitados:

- En un orden específico, recorrido en línea (la secuencia es facilitada).
- Sin orden específico, recorrido libre (el corredor es libre de elegir el orden).
- Mixto (combinación de los anteriores)
- Rogaine. Se realiza por equipos, y cada control tiene una puntuación diferente. Se trata de conseguir el mayor número de puntos posibles dentro del tiempo establecido (8 horas aprox).

Por la longitud del recorrido:

- Ultrascor-Rogaine. Se realiza por equipos, y cada control tiene una puntuación diferente. Se trata de conseguir el mayor número de puntos posibles dentro del tiempo establecido (8 horas aprox).
- Ultralarga.
- Larga distancia.
- Media distancia.
- Sprint.
- Otras distancias

Según el tipo de salidas:

- salida a intervalos: los corredores salen separados y gana el que hace menos tiempo
- salida en masa: los corredores salen todos a la vez y gana el que primero llega a meta
- salida a la caza: los corredores salen a intervalos dependiendo de la carrera anterior y gana el que llega primero a la meta.

5. MATERIALES.

- SportIdent es el sistema electrónico que se utiliza para el cronometraje de las carreras de orientación. Además del cronometraje permite el control de paso por todas las balizas, dando la posibilidad de comparar los tiempos de paso por cada baliza con el resto de competidores.
- Zapatillas para poder correr por zonas de montaña.
- Mapa de la zona de carrera.
- Brújula de placa o de dedo



6. LUGARES DE PRÁCTICA.

La orientación se puede realizar en zonas naturales o zonas urbanas. Los circuitos pueden ser temporales (las balizas y los puntos de control se retiran) o [circuitos de orientación permanentes](#).

7. TÉCNICAS.

- A continuación te dejo este vídeo de la Federación Española de Orientación donde además de las técnicas principales, nos hablará de forma resumida de los aspectos principales de orientación.

 La Orientación en la educación

8. APLICACIONES DIGITALES.

- a. wEB: MAPANT,
- b. MÓVILES.
- c. Otras:
 - i. Geocaching.
 - ii. munzee

9. RECURSOS.

- <https://youtu.be/Zrc2j3f8q7A>
- Manual de orientación: [enlace](#)

10. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS.

- <http://www.educaciofisica.com/orientacion.htm>
- <http://www.aventuras-plm.es/material/material-carreras-orientacion.html>
- <https://www.fedo.org/web/>