

# PROGRAMA CURSO: TÉCNICO DE TRAZADOS NIVEL 1

## CONTENIDOS BÁSICOS: (Fase previa, online).

- 1.- Introducción.
- 2.- Normativa cartográfica: ISOM 2017 II (general), ISSprOM 2019 (sprint) e ISMTBO 2010 (bicicleta de montaña)
- 3.- Tipos de terreno en España para la orientación.
- 4.- Técnica y Táctica en Orientación.
- 5.- Normativas de Trazado.

## CONTENIDOS ESPECÍFICOS: (Fase presencial).

- 1.- La orientación y el trazado de recorridos. **1:30 horas JOSÉ L R SÚNICO**
  - 1.1.- Introducción.
  - 1.2.- Fases en el trazado de recorridos.
  - 1.3.- Normas, objetivos y líneas generales del trazado de recorridos
- 2.- Elementos de un trazado. **2:30 horas JOSÉ L R SÚNICO**
  - 2.1.- Zona de competición.
  - 2.2.- Salida.
  - 2.3.- Meta.
  - 2.4.- Tramos y controles. Repaso de técnicas y tramos.
  - 2.5.- Otros elementos: avituallamientos, SOS, pasos obligatorios, zonas prohibidas, etc.
  - 2.6.- La descripción del control. Singularidades en los recorridos sprint y urbanos.
- 3.- Trazados por categorías. **2:30 horas. ANTONIO GUERRERO**
  - 3.1.- Niveles técnicos de la escala Sueca.
  - 3.2.- Recorridos de iniciación.
  - 3.3.- Recorridos de nivel medio.
  - 3.4.- Recorridos de nivel avanzado.
- 4.- Trazados según los tipos de recorridos y modalidades. **9 horas. Debe incluir un repaso somero de la norma cartográfica de cada una de las modalidades.**
  - 4.1. Larga. 1 hr **SEMA MARTÍNEZ**
  - 4.2. Media. 1 hr **SEMA MARTÍNEZ**
  - 4.3. Sprint 1 hr. **ANTONIO GUERRERO**
  - 4.4. Trail-O 2 horas **ENRIQUE ROLLAND**
  - 4.5. MTBO y Raid de aventura 4 horas. **PEDRO PASIÓN**
- 5.- Utilización de software para el dibujo de trazados. **2:30 horas. SEMA MARTÍNEZ**
  - 5.1. Recorridos, clases, descripción, ...
  - 5.2. Revisión de los recorridos y envío a imprenta.
- 6.- Mesa redonda: EL TRABAJO REAL DEL TRAZADOR **1 hora**

**PRÁCTICA FINAL.** Elaboración de un trazado de liga regional o provincial, con un mínimo de 9 recorridos de distintos niveles, ajustándose a la normativa correspondiente.

## **VIERNES 16**

17:00-18:30 ORIENTACIÓN Y EL TRAZADO DE RECORRIDOS **1h30 Jose**

*18:30-19:00 PAUSA*

19:00-21:00 ELEMENTOS DE UN TRAZADO. **2h Jose**

## **SABADO 17**

9:00-11:00 NIVELES TÉCNICOS DE TRAZADO **2 h Antonio**

*11:00-11:30 PAUSA*

11:30-13:00 NIVELES TÉCNICOS DE TRAZADO/TRAZADO SPRINT **1:30 h Antonio**

13:00-14:00 TRAZADO CARRERAS TRAIL 1 **Enrique Rolland 1 h**

16:00-17:00 TRAZADO CARRERAS LARGA DISTANCIA **1 h Sema**

17:00-18:00 TRAZADO CARRERAS MEDIA DISTANCIA **1h Sema**

*17:00-18:30 PAUSA*

18:30-21:00 SOFTWARE SOBRE TRAZADOS. **2:30 h Sema**

## **DOMINGO 18**

9:00-10:00 TRAZADO CARRERAS TRAIL 2 **Enrique Rolland 1 h**

10:00-11:30 TRAZADO CARRERAS MTBO **Pedro Pasión 1h30'**

*11:30-12:00 PAUSA*

12:00-13:30 TRAZADO RAIDS DE MONTAÑA **Pedro Pasión 1h30'**

13:30-14:30 EL TRABAJO DEL TRAZADOR EN UNA PRUEBA. Mesa redonda coordinada por José L R Súnico