Modalidades

A Federação Internacional de Orientação (IOF) reconhece e desenvolve quadros competitivos em 4 disciplinas, Orientação Pedestre, Orientação em Ski, Orientação em BTT e "Trail Orienteering". Mas ainda assim existem diversas variações já difundidas pelo mundo.

Orientação Pedestre



Prova Clássica - Com duração de 75 a 90 minutos, para Homens e 60 a 70 minutos para Mulheres, em que o conhecimento predominante deverá ser a escolha do melhor itinerário para realizar os trajeto entre 2 pontos (route choise).A partida é assinalada por um triângulo de 6 mm de lado, os pontos de controle por círculos numerados de 5 mm de diâmetro e a chegada por dois círculos concêntricos de 5 e 7 mm. Os pontos de controle são unidos, segundo a sua ordem, por traços, sendo normalmente dispostos de forma circular de modo a evitar que os concorrentes tenham vantagem em alterar a ordem de realização dos pontos de controle. Os pontos de controle são materializados no terreno por prismas triangulares de cor laranja e branca com 30 cm de lado (balizas) a que se associa um picotador que comprova a passagem pelo ponto de controle e um código de identificação formado por dois dígitos.

Prova Curta - Com duração de 25 minutos , para Homens e Mulheres, em que os pontos de controle estão situados mais próximos, são muito técnicos e o conhecimento predominante deverá ser a leitura detalhada (fina) do mapa e uma elevada concentração ao longo do percurso.

Prova Longa - Com duração acima de 50 minutos e que exigem grande preparo físico.

Prova de Revezamento - Provas para 2 ou mais participantes por equipe que participam consecutivamente na prova, sendo a partida de todos os primeiros concorrentes feita em simultâneo. Os percursos têm, normalmente, entre 45 e 65 minutos para Homens e 30 e 50 minutos para Mulheres.

Orientação Ski



"Trail Orienteering" (O-Trail)



Forma de prática da Orientação direcionada para deficientes motores, com percursos específicos em que a competição não se realiza cronometrando a duração do percurso, mas pela quantidade de pontos de controlo marcados corretamente. Para cada ponto de controle existem várias balizas no elemento característico ou próximo dele, devendo o concorrente indicar qual delas está corretamente colocada.

Orientação em BTT

Forma de prática da Orientação com grande número de adeptos, principalmente em França, Espanha e República Checa. Podem realizar-se atividades com os Mapas normais de Orientação, no entanto existem normas específicas quanto à elaboração dos mapas, onde os caminhos são classificados quanto à sua transitabilidade e largura. A escala utilizada é normalmente 1/20.000.

Orientação a Cavalo



Com características similares à Orientação em BTT, praticadas a cavalo.

Orientação em Montain Bike (Ori-Bike)



Segue as mesmas características da orientação tradicional, porém equipado com uma Mountain Bike.

Orientação em Canoa/Vela



Adotada nas grandes embarcações, normalmente em rios e lagos com margens muito
Adotada nas grandes embarcações, normalmente em rios e lagos com margens muito
retilíneas.

Orientação Sub-Aquática



Uma forma muito particular de Orientação que recorre a mapas específicos com a representação do relevo do fundo do mar ou de lagos.

Orientação em Montanha

Atividade associada à prática do Montanhismo, na realização de caminhadas em áreas montanhosas em que a leitura e interpretação de mapas, do relevo é fator determinante na sua realização.

Orientação em Parques (Park Orienteering)



Surgida da necessidade de promover a modalidade. Praticada geralmente em parques ou proximidades de centros urbanos, são provas de curta duração realizadas em espaços pequenos em que as capacidades fundamentais são a velocidade de execução (decisão de rota e picotagem do cartão) e a resistência de média duração.
Os percursos do tipo SPRINT estão sendo bastante difundidos pois é uma forma de competição ideal para a cobetura televisiva.

Orientação em Zonas Edificadas (City "O")



Surgiu , assim como a Orientação em parques, para divulgar o esporte. Realiza-se em cidades, em zonas urbanizadas, utilizando mapas do tipo dos toponímicos (típicos de roteiros de cidades).

Orientação Noturna (Night Orienteering)



Orientação tradicional é uma modalidade de Atletismo onde o atleta tem que percorrer a pé, da maneira

Orientação em corredor (Corridor orienteering)

Como a orientação tradicional, porém o mapa apresenta o detalhamento apenas de um corredor que acompanha o percurso sobre os pontos de controle. O participante deve estar atento para não sair desse corredor e se perder, é necessário uma grande capacidade para se localizar em uma porção bem reduzida do mapa e deve ter habilidade para se localizar tendo disponível apenas uma pequena porção do mapa.

Orientação em janela (Window Orienteering)



O mapa mostra apenas uma janela que envolve a largada, cada um dos controles e a chegada, mantendo escondido o restante do mapa. O competidor deve monitorar cuidadosamente a direção e a distância percorrida e, ao mesmo tempo, deve ter habilidade para se localizar tendo disponível apenas uma pequena porção do mapa.

Orientação por Pontuação (Score Poienteering)

Semelhante a orientação tradicional porém cada ponto de controle tem uma pontuação associada diferenciada, podendo ser visitados em qualquer ordem, qualquer quantidade. Existe um tempo limite para cumprir a prova. O vencedor é aquele atingir a maior pontuação final, que é computada subtraindo-se da pontuação obtida com base nos controles visitados, o total de pontos perdidos por ter se apresentado após o limite de tempo na chegada.

Orientação por Memorização (Map Memory Orienteering) ou Percurso Norueguês

O atleta corre sem o mapa. Em cada ponto de controle, há um mapa que mostra todo o percurso. Na largada e em cada controle, o orientador deve memorizar detalhes do mapa e do percurso que o permitam navegar com sucesso até o próximo ponto, onde ele poderá memorizar detalhes para a próxima perna do percurso. Este tipo de competição exige que o atleta observe e retenha na memória rapidamente características que o levem até seu próximo objetivo. O orientador não deve perder muito tempo memorizando detalhes desnecessários em cada controle, mas deve lembrar-se de detalhes suficientes que evitem que ele se perca e que falhe em encontrar o próximo ponto de controle.

Orientação em Linha

No mapa, através de setas e linhas, é indicado o percurso exato que deve ser percorrido, não sendo indicada a localização dos pontos de controle. No terreno são colocados os pontos de controle em elementos característicos por onde passa o percurso definido. Durante a realização do percurso o participante deve descobrir os pontos de controle e assinalar no mapa o local em que se encontram.

Orientação de Ida-e-volta (ou vela de Moinho)

Situação de fácil organização, os participantes realizam o percurso a partir de um ponto central, onde regressam após a marcação de cada ponto de controle. Em situações com participantes de diferentes níveis de prestação podemos marcar no mesmo percurso (ex. C) dois pontos fáceis (1 e 4) e dois mais difíceis (2 e 3), realizando os alunos de nível mais avançado a totalidade do percurso e os outros apenas uma parte.

Orientação de Opções Múltiplas

Na marcação dos mapas assinalam-se dois ou mais círculos para cada ponto de controle (1a, 1b ; 2a, 2b ; ...) Em cada ponto de controle é colocado um cartaz com uma questão, e várias respostas. Cada resposta à questão corresponde a um dos círculos assinalados no mapa, dependendo da resposta os participantes dirigem-se para um dos locais assinalados. Se responderem corretamente encontram o ponto de controle seguinte, se não, terão de voltar ao ponto anterior e responder corretamente. Pode-se simplificar a organização implementando esta situação em Percurso Norueguês.