

Orientarsi con sicurezza  
**Le competenze orientistiche**





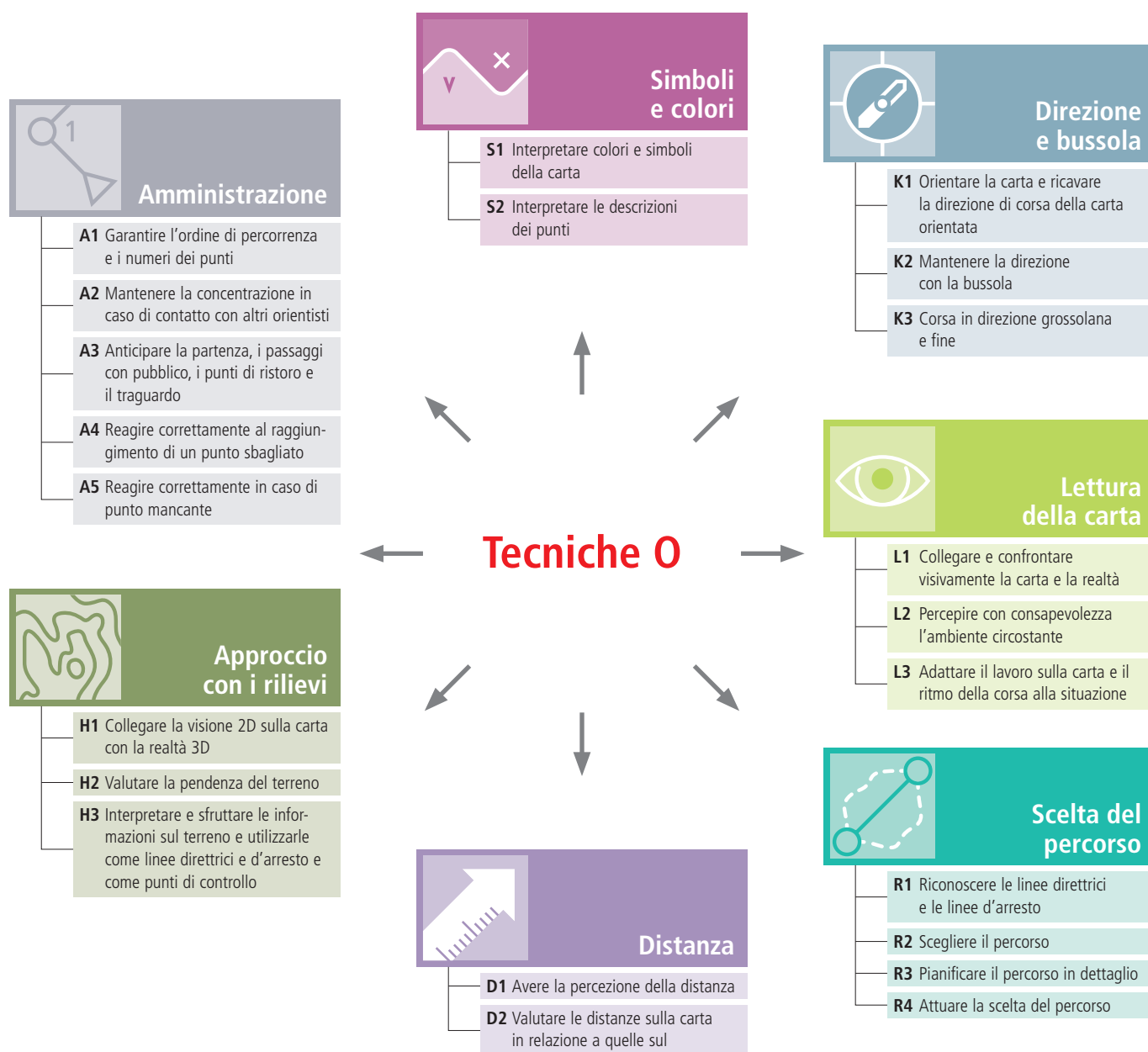
**1. versione in lingua italiana, luglio 2021**

**CC BY-NC-SA 4.0**

(Attribuzione · non commerciale · condividi alle stesse condizioni)

# Orientamento: Panoramica delle competenze

Gli orientisti devono padroneggiare più competenze per orientarsi con sicurezza e rapidità con carta e bussola. Lo schema seguente cerca di descrivere le più importanti di queste abilità nell'ambito dell'orientamento. In totale sono ben 70 le competenze concrete da padroneggiare. Le competenze stesse possono essere divise in sette aree di competenza. La figura seguente fornisce una panoramica di queste aree di competenza e il loro totale di 22 competenze.



---

# Orientamento: le competenze in dettaglio

Tutti i 70 e più livelli di competenza sono descritti in dettaglio qui sotto. I livelli di competenza difficili da descrivere sono stati integrati con un esempio concreto in carattere corsivo. I termini tecnici sono evidenziati a **colori** e definiti in un glossario.

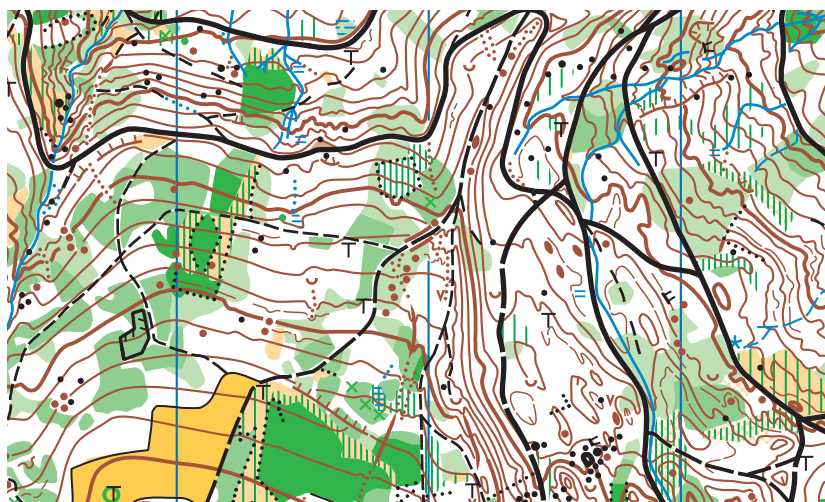
## Simboli e colori

### **S1 Interpretare i colori e i simboli della carta**

- S1.1 ... descrivere il significato generale di tutti i colori di una carta da C.O.
- S1.2 ... immaginarsi tutti i simboli presenti sulle carte da C.O. (bosco e territorio urbano) e indicarli a parole.
- S1.3 ... mostrare le differenze tra le carte da C.O. che rappresentano terreni urbani e le carte da C.O. che rappresentano terreni boschivi.

### **S2 Interpretare le descrizioni dei punti**

- S2.1 ... ricavare in modo corretto le informazioni dalle descrizioni dei punti testuali.
- S2.2 ... interpretare con sicurezza la struttura, il contenuto delle informazioni (significato delle diverse colonne) e i simboli delle descrizioni dei punti IOF.
- S2.3 ... assimilare con poche occhiate le informazioni essenziali fornite dalle descrizioni dei punti IOF.





## Direzione con e senza bussola

### K1 Orientare la carta e ricavare la direzione di corsa dalla carta

- K1.1 ... orientare correttamente la carta di una caccia al tesoro, dell'edificio scolastico o simili sulla base di caratteristiche evidenti del territorio come grossi edifici, stagno, ecc.
- K1.2 ... segnare la propria posizione sulla carta correttamente orientata.  
*Vale a dire indicare con il pollice o con l'angolo della bussola la posizione attuale. Se del caso piegare la carta.*
- K1.3 ... ricavare la direzione di corsa dalla carta correttamente orientata.  
*Questo significa che, al termine, la direzione di corsa sulla carta deve guardare in linea retta in direzione opposta alla persona. Per ottenere questa posizione è necessario ruotare tutto il corpo, inclusi i piedi, nella direzione di corsa.*
- K1.4 ... mettere la bussola, correttamente fissata e in posizione orizzontale, sulla mano utilizzata, in modo che l'ago possa oscillare liberamente.
- K1.5 ... orientare la carta e la bussola con una mano all'altezza dell'ombelico in modo che l'ago della bussola e il nord o le linee delle coordinate sulla carta siano parallele. La parte rossa dell'ago della bussola e la freccia del nord devono essere rivolti nella stessa direzione.

### K2 Mantenere la direzione con la bussola

- K2.1 ... disporre l'angolo della bussola sulla carta parallelamente alla direzione di corsa a una distanza di qualche millimetro. La linea di collegamento può essere reale o immaginaria.
- K2.2 ... rivolgere lo sguardo al terreno nella direzione di corsa lungo l'angolo della bussola, individuare un oggetto ben riconoscibile sul terreno, correre fino a quel punto e poi puntare a un nuovo obiettivo nella direzione di corsa della carta orientata verso Nord.
- K2.3 ... evitare di perdere l'orientamento dopo deviazioni dovute a ostacoli o scelte di micro percorsi (*per es. per migliore percorribilità*) controllando la direzione di corsa con l'aiuto della bussola e correggendola se del caso.  
*Per es. aggirando una boschetto fitto, non correggere solo il cambio di direzione, ma anche lo spostamento laterale.*

### K3 Corsa di direzione grossolana e fine

- K3.1 ... mantenere grossolanamente la direzione con la bussola in modo che, a un ritmo di corsa elevato, sia possibile raggiungere con sicurezza una **zona di controllo** (*per es. un tratto di strada, una forma grossolana del terreno, ecc.*).
- K3.2 ... mantenere la direzione con la bussola con la massima precisione in modo che, a un ritmo di corsa ridotto, sia possibile raggiungere con sicurezza una **zona di controllo** (*per es. un punto di controllo o un punto d'attacco*).

---

# Orientamento: le competenze in dettaglio



## Letture della carta

### L1 Collegare e confrontare visivamente la carta e la realtà

- L1.1 ... attribuire in modo corretto gli oggetti reali presenti nel terreno circostante alle informazioni presenti sull'immagine / sul piano / sulla carta.
- L1.2 ... attribuire correttamente le informazioni sull'immagine / sul piano / sulla carta agli oggetti reali presenti nel terreno circostante.
- L1.3 ... sulla base delle informazioni sulla carta, farsi un'idea **prospettiva** del terreno, per essere pronti a vedere le caratteristiche del terreno.  
*Ciò significa sapere quali oggetti si incontreranno sul percorso e come si presentano le forme del terreno.*
- L1.4 ... durante la corsa visualizzare un estratto della carta in chiave **retrospettiva** sulla base del terreno percorso e attribuirlo alle informazioni sulla carta.  
*Vale a dire: sono passato davanti a un oggetto ben riconoscibile, a un punto caratteristico (per es. durante la corsa grossolana con la bussola o in relazione a una fermata per ritrovarmi) e cerco di coniugare queste informazioni del terreno con le informazioni sulla carta.*

### L2 Percepire con consapevolezza l'ambiente circostante

- L2.1 ... distinguere e filtrare i dettagli rilevanti sul terreno dalle informazioni non essenziali a seconda della situazione.
- L2.2 ... rivolgere lo sguardo lontano / allargare l'angolo visivo ruotando la testa e il corpo per ottenere ulteriori informazioni, quando la situazione lo consente e il momento è opportuno.
- L2.3 ... a seconda della situazione, nelle vicinanze dei punti e/o dei punti d'attacco, guardarsi intorno per rilevare tutte le informazioni interessanti in un raggio di ca. 20–50 m.

### L3 Adattare il lavoro sulla carta e il ritmo della corsa alla situazione

- L3.1 ... distinguere e filtrare i dettagli rilevanti sulla carta dalle informazioni non essenziali a seconda della situazione.
- L3.2 ... leggere la carta durante la corsa.
- L3.3 ... con un ritmo di corsa ridotto e in un raggio di 20–50 m, lavorare con le informazioni rilevanti tratte dalla carta in modo adeguato alla situazione durante una **fase di orientamento fine**.
- L3.4 ... in modo adeguato alla situazione, lavorare solo con le informazioni rilevanti filtrate dalla carta durante una **fase di orientamento grossolano** con un ritmo di corsa elevato e lo sguardo in avanti rivolto lontano.  
*Per es. rivolgere l'attenzione su oggetti ben visibili e forme grossolane del terreno a partire da 50 m di distanza.*
- L3.5 ... in modo adeguato alla situazione, intensificare il lavoro sulla carta e abbassare di conseguenza la velocità (per es. durante una **fase di orientamento fine**, nell'ambito di **punti di controllo** nonché dal **punto d'attacco fino al punto**) oppure incrementare il ritmo di corsa e ridurre il lavoro sulla carta (per es. durante una **fase di orientamento grossolano**, su tratte prolungate o quando si corre verso una **linea d'arresto**).
- L3.6 ... riconoscere e attuare a seconda della situazione le possibilità di anticipare la lettura della carta e di studiare la descrizione dei punti, in modo che il passaggio al lavoro più intenso sulla carta non avvenga troppo tardi.



## Scelta del percorso

### R1 Riconoscere le linee direttrici e le linee d'arresto

R1.1 ... riconoscere con sicurezza le **linee direttrici** sulla carta e sul terreno.

R1.2 ... riconoscere con sicurezza le **linee d'arresto** sulla carta e sul terreno.

### R2 Scegliere i percorsi

R2.1 ... riconoscere i percorsi più validi.

*Questo significa guardare lungo la linea, ma anche a sinistra e a destra di questa, e prestare attenzione anche ai percorsi meno evidenti. Riconoscere e combinare in modo efficace le linee direttrici e le tratte da percorrere con la bussola, le possibilità di avvicinamento e allontanamento ai/dai punti, ecc.*

R2.2 ... dare priorità a criteri come ritmo di corsa, complessità di lettura della carta, percorribilità, rilievi / pendenza, collocazione del punto, direzione di avvicinamento e allontanamento sulla base delle capacità personali.

R2.3 ... valutare le scelte riconosciute a seconda delle priorità personali attribuite ai criteri.

R2.4 ... decidere di scegliere un percorso sulla base della propria analisi.

R2.5 ... a seconda della situazione, prendere decisioni rapide per quanto riguarda la scelta  
(per es. in relazione al tempo di corsa per una tratta; sprint, staffetta, partenza in massa).

### R3 Pianificare il percorso in dettaglio

R3.1 ... definire su una tratta **punti di controllo** efficaci.

R3.2 ... definire **punti d'attacco** adeguati al percorso e alla posizione del punto.

R3.3 ... attribuire in modo adeguato il ritmo di corsa e il volume di lavoro con la carta alle singole tratte, nelle quali una scelta è suddivisa sulla base di **punti di controllo** e **punti d'attacco**.

### R4 Attuare la scelta di percorso

R4.1 ... sulla base della scelta e utilizzando correttamente la bussola, ripartire nella direzione corretta dopo aver raggiunto un punto.

R4.2 ... mettere in pratica in modo coerente una scelta presa.

R4.3 ... sulla base di esperienze precedenti su terreni simili, ricerche e prime tratte verso i primi punti, valutare la percorribilità di un bosco in una competizione.

---

# Orientamento: le competenze in dettaglio



## Distanza

### D1 **Avere la percezione della distanza**

D1.1 ... trasferire il concetto della scala della carta sul terreno. Utilizzare a questo scopo una rappresentazione delle distanze standard per stimare le distanze sul terreno e la durata di percorrenza  
*(per es. lunghezza di un campo da calcio, della corsia di una piscina, di una corsia da 80 o 100 m di un impianto di atletica leggera, ecc.).*

D1.2 ... trasferire sulla carta la distanza tra un oggetto sul terreno e sé stessi o un altro oggetto su un percorso (e viceversa).

*Per es. devo trasferire correttamente sul terreno la rappresentazione sulla carta di mezzo centimetro di percorso parallelo al boschetto fitto.*

### D2 **Valutare le distanze sulla carta in relazione a quelle sul terreno**

D2.1 ... sviluppare una percezione della distanza sulla carta sulla base della scala e del ritmo di corsa.

*Per es. quanto spazio devo percorrere sul terreno per spostarmi di un centimetro o della larghezza di un dito sulla carta?*

D2.2 ... mettere correttamente in relazione il tratto percorso sul terreno e le distanze sulla carta sulla base della scala e del ritmo di corsa.

*Per es. «Ho corso per mezzo minuto, a quale distanza corrisponde sulla carta?». Tenere in considerazione le forme del terreno (salita, discesa, piano) e la percorribilità.*







## Approccio con i rilievi

### H1 Collegare la visione 2D sulla carta con la realtà 3D

H1.1 ... mettere in relazione tra loro in modo corretto oggetti tridimensionali come edifici, alberi, ecc. visibili dall'alto e lateralmente.

### H2 Valutare la pendenza del terreno

H2.1 ... trasferire nella pratica il concetto teorico delle curve di livello, per es. camminare su linee di livello immaginarie sul terreno.

H2.2 ... trasferire nella pratica il concetto teorico dell'equidistanza, per es. su terreni con pendenze diverse, valutare la posizione di curve di livello immaginarie.

H2.3 ... ricavare la pendenza del terreno dalla distanza delle curve di livello.

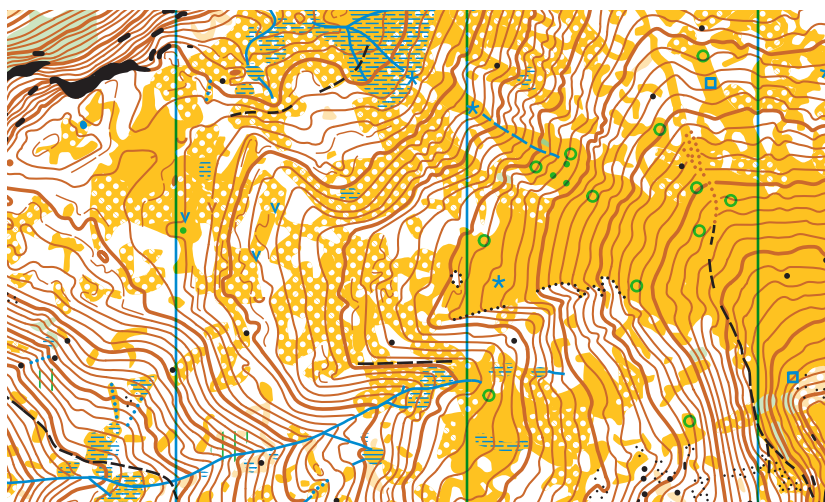
H2.4 ... l'atleta riconosce, basandosi sull'immagine delle curve, se deve salire, scendere o rimanere in piano lungo una tratta.

### H3 Interpretare e sfruttare le informazioni sul terreno e utilizzarle come linee direttrici e d'arresto e come punti di controllo

H3.1 ... in **retrospettiva**, attribuire correttamente le forme di rilievo sul terreno alle informazioni della carta.

H3.2 ... sulla base delle informazioni sul territorio tratte dalla carta, crearsi mentalmente un modello del terreno in chiave **prospettiva**.

H3.3 ... sfruttare tutte le informazioni sul rilievo presenti sulla carta e sul terreno come **linee direttrici** e **linee d'arresto** nonché come **punti di controllo**.



---

# Orientamento: le competenze in dettaglio



## Amministrazione

### **A1 Garantire l'ordine di percorrenza e i numeri dei punti**

A1.1 ... garantire che la sequenza della corsa sia rispettata sia sui percorsi semplici sia su quelli complessi.

*Per es. su percorsi incrociati, farfalle, ecc. impiegare in modo consapevole un meccanismo di verifica.*

A1.2 ... arrivando a un punto nominare già numero di controllo, oggetto e posizione rispetto all'oggetto.

### **A2 Mantenere la concentrazione in caso di contatto con altri orientisti**

A2.1 ... riprendere la propria corsa concentrati dopo essere stati distratti da altri atleti.

*Per es. qualcuno chiede di farsi mostrare la posizione o vuole sapere qual è il numero di punto successivo, ecc.*

A2.2 ... seguire attivamente il « tram » come passeggero.

A2.3 ... condurre un tram.

A2.4 ... quando si raggiungono i corridori avversari, intensificare il lavoro con la carta e restare concentrati.

A2.5 ... quando si viene raggiunti, valutare e attuare a seconda della situazione l'opzione di proseguire da soli.

### **A3 Anticipare la partenza, i passaggi con pubblico, i punti di ristoro e il traguardo**

A3.1 ... in una fase preliminare, prendere confidenza con i dettagli della partenza, dei passaggi con pubblico, dei punti di ristoro e del traguardo e prepararsi in modo mirato alle possibili situazioni.

A3.2 ... non lasciarsi distrarre dai passaggi con pubblico.

A3.3 ... automatizzare le procedure nei punti di ristoro.

### **A4 Reagire correttamente al raggiungimento di un punto sbagliato**

A4.1 ... continuare a seguire la propria strategia di corsa anche se si incontrano punti sul percorso, ma che non sono necessari.

A4.2 ... correggere la timbratura di un punto sbagliato con la timbratura del punto corretto, senza lasciarsi distrarre dalla propria strategia.

A4.3 ... quando si raggiunge un punto sbagliato, mantenere il controllo anche in situazioni di contatto diretto con l'avversario.

*Per es. prima ricontrollare bene il numero del punto, risalire all'ultimo contatto sicuro con la carta e ritrovare il percorso mediante la lettura retrospettiva della carta.*

### **A5 Reagire correttamente in caso di punto mancante**

A5.1 ... reagire correttamente e senza grandi perdite di tempo in caso di unità SI del punto mancante, effettuando la timbratura con l'apposita pinza.

A5.2 ... se il punto manca completamente, verificare la posizione attuale corretta e proseguire la corsa senza lasciarsi distrarre dalla propria strategia.

---

# Glossario

## Punto d'attacco

**Punto di controllo** chiaramente riconoscibile prima del punto, che avvia un'intensificazione del lavoro sulla carta (passaggio dall'**orientamento grossolano** a quello **fine**). L'«attacco» non è da intendere come un'entrata in velocità sul punto, bensì come passaggio dall'orientamento grossolano a quello fine.

Sinonimo:

- Punto di frenata: definizione fuorviante, perché richiama un'immagine sbagliata. Con il progredire del livello, infatti, il punto d'attacco non comporta un rallentamento.

## Linea, punto, spazio per ritrovarsi

Servono ad arrestarsi durante le **fasi di orientamento grossolano**, quando si passa oltre a un punto o per rallentare dopo un punto.

- Linea d'arresto: ausilio lineare all'orientamento chiaramente riconoscibile sulla carta o sul terreno, più trasversale possibile rispetto alla direzione di corsa, *per es. sentiero, margine del bosco, ruscello, limite della vegetazione, forma del terreno, ecc.*
- Punto d'arresto: ausilio all'orientamento sotto forma di punto, riconoscibile sulla carta e sul terreno, *per es. roccia, piccola palude o boschetto fitto, collina, ecc.*
- Spazio d'arresto: combinazione di ausili all'orientamento riconoscibili sulla carta e sul terreno.

## Punto di controllo

Punto di controllo univoco e chiaramente riconoscibile posto su un percorso.

Sinonimi:

- Punto fisso
- Stazione: definizione fuorviante, perché richiama un'immagine sbagliata. La stazione è spesso associata all'atto di stare fermi e con il progredire del livello il punto di controllo non implica più questo aspetto.

## Decisioni «questo o quello»

Fare la scelta migliore tra due possibili opzioni.

## Orientamento fine

Confronto preciso della carta con il terreno, massima attenzione ai dettagli nonché alla direzione e alla distanza nell'ambito di un lavoro intenso sulla carta. Controllare la posizione e il percorso sulla base di **punti di controllo** chiari. Subordinare il ritmo della corsa al lavoro sulla carta.

## Orientamento grossolano

Controllare la posizione e il percorso sulla base di un numero limitato di punti (**punti di controllo** e **aree di controllo**) e osservare meno dettagli possibile, nell'ambito di un lavoro ridotto sulla carta. Adeguare il ritmo della corsa al lavoro ridotto sulla carta.

## Linea di controllo, punto di controllo, area di controllo

Servono a controllare il percorso quando ci si trova su una tratta tra due punti. Consentono il controllo della direzione e della distanza nell'ambito dell'**orientamento grossolano**.

- Linea di controllo: ausilio lineare all'orientamento chiaramente riconoscibile sulla carta o sul terreno, più trasversale possibile rispetto alla direzione di corsa, *per es. sentiero, margine del bosco, ruscello, limite della vegetazione, forma del terreno.*
- **Punto di controllo**: punto univoco e chiaramente riconoscibile posto su un percorso
- Area/Zona di controllo: combinazione di ausili all'orientamento riconoscibili sulla carta e sul terreno.

## Linea direttrice

Ausilio lineare all'orientamento chiaramente riconoscibile sulla carta o sul terreno, posto sulla direzione di corsa, *per es. sentiero, margine del bosco, ruscello, limite della vegetazione, forma del terreno.* Serve a controllare la direzione.

## Decisioni con possibilità multiple

Scegliere il percorso migliore tra più di due possibili opzioni, oppure prendere più decisioni di seguito lungo una tratta tra due punti.

## Lettura prospettiva della carta

Immaginare il terreno sulla base della carta prima di vederlo.

Sinonimo: in anticipo

## Lettura retrospettiva della carta

Immaginare la carta sulla base del terreno percorso.

Sinonimo: a posteriori

## Seguire il tram

Seguire qualcuno senza leggere la carta o leggendola in modo ridotto.

## Tram

Gruppo di due o più atleti, nel quale non tutti leggono attivamente la carta. Di norma il tram viene condotto da una persona che legge attivamente la carta e dà il ritmo (**guidatore del tram**).

## Guidatore del tram

Persona che conduce un **tram**.



# sw!ss orientering

## Geschäftsstelle

Reiserstrasse 75  
4600 Olten  
info@swiss-orientering.ch  
Telefon 062 287 30 40

## Autori

Patrick Kunz  
Jérôme Käser  
Maja Kunz  
Dieter Lüscher  
Ursina Mathys  
Kilian Imhof  
Ines Merz

## Editore

Swiss Orienteering

## Layout

Bosshard-Grafik, Jürg Bosshard

## Foto copertina

Rémy Steinegger  
Jürg Bosshard

## Carta copertina

Arosa

## Foto opuscolo

Jürg Bosshard

## Carte opuscolo

Hasenberg, Arosa

## Traduzione

Beatrice Arn Pezzati