



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

INSTRUÇÕES



Você está recebendo instruções para prática de Corrida de Orientação nodo de percursos virtuais que podem 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>



APURAÇÃO VIA SATÉLITE

A apuração será via satélite com uso do App iOrienteering, disponível para plataformas Android e IOS.

O App iOrienteering é totalmente gratuito e sem comerciais. Testado e amplamente utilizado em treinamentos há 5 anos pela organização, garante total segurança de seus dados.

Devido aos diversos modelos de aparelhos e níveis de qualidade do dispositivo GNSS de cada aparelho smartphone e aliado ao deslocamento do satélite e condições climáticas, poderá haver pequenas variações temporais no sinal GNSS.

Mesmo com essa variação temporal a prática é possível devido uma calibragem e teste realizado pelo atleta em percurso teste disponibilizados em todos os mapas. Basta realizar o percurso teste antes e verificar o funcionamento e calibragem de seu aparelho.

Para baixar o Aplicativo IOrienteering é só acessar a Play Store do seu smartphone e buscar por iOrienteering ou acessar via QR Code ao lado. Disponível para Android e IOS.





Após baixar o app, abra e clique em realizar o registro preenchendo o cadastro de seus dados como atleta e equipe.

Importante preencher o nome de seu clube ou Equipe idêntico aos seus companheiros de Equipe para que a contabilidade de pontuação seja considerada.

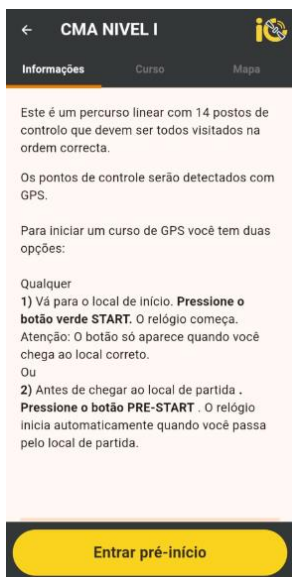


Pronto!

Agora o passo é encontrar seu percurso.

Para isso basta ler o QRCode que está no seu mapa.





Aqui teremos três telas: Uma informativa e instruções de partida, uma sobre o percurso dando ciência ao atleta da quantidade de pontos e uma terceira onde lhe guiará até o local de partida. **ATENÇÃO: o app não lhe mostrará o mapa do percurso.**

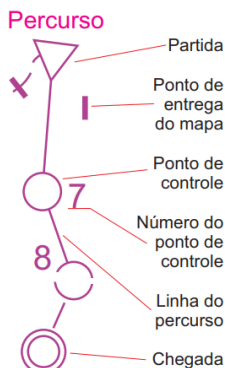
A técnica de leitura de mapas de orientação segue a tradicional com o mapa impresso em suas mãos.



Agora com seu percurso encontrado é só clicar em pré-início e dirigir-se ao Ponto Inicial do seu percurso. Nele será dado o “bip” de início e seu tempo se iniciará.



PERCURSO DE TREINO



O percurso de treino 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.

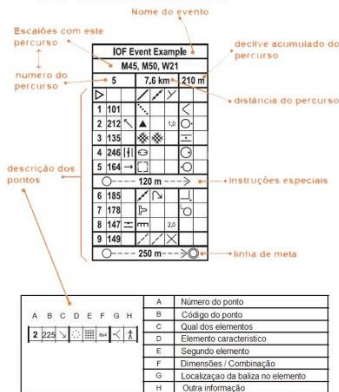


MEDIDAS DE SEGURANÇA

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.



A Sinalética



Coluna C

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

Coluna E

—	baixa
—	raso
U	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
0.5	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
espórão	rocha alta	lago pequeno	área semi-aberta	caminho carreiro
reentrância	gruta	buraco com água	canto de vegetação	passoio
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 da vegetação	túnel
pequeno barranco	aforamento 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
porta 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

Instruções Especiais

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

Linha 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

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 semiberta Área semiaberta com árvores esparsas Floresta aberta Vegetação: corrida lenta Vegetação: corrida lenta, boa visibilidade Vegetação: possível caminhar Vegetação: caminhada, boa visibilidade Vegetação: intratransponível Terreno cultivado Pomar Vinhedo ou similar Limite de cultivo Borda vegetação Árvore grande e destacada Árvore pequena e destacada, molta ou arbusto Objeto especial (toco ou tronco)	Construídos Área pavimentada (degrau ou borda) Estrutura multível 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 parapente	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 Nota: os desenhos estão na escala de 1:4000.	Simbolos técnicos Escala Linha do Norte Magnético CONSELHO DE MAPEADORES Tradução e adaptação JOCEMAR RIVA - QM 34/17 jmapasecurso@gmail.com Conjunto de símbolos para mapas de orientação escolares Mesa Poste pequeno, mastro ou placas de trânsito Banco ou assentos Aparelho de playground ou góleras Hidrante ou bebedouro Poste de iluminação ou semáforo O conteúdo deste quadro representa os símbolos que devem ser usados exclusivamente para fins didáticos.
--	---	--	--	---	---	---

OBSERVAÇÕES FINAIS

ANDRÉ RONDON

Há alguns anos comecei a pesquisar e testar o uso dos percursos virtuais de orientação. E ouvi algumas opiniões e impressões dos atletas que utilizaram. E um fato que chama atenção ainda é um certo preconceito na utilização.

Não julgo. Eu fui o primeiro a ter esse mesmo sentimento.

Mas depois de 5 anos testando e usando em diversas oportunidades vou elencar aqui alguns aspectos a respeito.

O App que indico é o iOrienteering desenvolvido no Reino Unido e muito utilizado nos EUA.

1. Diminui significativamente os custos do esporte. Ao atleta que gosta de praticar e necessita inevitavelmente pagar inscrição a eventos os percursos virtuais baixam esses custos.
2. Se baixam os custos, fica mais viável a exposição da modalidade.
3. Apresenta um treino difícil, pois não terá o prisma físico indicando o ponto, onde exigirá uma leitura e senso de orientação apurado do atleta para alcançar os pontos com extrema precisão.
4. Oferece uma flexibilidade para o atleta escolher o seu horário para realizar seu percurso no seu tempo disponível.
5. O registro eletrônico no smartphone possibilita uma análise de desempenho no qual o atleta buscará seu autoaperfeiçoamento melhorando seus resultados. Por mais que realize o mesmo percurso, ele aprimorará a parte física.
6. O atleta obtém seu resultado instantaneamente ranqueado na sua categoria e percurso.
7. Os resultados dos outros atletas podem ser monitorado à distância pelo App, possibilitando o atleta verificar a disputa dentro da sua categoria.
8. Outras modalidades esportivas adotaram o uso de smartphones e tecnologia GPS para aprimorar os treinos e resultados. Por que orientação não?

Por fim, deixo aqui a lista de outros app que na minha opinião perdem para o iOrienteering no aspecto geral considerando funcionalidade, realidade, simplicidade e atualização:

NORUEGA - UsynligO, Lista de percursos desatualizada: há relatos de que novos percursos não aparecem e não atualizou para a última versão do Android

AUSTRÁLIA - MapRun, Recursos ainda não implementados ou com erro e necessita que um gerente adicione o mapa no app para praticar. Só há um gerente no Brasil.

REINO UNIDO E FINLÂNDIA- RouteGadget, interface não é óbvia e exige curva de aprendizagem, especialmente para iniciantes.

NORUEGA - LiveloX, Complexidade inicial de configuração: para organizadores e atletas

NORUEGA E SUÉCIA - 3DRerun, interface mais antiga e não teve atualizações