



STAGE DE FORMACIÓN

CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

Programa para un fin de semana de orientación en Cetina.

STAGE DE FORMACIÓN

CLUB IBÓN DE ORIENTACIÓN

OBJETIVOS

- Conocer y profundizar en los símbolos y los elementos específicos del mapa de orientación.
- Orientar el mapa de orientación y realizar una lectura precisa del mismo.
- Realizar elecciones de ruta según la orografía y las características del corredor.
- Utilizar las técnicas de orientación.
- Mejorar la condición física.
- Relacionarse con el resto de compañeros del club.

METODOLOGÍA

Los ejercicios se llevarán a cabo mediante juegos. La enseñanza seguirá los principios de progresión e individualización.

Se harán ejercicios para 3 grandes grupos, cada uno con trazados y actividades acordes al nivel estimado:

- **Iniciación niños** (niños con poco bagaje y/o que no hayan hecho nunca orientación)
- **Escolares** (con licencia escolar y que compitan en categorías entre HD12 y HD16)
- **Junior/Senior** (competidores en categoría igual o superior a HD18)

*En el caso de Iniciación adultos podrán hacer las actividades de “Escolares”.

PROGRAMA PROVISIONAL

El STAGE DE FORMACIÓN está previsto para el fin de semana del **16 y 17 de febrero de 2019** en los municipios de **Cetina y Ariza**.

Sábado 16 de febrero 2019 – Ariza

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10h	Encuentro y explicación del programa en el punto de encuentro (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
10-11h	Calentamiento + explicación*	Puntos de ataque y líneas de parada (nivel 1)	Puntos de ataque y líneas de parada (nivel 2)
	Correlín	Concentración en carrera	Concentración en carrera (nivel 2)
12-13h	Juegos-O	Orientación del mapa (nivel 1)	Orientación del mapa (nivel 2)
		Simplificación	
13-15h	DESCANSO-ALMUERZO Desplazamiento a Cetina (15 min aprox.)		
16h	Encuentro y explicación del programa en el albergue de Cetina (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
16-17.30h	Correlín Cetina + juegos-O	Urbana Cetina + Juegos-O	
17.30h	DESCANSO-MERIENDA Duchas (Albergue de Cetina).		
19.30h	Charla-práctica sobre análisis de carreras.		
21.30h	CENA		

*El grupo de **Iniciación adultos** harán la explicación con el grupo de **Iniciación niños** y luego se pasarán al grupo de **Escolares**.

Domingo 17 de febrero 2019 – Cetina

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
9:30h	Desplazamiento al punto de encuentro (ver ubicación en mapa de localizaciones).		
10-11.30h	Correlín guiado	Orientación precisa y somera (nivel 1).	Orientación precisa y somera (nivel 2).
11.30-13h	Juegos-O	Multitécnico: lectura de curvas de nivel y vegetación (nivel 1).	Multitécnico: lectura de curvas de nivel y vegetación (nivel 2).
13-14h		Simplificación	
14h	ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO		

*El **programa** puede ser modificado aumentando o disminuyendo el número de actividades según el número de inscritos en cada nivel, las condiciones meteorológicas y el ritmo de cada grupo. Tras cada ejercicio en el que haya desplazamiento, el participante dibujará en el mapa el recorrido realizado.

MAPA DE LOCALIZACIONES ([acceso mapa](#)).

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ([acceso formulario](#)).