

## 21. *Esercizio a sequenza libera*

Questo esercizio si differenzia dal precedente perché alle lanterne non viene attribuito alcun punteggio. L'obiettivo è quello di trovarle tutte nel minor tempo possibile.

Ciascuno può pertanto raggiungere le lanterne nella sequenza che preferisce adeguando il risultato alle proprie capacità.

**Finalità:** Introdurre i partecipanti alle gare di orientamento. Esercitare le capacità di scelta della sequenza ideale di lanterne da trovare. Creare lo stimolo del confronto diretto fra gruppi o singoli di capacità diverse.

**Esecuzione:** Formate due o più squadre (in alternativa, se siete sufficientemente esperti, potete eseguire l'esercizio da soli). Dovete trovare nell'ordine che preferite, un certo numero di punti di controllo posti sul terreno. Ad ogni lanterna punzionate la corrispondente casella del vostro cartellino di controllo. Quando avrete trovati tutti i punti indicati in cartina, ritornate alla partenza. Per i meno esperti stabilite un tempo limite. Al termine dell'esercizio controllate la correttezza delle

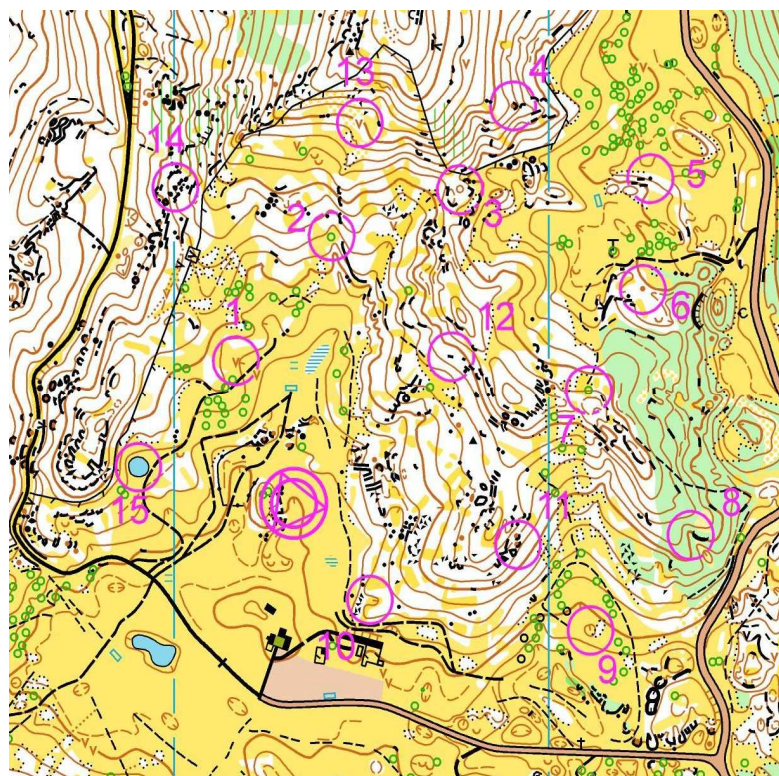
punzature e sommate il tempo impiegato da ciascuna squadra.

**Varianti:** Nessuna.

**Preparazione:** Individuate su una cartina un punto di partenza e una serie di punti caratteristici (da 15 a 30) dove posare le lanterne. Preparate un cartellino di controllo e, per ciascuno dei partecipanti, una descrizione dei punti. Posate le lanterne sul terreno. Preparate tante cartine uguali quanti sono i concorrenti previsti (ogni cartina riporta tutti i punti collocati sul terreno numerati in ordine casuale).

Ricordate ai partecipanti di punzonare nella corrispondente casella del cartellino.

**Note:** La forma di gara risulta abba-



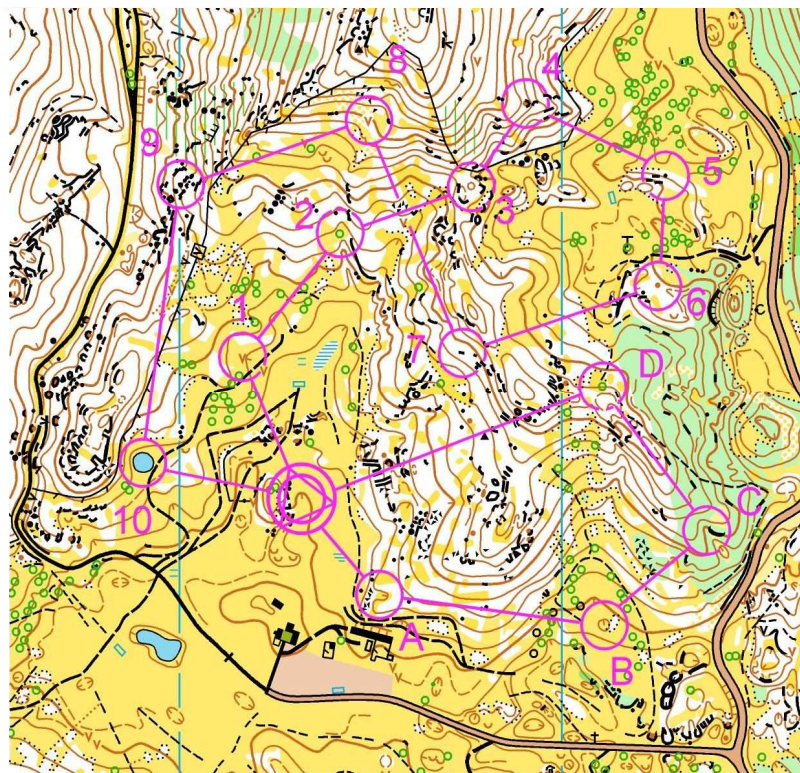
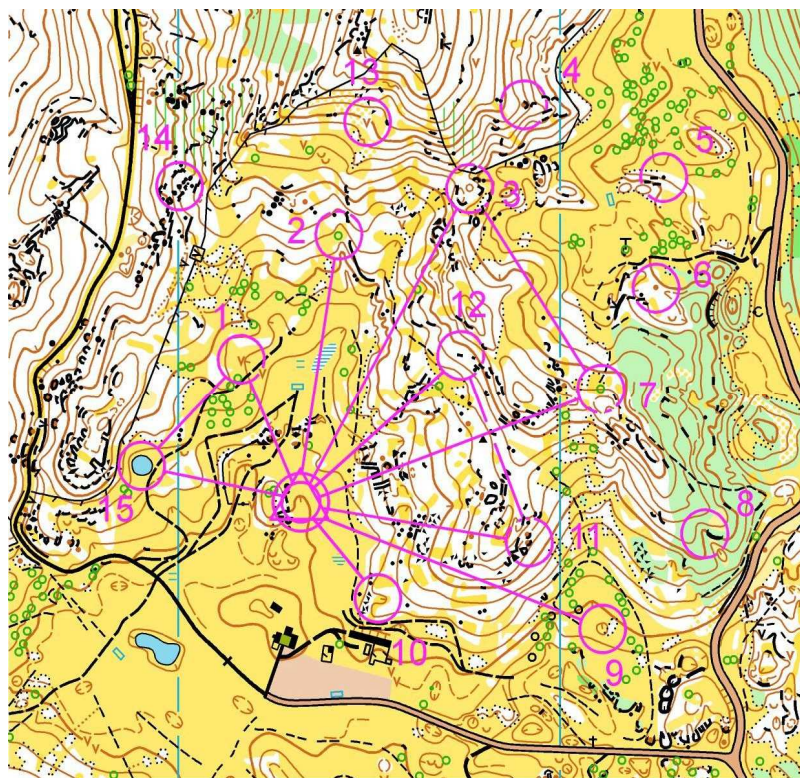


stanza divertente sia per la partenza in massa di tutti i concorrenti, sia per la libertà lasciata a ciascuno di raggiungere le lanterne nell'ordine che preferisce.

Questo esercizio è molto indicato nelle località dove esistono "percorsi fissi" di orientamento.

Mantenendo la stessa disposizione di lanterne potete eseguire contem-

poraneamente diversi tipi di esercizi come nei seguenti esempi: esercizio a stella o a farfalla; percorso a sequenza obbligata. Questo permette di lavorare proficuamente con allievi di capacità ed esperienza diversa, fornendo ad ognuno un esercizio di livello adeguato.



**DESCRIZIONE  
DEI PUNTI**

- 1 – BUCA
- 2 – ALBERO ISOLATO
- 3 – COLLINETTA
- 4 – COCUZZOLO  
ROCCIOSO
- 5 – GROSSO SASSO
- 6 – COCUZZOLO
- 7 – ALBERO ISOLATO
- 8 – AVVALLAMENTO
- 9 – DEPRESSIONE
- 10 – AVVALLAMENTO
- 11 – COCUZZOLO  
ROCCIOSO
- 12 – ROCCETTA
- 13 – BUCA
- 14 – GROSSO SASSO
- 15 – POZZA D'ACQUA