

Janeiro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO



A Orientação surgiu em finais do século XIX (1850) nos países escandinavos e as suas raízes estão diretamente relacionadas com a vertente militar. As tropas realizavam entre si pequenos exercícios de orientação que tinham como objetivo principal o reforço dos elos de camaradagem de todos os elementos e o fortalecimento do espírito de grupo. No entanto, a Orientação como desporto começou apenas a dar os primeiros passos em 1912, pela mão do Major e líder escoteiro sueco Ernst Killander, considerado o pai da Orientação. O Major chamou a atenção de todos os jovens que se afastavam da corrida e do atletismo (as principais competições da época) e trouxe-os para esta “nova forma de correr”. A 25 Março de 1919 deu-se a primeira competição oficial de Orientação, na denominada "Corrida de Estocolmo", que teve como diretor de prova Ernst Killander. A competição tinha uma extensão de 12 quilómetros e apenas 3 pontos de controle e foi considerada um autêntico sucesso mundial. A partir deste momento, a Orientação não mais parou de crescer como desporto e atualmente tem milhares de praticantes em todo o planeta.



Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	DICA: Preparação física e intelectual na parte técnica do esporte. ISOM, leitura de mapas, utilização da bússola, regras, técnicas, etc... Tudo isso você encontra no site www.graxaim.site			

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com – (92) 99249-9652

Fevereiro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO



A Orientação chegou ao Brasil na década de 70, nomeadamente no ano de 1971 pela mão do Coronel Tolentino Paz. Ele foi o responsável máximo pela introdução e organização das primeiras competições militares de Orientação no Brasil. Em 1974, este desporto foi incluído como disciplina obrigatória na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) pelo Ministério de Educação e Cultura (MEC) e era visto como uma modalidade que disciplinava o corpo e a mente. No dia 11 de janeiro de 1999, foi fundada a Confederação Brasileira de Orientação (CBO), sendo eleito como primeiro presidente o Sr. José Otávio Franco Dornelles. A CBO ficou assim responsável por administrar o desporto Orientação no Brasil e, desde então, que a popularidade desta atividade não mais parou de crescer.



Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

DICA: Atentar ao calendário anual de treinos e competições. Dar uma pesquisada nas competições internacionais e procurar acompanhar pela internet algumas transmissões também enriquecem o atleta.

FESTIVAL DE ORIENTAÇÃO: Dia 26 FEV 23, abrindo o ano de atividades organizaremos uma atividade especialmente para novos atletas. Apresentação da modalidade, instrução direcionada à técnica de navegação e uma pista prática onde os novos atletas poderão colocar em prática o aprendizado. Local: Parque do Mindu. Hora: 8 horas

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com – (92) 99249-9652

Março

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

VEGETAÇÃO

	Área aberta		Vegetação corrida lenta, boa visibilidade		Pomar
	Área aberta com árvores esparsas		Vegetação possível caminhar		Vinhedo
	Área semiaberta		Vegetação pos caminhar boa visibilidade	—	Limite de cultivo
	Área semi-aberta árvores esparsas		Vegetação difícil caminhar	⋯	Borda vegetação
	Floresta aberta				Árvore grande
	Vegetação corrida lenta				Árvore, moita ou arbusto
			Terreno cultivado		Objeto especial (toco ou tronco)

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

I ETAPA FAZENDA SANTA ROSA: 19 MAR 23, acontece a primeira grande atividade do Clube CORASA após sua reativação. Localização excelente para a prática de orientação comportando percursos médios.

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
[orientação.graxaim@gmail.com](mailto:orientacao.graxaim@gmail.com) – (92) 99249-9652

Abril

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

ROCHAS E PEDRAS

Penhasco intransponível

Penhasco

Buraco rochoso ou caverna

Pedra

Pedra grande

Pedra gigante

Agrupamento de pedras

Área com pedras (corrida normal)

Área com pedras densas (corrida reduzida)

Terreno pedregoso (corrida lenta)

Terreno pedregoso (possível caminhar)

Terreno pedregoso (difícil caminhar)

Terreno arenoso

Afloramento rochoso

Trincheira ou canal de alvenaria

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19			
	24	25	26	27	28	29
30						

XXIV CAMPEONATO BRASILEIRO DE ORIENTAÇÃO em Cabo Frio - Rio de Janeiro - Brasil no período de 20 a 23 de abril de 2023 - Organização: FORJ

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com - (92) 99249-9652

Maio

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO



Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	 World Orienteering Day	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	
 21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30		31			

I ETAPA COPA TARUMÃ MIRIM: Acontece dia 21 MAIO 23 na Comunidade Agrovila o segundo grande evento do Clube COARSA no ano. Explorando as belezas naturais da nossa Amazônia vamos entrar selva adentro para levar nossa Corrida de Orientação. Etapa essa que estará inserida no calendário de eventos do Dia Mundial da Orientação promovido pela IOF.

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com – (92) 99249-9652

Junho

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

ÁGUAS E CHARCOS



Área aquática intransponível



Área aquática transponível (rasa)



Buraco com água



Curso d'água transponível



Pequeno curso d'água transponível



Canal d'água temporário ou sazonal



Charco intransponível



Charco transponível



Charco estreito



Charco indistinto ou sazonal



Poço, fonte ou tanque

Nascente

Objeto especial de água

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27				
			28	29		30

II ETAPA COPA TARUMÃ MIRIM: Acontece dia 25 junho 23 na Comunidade São Sebastião o terceiro grande evento do Clube COARSA. Explorando as belezas naturais da nossa Amazônia vamos entrar selva adentro para levar nossa Corrida de Orientação. Desta vez na margem oposta da última Etapa.

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com – (92) 99249-9652

Julho

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

CONSTRUÍDOS

	Área pavimentada		Picada na mata ou vestígio de trilha no terreno		Muro em ruínas
	Estrada larga		Via férrea		Muro intransponível
	Estrada		Linha elétrica, telefônica ou teleférico		Cerca
	Trilha para veículos lentos		Linha elétrica principal		Cerca ruínas
	Trilha para pedestres		Ponte ou túnel		Cerca intransponível
	Pequena trilha para pedestres		Muro		Ponto de passagem
	Pequena trilha para pedestres indistinta				

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com - (92) 99249-9652

Agosto

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

CONSTRUÍDOS

- Área privada (acesso proibido)
- alternativa PRETO
- Construção
- Marquize, cobertura ou toldo
- Ruína
- Torre alta
- Torre pequena
- Monumento de pedras ou marco

SÍMBOLOS TÉCNICOS

- Saleiro ou cavalete de forragem
- Objeto linear construído
- Objeto linear construído intransponível
- Objeto especial redondo
- objeto especial
- Escada
- Linha do Norte Magnético
- Marcas de ajuste
- Ponto de altitude

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com - (92) 99249-9652**

Setembro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

RELEVO

- Curva de nível
- Curva de nível mestre
- Traço de declividade
- Depressão
- Curva de nível auxiliar
- Valor altitude curva nível (225)
- Barranco de terra
- Talude (terraço)
- Talude indistinto
- Erosão (ravina)
- Pequena erosão
- Montículo ou colina pequena
- Colina alongada
- Pequena depressão
- Buraco
- Terreno irregular
- Terreno muito irregular
- Objeto especial (raiz, cupim)

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
[orientação.graxaim@gmail.com](mailto:orientacao.graxaim@gmail.com) – (92) 99249-9652

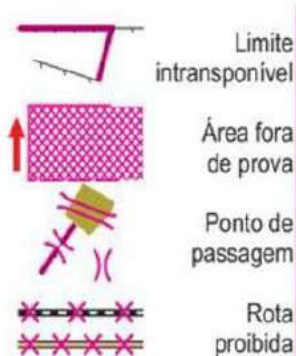
Outubro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

PERCURSO



Tradução e adaptação
JOCEMAR RIVA - QM 341/17



Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Comemorado sempre no Dia da Criança, 12 OUT o aniversário do Grupo Graxaim de Orientação.
E no dia 16 Out comemora-se o aniversário do Clube CORASA. Em 2023 o CORASA completa 19 anos.

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
orientacao.graxaim@gmail.com - (92) 99249-9652

Novembro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

SINALÉTICA

Piatô	Penhasco	Charco	Estrada	Pequena torre	Área de charco
Esporão	Pilar de pedra	Solo firme no charco	Trilha, caminho	Marco	Arenoso
Talvegue	Caverna	Poço	Picada, abertura na mata	Salteiro, manjedoura	Copa pontiaguda
Barranco	Pedra	Nascente	Ponte	Carvoeira, plataforma	Copa Redonda
Pedreira	Área de pedras	Tanque com água	Linha elétrica	Monumento, estátua	Caldão em ruínas
Muro de terra	Monte de pedras	Área aberta	Poste	Marquise, área coberta	Cruzamento
Erosão	Terreno pedregoso	Área semiaberta	Túnel	Escadas	Na curva de...
Pequena erosão, vala seca	Afloramento rochoso	Canto de floresta	Muro	Área fora de prova, flores	Lado Nordeste
Colina	Passagem entre penhascos	Clareira	Cerca	Objeto especial	Borda, lado Sudeste
Montículo	Trincheira	Vegetação densa, muita	Ponto de passagem	Objeto especial circular	Parte Sudoeste
Colo	Lago	Cerca viva, linha árvores	Construção	Baixo	Canto leste
Depressão	Lago pequeno	Limite vegetação	Área Pavimentada	Raso	Canto Sul, fora
Pequena depressão	Buraco com água	Pequeno Bosque	Ruína	Profundo	Ponto Chodo
Buraco	Rio, riacho, córrego	Árvore isolada	Tubulação, pista	Coberto de vegetação	Extremidade Noroeste
Terreno acidentado	Vaiá pequena	Raiz, toco	Torre	Aberto	Parte superior
Cupim	Charco estreito			Rochoso, pedregoso	Parte inferior
				Bacia, pít (sem direção)	Tope
				Bacia, pít (Noroeste)	Por baixo
				Entre	

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

www.graxaim.site - @orientacao.graxaim
[orientação.graxaim@gmail.com](mailto:orientacao.graxaim@gmail.com) – (92) 99249-9652

Dezembro

2023



GRUPO GRAXAIM DE ORIENTAÇÃO

TÉCNICAS E TREINOS

- POLEGAR**
 - MEMORIZAÇÃO; e
 - SENSO DE NAVEGAÇÃO;
- PRECISÃO**
 - ISOM;
 - CARTÃO DE DESCRIÇÃO; e
 - SENSO DE DIREÇÃO.
- PONTO DE ATAQUE**
 - ISOM;
 - AZIMUTE; e
 - ABORDAGEM E SAÍDA.
- MEMORIZAÇÃO**
 - VELOCIDADE DE LEITURA; e
 - SENSO DE NAVEGAÇÃO.
- CORREDOR**
 - AZIMUTE;
 - CARTÃO DE DESCRIÇÃO;
 - SENSO DE NAVEGAÇÃO; e
 - SENSO DE DIREÇÃO.
- NEBLINA**
 - AZIMUTE;
 - SENSO DE DIREÇÃO; e
 - AFERIÇÃO DE DISTÂNCIA.
- CORRIMÃO**
 - ISOM;
 - CARTÃO DE DESCRIÇÃO;
 - ESCOLHA DE ROTA; e
 - AFERIÇÃO DE DISTÂNCIA.
- CORRIDA NO GELO**
 - AZIMUTE;
 - SENSO DE DIREÇÃO;
 - AFERIÇÃO DE DISTÂNCIA; e
 - LEITURA DE PLANIMETRIA.

Domingo	Segunda	Terça-feira	Quarta	Quinta-feira	Sexta	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**www.graxaim.site - [@orientacao.graxaim](https://www.instagram.com/orientacao.graxaim)
orientacao.graxaim@gmail.com – (92) 99249-9652**