

INVITASJON TIL Å TA FERDIGHETSMERKE I GULL!

Anbefalt minstealder for å ta gullmerket er det året du fyller 12 år.

Vi gjør oppmerksom på at ferdighetsmerkeprøvene er et tilbud til våre rekrutter og er en frivillig test. Rekrutter som ikke ønsker å ta ferdighetsmerke kan delta på vanlig Trinn 1 og 2 aktiviteter den dagen merkeprøvene arrangeres. Kongsberg OL stiller ingen krav om at utøverne deltar på ferdighetsmerkeprøver.



Har du lyst til å ta ferdighetsmerke i gull?



Kongsberg OL inviterer deg som kan ganske mye orientering til å teste dine orienteringsferdigheter!

Testen:

27. september kl 17.30 i Funkelia

Påmelding: Dere må gjerne bekrefte påmelding på Facebooksiden, men hvis vi ikke hører noe antar vi at dere som har vært på trening i høst skal ta ferdighetsmerke. Vi setter dere opp på riktig merke ut ifra hva dere tok i fjor.

Kravet til gullmerket er:

- På testkvelden: Å gjennomføre en o-løype sammen med en rutinert o-løper. I løypa skal du vise at du forstår sammenheng mellom kart og terreng, og at du har en plan med det du gjør mellom postene. Dette gjøres i gå-joggetempo.
- Før eller etter denne praktiske testen får du en muntlig teoritest. Her skal du vise at du vet hva de fleste karttegn betyr, og kunne postbeskrivelse med IOF-symboler (IOF = International Orienteering Federation)
- Fullføre **alene** tre ordentlige o-løp i nybegynnerklassen eller vanskeligere i løpet av sesongen . (Pinseløpene, Kongsbergmesterskap og vanlige o-løp i NOF's terminliste teller som ordentlige o-løp).

En voksen eller ganske flink ungdom kommer til å spørre deg om forskjellige ting på selve testkvelden.

På baksiden av arket finner du er oversikt over teorispørsmålene du må kunne svare på. Finn fram et kart med en løype du har løpt før, og bruk det til å øve på å svare på spørsmålene!

Har du spørsmål? Bare snakk med oss på treninga!

Hilsen Karoline og Ola

Tester til ferdighetsmerket i GULL

TESTLØYPE:

På selve testkvelden skal du gjennomføre en o-løype sammen med en rutinert o-løper som spør deg om o-teknisk teori og praksis. Underveis skal du vise at du behersker dette:

- **VEIVALG:**

Mellom hver post i testløypa skal ta ut et godt veivalg til neste post. Du skal forklare o-løperen-”testesjefen”- som er med deg hele løypa rundt, hvorfor du synes det er et godt veivalg. Du skal bestemme deg for et siste sikre holdepunkt inn til posten. Du skal klare å følge veivalget ditt. (Bommer du skal du få klø deg i hue å legge en ny plan for å finne posten. For du finner’n sikkert!)

- **HØYDEKURVER:**

I løypa skal vise at du forstår høydekurvebildet. Spørsmåleksempler du får:

” Er det oppover eller nedover til neste holdepunkt ?”

” Hvor mye stigning er det fra her vi står opp til toppen av åsen ?”

” Hvordan er dette søkket tegnet på kartet? ”

Du skal forklare hva tellekurver er (de med uthevet brunfarve på høydekurven).

Du skal forklare hva hjelpekurver er (stiplede høydekurver).

- **RETNINGER:**

Mens du jobber deg fram i testløypa skal du hele tiden klare å holde kartet mot nord- holde kartet orientert.

Du skal, når du holder kartet orientert, *peke ut retningene nordvest, nordøst, sørvest og sørøst i terrenget.*

Du skal underveis vise at du behersker å følge en retningen fra et punkt til et annet.

- **AVSTAND:**

Mens du er i løypa skal du kunne svare på hvor langt det er fra et punkt til et annet.

Eks. “ Hvor langt omtrent er det fra denne steinen vi er ved nå og bort til neste holdepunkt?”

Du skal kunne forklare hva målestokk 1:10 000 betyr, hva 1: 15 000 betyr og hva 1: 5000 betyr.

- **POSTBESKRIVELSE: KARTTEGN**

Løypa du skal gå, har postbeskrivelse med IOF-symboler. Du skal forklare hva postbeskrivelsen betyr. Se eget øveark under.

Før eller etter du har gjennomført testløypa får du EN MUNTLLIG TEORITEST. Dette blir du spurt om:

- **KARTTEGN:**

Du får se et kart med mange poster på. Du skal fortelle ”hva du ser” inne i ringen.

(Hvis du føler at du må lære deg mer om karttegn, så studer et eller flere av dine løpskart med tegnforklaring !)

• **POSTARBEID:**

På den muntlige teoritesten skal du forklare hvordan start og mål tegnes inn på et kart. Hva er en startpost?

Du blir spurt litt om EKT-brikke, f.eks: Hvor aktiviserer du EKT-brikken, Hvorfor er det back-uplapp ? Backuplappen har falt av underveis. Hva da?

Hva gjør du hvis du har hoppet over en post, eller har stemplet på feil post?

Du blir også testet i din kunnskap om IOF-symboler. Neste side har du et eksempel med forklaring.

Lær IOF-postbeskrivelser.

Eksempel:

D15-16			2.640			90		
1	90	↑	▲		1.0			
2	56							
3	53							
4	51		≡		5x15			
5	61							
6	75	↓	●					
7	108	→						
8	119							
9	134							
10	76							
11	100	←						

Dette klarer du med endel innsats

Vær med aktivt på
trening og konkurranser!

Start i stikryss.

1.post har kode 90.

Posten ligger på nordre stein (det er altså flere steiner i ringen). Steinen er 1 m høy.

Postskjermen henger på østre side.

2. post har kode 56. Posten henger på en rygg, på nordre fot.

3. post har kode 53. Posten henger på sydøstre side av pytt.

4. post har kode 51. Posten henger i bevokest myr. Myra er 5 x 15 meter.

5. post har kode 61. Posten henger i flatt søkk.

6. post har kode 75. Posten ligger på søndre høydepunkt (det er altså flere høydepunkt i ringen). Postskjermen henger oppe på høydepunktet

7. post har kode 108. Posten ligger på det østre stupet.

Postskjermen henger under stupet (ved foten av stupet).

8. post har kode 119. Posten ligger på kolle. Postskjermen henger på vestsiden av kollen.

9. post har kode 134.

Postskjermen henger ved bekke-ende.

10. post har kode 76.

Postskjermen henger på åpent område, sydenden.

11. post har kode 100. Posten ligger i vestre grop (det er altså flere groper i ringen).

Fra siste post til mål er det 200 meter snitsling (merkeband).