



ROTA ALTERNATIVA



O que é orientação?

É um esporte praticado normalmente em áreas abertas, em terreno desconhecido, onde o atleta utiliza um mapa e uma bússola para cumprir um determinado trajeto, no menor tempo possível, registrando sua passagem nos pontos de controle. Utiliza estradas e trilhas para atingir estes pontos de controle, sempre preocupado em preservar a natureza.

Quais os tipos de orientação?

- Pedestre (a mais comum)
- Bicicleta
- Esqui
- A cavalo
- Canoagem
- Precisão



Quais os tipos de percurso?

- Sprint (área urbana)
- Distância média (floresta)
- Distância longa (floresta)

Quer dizer que eu tenho que correr para ganhar?



Obrigatoriamente não. Nem sempre o atleta que mais corre é o vencedor. É mais importante ter atenção na leitura do mapa e não errar o percurso, que simplesmente correr.

Como é a escala de dificuldade?

Os atletas de uma mesma faixa etária

participam de acordo com um grau de dificuldade:

- N - Novato (iniciantes) - Muito fácil
- B - Fácil
- A - Difícil
- E - Elite (de 16 a 34 anos)

Com que idade posso participar?

Crianças de todas as idades podem brincar em pistas kids, fazendo um percurso balizado, acompanhado de um responsável. Existem atletas com mais de 80 anos praticando ativamente a orientação.

Quer dizer que toda minha família pode participar?

Sim, claro! É por isto que a orientação é conhecida como o esporte da família. Tem categoria para todos, homens e mulheres de todas as idades, inclusive duplas.



Quer dizer que posso competir em dupla?

Sim, sendo que as categorias dupla e N-novato não participam do ranking. A FOP (Federação Paraibana de Orientação) entende que como são categorias de iniciação no esporte, não deve haver competitividade. Sendo assim todos da categoria N-novato ganham medalha de participação, tem o tempo computado, mas não participam de ranking. O objetivo é aprender!

Porque eu deveria participar da orientação?

A Paraíba é um estado de destaque na orientação, no cenário nacional, com mais de 300 atletas em algumas etapas.



Quais as regras deste esporte?

Para o atleta participar das competições oficiais deverá estar filiado a um clube de orientação, após autorizado pelo responsável (quando menor de idade). O clube é filiado a FOP-Federação de Orientação da Paraíba, que está ligada a CBO-Confederação Brasileira de Orientação, que obedece as regras da IOF-Federação Internacional de Orientação.

As provas de competição de Orientação caracterizam-se por:

Exigirem a todo o momento tomadas de decisões, que assentam em qualidades de percepção visual, análise, concentração e auto-controle; O terreno onde se desenvolvem, é bastante variado e acidentado - escarpas, areia, linhas de água, rochas, vegetação mais ou menos densa, relevo variado, etc. - o que faz dos praticantes de Orientação a este nível, "corredores de todo tipo de terreno"; É um "desporto com pés e cabeça".

Sites sugeridos:

www.cbo.org.br

www.fop.org.br

