



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO DELEGAZIONE FISO PIEMONTE

### CORSO PER TECNICO FEDERALE DI 1° GRADO

La Delegazione FISO Piemonte organizza un Corso di formazione per **Tecnico di 1° grado, aperto a tutti**, valido anche come aggiornamento Quadri tecnici.

#### Dove e quando

Il corso si svolgerà presso il Centro Sportivo Val Maira **a Roccabruna (CN)** nelle giornate di **sabato 25 e domenica 26 novembre 2017** e **sabato 24 e domenica 25 febbraio 2018** (queste ultime due date saranno confermate al primo incontro di novembre).

#### Docenti

Il responsabile del corso è il Formatore di 2° grado Leonardo Curzio, coadiuvato dai Formatori di 2° grado Lucia Curzio e Marina Beltramo.

#### Contenuti e modalità di svolgimento

Gli argomenti trattati saranno:

- Compiti e attività del tecnico di 1° grado
- Portata educativa dell'orienteeing e suo valore interdisciplinare nella scuola
- Orienteering come sport (CO, MtbO, SkiO, TrailO)
- Attività didattiche legate all'orienteeing (centri storici a tema, percorsi naturalistici, orienteeing fotografico, abbinamento con il nordic walking, ecc.)
- Forme di gioco basate sull'orienteeing
- Tecniche di orientamento (progressione didattica):
  - la carta da orienteeing: colori e simboli, la scala di riduzione; piegamento della carta e uso del pollice per tenere il segno
  - orientamento della carta con il confronto carta-terreno e con la bussola
  - navigazione elementare: lungo linee di conduzione e con orientamento grossolano a vista
  - uso della bussola nella marcia all'azimut
  - orientamento fine per riferimenti ravvicinati e successivi
  - comprensione delle curve di livello e navigazione sulle forme del terreno
- Orienteering di precisione (TrailO)
- Organizzazione delle gare scolastiche
- Cenni di tracciamento di percorsi (scolastici, introduzione all'agonismo) e adattamento delle difficoltà al livello dei concorrenti
- Educazione ambientale

È prevista un'alternanza tra lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche. Le attività pratiche si svolgeranno in parte in palestra e in parte all'aperto nei dintorni del Centro Sportivo. Nel secondo week-end è prevista la partecipazione a una gara promozionale a Cuneo in veste sia di organizzatori che di concorrenti.



Delegazione Fiso Piemonte: Via San Francesco d'Assisi, 33 – 10042 Nichelino (TO)  
Telefono +39 370.1138809 - Web: [www.fisopiemonte.it](http://www.fisopiemonte.it) - E-mail: [piemonte@fiso.it](mailto:piemonte@fiso.it)



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

## Conseguimento del titolo di Tecnico di primo livello

Per il conseguimento del titolo di Tecnico di primo livello bisognerà superare **un esame** a cui si accederà se si è in possesso dei **requisiti previsti** dal regolamento nazionale:

- aver compiuto il 18° anno di età
- essere tesserato FISO
- aver seguito il corso di formazione
- aver partecipato ad almeno 3 gare di orienteering

## Costo

Quota di iscrizione: **100,00 euro**.

La quota comprende l'iscrizione al corso, l'uso della palestra, il materiale didattico, i supporti tecnici, la partecipazione alla gara, l'esame finale.

## Costo aggiornamento Quadri tecnici

L'aggiornamento è considerato valido se si partecipa **almeno a una delle prime tre giornate di corso** (la quarta giornata è esclusa perché dedicata a gara ed esame).

Il costo di iscrizione a **ciascuna giornata** è di **20,00 euro**.

## Pagamento

Il pagamento va fatto tramite bonifico bancario entro il 23 novembre a:

**Fiso Piemonte**

**Iban: IT77J010050100000000035465**

**Causale: Iscrizione corso Tecnico Federale 1° grado oppure Iscrizione aggiornamento Quadri Tecnici\***

\*specificare a quali giornate si intende partecipare

## Scadenza iscrizioni

Le iscrizioni vanno fatte entro martedì **21 novembre** a [piemonte@fiso.it](mailto:piemonte@fiso.it)

## Vitto e alloggio

Vitto e alloggio non sono compresi nella quota di iscrizione al corso. Per informazioni su strutture ricettive contattare:

- Visit Valle Maira ([www.visitvallemaira.it](http://www.visitvallemaira.it));  
[info@visitvallemaira.it](mailto:info@visitvallemaira.it);  
0171/917080
- Espaci occitan ([www.espaci-occitan.org](http://www.espaci-occitan.org))  
[segreteria@espaci-occitan.org](mailto:segreteria@espaci-occitan.org)  
0171/904075

## PROGRAMMA PRIME DUE GIORNATE

### 25 novembre

Ore 9.00	Accredito partecipanti
Ore 9.30-11.00	Compiti e attività del tecnico di 1° grado; caratteristiche dell'Orienteering, la sua storia; le Specialità: CO – Sci-O – Mtb-O – Trail-O; gli elementi e strumenti fondamentali: mappa, posti di controllo, testimoni.
Ore 11.00-13.00	Esercitazioni pratiche in palestra.
Ore 13.00-14.00	Pranzo

- Ore 14.00-15.00 Portata educativa dell'orienteeing e il valore interdisciplinare nella scuola; la mappa e i suoi elementi, simbologia, scala; orientamento della mappa;
- Ore 15.00-18.00 Esercitazione con uso base della bussola ed uscita con confronto carta-territorio in parco pubblico.
- Ore 20.30-22.00 Prime esercitazioni all'aperto: esercizi a stella e farfalla.
- Ore 20.30-22.00 Le carte di orientamento, i percorsi; cenni di tracciamento di percorsi e adattamento delle difficoltà al livello dei concorrenti; analisi di percorsi per diverse difficoltà.
- 26 novembre**
- Ore 9.00-11.00 Tecniche di Orientamento: linee conduttrici e linee d'arresto; scelte di percorso; deviazione controllata; orientamento fine e grossolano; punto d'attacco; memorizzazione. Orientamento intuitivo; comprensione grafo-spaziale; elementi di cartografia.
- Ore 11.00-13.00 Esercitazioni pratiche
- Ore 13.00-14.00 Pranzo
- Ore 14.00-14.30 Attività didattiche legate all'orienteeing
- Ore 14.30-16.30 Esercitazioni pratiche
- Ore 16.30-18.00 Criteri ed aspetti organizzativi di una gara di Orienteering, le varie discipline.

*Nichelino, 23 ottobre 2017*

*Delegato Fiso Regione Piemonte*  
**Massimo Ghirardi**