

## PLAZAS:

30 MUJERES NO FEDERADAS:

30 MUJERES FEDERADAS:

## INSCRIPCIONES

1<sup>er</sup> Plazo inscripción:

30/06/2015 - 27/07/2015

2<sup>o</sup> Plazo inscripción sin recargo:

28/07/2014 - 11/08/2015

Rellenar formulario Excel disponible en: <http://www.fedo.org/web/>



# PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

## ORIENTACIÓN EN VERANO



27, 28, 29 y 30 AGOSTO 2015

Vigo (PONTEVEDRA)



## PRECIOS PROGRAMA MUJER Y DEPORTE 2015

### MODALIDAD A - ALOJAMIENTO EN SUELO DURO:

MUJERES:	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
MENORES 3 AÑOS	0 €	0 €
ENTRE 3 y 16 AÑOS:	35 €	45 €
MAYORES 16 AÑOS:	50 €	90 €

  

ACOMPAÑANTES: FEDERADOS FEDO	NO FEDERADOS	
ENTRE 3 y 16 AÑOS:	35 €	45 €
MAYORES 16 AÑOS:	95 €	105 €

### MODALIDAD B - ALOJAMIENTO EN RESIDENCIA UNIVERSITARIA:

MUJERES:	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
ENTRE 3 y 10 AÑOS:	60 €	70 €
MAYORES 10 AÑOS:	90 €	130 €

  

ACOMPAÑANTES FEDERADOS FEDO	NO FEDERADOS	
ENTRE 3 y 10 AÑOS:	70 €	80 €
MAYORES 10 AÑOS:	150 €	160 €

EL PRECIO INCLUYE: mapas, entrenamientos, charlas técnicas y pensión completa. \*Para facilitar la incorporación a la competición se incluye en el precio del curso la tramitación de la licencia federativa de la temporada 2015 para las mujeres no federadas.



## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

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 se desarrolla en **Vigo**, una zona de espectacular belleza a la orilla del mar.

La Orientación es un deporte que consiste en localizar una serie de controles 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.

Esta actividad estará dirigida tanto a mujeres que comienzan, como a las que ya han practicado orientación y quieren mejorar su técnica. Por lo que la actividad constará de:

- **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.
- **Entrenamientos de mañana y tarde** para mujeres que practican orientación, con el objeto de mejorar su nivel competitivo: Nivel Medio (para mujeres que tienen conocimientos básicos) y Nivel Avanzado (para mujeres con experiencia en orientación).



En función de las inscritas, se podrán desdoblar o agrupar los distintos niveles. Para la mejor asignación de los grupos rellenar en el cuestionario Excel los siguientes datos: CAT LE (Categoría en Liga Española, en caso de no participar poner no), CAT LA (Categoría en Liga Autonómica, en caso de no participar poner no), N CARR (Número de carreras en las que participas durante el año), DÍAS AF (Número de días de actividad física durante la semana).

MÁS INFORMACIÓN T 965134079/669455234: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org)

Durante la actividad de orientación en verano se trabajará:

- **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.
- **Nivel 3** – Niños/as que participan en carreras de orientación, pero necesitan mejorar técnicamente
- **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.

Para niños/as de 2 a 7 años se realizarán actividades complementarias de entretenimiento como taller de pintura, taller de orientación y juegos infantiles.

Todas las actividades están dirigidas por **Esther Gil Brotons**, deportista internacional de Alto Nivel.



## ALOJAMIENTO

### MODALIDAD A - ALOJAMIENTO EN SUELO DURO:

Se proporciona alojamiento en el Pabellón Polideportivo de la Universidad de Vigo. Hay un espacio asignado para caravanas dentro del recinto de la Universidad de Vigo. El desayuno, la comida y la cena estarán incluidas para todos/as los/as participantes, en el restaurante la Cantina de Berbes cercano al Polideportivo

### MODALIDAD B – ALOJAMIENTO EN RESIDENCIA UNIVERSITARIA:



Alojamiento en la Residencia Universitaria O Castro en el Campus Universitario de Marcosende. En habitaciones de individuales, dobles y triples. Es una zona muy turística, por lo que existen una gran variedad de alojamientos.