



ÍNDICE DA UNIDADE:

[Titulo da unidade:](#)

[Definición do deporte](#)

[Pequena revisión histórica](#)

[O marco federativo da orientación.](#)

[Modalidades](#)

[O compás](#)

[O mapa](#)

[Definición](#)

[Características específicas dos mapas de orientación](#)

[A escala](#)

[A equidistancia](#)

[As curvas de nivel](#)

[A simboloxía](#)

[A descrición de controis](#)

[A normativa cartográfica](#)

❑ Titulo da unidade:

TEMA 2:

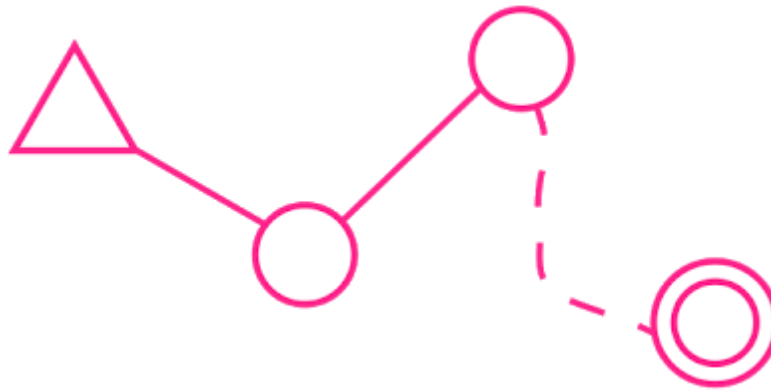
CONCEPTOS BÁSICOS DE ORIENTACIÓN

❑ Definición do deporte

Defínese a orientación como unha *carreira individual sobre terreo variado cun percorrido determinado por unha serie de controis que o deportista debe descubrir por itinerarios elixidos por él mesmo, servíndose únicamente dun mapa e un compás.*



Unha carreira de orientación empeza no triángulo sinalado no mapa, e despois de atopar os diferentes controis remata no dobre círculo concéntrico.



❑ Pequena revisión histórica

No ano 1890, o capitán do exército sueco e **Scout Enest Killander** puxo a primeira pedra do que hoxe é o deporte de orientación. Nun primeiro momento foi empregado como un método de instrución excepcional usando mapas e compás no adestramento dos soldados.

A **primeira competición oficial** realizouse en 1897.

No ano 1961 crease a **IOF** (International Orienteering Federati3n).

No ano 1972 o profesor **Martín Kronlund** realiza o **primeiro mapa de orientación en España**, na Casa de Campo madrileña, e dende ese momento se practica a orientación en España.

No ano 2003 constitúese oficialmente a **FEDO** (Federaci3n Española De Orientaci3n).

En Galicia, a orientación lévase practicando tempo baixo unha asociaci3n de clubs de orientaci3n AGACO, pero non é ata agosto de 2013 cando se autoriza a constituci3n da **FEGADO** (Federaci3n Galega De Orientaci3n).

❑ O marco federativo da orientaci3n.

Como queda descrito na revisi3n histórica, os seguintes son os organismos federativos que regulan o deporte da orientaci3n:

- [IOF](#) (International Orienteering Federaci3n)



- [FEDO](#) (Federación Española de Orientación)



- [FEGADO](#) (Federación Galega de Orientación).



❑ Modalidades

A FEDO reconece as seguintes modalidades no deporte:

- **Orientación a pé O-Pé:** é a modalidade clásica desenvolvida en bosques e en contornas naturais de gran beleza. Existen probas de diferentes distancia nesta modalidade: sprint, media, larga, rogaine,...)
- **Orientación en bicicleta de montaña O-BM:** Os amantes da bicicleta poderán disfrutar da modalidade en mapas con ampla rede de camiños.
- **Raids de aventura:** combina distintas disciplinas co fío conductor do mapa de orientación.
- **Orientación en esquí:** similar a modalidade en bicicleta realizada habitualmente en pistas de esquí de fondo.
- **Orientación de precisión:** implica a interpretación do mapa e do terreo con alta precisión xa que o deportista deberá sinalar cal de todas as balizas distribuídas no control é a correcta. Aínda que a modalidade a pode practicar calquer deportista, está pensada para adaptar o deporte ás persoas con dificultade motora e realizase por camiños de fácil acceso.

❑ O compás

O compás é un instrumento de orientación que utiliza unha agulla imantada para sinalar o norte magnético terrestre. É (xunto co mapa) o único elemento permitido nas carreiras de orientación e para a práctica da mesma. Existen diferentes tipos entre os que destacamos os seguintes:

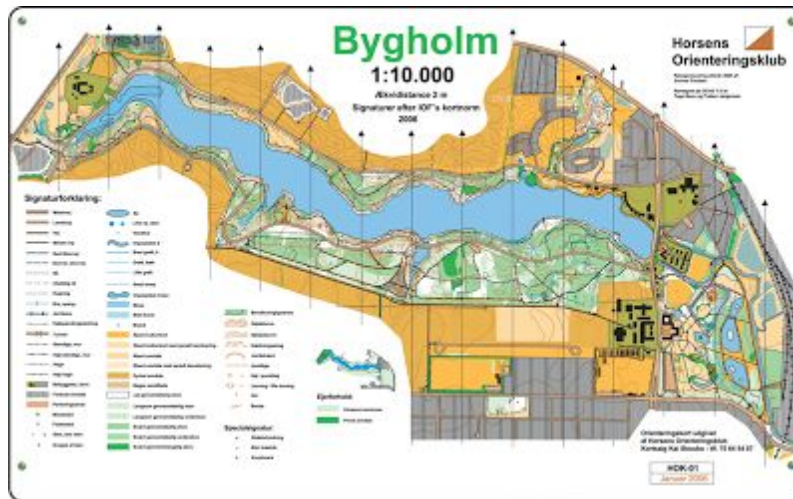
- **Compás de regleta:** é o tradicional e usado sobre todo en iniciación.



- **Compás de dedo:** fácil de transportar xunto co mapa, úsase en competición.



❑ O mapa



❑ Definición

O mapa é unha *representación gráfica e métrica dunha porción do territorio xeralmente representado cunha simbología específica sobre unha superficie bidimensional*.

❑ Características específicas dos mapas de orientación

A **norma ISOM 2000**, que regula as especificacións internacionais para a elaboración dos mapas de orientación, recolle as características específicas que deben ter os mapas para a práctica deste deporte. Define un mapa de orientación como un mapa topográfico detallado que debe reflectir os detalles e elementos que no terreo sexan obvios (visibles) para un competidor a velocidade de carreira. Debe conter os elementos que poidan aportar datos a súa lectura e por conseguinte á elección da ruta: formas do terreo, pedras, tipos de vexetación, posibilidade de correr, usos do terreo, hidrografía, urbanizacións e edificacións solitarias, rede de camiños, liñas eléctricas, valados,....

Os mapas deben ter as liñas de dirección do norte magnético cara a parte superior da folla.

Os mapas deben ser claros, lexibles e dunha precisión tal que o competidor en carreira non poida apreciar imprecisión algunha.

Para conseguir un mapa lexible, debe empregarse o principio de xeneralización cartográfica, e dicir, hai que adoptar unha serie de criterios para establecer as características mínimas dos elementos a representar evitando dificultar a súa lexibilidade por exceso de elementos no mapa.



❑ A escala

A escala é unha relación matemática que existe entre as dimensións reais e as do dibuxo do mapa.

A escala para un mapa de orientación é de 1:15.000 pero poden usarse mapas a escala 1:10.000.

No entorno escolar ou parques non existe unha norma cartográfica especificada e usaremos a escala que mellor se adapte o tamaño da zona e da folla utilizada sendo 1:1000 unha recomendación válida no entorno escolar.

❑ A equidistancia

É a distancia expresada en metros entre curvas de nivel consecutivas. Os mapas de orientación usan unha equidistancia de 5 metros aínda que podería reducirse en terreos chans.

❑ As curvas de nivel

Son liñas no mapa que unen puntos que se atopan á mesma altitude. En orientación están representados de cor marrón.

❑ A simboloxía

En orientación existe unha simboloxía específica na representación do mapa que está recollida nas especificacións internacionais para as probas de orientación a pé (ISOM 2000) e Sprint (ISSOM 2007). Estas normas son obxecto de estudo neste tema e revisaremolas en profundidade xa que son a referencia á hora de debuxar o mapa de orientación.

A norma clasifica a simboloxía en:

- Formas do terreo.
- Rocas e pedras.
- Hidrografía.
- Vexetación.
- Elementos feitos polo home.
- Símbolos técnicos.
- Símbolos sobreimpresos.

❑ A descrición de controis

Opisy punktów			
	M16	4.1 km	120 m
▷		↘	✕
1 40	↘	∩	
2 53	↘	∩	
3 46	↓	∩	
4 57)	(
5 32		↳	
6 58		▲	
7 47	↘	∩	—
8 48	↘		└
9 49	■		>
10 100	↘	↘	✕

○-----180 m----->◎

A descrición de controis en orientación ten como obxectivo proporcionar un significado estable para os orientadores de tódolos países. O propósito da descrición de controis é dar maior precisión ao debuxo mostrado no mapa do elemento de control e situar a baliza respecto do elemento con precisión.

Como no presente curso non afondaremos no deseño e planificación de percorridos tampouco o faremos na descrición deste apartado. Pero deixamos enlace [aquí](#) ás especificacións internacionais para as descricións de controis pola súa claridade.

❑ A normativa cartográfica

A norma cartográfica está recollida nas especificacións internacionais [ISOM 2000](#) (International Specification for Orienteering Maps) para as probas de orientación a pé, en bici de montaña e de esquí e na [ISSOM 2007](#) (International Specification for Sprint Orienteering Maps) para as probas de tipo Sprint.