

## PLAZAS: 60 MUJERES

### INSCRIPCIONES

Plazo inscripción hasta el 28/11/2017

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

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso 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 junto al formulario adjunto a: [mujerorientacion@fedo.org](mailto:mujerorientacion@fedo.org). Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.

### PRECIOS INSCRIPCIÓN EN ORIENTACIÓN INVIERNO

	FEDERADAS/OS FEDO	NO FEDERADAS/OS
MENORES 16 AÑOS:	30 €	40 €
MAYORES 16 AÑOS:	50 €	65 €

EL PRECIO INCLUYE: Mapas, entrenamientos, charlas técnicas.

Las primeras 60 mujeres que se inscriban en Orientación en invierno tienen incluido **el alojamiento y la manutención**, subvencionado por el Programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes. El resto de inscritos que necesiten alojamiento pueden reservarlo al hacer la inscripción abonando un coste adicional de:

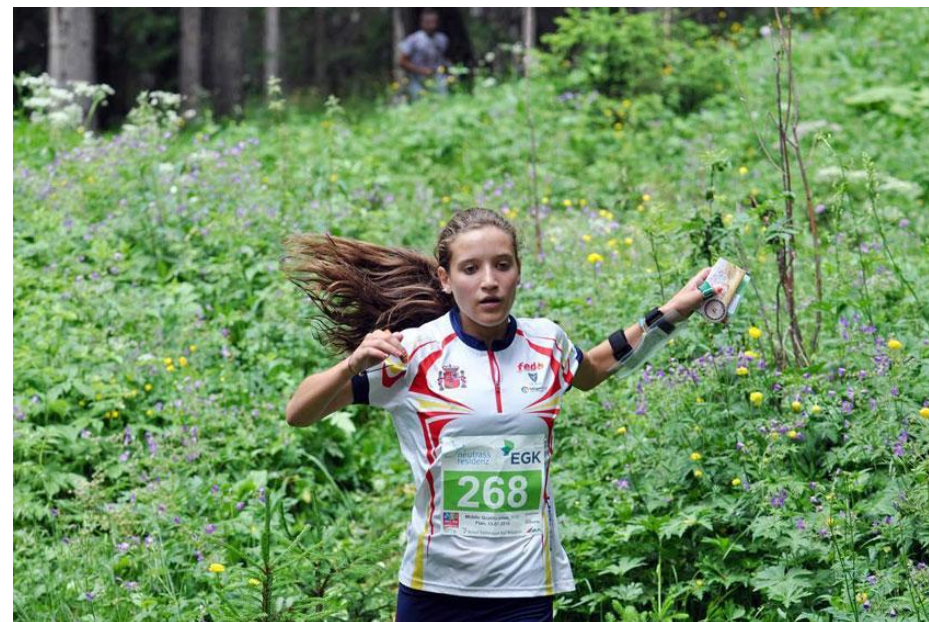
#### ALOJAMIENTO ACOMPAÑANTES (PENSIÓN COMPLETA)

MENORES 10 AÑOS:	60 €
MAYORES 10 AÑOS:	105 €

Para alojamiento los días previos a las jornadas consultar en: [secretaria.fedo@gmail.com](mailto:secretaria.fedo@gmail.com)

## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

### ORIENTACIÓN EN INVIERNO



7, 8, 9 y 10 DICIEMBRE 2017  
ARCHIDONA (MÁLAGA)



## 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 Invierno** para la promoción de este deporte entre mujeres de todas las edades. Este año se desarrolla en **Archidona (Málaga)**, una zona de espectacular belleza para la práctica de la orientación en **los mapas utilizados durante el Campeonato de España 2014**.



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.

Todas las actividades están dirigidas por **Teresa Pérez Redondo**, profesora de

Educación Física, especialista en formación del deportista en edad escolar, responsable del Deporte Escolar de la Federación Española de Orientación y seleccionadora infantil de orientación infantil.

## ALOJAMIENTO

Se proporciona alojamiento en Archidona en el Albergue Hotel Rural Carlos Astorga, en habitaciones de 3, 4 y 5 personas y en el Albergue Molino de Madaura, Archidona (el precio incluye sábanas y toallas). Se dispondrá de espacios habilitados para autocaravanas.

**MÁS INFORMACIÓN** [Secretaria.fedo@gmail.com](mailto:Secretaria.fedo@gmail.com)

FEDO (Marta) 965134079 / 669455234

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

**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 3 y 7 años se realizarán actividades de entretenimiento: taller de pintura y juegos infantiles, también orientación básica tipo correlín.
- **Nivel 1** - Niños/as entre 8 y 14 años que se inician en orientación.
- **Nivel 2** – Mujeres y acompañantes mayores de 15 años que se inician en 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 habitualmente en su grupo de edad.
- **Nivel 4** - Mujeres y acompañantes mayores de 16 años que corren habitualmente a nivel provincial o en categorías B en liga nacional.
- **Nivel 5** - Mujeres y acompañantes de nivel físico medio y técnico alto, que corren habitualmente en liga nacional en su grupo de edad (F/M 21 A y F/M-40 en adelante).
- **Nivel 6** - Mujeres y acompañantes a nivel físico y técnico alto (F/M20, Élite y F/M-35A).



En función de las/os inscritas/os, 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).