

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

1^{er} Plazo inscripción hasta el 22/07/2019

2^o Plazo inscripción con recargo de 10 € hasta el 24/07/2019

	FEDERADAS FEDO	NO FEDERADAS
MENORES 12 AÑOS:	35 €	55 €
MAYORES 12 AÑOS:	50 €	85 €

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN EN PENSIÓN COMPLETA : 90 € /persona
(desde la cena del 2 de agosto a la comida del 5 de agosto).

* Habitación triple con baño- suplemento de 10 €/persona.

** Sábanas incluidas para las 60 primeras inscripciones.

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 incorporación a la competición en lo que queda de temporada 2019.

Las plazas se adjudicaran por orden de inscripción una vez comprobado el ingreso en la cuenta de la FEDO en Bankia: C.C.C. 2038 9620 16 6000344970 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: secretaria.fedo@gmail.com. Todo/a menor de 18 años deberá acudir al curso bajo la responsabilidad de una persona adulta.



PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

ORIENTACIÓN EN VERANO

2 - 5 AGOSTO 2019



MOLINA DE ARAGÓN

(GUADALAJARA)



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 tendrá lugar en **Molina de Aragón (Guadalajara)**.

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.

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 viernes 2 de agosto y salida el lunes 5 de agosto en la RESIDENCIA ESCOLAR DOÑA BLANCA DE MOLINA en Molina de Aragón, en habitaciones de 10 plazas (literas), taquillas individuales y baño compartido fuera de la habitación. Para alojamientos en habitación triple con baño incluido consultar precios. El precio incluye desde la cena del viernes 2 de agosto a la comida del lunes 5 de agosto. El Programa Mujer y Deporte del CSD subvenciona el alojamiento y la manutención, por lo que las primeras 60 mujeres inscritas solo tendrán que pagar el precio de inscripción a la actividad.



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
- **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.

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).

MÁS INFORMACIÓN 965134079 / 669455234

mujerorientacion@fedo.org / secretaria.fedo@gmail.com

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