

# Corsa d'orientamento – Direzione e bussola: C.O. labirinto (F1, F2)

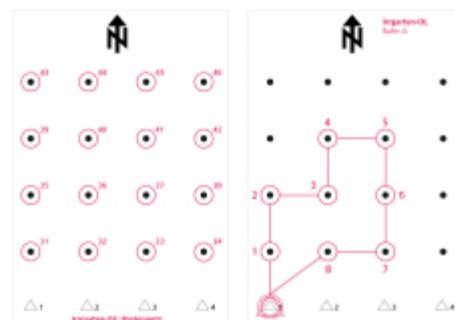
Gli allievi eseguono un percorso disegnato da loro con la carta ma senza compasso per esercitare il modo di orientare correttamente la carta.

## Preparazione

Disporre 16 punti in una griglia 4 × 4 (cfr. schizzo a sinistra). Carte del labirinto con diversi percorsi (cfr. schizzo a destra).

## Svolgimento

Gli atleti corrono su diversi percorsi senza bussola. Il monitor controlla se la carta sia sempre orientata correttamente in virtù dell'ambiente circostante. Se necessario, appoggiare a terra a ogni punto la carta orientata correttamente, riposizionarsi dietro alla carta nella direzione di corsa e solo allora riprendere in mano la carta orientata correttamente.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

## Variante

- Se il numero di controllo dei punti non è noto, l'esercizio diventa più complesso.

## Analisi/domande

- A quali aspetti è stata prestata particolare attenzione orientando la carta?
- Quali sono le difficoltà?
- Quale procedimento si è rivelato efficace?

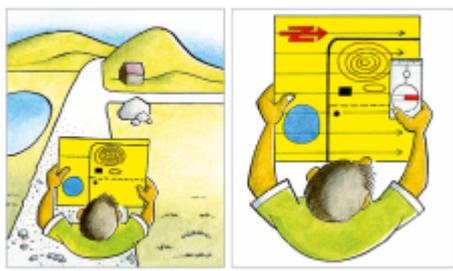
**Materiale:** [schizzi](#) (pdf)



## N come Nord

La carta è orientata correttamente se ciò che si trova davanti a te sul terreno è rappresentato sulla carta nella stessa posizione. La carta può essere orientata secondo il terreno o con una bussola.

### Come orientare la carta con la bussola?



Metti la bussola sulla carta. Girati finché la parte rossa dell'ago della bussola non guarda nella stessa direzione della freccia del Nord.

---

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**