



# Nogade

ORIENTACIÓN

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

## 1. INSCRICIÓNS

A inscrición no programa XOGADE (Xogos Galegos Deportivos) en Idade Escolar formalizarase a través da páxina Web: [www.deportegalego.es](http://www.deportegalego.es), dentro do programa: [xogade.xunta.es](http://xogade.xunta.es).

A data de peche de inscrición é o 31 de marzo de 2015.

Para participar no Cto. Provincial, a inscrición para a competición deberase confirmar con 10 días de antelación ao inicio da mesma.

## 2. PARTICIPANTES

Só poderán participar os/as deportistas das seguintes categorías, diferenciándose masculina e feminina:

**Infantil:** nados nos anos 2002-2001.

**Cadete:** nados nos anos 2000-1999.

## 3. FINS DA ACTIVIDADE DE ORIENTACIÓN

O deporte de Orientación ofrece aos participantes unha ferramenta útil no ensino pero tamén unha alternativa moi atractiva para o desfrute do tempo libre.

Con este deporte os participantes aprenden a orientarse en calquera situación ou circunstancia. Extrapolando as nocións básicas deste deporte á vida cotiá, a orientación aporta coñecementos aplicables nas numerosas situacións do día a día, como poderían ser: a cidade, a natureza, o seu propio entorno urbano e inclusive en situacións pouco habituais que supón o descoñecemento de certos lugares, unha situación de desorientación respecto á rutina diaria e a adaptación a novos entornos.

## 4. ELEMENTOS BÁSICOS PARA A COMPETICIÓN

Os elementos que se utilizarán nesta competición son os seguintes:

1	Interpretación dun plano
2	Manexo do compás
3	Trazado dun rumbo
4	Visualización dos vídeos
5	O manexo do material específico (fichas técnicas etc.)
6	Balizas
7	Pinzas
8	Pinzas electrónicas
9	Adaptación ao medio, etc.

O fundamento básico de calquera proba de orientación deportiva é realizar un percorrido marcado nun mapa, para

o que os participantes pasen por uns controis obrigatorios (balizas), realizando a opción de ruta que consideren máis oportuna de xeito correcto e no menor tempo posible.

A carreira de orientación é unha carreira individual, contra reloxo e en terreo descoñecido, na que o deportista ten que pasar por unha serie de puntos chamados controis, os cales están sinalados con exactitude no seu mapa, e situados no terreo mediante unha baliza. O deportista completará o percorrido máis ou menos rapidamente dependendo da súa habilidade para interpretar o mapa (xunto co apoio do compás) e o seu nivel de condición física.

- **Mapa:** cunha simboloxía específica e tamén unhas características comúns a todos os tipos de mapas, como son: escala, equidistancia, liñas de meridianos.
- **Compás:** consiste nunha agulla imantada que sinalará ao norte magnético e unha carcasa que nos permitirá outros usos. Aínda que non é indispensable o seu uso, facilita orientar o mapa respecto ao norte magnético.
- **O control:** vén materializado no terreo por unha baliza, o código, unha pinza e un soporte, e sinalizado no mapa cun círculo de 6 mm de diámetro.
- **Baliza:** serve para sinalizar o lugar exacto do control. É un prisma triangular de 30x30cm, de cor branca e laranxa. A baliza nunca debe estar escondida: débese ver sen ningún problema dende o elemento na que está colocada (o deporte de orientación consiste en navegar entre dous puntos, non en buscar balizas escondidas).
- **Código de control:** é un número que identifica cada baliza e indica ao corredor que se atopa no punto de control correcto.
- **Cartón de control:** serve para comprobar que un corredor pasou por todos os puntos, na orde establecida e sen erro.
- **Folla de descrición de controis:** é un cartón que proporciona información ao corredor sobre as características da proba e dos controis.

## O MAPA DE ORIENTACIÓN

É unha variante do mapa topográfico nunha escala 1:10000 ou 1:15000 mostrando os pequenos detalles do terreo e as características da paisaxe.

Todos os mapas teñen uns elementos comúns que serán:

- **Simboloxía:** os símbolos están regulados internacionalmente.
- **Lenda:** é unha representación de forma gráfica e textual dos elementos que aparecen no plano.
- **Escala:** é a relación da distancia de dous puntos no mapa e a súa homóloga no terreo.

- **Liñas de meridianos:** son liñas paralelas aos meridianos que atravesan a terra de Norte a Sur. A punta destas frechas sinalarán cara ao norte.
- **Curvas de nivel:** é o sistema adoptado para a representación do relevo. Veñen representadas en cor marrón.
- **Equidistancia:** é a distancia vertical entre 2 curvas

## 5. FASES DA PROMOCIÓN ESCOLAR

Farase unha xornada por provincia, que constituirá o Campionato Provincial, dependendo do número de inscricións, e coordinadas polos Servizos de Deporte de cada provincia coa Sección Técnica de Orientación da Universidade de Vigo.

Este campionato realizarase para as categorías infantil e cadete masculino e feminino. A participación é individual.

As datas de celebración desta fase realizaranse entre os meses de marzo e abril.

## 6. DATAS

Cada Cto. Provincial terá unha data determinada por cada Servizo Provincial.

## 7. OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola normativa oficial da Asociación Galega de Orientación. <http://webagaco.iespana.es>

Asemade na páxina Web da Secretaría Xeral para o Deporte: [xogade.xunta.es](http://xogade.xunta.es)