

2.4 CO triangolo

Obiettivi

- Come tenere in mano la carta, tenere sempre la posizione sulla carta (pollice, angolo bussola), timbrare i punti, ottimizzare la ripartenza dal punto.
- Riconoscere velocemente il disegno della carta.
- Migliorare la capacità, la qualità e la velocità di decidere.
- Migliorare la capacità di visualizzare il disegno della carta e il luogo del punto.

Svolgimento

In palestra si preparano le carte di base con marcati i triangoli fatti con i materassini. Si prendono 3 materassini e si possono attaccare assieme formando così un triangolo. L'esempio seguente ha come base

un campo di pallavolo, così da potersi orientare facilmente durante il montaggio. Dopo aver posato i punti (unità SI o pinze) l'impianto per l'esercizio è pronto.

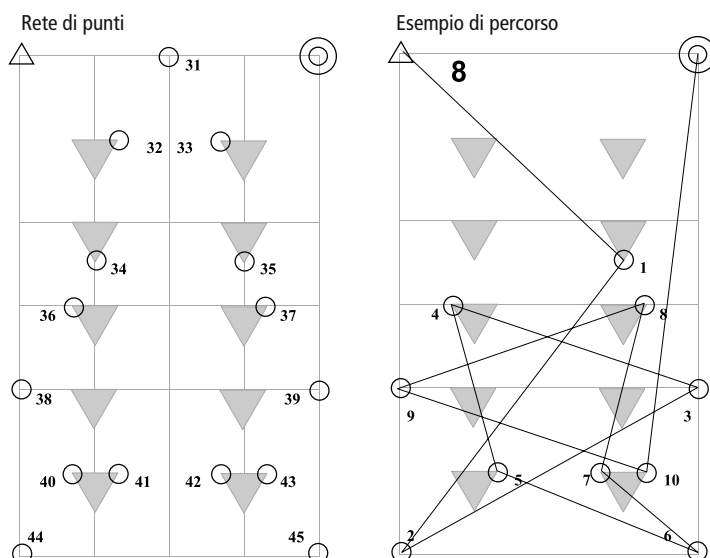
Durante le spiegazioni si deve indicare chiaramente l'obiettivo, per esempio "Tenere sempre la posizione sulla carta (pollice, angolo bussola)" per i principianti oppure "Dopo ogni punto sapere esattamente come ripartire" per gli avanzati. Un obiettivo basta, ma deve essere l'obiettivo principale per l'esercizio e tutti devono concentrarsi a volerlo raggiungere.

L'esercizio in pratica è una normale corsa in linea tra questi triangoli di materassini. I partecipanti possono fare quanti percorsi vogliono. In un primo momento ci si deve concentrare piuttosto su "Come tenere la carta correttamente". La seconda parte invece è competitiva: si cronometra e si possono confrontare i tempi (intermedi) con colleghi di pari forza.



Basi

Le basi seguenti possono essere scaricate da www.swiss-orienteeing.ch > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra**:



Materiale

- 30 tappetini
- Carte: carte vuote per ricopiare o copie in numero sufficiente.
- Unità-SI: scatolette per punti; unità clear, partenza e arrivo; scatoletta lettura con stampantina. Alternativa a SportIdent: pinze, testimoni e cronometro, se si vuole cronometrare.
- Se i partecipanti aiutano a montare i triangoli oppure come riserva: carte della palestra senza punti, ma con indicati i triangoli con tappetini.

Preparazione

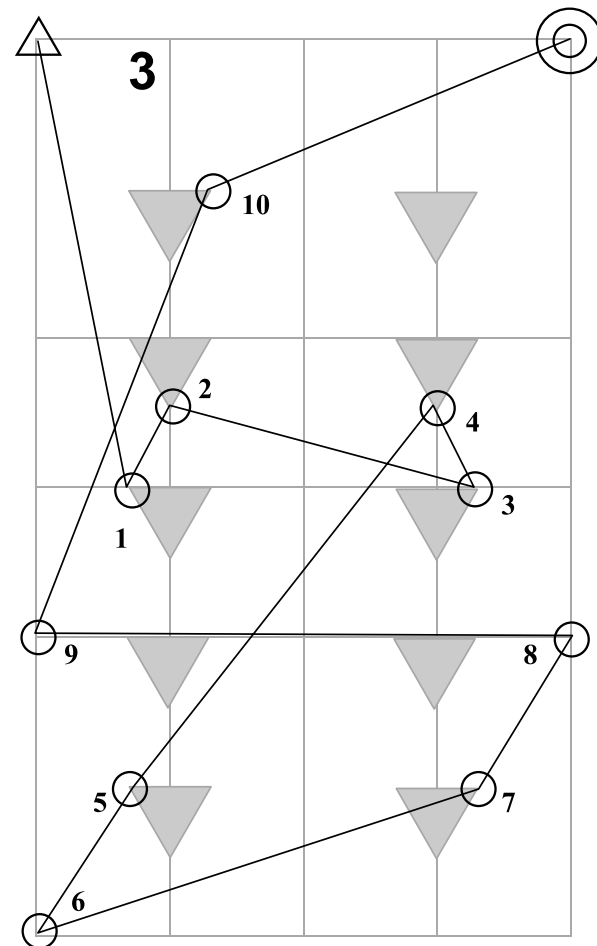
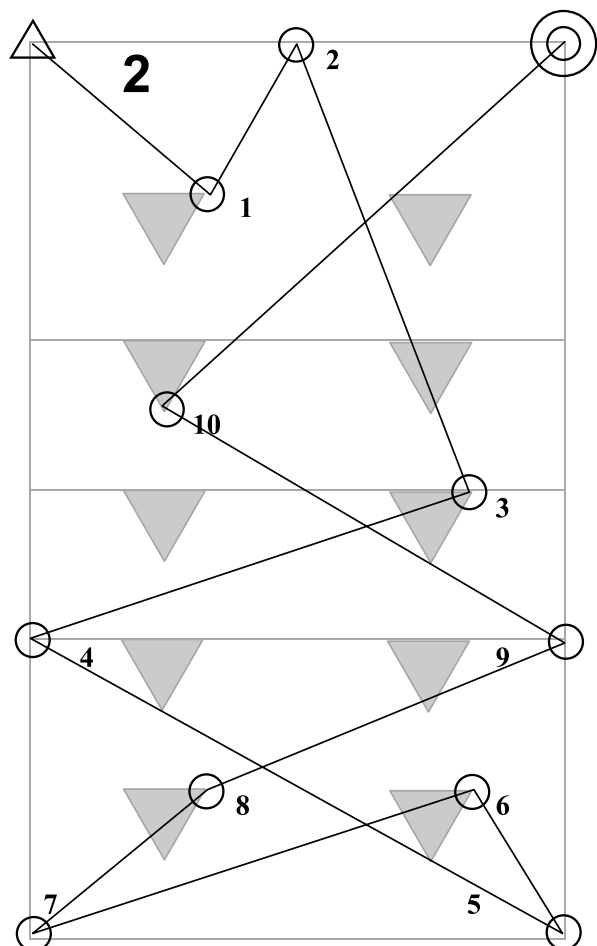
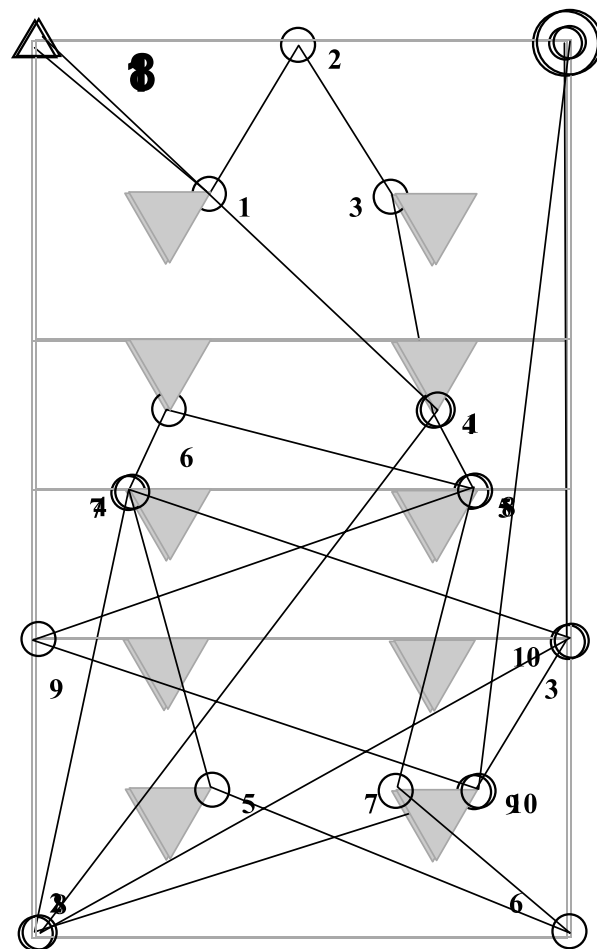
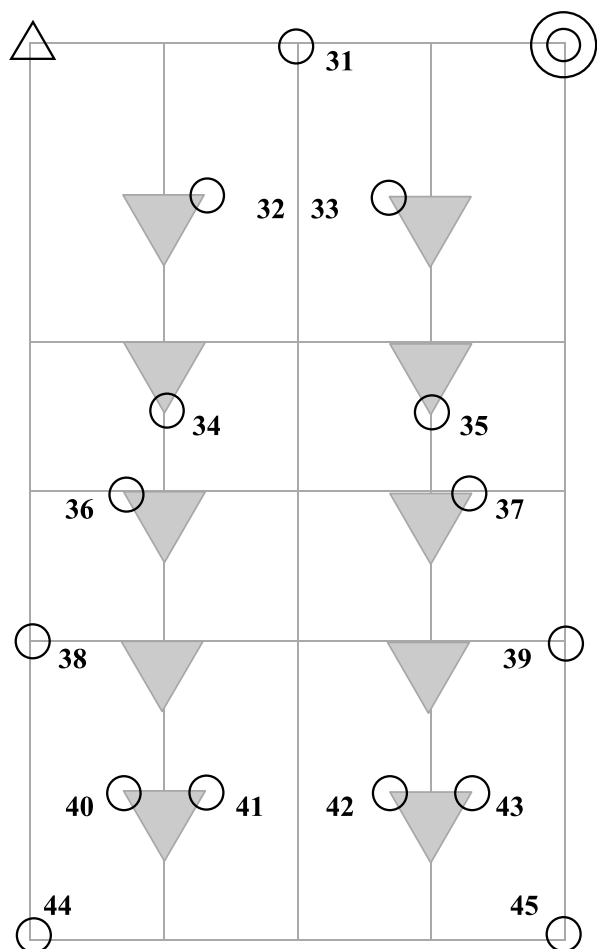
- Carte base con il campo di pallavolo: Basi preparate comprendenti la rete di punti e 10 percorsi diversi compresi i testimoni di controllo, scaricabili da internet e stampate in numero sufficiente.
- Sulle carte per gli organizzatori (senza punti, ma con indicati i triangoli con tappetini): marcare per i gruppi quali triangoli devono montare.

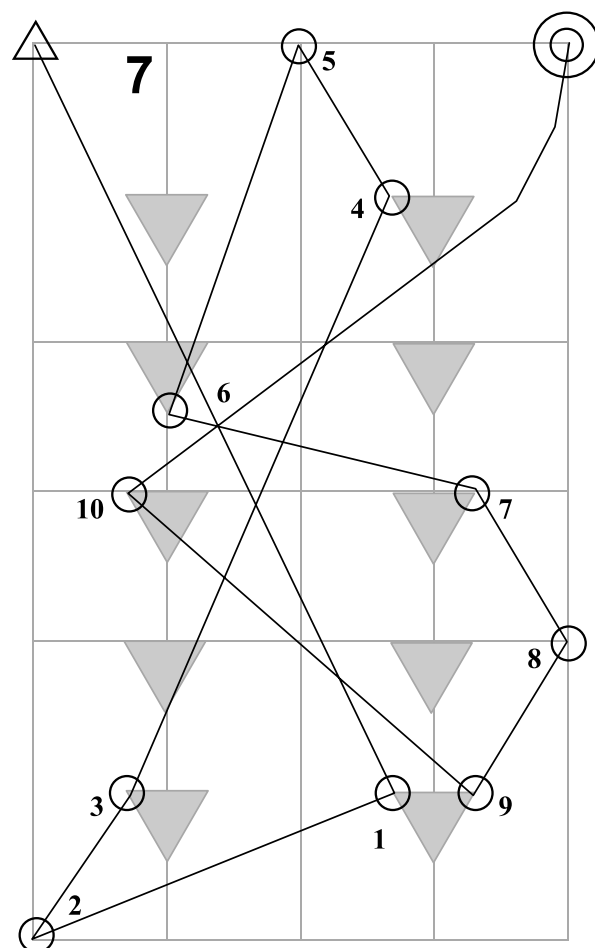
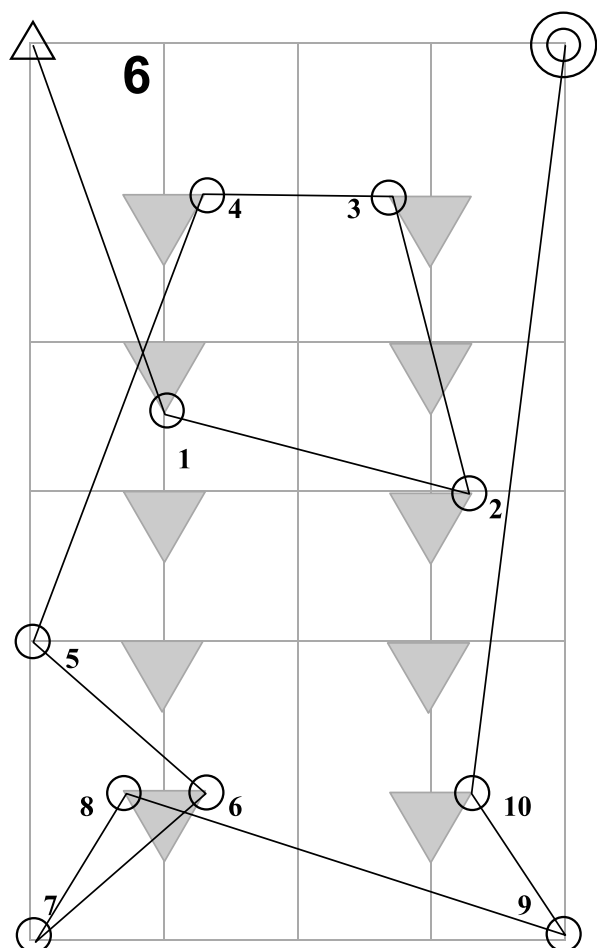
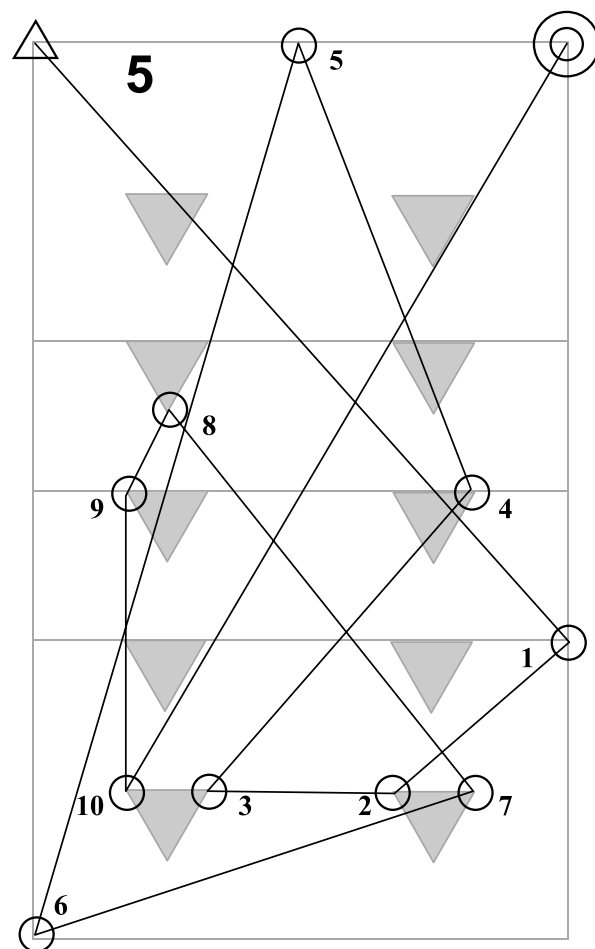
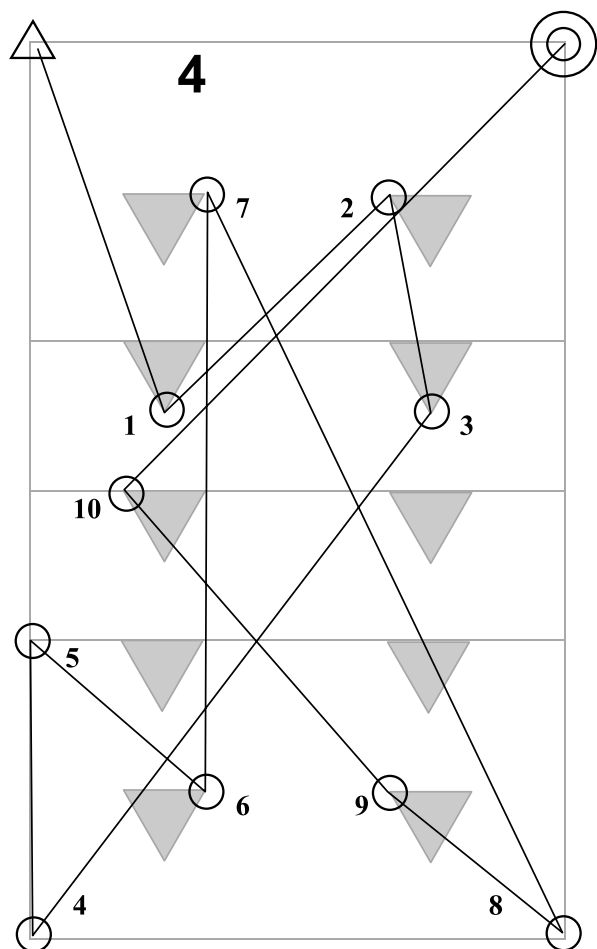
Varianti

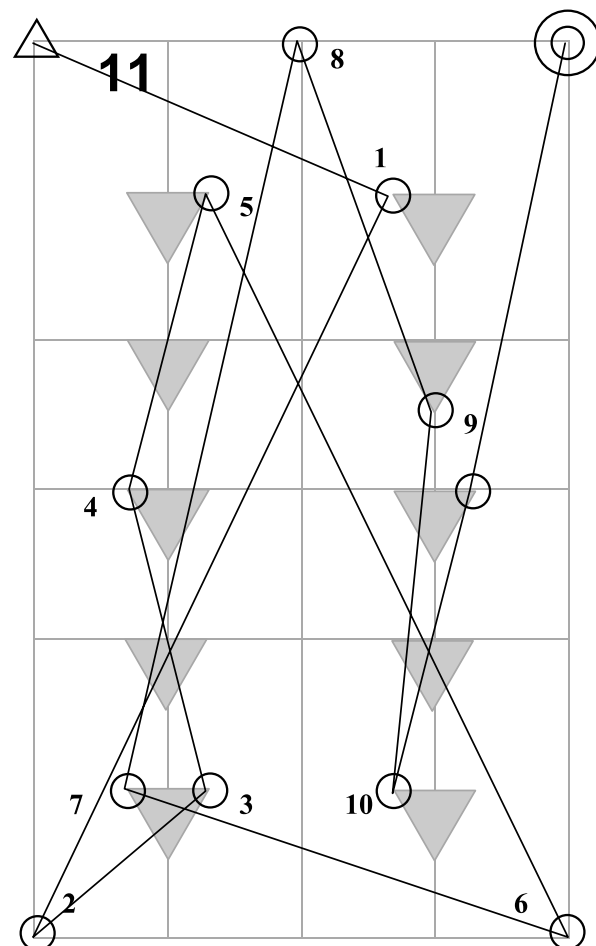
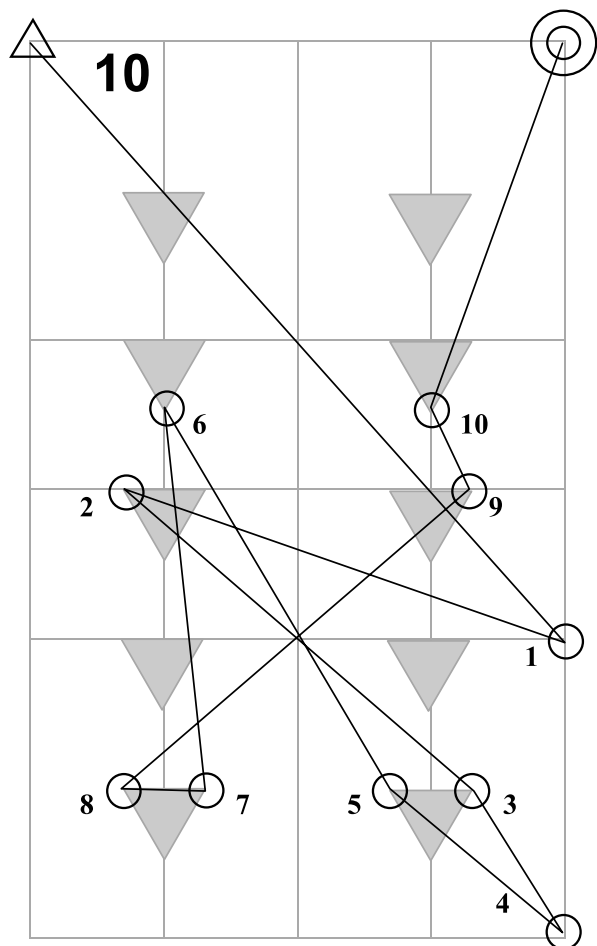
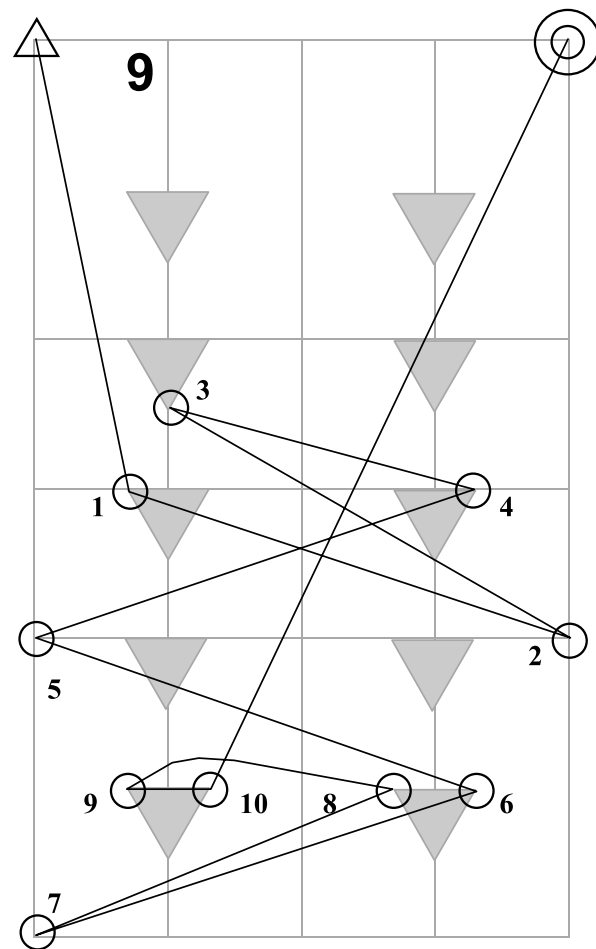
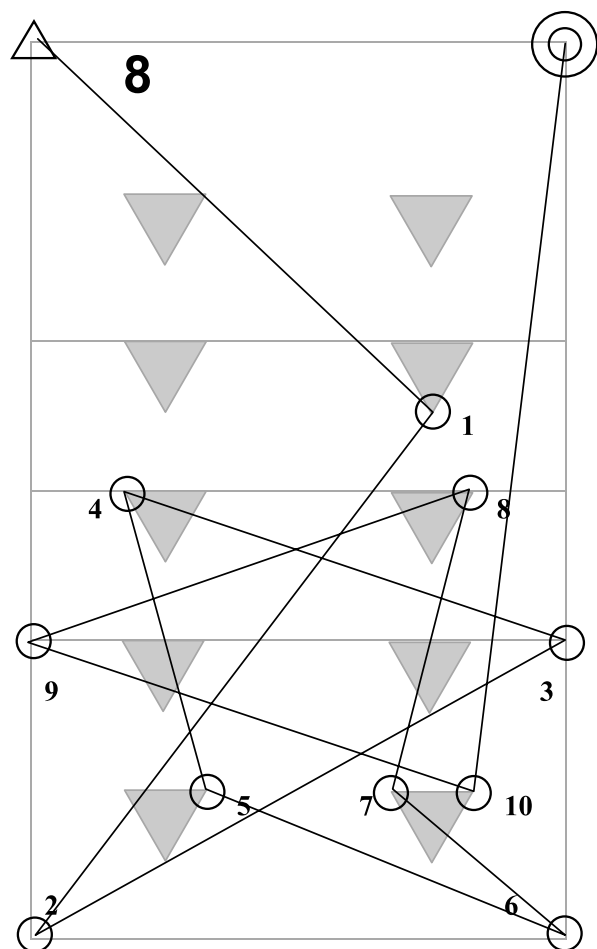
- **Adattare il livello**
Le difficoltà possono essere influenzate da una parte dalla difficoltà dei percorsi e dall'altra dal contatto con la carta:
 - Semplice: tenere la carta in mano sempre aperta.
 - Medio: portare con sé la carta piegata.
 - Difficile: percorsi a memoria.
- **Partenza fuori dalla palestra**
Se si vuole cronometrare, si può spostare la partenza fuori dalla palestra rendendo il percorso più difficile. Si può per esempio prendere la carta nel locale degli attrezzi e correre fino alla partenza in palestra. Attenzione: è possibile scontrarsi entrando o uscendo dalla palestra!
- **C.O. duello**
Due atleti con le stesse capacità partono assieme sullo stesso percorso, ma in senso contrario. Uno parte verso sinistra, l'altro verso destra. Due atleti con le stesse capacità partono assieme sullo stesso percorso, ma in senso contrario. Uno parte verso sinistra, l'altro verso destra.
- **C.O. con stazioni di servizio**
Prima di ogni percorso la carta è messa o su un lato o in mezzo alla palestra. Qui un atleta si "rifornisce" di punti, che studia a memoria. Per rendere il percorso più difficile, appendere le carte con delle corde, in modo da doverle sempre riorientare.
- **C.O. con schizzo della palestra**
Al posto della carta della palestra i partecipanti devono disegnare uno schizzo della palestra mentre posizionano i tappetini e in base anche alla rete di punti. Poi disegnano il proprio percorso, lo scambiano con un compagno e percorrono il percorso ricevuto.

Consigli, indicazioni

Ovviamente si possono preparare dei propri percorsi con i triangoli con tappetini posizionati a proprio piacimento. Potete trovare delle carte di palestre senza attrezzi o con campi di pallavolo su www.swiss-orienteeing.ch > **Formazione** > **Materiale di formazione C.O.** > **C.O. in palestra**







Testimone di controllo

Punti	Percorso										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Testimone di controllo

Punti	Percorso										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42

Testimone di controllo

Punti	Percorso										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	32	32	36	34	39	34	42	35	36	39	33
2	31	31	34	33	42	37	44	44	39	36	44
3	33	37	37	35	41	33	40	39	34	43	41
4	35	38	35	44	37	32	33	36	37	45	36
5	37	45	40	38	31	38	31	41	38	42	32
6	34	43	44	41	44	41	34	45	43	34	45
7	36	44	43	32	43	44	37	42	44	41	40
8	44	41	39	45	34	40	39	37	42	40	31
9	43	39	38	42	36	45	43	38	40	37	35
10	39	34	32	36	40	43	36	43	41	35	42