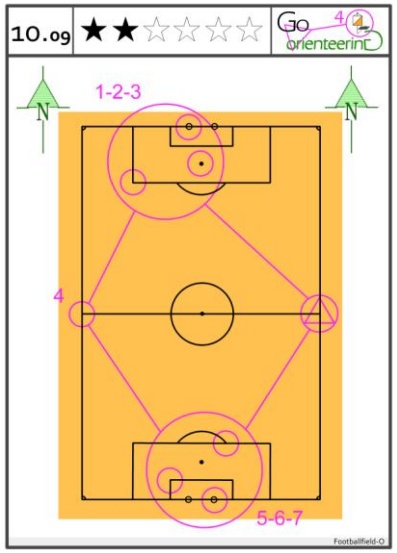
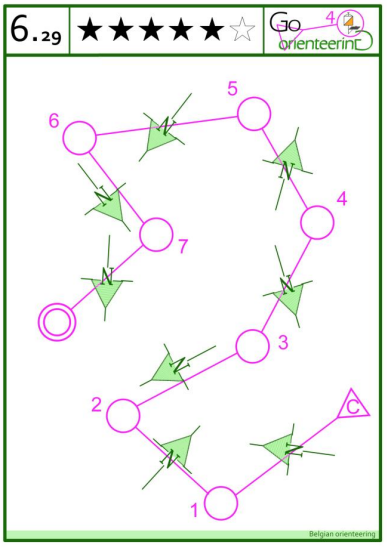
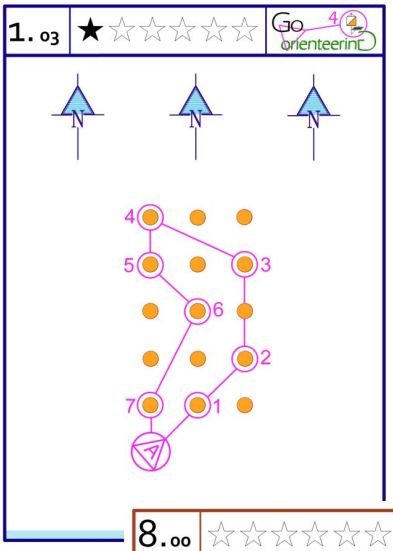
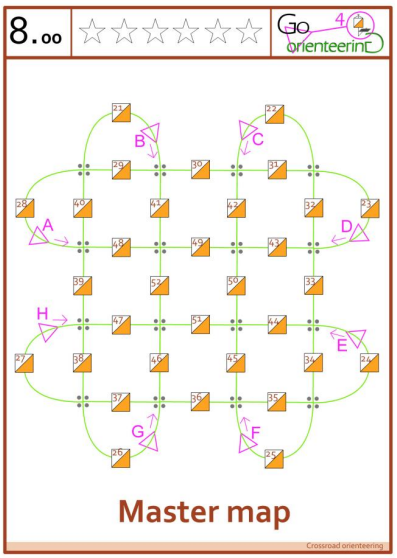
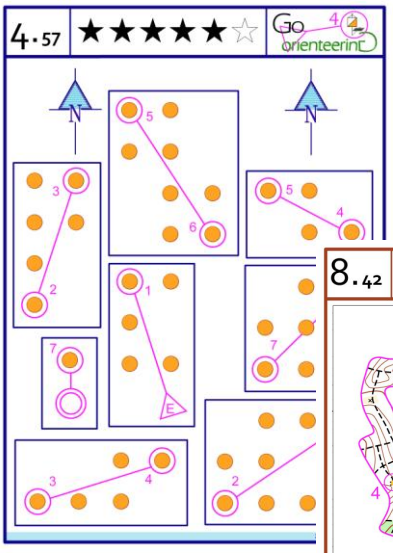
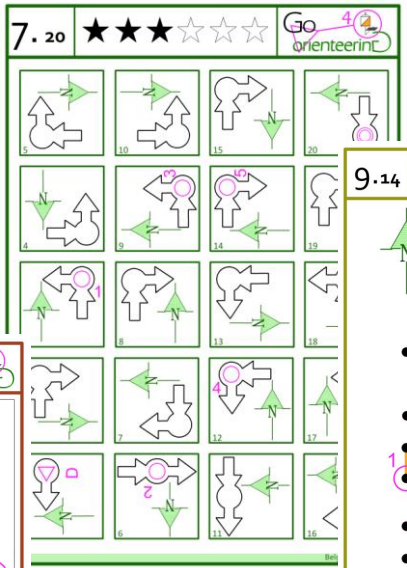

10.09
1-2-3
5-6-7

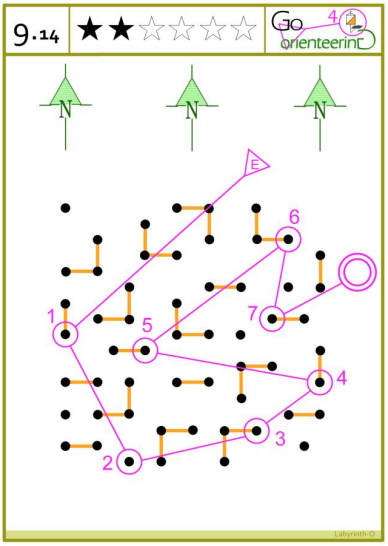

6.29

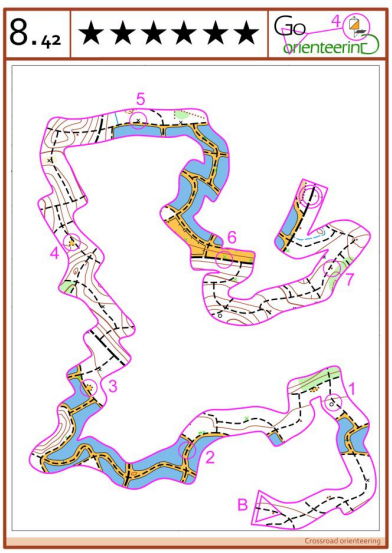

1.03


8.00
Master map


4.57


7.20


9.14


8.42

Introduzione

Il mio obiettivo è quello di portare lo sport dell'orienteering all'interno del mondo della scuola. Come per la maggior parte degli sports, l'orienteering ha un grande bisogno di giovani. Sfortunatamente, molti insegnanti non sanno esattamente cosa sia l'orienteering. La maggior parte di loro pensa che si tratti di qualcosa che abbia a che fare con il bosco e che ci sia bisogno di un istruttore qualificato esterno piuttosto che di loro stessi. Se fossimo in grado di convincerli che l'orienteering si può facilmente praticare nel giardino della scuola o in palestra, allora probabilmente ci chiederanno di realizzare una piccola mappa e di sviluppare alcuni esercizi. Questo lavoro può certamente essere fatto, ma per un numero limitato di istituti scolastici ogni anno e certamente non è una soluzione strutturale al problema.

Questo è il motivo che ha fatto nascere l'idea di creare una serie standard di esercizi che possa essere utilizzata da tutti gli istituti scolastici, senza bisogno di possedere o dover realizzare una mappa del giardino della scuola. La mappa può certamente essere realizzata successivamente, ma allo stesso tempo si può iniziare ad effettuare alcuni esercizi elementari, senza bisogno di attendere la fine dei lavori cartografici. Molti esempi di questi esercizi possono essere trovati su Internet, ma generalmente è necessario svilupparli da soli. Questa serie di esercizi è invece completa in tutto e per tutto! Questi esercizi sono già pronti per essere utilizzati e sono stati adattati per essere utilizzati nel giardino della scuola.

- Il pacchetto di esercizi non ha bisogno di una mappa del giardino della scuola o dei suoi dintorni. Esso permette di insegnare alcune delle tecniche di base dell'orienteering.
- Gli esercizi possono essere organizzati nel giardino della scuola, durante l'orario scolastico, in una zona ristretta e limitata dell'ambiente scolastico.
- La durata degli esercizi è controllabile. Un insegnante non può superare i limiti di tempo che gli sono imposti. Gli esercizi sono limitabili ed eseguibili nel periodo di tempo assegnato.
- Una classe può arrivare anche a più di 30 allievi. Il normale intervallo di partenza in una gara di orienteering è di 2 minuti. A scuola la lezione sarebbe già terminata prima che l'ultimo allievo sia partito. Gli esercizi sono perciò strutturati in modo tale che il maggior numero possibile di allievi possano partire assieme e che l'esercizio sia di breve durata.
- I giovani talvolta sono difficili da motivare. Per questo motivo gli esercizi sono proposti in una forma stimolante e allo stesso tempo divertente, inclusi alcuni elementi avventurosi e giocosi spalmati su diversi livelli di difficoltà.
- Occorre evitare "imbrogli" e "sabotaggi" degli esercizi.
- Il tempo di preparazione è minimo.
- Gli esercizi possono, a seconda delle condizioni meteorologiche e climatiche, essere gestiti sia all'esterno che all'interno delle strutture scolastiche.

Mentre sviluppavo gli esercizi, mi entusiasmavo sempre di più e scoprivo via via nuove possibilità.

- Gli esercizi diventano via via più difficili all'aumentare della distanza tra gli oggetti.
- Gli esercizi possono essere utilizzati come forma di riscaldamento o di attività di allenamento per i soci del club sportivo.
- Gli esercizi possono essere eseguiti anche da orientisti esperti utilizzando una forma elettronica di cronometraggio come SportIdent o Emit.
- Gli esercizi possono essere offerti come attività extra nel corso di un evento della durata di più giorni (per esempio un esercizio diverso ogni giorno)

- Gli esercizi possono essere utilizzati come attività di “team building “ (come spiegheremo più avanti).

Nuovi ed ulteriori esercizi sono stati via via aggiunti e più e più tecniche sono state prese in considerazione. All’inizio si trattava soltanto di tenere la mappa orientata, in modo da lavorare frontalmente (mantenendo la nostra posizione dietro la mappa) e di mantenere il contatto con la carta. Tuttavia gli esercizi possono anche essere utilizzati per esercitare e memorizzare la routine delle azioni da seguire durante la gara, come spostarsi rapidamente da e verso il punto, sapere in quale direzione allontanarsi dal punto, leggere la carta in corsa, guardare avanti a sé e pianificare in anticipo il percorso da seguire e così via.

In ogni caso l’obiettivo rimane sempre quello di realizzare una mappa della scuola e dei parchi limitrofi. E’ sbagliato pensare che sia indispensabile la presenza di un’area boschiva per poter praticare l’orienteering. Un piccolo parco o il giardino di una scuola, con un’area in cui gli allievi possano muoversi in sicurezza, per lo più ben delimitata e senza traffico, è più che sufficiente per apprendere e fare proprie le tecniche di base. Per gli studenti è opportuno utilizzare delle aree circostanti ben conosciute, in modo da ridurre le loro iniziali resistenze. Tuttavia non esiste la mappa di ogni scuola e di ogni parco esistente sul nostro territorio. Per questo si può chiedere l’aiuto della Federazione Nazionale di Orienteering o del Comitato Regionale o del club sportivo più vicino. Sarà facile trovare al loro interno delle persone disponibili ad insegnare come si pratica lo sport dell’orienteering e a sviluppare gli esercizi nella realtà concreta.

Mi auguro che questi esercizi realizzati per la scuola siano il primo gradino per strutturare l’apprendimento dei primi passi della lettura della mappa e che molti orientisti possano trovare piacere nel portarli a termine con successo.

Questi esercizi sono del tutto gratuiti. Chiunque li utilizzi mi farà un piacere. Sarà cosa gradita ricevere la vostra opinione, così come eventuali mancanze o errori, osservazioni o idee per ulteriori esercizi , in modo da poterne allargare il campo quanto più possibile.

Per ulteriori spiegazioni tecniche, cliccate ‘technisch hoekje’ del seguente sito web:
http://hamok.be/techniek/orientatielopen/step1.html

Ulteriori idee per qualsiasi tipo o forma di allenamento possono essere trovate su:
http://hamok.be/techniek/orientatielopen/step52.html

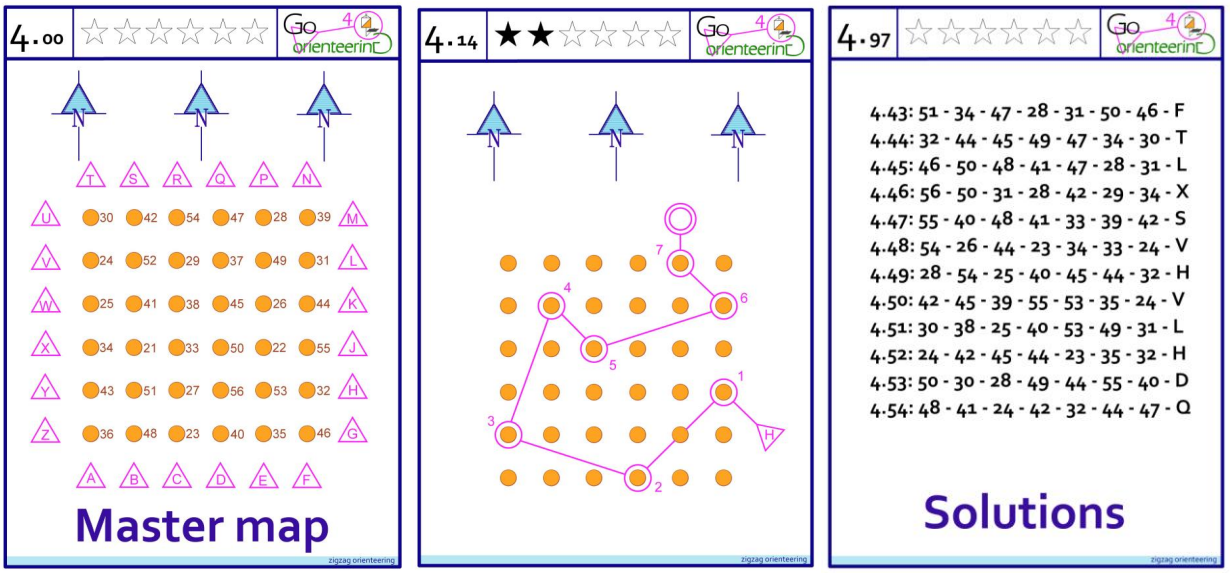
Luc Cloostermans
HAMOK Belgium
luc.cloostermans@mil.be

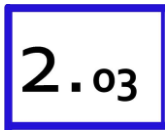
L'idea

L'obiettivo di questa gruppo di esercizi è quello di far apprendere le tecniche di base della lettura della carta. L'ordine di un gruppo di esercizi o di differenti gruppi non deve necessariamente essere lo stesso; in altre parole essi non devono essere eseguiti in un ordine specifico. Tuttavia può essere effettuata una scelta in base all'età e alle capacità degli allievi. E' possibile anche eseguire gli esercizi di un certo gruppo nel corso di una sessione e poi proseguire alcune lezioni più tardi (o nel successivo anno scolastico) con gli altri (più difficili) esercizi.

Alcuni esercizi possono richiedere parecchie ore oppure possono essere eseguiti come riscaldamento. Le più importanti caratteristiche degli esercizi sono:

- Per ogni gruppo di esercizi esiste una carta-madre (master map) ed una o più schede con le soluzioni degli esercizi. Ogni gruppo ha un gran numero di differenti piccoli percorsi che possono essere eseguiti nell'ordine che ciascuno desidera.



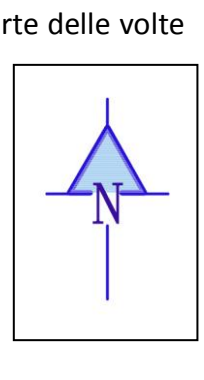


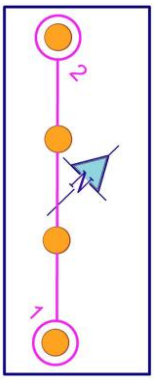
- Le schede sono numerate in alto a sinistra. Ogni elaborazione ha un certo numero di esercizi. La prima cifra indica il numero della serie, la seconda li numero dell'esercizio in quella serie.

- Il livello di difficoltà è variabile. Ciascuna serie ha un suo livello di difficoltà, tuttavia anche all'interno della stessa serie possono esserci diversi livelli di difficoltà. Il grado di difficoltà viene illustrato con delle stelle nella parte alta delle schede. Più è alto il numero di stelle nere presenti, più elevato è il livello di difficoltà. Questo è particolarmente allenante per gli allievi più veloci, mentre allo stesso tempo gli allievi più lenti possono eseguire lo stesso tipo di esercizio con più calma senza grossi problemi.

- Il punto di partenza (un triangolo color magenta con una lettera dell'alfabeto all'interno) viene collocato sul bordo dell'area. Sono possibili dalle 3 alle 24 partenze simultanee, tutte in rapporto al percorso scelto all'interno della serie. L'arrivo può trovarsi un qualsiasi posto sul bordo dell'area interessata.

L'idea





- Su ogni scheda è visibile una chiara freccia del Nord, la maggior parte delle volte sulla parte alta della scheda, anche se talvolta si trova tra le diverse indicazioni.
- Il Nord può essere indicato sul terreno dal bordo dell'area, da un segno nel muro o da qualsiasi altro oggetto importante. Non necessariamente deve corrispondere con il Nord reale.
- Allineando continuamente la carta a Nord (orientare) l'allievo può individuare la giusta direzione verso il proprio punto di controllo. Se l'allievo si rende conto di aver commesso un errore, può ripartire immediatamente da dove aveva sbagliato.

- Ogni scheda è una riproduzione diversa dalle altre ed ha una partenza, un'elaborazione, dei punti di controllo e un arrivo.
- Molti allievi possono effettuare il percorso contemporaneamente.
- Per rendere più semplice il controllo degli allievi, la posizione dei triangoli di partenza ed i numeri dei punti di controllo sono indicati sulla carta madre. Seguendo questa elaborazione, l'ordine delle soluzioni segue quello delle carte-soluzione.
- I punti di controllo devono essere visitati nell'ordine prestabilito. Di volta in volta gli allievi prenderanno nota del numero dell'esercizio e del numero del punto di controllo. Quindi scriveranno questi numeri nelle apposite caselle del cartellino di controllo.

Name: _____
Group : _____

Ex 3 _____	1	2	3	4	5	6	7	◎
Ex 2 _____	1	2	3	4	5	6	7	◎
Ex 1 _____	1	2	3	4	5	6	7	◎

- La maggior parte degli esercizi hanno 7 punti più l'arrivo. Ciascun cartellino perciò potrà essere utilizzato per tre esercizi.
- Come istruttori, è possibile effettuare personalmente il controllo della correttezza delle soluzioni, oppure appenderlo da qualche parte e lasciare che gli allievi se lo controllino da soli in modo da vedere se hanno completato il percorso correttamente. Oppure ancora nominare un allievo responsabile del controllo.
- Gli esercizi possono essere effettuati anche utilizzando un sistema di punzonatura manuale. In questo caso è necessario preparare in anticipo i cartellini di controllo pre-punzonati.

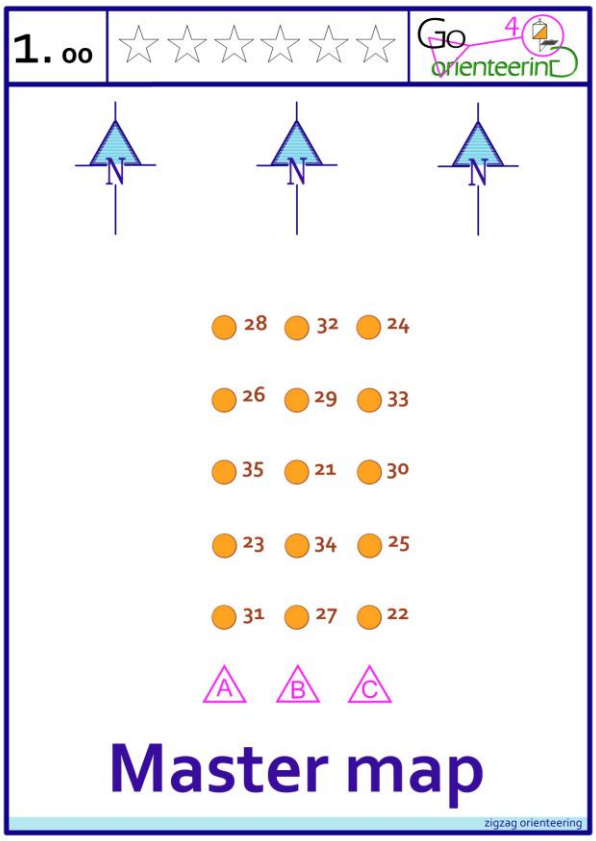
Qui sotto una panoramica degli esercizi esistenti:

Serie	Nome\Difficoltà	*	**	***	****	*****	******	*******	********	Osservazioni
1	zigzag 1									
2	zigzag 2									
3	zigzag 3									relay
4	zigzag 4									
5	zigzag 5									memo score relay
6	Belgian 1									
7	Belgian 2									
8	crossroad 1									
9	labyrinth 1									
10	footballfield 1									

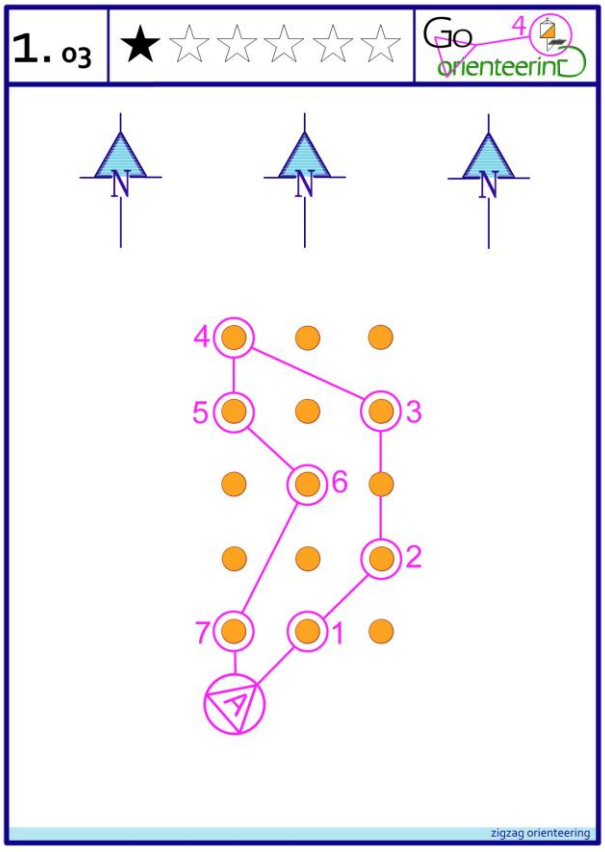
pronto

non previsto

Serie 1

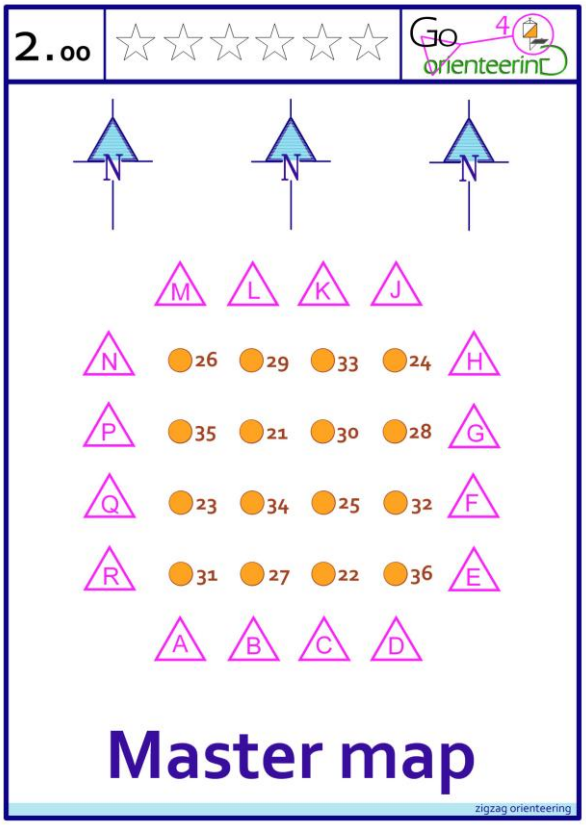


- Sul terreno vengono posati un certo numero di oggetti identici (coni, birilli, lanterne, ecc.), a circa dai 2 ai 5 metri l'uno dall'altro, secondo uno schema rettangolare come illustrato nella figura accanto.
- Si tratta di un'elaborazione molto semplice adatta a semplici e facili esercizi.
- L'obiettivo di questa elaborazione è quello di spiegare lo scopo degli esercizi ed è ideale come prima familiarizzazione con la mappa.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la mappa.
- Questo esercizio è adatto anche agli allievi più giovani.

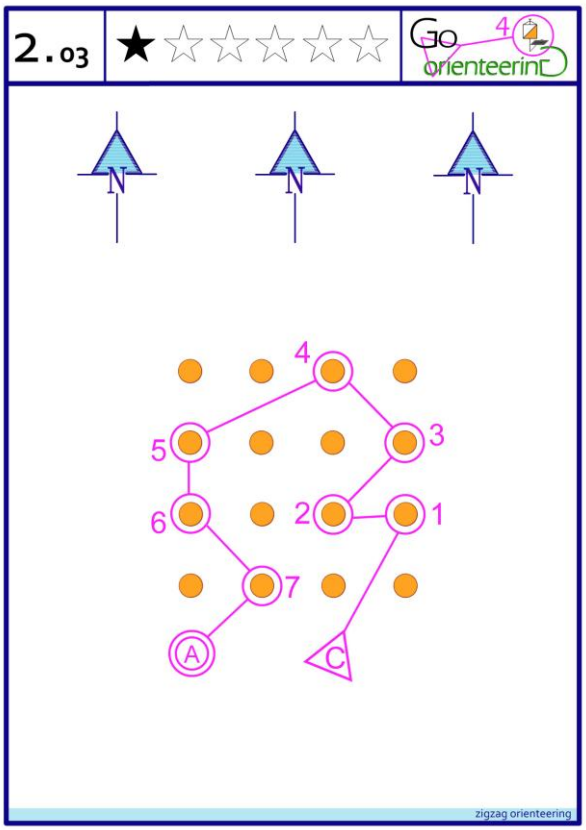


- Gli allievi partono individuando la direzione rispetto al Nord. La forma rettangolare dello schema facilita l'orientamento della mappa.
- L'allievo è in grado di accorgersi immediatamente se tiene la mappa non orientata.
- Possono partire tre allievi alla volta. Partenza e arrivo sono sullo stesso posto.
- Ogni postazione di partenza permette di effettuare tre piccoli percorsi.
- L'allievo che ha completato il proprio percorso consegna la mappa al successivo in attesa su quella postazione (senza cartina).
- E' necessario controllare il cartellino testimone di ciascun allievo oppure in alternativa si può lasciare a disposizione la carta delle soluzioni perché ciascuno si autocontrolli da solo.

Serie 2

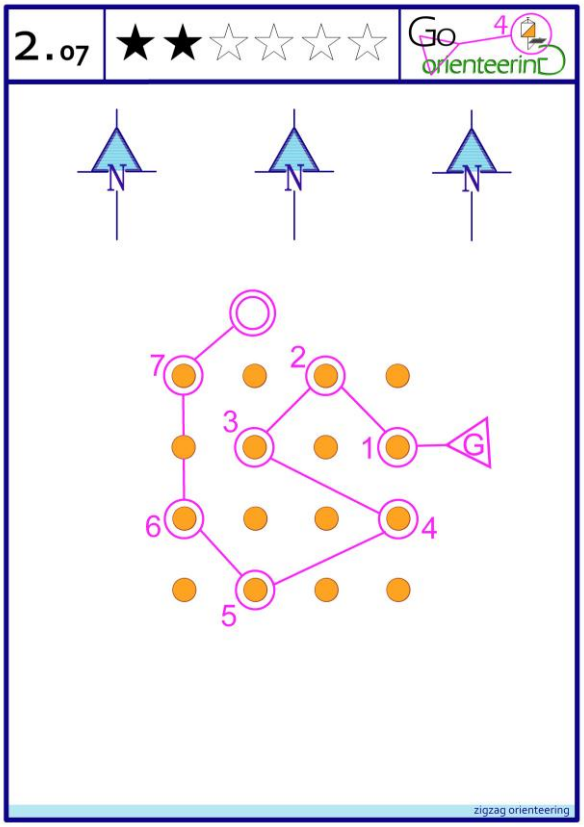


- L'elaborazione è a quadrato, 4 x 4, con esercizi abbastanza semplici.
- I punti di partenza sono collocati tutto attorno al quadrato, in rapporto al grado di difficoltà degli esercizi.
- Un gran numero di allievi possono lavorare contemporaneamente, anche su esercizi di diversa difficoltà.
- Con questa elaborazione gli allievi non sono in grado di distinguere dalla forma dell'elaborazione se hanno orientato correttamente o meno la loro mappa.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la carta.
- Gli allievi che hanno completato il loro percorso consegnano la mappa al successivo allievo che attende sulla stessa linea (senza cartina).
- L'istruttore può controllare il cartellino testimone di ciascun allievo oppure può lasciare a disposizione la carta delle soluzioni perché ciascuno si autocontrolli da solo.

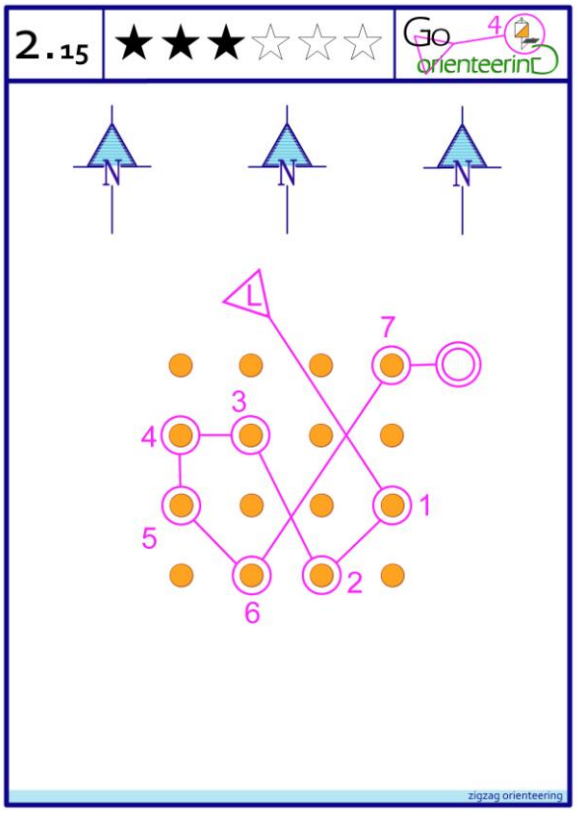


- Esercizi dal 2.01 al 2.04 (4 esercizi).
- Possono lavorare contemporaneamente 4 allievi.
- La partenza avviene sempre dietro al Nord magnetico. In senso opposto avviene l'arrivo, come si può osservare nella scheda a fianco.
- La distanza di spostamento è al massimo di due coni.

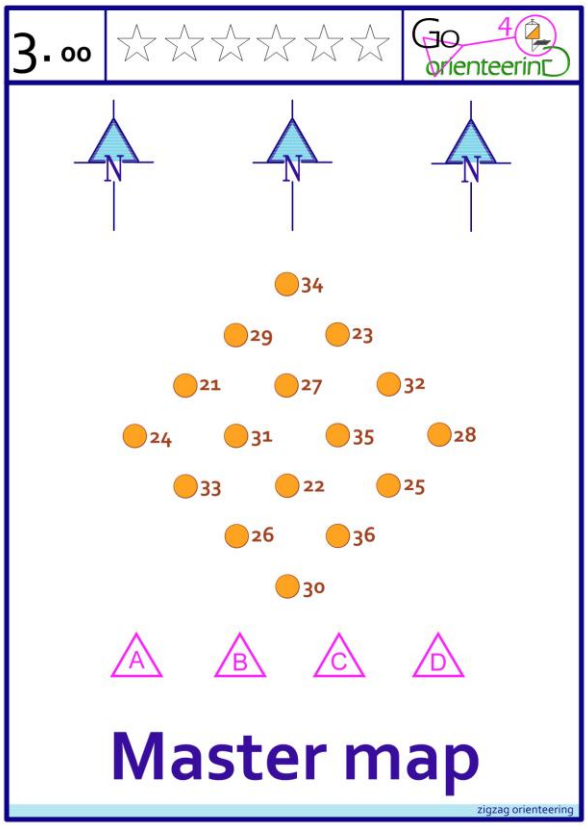
Serie 2



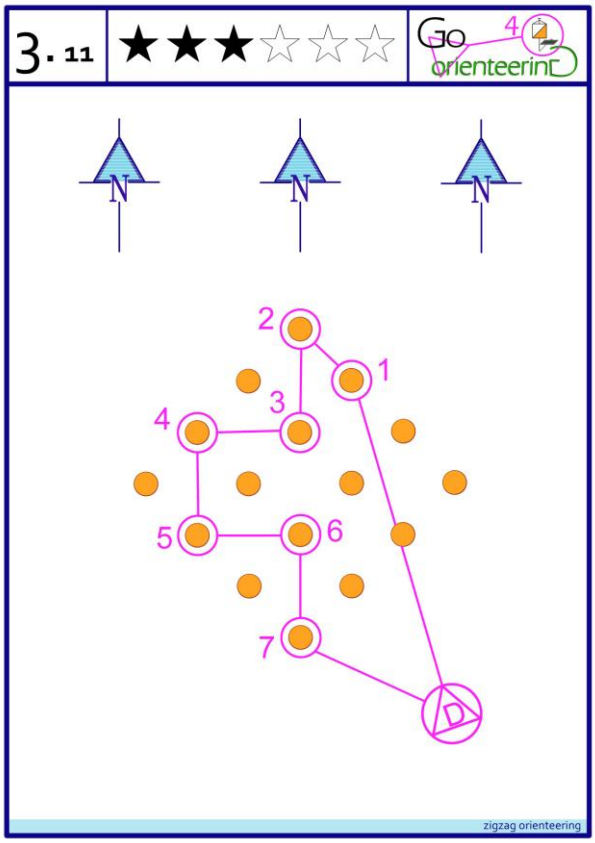
- Schede dal 2.05 al 2.12 (8 esercizi)
- La partenza è collocata in uno dei lati del quadrato. L'arrivo si trova da qualche parte sul bordo del quadrato, ma la soluzione corretta non viene più indicata.
- Possono esercitarsi contemporaneamente 8 allievi.
- La distanza di spostamento è al massimo di due coni.
- Maggiore varietà di direzioni da seguire.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la carta.



- Esercizi dal 2.13 al 2.16 (4 esercizi)
- La partenza è collocate al vertice del quadrato. L'arrivo si trova da qualche parte sul bordo del quadrato, ma la soluzione corretta non viene più indicata.
- Possono esercitarsi contemporaneamente 4 allievi.
- Spostamenti anche superiori a 3 coni.
- La partenza è rivolta verso Sud. Maggiori distanze di spostamento, maggiori varietà di direzioni da seguire e anche incroci di tratti di percorso (tratto: linea che congiunge due punti).
- **Nota:** al termine dell'esercizio si può chiedere agli allievi di ripetere il compito, senza però mai girare la loro mappa (mantenendola sempre orientata nella stessa direzione di fronte a sè). Sarà possibile che così facciano qualche errore. Tuttavia in questo modo l'importanza di mantenere costantemente la carta orientata viene appresa in modo molto diretto.

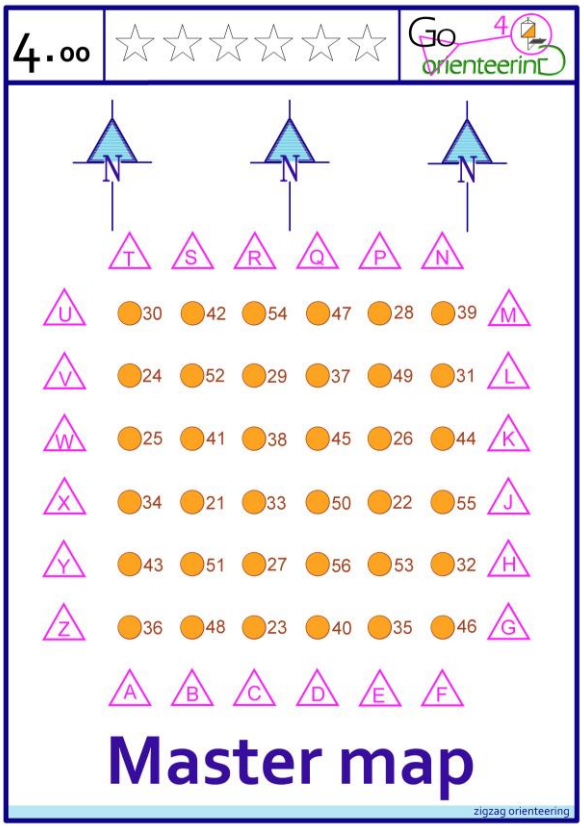


- Un'altra elaborazione è il rombo. Posando i coni a rombo, l'esercizio diventa più difficile (l'orientamento della mappa diventa meno scontato).
- In questa elaborazione sono previsti 4 punti di partenza.
- L'esercizio è organizzato come una staffetta per squadre di 4 allievi. Ogni allievo deve completare 3 piccoli percorsi. In totale ci sono 12 diversi percorsi.
- Ad ogni squadra viene fornito un set di 12 mappe e 12 diversi percorsi. L'ordine di distribuzione delle mappe deve essere diverso di volta in volta. E' consigliabile rimescolare le postazioni di partenza di tanto in tanto.
- E' necessario preparare mappe per 7 squadre (7 set di 12 percorsi).
- Ciascun allievo, non appena prende una mappa, deve annotare il codice del percorso.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la carta.

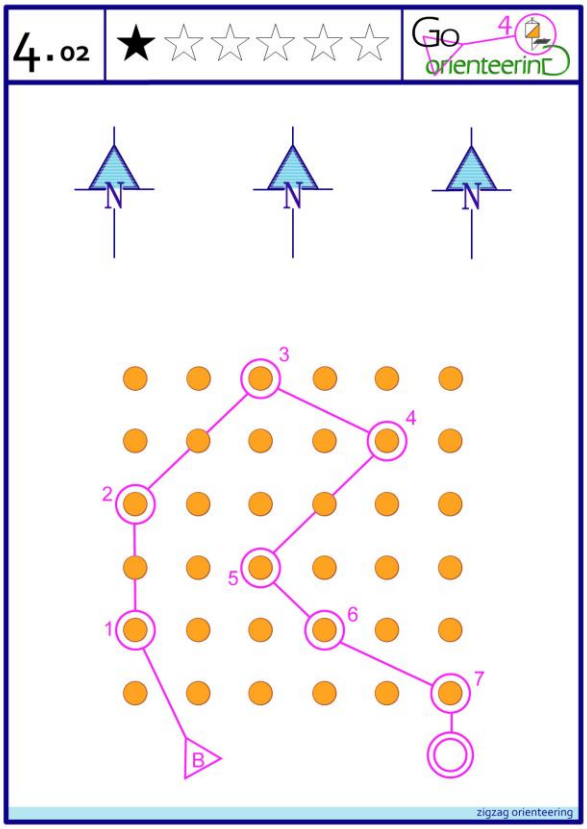


- La distanza di spostamento è al massimo di due coni.
- Il tratto più impegnativo è spesso quello tra la partenza al primo punto (la parte iniziale dell'elaborazione).
- La partenza e l'arrivo si trovano sullo stesso posto.
- Al termine dell'esercizio l'istruttore controlla I cartellini testimone. Si può assegnare una penalità, es. 2 minuti aggiuntivi, al tempo totale impiegato per completare l'esercizio.

Serie 4

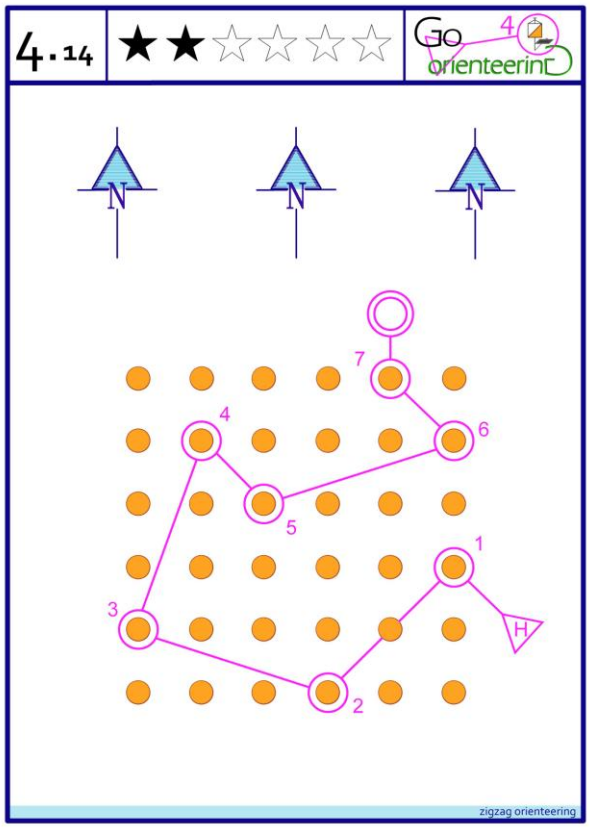


- L'elaborazione è squadrata, con lati da 6 x 6.
- Sono possibili 24 posizioni di partenza.
- Una grande varietà di esercizi, dal più semplice al più difficile.
- Grazie alle dimensioni dell'elaborazione e al gran numero di possibili esercizi, molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente, anche su esercizi di differente livello di difficoltà.
- Ciascun allievo può ricevere esercizi adeguati alle proprie capacità o possibilità.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la carta.

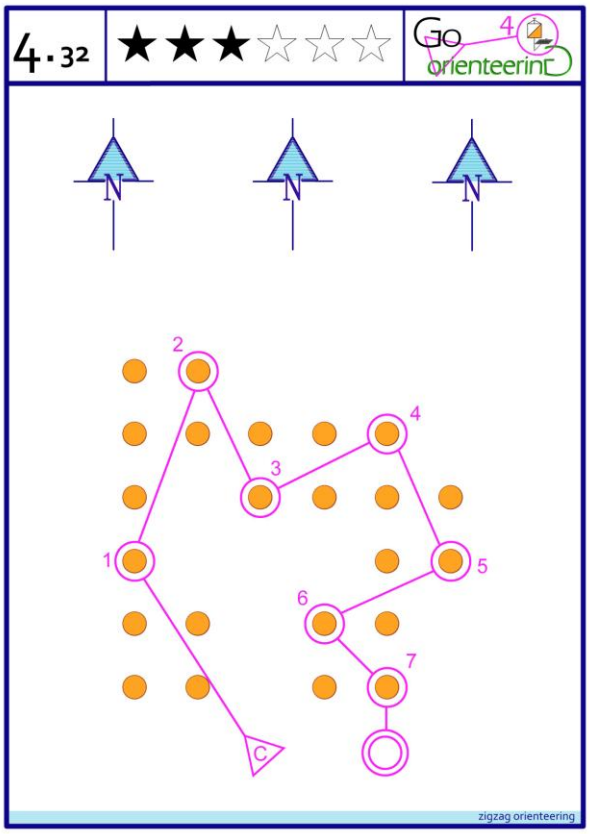


- Esercizi da 4.01 a 4.12 (12 esercizi).
- 6 posizioni di partenza dietro al Nord, 2 esercizi possibili per ogni postazione.
- La partenza guarda verso il Nord. L'arrivo è possibile in qualsiasi direzione dietro al Nord.
- Esercizi piuttosto semplici con una distanza di spostamento massima di 2 coni.

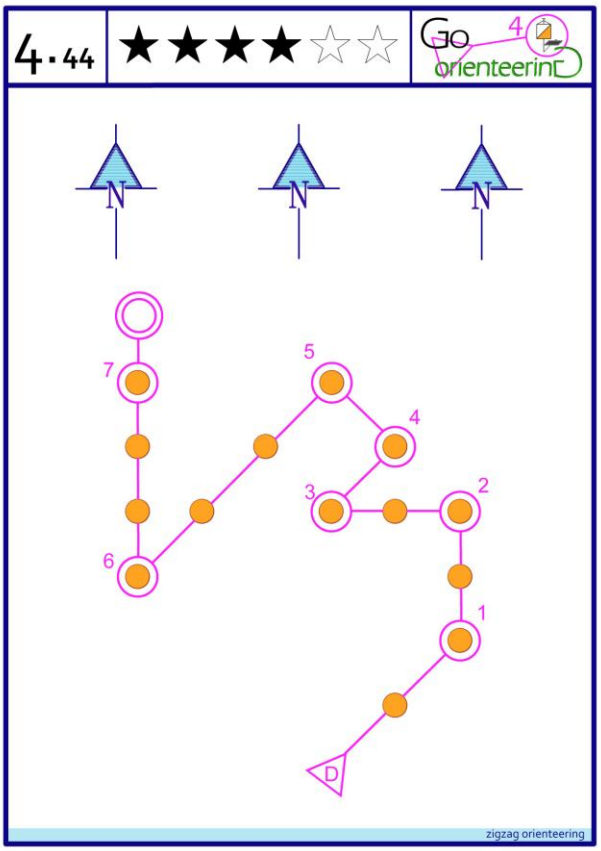
Serie 4



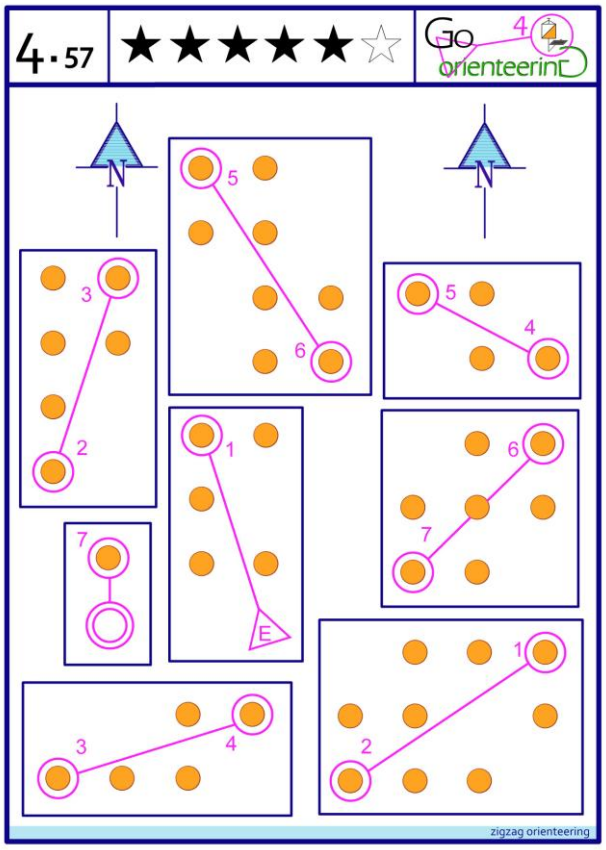
- Esercizi da 4.13 a 4.30 (18 esercizi).
- 18 postazioni di partenza su tre lati (non dietro al Nord).
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. L'arrivo può trovarsi ovunque sui bordi del riquadro.
- Gli esercizi prevedono distanze di spostamento fino a 4 coni.
- Molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente. Il loro numero dipende essenzialmente dalla distanza tra i coni (quindi dalle dimensioni del campo di allenamento).



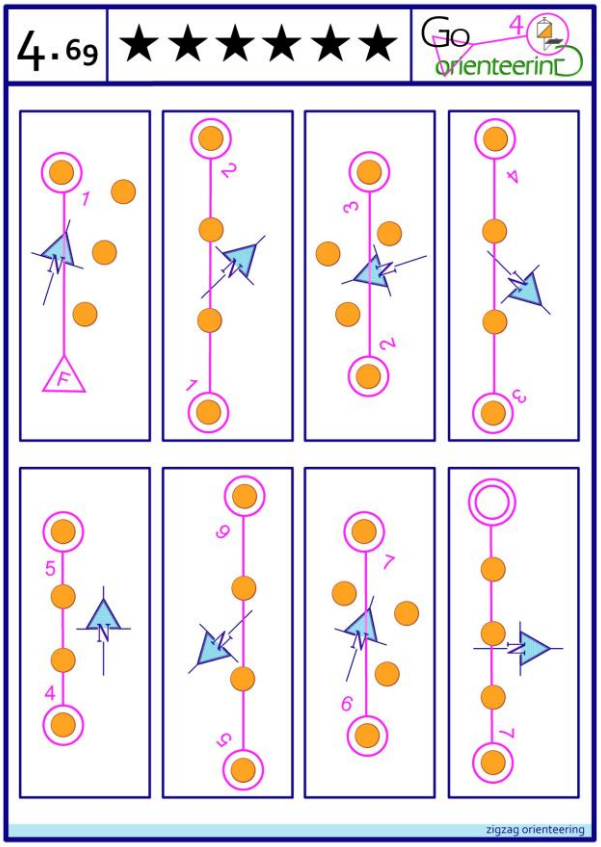
- Esercizi da 4.31 a 4.42 (12 esercizi).
- 12 postazioni di partenza distribuite lungo i bordi del riquadro.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. L'arrivo può trovarsi in qualsiasi parte lungo il bordo del riquadro.
- Gli esercizi prevedono distanze di spostamento fino a 4 coni.
- Non tutti i coni presenti sul terreno sono indicati sulla mappa. In questo modo l'allievo perde molti punti di riferimento (gli angoli del riquadro). In questo modo dovrà mantenere sempre alta la concentrazione.
- Molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente. Il loro numero dipende essenzialmente dalla distanza tra i coni (quindi dalle dimensioni del campo di allenamento).



- Esercizi da 4.43 a 4.54 (12 esercizi)
- 12 postazioni di partenza distribuite lungo i bordi del riquadro.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. L'arrivo può trovarsi ovunque sui bordi del riquadro.
- Gli esercizi prevedono distanze di spostamento fino a 4 coni.
- Nella mappa sono indicati solo i coni che si trovano tra il punto di partenza e di arrivo di ciascun tratto. Di conseguenza ciascun allievo è obbligato a spostarsi in rapporto a questa linea.
- Molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente. Il loro numero dipende essenzialmente dalla distanza tra i coni (quindi dalle dimensioni del campo di allenamento).

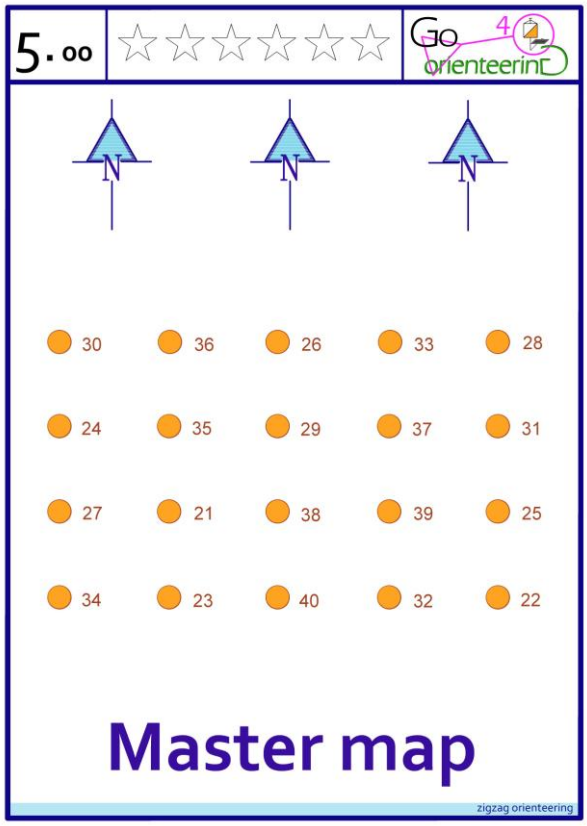


- Esercizi da 4.55 a 4.66 (12 esercizi).
- 12 postazioni di partenza distribuite lungo i bordi del riquadro.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. L'arrivo può trovarsi ovunque sui bordi del riquadro.
- Gli esercizi prevedono distanze di spostamento fino a 4 coni.
- Si tratta di un Puzzle-O. La mappa comprende una serie di schede. Ogni scheda indica uno spostamento tra due punti ed è già orientata rispetto al Nord.
- Gli allievi devono innanzitutto individuare Il punto di partenza e quindi eseguire i diversi compiti. Attenzione: manca ogni riferimento indicato dalla forma del riquadro. La separazione dei diversi tratti implica che gli allievi lavorino con estrema attenzione.
- Molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente. Il loro numero dipende essenzialmente dalla distanza tra i coni (quindi dalle dimensioni del campo di allenamento).

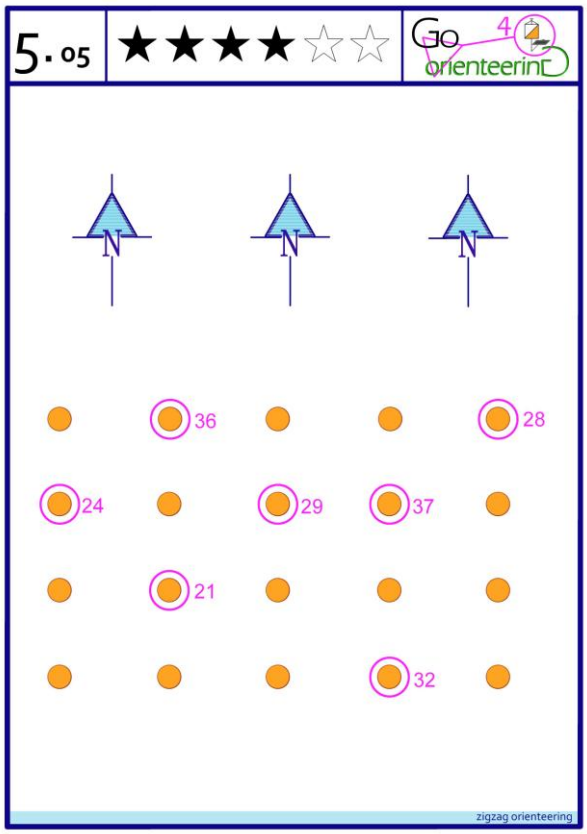


- Esercizi da 4.67 a 4.78 (12 esercizi).
- Sono presenti 12 postazioni di partenza distribuite lungo i bordi del riquadro.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. L'arrivo può trovarsi ovunque sui bordi del riquadro.
- Gli esercizi prevedono distanze di spostamento fino a 4 coni.
- Ogni compito è una scheda con uno spostamento tra due punti. Ogni scheda ha una propria freccia del Nord. Si deve innanzitutto orientare la scheda a Nord. Poi l'allievo si deve muovere, per un paio di coni, nella giusta direzione. Non tutti i coni presenti sul terreno sono indicati nella carta.
- Gli allievi devono innanzitutto individuare Il punto di partenza e quindi eseguire i diversi compiti. Attenzione: manca ogni riferimento indicato dalla forma del riquadro. La successione dei diversi tratti comporta ogni volta l'orientamento preciso della carta per arrivare alla soluzione dell'esercizio.
- Molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente. Il loro numero dipende essenzialmente dalla distanza tra i coni (quindi dalle dimensioni del campo di allenamento).

Serie 5

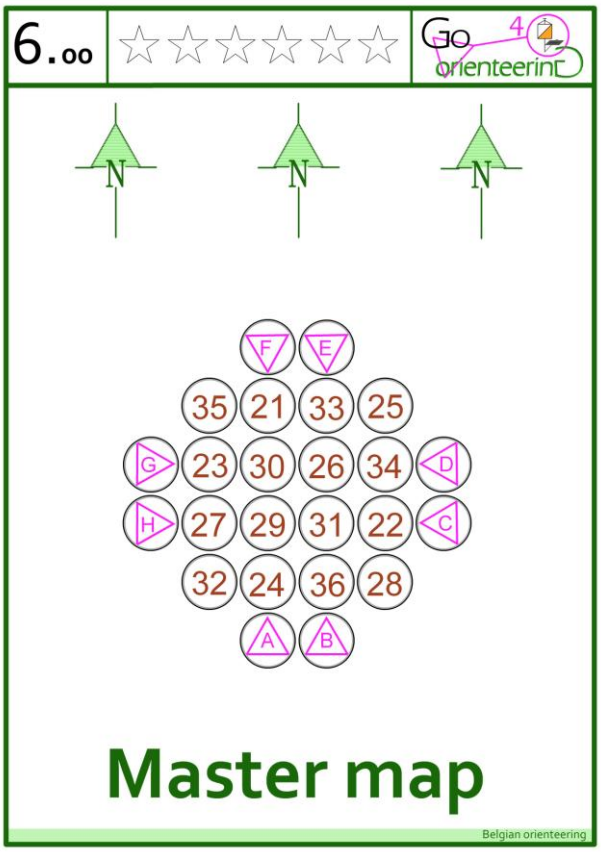


- Un'elaborazione rettangolare di 5 x 4 coni.
- Un'esercizio di memorizzazione attraverso un percorso "a sequenza libera".
- Non sono previste postazioni di partenza.
- Questo esercizio è pensato come una staffetta per squadre di 4 allievi. Ciascun allievo deve completare 3 esercizi. Ci sono 12 diversi esercizi.
- Ad ogni squadra viene fornito un set di 12 mappe. L'ordine di distribuzione delle mappe deve essere diverso inciascun set.
- Vengono preparate carte per 7 squadre (7 set di 12 mappe). Le squadre devono rimanere ad una distanza di almeno 5 metri dai box delle mappe.
- Quando un allievo prende una mappa, per prima cosa deve annotare il codice del percorso sul proprio cartellino.
- Questo esercizio deve essere eseguito con delle pinze punzonatrici poste sui coni. L'allievo deve punzonare nella corrispondente casella del proprio cartellino.
- Al termine dell'esercizio l'istruttore controlla la correttezza delle punzonature.

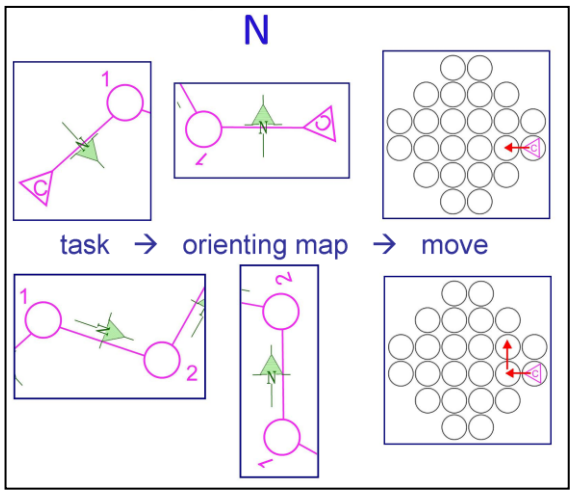


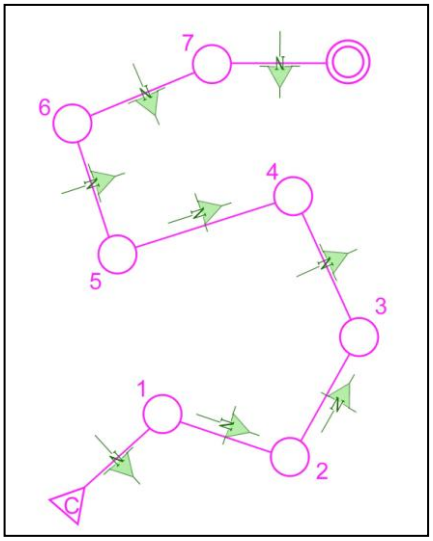
- Di volta in volta gli allievi scoprono la carta più in alto del mucchio e la posano per terra di fronte a sè. La carta deve rimanere là, senza essere tenuta in mano dall'allievo.
- Ciascun allievo cerca di memorizzare quanti più punti possibili, almeno la posizione di alcuni punti e possibilmente anche i loro codici (per essere certi di punzonare nella casella giusta).
- I punti possono essere visitati nell'ordine che si preferisce (sequenza libera). I punti indicati nella mappa devono essere punzonati nel cartellino.
- Gli allievi possono tornare alla base e ricontrollare la mappa quante volte vogliono.
- Non appena sono stati punzonati tutti e 7 i punti indicati nella mappa, l'allievo successivo può partire. Lui prenderà la mappa successiva dal box ed effettuerà il nuovo percorso.

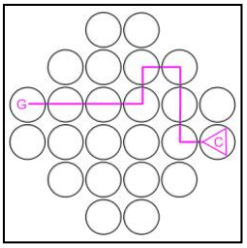
Serie 6



- L'elaborazione è formata da 24 anelli distribuiti sul terreno in modo squadrato, come illustrato nella figura accanto.
- Gli anelli non devono toccarsi fra di loro.
- Sono previste 8 postazioni di partenza. L'arrivo è una delle stesse postazioni di partenza.
- Il Nord viene indicato da un oggetto molto evidente (una freccia sul terreno o un grande albero, ecc). Il Nord indicato deve essere diverso dal Nord reale.
- La serie prevede una grande quantità di esercizi, dai più semplici ai più complessi.
- Grazie alla grande taglia dell'elaborazione e alla elevata quantità di esercizi, molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente, anche su esercizi di livello tecnico differente.
- Gli allievi eseguono gli esercizi adeguati alle loro capacità e possibilità tecniche.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la mappa.

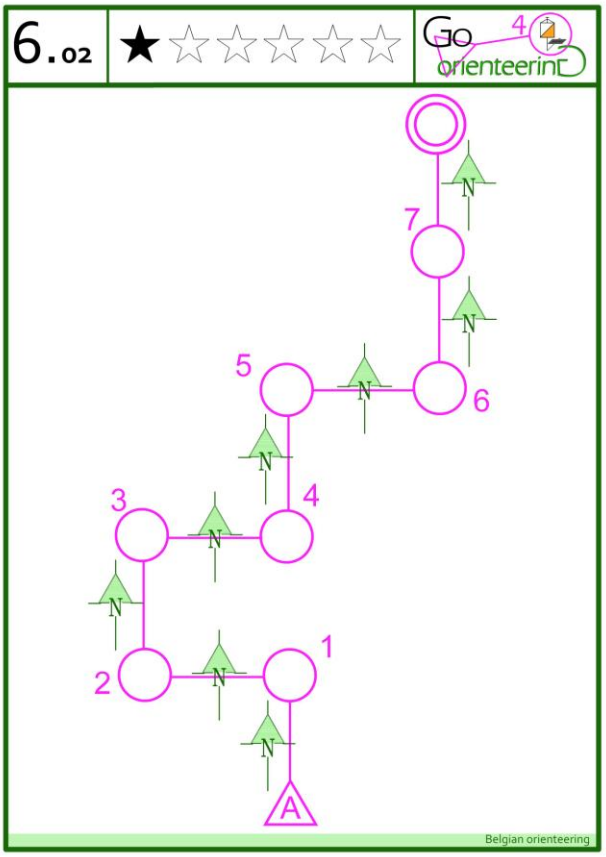




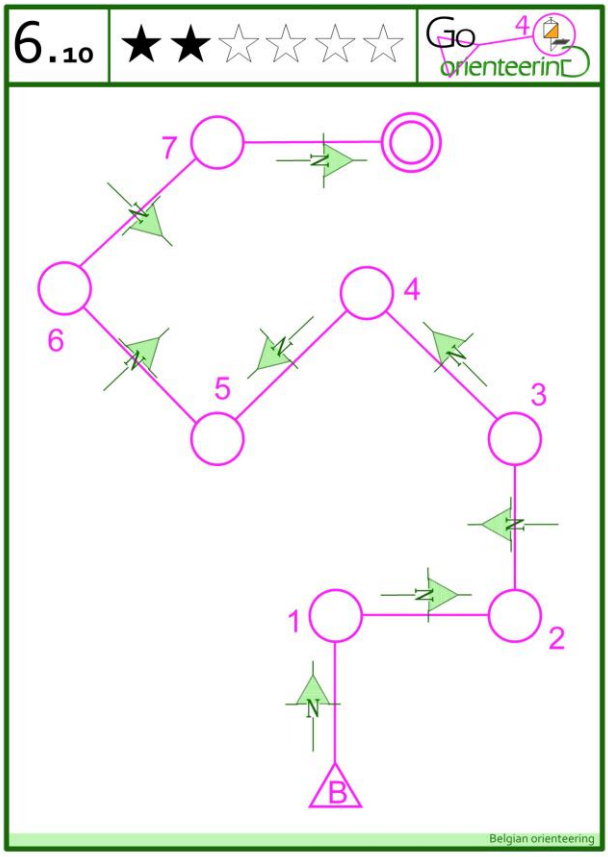


- La mappa è formta da uno schema con la partenza, la posizione dei punti e l'arrivo. Tra un punto e l'altro è disegnata una freccia del Nord, come nella figura qui sopra.
- Gli allievi possono individuare il proprio percorso orientando correttamente la mappa. Gli allievi possono muoversi soltanto in avanti (è vietato tagliare gli angoli del percorso attraverso gli anelli).
- Per esempio: orientando la carta alla postazione di partenza C, lo spostamento da effettuare diventa chiaro. Dal punto 1 al punto 2 l'allievo deve nuovamente ri-orientare la mappa. Il punto 2 si trova in direzione Nord. Ripetendo questa operazione ad ogni punto, l'allievo sarà in grado di individuare il percorso attraverso gli anelli. La soluzione si può vedere nella figura a destra.

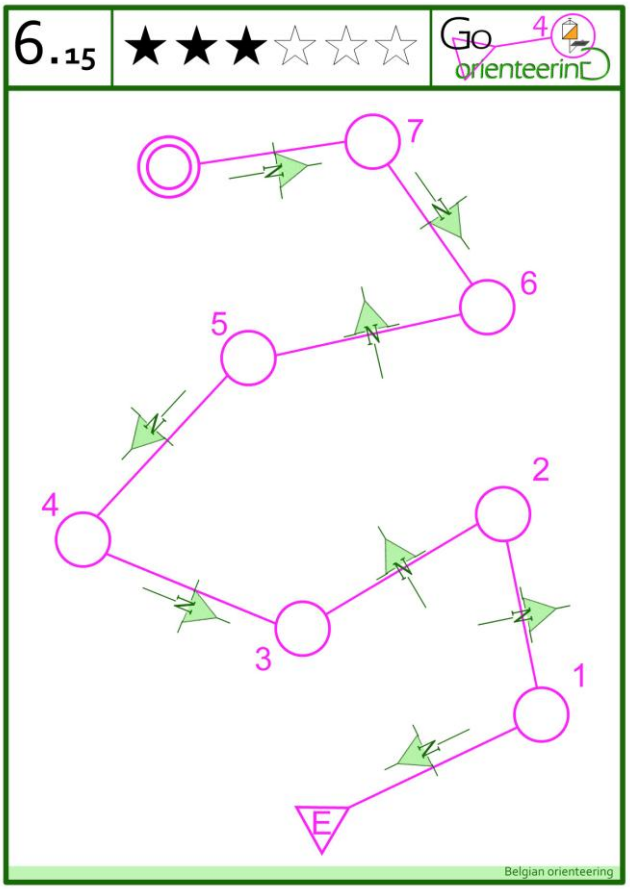
- Gli allievi devono annotare il codice dei punti attraverso cui transitano. L'arrivo è sempre il punto di partenza del percorso successivo.



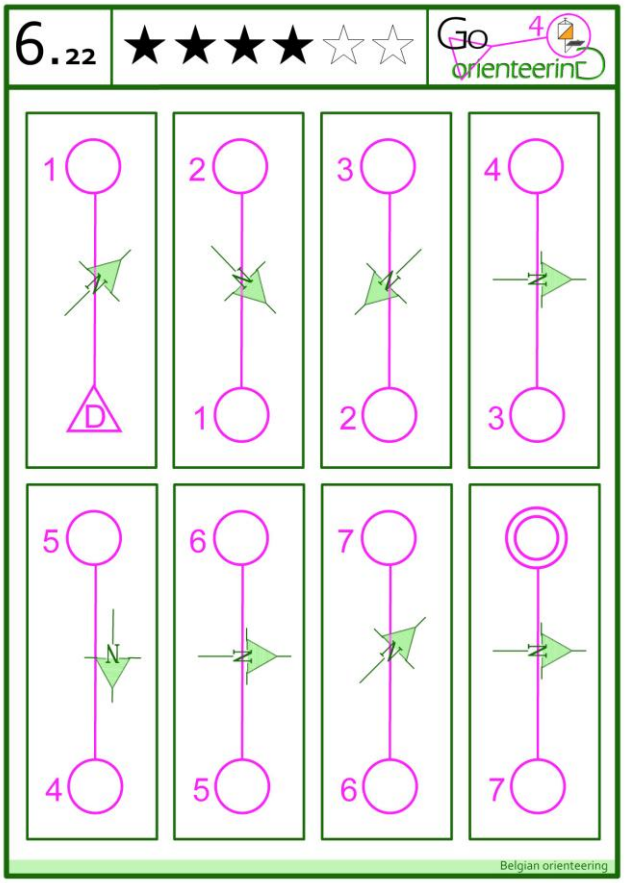
- Esercizi da 6.01 a 6.06 (6 esercizi).
- Sono previste 2 postazioni di partenza in basso (A e B), con 3 esercizi possibili per ciascuna postazione.
- La partenza avviene verso Nord. Nessuno spostamento verso Sud. Solo in avanti (Nord), sinistra (Ovest) e destra (Est).
- Si tratta di esercizi molto semplici, pensati per fare pratica con questo tipo di informazioni. La mappa non deve mai essere ri-orientata fra un punto e l'altro.



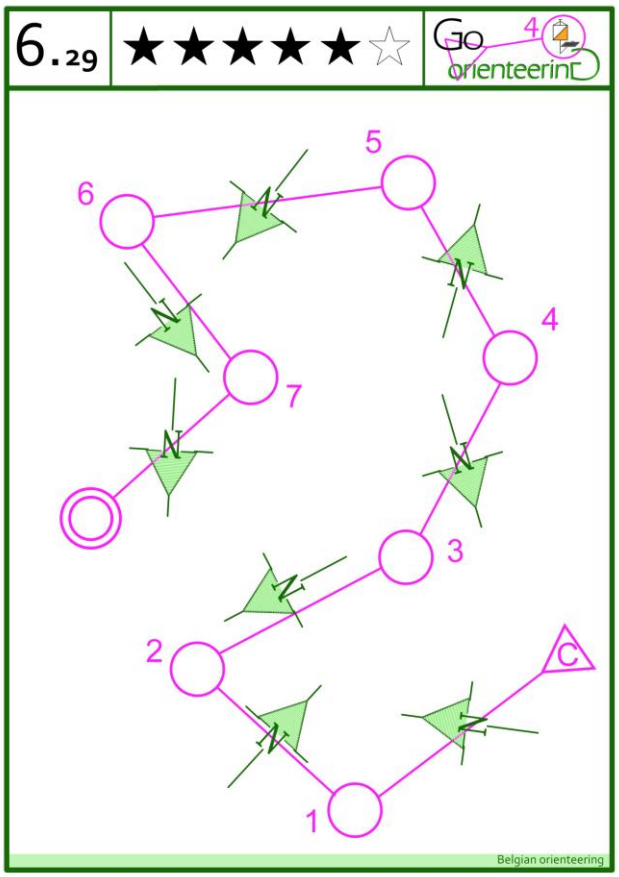
- Esercizi da 6.07 a 6.12 (6 esercizi).
- Sono previste 2 postazioni di partenza in basso (A e B), con 3 esercizi possibili per ciascuna postazione.
- La partenza avviene verso Nord. Nessuno spostamento verso Sud. Solo in avanti (Nord), sinistra (Ovest) e destra (Est).
- Il percorso disegnato sulla mappa non riflette più quello che si effettua sul terreno. La mappa deve essere continuamente ri-orientata fra un punto e l'altro per poter individuare la giusta direzione.



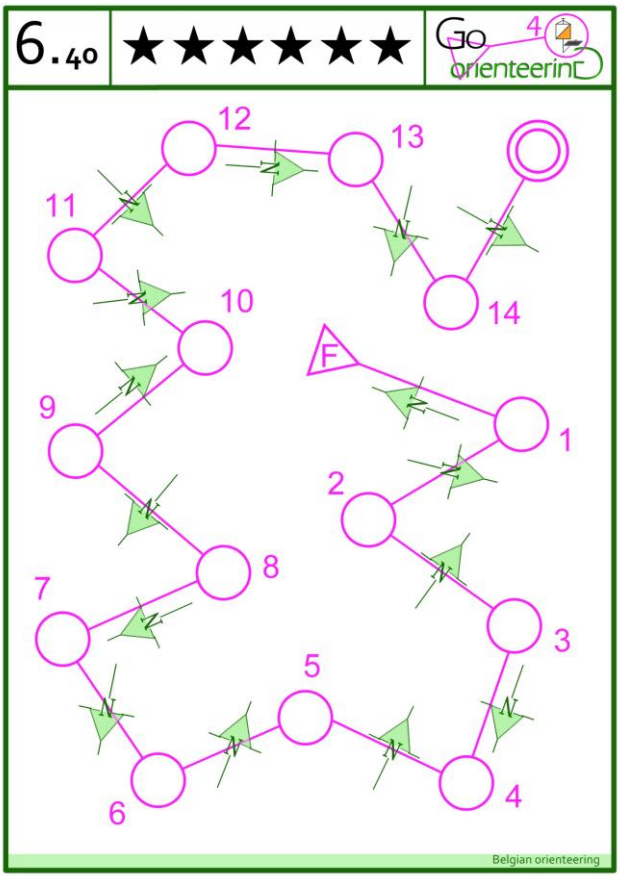
- Esercizi da 6.13 a 6.18 (6 esercizi).
- Sono previste 6 postazioni di partenza (da C ad H)
- La partenza non avviene in direzione del Nord. Gli spostamenti possono avvenire in qualsiasi direzione, anche verso Sud (quindi con il Nord alle nostre spalle).
- I cambi di direzione attraverso gli anelli sono sempre di 90 gradi rispetto alla posizione iniziale.



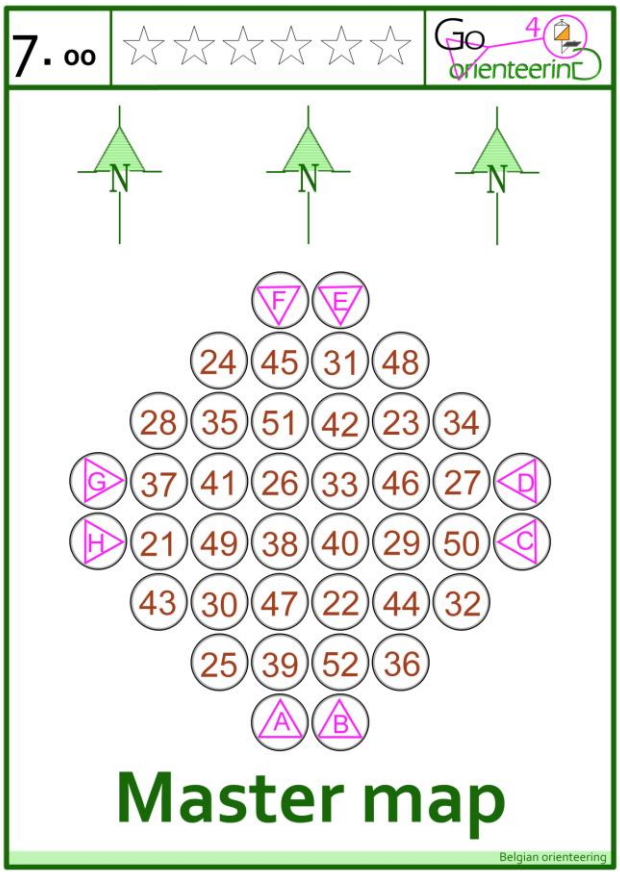
- Esercizi da 6.19 a 6.26 (8 esercizi).
- Vengono utilizzate tutte e 8 le postazioni di partenza.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. Gli spostamenti possono essere anche diversi da 90 gradi (in questo caso generalmente con un angolo di 45 gradi).
- La mappa fornisce un'indicazione semplificata del percorso, separando i singoli tratti e mettendoli in successione uno dietro l'altro.



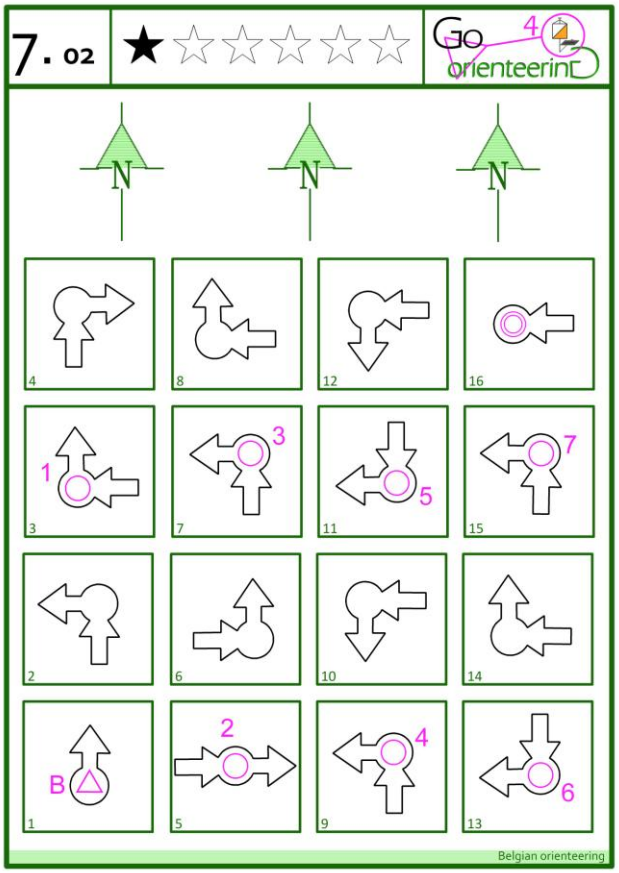
- Esercizi da 6.27 a 6.34 (8 esercizi).
- Vengono utilizzate tutte e 8 le postazioni di partenza.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. Gli spostamenti possono avvenire anche in diagonale (in questo caso generalmente con un angolo di 45 gradi).
- Sulla mappa il percorso viene indicato in modo tradizionale (più difficile).



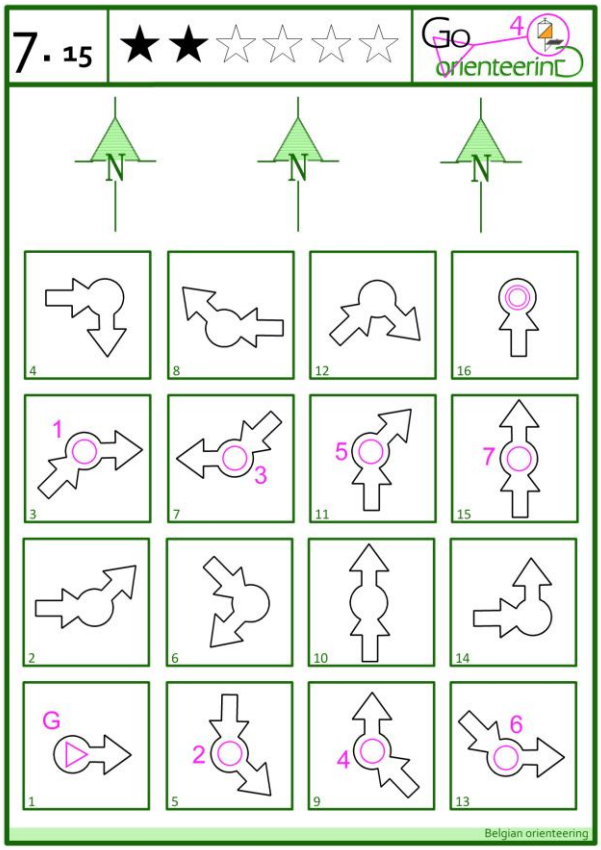
- Esercizi da 6.35 a 6.42 (8 esercizi).
- Vengono utilizzate tutte e 8 le postazioni di partenza.
- La partenza può avvenire in qualsiasi direzione. Gli spostamenti possono avvenire anche in diagonale (in questo caso generalmente con un angolo di 45 gradi).
- I percorsi sono più lunghi e le indicazioni più complesse. E' possibile anche che lo stesso punto sia ripetuto più volte.



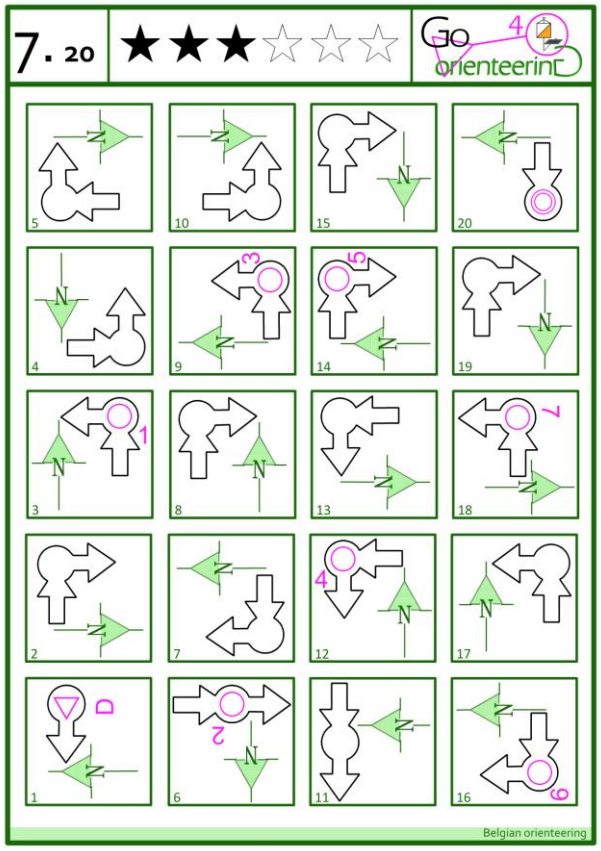
- L'elaborazione di base è formata da 40 anelli posizionati sul terreno in modo da formare un quadrato, come illustrato nella figura accanto.
- Gli anelli non si devono toccare fra di loro.
- Sono previste 8 postazioni di partenza. L'arrivo è previsto in una di queste.
- Il Nord viene indicato da un oggetto molto evidente (una freccia sul terreno o un grande albero, ecc). Il Nord indicato deve essere diverso dal Nord reale.
- La serie prevede un gran numero di varianti, iniziando con esercizi molto semplici e terminando con esercizi di elevato livello di difficoltà.
- Grazie alla grande taglia dell'elaborazione e alla elevata quantità di esercizi, molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente, anche su esercizi di livello tecnico differente.
- Gli allievi eseguono gli esercizi adeguati alle loro capacità e possibilità tecniche.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, mantenimento del contatto con la mappa, lavoro in anticipo.



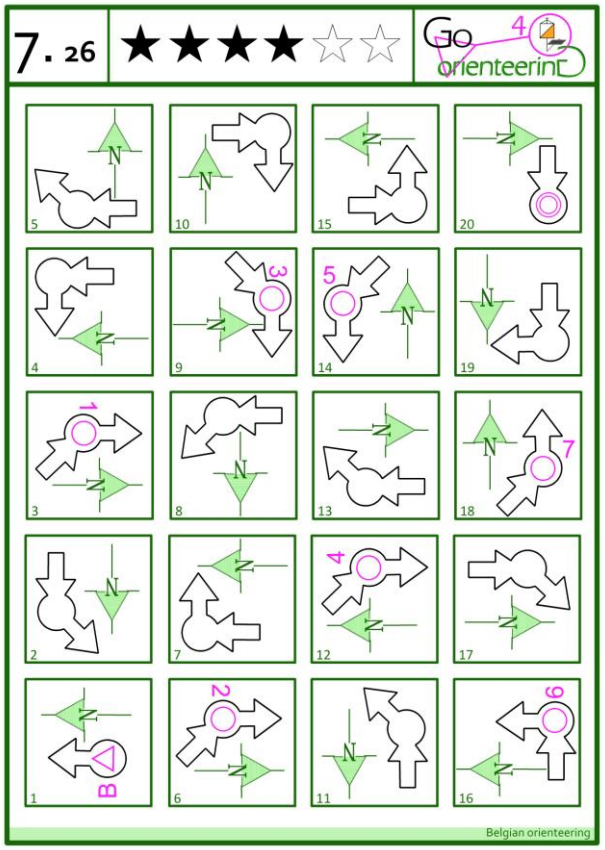
- Esercizi da 7.01 a 7.08 (8 esercizi).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Attraverso le indicazioni schematizzate con delle frecce, il compito principale è quello di lavorare in anticipo: dove devo andare e qual' è la direzione giusta?
- Si tratta di esercizi molto semplici utili a familiarizzare con questa tipologia di informazioni. La mappa non deve mai essere ri-orientata tra due punti. Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.
- Tutti i cambi di direzione negli spostamenti da un anello all'altro sono di 90 gradi.



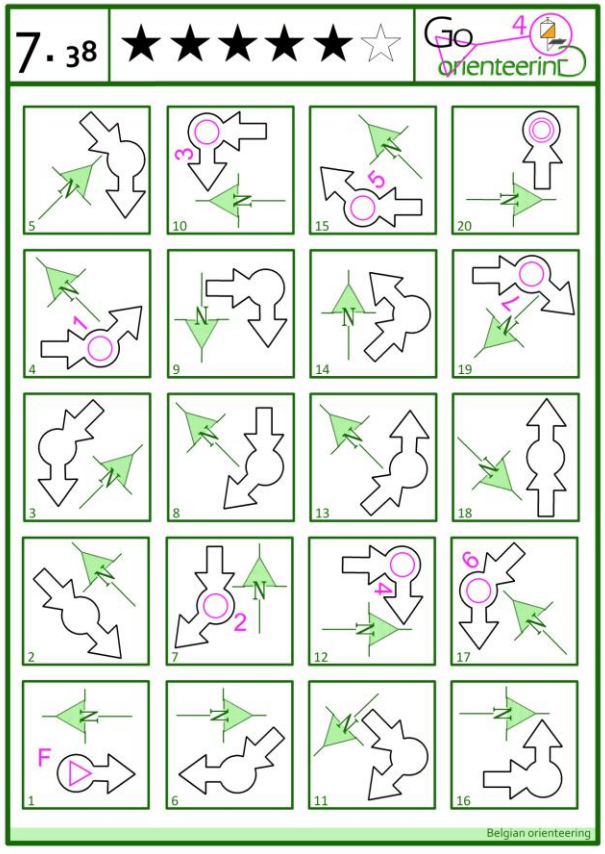
- Esercizi da 7.09 a 7.16 (8 exercises).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire.
- La mappa non deve mai essere ri-orientata tra due punti. Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.
- I cambi di direzione negli spostamenti da un anello all'altro possono superare i 90 gradi.



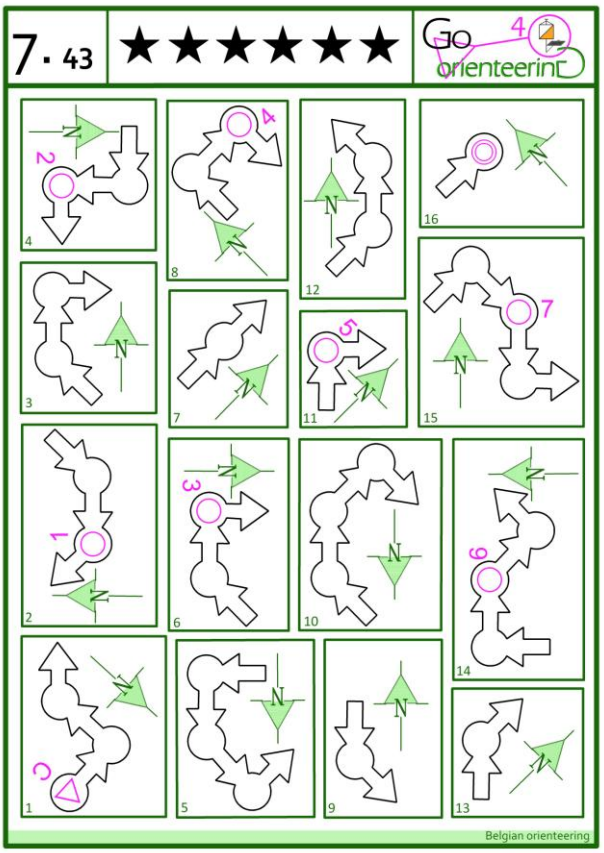
- Esercizi da 7.17 a 7.24 (8 esercizi).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Ogni scheda ha la sua freccia del Nord.
- Per riuscire a compiere il giusto spostamento, gli allievi devono ruotare la mappa tra un punto e l'altro.
- Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.
- Tutti i cambi di direzione da un anello all'altro sono di 90 gradi.



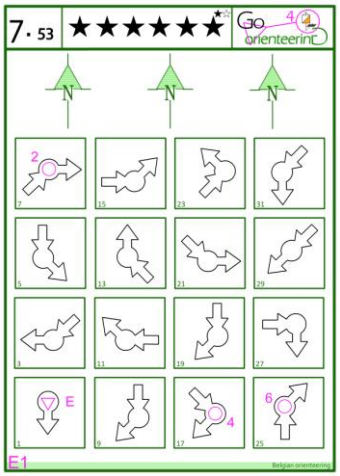
- Esercizi da 7.25 a 7.32 (8 esercizi).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Ogni scheda ha la sua freccia del Nord.
- La mappa deve essere ruotata tra un punto e l'altro per poter effettuare il corretto spostamento.
- Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.
- Gli spostamenti da un anello all'altro possono avvenire anche con angolazioni diverse dai 90 gradi.

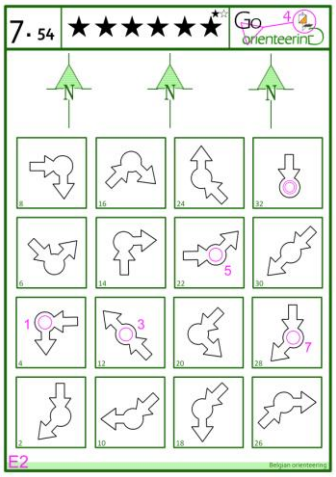


- Esercizi da 7.33 a 7.40 (8 esercizi).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Ogni scheda ha la sua freccia del Nord. Questa freccia del Nord può essere posizionata anche a 45 gradi, in modo tale da costringere gli allievi a lavorare con maggiore accuratezza.
- La mappa deve essere ruotata tra un punto e l'altro per poter effettuare il corretto spostamento.
- Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.
- Gli spostamenti da un anello all'altro possono avvenire anche con angolazioni diverse dai 90 gradi.

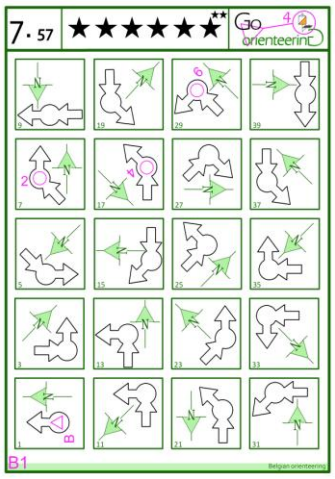


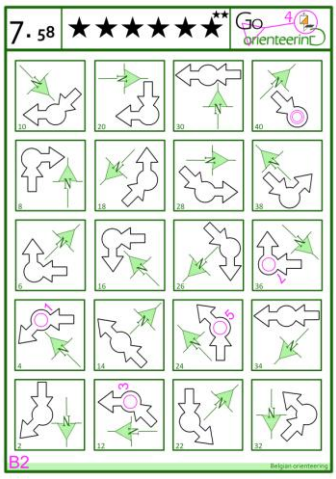
- Esercizi da 7.41 a 7.48 (8 esercizi).
- Sono utilizzabili tutte e 8 le postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Ogni scheda ha la sua freccia del Nord. Questa freccia del Nord può essere posizionata anche a 45 gradi, in modo tale da costringere gli allievi a lavorare con maggiore accuratezza.
- Il compito da eseguire indicato dallo schema comprende ora degli spostamenti attraverso e spesso di più di due anelli.
- La mappa deve essere ruotata tra un punto e l'altro per poter effettuare il corretto spostamento.
- Non tutti gli anelli corrispondono ad un punto di controllo.





- Mappe da 7.49 a 7.56 (4 esercizi per due allievi ciascuno). Sul fondo di ciascuna mappa viene indicato quali mappe devono andare insieme, per es. E1 e E2.
- Sono utilizzabili 4 postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Gli allievi si danno il cambio per svolgere correttamente il compito assegnato. L'esercizio deve essere svolto in coppia.
- Ogni allievo ha sulla propria mappa solo metà dei punti del percorso.

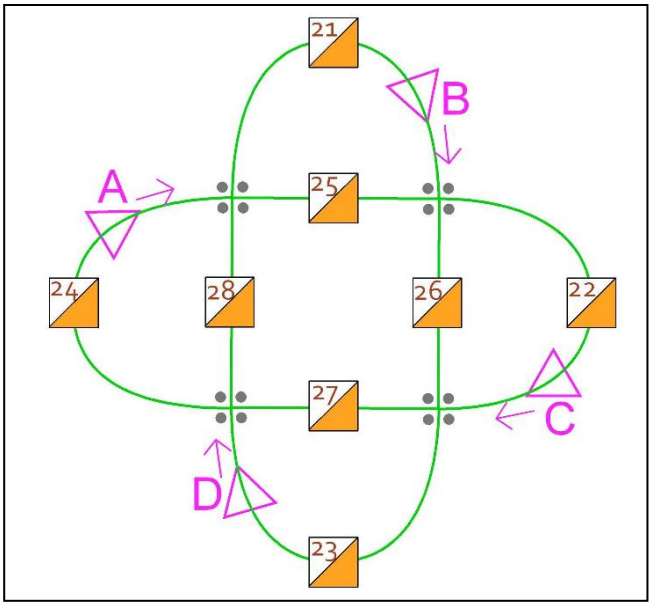


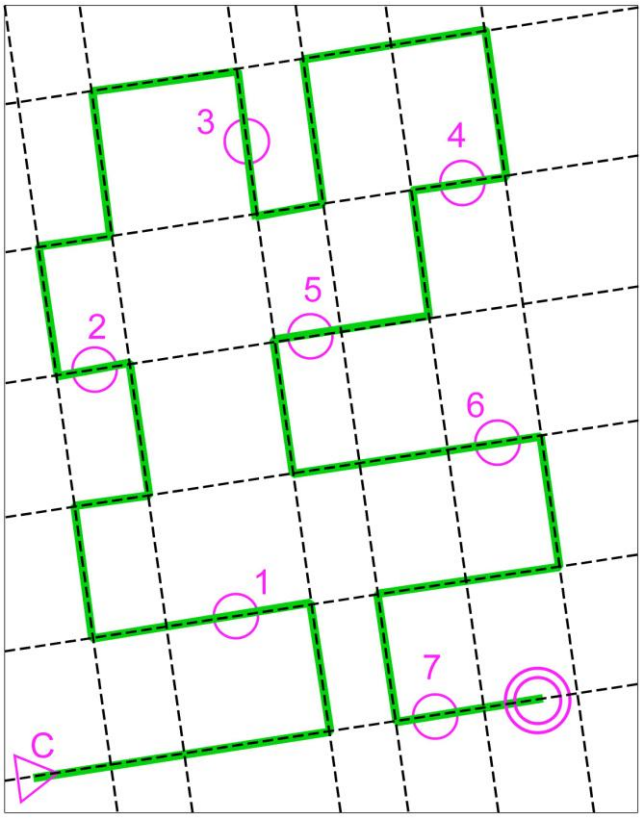


- Mappe da 7.57 a 7.64 (4 esercizi per due allievi ciascuno). Sul fondo di ciascuna mappa viene indicato quali mappe devono andare insieme, per es. B1 e B2.
- Sono utilizzabili 4 postazioni di partenza.
- Ogni scheda indica un compito da eseguire. Ciascuna scheda ha la sua freccia del Nord. Questa freccia può essere disegnata con un angolo di 45 gradi laddove si richieda un lavoro più accurato.
- Ogni allievo svolge il proprio compito dandosi il cambio con il compagno. Per farlo, dovranno effettuare assieme il percorso.
- Ogni allievo ha sulla propria mappa solo metà dei punti del percorso.

Obiettivo: gli allievi devono **seguire** un sentiero su una mappa fittizia, decidere ad ogni bivio quale direzione prendere e seguire la decisione ad ogni incrocio sul terreno. **Prevedere** (sapere in anticipo quello che dovranno vedere) e **anticipare** (sapere cosa fare in quella situazione) sono elementi essenziali. I principali obiettivi sono quelli di prendere confidenza con queste tecniche ed imparare a padroneggiarle. Gli allievi devono mantenere il contatto con la mappa per conoscere la loro esatta posizione, perché se perdono il contatto non saranno più capaci di rilocalizzarsi. L'unica soluzione sarà quella di ricominciare tutto daccapo.

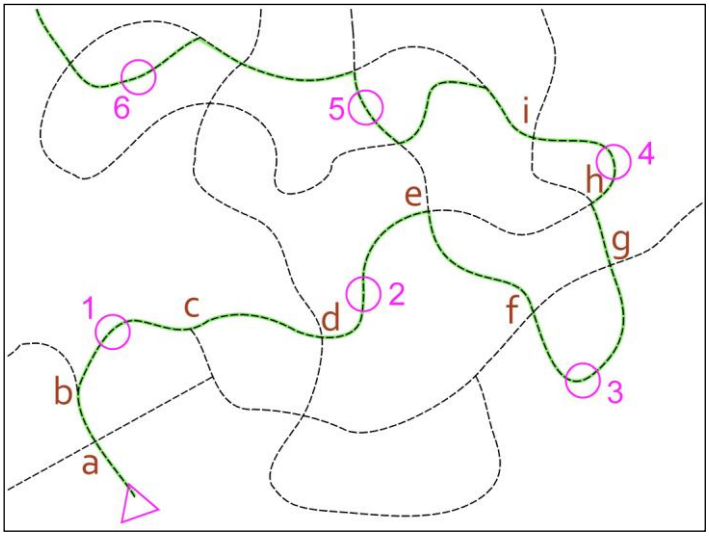
Come funziona?

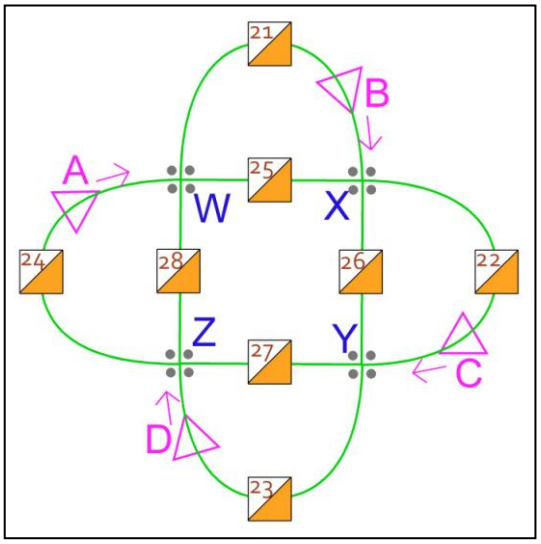




- Sul terreno vengono posati 8 punti di controllo. Vengono disegnate delle linee fra questi punti di controllo, come si può vedere nell'illustrazione a fianco. Si può utilizzare della calce o del gesso nel cortile della scuola.
- Le linee verdi rappresentano i sentieri della mappa. Gli incroci delle linee rappresentano gli incroci di sentiero della mappa. Gli incroci possono essere maggiormente evidenziati, ad esempio con dei coni.
- Le distanze tra i diversi incroci devono essere sufficienti (ad es. almeno 20 metri) da permettere agli allievi di seguire sulla mappa il loro percorso e di decidere in anticipo quale direzione dovranno prendere. La forma dei diversi giri non è importante, è importante che siano ampi abbastanza.
- Gli allievi prendono una mappa semplificata con indicate (in verde) la strada o il sentiero da seguire. Lungo il sentiero sono disegnati alcuni punti di controllo. Gli allievi devono seguire virtualmente il sentiero indicato nell'elaborazione assegnata.
- Gli allievi effettuano mentalmente il percorso indicato dalla loro mappa. Quando arrivano ad un incrocio sulla mappa, immaginano che sia lo stesso incrocio presente di fronte a loro nella realtà. Se la mappa indica di proseguire dritti, loro proseguono dritti anche nella realtà. Se la mappa indica di svoltare a destra o a sinistra, loro svoltano a destra/sinistra anche nella realtà. Un'eventuale bivio a Y o una giunzione a T dovranno essere trattati allo stesso modo.
- Gli allievi, qualora trovino un punto di controllo sulla carta, annotano il codice del punto presente sul terreno. In tutti gli altri casi lo devono ignorare. I punti dell'elaborazione possono essere contemporaneamente sia veri che falsi.

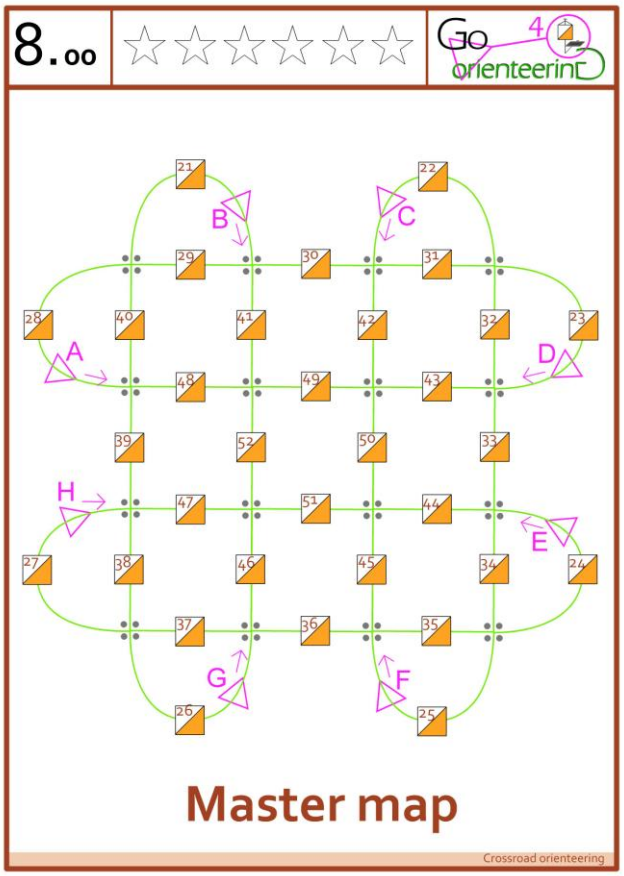
- Ecco una scheda dell'esercizio come esempio per chiarire: un allievo parte dal punto di partenza **D** in direzione dell'incrocio **Z**.



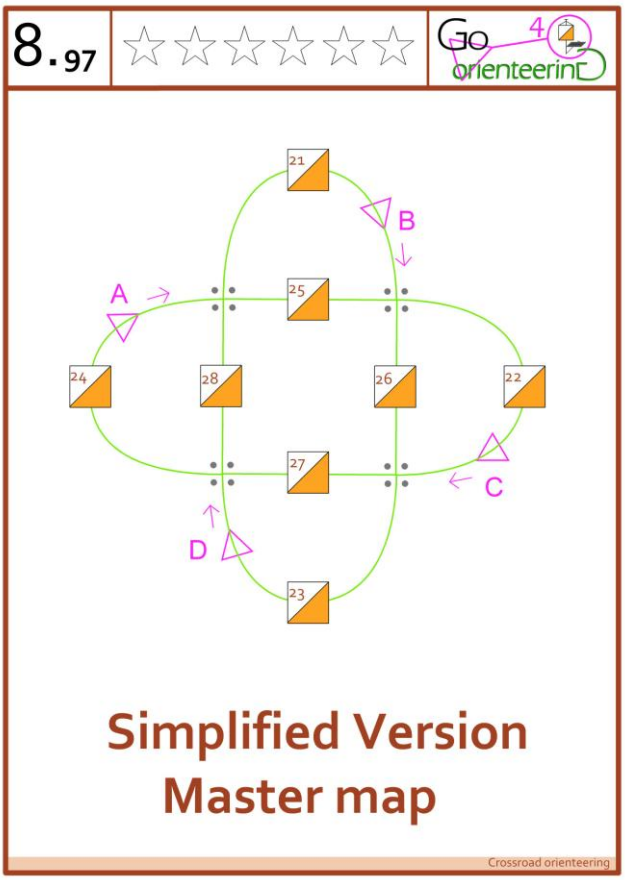


SULLA MAPPA		**SUL TERRENO**
Dritti all'incrocio **a**.		Dritti all'incrocio **Z** (passando attraverso la lanterna 28).
Girare a destra all'incrocio **b** e proseguire fino al punto 1.		Girare a destra all'incrocio **W** e proseguire fino alla lanterna 25 (punzonando nella prima casella del cartellino o scrivendovi il numero 25).
Dritti agli incroci **c** e **d** e poi proseguire fino al punto 2.		Dritti all'incrocio **X** (passando attraverso la lanterna 22), dritti all'incrocio **Y** fino alla lanterna (punzonando nella seconda casella del cartellino o scrivendovi il numero 27).
Girare a destra all'incrocio **e**.		Girare a destra all'incrocio **Z** (passando attraverso la lanterna 28).
Dritti all'incrocio **f** e poi proseguire fino al punto 3.		Dritti all'incrocio **W** fino alla lanterna (punzonando nella terza casella del cartellino o scrivendovi il numero 21).
E così via.		E così via.

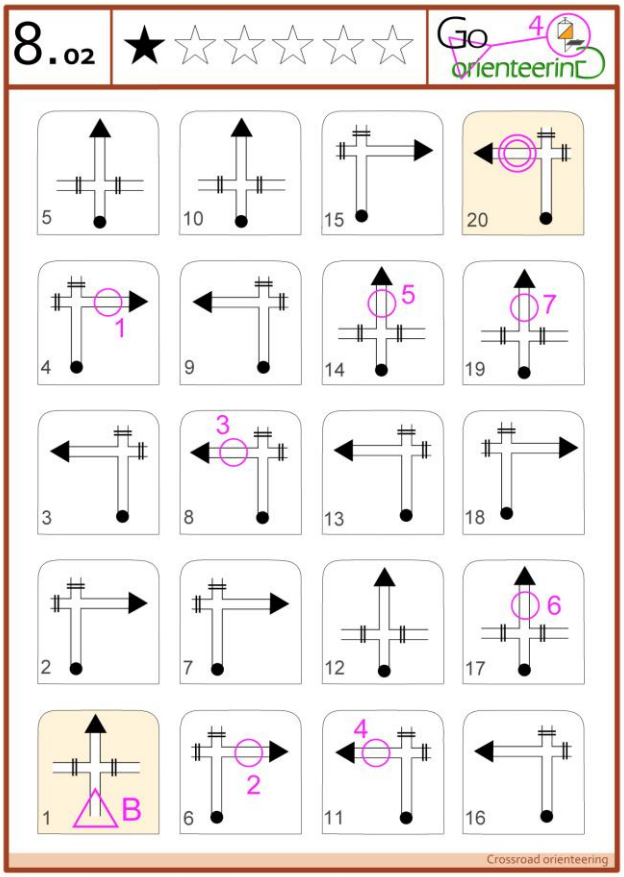
Serie 8



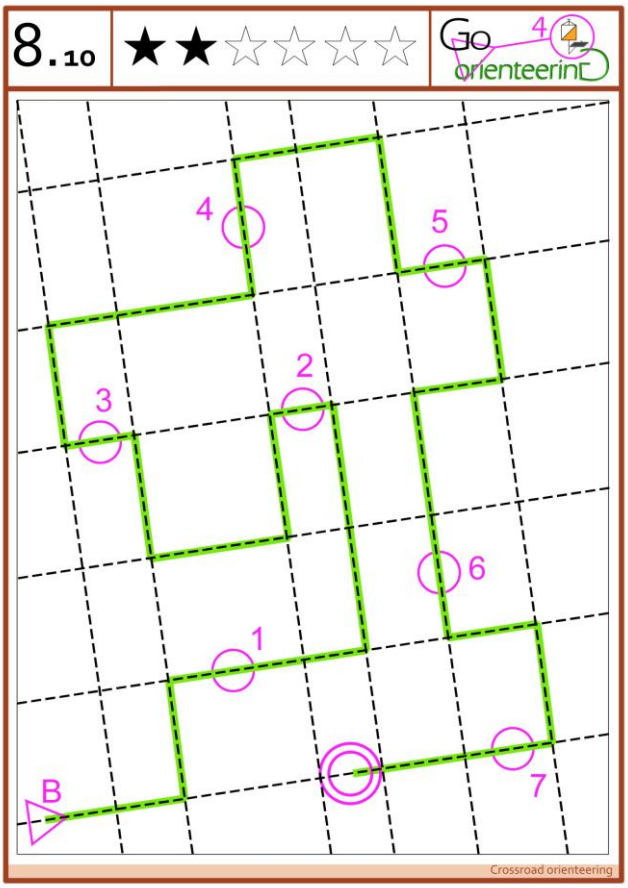
- Sono disponibili 8 postazioni di partenza. Vengono posati 32 punti di controllo. Occorre disegnare sul terreno delle linee come quelle in verde sulla carta madre.
- Questo esercizio non richiede l'indicazione del Nord. Ciascun allievo deve orientare la mappa ad ogni incrocio e osservare ciò che vede di fronte a sé.
- La serie prevede un grande numero di varianti, iniziando con esercizi molto semplici e terminando con esercizi di elevato grado di difficoltà.
- Grazie alle dimensioni dell'elaborazione, un gran numero di allievi può lesercitarsi contemporaneamente, anche con esercizi di differente livello di difficoltà.
- Tecniche esercitate: contatto con la carta, lavoro in anticipo, anticipazione dei punti critici dove si devono prendere le decisioni.
- L'esercizio può essere svolto di corsa. In questo caso si esercita anche la lettura in corsa.
- Il punto di arrivo è sempre all'ultima lanterna.



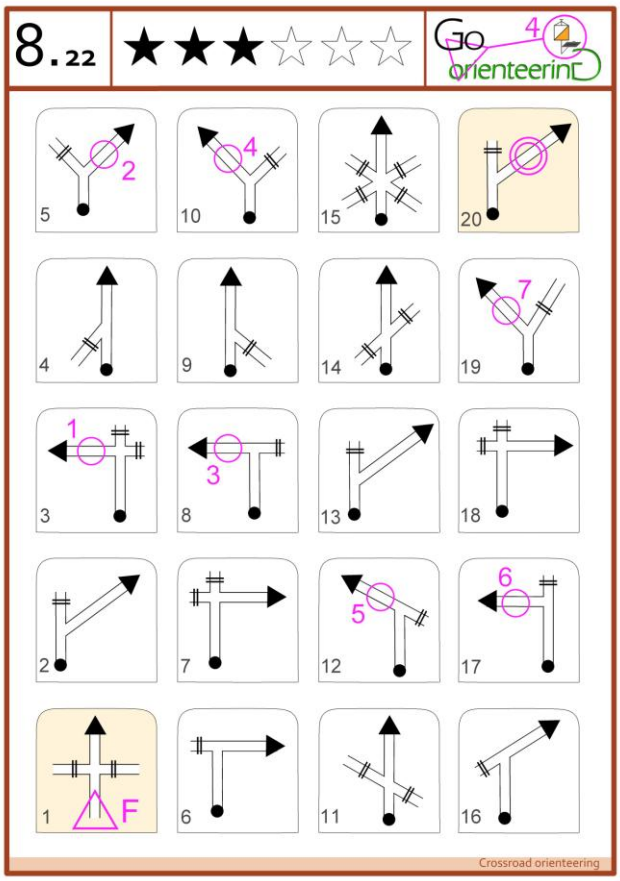
- Ecco una versione semplificata dell'esercizio, con 4 postazioni di partenza e 8 punti di controllo.
- Sono utilizzabili le schede con le postazioni di partenza da A a D (le prime Quattro schede di ciascuna serie).



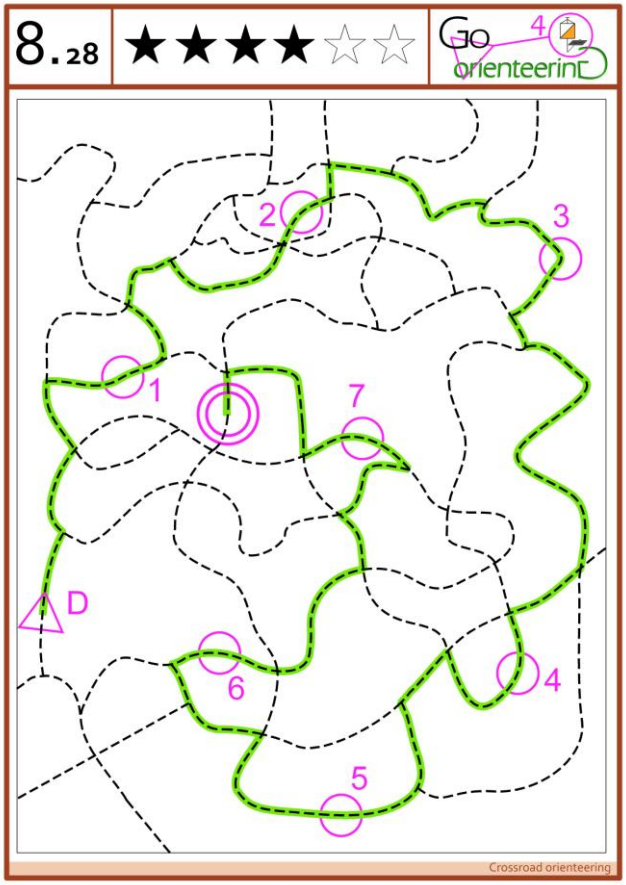
- Schede da 8.01 a 8.08 (8 esercizi).
- Ciascuna scheda indica una serie di compiti da svolgere, con illustrazioni tipo “roadmap”. Questa elaborazione indica chiaramente quale azione debba essere intrapresa a ciascun incrocio (dritti, a destra o a sinistra).
- Si tratta di una serie di esercizi molto semplici, e servono a prendere confidenza con questo tipo di elaborazione.
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.



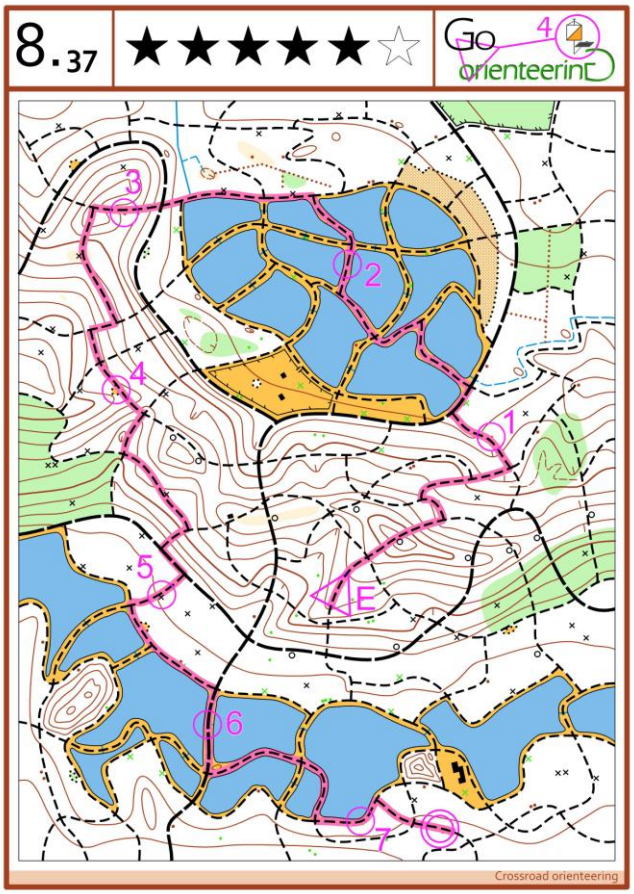
- Schede da 8.09 a 8.16 (8 esercizi).
- Si tratta di una semplice mappa con una serie di incroci a 90°. Occorre seguire mentalmente la linea verde disegnata sulla mappa. Ad ogni incrocio (fittizio) è necessario prendere una decisione (dritti, a destra, a sinistra).
- E’ una mappa molto semplice che serve soprattutto per prendere confidenza con il funzionamento di questo esercizio.
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.



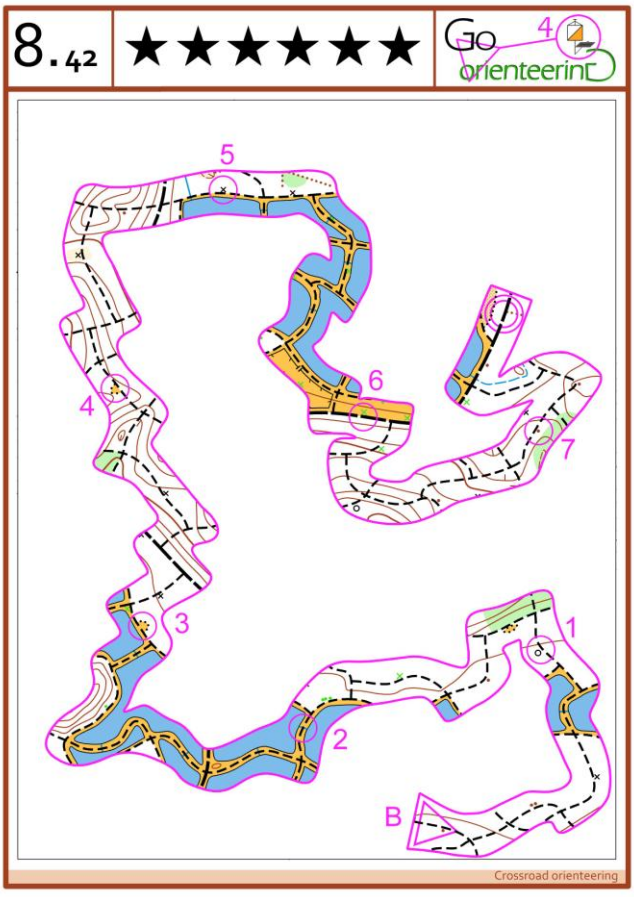
- Schede da 8.17 a 8.24 (8 esercizi).
- Ciascuna scheda indica una serie di compiti da svolgere, con illustrazioni tipo “roadmap”. L’elaborazione indica quale azione debba essere intrapresa a ciascun incrocio (dritti, a destra o a sinistra).
- In questa serie gli incroci sono più complicati. Le decisioni da prendere rimangono le stesse (dritti, a destra, a sinistra). Lo stesso avviene nel caso di giunzioni a Y o a T.
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.



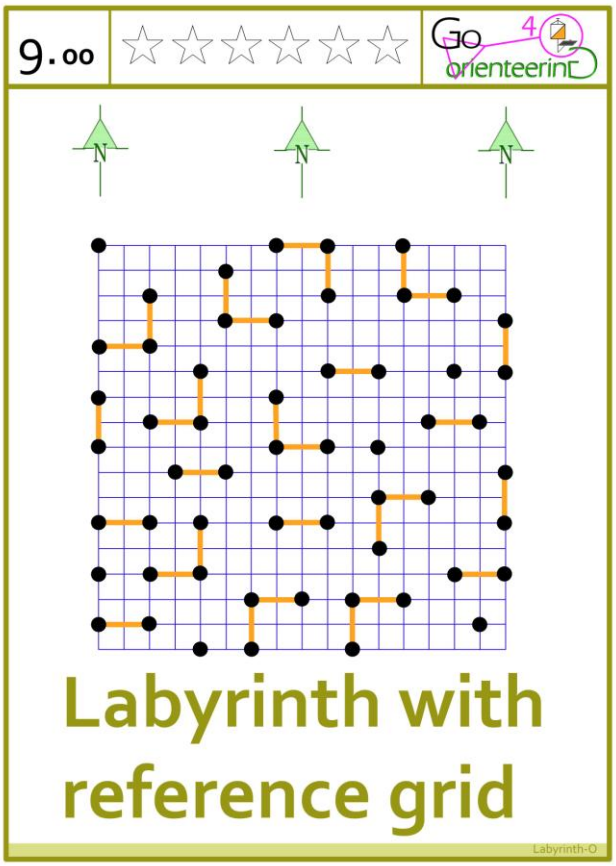
- Schede da 8.25 a 8.32 (8 esercizi).
- Si tratta di una mappa più complessa con numerosi sentieri ondulati e molti tipi di incroci differenti.
- Si segue mentalmente la linea verde. Ad ogni incrocio (fittizio) sulla mappa, occorre prendere una decisione (dritti, a destra, a sinistra).
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.



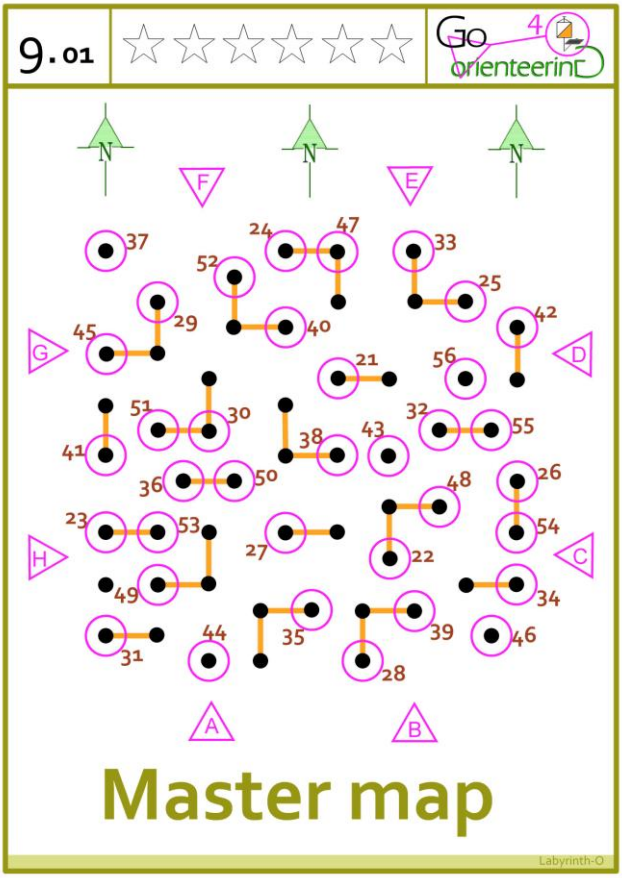
- Schede da 8.33 a 8.40 (8 esercizi).
- Si tratta di un esempio di carta a norma IOF, a colori e con la relativa simbologia, con numerosi sentieri ondulati e tutti I tipi di possibili incroci.
- I sentieri qui sono meno evidenti e gli incroci arrivano molto rapidamente uno dietro l'altro.
- Gli allievi devono seguire mentalmente la linea color magenta. Ad ogni incrocio (fittizio) sulla mappa, devono prendere una decisione (dritti, a destra, a sinistra).
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.



- Schede da 8.41 a 8.48 (8 esercizi).
- Si tratta di un esercizio a corridoio in una carta a norma IOF.
- Non ci sono più linee da seguire. Gli allievi devono seguire mentalmente il sentiero visibile all'interno del corridoio. The runner must in the mind follow the paths visible in the corridor. Ad ogni incrocio (fittizio) sulla mappa, devono prendere una decisione (dritti, a destra, a sinistra).
- Il punto di arrivo si trova ad una lanterna.

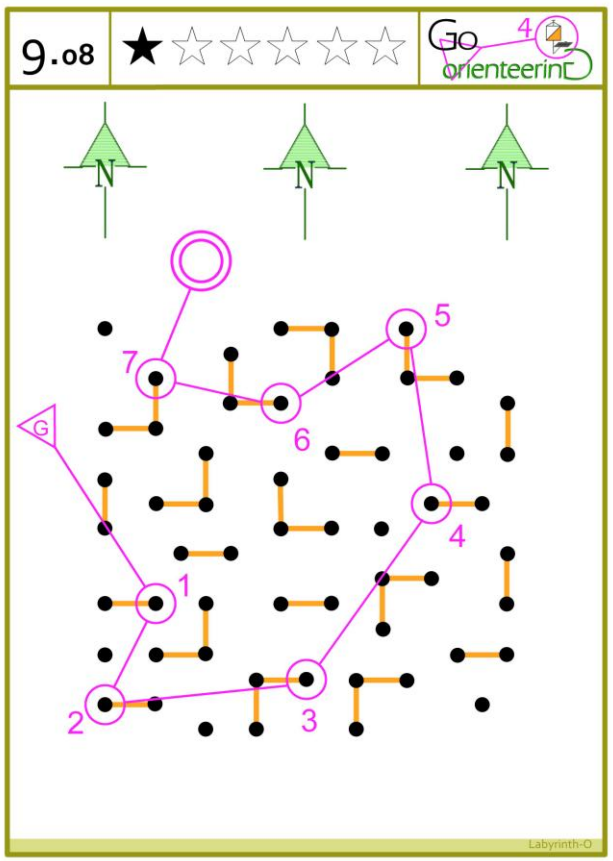


- E' necessario costruire un labirinto sul terreno. Si possono utilizzare dei coni, dei paletti piantati sul terreno e fettucciati, dei paletti con treppiede, delle barriere di protezione per il pubblico, ostacoli per atletica leggera o qualsiasi altro attrezzo.
- Una griglia disegnata sul terreno può rendere più facile la costruzione del labirinto. Il passo della griglia può essere idealmente di 0,5x05 m.

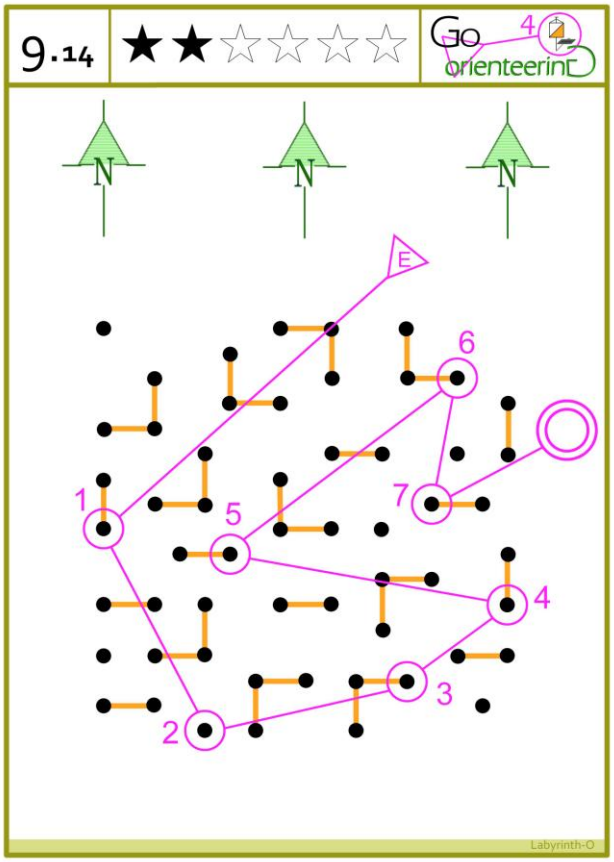


- Sono disponibili 8 postazioni di partenza. L'arrivo si trova ad una delle postazioni di partenza.
- Il Nord viene indicato sul terreno dal bordo dell'area, da un segno nel muro o da qualsiasi altro oggetto importante. Non è necessario che il Nord indicato corrisponda con quello reale.
- Vengono posate 36 lanterne. Non tutti i paletti portano una lanterna.
- Si tratta di una serie con grandi variazioni, che inizia con esercizi molto semplici e termina con esercizi di elevato grado di difficoltà.
- Grazie alla grande taglia dell'elaborazione e al gran numero di possibili esercizi, molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente, anche su esercizi di differente grado di difficoltà.
- Gli allievi possono scegliere esercizi adeguati alle loro capacità e possibilità.
- Tecniche esercitate: orientamento della carta, contatto con la carta, lavoro in anticipo.

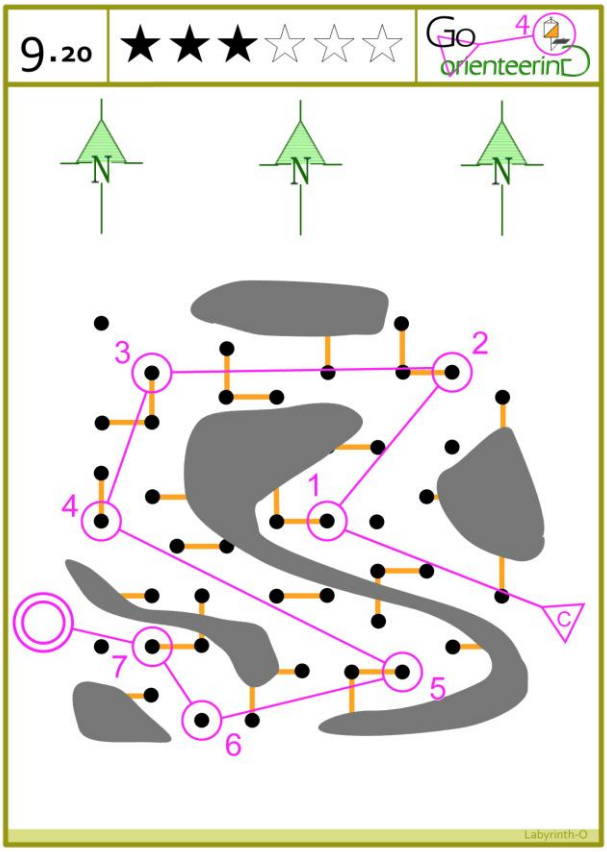
Serie 9



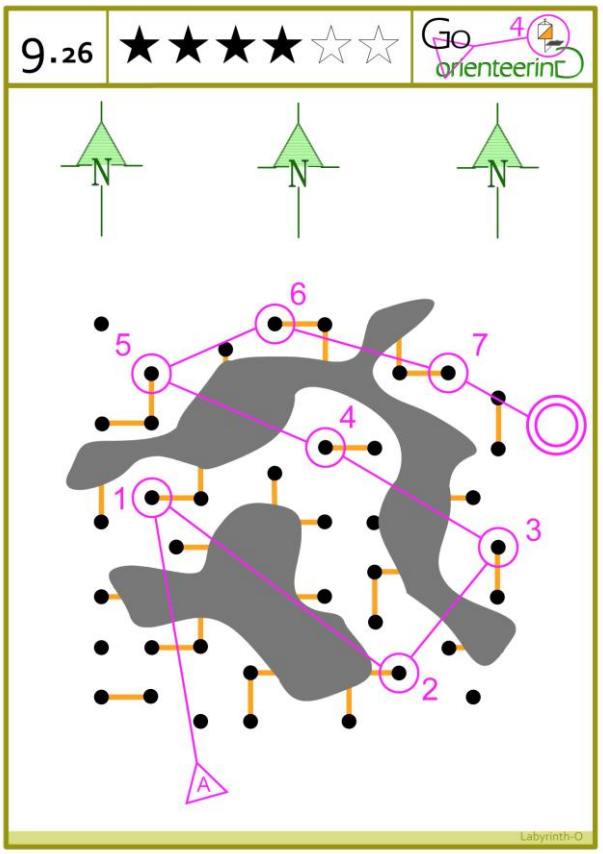
- Schede da 9.02 a 9.09 (8 esercizi).
- La postazione di partenza si trova sul bordo del labirinto.
- Si tratta di semplici percorsi attraverso il labirinto, con brevi distanze tra una lanterna e l'altra.



- Schede da 9.10 a 9.17 (8 esercizi).
- Si tratta di un percorso un pò più difficile attraverso il labirinto, con lunghezze variabili dei tratti tra una lanterna e l'altra.

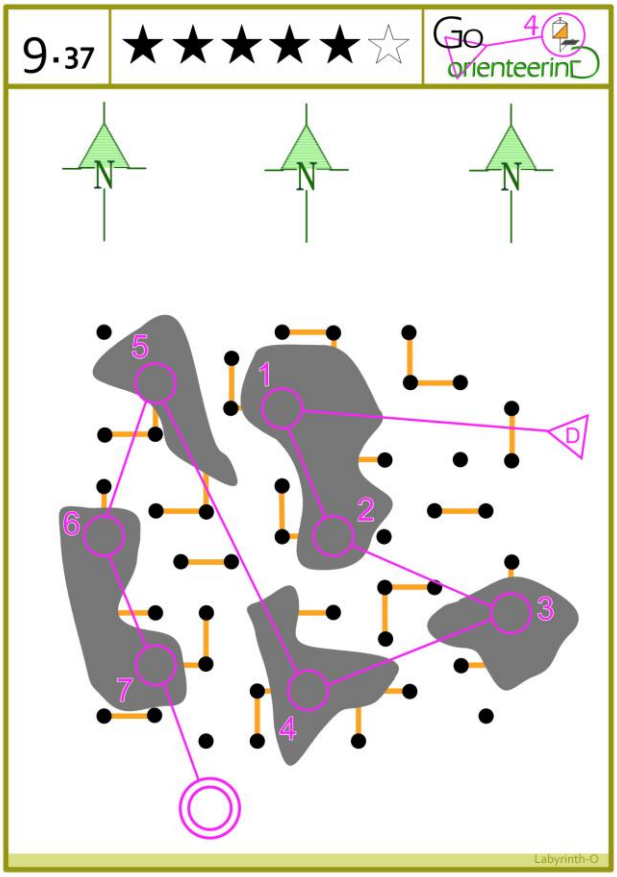


- Schede da 9.18 a 9.25 (8 esercizi).
- Compaiono degli oscuramenti sul tracciato. Alcune parti del labirinto sono state nascoste. Tuttavia rimangono visibili i punti di controllo e le scelte di percorso tra un punto e l'altro.
- L'obiettivo degli oscuramenti è quello di disturbare gli allievi, tuttavia essi non creano un problema reale riguardo le scelte di percorso.

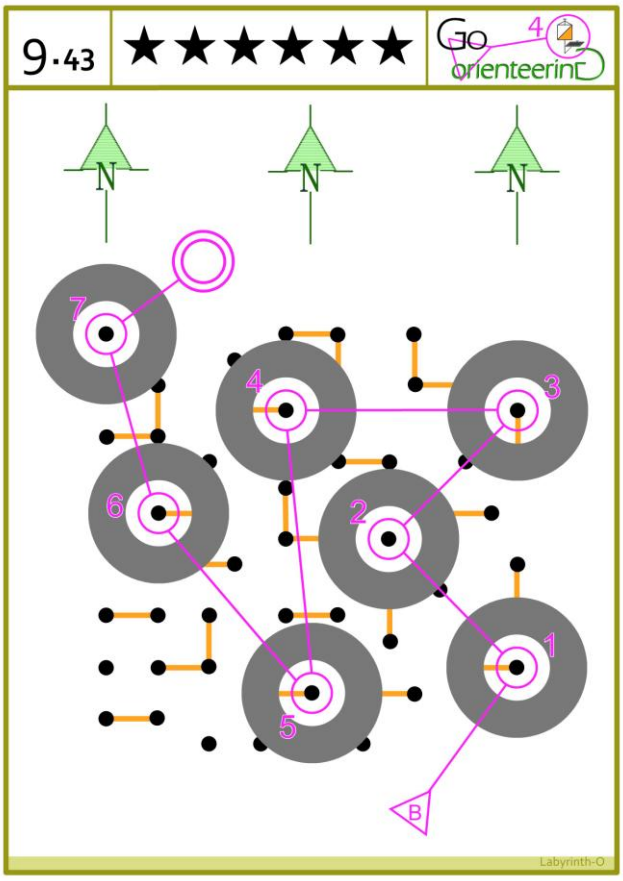


- Schede da 9.26 a 9.33 (8 esercizi).
- Gli oscuramenti si ingrandiscono e coprono ora anche alcune parti del percorso tra una lanterna e l'altra. I punti di controllo rimangono tuttavia visibili.
- Gli allievi sono obbligati ad analizzare gli elementi del labirinto più dettagliatamente e a correre da un particolare all'altro.
- Tecniche supplementari esercitate: capacità di utilizzare i particolari lineari come linee conduttrici, orientamento grossolano e utilizzo di particolari lineari convergenti come conduzione verso il punto di controllo.

Serie 9

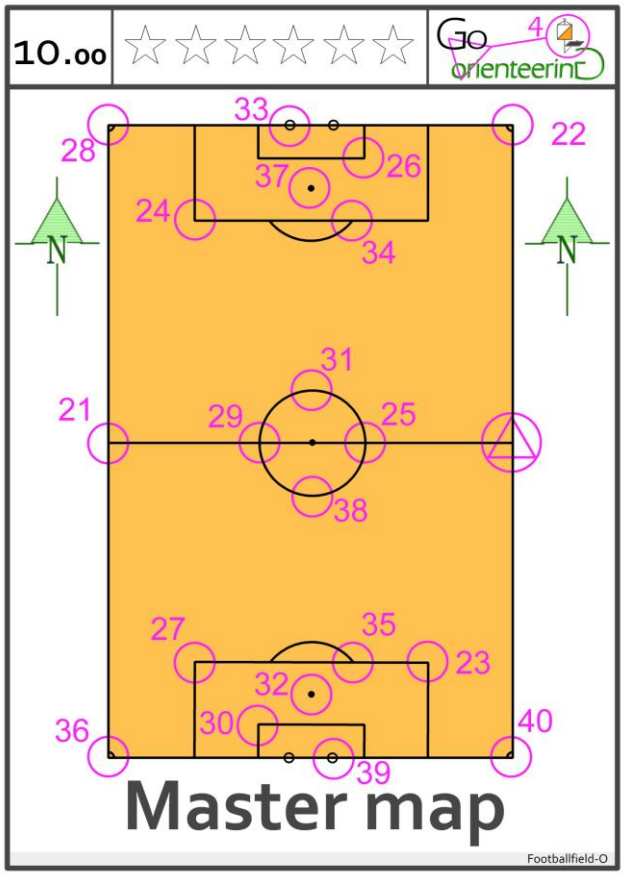


- Schede da 9.34 a 9.41 (8 esercizi).
- Gli oscuramenti diventano ancora più evidenti. Le lanterne sono sempre nascoste dagli oscuramenti.
- Gli allievi sono obbligati ad analizzare gli elementi del labirinto più dettagliatamente e ad individuare l'esatta collocazione delle lanterne.
- Tecniche supplementari esercitate: capacità di utilizzare i particolari lineari come linee conduttrici, orientamento grossolano.



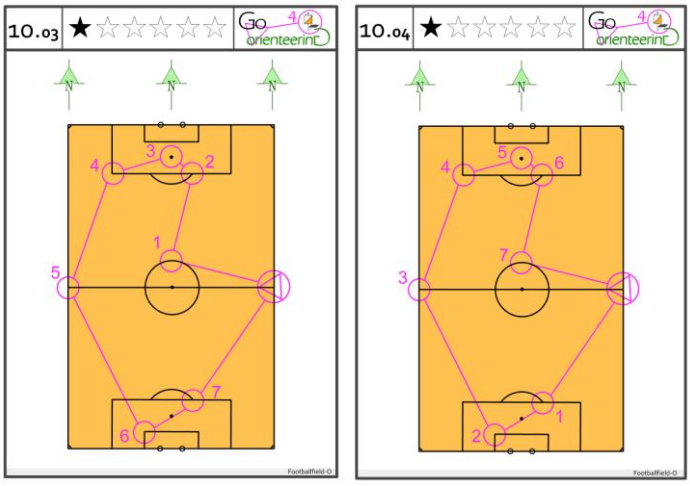
- Schede da 9.42 a 9.49 (8 esercizi).
- L'esercizio è chiamato anche "CIAMBELL-O". Si tratta di una combinazione dei precedenti esercizi. L'ombra delle ciambelle nasconde alcune parti del labirinto tutto attorno alla zona punto. Il punto di controllo è invece visibile.
- Dal momento che le ciambelle sono molto vicine l'una all'altra, una parte rilevante del labirinto viene nascosta e questo rende necessaria un'analisi molto accurate della mappa.
- Tecniche supplementari esercitate: capacità di utilizzare i particolari lineari come linee conduttrici, orientamento grossolano.

Serie 10



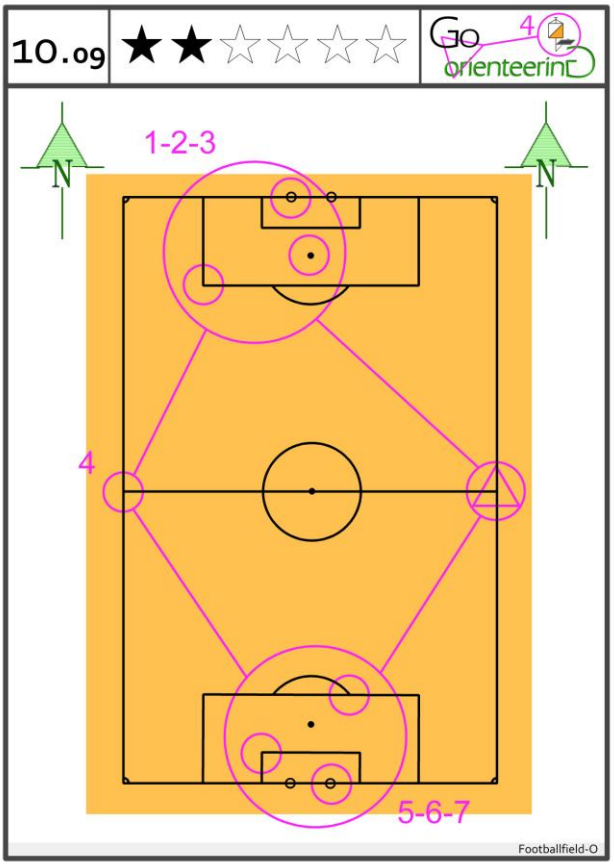
- La mappa di un campo di calcio.
- C'è una sola postazione di partenza ed è anche il punto d'arrivo.
- Uno dei lati corti del campo viene scelto per indicare il Nord. La porta di questo lato viene contrassegnata, per esempio con una maglia, come Nord.
- Si tratta di una serie molto varia di esercizi fino al livello più elevato di difficoltà.
- Grazie all'ampiezza del campo di calico ed alla grande quantità di esercizi praticabili, molti allievi possono esercitarsi contemporaneamente, anche su esercizi di differente livello di difficoltà.
- Questa serie di esercizi contiene due percorsi identici che devono essere eseguiti in senso opposto. In questo modo è possibile far esercitare 6 allievi contemporaneamente oppure farli esercitare in coppia o farli combattere l'uno contro l'altro come in un duello.

- Agli allievi vengono consegnati esercizi adeguati alle loro capacità.
- Tutti i punti di controllo sono visibili dagli allievi. Essi devono lavorare con la massima precisione senza farsi distrarre dalle lanterne che non c'entrano con il loro percorso.
- Tecniche esercitate: orientamento della mappa, contatto con la carta, lavoro in anticipo.

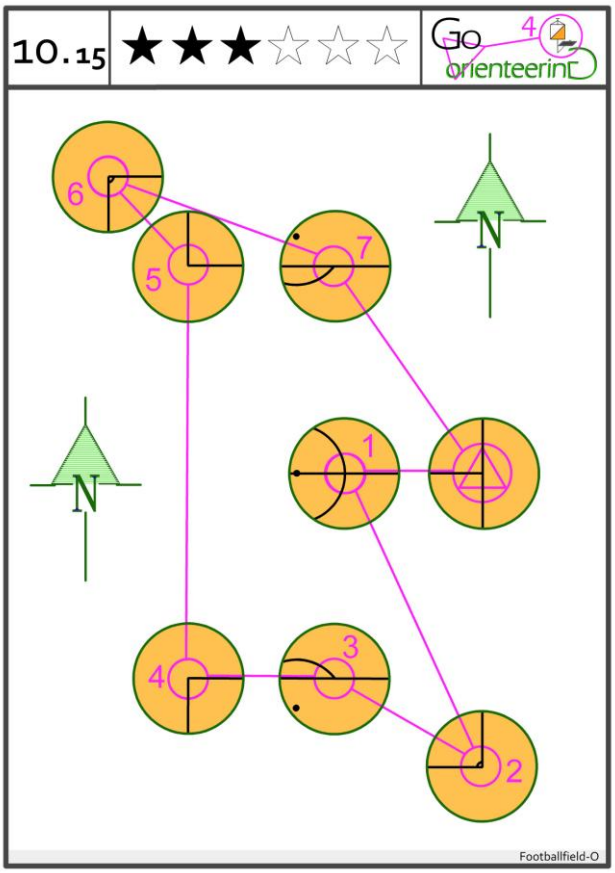


- Qui a fianco possiamo osservare, a titolo di esempio, due schede che possono essere utilizzate per far gareggiare due allievi l'uno contro l'altro.

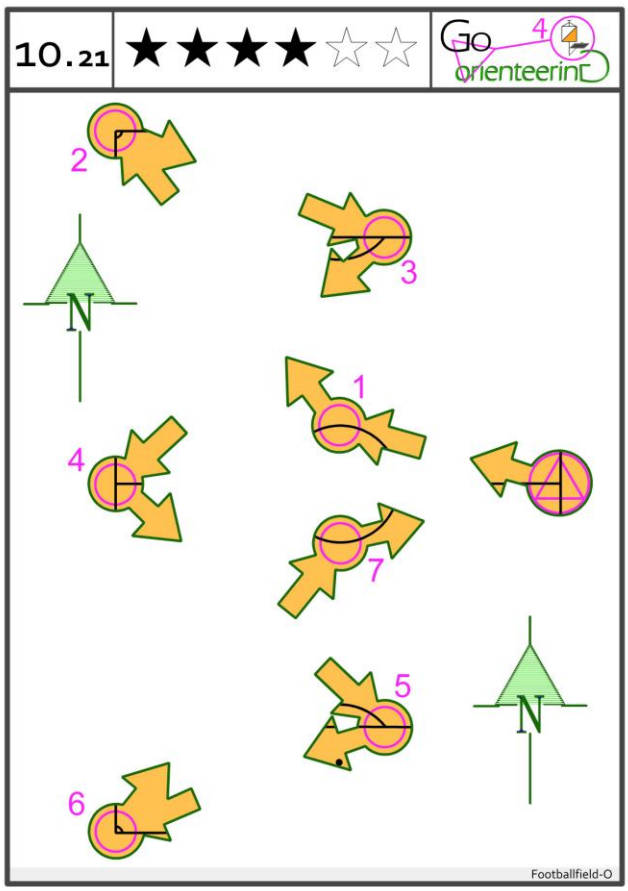
- Schede da 10.01 a 10.06 (6 esercizi).
- Si tratta di un semplice percorso a sequenza obbligata. Occorre porre la massima attenzione eseguendolo di corsa



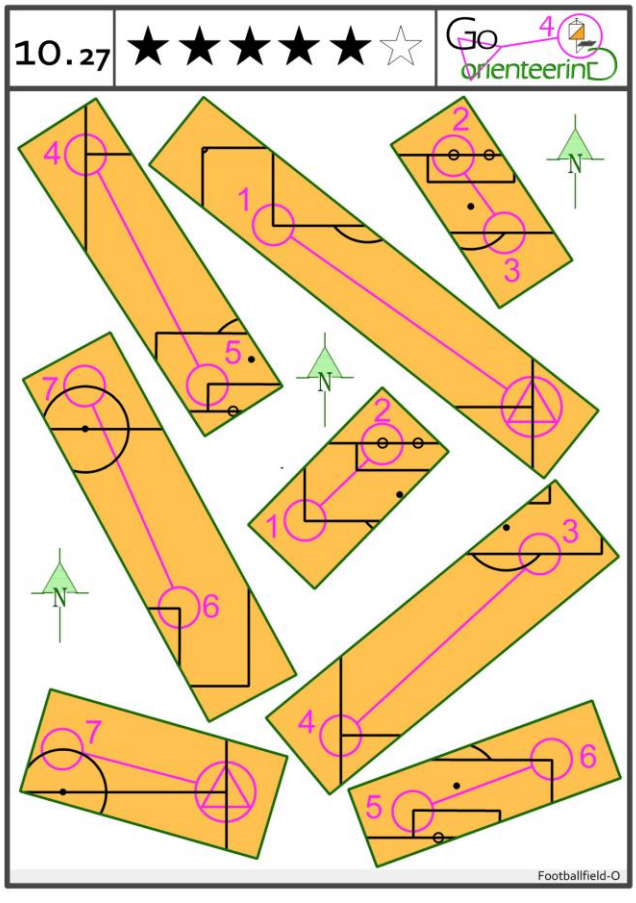
- Esercizi da 10.07 a 10.12 (6 esercizi).
- Gli allievi hanno il tempo, dal punto di partenza fino alla prima rosa di 3 punti, per decidere in quale ordine punzonare le 3 lanterne = lavorano in anticipo. Lo stesso discorso vale per la seconda rosa di punti.



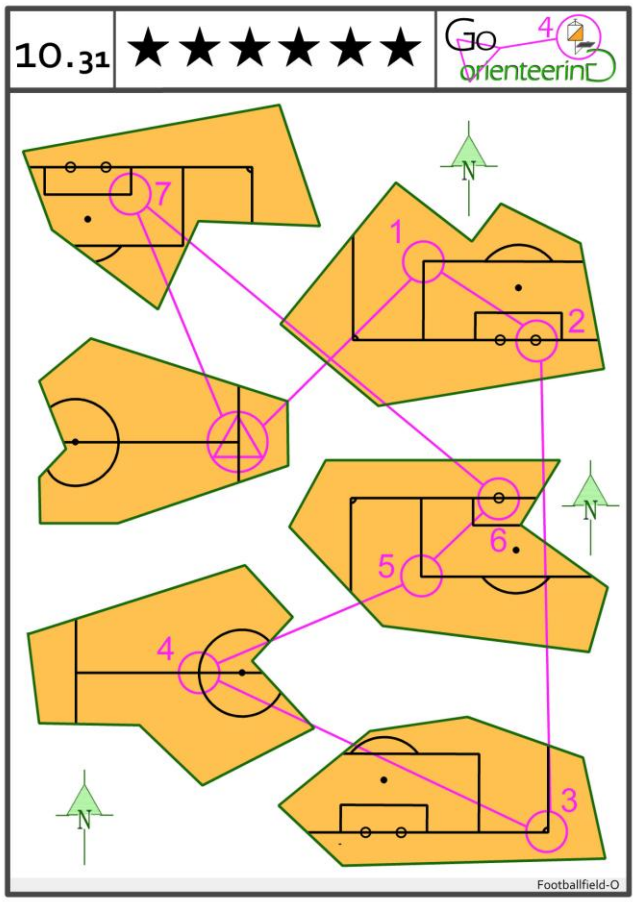
- Schede da 10.13 a 10.20 (8 esercizi)
- Questo esercizio aumenta il lavoro mentale. Per individuare la posizione di ciascuna lanterna, gli allievi devono visualizzare mentalmente le parti mancanti delle linee del campo di calcio. In questo mod oil lavoro mentale aumenta notevolmente.
- Lavorare in anticipo fa guadagnare un sacco di tempo.
- Questo esercizio è un primo passo verso l'orientamento grossolano. Gli allievi cominciano a rendersi conto che non hanno bisogno di vedere sulla mappa tutto ciò che è presente sul terreno, ma che sono importanti solo i particolari più evidenti.



- Schede da 10.21 a 10.26 (6 esercizi)
- Questo esercizio enfatizza il rapido e corretto lavoro da eseguire al punto di controllo, in particolare quello di entrare conoscendo già la direzione di uscita.
- Il lavoro mentale viene ancor più incrementato. La parte di terreno che l'allievo vede è ancora minore.
- Anticipare le decisioni porta un grande guadagno di tempo.
- Questo esercizio è il primo passo per mettere in pratica l'orientamento grossolano. Gli allievi devono prima orientare la mappa e poi saranno in grado di sapere in che direzione dovranno andare. Le linee che vedono sono particolari lineari. Talvolta appaiono anche delle line di arresto.



- Schede da 10.27 a 10.30 (4 schede)
- Per aumentare il lavoro mentale e risparmiare ulteriore tempo, ecco un esercizio in forma di "puzzle". Gli allievi devono individuare di volta in volta la tessera seguente e controllare mentalmente dove si andrà a collocare nell'economia complessiva del percorso. Solo così potranno capire dove si trova il successive punto di controllo. Più rapidamente riusciranno a risolvere il puzzle, più tempo risparmieranno.
- Ogni tessera indica un compito da svolgere. Le tessere sono distribuite a caso. Sono comunque tutte orientate a Nord.
- I punti di controllo dovranno essere trovati nell'ordine corretto (in sequenza).



capacità immaginativa degli allievi.

- Schede da 10.31 a 10.38 (8 schede)
- Si tratta di una variante del precedente esercizio. La mappa è stata ritagliata e i pezzi sono stati distribuiti a caso sulla scheda. Non sono pertanto nella corretta direzione l'uno rispetto all'altro. Tuttavia sono tutti orientati a Nord.
- E' stato disegnato un percorso a sequenza obbligata ma le direzioni (linee magenta) tra i punti di controllo danno una falsa impressione. Anche le distanze tra i punti risultano sfalsate rispetto a quello che sembrerebbe osservando la scheda.
- Gli allievi devono collocare mentalmente ciascun pezzo di cartina nel posto giusto per poter individuare la corretta direzione e la posizione del punto di controllo.
- La mappa viene consegnata 30 secondi prima del via.
- I punti di controllo dovranno essere trovati nell'ordine corretto (in sequenza).
- Si tratta di un esercizio con un elevato grado di lavoro mentale che è in grado misurare la

Attività di Team Building

Questi esercizi possono essere utilizzati anche come attività di Team Building. Sono possibili numerose varianti. Qui sotto si può trovare una descrizione sintetica di una delle possibilità.
Per squadre di 6:

- Prendete i seguenti 6 esercizi da 1 a 6 stelle.
  - Serie 4: zigzag orienteering
  - Serie 6: Belgian orienteering 1
  - Serie 7: Belgian orienteering 2
  - Serie 9: crossroad orienteering 2 (under construction)
  - Serie 10: football field orienteering
  - Serie 11: labyrinth orienteering (under construction)
- Preparate delle schede ciascuna con un numero di esercizio e un numero di stelle.
- Si può dare una breve spiegazione degli esercizi in anticipo oppure informare I partecipanti sul materiale utilizzato per gli esercizi, oppure ancora si può non dire nulla.
- I partecipanti devono dividersi le schede tra di loro. Ciascuno di loro deve avere una scheda di ogni grado di difficoltà, come nell'esempio qui sotto:
  - participante 1: 4**, 6****, 7*, 9******, 10***, 11*****
  - participante 2: 4*****, 6*, 7***, 9****, 10**, 11******
  - e così via.
- Gli esercizi devono quindi essere eseguiti come in un gioco di ruolo. Ciascuna elaborazione richiede un responsabile (per prendere I tempi di esecuzione, per controllare, ecc.). Ogni serie deve essere eseguita in ordine progressivo di difficoltà.
- Vengono assegnati dei punti per ogni esercizio eseguito correttamente nel tempo stabilito. Un esercizio a 1* assegna 1 punto, un 2** 2 punti,…6****** 6 punti. Il punteggio può essere aggiornato su un grande tabellone, in modo da rendere più stimolante la competizione tra le squadre.
- Per il controllo dell'esecuzione degli esercizi si può far scrivere il codice della lanterna sul cartellino oppure si possono usare le pinze punzonatrici. La cosa migliore sarebbe utilizzare il sistema elettronico SportIdent con le stazioni pre-programmate.

Per squadre di 4:

- Come sopra, ma la scelta degli esercizi è più ampia. Vengono scelti 4 esercizi, dagli stessi gruppi o dagli organizzatori.
- La distribuzione delle schede è identica come sopra, tuttavia le schede con 1* e 2** vengono lasciate fuori. Queste schede possono essere utilizzate per spiegare gli esercizi e per fare pratica con il modello di elaborazione proposto prima che l'esercizio vero e proprio cominci.

Possibili tempi di riferimento:

Serie	Nome\difficoltà	*	**	***	****	*****	******
4	Zig-zag 4						
6	Belgian 1						
7	Belgian 2						
8	Labyrinth 1						
9	Crossroad 1						
10	Football field 1						