Federación Galega de Orientación
Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte)
36209 VIGO (Pontevedra)
www.fegado.es • info@fegado.es

PROGRAMA JORNADA TECNIFICACIÓN PREPARACIÓN
CESA 2025

1. **OBJETIVO Y DESTINATARIOS**
2. **LOCALIZACIÓN**
3. **HORARIOS**
4. **EJERCICIOS**
5. **MATERIAL OBLIGATORIO**
6. **INSCRIPCIÓN**

1. OBJETIVO

Realizar una tecnificación específica de orientación a pie, practicando la modalidad sprint/urbana con salidas individuales y en masa, orientadas al campeonato de Selecciones Autonómicas (CESA) del próximo mes de junio.

Destinatarios. Chicos y chicas convocados a través del listado publicado de PRESELECIÓN CESA 2025.

https://intranet.fegado.es/intranet/media/attachments/file/130/680b6c7312-pre-cesa-2025-def.pdf

2. LOCALIZACIÓN

Centro de Competición: Acuartelamiento Atocha, Avenida Metrosidero S/N. A Coruña.

Al tratarse de un establecimiento militar será obligatorio identificarse a la entrada mediante DNI. No se autoriza la entrada en vehículo.

3. HORARIO

Fecha: 31 de Mayo de 2025. La tecnificación se hará en las mismas instalaciones y mapa que la celebración del Día de las Fueras Armadas en La Coruña (recorrido diferente).

09:30 Acceso al Acuartelamiento

10:00 Reunión de Coordinación y explicación ejercicio.

10:15 Salidas ejercicio individual.

11:40 Debriefing ejercicio individual

12:00 Explicación ejercicio salida en masa.

13:15 Debriefing ejercicio salida en masa

13:30 Fin actividad.

4. EJERCICIOS

a. Mapa urbano – salida individual. Anexo I

Recorrido urbano lineal en Mapa Ciudad Vieja La Coruña.

Se incluye cambio de mapa (mapa impreso en dos caras)

Distancia Real: 5,2 km – Reducida 4,1 km

Tiempo más rápido: 25 minutos

Toma de tiempos mediante Sportident, Sistema Air activado

b. Debriefing. Anexo II

Análisis de tres tramos del recorrido, presentando las opciones que propone el trazador, comparando distancias y desniveles de cada opción y comparándolas con las decisiones las decisiones de los corredores.

c. Salida en masa. Anexo III

Salida en masa de 8 corredores con 8 recorridos distintos de dos balizas y distancia de 0,5 km aprox.

Punto de salida y llegada es el mismo. Sin toma de tiempos. Ejecución a la máxima velocidad posible.

Se pueden hacer 4 repeticiones de cada salida sin que los competidores repitan primera baliza.

d. Debriefing.

Los monitores FEGADO se deben situar en el punto de los recorridos donde podrán apreciar las tomas de decisiones de los 8 competidores que salen a la vez.

5. MATERIAL OBLIGATORIO

DNI, brújula, Sportident, Portadescripciones.

Prohibido zapatillas de clavos. No necesario polainas

Uniformidad: Camiseta Galicia.

6. INSCRIPCIÓN

Necesarios los Nombres, Apellidos, nº Sportident, nombre de Club.

Hasta el día **jueves 29 de mayo** a las **23:50 horas**

Envía tu solicitud a la cuenta oripe@fegado.es