



CE ESTE ORIENTAREA?

Numită și **sportul pădurilor**, orientarea este sportul unde concurentul trebuie să parcurgă pe teren necunoscut, un traseu materializat prin puncte de control, în cel mai scurt timp, în mod individual, folosindu-se de **hartă și busolă**. Astfel orientarea este un sport în care se îmbină atât calitățile fizice, cât și cele intelectuale.

Concurenții au vârste între 8 și 90 de ani și sunt împărțiți pe categorii în funcție de vârstă și sex, unde copii și veteranii au trasee mai scurte, iar adulții au trasee mai lungi și tehnic mai dificile.

Tipuri de concursuri de orientare cu timpii câștigători și lungimile traseelor (în funcție de vârstă și sex):

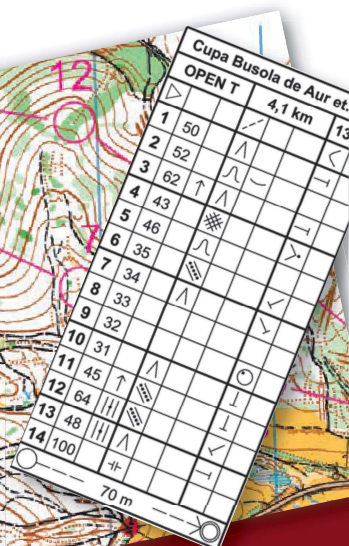
- sprint – cu timp câștigător între 10-15 minute având lungimea între 1,4-4 km;
- medie distanță – cu timp câștigător între 20-35 minute având lungimea între 2,5-7 km;
- lungă distanță – cu timp câștigător între 40-90 minute având lungimea între 4-17 km;
- semimaraton – cu timp câștigător între 60-140 minute având lungimea între 6-25 km;
- ștafetă (cu trei schimburi);
- probă de noapte.

DESPRE ORIENTARE

Orientarea **dezvoltă independența, capacitatea de decizie și control**, fiind un sport individual, la care concurentul trebuie să aleagă ruta potrivită între posturile de control, și să urmărească varianta aleasă și poziția lui pe hartă - în cel mai scurt timp posibil. Pe lângă faptul că **dezvoltă condiția fizică**, fiind un sport în alergare, orientarea dezvoltă și psihicul concurentului.

Orientarea este un **sport verde**, pentru că se desfășoară în natură – de cele mai multe ori concursurile de orientare sunt organizate în pădure, dar și pentru faptul că se creează o legătură între sportiv și natură – orientariștii ocrotesc natura și mediul înconjurător.

Orientarea este și un **sport de familie**, pentru că există categorii de vârstă pentru fiecare, de la 8 la 90 de ani și astfel pot participa la concurs: copii, părinți, bunici – care după concurs își împărtășesc cu entuziasm experiențele de pe traseu.





ORIENTAREA ÎN ROMÂNIA

În România primul concurs de orientare a fost organizat în anul 1947. În prezent Federația Română de Orientare numără 48 cluburi afiliate, în total cu peste 800 sportivi legitimați. Clujul este un vechi și puternic centru de orientare, dând pe parcursul anilor mai mulți campioni mondiali la orientare. Astăzi activitatea de orientare în județul Cluj se desfășoară la cluburile sportive: TranSilva, Voința, Compass, Dudu Florești și Pro Orientare, având în total peste 100 sportivi.

ORIENTAREA ÎN LUME

La nivel mondial primul concurs de orientare a fost organizat în Norvegia, în anul 1898.

În prezent Federația Internațională de Orientare numără 78 de federații naționale de pe toate cele 5 continente din lume.

Federația Internațională de Orientare atribuie anual organizarea campionatelor mondiale/regionale, cum sunt:

- Campionatul Mondial - World Orienteering Championships - WOC
 - Campionatul Mondial de Veterani – World Masters Orienteering Championships – WMOC
 - Campionatul Mondial de Juniori – Junior World Orienteering Championships – JWOC
 - Campionatul European de Juniori – European Youth Orienteering Championships - EYOC
- și alte competiții regionale și continentale.

