

INSCRIPCIONES <https://sico.fedo.org/>

Plazo inscripción hasta el 05/08/2021

La Federación se reserva el derecho de suspender orientación en verano dependiendo de la situación sanitaria.

PRECIO INSCRIPCIÓN	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
NIVEL 0:	35 €	40 €
NIVEL 1-7 HASTA 12 AÑOS:	45 €	60 €
NIVEL 1-7 MAYORES 12 AÑOS:	65 €	95 €

Estos precios son la inscripción a los entrenamientos para todos los/os participantes. Para **las 60 primeras mujeres** el precio incluye **el alojamiento y la manutención** subvencionado por el **Programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes**. Además, para las mujeres no federadas, el precio también incluye la licencia deportiva para facilitar la participación en el CEO 2021. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta. Los/as participantes no subvencionados/as, pueden solicitar el alojamiento y manutención marcando la casilla en SICO:

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN EN PENSIÓN COMPLETA : 90 € /persona
(desde la cena del 12 de agosto a la comida del 15 de agosto).

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción en el sistema SICO. Una vez realizada la inscripción se remitirá el formulario Excel con información complementaria de la inscripción a secretaria.fedo@gmail.com. **El pago habrá que efectuarlo entre el 4 y 5 de agosto** en la cuenta de la FEDO en Bankia: C.C.C. 2038 9620 16 600344970 I.B.A.N.: ES39 2038 9620 1660 0034 4970 indicando en el concepto: MUJER-O: "Nombre y Apellidos" y mandar copia de la transferencia a: secretaria.fedo@gmail.com.



PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

ORIENTACIÓN EN VERANO

PINARES DE SORIA

12 - 15 AGOSTO 2021



ORIENTACIÓN EN VERANO

Dentro del Programa Mujer y Deporte de la Federación Española de Orientación y con el apoyo de los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, se organizan estas **Jornadas de Orientación en Verano** para la promoción de este deporte entre mujeres de todas las edades. Este año tendrá lugar en **Soria**, los mapas de entrenamiento que se van a utilizar en esta actividad están localizados en: **Navaleno, San Leonardo y Covalada**.

La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles sobre el terreno con la ayuda de un mapa y una brújula. Combina, con igual importancia, la actividad física con la destreza en la lectura de mapa y la utilización de la brújula. Se desarrolla en el entorno natural por lo que es un deporte muy atractivo para todas aquellas mujeres que les guste estar en contacto con la naturaleza.



Los trazados de los entrenamientos serán supervisados por María Prieto, miembro de la selección absoluta de orientación y deportista de alto nivel que contara con la colaboración de Amanda Pons, Álvaro Prieto, David de Miguel y David Cotillas.

Esta actividad estará dirigida tanto a mujeres que comienzan, como a las que ya han practicado orientación y quieren mejorar su técnica.

ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento con entrada el jueves 12 de agosto y salida el domingo 15 de agosto en dos localizaciones: la Residencia Juvenil Antonio Machado de Soria en habitaciones dobles (solo compartirán habitación personas convivientes) y el Albergue Cañada Real, en habitaciones de máximo 6 plazas (literas) con baño en la habitación. Las plazas se asignaran por orden de inscripción hasta completar el máximo número de plazas. Las comidas del mediodía serán tipo pic-nic y el desayuno y la cena tendrán lugar en el albergue/residencia. Incluir en observaciones: intolerancias alimentarias, dietas, preferencias de alojamiento y cualquier otro dato de interés.

Curso de Iniciación a la Orientación con clases y entrenamientos de mañana y tarde para promocionar la orientación entre mujeres. Aprendizaje en la lectura de mapa y brújula. Tipos de mapas. Simbología. Curvas de nivel. Escalas. Uso de la brújula. Descripción de controles. Técnicas básicas de orientación. Dividido en tres niveles:



- **Nivel 0** – Niños/as entre 1 y 6 años orientación muy básica tipo correlín, además se realizarán actividades complementarias de entretenimiento: taller de pintura, juegos infantiles.
- **Nivel 1** - Niños/as entre 7 y 16 años que se inician en orientación.
- **Nivel 2** – Mujeres y acompañantes mayores de 16 años que no han hecho nunca orientación.

Entrenamientos de mañana y tarde para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo:

- **Nivel 3** – Niños/as que participan en carreras de orientación, pero necesitan mejorar técnicamente menores de 16 años.
- **Nivel 4** - Mujeres y acompañantes que conocen el deporte, pero tienen un nivel técnico bajo.
- **Nivel 5** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico medio.
- **Nivel 6** - Mujeres y acompañantes que practican el deporte, con un nivel técnico y/o físico alto.
- **Nivel 7** - Mujeres y acompañantes que desean realiar los entrenamientos sin supervisión del monitor/a.

La semana anterior al inicio se publicará el programa completo y las medidas preventivas a adoptar durante el desarrollo de los entrenamientos.

MÁS INFORMACIÓN

669455234 secretaria.fedo@gmail.com

<http://www.myd.fedo.org/>

<http://www.fedo.org/web/>