



# GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

## INSTRUÇÕES



Você está recebendo um mapa de Orientação que acompanha todas as instruções para realizar a prática do seu percurso que pode servir como treino, recreação, alternativa para sua atividade física ou até mesmo uma diversão em família.

O percurso virtual consiste em um percurso de orientação planejado e montado com tecnologia GNSS. Onde com o apoio de um aplicativo em seu smartphone, o atleta receberá a notificação de chegada e passagem pelos pontos de controle indicados no mapa. Não há o prisma no local, apenas a indicação no mapa e o seu smartphone lhe informará por meio de um aviso sonoro (“bip”) a chegada no ponto.



O tempo é registrado automaticamente pelo aplicativo e fica registrado em um ranking onde todos os participantes podem conferir suas colocações e assim avaliar e melhorar os seus resultados caso desejarem. Pode realizar o percurso quantas vezes quiser.



É importante ressaltar que, devido à grande variedade de modelos e marcas de smartphones, podem ocorrer diferenças de sensibilidade na captação do sinal GNSS.

Para que o atleta conheça o funcionamento do aplicativo é importante que o atleta realize o percurso de ambientação disponibilizado juntamente com estas instruções.



Amplamente utilizado no mundo todo, o aplicativo se torna uma ferramenta interessante para a difusão do esporte oferecendo uma prática acessível, de baixo custo e permanente.



Contato: [orientacao.graxaim@gmail.com](mailto:orientacao.graxaim@gmail.com)  
Instagram: [@orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)  
(92) 99249-9652 (whatsapp)

[www.graxaim.site](http://www.graxaim.site)

## O APLICATIVO

Totalmente gratuito, sem comerciais e tem a opção em português.

Baixe o aplicativo iOrienteeing no link ou QR Code abaixo, realize o registro do seu cadastro e autorize as permissões necessárias.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iorienteering.mobile>



## O MAPA

A última página destas instruções é o seu mapa. Deixe para abri-lo na hora da partida após o percurso de ambientação. Assim você garante a experiência completa da prática da orientação.

Se quiser se preparar, junte os amigos e faça uma pesquisa nos manuais e apostilas sobre o esporte na Biblioteca Graxaim no site. Também contamos com uma videoteca com vídeos explicativos que vão lhe inserir de maneira completa na modalidade.

<https://www.graxaim.site/biblioteca-graxaim>

<https://www.graxaim.site/videoteca-graxaim-ideos-de-junior-dias#612573c28cb2b>

## MEDIDAS DE SEGURANÇA

- 1. A prática é livre, porém por se tratar de local público recomendamos que NÃO faça em horários inapropriados. Aproveite os horários de maior movimentação de outras pessoas. Além de seguro você ajuda a difundir a modalidade.**

2. Todos os pontos de controle estão dispostos em locais acessíveis. As rotas disponíveis aos atletas não oferecem risco e nem estimulam o desafio de ultrapassagem de obstáculos. Lembrem que o esporte é Orientação e não transposição de obstáculos.
3. Para travessia de ruas e vias utilize preferencialmente os pontos de passagem indicadas no mapa. Estão colocados para iluminar as faixas de pedestres.
4. Não se esqueça de usar calçado ideal, protetor solar e se hidratar.



Obrigado por praticar orientação e colaborar com a difusão do esporte!

## A Sinalética



A	B	C	D	E	F	G	H
1	224	2	3	4	5	6	7

A	Número do ponto
B	Código do ponto
C	Qual dos elementos
D	Elemento característico
E	Segundo elemento
F	Dimensões / Combinação
G	Localização da baliza no elemento
H	Outra informação

### Coluna C

↑	Mais a Norte
↘	Mais a sudeste
↔	De cima
↔	De baixo
↕	Do meio

### Coluna E

⌒	baixa
⌒	raso
∩	fundo
▣	coberto de vegetação
⋯	aberto
▲	rochoso pedregoso
≡	patanoso
≡	arenoso
⌒	copa comprida
⌒	copa redonda
↻	em ruínas

### Coluna F - Dimensões

2.5	altura ou profundidade
8 x 4	tamanho
0 / 3.0	altura em inclinação
2.0	altura de dois elementos
3.0	

### Combinação

⊗	cruzamento
⊕	junção

## Coluna D - O elemento característico

Formas do terreno	Elementos Rochosos	Água e Pantanos	Vegetação	Elementos feitos pelo homem
terraço	falésia	lago	área aberta	estrada ou caminho largo
esporão	Rocha alta	lago pequeno	área semi-aberta	caminho carreiro
reentrância	gruta	buraco com água	canto de vegetação	passarelo
banco de terra	pedra	rio, linha de água	clareira	ponte
pedreira	monte de pedras	linha de água pequena	vegetação	linha de alta tensão
muro de terra	pequeno monte de pedras	pântano estreito	linha de vegetação	poste de alta tensão
barranco	chão pedregoso	pântano	limite de vegetação	túnel
pequeno barranco	siframento rochoso	terra firme no pântano	pequena floresta	muro de pedra
colina	passagem estreita	poço	árvore especial	vedação
cota		nascente	tronco ou raiz	portão ou passagem
passagem		tanque de água		edifício
depressão				área pavimentada
pequena depressão				ruína
buraco				cano de água
chão esburacado				torre
formigueiro				plataforma de tiro

### Coluna G - Localização da baliza no elemento

lado nordeste	parte de baixo
borda sudeste	topo
parte oeste	por baixo
canto este (por dentro)	pé / base
canto sul (por fora)	pé / base nordeste
ponta sudoeste	entre
curva	
terminação noroeste	
parte de cima	

elementos especiais em que seu significado é divulgado pela organização antes da prova

⊗	Special item
○	Special item

### Coluna H Outras Informações

primeiros socorros
abastecimento
ponto de rádio ou TV
ponto de espectadores

### Linhas de meta

balizado do último ponto ao finish	400 m
termos de nos orientar até ao balizado	150 m
termos de nos orientar do último ponto ao finish	380 m

### Instruções Especiais

troço balizado a partir do ponto de controlo	60 m
balizado de um ponto para outro	300 m
pernaada com passagem obrigatória	
pernaada com troço balizado obrigatório	
troço obrigatório para mudança de mapa	50 m

# Simbologia Internacional para Mapas de Orientação Sprint - ISSPrOM 2019 - IOF

### Relevo

- Curva de nível
- Curva de nível mestre
- Trapo de declividade
- Curva de nível auxiliar
- Depressão
- Barranco de terra
- Muro de terra (talude)
- Erosão (ravina)
- Pequena erosão
- Montículo ou colina pequena
- Colina alongada
- Pequena depressão
- Buraco
- Terreno irregular
- Objeto especial (raiz, cupim)

### Rochas e pedras

- Penhasco intratransponível
- Penhasco
- Buraco rochoso ou caverna
- Pedra
- Pedra grande
- Pedra gigante
- Agrupamento de pedras
- Área com pedras
- Terreno pedregoso
- Terreno arenoso
- Afloramento rochoso

### Água e charcos

- Área aquática intratransponível
- Área aquática transponível (rasa)
- Buraco com água
- Pequeno curso d'água transponível
- Canal d'água temporário ou sazonal
- Charco intratransponível
- Charco transponível
- Charco estreito
- Charco indistinto ou sazonal
- Poço, fonte ou tanque
- Nascente
- Objeto especial de água

### Vegetação

- Área aberta
- Área aberta com árvores esparsas
- Área semiaberta
- Área semiaberta com árvores esparsas
- Floresta aberta
- Vegetação: comida lenta
- Vegetação: comida lenta, boa visibilidade
- Vegetação: possível caminhar
- Vegetação: comida rápida, boa visibilidade
- Vegetação: comida rápida, intratransponível
- Terreno cultivado
- Pomar
- Vinhedo ou similar
- Limite de cultivo
- Borda vegetação
- Anvore grande e destacada
- Anvore pequena e destacada, molta ou arbusto
- Objeto especial (toco ou tronco)

### Construídos

- Área pavimentada (degrau ou borda)
- Estrutura multinível
- Área pavimentada com árvores esparsas
- Trilha para pedestres ou caminho não pavimentado
- Pequena trilha para pedestres ou caminho não pavimentado
- Pequena trilha indistinta
- Picada
- Via férrea
- Bonde
- Linha elétrica, telefônica ou teleférico
- Linha elétrica principal
- Ponte
- Passagem subterrânea ou túnel
- Muro transponível
- Muro de retenção transponível
- Muro intratransponível
- Cerca transponível ou parapeito

### Percurso

- Partida
- Ponto de entrega do mapa
- Ponto de controle
- Número do ponto de controle
- Linha do percurso
- Chegada
- Rota balizada
- Limite de área fora de prova
- Área fora de prova
- Ponto de passagem
- Seção de passagem
- Construção temporária ou área fechada

### Conjunto de símbolos para mapas de orientação escolares

- Hidrante ou bebedouro
- Aparelho de playground ou goleiras
- Mesa
- Banco ou assentos
- Poste pequeno, mastro ou placas de trânsito
- Poste de iluminação ou semáforo

### Objetos técnicos

- Escada
- Objeto especial redondo
- Objeto especial
- Objeto linear construído
- Objeto linear construído intratransponível
- Objeto linear construído para forragem
- Objeto linear construído
- Objeto especial redondo
- Objeto especial
- Escada
- Linha do Norte Magnético

Nota: os desenhos estão na escala de 1:4000.



CONSELHO DE MAPEADORES  
Tradução e adaptação  
JOCEMAR RIVA - QM 34117  
rmapescursos@gmail.com

O conteúdo deste quadro representa os símbolos que devem ser usados exclusivamente para fins didáticos.

**CLUBE ASA - CONJUNTO AYAPUÁ**  
**Manaus - Amazonas - Brasil**



**E: 1/4000**

SPRINT CLUBE ASA				
LIVRE				
VIRTUAL	1,0 km	3 m		
1	119	▲	◇	
2	120	●		
3	102	■		♂
4	101	▲	◇	
5	103	▨		
6	104	◇	▨	
7	114	▨		7
8	115	▨	▨	
9	116	▨	▨	
10	117	▨	▲	

30 m

Yk7Yhe



OCAD 10 Versão 2010 - Gaia GPS - QGIS 3.22  
 iORIENTEERING  
 Trabalho de Campo: Julho 2023  
 Mapeador: André Rondon Nº 249 - 3556 / CBO



Percurso planejado com o aplicativo iOrienteeing

**PERCURSO VIRTUAL**

Apoio



**OCAD**  
 the smart software for cartography