

Alla Segreteria F.I.S.O.  
Al Responsabile Commissione Formazione  
A tutte le società FISO  
Ai tesserati  
Loro sedi

Oggetto: corso tracciatori di CO - 2011

Il Comitato Friuli Venezia Giulia, in deroga al Regolamento Quadri Tecnici in vigore relativamente a:

- 1) superamento del 18° anno di età,
- 2) essere stato classificato in almeno 20 gare di cui 5 a carattere internazionale, in categorie agonistiche, disputate tra quelle inserite nel calendario FISO o I.O.F.

indice un corso Tracciatori per le specialità di CO, con le seguenti fasi:

- a) insegnamento teorico-pratico
- b) apprendimento con tutor
- c) esame finale

I requisiti per accedere al corso e agli esami sono:

- a) essere tesserato da almeno due anni presso una società sportiva affiliata alla FISO

**Direttore del corso:** Cesare Tarabocchia

**Sede del corso e date effettuazione:** come sottoindicato

### Insegnamento teorico pratico

Data	Orario	Luogo	Note	Docenti	Frequenza
Sabato 29 ottobre	09.00 - 12.00 14.00 - 17.00	Udine	Teoria	Di Bert/ Tarabocchia	Obbligatoria
Martedì 1 novembre	09.30 - 12.30 14.30 - 17.30	Trieste	Teoria/ pratica	Hechich/ Tarabocchia	Obbligatoria
Sabato 19 novembre	09.00 - 12.00 14.00 - 17.00	Paluzza	Teoria/pratica	Manarin	Obbligatoria
Domenica 20 novembre	09.00 - 12.00 14.00 - 17.00	Paluzza	Teoria/pratica	Manarin /Tarabocchia	Obbligatoria

**Apprendimento con tutor:** la fase di apprendimento con tutor consisterà nell'affiancamento dell'aspirante tracciatore a un tracciatore nell'esercizio della sua funzione di progettazione –





FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

realizzazione dei tracciati di una gara regionale inserita nel calendario Federale 2012. In alternativa progettazione e realizzazione dei tracciati di una ipotetica gara regionale o nazionale. A tal proposito il candidato potrà segnalare al Direttore del corso eventuali tracciatori – tutor con i quali effettuare tale fase di preparazione all'esame. In alternativa il Direttore del corso nominerà un tutor che affiancherà l'aspirante tracciatore nell'esecuzione di quanto sopra.

**Esame finale:** sarà effettuato al termine della precedente fase di apprendimento con tutor; la data sarà concordata con gli aspiranti tracciatori nell'ultima giornata del corso (ipotesi : giugno 2012). L'iscrizione all'Albo per i minorenni che acquisissero il titolo sarà posticipata al compimento del 18° anno di età.

**Costi:** L'iscrizione al corso è fissata in € 120,00 da versare in unica soluzione il primo giorno del corso. La quota comprende:

- la partecipazione alle tre fasi del corso: lezioni teorico/pratiche, tutor, esami
- materiale didattico eventualmente necessario per lo svolgimento del corso
- pernottamento fra il 19 e 20 novembre con pensione completa presso il Centro Federale di Paluzza.

**Termine iscrizioni:** Le iscrizioni dovranno pervenire entro **sabato 21 ottobre** via e-mail a [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it) e, per copia conforme a [dibertpa@libero.it](mailto:dibertpa@libero.it).

Il corso sarà attivato con un minimo di 7 iscritti.

#### **Corso aggiornamento obbligatorio per tracciatori già iscritti all'Albo del Fvg**

La giornata di martedì 1 novembre a Trieste rappresenta anche il corso di aggiornamento biennale obbligatorio per i tracciatori già iscritti all'Albo. Costo di partecipazione € 15. Rilascio attestato.

**Materiali a cura del partecipante:** pennarello indelebile, cerchiografo, abbigliamento da campagna o da orienteering (per l'uscita sul terreno), computer portatile con installati Office o simile, OCAD 9.

**NOTA:** per chi è interessato è possibile la sola partecipazione alla giornata relativa alla gestione informatica della progettazione dei percorsi con OCAD. Che si terrà a Trieste il 1 novembre presso la sede del **Cai XXX Ottobre via Battisti 22**.

Il costo di questa singola giornata è di € 25,00.

Il responsabile formazione  
Paolo Di Bert

Allegati:

programma dettagliato del corso  
estratto RQT relativo alla CO  
moduli di iscrizione



Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)



**PROGRAMMA corso tracciatori 2011**

**SABATO 29 OTTOBRE 2011 (UDINE – Sede Coni provinciale di Udine – Via Longarone 28)**

MATTINO (3 ore) 09.00 – 12.00 POMERIGGIO (3 ore) 14.00 – 17.00

*PARTE GENERALE A*

1. Presentazione del corso
2. Il tracciatore nel R.T.F.

*PARTE GENERALE B*

1. Inquadramento dei tracciati nell'organigramma di una manifestazione di orienteering
  - 1.1. Settore Amministrativo e Logistico
  - 1.2. Settore Tecnico
    - 1.2.1. Cartografia
    - 1.2.2. Quarantene, Partenze, Arrivi
    - 1.2.3. Tracciati
2. Contenuti tecnici del tracciato di una gara d'orientamento
3. Caratteristiche della carta d'orientamento
4. Compiti e responsabilità del tracciatore
  - 4.1. Progettazione generale dell'andamento dei tracciati
    - 4.1.1.1. Individuazione dell'arrivo
    - 4.1.2. Individuazione del/dei punto/i di partenza
      - 4.1.2.1. Percorso ritrovo/partenza
      - 4.1.2.2. Eventuale quarantena
      - 4.1.2.3. Warm-up
      - 4.1.2.4. Prepartenza e partenza
      - 4.1.2.5. Trasporto indumenti
    - 4.1.3. Lunghezze e dislivelli
  - 4.2. Definizione delle lunghezze e difficoltà dei tracciati per ciascuna categoria
    - 4.2.1. Definizione degli accorpamenti di più categorie sui singoli tracciati
    - 4.2.2. Incidenza del n° di concorrenti/minuto per tracciato
  - 4.3. Progettazione dettagliata dei singoli tracciati
    - 4.3.1. Analisi della carta
    - 4.3.2. Tratte principali
    - 4.3.3. Zone principali d'interesse tecnico, sul terreno cartografato
      - 4.3.3.1. Svolgimento dei tracciati più facili
      - 4.3.3.2. Svolgimento dei tracciati più difficili
      - 4.3.3.3. Svolgimento dei tracciati intermedi
  - 4.4. Le tratte
  - 4.5. I punti di controllo
    - 4.5.1. Verifica sul terreno dell'attendibilità della carta
    - 4.5.2. Verifica sul terreno dell'utilizzabilità del punto
    - 4.5.3. Assegnazione del punto a più tracciati
      - 4.5.3.1. Direzioni di provenienza e visibilità della lanterna
      - 4.5.3.2. Direzioni di provenienza e visibilità dei concorrenti che punzonano
      - 4.5.3.3. Incidenza dei concorrenti/minuto per punto di controllo
    - 4.5.4. Definizione esatta della posizione della lanterna
      - 4.5.4.1. Contrassegno sul terreno (fettuccia e codice, eventuale picchetto)
    - 4.5.5. Descrizione punto



**MARTEDI' 1 NOVEMBRE 2011 (TRIESTE sede del Cai XXX Ottobre via Battisti 22)**

MATTINO (3 ore) 09.30 – 12.30 POMERIGGIO (3 ore) 14.30 – 17.30

**PARTE GENERALE B**

4.6. Disegno dei tracciati in OCAD

4.6.1. Il progetto

4.6.1.1. Simbologia

4.6.1.2. Scala e georeferenziazione

4.6.1.3. Carta di sfondo

4.6.1.4. Eventuali altri sfondi (logos e grafica di contorno)

4.6.2. I tracciati

4.6.3. Le categorie

4.6.4. Punti di controllo

4.6.5. Tracciati : partenza, punti, tratte e passaggi obbligati, arrivo

4.6.6. Dettagli generali : ristori, aree vietate o pericolose, punti di passaggio, ecc...

4.6.7. Informazioni di contorno : intestazione gara, categoria, descrizione punti, eventuali crocini di riferimento

4.6.8. Esportazione dei tracciati per la stampa

**SABATO 19 NOVEMBRE 2011 (PALUZZA – Centro Fed. Fiso Fvg in Piazza XXI-XXII luglio)**

MATTINO (3 ore) 09.00 – 12.00 POMERIGGIO (3 ore) 14.00 – 17.00

**DOMENICA 20 NOVEMBRE 2011 (PALUZZA – Centro Fed. Fiso Fvg in Piazza XXI-XXII luglio)**

MATTINO (3 ore) 09.00 – 12.00 POMERIGGIO (3 ore) 14.00 – 17.00

A. APPROFONDIMENTI

1. Lunghezze e gradi di difficoltà
2. Il punto di controllo
  - 2.1. Caratteristiche del punto di controllo
  - 2.2. Fattori di difficoltà
  - 2.3. Idoneità del punto di controllo
  - 2.4. Descrizione punto
  - 2.5. Eventuale sorveglianza del punto
3. La tratta
  - 3.1. Caratteristiche della tratta
  - 3.2. Fattori di difficoltà
  - 3.3. Tecniche di navigazione
  - 3.4. Idoneità della tratta
4. Il percorso complessivo
  - 4.1. Fattori di difficoltà
  - 4.2. Calcolo della lunghezza
  - 4.3. Calcolo del dislivello
  - 4.4. Calcolo del tempo del vincitore
5. Punti tecnici sul terreno
  - 5.1. Ristori
  - 5.2. Punti radio
  - 5.3. Assistenza medica
6. Tipi di gara e di tracciati



- 6.1. In base alla lunghezza
  - 6.1.1. La gara classica (long)
  - 6.1.2. La gara middle
  - 6.1.3. La gara sprint
- 6.2. In base al terreno
  - 6.2.1. La gara in bosco
  - 6.2.2. La gara in centro storico
  - 6.2.3. La gara in parco urbano
  - 6.2.4. Altre formule
    - 6.2.4.1. Labyrinth-O
    - 6.2.4.2. ...
- 6.3. In base alla formula
  - 6.3.1. La gara a sequenza classica
  - 6.3.2. La staffetta
  - 6.3.3. La One-Man-Relay
- 6.4. Tipi di partenza
  - 6.4.1. Partenza classica
  - 6.4.2. Partenza in linea
  - 6.4.3. Partenza a caccia
- 6.5. Le soluzioni di forking
  - 6.5.1. Farfalla
  - 6.5.2. Diamond
  - 6.5.3. Grappolo a sequenza libera
  - 6.5.4. Il forking nella staffetta
- 6.6.
  - 6.6.1.
- 7. Adempimenti del tracciatore
  - 7.1. Informazioni per i bollettini
  - 7.2. Informazioni per l'IT
  - 7.3. Files di stampa tracciati
  - 7.4. Files per la TV / Schermo gigante
  - 7.5. Carte per gli allestimenti (ingrandimenti e dettagli)
  - 7.6. Griglie di partenza
- 8. Norme e regolamenti
  - 8.1.
- 9. Errori da evitare
  - 9.1. Errori più frequenti
  - 9.2. Errori più gravi
  - 9.3. Fattori di rischio
  - 9.4. Fattori invalidanti la gara





**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA**

**PERIODO GENNAIO - MAGGIO**

Preparazione della tesina d'esame: ogni partecipante progetta individualmente una gara, con l'appoggio del tutor; la consulenza del tutor avviene per via telematica o di persona, in particolare in occasione della gara.

**UDINE – GIUGNO 2012**

SABATO ESAME con discussione tesi sul tirocinio effettuato e colloquio orale

Il direttore del Corso  
Cerare Tarabocchia



Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)



## **Estratto del REGOLAMENTO QUADRI TECNICI E FORMAZIONE**

### **5.3 TRACCIATORE CO**

#### **5.3.1 Compiti.**

Predisporre i tracciati CO, ovvero decidere l'ubicazione della partenza e dei punti di controllo delle gare di CORSA orientamento individuali o a staffetta di qualsiasi tipo e livello.

Predisporre le griglie di partenza in collaborazione con il Direttore di gara, sovrintendere alla stampa dei tracciati sulla carta e predisporre la descrizione dei punti.

#### **5.3.2 Attività.**

L'attività del tracciatore CO si svolge nell'ambito delle gare inserite nel calendario FISO.

#### **5.3.3 Inquadramento.**

Il tracciatore CO viene inquadrato nei quadri tecnici regionali mediante delibera del Comitato Regionale o del Delegato della regione dove l'istruttore risiede (in caso di mancanza di referenti sarà deliberato dal Consiglio federale), previa specifica domanda, frequenza di un corso di preparazione, svolgimento di un tirocinio e superamento di un esame.

Il bando per l'inserimento nei quadri di tracciatore CO avviene di norma ogni 2 anni.

#### **5.3.4 Requisiti.**

Per accedere al corso ed all'esame per il conseguimento del ruolo di tracciatore CO è necessario:

5.3.4.1 aver superato il 18° anno di età

5.3.4.2 essere tesserato da almeno due anni presso una società sportiva affiliata alla FISO

5.3.4.3 essere stato classificato in almeno 20 gare di cui 5 a carattere internazionale, in categorie agonistiche, disputate tra quelle inserite nel calendario FISO o I.O.F.

#### **5.3.5 Formazione.**

5.3.5.1 I corsi per il conseguimento del ruolo di tracciatore CO sono organizzati dai Comitati Regionali, ciascuno per il proprio territorio.

I corsi per tracciatore CO devono essere diretti da un Maestro CO

5.3.5.2 Nei corsi per tracciatore CO dovranno essere trattati i seguenti argomenti:

- compiti e responsabilità di un tracciatore CO
- caratteristiche delle carte topografiche a norma I.O.F.
- norme internazionali e regolamenti inerenti ai percorsi CO.
- caratteristiche di un punto di controllo
- idoneità dei punti
- fattori di difficoltà
- caratteristiche di un tratto
- tecniche di navigazione
- il percorso di gara
- caratteristiche di un percorso in rapporto alla categoria
- i percorsi nei centri storici
- tipi di gara
- tipi di partenza
- caratteristiche del luogo di partenza
- Ristori, controlli, punti radio, assistenza medica sul percorso
- controllo elettronico e gestione informatica dei percorsi
- I pericoli
- Progettazione e frequenza ai punti



## FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

### COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

- i percorsi a staffetta
- descrizione internazionale dei punti
- preparazione delle cartine
- errori da evitare

5.3.5.3 La durata di un corso per tracciatore CO non deve essere inferiore a 24 ore di cui 14 di teoria e 10 di pratica distribuite in minimo 4 giornate ed in uno o più periodi,

5.3.5.4 tirocinio.

- potrà consistere nella collaborazione come controllore in gare nazionali CO o tracciatore in gare promozionali CO, in organizzazione di allenamenti per atleti agonisti CO, in raduni nazionali o regionali.

- Il tirocinio deve essere coordinato da un allenatore nazionale CO o da un Maestro CO con funzione di tutor.

- Il progetto del tirocinio, con il relativo calendario, deve essere redatto in forma scritta, e sottoscritto dal tutor.

- Il progetto di tirocinio, sottoscritto dal tutor, deve essere approvato dalla Commissione Nazionale Formazione prima della presentazione della domanda di inquadramento nel ruolo di allenatore nazionale.

#### 5.3.6 Esami

5.3.6.1 Gli esami per l'inquadramento nel ruolo di tracciatore CO sono affidati ad una Commissione d'esame composta da un Maestro CO, da almeno due tracciatori CO nominati dal Comitato Regionale organizzatore. Essi consistono in una prova scritta, una prova orale e una prova pratica.

5.3.6.2 La prova scritta dovrà riguardare i temi indicati al punto 5.3.5.2 e prevedere un questionario con domande aperte o chiuse, ed una serie di esercizi scritti (valutazione di un tracciato o di alcuni tratti, valutazione di alcuni punti, descrizione internazionale, individuazione di punti su una cartina, valutazione di un percorso di gara, regolamenti, ecc.).

La prova scritta sarà valutata dalla Commissione d'esame con un massimo di 50 punti (50% della valutazione massima complessiva d'esame).

5.3.6.3 Il colloquio sarà sostenuto davanti alla Commissione d'esame e verterà sui temi indicati al punto 10.5.2 e sull'analisi della prova scritta del candidato.

Il colloquio sarà valutato con un massimo di 50 punti (50% della valutazione massima complessiva d'esame)

5.3.6.4 La prova pratica dovrà appurare se il candidato possiede capacità di

- navigazione sul terreno con la carta topografica
- individuazione di punti geografici
- rilocalizzazione di se
- uso della bussola
- collocazione di punti di controllo
- descrizione con simbologia internazionale
- valutazione di un luogo per una partenza CO

La prova potrà essere limitata anche ad una sola di queste capacità.

Durante la prova pratica non sono valutate le qualità agonistiche ma è richiesta una velocità di navigazione di almeno 14 minuti per chilometro sforzo.





**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA**

La prova pratica avrà esito positivo se l'esercizio proposto è stato svolto nei tempi richiesti, avrà invece esito negativo se l'esercizio non è stato svolto o se è stato svolto in tempi superiori a quelli richiesti.

Il superamento della prova pratica è condizione necessaria per partecipare alla prova scritta ed a quella orale.

5.3.6.5 Il superamento dell'esame si ottiene con il superamento della prova pratica e con il conseguimento di almeno 70 punti (70% del punteggio massimo ottenibile dalla somma dei punteggi della prova scritta e della prova orale).

#### 5.3.7 Ricorsi

Contro le valutazioni espresse dalla Commissione d'esame è ammesso ricorso da presentare entro 30 giorni alla Commissione Formazione Nazionale.

#### 5.3.8 Aggiornamento

I tracciatori devono partecipare ad almeno un raduno nazionale ogni due anni.



Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)

**Italia** Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**