



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Comitato
TRENTINO

Percorsi Giovanili

Diversi livelli di difficoltà e l'introduzione delle categorie W10 e M10

Aaron Gaio
Corso di Aggiornamento Tecnici - Comitato Trentino FISO | 23/01/2021

Percorsi Giovanili

Diversi livelli di difficoltà e l'introduzione delle categorie W10 e M10

- Tabella difficoltà/colori per le categorie giovanili**
 - Introduzione delle categorie W10 e M10 nei regolamenti**
 - WM10 e WM12, similarità e differenze**
- Esempi pratici**

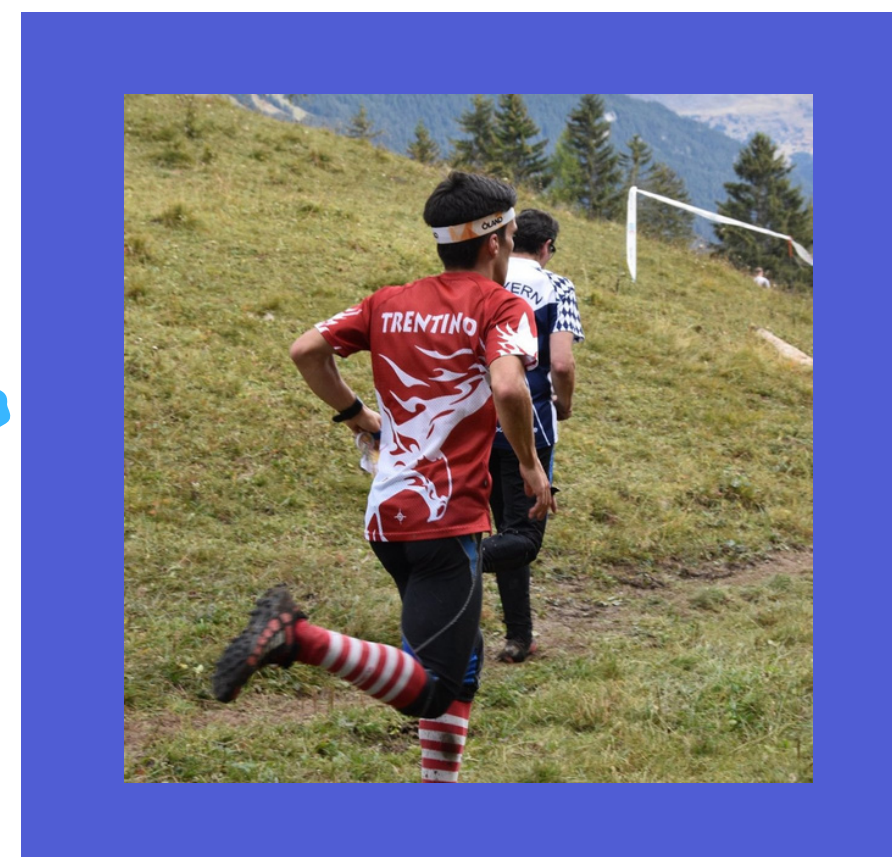
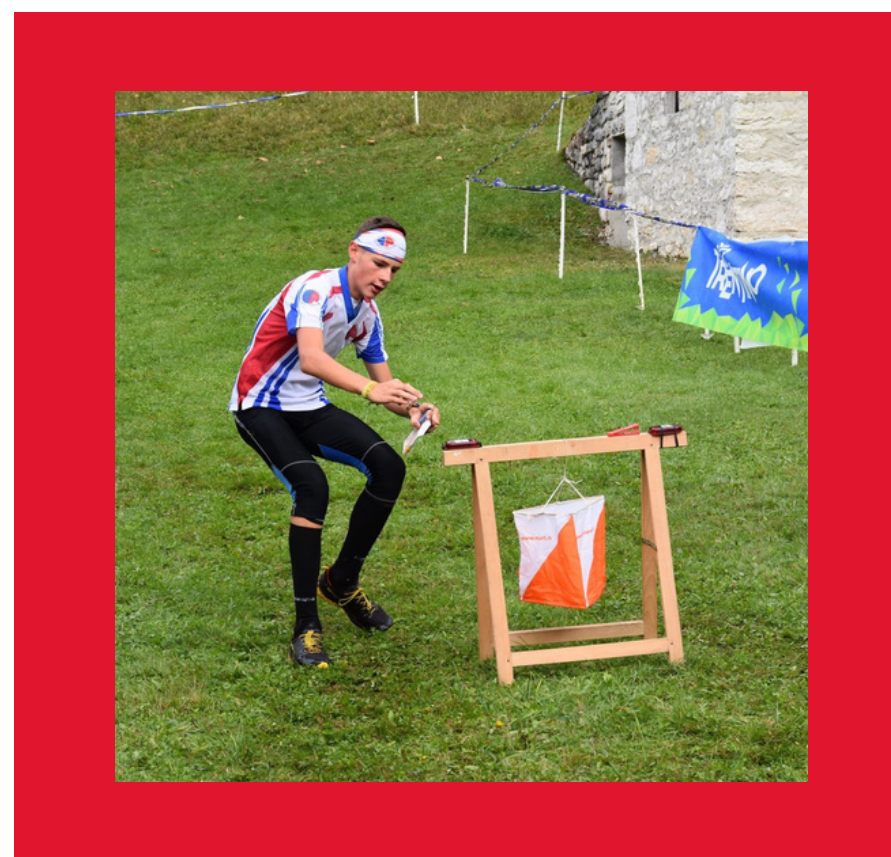
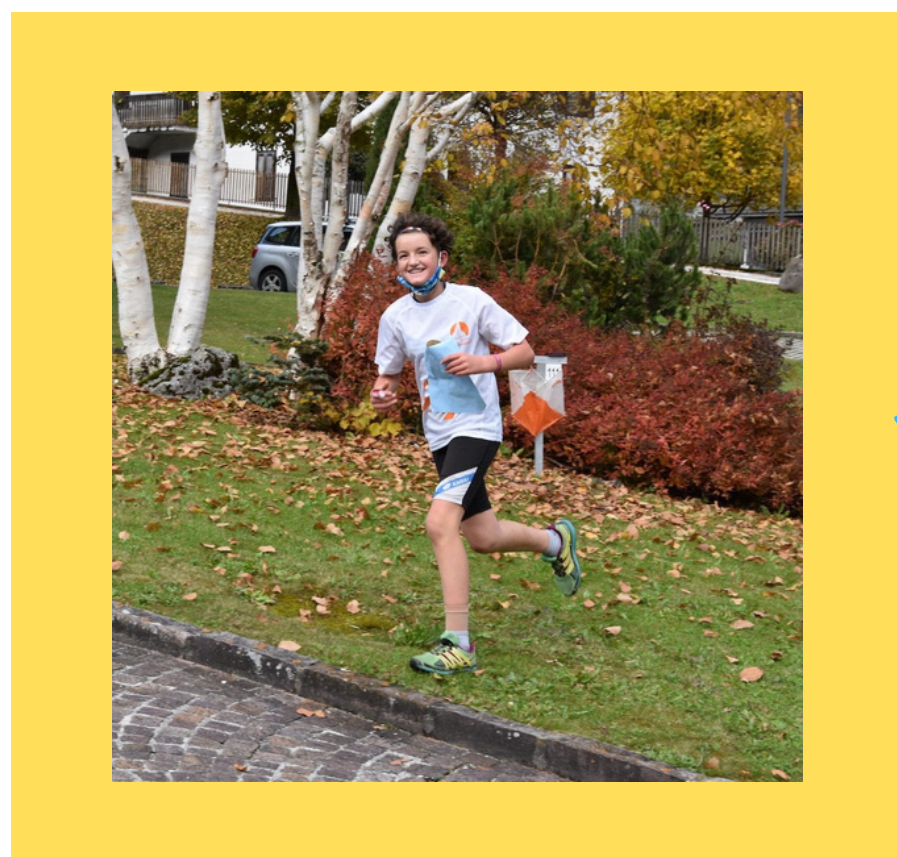
Percorsi Giovanili

Diversi livelli di difficoltà e l'introduzione delle categorie W10 e M10

- **Tabella difficoltà/colori per le categorie giovanili**
 - Introduzione delle categorie W10 e M10 nei regolamenti
 - WM10 e WM12, similarità e differenze
- Esempi pratici

**Tabella difficoltà/colori:
di qualche anno fa...ma sempre valida!**

Indica la progressione delle difficoltà tecniche nei diversi percorsi. A colore più chiaro corrisponde tracciato con punti tecnicamente meno impegnativi.



Scala d'apprendimento

Anche nell'orientamento, come in tutte le cose della vita, per poter imparare bene c'è bisogno di apprendere gradualmente le varie nozioni, possibilmente seguendo una certa scaletta con difficoltà man mano crescenti. Nelle tabelle sottostanti sono elencate le 4 possibilità ideali per apprendere progressivamente i "segreti dell'orientamento" a seconda dell'età e del sesso oppure per le diverse capacità tecniche.

Maschi

In base all'età:

Cat.	Tempo	Colore	Scala
H60	45'		
H55	45'		
H50	45'		
H45	45'		
H40	50'		
H35	65'		Scala 1:15.000
HE	90'		Scala 1:15.000
H20	65'		Scala 1:15.000
H18	50'		Scala 1:15.000
H16	40'		
H14	30'		
H12	20'		
Esord. lungo	35'		
Esord.	20'		

Femmine

In base all'età:

Cat.	Tempo	Colore	Scala
D55	40'		
D50	40'		
D45	45'		
D40	45'		
D35	50'		Scala 1:15.000
DE	70'		Scala 1:15.000
D20	50'		Scala 1:15.000
D18	45'		Scala 1:15.000
D16	40'		
D14	30'		
D12	20'		
Esord. lungo	35'		
Esord.	20'		
Open	50'		

Percorso BIANCO

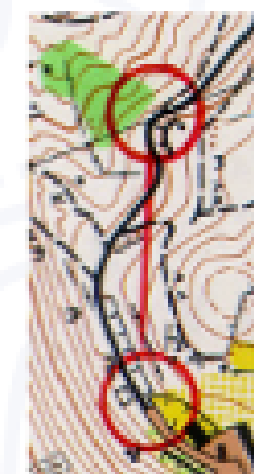
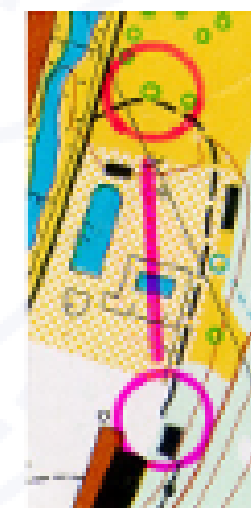
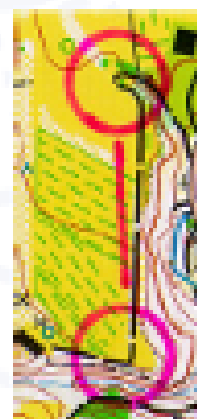
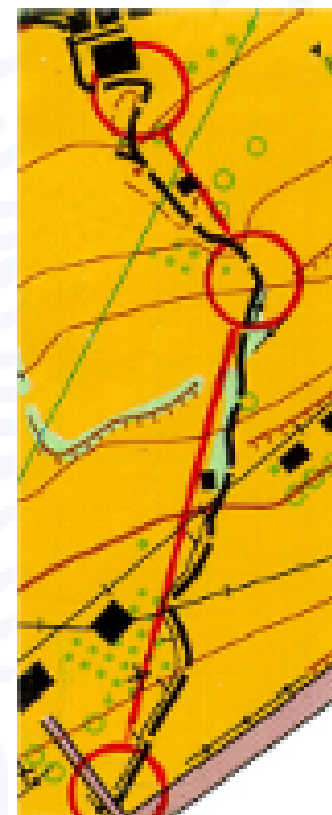
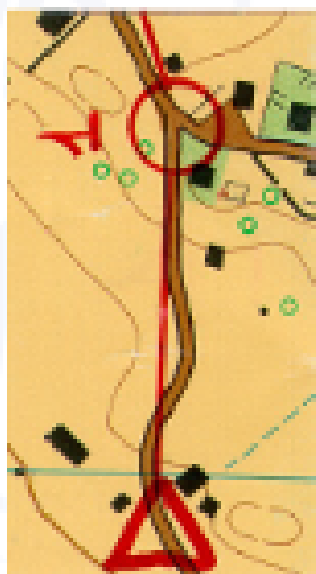
I percorsi devono essere tracciati su terreno che presenta **dettagli cartografici evidenti e ben collegati**: strade, sentieri ben individuabili, edifici, terreno aperto ecc.

Le lanterne del percorso devono essere sempre posizionate **nelle immediate vicinanze della linea conduttrice** e rappresentare semplicemente la conferma che i corridori seguono la scelta di percorso di per sé inequivocabile.

I percorsi devono essere **il più possibile lineari**, senza tanti cambi di direzione che, ai principianti, confondono solo le idee. Possono essere oggetto di controllo **le curve dei sentieri, i bivi, i tralicci, gli edifici, i muretti**, ecc.

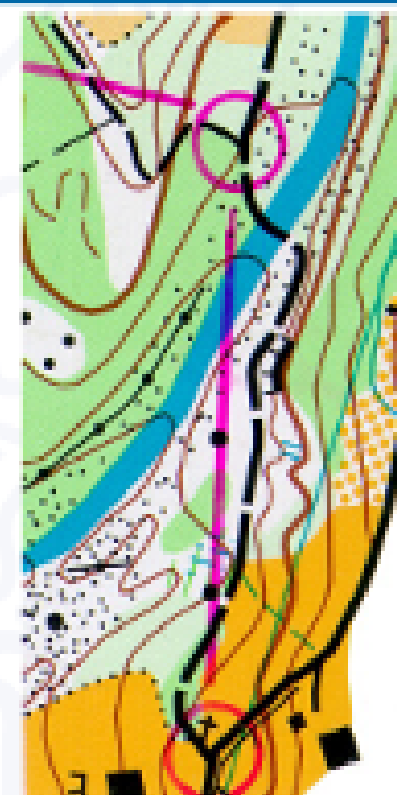
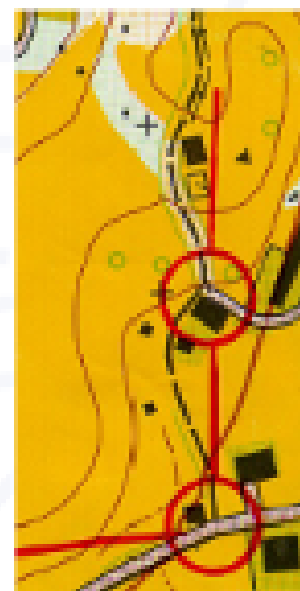
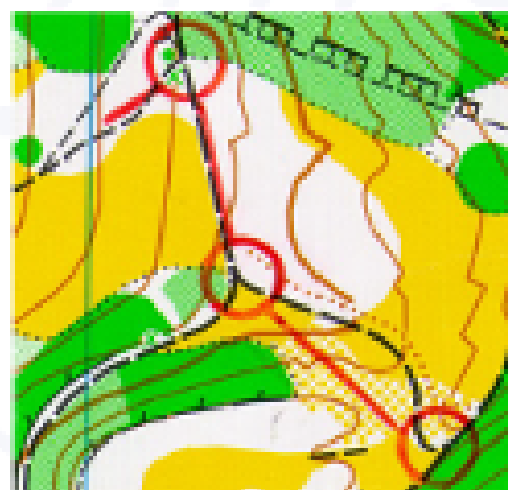
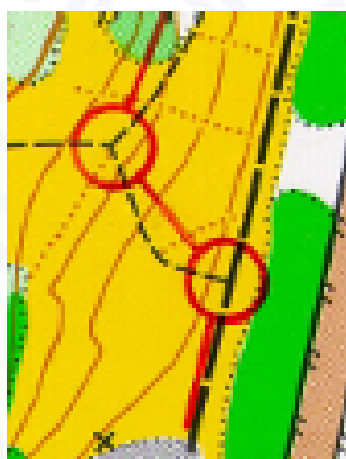
1

Orientamento facile lungo linea conduttrice evidente.



2

Lungo linea conduttrice evidente, con cambio della linea conduttrice alla lanterna.



Percorso GIALLO

La scelta del terreno è identica a quella del percorso bianco, cioè dettagli cartografici evidenti e ben collegati, strade, sentieri ben individuabili, edifici, terreno aperto ecc.

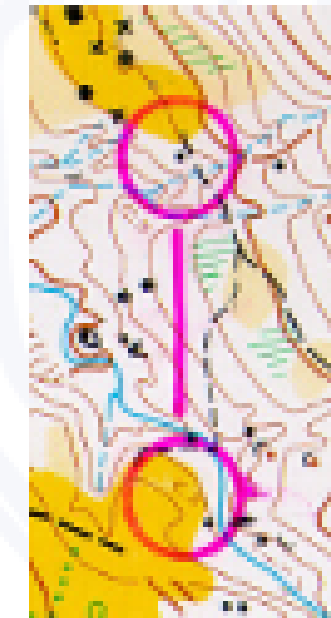
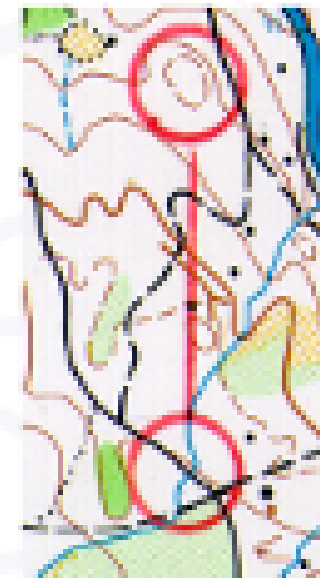
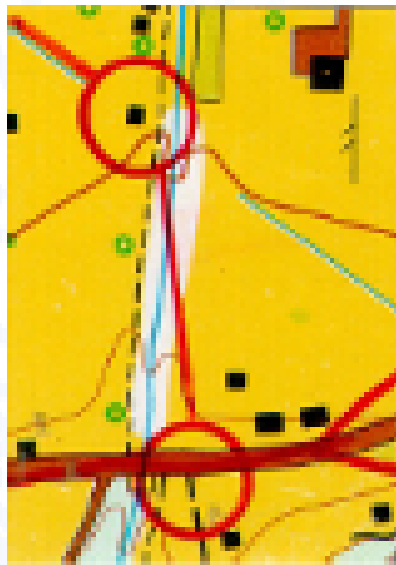
I punti di controllo devono semplicemente contrassegnare la fine di un tratto e l'inizio di un altro; pertanto **gli oggetti devono essere evidenti e di facile identificazione**. Possono essere utilizzati anche, per esempio, sassi, scarpate, recinti, ruscelli, prati, ecc.

I percorsi devono essere il più possibile lineari, senza tanti cambi di direzione che, ai principianti, confondono solo le idee. Può presentare alcune piccole “sfide” per i concorrenti, **leggermente più difficili che nel percorso bianco**.

Lo scopo del percorso è quello di far correre i concorrenti da un punto all'altro prendendo confidenza con la cartina.

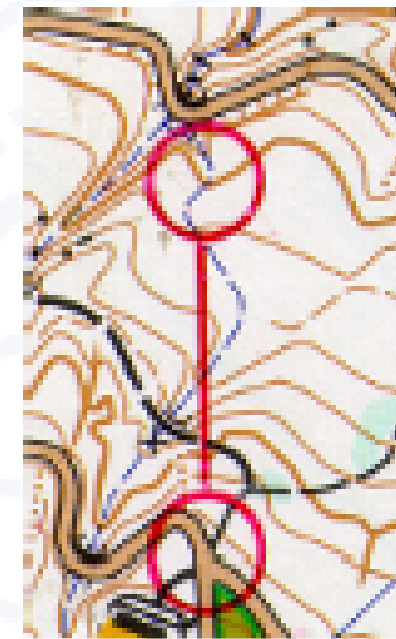
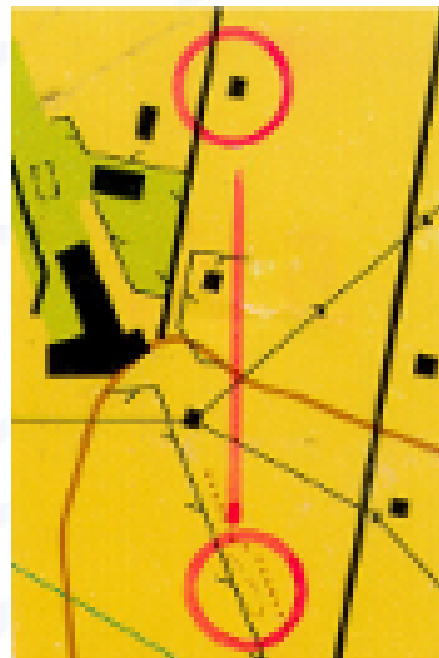
4

Lanterna ai lati della linea conduttrice.



5

Orientamento lungo linee conduttrici meno evidenti e più difficili.



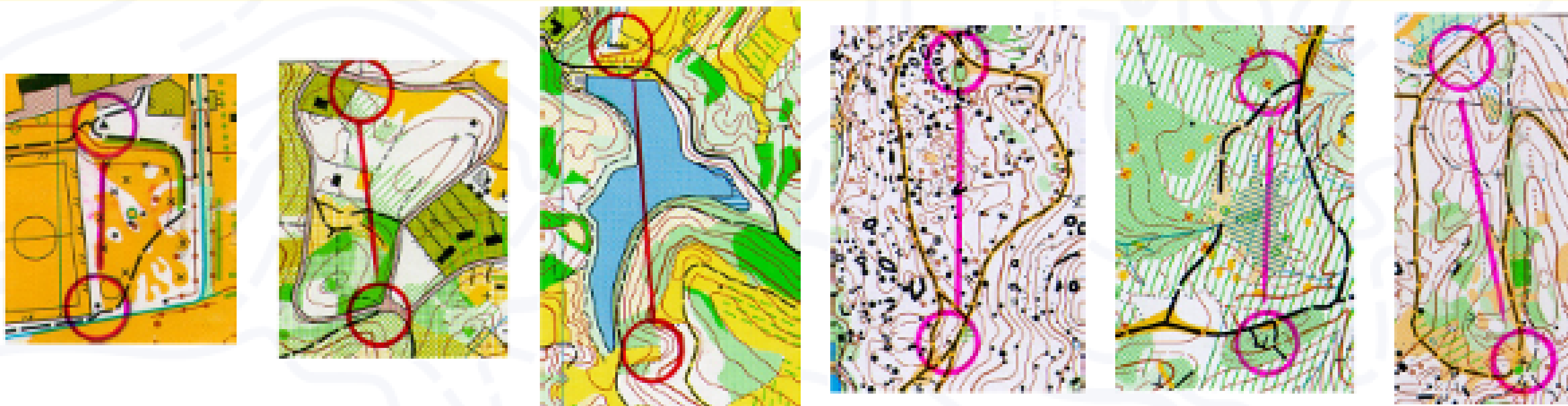
6

Attraversamento in terreno aperto verso oggetto evidente (bussola grossolana).



7

Semplici scelte di percorso fra due o più linee conduttrici.



Percorso VERDE

Il percorso può essere tracciato in un terreno un po' più difficile, terreno aperto e bosco, ma la percorribilità deve essere ancora buona. Il terreno dovrebbe consistere in un sistema di strade, sentieri, ruscelli, terreno aperto e così via.

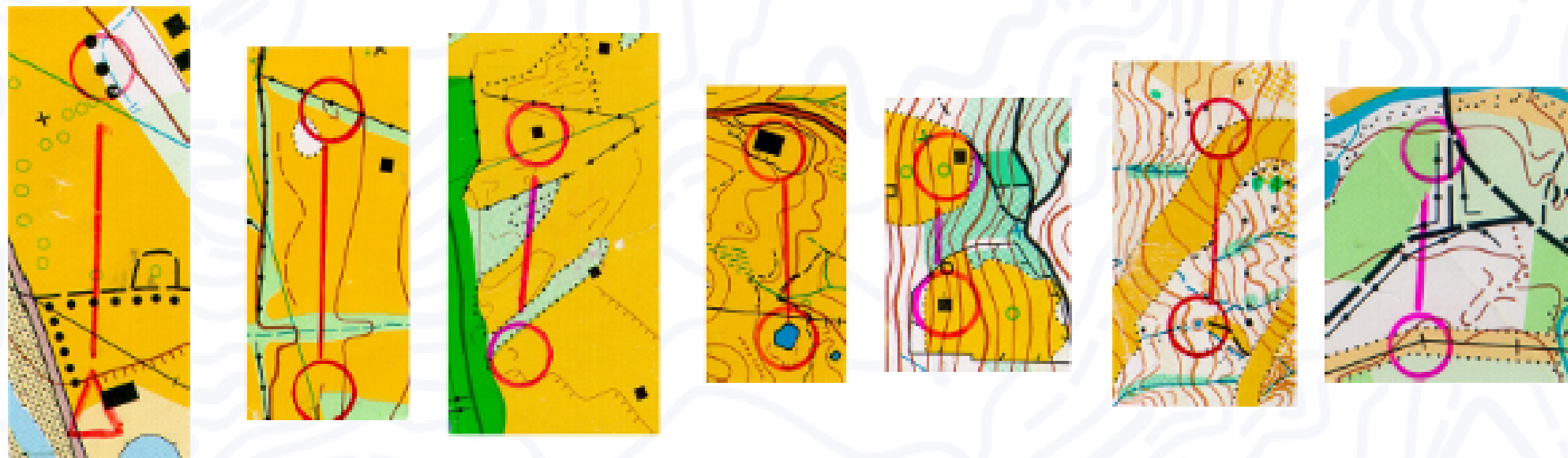
Il punto di controllo può essere un oggetto più difficile del terreno (cima di una collina, tra due colline, masso ben visibile, limite di vegetazione, ecc.), ma **sempre preceduto da un punto d'attacco evidente**.

I percorsi possono iniziare ad avere qualche **cambio di direzione e tratti di diversa lunghezza, utilizzare le curve di livello in modo semplice**.

Il tracciato dovrebbe lasciare la possibilità ai più bravi, di percorrere anche una via più breve.

8

Attraversamento area semplice con arresto sicuro (bussola grossolana).



9

Facile orientamento grossolano con linea d'arresto sicura e lanterna vicina al punto d'attacco (bussola grossolana).





Percorso ROSSO

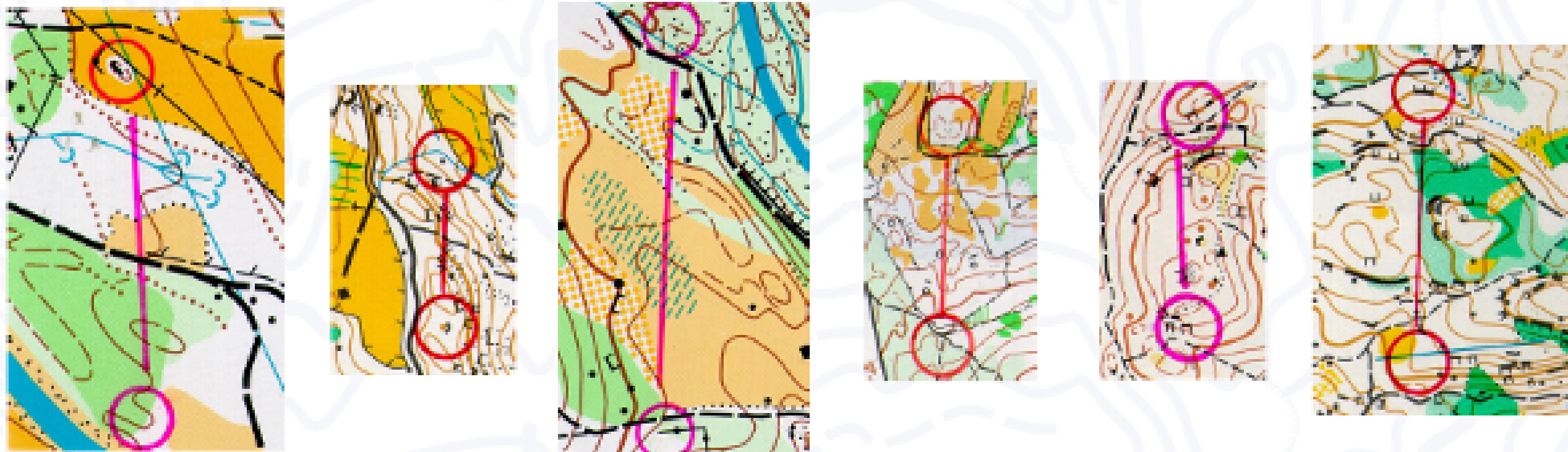
Il terreno dovrebbe essere facilmente percorribile, moderatamente mosso, composto da bosco alternato a terreno aperto; da evitare il terreno pesante e con percorribilità mediocre.

I dettagli del terreno devono essere ancora ben distinguibili. Insieme ai punti di controllo dei percorsi più semplici, potranno essere utilizzati anche oggetti quali: le depressioni di dimensioni maggiori ed evidenti, buche ben visibili, scarpate, ruderi, laghetti ecc, dove esiste un sicuro punto di riferimento (al massimo 200 metri prima della lanterna) e una **linea d'arresto ben evidente oltre la lanterna.**

I percorsi possono avere qualche **cambio di direzione e tratti di diversa lunghezza** per aumentare le difficoltà complessive. Il tracciato deve porre dei **discreti problemi orientistici**, resi più semplici dalle dimensioni degli oggetti e dall'eventuale maggiore esperienza del concorrente.

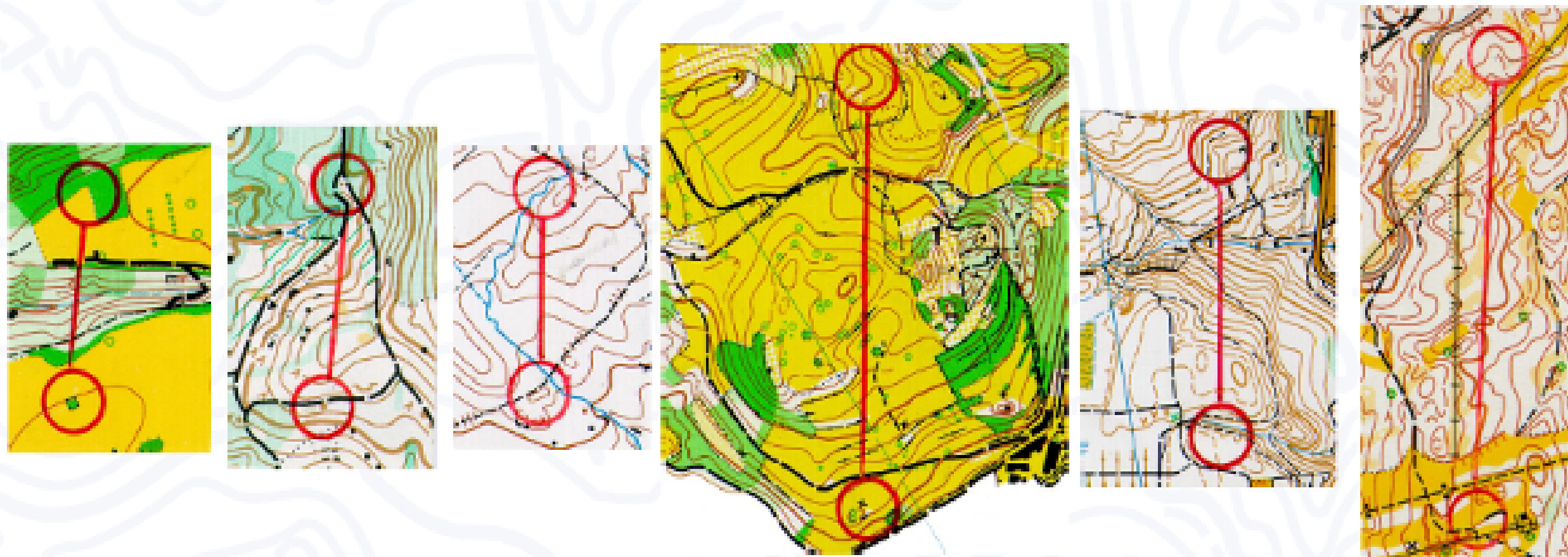
11

Breve tratto di orientamento fine in zona movimentata con linea d'arresto evidente (bussola fine).

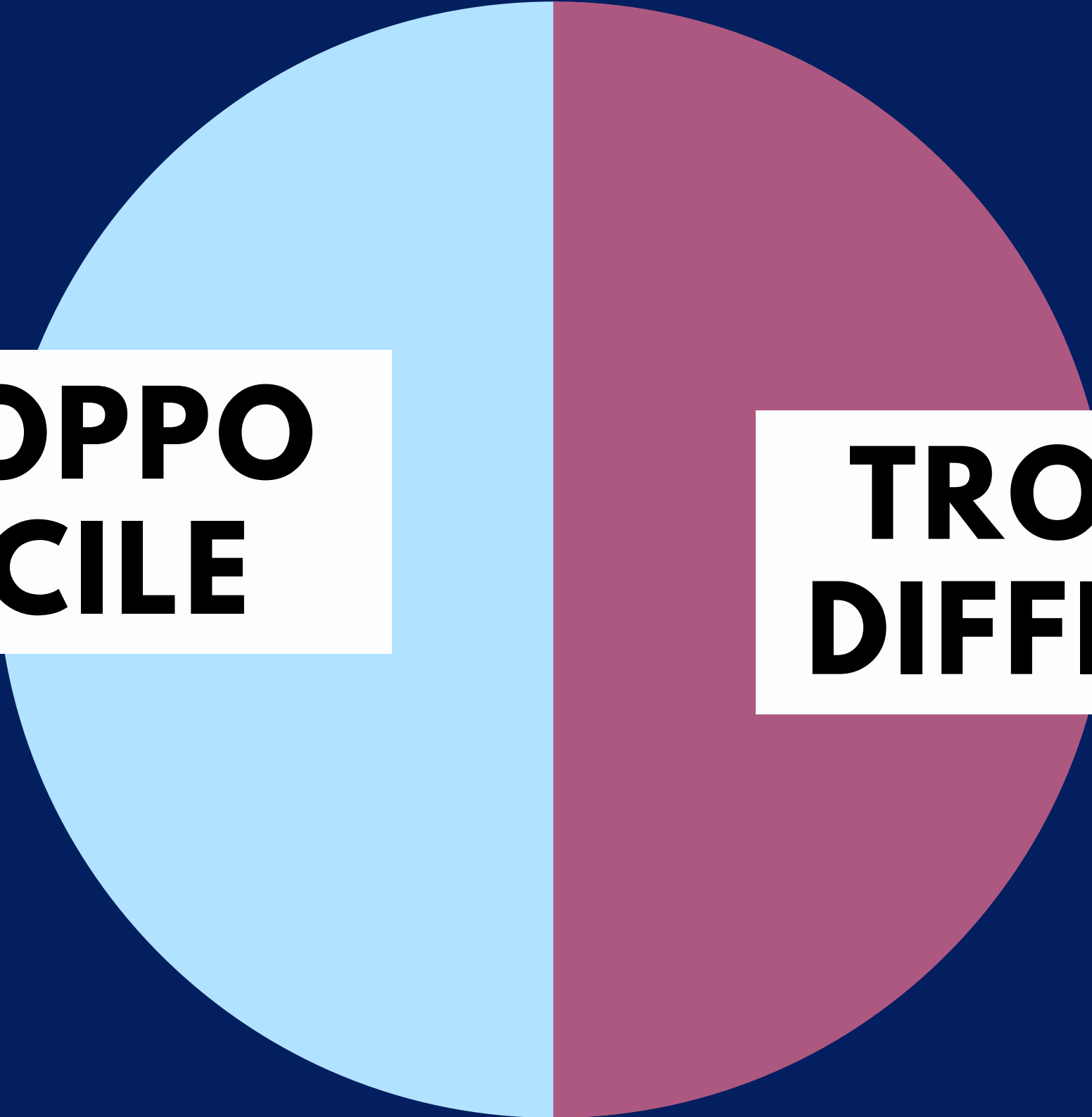


12

Presenza di scelte di percorso che si differenziano anche per la presenza di differenti dislivelli e percorribilità.



**UN CONSIGLIO:
CERCARE, NELLA TRACCIATURA, IL GIUSTO EQUILIBRIO
TRA**



**TROPPO
FACILE**

**TROPPO
DIFFICILE**

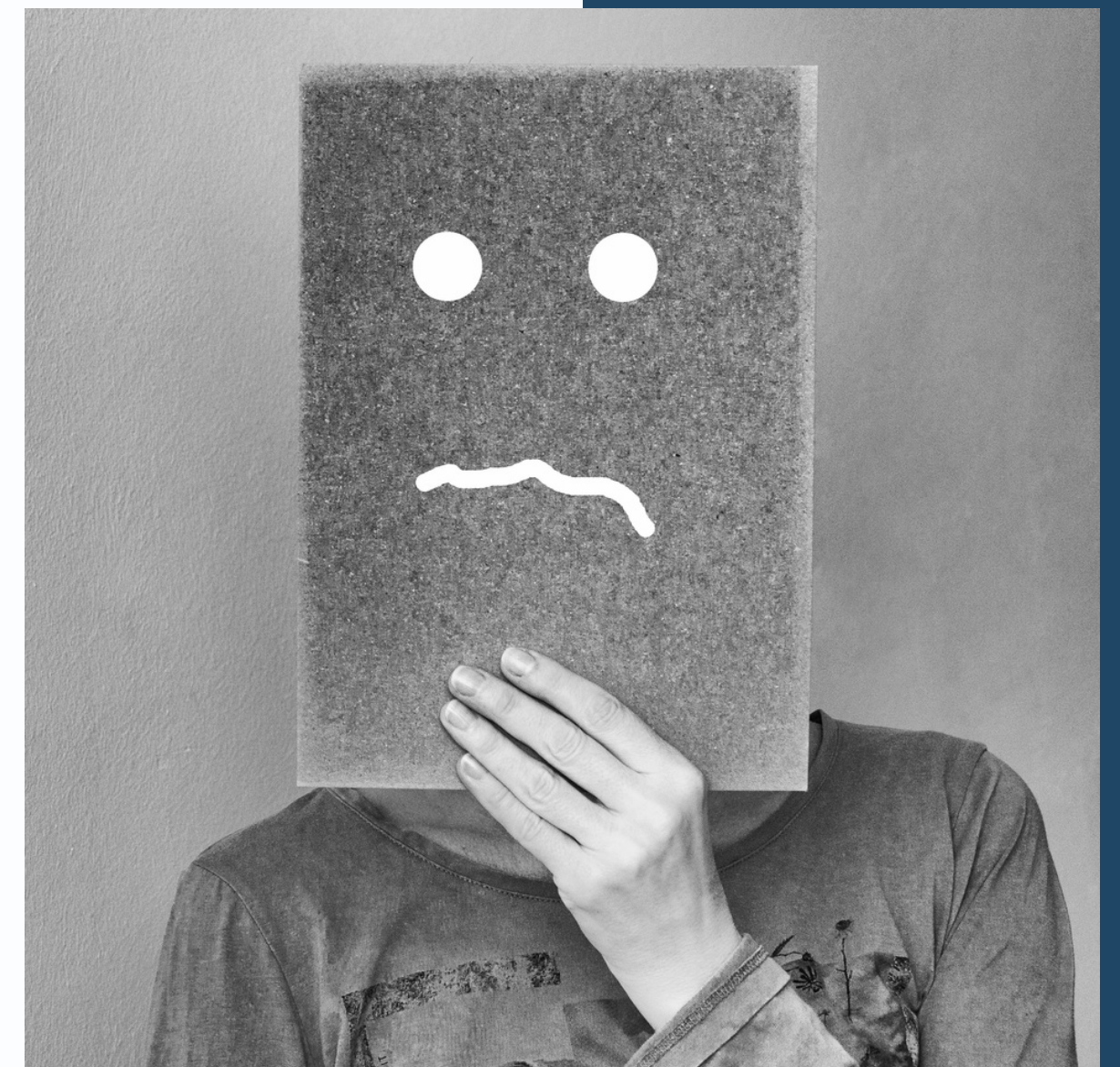
"NON CE LA FACCIO"

QUINDI NON MI DIVERTO...

Basso senso di realizzazione personale: se un atleta non si sente in grado di raggiungere gli obiettivi prefissati o se vive la sua prestazione come al di sotto delle proprie aspettative può perdere la spinta motivazionale che lo spinge a praticare sport.

Questo aspetto è percepito molto tra i non professionisti, che ponendosi obiettivi troppo elevati perdono la soddisfazione connessa ai risultati ottenuti, finendo per chiudere la loro esperienza sportiva.

**TROPPO
DIFFICILE**



"MI ANNOIO"

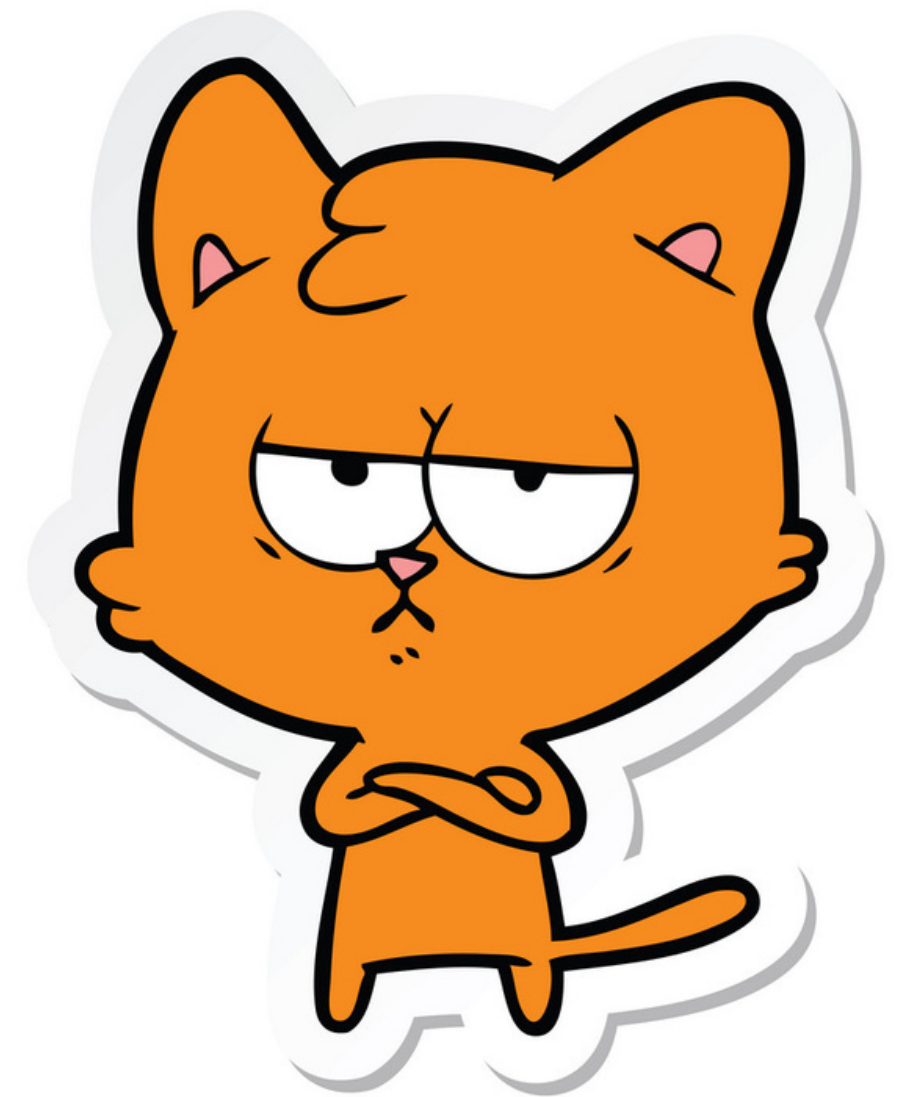
QUINDI NON MI DIVERTO...

Motivazione intrinseca: l'insieme delle sensazioni positive associate al fatto di svolgere bene una attività o un lavoro; dunque si intende la motivazione a fare qualcosa "per il gusto o il piacere di farlo".

La motivazione intrinseca è legata ad una forza, ad una spinta interiore e non a sollecitazioni e ricompense esterne: è una sorta di commitment personale. Le emozioni ad essa collegate sono la curiosità, il piacere e la gratificazione in sé.

www.psychework.com/la-motivazione-intrinseca-cose-e-come-svilupparla/

**TROPPO
FACILE**





DIVERTIMENTO

SFIDA

INTERESSANTE

PIACERE

Percorsi Giovanili

Diversi livelli di difficoltà e l'introduzione delle categorie W10 e M10

- Tabella difficoltà/colori per le categorie giovanili
 - **Introduzione delle categorie W10 e M10 nei regolamenti**
 - WM10 e WM12, similarità e differenze
- Esempi pratici

Regolamento FISO --> Gare Nazionali 2021

GARE 3° E 4° LIVELLO

Le categorie valide per la stagione agonistica 2021 sono le seguenti:

INDIVIDUALI

Categorie maschili:

- M-10 (non agonista); M-12 (non agonista) M-14, M-16, M-18, M-20, M Elite, MA, MB, MC, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70; M75.

Categorie femminili:

- W-10 (non agonista); W-12 (non agonista), W-14, W-16, W-18, W-20, W Elite, WA, WB, WC, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70; W75.

Altre categorie potranno essere aggiunte nel caso di manifestazioni internazionali (es: MAK, OPEN LUNGO, ecc.).

Le categorie M e W Elite sono obbligatorie per le gare di 3° e 4° livello.

Gli organizzatori possono istituire le categorie Esordienti e Scuole (ludico motorie) e categorie Direct ad iscrizione aperta fino al giorno della gara, secondo le esigenze specifiche.

Regolamento Trentino --> Gare Regionali 2020 e 2021

Le categorie obbligatorie per le gare CO di livello regionale sono le seguenti:

Individuali

Categorie agonistiche:

- o M 13/14, M 15/16, M 17/18, ME 19-34, M 35+, M 45+, M 55+, M 65+, M 70+, MB
- o W 13/14, W 15/16, W 17/18, WE 19-34, W 35+, W 45+, W 55+, W 65+, W 70+, WB

Categorie non agonistiche:

- o M-10, W-10, M-12, W-12

Categorie ludico-motorie:

- o ESORDIENTI

È facoltà degli organizzatori introdurre categorie DIRECT, MC, WC. Tali categorie, come anche MB e WB, non danno diritto a punti per la Coppa del Trentino.

Perché inserire le categorie W10 ed M10?

1. Dare a tutti il giusto livello di sfida!

1.1. Percorso semplice ed adatto all'età per gli under 10

1.2. Percorso adatto a W12 e M12, che non siano abbinate al percorso Esordienti!

(dare il giusto livello agli under12 significa anche facilitare il passaggio in W14 ed M14 in seguito...)

2. Venire incontro a famiglie e società

Un percorso in cui posso essere più tranquillo a fare andare i bambini "alle prime armi" da soli, potendo così portare il gruppo alle varie manifestazioni.

PERCORSI ADATTI = ORIENTISTI FELICI !



Percorsi Giovanili

Diversi livelli di difficoltà e l'introduzione delle categorie W10 e M10

- Tabella difficoltà/colori per le categorie giovanili
- Introduzione delle categorie W10 e M10 nei regolamenti
- **WM10 e WM12, similarità e differenze**
Esempi pratici

Percorso BIANCO

Il primo livello di un percorso di orienteering vuole testare:

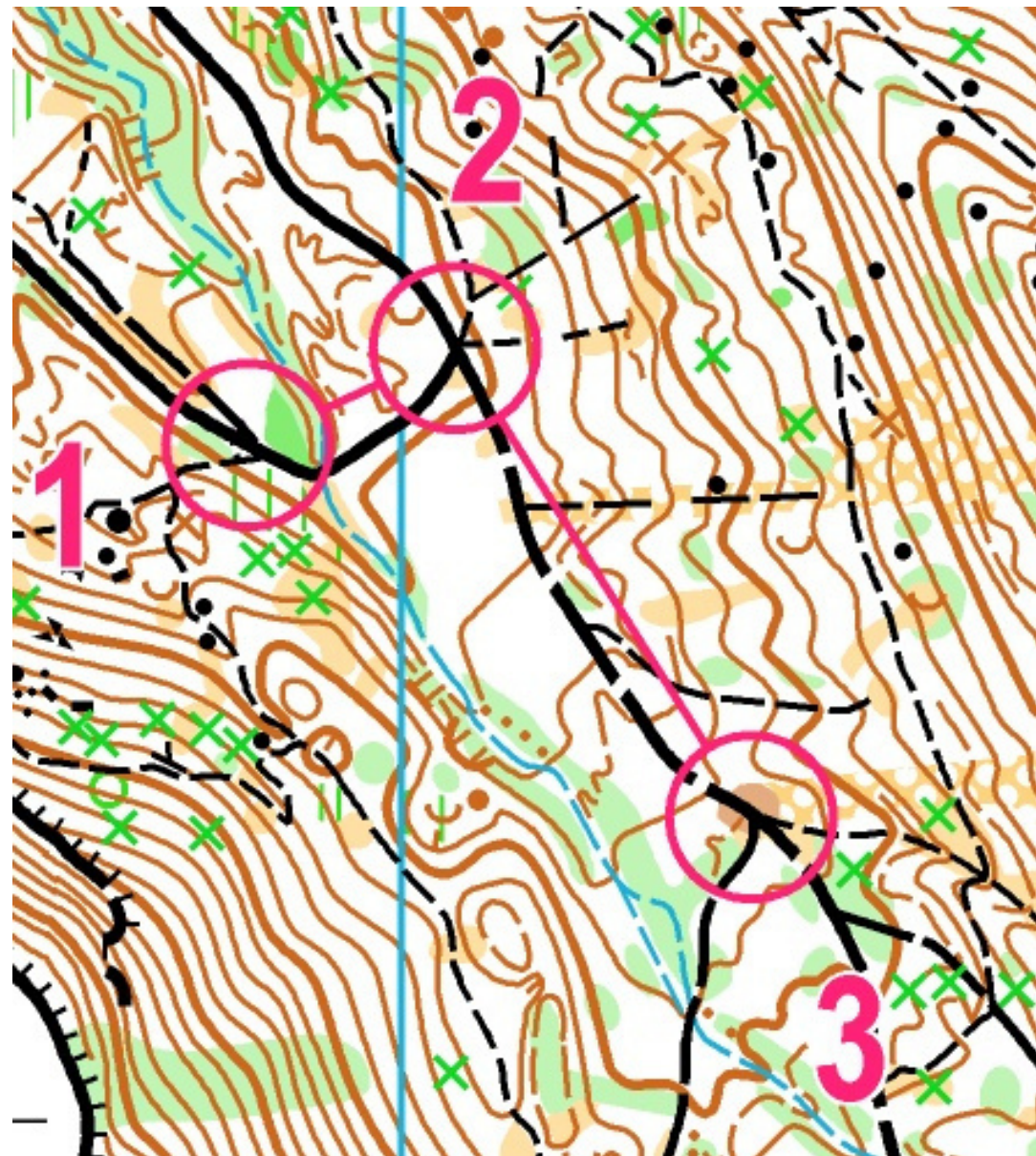
- **la comprensione dei colori e dei simboli più comuni della mappa**
- **orientare la mappa utilizzando bussole e/o terreno**
- **muoversi lungo strade, sentieri e linee di conduzione molto evidenti**
- **prendere decisioni in "Decision Point" identificati con punti di controllo**



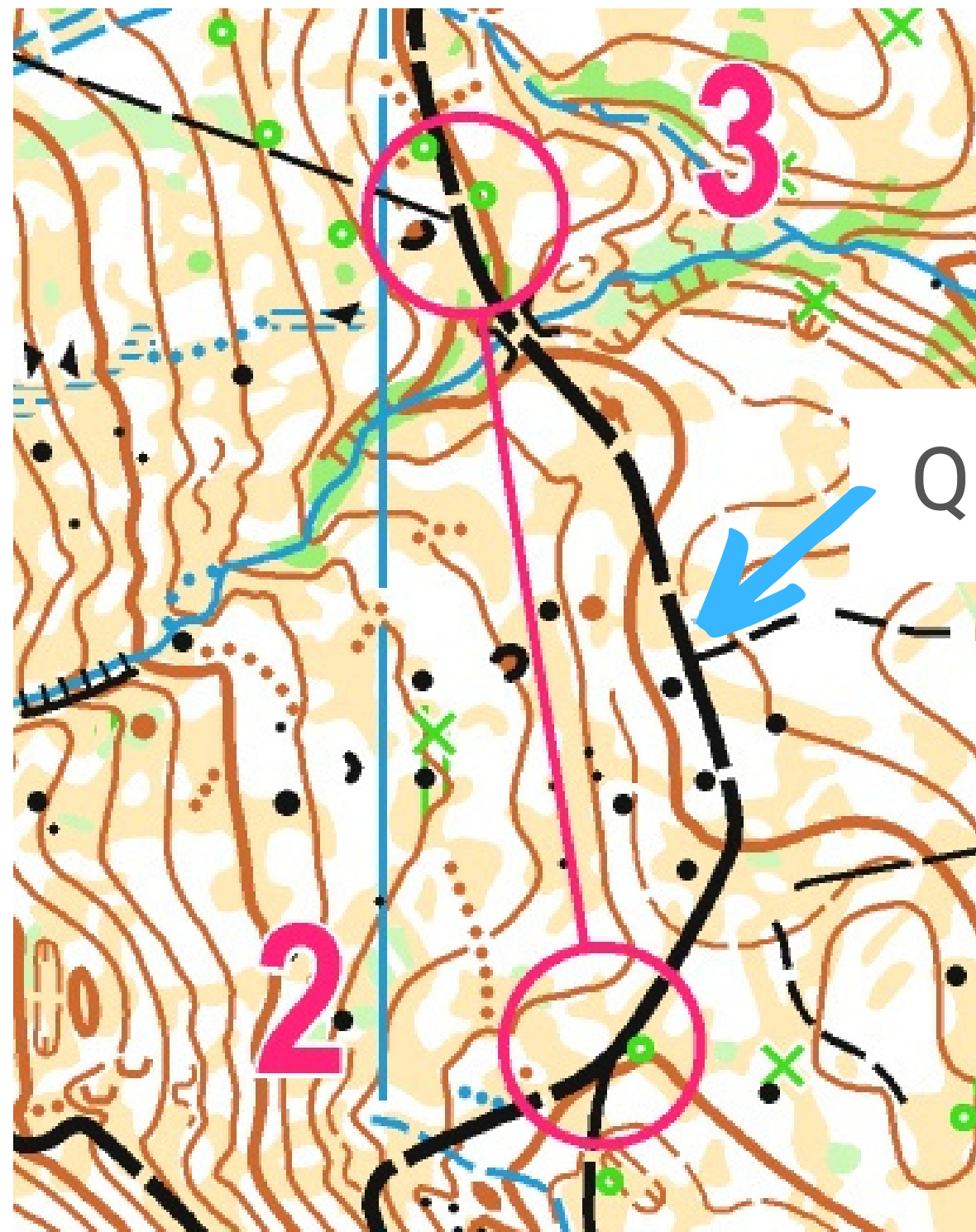
Percorso lungo linee di conduzione, senza scelte di percorso

Punto di controllo ad ogni *decision point*

**per decision point si intende un punto in cui non si può continuare nella stessa direzione; ad esempio un bivio di sentieri*

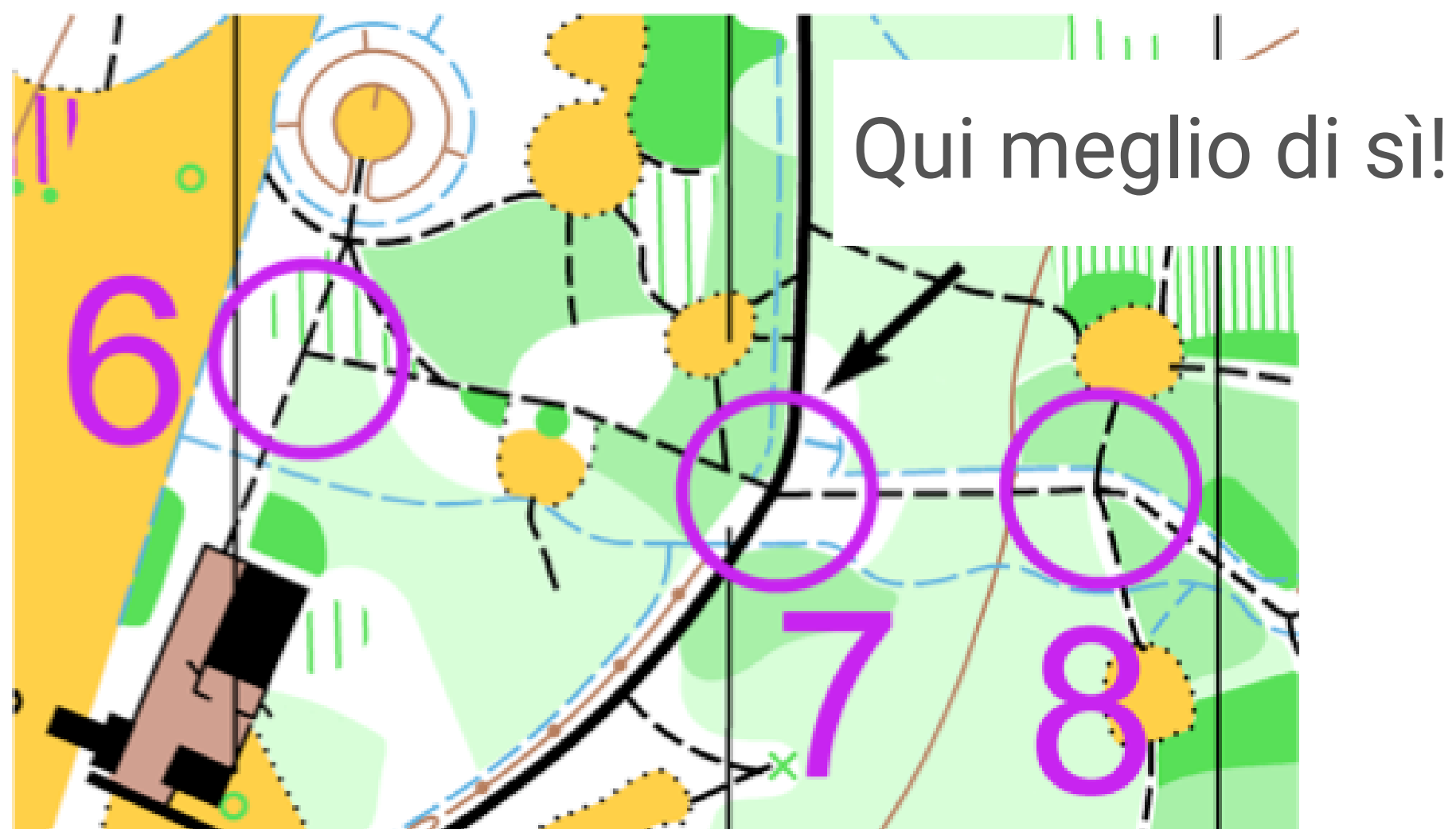


Mi stai dicendo che serve un punto ad ogni bivio?
...a volte sì, e a volte no.



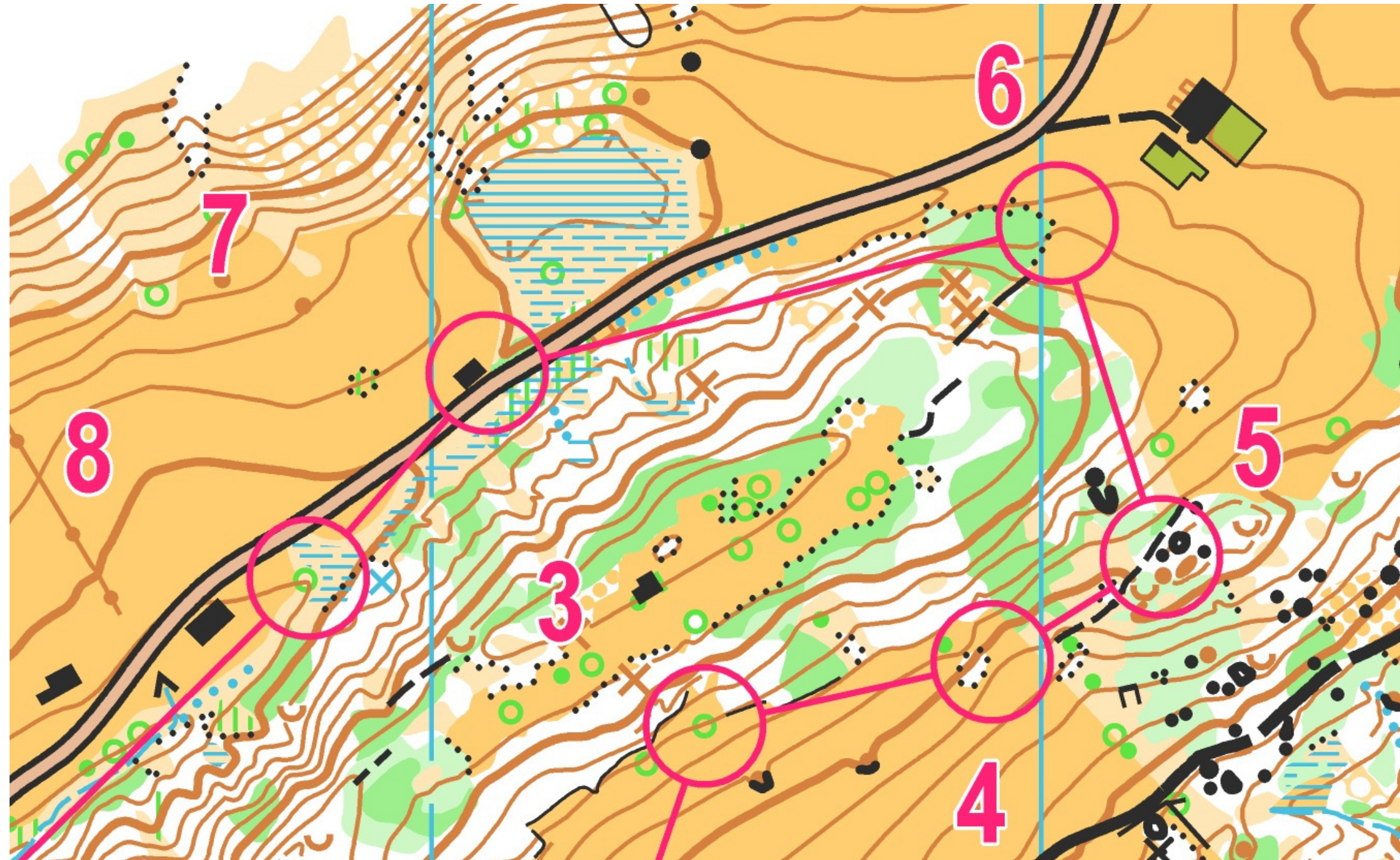
Qui si può anche non mettere...

Mi stai dicendo che serve un punto ad ogni bivio?
...a volte sì, e a volte no.



Dà sicurezza su un
bivio da cui non
devono prendere la
strada principale

Se terreno più difficile, rendere molto guidato

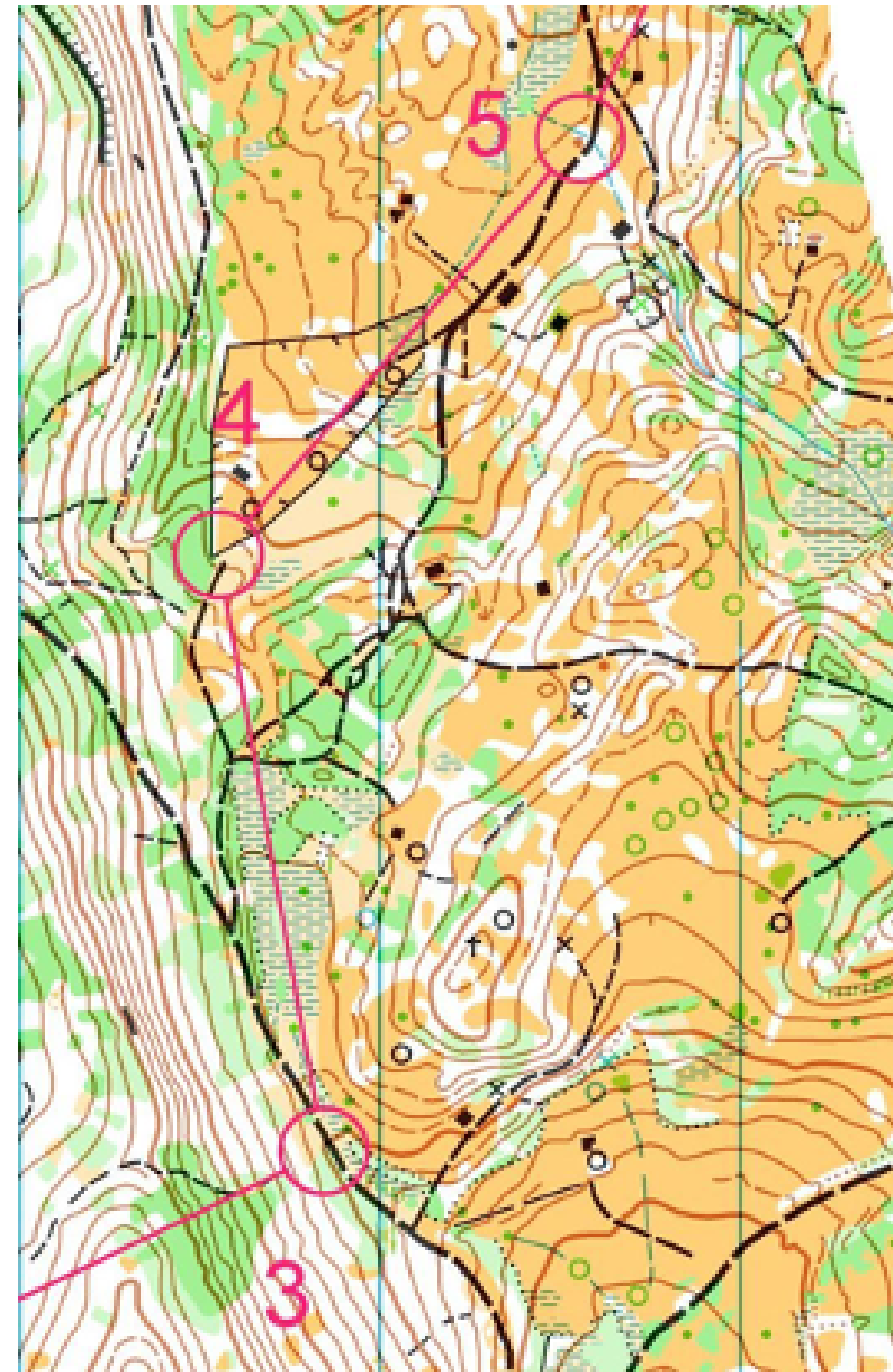


Percorso GIALLO

Il primo livello di un percorso di orienteering vuole testare:

- la comprensione dei colori e dei simboli più comuni della mappa
- orientare la mappa utilizzando bussole e/o terreno
- muoversi lungo strade, sentieri e linee di conduzione **anche meno evidenti**
- **lasciare le linee di conduzione per punti di controllo su oggetti visibili**
- prendere decisioni in "Decision Point" **anche senza punti di controllo presenti**
- **possibili piccole scelte di percorso**
- **attraversamenti in terreno aperto verso oggetti evidenti**

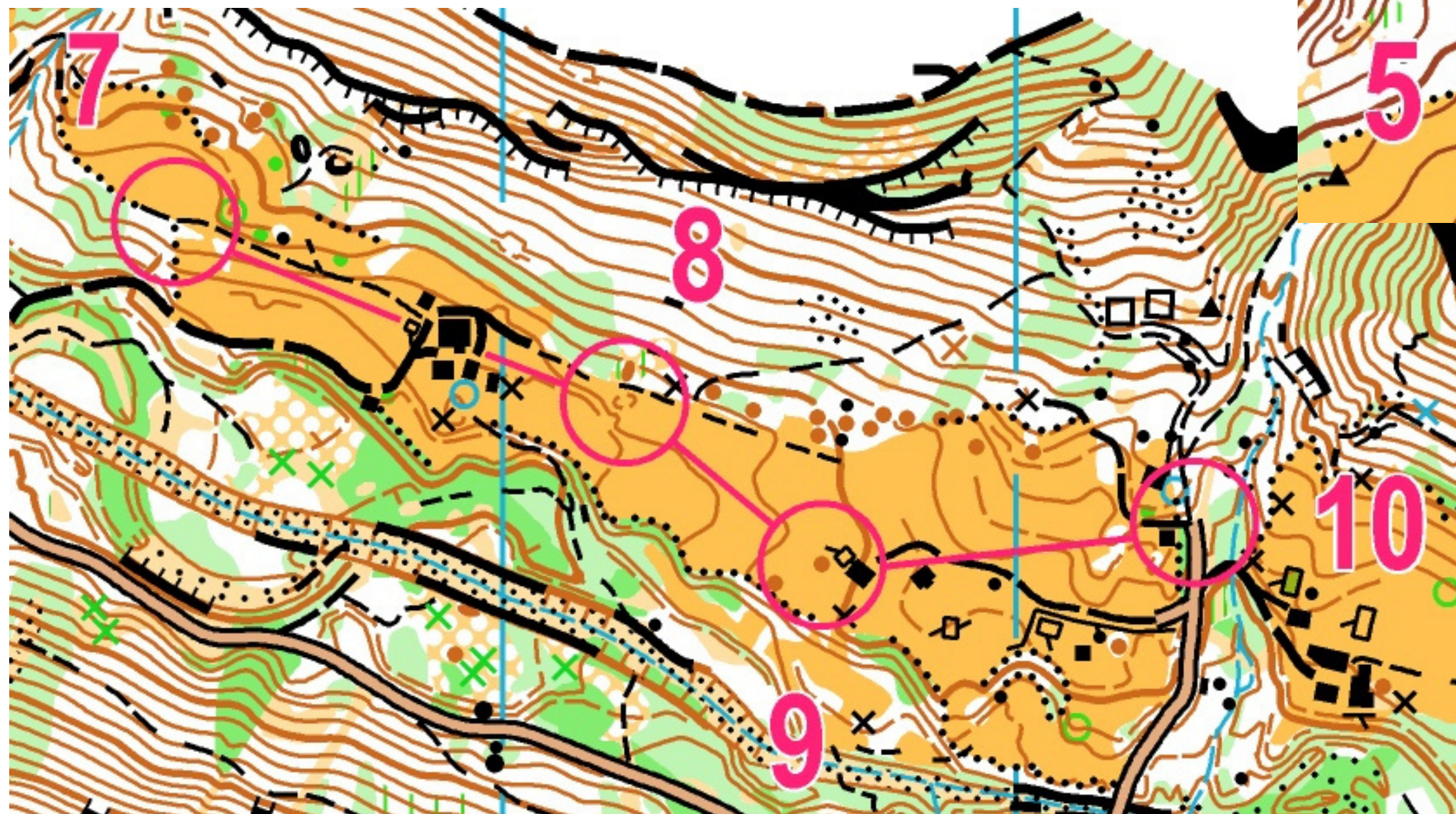
Linee di conduzione meno evidenti



Punti di controllo anche fuori dai sentieri, se oggetti visibili

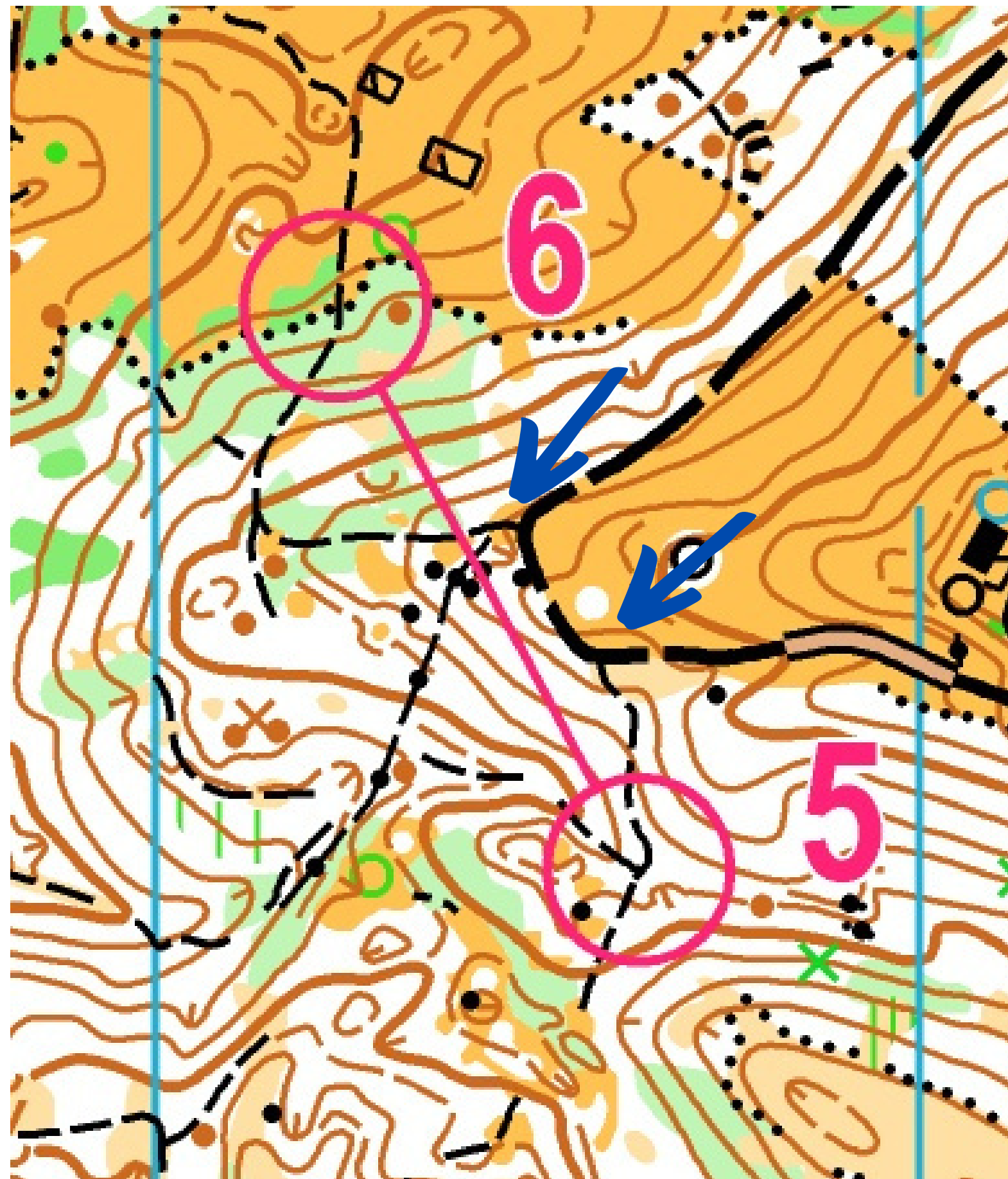


Punti di controllo anche fuori dai sentieri, se oggetti visibili

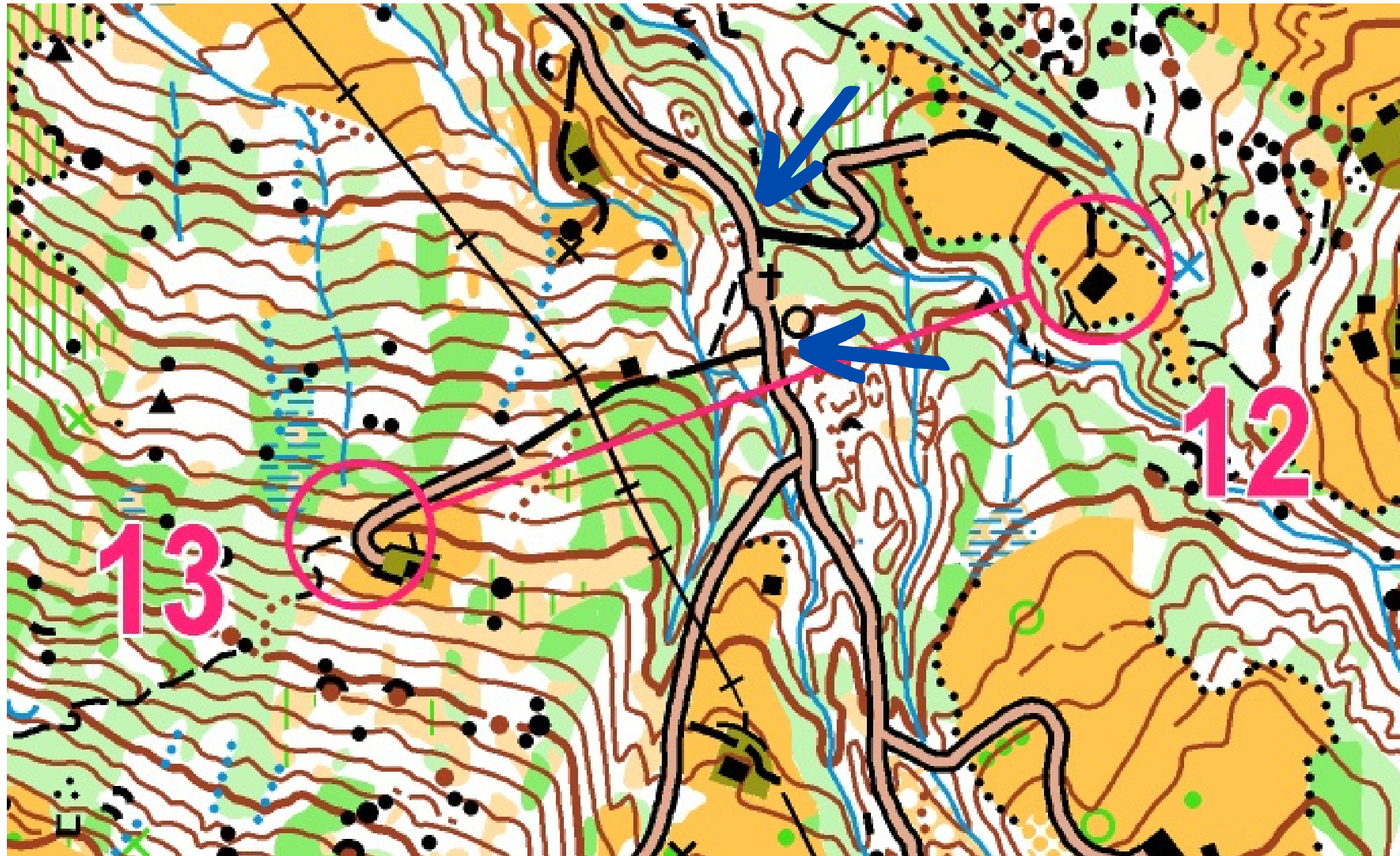


Decision point senza punto di controllo

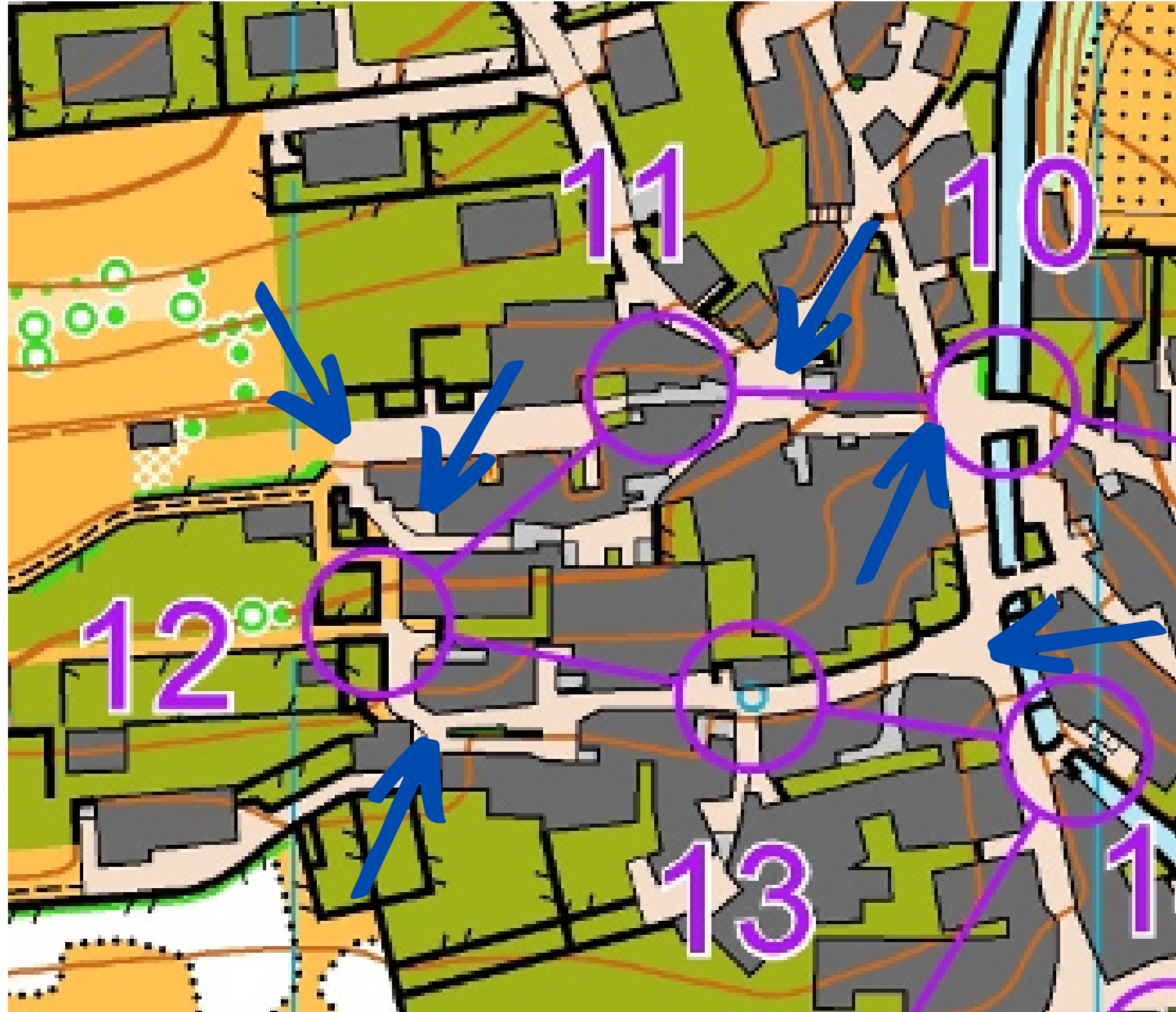
**per decision point si intende un punto in cui non si può continuare nella stessa direzione; ad esempio un bivio di sentieri*



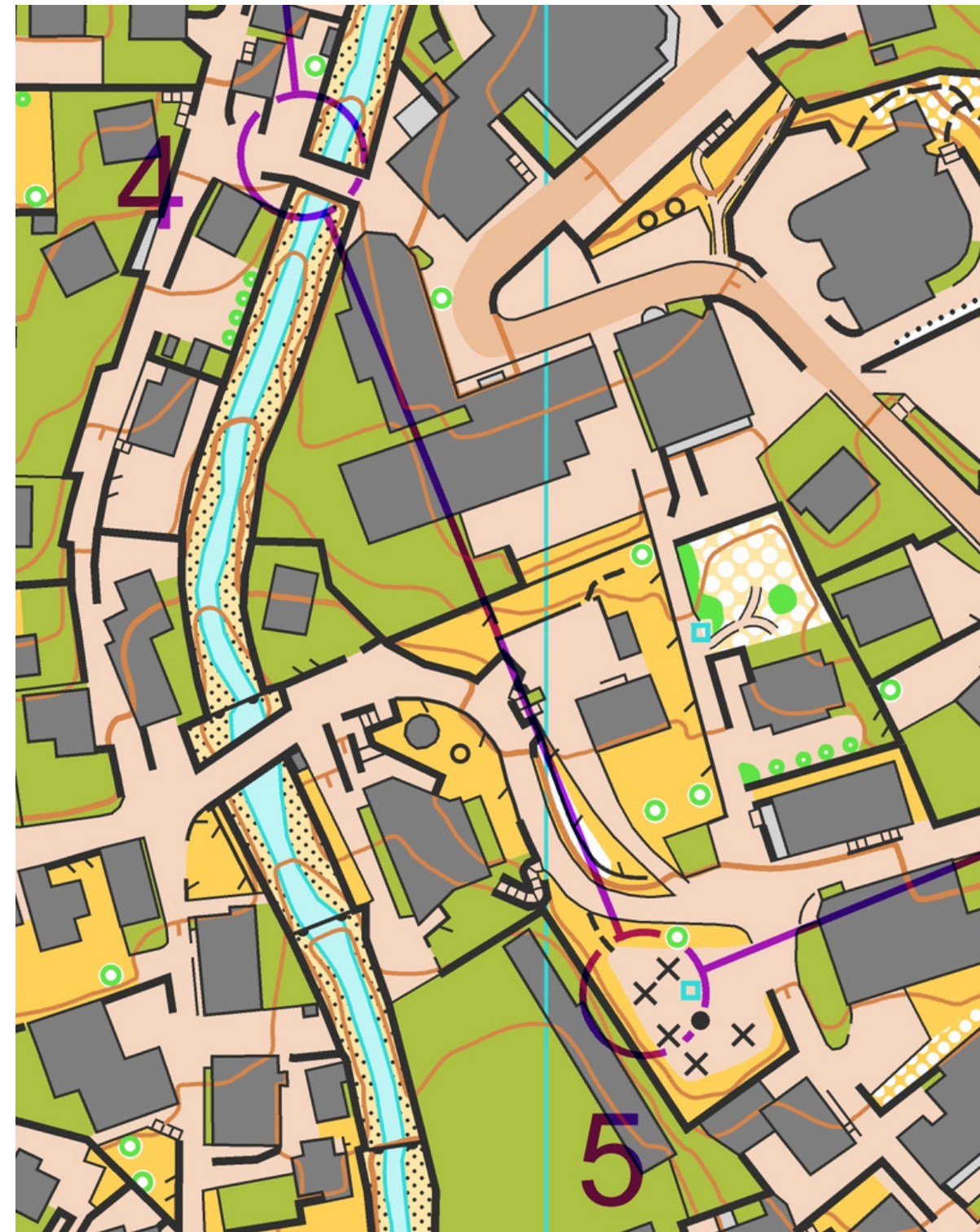
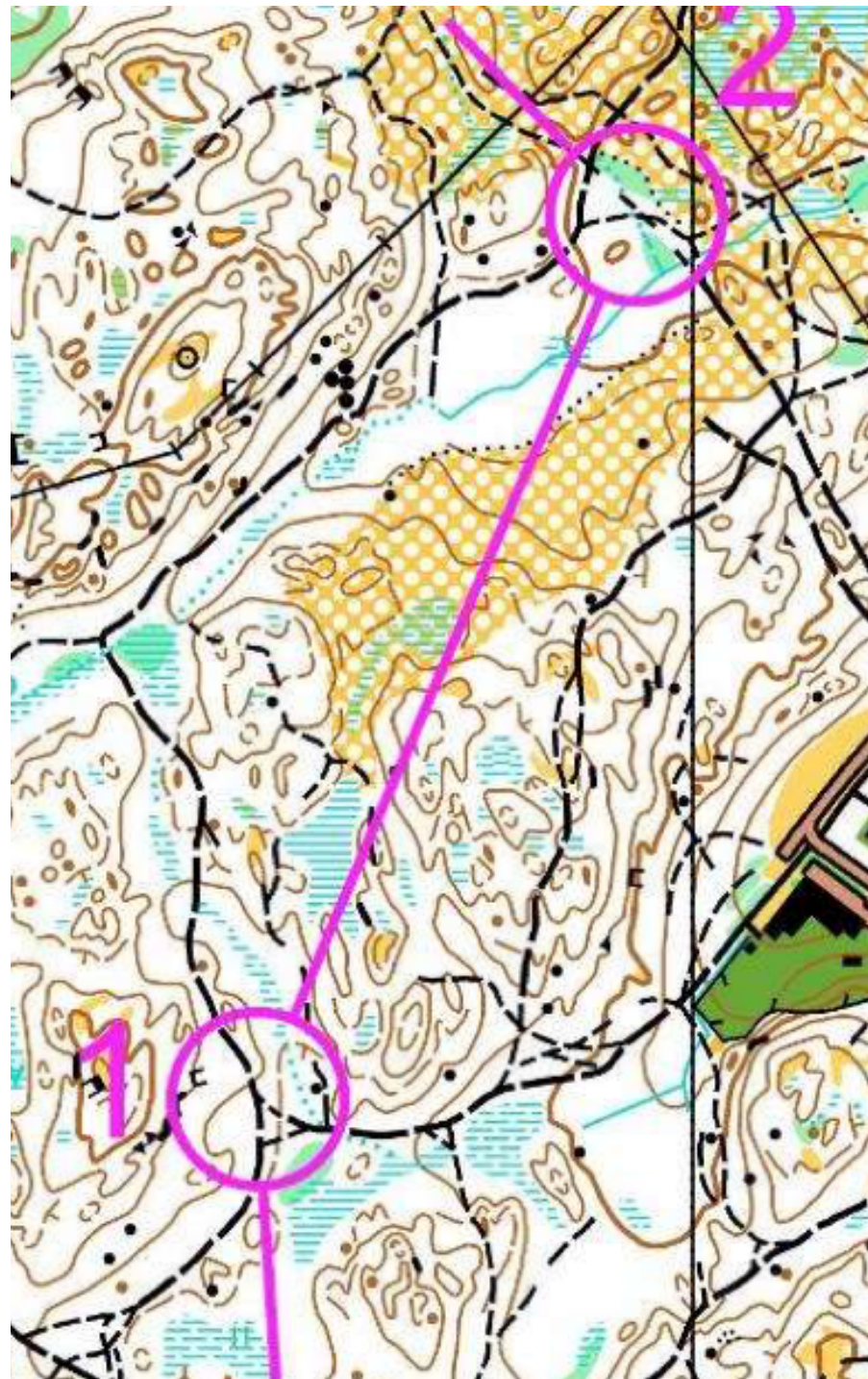
Decision point senza punto di controllo

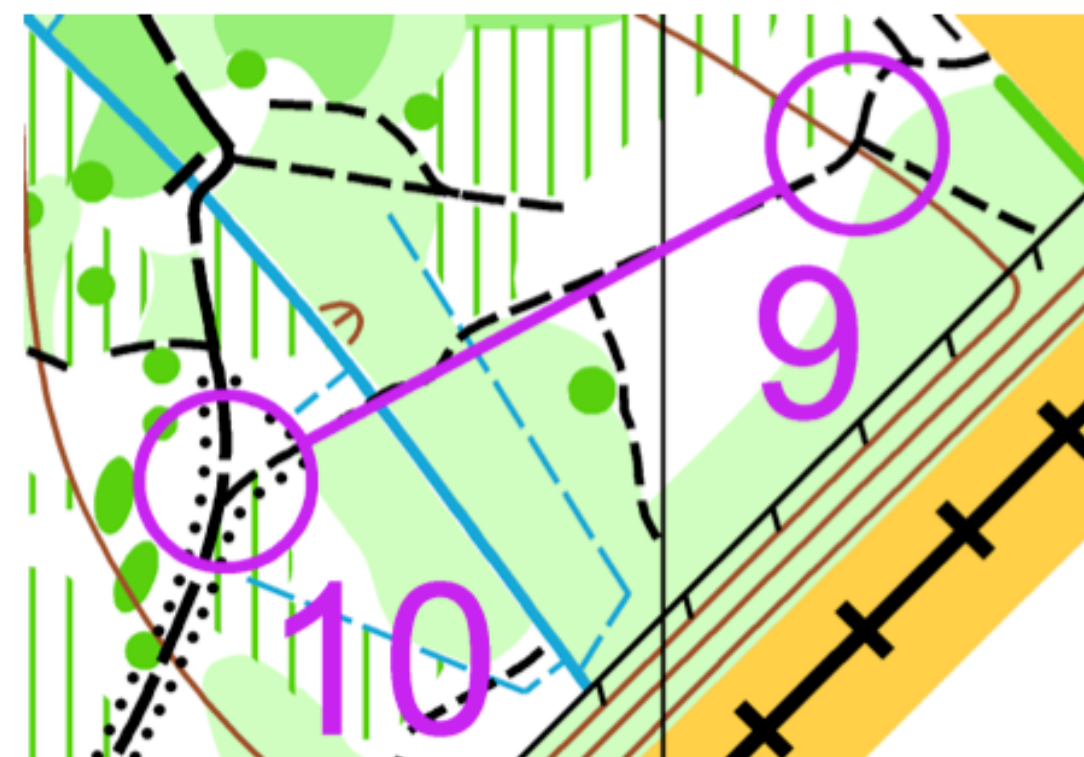


Decision point senza punto di controllo



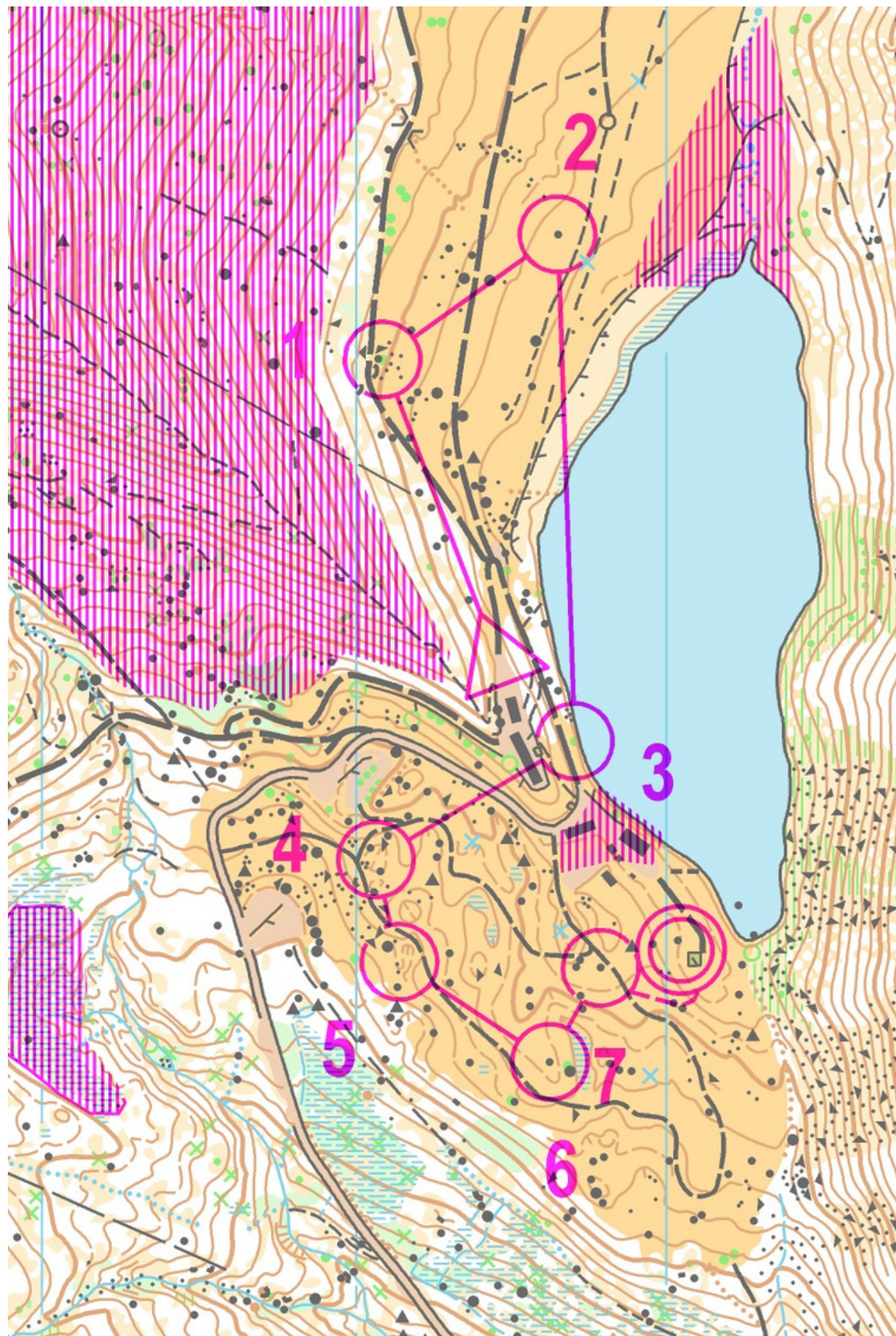
Osiamo con qualche scelta di percorso (sempre tenendo linee di conduzione)





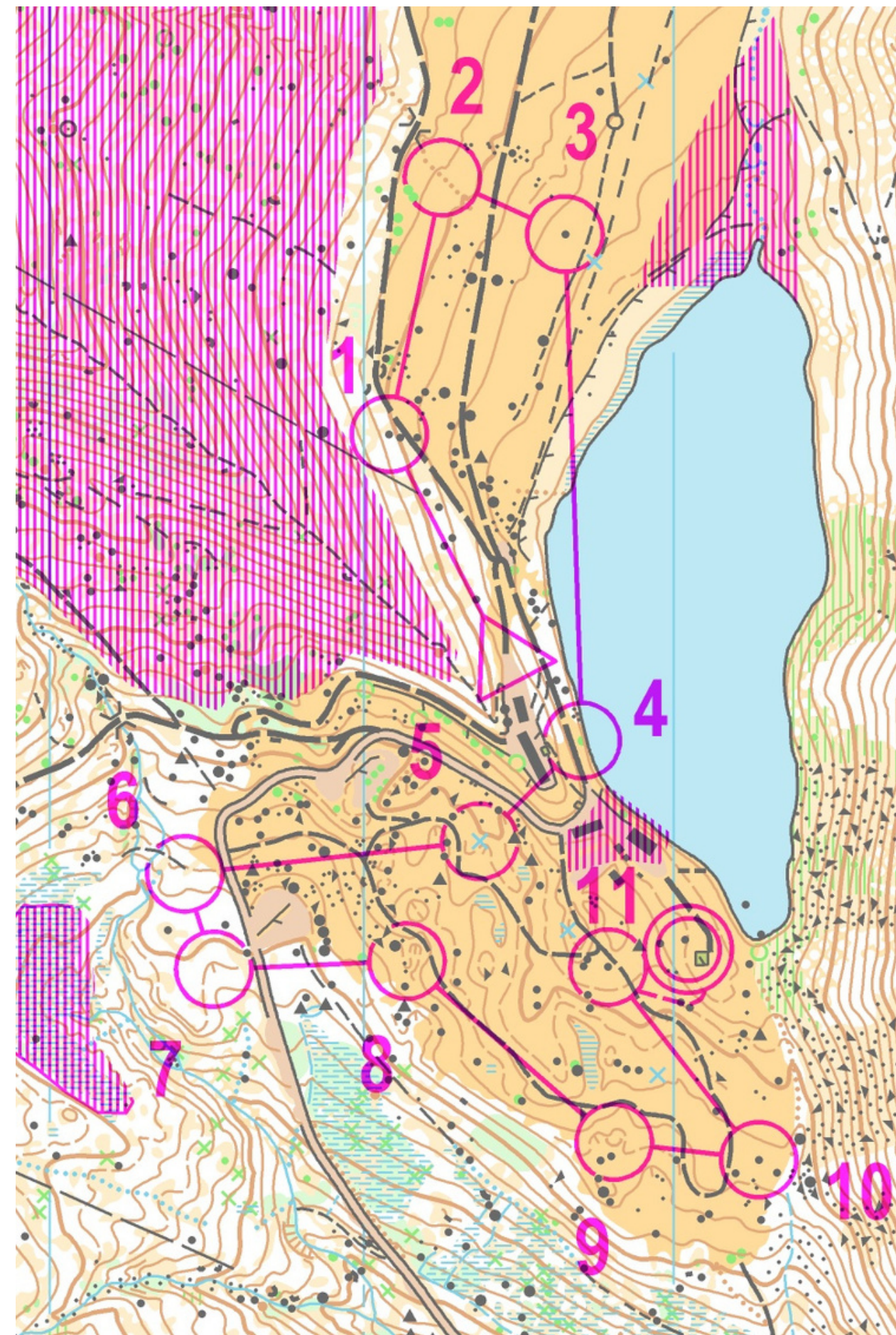
Attenzione ai tagli di cerchi e linee, non si fa solo per l'Elite!





←
BIANCO

→
GIALLO



References:

Tabella difficoltà-colori FISO

<https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/utbildning/banlaggning-2018-barn-och-unga.pdf>

<https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/utbildning/banlaggning-2018-gul-bana.pdf>

https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/planners_whitecourses.pdf

https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/planners_yellowcourses.pdf