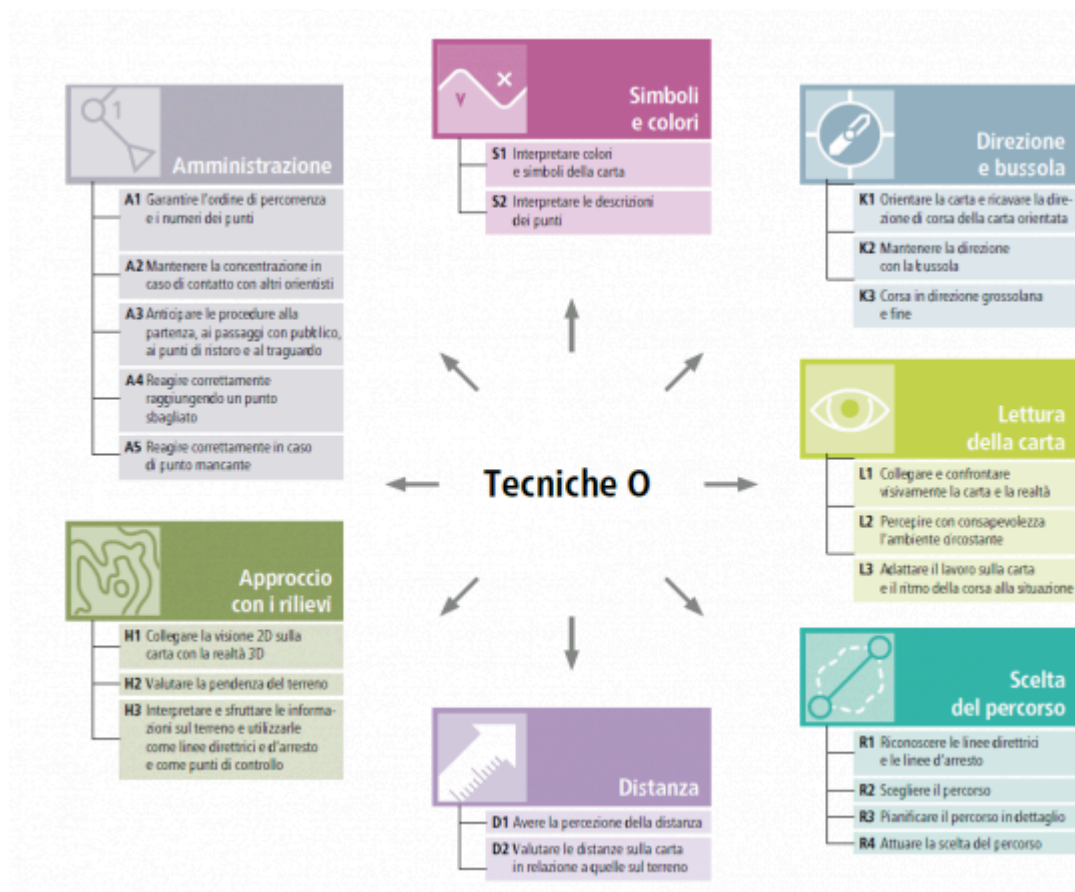



Corsa d'orientamento: Gli ambiti di competenza della C.O.

Per muoversi con sicurezza e rapidità con carta e bussola sui terreni più vari, chi pratica la C.O. deve padroneggiare ben 70 abilità e capacità pratiche. Queste sono suddivise in sette ambiti di competenza. All'interno di questi ambiti vi sono complessivamente 22 competenze.



La figura seguente mostra i sette ambiti di competenza con le relative 22 competenze. Il presente tema del mese è dedicato agli ambiti di competenza Simboli e Colori, Direzione e bussola, Lettura della carta, Scelta del percorso e Approccio con i rilievi. Gli esempi di esercizi nelle fasi F1 e F2 sono utili per allenare gli ambiti di competenza selezionati

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP