

3.3 C.O. Batong

Obiettivi

Conoscenze basi:

- Orientare la carta
- Non perdere il filo.

Tecnica – O:

- Migliorare la qualità e la velocità di decisione.

Svolgimento

Preparare le linee del percorso con lo scotch (o nastro) sul pavimento della palestra guardando le due basi, poi posare sulle linee i punti (unità SI o le pinze). Non dimenticare di “disegnare” pure la partenza con la sua freccia e l’arrivo. Questi lavori possono essere fatti anche dai partecipanti.

I partecipanti percorrono il loro percorso camminando e seguendo la linea marcata. Ad un incrocio è possibile cambiare direzione. Una lineetta a sinistra della linea significa svoltare a destra, una lineetta a destra significa svoltare a sinistra. Le lineette su entrambe le parti significano continuare dritto. Ad ogni punto si timbra.

La carta dev’essere sempre orientata e i partecipanti devono sempre stare attenti, di non perdere il filo. .
Attenzione, c’è il rischio di scontrarsi!

Basi

Le basi seguenti possono essere scaricate da www.swiss-orienteeing.ch > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra:**

Materiale

- Carte base con rete dei punti stampata
- Carte per allenamento: secondo il numero di partecipanti 5-6 copie dei 8 percorsi differenti
- Unità SI o pinze: per la base A unità 31-38, base B 41-56; unità clear, partenza e arrivo; scatoletta lettura con stampantina. Portare anche chip, nel caso i partecipanti non li avessero
- Alternativa a SPORTIdent: 24 pinze
- Scotch da pittore (o nastro), per entrambe le basi ca. 100 m.

Preparazione

- Stampare la base con la rete di punti.
- Stampare le carte.

Varianti

- E’possibile disegnare dei percorsi sul posto da parte dei partecipanti e poi percorrerli. Portare fogli e penne.

Adattare i livelli

- Semplificare: Scrivere il numero del punto accanto ai cerchietti.
- Rendere più difficile: Studiare delle tratte a memoria.

