

Corsa d'orientamento – Scelta del percorso: Linea con scorciatoie (F1, F2)

Gli allievi imparano a riconoscere le possibilità di prendere delle scorciatoie su un percorso indicato sulla carta.

Svolgimento

Gli atleti corrono sul percorso indicato sulla carta. Devono individuare e sfruttare ogni possibilità di prendere una scorciatoia.

Varianti

- Come introduzione o per gli orientisti meno esperti, il monitore può anche partecipare a una parte della corsa e indicare le eventuali scorciatoie. (F2)
- Le scorciatoie possono essere indicate sulla carta con una sbarra trasversale. (F2)
- Un nastro come ulteriore aiuto sulla linea direttrice significa: da qui posso prendere una scorciatoia. (F2)

Valutazione/domande

- In quali punti gli atleti hanno riconosciuto le possibilità di prendere le scorciatoie?
- Quali scorciatoie hanno effettivamente utilizzato?
- Con quali risultati?
- Da cosa si riconoscono le scorciatoie più efficaci?
- Cosa sono le linee d'arresto?

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO