



Cursos formatius FCOC

Iniciació - Tardor 2024

Durant la tardor de 2024 es tornan a oferir les quatre formacions que des de l'any 2020 estan dissenyades i que cobren les branques més importants dels coneixements específics del nostre esport tant a per interessats en entrenament com per curses i competicions.

Les quatre àrees que es proposen son: **cartografia, traçats, cronometratge i direcció de curses**. I en totes quatre s'enfocaran amb uns criteris i objectius generals comuns:

- Temari tancat i des de zero per a poder treballar amb profunditat els temes essencials
- Grup petit i efficient per poder aprofitar tot el que es treballa al curs
- Objectiu de ser el primer contacte amb la formació en l'especialitat i a l'abast de qualsevol esportista d'orientació.
- Objectiu de sortir del curs podent organitzar curses populars (en la seva totalitat o a la branca escollida)
- Objectiu de crear una base sòlida per continuar formant-se en l'àmbit escollit





Format dels cursos

La **durada dels cursos** serà de **4 hores** dividides en dues sessions. Les dues sessions es realitzaran amb una separació de pocs dies perquè entre la primera i la segona es pugui practicar, repasar, etc. tot el que se ha fet en la primera i arribar a la segona amb més destresa. Tot i que es opcional, aquesta pràctica entre sessions és important per treure més profit a la formació.

Les dates de les sessions de cada curs són:

Curs	Sessió 1	Sessió 2
Cartografia	Dl. 18/nov - 18h30 a 20h30	Dc. 20/nov - 18h30 a 20h30
Traçats	Dl. 25/nov - 17h a 19h	Dv. 29/nov - 18h30 a 20h30
Cronometratge	Dl. 25/nov - 19h a 21h	Dc. 27/nov - 18h30 a 20h30
Direcció de curses	Dc. 11/des - 18h30 a 20h30	Dv. 13/des - 18h30 a 20h30

Totes les sessions seran virtuals per videoconferència.

A més d'aquestes sessions es convoca una altra franja presencial per resoldre dubtes, comentaris, etc. el dia 14 de desembre. El lloc i l'horari es publicaran més endavant. Hi haurà un termini d'una hora per cada curs.

Inscripcions

Les inscripcions es podran fer mitjançant el **sistema FCOC d'inscripcions**, a l'apartat 'Altres'. El termini per tots els cursos s'obrirà el 28 d'octubre i es tancarà set dies abans (a les 23h59) de l'inici del curs:

Curs	Tancament	Curs	Tancament
Cartografia	Dl. 11 de novembre	Traçats	Dl. 18 de novembre
Cronometratge	Dl. 18 de novembre	Direcció de curses	Dc. 4 de desembre

El **preu de cada curs és de 20€** que s'han de pagar amb targeta al moment de la inscripció (com una cursa normal).



Cada curs té un **màxim de 10 persones inscrites**. A més, s'han de inscriure un **mínim de 6 persones** per dur a terme el curs. En cas de no arribar al mínim es comunicarà a les persones inscrites i es retornarà l'import de la inscripció. Les inscripcions estan obertes només a federats.

Continguts

El temari de cada curs de manera simplificada és el següent:

Cartografia	Traçats
- Coneixement inicial de les normatives oficials (IOF i FCOC) - Utilització del <i>software</i> OpenOrienteering Mapper. - Procés bàsic per començar i realitzar un projecte de cartografia	- Coneixement inicial de la normativa oficial (IOF i FCOC) - Coneixement dels diferents nivells de traçats per a curses populars - Tècniques bàsiques per alguns entrenaments - Utilització del <i>software</i> Purple Pen
Cronometratge	Direcció de curses
- Utilització de <i>software</i> SI Config+ - Utilització d'<i>apps</i> i <i>software</i> específic - Utilització del <i>Kit</i> escolar - Bones pràctiques en cronometratge Sportident	- Part tècnica - Logística - Organigrama i organitzadors - Centre de competició, sortides i arribades

Tots els cursos seran impartits per Carlos de Manuel, tècnic de la FCOC i responsable de l'apartat de formacions. Per qualsevol dubte o pregunta es pot escriure a carlos.demanuel@orientacio.cat.