



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
Instagram: @orientacao.graxaim
(92) 99249-9652 (whatsapp)

www.graxaim.site

O APLICATIVO



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

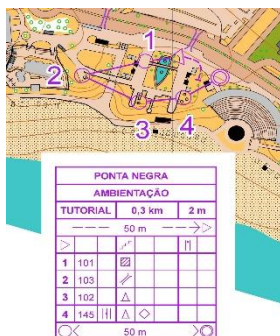
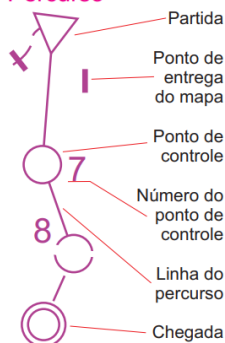
Baixe o aplicativo iOrienteering no link ou QR Code abaixo, realize o registro do seu cadastro e autorize as permissões necessárias.

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



PERCURSO DE AMBIENTAÇÃO

Percurso



O percurso de ambientação se destina exatamente para ambientar o atleta reproduzindo todos os passos do percurso da atividade. Para realizar o percurso ambientação basta localizar o percurso por meio do QR Code abaixo. Após localizar identifique o nome do percurso e a quantidade de pontos. Toque no botão de pré-partida e se desloque até o local da partida indicada no mapa.

PONTA NEGRA AMBIENTAÇÃO

Percurso Linear

IMPORTANTE: Se você alterar o percurso no editor, vai necessitar de uma nova versão do código QR de configuração

Atalho do curso: yoQQi2

Avery Laser L7169 / Inkjet J8169

Configuração



www.iorienteering.com

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-videos-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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
| 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 |
| 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 |
| 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |
| 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
| 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |
| 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 |
| 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 |
| 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 |
| 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
| 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 |
| 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 |
| 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 |
| 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 |
| 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 |
| 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 |
| 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 |
| 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 |
| 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 |
| 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 |
| 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 |
| 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 |
| 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 |
| 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 |
| 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 |
| 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |

Coluna D - O elemento característico

| Formas do terreno | |
|---|-------------------|
|  | terraço |
|  | espórão |
|  | reentrância |
|  | banco de terra |
|  | pedreira |
|  | muro de terra |
|  | barranco |
|  | pequeno barranco |
|  | colina |
|  | cota |
|  | passagem |
|  | depressão |
|  | pequena depressão |
|  | buraco |
|  | chão esburacado |
|  | formigueiro |

| Elementos Rochosos | |
|---|-------------------------|
|  | falésia |
|  | Rocha alta |
|  | gruta |
|  | pedra |
|  | monte de pedras |
|  | pequeno monte de pedras |
|  | chão pedregoso |
|  | aforamento rochoso |
|  | passagem estreita |

| Água e Pantanos | |
|---|------------------------|
|  | lago |
|  | lago pequeno |
|  | buraco com água |
|  | rio, linha de água |
|  | linha de água pequena |
|  | pântano estreito |
|  | pântano |
|  | terra firme no pântano |
|  | poço |
|  | nascente |
|  | tanque de água |

| Vegetação | |
|---|---------------------|
|  | área aberta |
|  | área semi-aberta |
|  | canto de vegetação |
|  | clareira |
|  | vegetação |
|  | linha de vegetação |
|  | limite de vegetação |
|  | pequena floresta |
|  | árvore especial |
|  | tronco ou raiz |

| Elementos feitos pelo homem | |
|---|-------------------------------|
|  | estrada ou caminho largo |
|  | caminho estreito |
|  | passarela |
|  | ponte |
|  | linha de alta tensão |
|  | poste de alta tensão |
|  | túnel |
|  | muro de pedra |
|  | vedação |
|  | portão ou passagem |
|  | edifício |
|  | área pavimentada |
|  | ruína |
|  | cano de água |
|  | torre |
|  | plataforma de tiro |
|  | marco |
|  | forragem |
|  | forno de carvão |
|  | monumento ou estátua |
|  | passagem ou túnel em edifício |
|  | escadas |

Coluna G - Localização da baliza no elemento

| | |
|--|-------------------------|
| | lado nordeste |
| | borda sudeste |
| | parte oeste |
| | canto este (por dentro) |
| | canto sul (por fora) |
| | ponta sudoeste |
| | curva |
| | terminação noroeste |
| | parte de cima |

| | |
|--|--------------------|
| | parte de baixo |
| | topo |
| | por baixo |
| | pé / base |
| | pé / base nordeste |
| | entre |

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 |

Instruções Especiais

| | |
|--|--|
| troço balizado a partir do ponto de controlo | |
| balizado de um ponto para outro | |
| pennada com passagem obrigatória | |
| pennada com troço balizado obrigatório | |
| troço obrigatório para mudança de mapa | |

Linha de meta

| | |
|--|--|
| balizado do último ponto ao finish | |
| termos de nos orientar até ao balizado | |
| termos de nos orientar do último ponto ao finish | |

Simbologia Internacional para Mapas de Orientação Sprint - ISSprOM 2019 - IOF

| Relevo | | Rochas e pedras | | Água e charcos | | Vegetação | | Construídos | | Percurso | |
|-------------------------------|--|---------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|
| Curva de nível | | Penhasco intrínseco | | Área aquática intrínseco | | Área aberta | | Área pavimentada (degrau ou borda) | | Partida | |
| Curva de nível mestre | | Penhasco | | Área aquática transponível (rasa) | | Área aberta com árvores esparsas | | Estrutura multinível | | Ponto de entrega do mapa | |
| Trapo de declividade | | Buraco rochoso ou caverna | | Buraco com água | | Área semi-aberta com árvores esparsas | | Área pavimentada com árvores esparsas | | Ponto de controle | |
| Curva de nível auxiliar | | Pedra | | Pequeno curso d'água transponível | | Floresta aberta | | Trilha para pedestres ou caminho não pavimentado | | Número do ponto de controle | |
| Depressão | | Pedra grande | | Canal d'água temporário ou sazonal | | Vegetação: corrida lenta | | Pequena trilha para pedestres ou caminho não pavimentado | | Linha do percurso | |
| Barranco de terra | | Pedra gigante | | Charco intrínseco | | Vegetação: corrida lenta, boa visibilidade | | Pequena trilha para pedestres ou caminho não pavimentado | | Chegada | |
| Muro de terra (talude) | | Agrupamento de pedras | | Charco transponível | | Vegetação: possível caminhar | | Picada | | Rota balizada | |
| Erosão (ravina) | | Área com pedras | | Charco estreito | | Vegetação: caminhada, boa visibilidade | | Via férrea | | Limite de área fora de prova | |
| Pequena erosão | | Terreno pedregoso | | Charco indistinto ou sazonal | | Vegetação: intrínseco | | Bonde | | Área fora de prova | |
| Montículo ou colina pequena | | Terreno arenoso | | Poço, fonte ou tanque | | Terreno cultivado | | Linha elétrica, telefônica ou teleférico | | Ponto de passagem | |
| Colina alongada | | Afloramento rochoso | | Nascente | | Limite de cultivo | | Linha elétrica principal | | Seção de passagem | |
| Pequena depressão | | | | Objeto especial de água | | Borda vegetação | | Ponte | | Construção temporária ou área fechada | |
| Buraco | | | | | | Árvore grande e destacada | | Passagem subterrânea ou túnel | | | |
| Terreno irregular | | | | | | Árvore pequena e destacada, molta ou arbusto | | Muro transponível | | | |
| Objeto especial (raiz, cupim) | | | | | | Objeto especial (toco ou tronco) | | Cerca transponível ou parapeito | | | |

Conjunto de símbolos para mapas de orientação escolares

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------|--|---|--|
| Hidrate ou bebedouro | | Mesa | | Poste pequeno, mastro ou placas de trânsito | |
| Aparelho de playground ou gólieiras | | Banco ou assentos | | Poste de iluminação ou semáforo | |

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

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



CONSELHO DE MAPEADORES
Tradução e adaptação
JOCEMAR RIV - OM 34117
jmapascursos@gmail.com

Símbolos técnicos

| | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------|--|
| Muro de retenção transponível | | Linha do Norte Magnético | |
| Muro intrínseco | | | |
| Cerca transponível ou parapeito | | | |



PRAIA DA PONTA NEGRA

Manaus - Amazonas - Brasil



NÃO ESQUEÇA
DA SELFIE E MARQUE O
GRAXAIM E CORASA NAS
REDES SOCIAIS!



E: 1/5000

PERCURSO ELITE II

| PONTA NEGRA | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--------|---|------|---|--|--|--|--|--|
| ELITE II | | | | | | | | | | |
| P6 | | 8,2 km | | 30 m | | | | | | |
| ----- 50 m ----- | | | | | | | | | | |
| ▶ | | | ↗ | | ⌈ | | | | | |
| 1 | 125 | ▣ | | | | | | | | |
| 2 | 128 | ◇ | ⬆ | | | | | | | |
| 3 | 126 | ◇ | ⊞ | | | | | | | |
| 4 | 102 | △ | | | | | | | | |
| 5 | 146 | ◇ | | | | | | | | |
| 6 | 106 | ◇ | | | | | | | | |
| 7 | 140 | ↗ | ↘ | | | | | | | |
| 8 | 121 | ▣ | | | | | | | | |
| 9 | 122 | ▣ | | | | | | | | |
| 10 | 120 | ↗ | ⊞ | | | | | | | |
| 11 | 139 | | | | | | | | | |
| 12 | 118 | ▣ | ↗ | | | | | | | |
| 13 | 138 | ↘ | ↗ | | | | | | | |
| 14 | 108 | ◇ | | | | | | | | |
| 15 | 117 | ◇ | | | | | | | | |
| 16 | 150 | ↗ | ◇ | | | | | | | |
| 17 | 116 | □ | ↗ | | Ⓜ | | | | | |
| 18 | 137 | ⬆ | | | | | | | | |
| 19 | 111 | ■ | ▣ | | ♂ | | | | | |
| 20 | 136 | ↗ | | | ⌈ | | | | | |
| 21 | 110 | ◇ | ↘ | | | | | | | |
| 22 | 112 | ▣ | ↗ | | | | | | | |
| 23 | 114 | ◇ | ↗ | | | | | | | |
| 24 | 142 | ◇ | | | | | | | | |
| 25 | 113 | ◇ | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----|---|---|------|--|---|--|---|
| 26 | 135 | ⌈ | × | | | | | |
| 27 | 131 | ▣ | | | | | | |
| 28 | 130 | ↘ | ○ | | | | | |
| 29 | 129 | ↘ | ⊞ | | | | | |
| 30 | 123 | ◇ | | | | | | |
| ○ | | ✂ | | 60 m | | ✂ | | ○ |



Para realizar o percurso é
necessário seguir as instruções
que acompanham este mapa!

Boa prática!

OCAD
the smart software
for cartography



Filie-se ao CORASA - @corasa_am - abre.ai/corasa