

**Curso Profissional de Técnico de Desporto**

2022/23

**ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOÃO MANUEL DA COSTA  
DELGADO****UFCD 9451 –  
ORIENTAÇÃO APLICADA****1. ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES** Centro Protocolar de Formação**I - INTRODUÇÃO**

■ Equipamento desportivo sem custos elevados e onde se pode dinamizar iniciativas variadas.

**PERCURSOS PEDESTRES**

■ Desenvolvem-se em meio natural por caminhos previamente sinalizados;

■ Não são necessários conhecimentos e técnicas especializadas;

■ Praticado por pessoas de todas as idades.

■ Promoção regional: -  
desportivamente;  
- economicamente;  
- turismo rural, ambiental e histórico.

2

1

06-03-2020



CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES****II – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO**

- Os primeiros registos surgem na Inglaterra do século XVIII como passeios recreativos a pé como prática sedimentada culturalmente;
- Desenvolvem-se grandemente em França no século XIX com o surgimento dos percursos de Grande Rota;
- Surge o “Caminho de Santiago” que contribui significativamente para o desenvolvimento da modalidade;

- Torna-se numa atividade associada ao montanhismo e ao excursionismo, mas com uma personalidade própria (movimento cultural e de lazer);

3



CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### II – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

- Em Portugal a prática recua até finais do século XIX, inicialmente para um círculo muito restrito de pessoas;
- As primeiras referências nacionais são os passeios pelos vales a norte de Monsanto pelo poeta Cesário Verde;
- Em 2000 existiam já: 210 000 km na Alemanha; 40 000 km em França; 50 000 km na Suíça; e já existem percursos marcados fora da Europa nomeadamente nos Estados Unidos e na África do Sul.

4



CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

É a mais básica das modalidades de ar livre;

Pode desenvolver-se em qualquer local, desde as terras baixas dos vales e zonas costeiras, como nas mais altas montanhas ou mesmo em zonas rurais;

os termos *trek* e *trekking*.

#### PEDESTRIANISMO

A terminologia estrangeira é muitas vezes utilizada. Na verdade, existem os termos *caminhada*, que Do espanhol derivam os termos *sendero* e *senderismo*, do francês deriva *randonné* e do inglês *travessia* que se aplica em atividades de vários dias. *sendero* e *senderismo* significam um passeio de uma única jornada, e *randonné* e *travessia* significam um passeio de vários dias.

2

06-03-2020

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES****III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES****III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

- Pratica-se em plena natureza com os benefícios característicos das atividades de ar livre;
- É um desporto não competitivo nem agressivo;
  - camadas de população, em grupos, em famílias, etc.;
  - Não requer equipamento sofisticado nem material técnico; • Não requer conhecimentos prévios de cartografia, orientação, etc.;

CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

## VERTENTE TURÍSTICO E CULTURAL

- O turismo é hoje em dia uma necessidade cada vez maior e uma importante fonte de receitas; as novas tendências turísticas estão cada vez mais viradas para um turismo mais ativo, mais “verde” e mais natural.
- O pedestrianismo aproxima as pessoas ao meio rural, promovendo-o; existentes nas zonas rurais e de montanha. A sua recuperação para novos usos pode revitalizar a economia dessas zonas;
- O pedestrianismo fomenta a amizade e o intercâmbio cultural, facilita o conhecimento do nosso país, as suas gentes, costumes e tradições;
- O pedestrianismo é uma atividade que rentabiliza a oferta da hotelaria, restauração, alojamento rural, turismo de habitação, campismo, etc.

Sede: Rua S.Domingos de Benfica, nº 16 | 1500-559 Lisboa | ☎ 21 7711750 | ✉ 21 7785726 | cpjustica@cpj.pt | www.cpj.pt Núcleo de Formação de Alcoentre: Vale de Moinhos | 2065 - 016 Alcoentre | ☎ 263 480 090 | ✉ 263 487 079

8

- Os caminhos tradicionais são os melhores recursos

CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

- Permite o conhecimento e a sensibilização ambiental promovendo a proteção da natureza;

- Estimula a observação do meio natural, a observação da fauna e da flora, promovendo o seu respeito e admiração;

- Influência a conservação e proteção do meio rural cujas pessoas e modos de vida são o património mais importante.

9

## VERTENTE AMBIENTAL E PROTECÇÃO DA

CPJ

- É um instrumento eficaz na conservação dos caminhos, das fontes, calçadas, lugares de interesse

Sede: Rua S.Domingos de Benfica, nº 16 | 1500-559 Lisboa | ☎ 21 7711750 | ✉ 21 7785726 | cpjustica@cpj.pt | www.cpj.pt Núcleo de Formação de Alcoentre: Vale de Moinhos | 2065 – 016 Alcoentre | ☎ 263 480 090 | ✉ 263 487 079

### ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

#### IV – CONSELHOS ÚTEIS PARA A PRÁTICA DO PEDESTRIANISMO

1. Ser autossuficiente;
2. Iniciar a caminhar num passo lento. Permite o aquecimento e a obtenção de um ritmo ótimo de caminhada;
3. Antecipar os acidentes. Saber os locais de socorro e possuir um estojo de primeiros socorros; 4. Levar sempre na mochila uma muda de roupa, alimentação, etc.;
5. Usar roupa folgada e confortável;
6. Usar um bom calçado. Nunca estriar um calçado novo numa caminhada;
7. Calcular bem o tempo de caminhada;
8. Em qualquer caminhada existem pessoas com diferentes velocidades de progressão. Não estabelecer objetivos incoerentes nem competições.

10

CPJ

### ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

#### Va – PERCURSOS PEDESTRES – CÓDIGO DE ÉTICA E CONDUTA

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Ter cuidado com o gado. Embora manso não gosta de aproximação de estranhos;
- Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portas;
- Respeitar a propriedade privada;
- Ter cuidado com o lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
  - Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso.

11

CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### Vb – PERCURSOS PEDESTRES DE GRANDE ROTA (GR)

São catalogados através de siglas e números. Designam-se pelas letras **GR (grande rota)** seguido do número de registo e da designação.

#### GR 11 – *Caminho de Santiago*

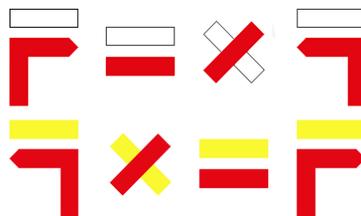
Tem a duração de mais que um dia de jornada, o que significa pernoitar.

Geralmente tem uma extensão superior a 50 km.

Tem de obrigatoriamente respeitar o código de cores: **BRANCO** e **VERMELHO**.



12



CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### Vb – PERCURSOS PEDESTRES DE PEQUENA ROTA (PR)

São catalogados através de siglas e números. Designam-se pelas letras

### PR 3 – Trilho Castrejo

Surgem como complemento aos percursos pedestres de grande rota.

Não devem ultrapassar os 30 km. São geralmente circulares.

Tem de obrigatoriamente respeitar o código de cores: **AMARELO** e **VERMELHO**



13

CPJ



### ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

#### VI – AS MARCAS DOS PERCURSOS PEDESTRES

- A colocar à entrada dos caminhos e ao longo de todo o percurso dando-lhe continuidade.
- Cada uma das barras não deve ultrapassar os 12 cm de comprimento e 3 cm de largura.
- É constituído por duas barras horizontais, paralelas, distando entre si 1cm, ficando a de cor BRANCA ou AMARELA na parte superior.

14

CPJ

### VI – AS MARCAS DOS PERCURSOS PEDESTRES

- A colocar à entrada dos caminhos que não façam parte do percurso.
- Cada uma das barras não deve ultrapassar os 12 cm de comprimento e 3 cm de largura.
- A barra VERMELHA fica por cima da BRANCA ou AMARELA, cruzando-a na diagonal, do canto superior direito para o canto inferior esquerdo, formando ângulos retos.

15

CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### VI – AS MARCAS DOS PERCURSOS PEDESTRES

- A colocar nos cruzamentos e entroncamentos imediatamente antes da mudança de rumo.
- Cada uma das barras não deve ultrapassar os 12 cm de comprimento e 3 cm de largura.
- A barra vertical forma um ângulo reto com a barra horizontal, tendo as mesmas dimensões. A barra BRANCA ou AMARELA fica por cima a 1 cm de distância. A ponta da flecha indica a direção a seguir.

16

CPJ

### VII – SINALIZAÇÃO COMPLEMENTAR

- As **PLACAS INFORMATIVAS** são formas complementares de prestar informação. Indicam locais de acampamento, miradouros, tomada de transportes, etc.
- Devem conter indicação do percurso a que dizem respeito.
- Devem ter forma quadrada, de tamanhos vários, podem ser construídas de qualquer material desde que resistam ao tempo e devem ser pintadas de vermelho com indicações a branco, no caso dos GRs, e amarelo, no caso dos PRs.

17

CPJ

## ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES

### VII – SINALIZAÇÃO COMPLEMENTAR

- As **PLACAS INDICATIVAS** são destinadas a informar o pedestrianista da direção a seguir para uma povoação, um miradouro, uma fonte, um local para acampar, etc.
- Podem ser de qualquer material, a sua forma deverá ser retangular de tamanhos variados conforme necessário, com um dos lados em forma de flecha que indicará a direção da informação que presta.

18

CPJ

## VII – SINALIZAÇÃO COMPLEMENTAR

- De dimensões variadas, os **PAINÉIS INFORMATIVOS**, são colocados pelas Câmaras Municipais ou outras entidades. Pretende-se com eles cativar as pessoas para a prática do pedestrianismo.
- Contêm, normalmente, um esquema aproximado do percurso pedestre e informação geral sobre os locais por onde este passa, incluindo informação histórica, gastronómica e cultural.
- Deve também conter informação sobre transportes, locais de alojamento, telefones úteis, festas, feiras e romarias.

19

CPJ

Profissional para o Sector da Justiça

**ORIENTAÇÃO APLICADA – PERCURSOS PEDESTRES** Centro Protocolar de

Formação

## VIII – CONCLUSÕES

- O pedestrianismo, sendo uma atividade desportiva, turística e cultural ao alcance de todos, não é mais do que um itinerário previamente sinalizado, com marcas próprias, universalmente reconhecidas, tendo como objetivo proporcionar um contacto entre o Homem e as suas origens.
- O Pedestrianismo abarca: valores culturais, paisagísticos, ecológicos, históricos e desportivos. • O pedestrianista não tem uma meta fixa, pois utiliza o caminho como um meio e não como um fim.
- Os percursos pedestres constituem infraestruturas de desporto e de lazer que podem prestar um forte contributo para o desenvolvimento socioeconómico das zonas rurais, poderá fortalecer o desenvolvimento sustentado do meio rural, incentivando ao turismo na natureza, ao lazer ativo e ao desporto não competitivo.

***"O pedestrianismo é mais do que um simples passeio, é a redescoberta de uma cultura"***

20

CPJ

10  
06-03-2020

***Não leve mais do que recordações***

***Não tire mais do que fotografias***

***Não mate mais do que tempo***

***Não deixe mais do que pegadas***

Provérbio do Montanhismo

21

CPJ

Profissional para o Sector da Justiça **ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO** Centro Protocolar de Formação

## **I - INTRODUÇÃO**

- As atividades físicas formais, tradicionais deixaram de corresponder completamente às motivações de atletas, alunos, professores e de um vasto número de praticantes desportivos informais, o que faz surgir a procura de novas modalidades.
- Vantagens da prática da modalidade de orientação:
  - Vantagens comuns à prática física em geral.
  - Desenvolvimento de capacidades cognitivas como a tomada de decisão e autoconfiança.
  - Desenvolvimento da capacidade de cooperação e interação social.
  - Consciencialização da preservação e respeito pela natureza.
- A par da vertente competitiva surge a recreativa com o objetivo de combater o stress. • Tanto pode ser praticada por um deficiente motor em cadeira de rodas como por um atleta de fundo.

22

## II – RESUMO HISTÓRICO - MUNDO

- Já remonta ao início da história humana. Desde sempre o homem teve a necessidade de se orientar para se poder deslocar de um lugar a outro (deslocamentos marítimos e terrestres).
- **1850** – Nasce a orientação nos meios militares escandinavos como meio de entretenimento. •
- 1888** – Utilização pela primeira vez da palavra “orientação” com sentido desportivo.
- **1893** – Primeira competição similar à orientação, sem mapas numa guarnição de jogos atléticos perto de Estocolmo.
- **1895, 30 de Junho** – Primeira competição de orientação em Estocolmo, organizada por Gösta Drake. • **1918** – A orientação como modalidade desportiva nasce na Suécia por intermédio de Ernst Killander, que definiu as regras, tipos de provas, escalões etários e a forma como se deve organizar um evento deste tipo. • **1922** – 1º Campeonato Nacional Sueco.
- **1977** – A Orientação é reconhecida pelo COI.
- **1986** – Criação da Taça do Mundo de Orientação.

23

## ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

### II – RESUMO HISTÓRICO - PORTUGAL

- Já remonta ao início da história humana. Desde sempre o homem teve a necessidade de se orientar para se poder deslocar de um lugar a outro (deslocamentos marítimos e terrestres).
- **1973** – Primeiro Campeonato das Forças Armadas (Mafra).
- **1980** – Primeiro contacto da modalidade pela com a sociedade civil (escuteiros, escolas, clubes, etc.). •
- 1990** – Criação da Federação Portuguesa de Orientação.
- **1991** – Primeira participação no Campeonato do Mundo.
- **1993** – Primeiro campeonato com sistema de ranking.
- **1995, 21 de Outubro** – Pelo Despacho n.º 62/95, de 21 Outubro, II série, é concedido à FPO o *Estatuto de Utilidade Pública Desportiva*.
- **1999** – Os clubes associados elevam-se a 77.

24

12  
06-03-2020

### III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

Consiste na execução de um percurso topográfico, definido por uma partida, um conjunto de pontos (postos de controlo) e uma chegada, cabendo ao atleta a escolha do itinerário. Vence o atleta que realize o percurso estabelecido no menor tempo possível pela sequência imposta.

clássica, distância curta e estafetas, bem como a Orientação em BTT (bicicleta todo terreno), a Orientação noturna, em esqui, a cavalo, em canoa e mesmo para deficientes.

**Em suma, uma das características de mais valia da Orientação, enquanto modalidade desportiva, é que todos os indivíduos podem participar num só evento desportivo, desde que este se encontre devidamente organizado para o efeito.**

25

### VERTENTE DESPORTIVA

CPJ

Os campeonatos mais relevantes distribuem-se pela Orientação Tradicional Diurna em distância

Sede: Rua S.Domingos de Benfica, nº 16 | 1500-559 Lisboa | ☎ 21 7711750 | ✉ 21 7785726 | cpjustica@cpj.pt | www.cpj.pt Núcleo de Formação de Alcoentre: Vale de Moinhos | 2065 – 016 Alcoentre | ☎ 263 480 090 | ✉ 263 487 079

## ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

### III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

Pode-se entender como a execução de um percurso topográfico individual ou em grupo, sem a preocupação de competir mas e somente a de distrair, permitindo a exploração de locais desconhecidos, desfrutando de ambientes agradáveis, saudáveis e de rara beleza natural.

### VERTENTE

### LÚDICA

Na prática desta atividade lúdica, o homem identifica-se com a natureza, o que conduz a um respeito consciente do conhecimento da limitação dos recursos naturais.

**Aqui o factor tempo pouco ou nada importa.**

26

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

A indução de um melhoramento da condição física geral como consequência da sua prática.

O desenvolvimento da capacidade de cooperação pela utilização frequente do trabalho em grupo.

O desenvolvimento de capacidades do domínio cognitivo como a tomada de decisão, a autoconfiança, a concentração, a visualização e a

**VERTENTE EDUCATIVA**

memorização.

**Proporciona uma fonte inesgotável a que o educador das mais diferentes áreas poderá recorrer.**

27

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****III – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL****ORIENTAÇÃO****VANTAGENS DESVANTAGENS**

Não necessita de infraestruturas dispendiosas;

Equipamento individual pouco dispendioso;

Desporto com grande grau de sociabilização;

Facilidade na organização de provas devido ao seu baixo custo económico.

Probabilidade de provas em terrenos alheios;

Elevada probabilidade de danos em terrenos e culturas.

28

**IV – FORMAS DE PRÁTICA • Orientação Clássica**

- Orientação em Esqui
- Orientação em BTT
- Trail Orienteering
- Orientação a Cavalo
  - Orientação em Canoa, Vela ou Barco Motorizado
- 

## Orientação em Viaturas TT

- Orientação Subaquática
- Orientação em Montanha
- Orientação em Parques
  - Orientação em Ambiente Urbano (City “O”)
- Orientação Noturna

29

**V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS - MAPA**

- O mapa, é uma representação gráfica de uma parcela de terreno contendo todos os acidentes geográficos sobre a sua superfície plana, numa determinada escala.
- Para o praticante, este pedaço de papel é o elemento mais importante, quando utilizado corretamente, porque permite uma percepção antecipada de pormenores de terreno, melhores caminhos e estradas, aspetos relativos à vegetação, distâncias precisas, localização exata de elementos característicos do terreno ou determinados objetos especiais e altitudes relativas (pontos de cota).
- Um bom mapa deve traduzir fielmente a área do terreno a que se refere. • Para que o mapa seja simples de ler e facilmente compreensível, várias cores e símbolos são utilizados.

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – MAPA ORIENTAÇÃO - LEGENDA**

As seguintes cores (geralmente cinco ou seis) são as utilizadas em mapas de Orientação:

- A **CASTANHO** temos tudo o que está relacionado com diferenças de altitude: montanhas, ravinas, depressões, pontos de cota, etc.;
- As áreas a **BRANCO** representam Floresta Limpa (árvores mas sem vegetação rasteira);
- O **AMARELO** representa áreas abertas: campos abertos, clareiras, etc.;
- O **VERDE** representa áreas ou objetos relacionados com vegetação;
- A **AZUL** aparecem as áreas ou objetos relacionados com água;
- **PRETO** representa variados objetos e características do terreno, geralmente artificiais ou rochosos: estradas, caminhos, linhas de alta-tensão, edifícios, rochas e precipícios.

31

CPJ

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – MAPA MILITAR - LEGENDA**

As seguintes cores são as mais utilizadas em mapas Militares:

- Símbolos **CASTANHOS** representam o relevo – curvas de nível (representam no mapa uma linha imaginária sobre o terreno, ao longo do qual todos os pontos têm a mesma cota), pontos de cota, depressões, fossos secos, elevações, vales, etc.;
- O **VERDE** representa a vegetação e a densidade da mesma em determinadas áreas, ou seja, o verde mais escuro representa áreas intransponíveis, onde a corrida não é possível;
  - Símbolos **AZUIS** representam todos os acidentes de terreno relacionados com água (como lagos, diques, nascentes, poços, tanques, linhas de água, áreas pantanosas, etc.) e linhas de alta tensão. - Símbolos **PRETOS** definem todas as vias e acidentes artificiais construídos pelo homem, como caminhos, casas, vedações, limites

laterais de estradas, etc., e pedras ou orlas de matas, entre outros.

CPJ

## **ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO**

### **V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – MAPA – PROJEÇÃO VERTICAL / CURVAS DE NÍVEL**

Uma **curva de nível** representa no mapa/carta uma linha imaginária sobre o terreno, ao longo da qual todos os pontos dela constantes se situam à mesma altitude ou seja todos os pontos dela constantes têm a mesma cota.

Partindo do nível médio da água do mar a que se atribui a altitude zero, são dados valores a cada curva de nível. A distância vertical entre duas curvas de nível consecutivas é designada por **equidistância**.

33

CPJ

## **ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO**

### **V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – MAPA – PROJEÇÃO VERTICAL / CURVAS DE**

**NÍVEL**

34

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – BALIZA**

Para que o atleta/praticante saiba que encontrou um ponto de controle, este está identificado no terreno por uma baliza com um número.

Uma baliza de orientação é uma prisma quadrangular com as faces quadradas compostas por um triângulo superior branco e um inferior cor de-laranja, faces essas com um tamanho de 30 x 30 cm.

35

**ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO****V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – PICOTADOR E SPORTIDENT**

Montado ou pendurado em cada ponto de controle junto à baliza, existe um alicate picotador. Um alicate de orientação é um objeto de plástico vermelho com um determinado número de dentes metálicos.

O participante utiliza este alicate para perfurar o cartão de controle com o padrão resultante dos seus dentes metálicos.

Cada alicate faz um padrão de perfuração diferente, o que permite à organização saber através do cartão de controle se todos os pontos de controle foram visitados.

36

## V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – CARTÃO DE CONTROLO

Os cartões de controle podem ter diversos formatos, mas todos incluem quadrados numerados para a picotagem nos sucessivos pontos de controlo, assim como espaços para o nome do participante, o percurso, o escalão, as horas de partida, e de chegada, e o tempo demorado a realizar o percurso. As provas de orientação tradicionais são corridas ponto – a - ponto, ou seja, os pontos de controlo estão numerados no mapa e unidos por uma linha reta na ordem pela qual devem ser visitados. Quando encontra um ponto de controlo, o participante utiliza o alicate aí existente para perfurar o cartão de controle no quadrado correspondente. Isto permite aos organizadores verificar se foram visitados os pontos de controle corretos.

Por vezes um participante perfura o quadrado errado do cartão. Se isto acontecer, o procedimento correto será perfurar um dos quadrados de reserva R1, R2 ou R3.

À chegada terá de dizer que números foram trocados.

37

CPJ

### ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

## V – MATERIAIS E EQUIPAMENTOS – BUSSÓLA

Uma bússola é um objeto com uma agulha magnética que é atraída

para o pólo magnético terrestre.

A bússola, precioso auxiliar do orientador, deverá ser entendida como um complemento à sua atividade variando a sua importância de acordo com a técnica do orientador, o tipo de terreno onde este se encontra e o tipo de mapa que utiliza.

Existem no mercado várias marcas de bússolas e uma vasta gama de modelos, desde a bússola para o principiante até às bússolas próprias para alta competição. A bússola tem a vantagem de indicar uma direção invariável - o norte magnético, a partir do qual o atleta calcula a direção que pretende seguir. Uma direção é definida pelo ângulo (de 0' a 360') que ela faz com o Norte; este ângulo, tem o nome de azimute ou também ângulo de marcha se ele designa a direção que o sujeito pretende seguir.

Sede:

38

19  
06-03-2020

CPJ

### ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

## VI – SINALÉTICA

Na sinalética, constam as seguintes informações:

Classe e categoria do praticante (por exemplo, H2IE, que significa atleta masculino-H, com mais de 21 anos e pertencente à categoria Elite-E)

Distância da prova em linha reta (por exemplo, 12300 m)

Desnível da prova (por exemplo, 270 m)

Descrição dos pontos de controlo

Dados relativos ao ponto de controlo (número de posto; código do ponto; localização do controlo)

Dados relativos aos elementos que caracterizam a zona do ponto de controlo (elemento característico; detalhes do aspeto; dimensões do elemento característico)

39

<sup>CPJ</sup>

## ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

### VII – TÉCNICAS BÁSICAS

Os atletas frequentemente usam a expressão "ter o mapa orientado" quando este ajustamento acontece: fazer coincidir o norte magnético da bússola com o do mapa.

**Ponto característico** - é um acidente de terreno bem definido no mapa e suscetível de ser referendado com relativa facilidade no terreno, sem margem para erro. Por exemplo: cruzamento de caminhos, bifurcação de linhas de água, casas, ruínas, limites de vegetação, etc. **Pontos (ou linhas) de referência** - são acidentes do terreno artificiais ou naturais, que num percurso parcial (entre dois pontos de controlo), são paralelos ou acompanham a direção geral da opção.

**Os pontos de segurança**, são elementos lineares do terreno que cruzam paralela ou perpendicularmente o sentido da progressão, podendo conduzir o orientador ao posto de controlo ou às imediações deste, ou mesmo ao ponto escolhido como ponto de ataque.

40

20

06-03-2020

<sup>CPJ</sup>

## ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO

### VII – TÉCNICAS BÁSICAS

**Desvio propositado** - Consiste na introdução de um azimute de segurança que se toma entre dois pontos não coincidindo com a menor distância entre eles, prevendo um desvio para a esquerda ou direita do ponto de controlo seguinte, que deve ser tomado logo à partida do ponto de controlo anterior e permite

ao atleta saber de que lado se encontra no acidente de terreno em relação à baliza desejada.

**Ponto de ataque** - é um acidente do terreno característico e perfeitamente definido, próximo da baliza desejada e de onde se pode, com segurança, iniciar uma Orientação precisa até ao ponto de controlo. O deslocamento para este ponto de ataque, normalmente é feito o mais rápido possível e ao atingi-lo, geralmente o orientador desloca-se com alguma precaução para a baliza. **Azimute** - esta é a técnica que permite determinar direções. Consiste na Orientação do mapa pela bússola: através da direção do norte magnético, o orientador calcula a direção que pretende seguir. Deste cálculo, obtém a indicação do ângulo onde se encontra a baliza

41

CPJ

## **ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO**

### **VII – TÉCNICAS BÁSICAS – TECNICA DO POLEGAR**

A orientação do mapa é uma regra básica para a prática da orientação.

O mapa deve ser disposto em função do seu posicionamento relativo face aos pontos de referência suficientes. Estes pontos de referência utilizados deverão ser visíveis à vista desarmada e a sua localização no terreno conjuntamente com a localização no mapa não deverão levantar qualquer tipo de dúvidas.

Só assim o praticante se sentirá como estando dentro do mapa percorrendo os trajetos à sua escala usufruindo da projeção vertical. Em suma, o mapa está orientado quando o mapa e o terreno se correspondem perfeitamente.

O dedo polegar esquerdo deve ser utilizado para referendar o local onde estamos, sendo permanentemente colocado no local onde nos encontramos, tendo sempre o mapa orientado no sentido da deslocação.

42

CPJ

## **ORIENTAÇÃO APLICADA – ORIENTAÇÃO**