

ANÁLISIS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Datos de la carrera realizada

Orientador	
Nombre carrera	
Fecha:	
Categoría	
Distancia teórica	
Distancia real	
Tiempo	
Ritmo min/km (real)	
Ritmo min/km (teórica)	

Cantidad de minutos que he perdido en cada baliza según cada error

Tipo de error	Salida control	Ataque	Elección ruta	Físico	Paralelo	Interpretación	Total
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

TOTAL:

Error en salida: en el inicio de la baliza he salido mal, fallo de rumbo.

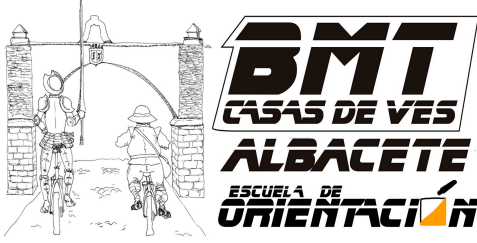
Error de ataque: teniendo punto de ataque claro, no lo he terminado bien.

Error elección de ruta: no he tomado la mejor ruta

Error por estado físico: el cansancio no me permite correr tan deprisa

Error en paralelo: creo que estoy en un sitio que es muy parecido a otro al lado

Error de interpretación: pensaba que era subida, pero era bajada (ejemplo)



ANÁLISIS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Comentario sobre cada baliza hecha

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

