

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Г.А. Стуков

Общепризнано, что гиподинамия – болезнь века. Чтобы успешно бороться с ней, человеку весом, скажем, 70 кг необходимо тратить в день 1200 - 2000 килокалорий. Подобные затраты могла бы обеспечить пешеходная прогулка длительностью 7 часов. Где школьнику взять эти часы, если с утра и до обеда и даже позже, находится в школе, после обеда выполнение домашних заданий. Вряд ли кто может из школьников позволить себе такую роскошь, как прогулка в течение семи часов. Где же выход? Тут незаменим бег. Даже бег на месте, как показали исследования, увеличивает энергетические затраты по сравнению с ходьбой в 3-4 раза. Бег трусцой - типичный для участника соревнований по ориентированию, а также и тренировок, поскольку через кусты, овраги, по лесному массиву быстрее не побежишь, - позволяет выплатить «энергетический долг» за один час.

Еще в Древней Элладе на мраморе были выбиты мудрые слова, которые особенно актуальны в наш век - век гиподинамии:

«Хочешь быть здоровым - бегай».

«Хочешь быть сильным - бегай».

«Хочешь быть умным - бегай».

Соревнования по ориентированию среди школьников по оценкам различных исследователей, ветеранов ориентирования и туризма начали проводиться более 40 лет назад. Если раньше соревнования по ориентированию проводились в рамках туристских слетов, то в 50-х годах они начали проводиться самостоятельно. Во дворцах и домах пионеров, при детских экскурсионно-туристских станциях начинают работать кружки юных ориентировщиков, проводятся матчевые встречи сборных команд школьников. Толчок к развитию ориентирования, как вида спорта, среди школьников был дан в 1969 году, когда в Ленинграде была проведена первая матчевая встреча 10 сильнейших команд РСФСР, в которых приняли участие и сборные команды бывших союзных республик. В 1974 году Центральная детская экскурсионно-туристская станция Министерства просвещения СССР провела в Литве первые Всесоюзные соревнования по ориентированию среди пионеров и школьников/ Путь в спортивное ориентирование начинается с участия в соревнованиях по ориентированию на местности, которые по силам организовать и провести коллективу школы, гимназии, лицея.

Соревнования по ориентированию состоят из нескольких видов и выбор конкретного из них зависит от опыта организаторов соревнований, судейской коллегии, наличия карты района, возраста и степени подготовленности участников.

Соревнования по ориентированию подразделяются на следующие виды:

ориентирование в заданном направлении;

ориентирование на маркированной трассе;

ориентирование по выбору.

Соревнования подразделяются:

По времени проведения:

дневные (проводятся в светлое время суток);

ночные (проводятся в темное время суток, по зимней программе не проводятся).

По взаимодействию участников:

индивидуальные;

эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно, причем каждый участник проходит только один этап);

групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно);

По характеру зачета результатов:

личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику);

лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

командные (результаты участников засчитываются командам).

Организация соревнований

Желательно соревнования по ориентированию на местности в масштабе школы, гимназии, лицея и других видов образовательных учреждений организовывать и проводить в соответствии с действующими Правилами соревнований по спортивному ориентированию. Вместе с тем при проведении детских соревнований возможны упрощения в применении Правил, не искажающие смысл, содержание, сути вида спорта и сохраняющие все атрибуты спортивной справедливости и **безопасности**. В частности рекомендуется:

- применять свободный старт (участники стартуют по мере готовности по очереди);
- участникам соревнований самостоятельно переносить дистанции на свои карты с контрольной;
- карты можно выдавать за одну или две минуты до технического старта;
- использовать участников и представителей для выполнения судейских обязанностей, прямо не влияющих на определение результатов участников;
- на соревнованиях с различными видами гандикапов, где места участников определяются по порядку прихода ориентировщиков на финиш, вести хронометраж с точностью до одной минуты;
- применять отметку на КП цветным карандашом перечеркиванием соответствующей клетки контрольной карточки.

В соревнованиях по выбору среди новичков рекомендуется способ определения результатов по числу взятых КП за заранее назначенное

контрольное время с присуждением штрафа за опоздание.

В соревнованиях младших возрастных групп в заданном направлении рекомендуется «Гонка патрулей» (парный или групповой бег по дистанции), а в соревнованиях на маркированной трассе - нанесение нитки дистанции на карту.

Судьям-контролерам КП разрешается оказывать помощь явно заблудившимся или растерявшимся участникам.

Запрещается установка КП на точечных ориентирах далее 50 метров от линейных ориентиров и в труднопроходимой местности для новичков и школьников возрастных групп МЖ10-12. В этих же группах рекомендуется проводить соревнования на маркированной трассе в летний период и не рекомендуется проведение соревнований в заданном направлении на лыжах зимой.

Для подготовки и руководства соревнованиями школа, гимназия, лицей создают оргкомитет из лиц, компетентных в данном вопросе. В оргкомитет следует привлечь опытных туристов, спортсменов-ориентировщиков, а также бывших учеников школы, которые занимаются ориентированием или туризмом. Если в учебном округе есть учреждение дополнительного образования, культивирующее спортивное ориентирование или туризм, следует обратиться к ним за необходимой помощью по организации и проведению соревнований.

Оргкомитет подбирает и утверждает главную судейскую коллегию и главного судью соревнований, решает все вопросы, связанные с обеспечением соревнований необходимым инвентарем, канцелярскими принадлежностями, в случае необходимости транспортом, медицинским обслуживанием, получает разрешение организации, на территории которой планируется проведение соревнований (лесничество, сельсовет, администрация парка и т.д.). Если есть возможность, то следует составить смету расходов, предусмотрев расходы на приобретение медицинской аптечки, прокат спортивного инвентаря, оплату судейства и изготовление карт.

Для проведения школьных соревнований рекомендуется следующий состав судейской коллегии: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь и два-три его помощника, начальник дистанций и его помощник, судья на старте, финише, судья-информатор, судья при участниках, комендант соревнований, судьи на КП. Когда соревнования обслуживают опытные судьи, то состав судейской коллегии можно сократить. Кроме того оргкомитет обеспечивает подготовку карт в необходимом количестве и дистанций.

Основным документом, которым руководствуются во время подготовки и проведения соревнований, является Положение о соревнованиях. Положение должно соответствовать Правилам соревнований и освещать следующие вопросы:

- цели и задачи;
- время и место проведения;
- руководство соревнованиями;
- участники соревнований, их возраст;

- составы команд от каждого класса школы (для командных и лично-командных соревнований);
- программа и условия проведения соревнований;
- зачет и определение победителей;
- порядок и сроки подачи заявок;
- форма заявки на участие в соревнованиях;
- награждение.

В день соревнований в случае неблагоприятной погоды или других возникших чрезвычайных ситуаций главный судья по согласованию с администрацией школы имеет право отменить соревнования или изменить программу проведения соревнований.

Утвержденное Положение направляется во все классы, привлекаемые к соревнованиям, не позднее, чем за месяц до начала соревнований. Это позволит участникам соревнований провести тренировочные занятия, пройти медицинский осмотр и подготовить необходимое снаряжение и оборудование.

Заявка на участие в соревнованиях подается секретарю соревнований в форме и сроки, оговоренные Положением. Заявка подписывается классным руководителем, капитаном команды, врачом, который дает допуск учащимся школы для участия в соревнованиях. Заявка, как минимум, должна содержать следующие сведения:

- наименование класса (4А, 8Б и т.д.);
- фамилия, имя учащихся, принимающих участие в соревнованиях,
- год рождения;
- возрастная группа (см. раздел «Возрастные группы»);
- условия участия учащегося в соревнованиях (личный, лично-командный, запасной). Понятно, что данная графа указывается только в том случае, если программа соревнований предусматривает как личные, так лично-командные соревнования.

На одном из заседаний судейской коллегии или во время проведения консультации для участников соревнований или представителей, капитанов команд следует довести следующие сведения:

- данные о местности и ее особенностях (описание места, преобладающие породы леса, характер грунта, естественные и искусственные препятствия, опасные места;
- масштаб карты, высота сечения рельефа, формат и ориентировка рамки карты, применение знаков особых микрообъектов;
- длина дистанции для каждой возрастной группы или классов, объединенных в одну подгруппу, число КП, состояние дорог и лыжни, если соревнования проводятся в зимний период, контрольное время, способ отметки на КП;
- границы района соревнований и рекомендации для заблудившихся участников.

Особое внимание следует уделить вопросам обеспечения безопасности участников соревнований. Во-первых, нужно выбрать такой участок

местности площадью 3-4 кв. км., чтобы на нем не было опасных для движения мест: воронок, отвесных обрывов, заболоченных мест, бурелома и т.д. Лесной массив должен иметь четкие границы, за которые участники соревнований при поиске КП не могут убежать, например широкая река, железная дорога, шоссе, большие поля, высоковольтная линия. Во-вторых, на старте каждый участник должен знать, куда он должен вернуться, если не сможет отыскать КП, потеряна карта, компас или ориентировка. В-третьих, для прохождения дистанции устанавливается контрольное время, которое является одним из основных элементов обеспечения безопасности. В случае, если участник просрочил контрольное время, необходимо начать его поиски. Кроме того при проведении соревнований желательно предусмотреть защиту участников от неблагоприятных погодных условий в местах старта и финиша. Перед стартом участников следует проинформировать о наличии опасных мест в районе соревнований, путях их обхода, способах ограждения. При наличии автодорог, проходящих в районе соревнований, следует принять соответствующие меры, исключая возможность ДТП. В идеале дистанцию нужно планировать таким образом, чтобы исключить данную ситуацию. Классных руководителей, учителей предметников, которые являются представителями команд, а также всех участников необходимо предупредить о неблагоприятной экологической обстановке, если таковая имеется в районе проведения соревнований. Например, нельзя пить воду из ручьев, рек и других водоемов, а также купаться в них. При проведении соревнований в зимний период, необходимо произвести расчистку лыжных трасс, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, предусмотреть невозможность выхода участников на водоемы с тонким льдом. Начальник дистанции должен помнить, что правилами проведения соревнований запрещена установка КП на спусках и выкатах со спусков.

И самое главное. Участников следует обязательно предупредить, что если они по каким-либо причинам сошли с дистанции, то в обязательном порядке должны об этом сообщить судьям на финише, а не уезжать домой, как это иногда случается. Недисциплинированные участники доставляют много хлопот: пока они сидят дома и пьют чай или смотрят телевизор, судьи дотемна скитаются по лесу в поисках горе-участника. На финише мучается классный руководитель или представитель команды в ожидании вестей от судей, которые ведут поиски «заблудившегося» участника. Во время проведения консультаций для представителей команд посоветуйте им не включать в заявку детей в болезненном или ослабленном состоянии, не выпускать на дистанцию участников, не владеющих «аварийным» азимутом, перед соревнованиями проверить у детей знания ограничивающих ориентиров района проведения соревнований, не выпускать детей в лес без компаса, еще и еще раз напомнить детям о том, что каждый из них обязан оказать помощь заблудившемуся или получившему травму товарищу, даже если это грозит сходу с дистанции. И совсем хорошо, если юные ориентировщики будут знать приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Учитывая низкую квалификацию участников соревнований, отсутствие у

них определенных навыков и в целях обеспечения их безопасности следует на первых порах проводить соревнования на маркированной трассе как в зимний, так и в летний периоды. За последнее время получили свое признание парковое и дворовое ориентирование. Эти два вида помогут избежать многочисленных забот, а главное исключить возможные чрезвычайные ситуации, которые неизбежно могут возникнуть в лесном массиве, особенно при проведении личных соревнований, когда ребенок один на один остается с лесом. Принимая во внимание данную рекомендацию, не следует в дальнейшем ограничиваться проведением соревнований только в парковой зоне. Подрастая и накапливая необходимый опыт участия в соревнованиях по ориентированию, ребятам захочется попробовать свои силы, знания и опыт в соревнованиях, проводимых в более сложных рельефных условиях, в лесном массиве.

Жеребьевка

Очередность стартов отдельных участников или команд определяется жеребьевкой. Жеребьевка для различных классов проводится отдельно. Жеребьевка может проводиться в присутствии представителей команд, особенно это касается команд, состоящих из учащихся младших классов. В лично-командных соревнованиях участники одного и того же класса не должны получать рядом стоящие стартовые номера. Для этого применяются два вида жеребьевки:

жеребьевка между классами при равном количестве команд от всех классов. При этом производится внутрикомандная жеребьевка. Определять очередность старта в команде может и представитель;

жеребьевка с произвольной разбивкой участников (команд) одного и того же класса при равном количестве команд от классов. При этом между командами одного класса, получившим по жребию соседние номера, вставляется команда другого класса, получившая следующий номер. Затем составляется стартовый протокол, в котором указывается порядок, время старта участников (команд) и их номера.

Медицинское обслуживание

На месте соревнования необходимо организовать квалифицированное медицинское обслуживание. Место расположения пункта медицинской помощи должно быть обозначено и указано всем судьям и участникам соревнований, в том числе и представителям команд. Основная задача – оказание первой медицинской помощи участникам и эвакуация пострадавших участников. Если есть возможность, то соревнования рекомендуется обеспечить машиной скорой помощи. В этих целях заранее на имя главного врача подстанции скорой помощи направляется заявка. Обслуживание соревнований бригадой скорой помощи, как правило, производится бесплатно.

Оборудование дистанции

Дистанция (трасса) соревнований по ориентированию состоит из старта, финиша и контрольных пунктов (КП). Места старта и финиша оборудуются плакатами с надписями «СТАРТ» и «ФИНИШ» и ограждаются коридорами длиной не менее 20 метров от линии старта (финиша) в обе стороны. Если одновременно стартуют участники разных групп (классов), коридоры для них обозначаются соответствующими указателями. Зона передачи эстафеты представляет собой коридор длиной 20-30 метров и шириной 5 метров, обозначенный плакатом с надписью «Финиш». На пункте должен быть предусмотрен накопитель для участников, ожидающих передачу эстафеты. В соответствии с действующими Правилами соревнований по спортивному ориентированию оборудуется предварительный старт (место регистрации стартующих участников), технический старт, от которого отсчитывается время прохождения дистанции, точка начала ориентирования (если она не совмещена с техническим стартом), пункт выдачи карт (может совмещаться либо с техническим стартом, либо с точкой начала ориентирования). Точка начала ориентирования, как правило, должна быть совмещена с техническим стартом. Вполне понятно, что следовать неукоснительно требованиям Правил соревнований по спортивному ориентированию следует только в том случае, если имеются опытные, хорошо подготовленные и в достаточном количестве судьи или, если организацию и проведение соревнований взяли на себя специалисты из детско-юношеской школы по спортивному ориентированию, центра туризма и ориентирования или федерация спортивного ориентирования (ФСО). Для школьных соревнований достаточно оборудовать предварительный старт, пункт выдачи карт и технический старт. В данном варианте участник с предварительного старта бежит на пункт выдачи карт (ПВК), где с контрольной карты переносит точки КП на свой экземпляр. Положением должно быть оговорено, входит ли время “переколки” в технический результат или участнику дополнительно дается 5-10 минут на эту процедуру. По истечении этого времени, называемого предстартовым, участнику дается технический старт, от которого отсчитывается время прохождения дистанции. Расстояние между пунктами старта может быть различное: 5-10 метров и более. Рисунок 1.

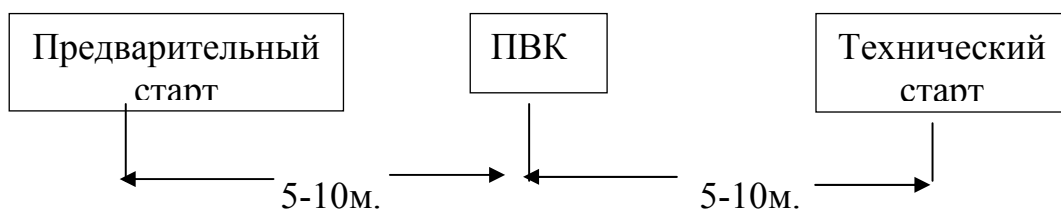


Рис. 1

Место финиша (пункта передачи эстафеты) следует располагать таким образом, чтобы финиширующий участник был виден не менее чем за 50 метров, и чтобы этот отрезок дистанции не был спуском или крутым подъемом и не имел крутых поворотов.

При проведении ночных соревнований место старта, финиша, точка начала ориентирования, информационные щиты оборудуются на освещенном месте.

На дистанции, как правило, маркируются следующие участки: от технического старта до точки начала ориентирования; от последнего КП до финиша; между КП в обход опасных и запрещенных для бега мест, для подхода к пункту медицинской помощи. Маркированные участки дистанции размечают хорошо видимыми флажками или лентами.

Для проведения соревнований формируются в основном две судейские бригады - стартовая и финишная, от слаженной и качественной работы которых зависит успех проводимого мероприятия. В бригаду старта входят, разговор идет о школьных соревнованиях, следующие судьи: старший судья старта, он же стартер; секретарь, который проверяет правильность фамилии и имени участника, его стартовый номер и делает отметку в протоколе старта об участниках, которые ушли на дистанцию; судья при участниках приглашает соревнующихся к старту, проверяет соответствие их спортивной формы времени года и моменту проведения соревнований, нагрудных номеров; судья на картах записывает номер, фамилию и имя участника на карте и выдает ее ориентировщику.

Старт может быть:

- одиночным, при котором участники стартуют по одному от каждой группы с равным интервалом, как правило, 1 – 3 мин.;
- групповым, при котором участники стартуют по 2 человека и более от каждой группы;
- общим, при котором все участники одной или нескольких групп стартуют одновременно (на эстафете применяется, как правило, общий старт для участников первого этапа).

Расписание стартов устанавливается главным судьей. В случае если один или несколько участников не явились вовремя на старт, стартовое время следующих участников не изменяется. Если опоздавший участник явился к месту старта, ему разрешается выход на дистанцию, но его результат следует отсчитывать от его официального стартового времени в протоколе. Вместе с тем, действительное стартовое время опоздавшего участника должно быть зарегистрировано в стартовом протоколе на тот случай, если главный судья решит, что опоздание участника было вызвано уважительной причиной.

Место старта должно быть огорожено « волчатником», чтобы посторонние не находились в зоне ожидания старта и не мешали работе судьям на старте, а также участникам готовящимся стартовать. Все участники должны иметь по крайней мере 20-30 минут для разминки и подготовки к старту.

Судья при участниках время от времени напоминает им, что каждый участник самостоятельно получает карту на пункте выдачи карт. Возможен и другой вариант, когда карта выдается непосредственно в момент старта, пункт выдачи карт в данном случае не предусматривается.

Организаторам соревнований необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство. Если погода неблагоприятная или участникам предстоит преодолевать сырые, заболоченные участки и имеется реальная

вероятность замочить карту, то участникам следует дать минуту времени для герметизации карты в случае ее отсутствия. Для герметизации используется обычный полиэтиленовый пакет. Но лучше иметь прозрачную пленку, на одной стороне которой нанесен слой клея. Сняв так называемую предохранительную рубашку, пленку накладывают на карту и аккуратно разглаживают. Карта надежно защищена от влаги.

В бригаду финиша входят следующие судьи: старший судья финиша, он же выполняет обязанности хронометриста; секретарь, который в протоколе финиша записывает номер и время пересечения финишной линии участником соревнования; судья на подходе и картах, который принимает от участника контрольную карточку или карту. После того, как участник пересек линию финиша, его контрольная карточка или карта с отметками на КП поступает к судьям для проверки правильности отметки на КП и подсчета результатов, после чего на небольшом листке бумаги результат вывешивается на щит информации в порядке занятого места.

Несколько слов о планировании дистанций. Соревнования по ориентированию среди школьников рекомендуется проводить на полузакрытой, слабопересеченной местности, на которой отсутствуют опасные места (шоссе с интенсивным движением, глубокая река без хорошей переправы, глубокие овраги с крутыми склонами и т.д.). Район соревнований, как мы уже говорили, должен быть со всех сторон ограничен четкими линейными ориентирами, например, с севера – шоссе, идущее с запада на восток, с востока – река, протекающая с юга на север, с юга – высоковольтная линия, идущая с запада на восток, с запада – открытое пространство. Планируемые дистанции должны соответствовать возможностям участников: умение читать карту, т.е. понимать и объемно представлять все то, что изображено на карте с помощью условных знаков, умение «читать» местность и сличать ее с картой, определять свое местонахождение, правильно работать с компасом при ориентировании карты и определении движения на местности, безошибочно измерять расстояния на карте и на местности и не последнее значение имеет физическая подготовка участников соревнований.

Этапы между КП – наиболее важные элементы дистанции ориентирования, от которых зависит качество всей дистанции. Этапы должны предлагать участникам задачи на чтение карты, выбора пути движения. Следует по возможности довольно резко менять направление этапа по сравнению с предшествующим, чтобы заставить участника быстро переориентироваться по направлению дальнейшего движения. Этапы, требующие от участника пересекать запрещенные для движения места или опасный участок местности, должны быть исключены. Необходимо, чтобы участники соревнований решали на дистанции посильные для себя задачи и получали бы больше положительных эмоций, чем отрицательных.

Контрольный пункт

Для оборудования контрольного пункта (КП) и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30 x 30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле сверху и оранжевое (можно красное) внизу. Рисунок 2.

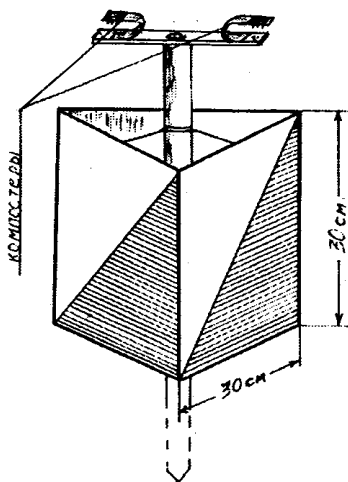


Рис. 2.

Каждому КП дается свое обозначение. Если на каком-либо КП сходятся несколько дистанций, то обозначение должно быть одно. В районе проведения того или иного вида программы различные КП не должны иметь одинаковые обозначения. Место расположения и высота знака КП над землей выбирают таким образом, чтобы призма была отчетливо видна участнику вышедшему в район расположения КП.

КП на одной дистанции должны располагаться не ближе 50 м друг от друга. КП должны располагаться не ближе 200 м от края рабочего поля карты или отделяться от него четким линейным ориентиром (шоссе, река, высоковольтная линия и т.п.), иначе новичок «убежит за карту» и ему будет трудно вернуться в нее, а судьям необходимо будет расширить район поиска заблудившегося участника.

Все КП обеспечивают средствами отметки, которые прикрепляются непосредственно над призмой и с помощью которых ориентировщик компостирует или карандашом отмечает карту или специальную карточку, подтверждая тем самым свое пребывание на данном пункте. Рисунок 3, 4.

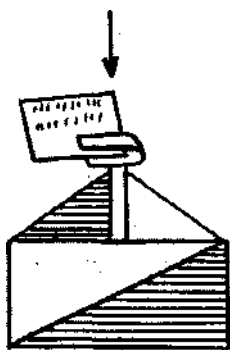


Рис. 3.

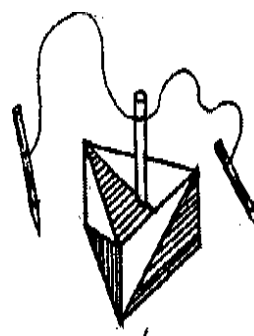


Рис. 4.

Существует несколько способов отметки на КП. Время прохождения КП,

номер участника может фиксировать контролер. Отметку о прохождении КП может делать и сам участник соревнований, списывая с призмы цифровое обозначение или условную букву, короткое слово. Отметку делают карандашом определенного цвета или, если позволяют возможности, специальным компостером. В качестве компостера можно использовать различные штампики. Специальный компостер, который в настоящее время широко применяется на соревнованиях по ориентированию - это система игл, расположенных в определенном порядке для каждого КП. Порядок расположения игл на том или ином КП известен только судьям. Рисунок 5.

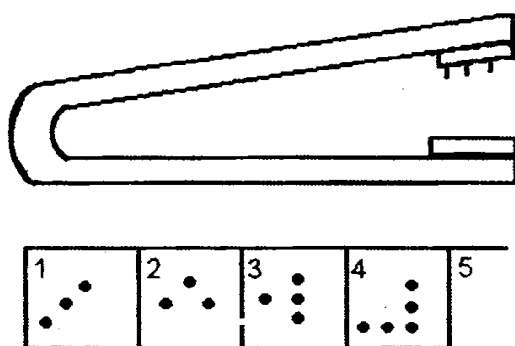


Рис. 5.

КП обычно устанавливают на полянах, у пересечения лесных троп и просек, на холме или около ямы. Если вы внимательно посмотрите на карту, то поймете, что каждый КП имеет четкую «привязку», которая хорошо отображена на карте и может быть легко обнаружена на местности. Очень важно, чтобы карта в районе КП точно отражала местность и передавала направления от всех окружающих объектов. КП не должны располагаться на микрообъектах, видимых с небольшого расстояния. КП должен располагаться так, чтобы видимость призмы для участников соревнований, выходящих на контрольный пункт с разных сторон, была одинаковой. Ни в коем случае не следует прятать КП, участник не должен искать призму после того, как он вышел в точку КП.

Местоположение КП на соревнованиях в летний период поясняется легендами в соответствии с инструкцией ВСТК.

Легенды можно помещать в зарамочном оформлении карты, прикреплять к лицевой стороне карты, выдавать участникам отдельно и/или вывешивать на щите информации (приложение).

Контрольное время

Мы уже говорили, что контрольное время является одним из основных элементов обеспечения безопасности участников соревнований по ориентированию. Контрольное время назначается главным судьей во всех видах ориентирования отдельно для каждой возрастной группы участников в целях ограничения продолжительности соревнований и сообщается участникам перед стартом. Изменений контрольного времени, когда один или несколько участников ушли на дистанцию, не допускается. Контрольное время назначается не только отдельно для каждой возрастной группы учащихся, принимающих участие в соревнованиях или в тренировочных занятиях, но и для каждой дистанции. Исходя из практики проводимых соревнований различных уровней и рангов, контрольное время назначают в пределах 200 – 250 % от ожидаемого времени победителя. Для тех, кто не имеет опыта проведения соревнований по ориентированию и испытывает затруднения с определением контрольного времени, можно посоветовать назначать контрольное время 20 – 25 минут на 1 км пути. Естественно следует принимать во внимание возраст стартующих, погодные и рельефные условия. Понятно, что в хорошую погоду, при отсутствии сложных естественных препятствий (овраги, густой лес, холмы значительной высоты и т.д.) время прохождения дистанции будет меньше, нежели в сырую и холодную погоду, когда бежать не только скользко, но и испытываешь определенный дискомфорт от плохой погоды, не говоря о тех препятствиях, которые встречаются на дистанции. Одно дело, когда в хорошую, сухую погоду поднимаешься по крутому склону оврага и совсем другое дело, когда пытаешься подняться по раскисшему склону.

В эстафетах контрольное время назначается на каждый этап отдельно и на всю дистанцию в целом. В случае, если участник или команда превысили контрольное время, то результат аннулируется. В принципе и в данном виде соревнования можно ввести определенный штраф.

Контрольная карточка

Как мы уже отмечали, существует несколько способов контроля за действиями участников на дистанциях в период проведения соревнований. Чаще всего применяются цветные карандаши, которые укрепляются около призмы или на ней. При этом судьи знают, что на первом КП висит красный карандаш, на втором синий, на третьем зеленый и т.д.

Карандаши следует подготовить следующим образом: тупо заточить с обеих сторон, посередине сделать неглубокий порез, через который пропустить тонкую проволоку, закрепить ее на карандаше, затем прикрепить к призме.

Участникам на консультации или представителям на совещании главной судейской коллегии следует объяснить, что участник, найдя контрольный пункт, должен перечеркнуть на карте обозначающий его кружок. Если цвет

отметки на каком-нибудь КП не соответствует контрольному образцу, значит участник отметился на чужом пункте.

В настоящее время очень распространен способ контроля или отметки с помощью компостеров с разным расположением зубьев или резиновыми штампиками с изображением цифр или букв. В этом случае отметка производится в специально отведенном месте на карте или **контрольной карточке**, которая выдается участникам перед соревнованиями. Каждый участник должен подготовить полученную карточку: написать фамилию, имя, класс, а также другие данные, предусмотренные судьейской коллегией.

На рисунке 6 представлен один из образцов контрольной карточки с отметками на КП компостером.

1	• • •	2	•• ••	3	•• •••	4	•• ••	5		6		7		8		9	
Фамилия				Школа		Группа		Финиш									
Имя				Класс		Год рождения		Старт									
				Номер		Разряд		Результат									

Рис. 6

Организаторы соревнований должны предусмотреть на контрольной карточке резервные клетки для отметки на КП, так как довольно часто участники делают не очень четкую или ошибочную отметку. Наличие резервных клеток позволяет участнику исправить допущенную ошибку. Участник может и должен заявить в секретариат соревнований о замеченных им ошибках в своей отметке. Главный судья принимает решение - считать такую отметку правильной или нет. Если на контрольной карточке отсутствует правильная отметка КП, то результат участника аннулируется. Но если есть уверенность в правильном прохождении дистанции, то не следует аннулировать результат при промахе мимо клетки или пропуске соответствующей клетки или нечеткой отметке, сделанной в связи с неполадками систем отметки. Участники должны быть предупреждены, что контрольная карточка или карта с отметками на КП являются единственным и самым важным документом, который свидетельствует о прохождении дистанции и по которым будут подводиться результаты участия в соревнованиях. Рисунок 7, 8.

•••				
•••	Сыроев Игорь			
•••	5 «Б» класс			

Рис. 7

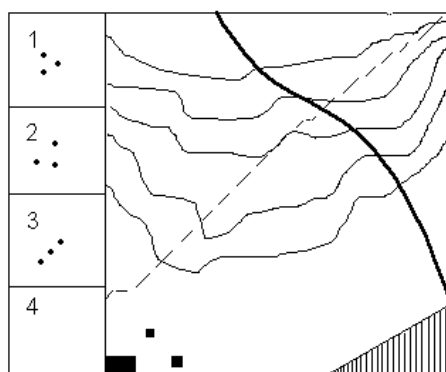


Рис. 8

Возрастные группы

В целях соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам.

Рекомендуется проведение школьных соревнований по следующим возрастным группам:

- Мальчики и девочки до 10 лет - М10, Ж10;
- Мальчики и девочки 11-12 лет - М12, Ж12;
- Мальчики и девочки 13-14 лет - М14, Ж14;
- Юноши и девушки 15-16 лет – М16, Ж16;
- Юноши и девушки 17-18 лет - М18, Ж18.

Условное обозначение группы (индекс) состоит из начальной буквы пола участников и числа, определяющего максимальный возраст участника. В данном перечне указаны возрастные группы применительно для школ, гимназий, лицеев и других детско-юношеских образовательных учреждений.

Карта для соревнований

Наиболее сложным моментом в организации соревнований по ориентированию на местности является наличие и подготовка карты. Прежде всего следует обратиться в учреждение дополнительного образования, которое культивирует туризм и/или ориентирование. Если в учебном округе функционирует детско-юношеская спортивная школа по ориентированию, туристский клуб, то перечисленные организации, как правило, имеют карты для

организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию, которые с успехом можно и нужно использовать при проведении школьных соревнований по ориентированию. В случае, если нет карты-схемы на район, где предполагается проводить соревнование, следует в таком случае обратиться за помощью и консультацией в местное или районное лесничество, в отдел землеустройства местных органов власти. Следует учесть еще один важный момент – необходимо получить официальное разрешение на проведение соревнований на территории лесничества, парковой зоны и т.д. И только после этого следует начинать подготовку карты. В чем заключается подготовка карты? Любая карта со временем устаревает, на местности появляются или исчезают какие-либо постройки, появляются новые дороги, просеки, линии электропередач и другие объекты. Получив в одном из названных учреждений карту, ее следует откорректировать, т.е. нанести новые дороги, поляны, вырубки, посадки, искусственные повышения или понижения. Эта работа проводится только в том случае, если в данном районе и по данной карте соревнования в течение длительного времени не проводились. Если посчастливилось получить спортивную карту для соревнований по ориентированию, считайте, что вам повезло, но с другой стороны предстоит дополнительная работа с теми участниками соревнований, которые впервые в руки взяли спортивную карту, так как она имеет определенные особенности в изображении местности и имеющихся на ней объектов.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная (тематическая) карта, отражающая подробные характерные черты местности, составленная в соответствии с таблицей условных знаков и Инструкцией по составлению спортивных карт Федерации спортивного ориентирования России.

Для спортивных карт применяется масштаб 1:15 000 с сечением рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать сечение рельефа 2,5 м. В возрастных группах МЖ 10, 12, 14 лучше использовать карты масштаба 1 : 10 000. Спортивные карты издаются в семи цветах (черный, коричневый, желтый, голубой, зеленый, серый, пурпурный или фиолетовый). Эти карты намного подробнее чем те, которые используются при проведении туристского похода. На спортивных картах изображены мельчайшие тропинки, холмики, ямки, овражки, кустарники, поляны, творения человеческих рук. Так как соревнования по ориентированию в основном проводятся в лесных массивах, то для лучшего чтения мельчайших изгибов горизонталей, внесмасштабных знаков, которые порою служат «привязками» при установке КП, лес не закрашивают.

Условные знаки спортивных карт во многом аналогичны условным знакам топографических карт, их только меньше – всего около 70. Естественно, что будущих участников соревнований следует познакомить с условными знаками спортивных карт, применяемых при проведении соревнований по ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию

Соревнования по ориентированию, как мы уже отмечали, подразделяются на следующие виды:

- ориентирование в заданном направлении;**
- ориентирование на маркированной трассе;**
- ориентирование по выбору.**

Ориентирование в заданном направлении – это классическая форма состязаний, по которой разыгрывают чемпионаты мира. В нашей стране этот вид соревнований известен с 30-х годов, только в то время носил название «закрытый маршрут», поскольку до старта ни один участник не знал расположения КП.

В чем же суть данного вида соревнований? Перед участниками стоит задача в кратчайший срок отыскать на местности определенное число контрольных пунктов нанесенных на карту и обозначенных порядковыми номерами. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение всех контрольных пунктов. Последовательность прохождения КП задана на карте и должна соблюдаться неукоснительно. От старта (обозначается треугольником) участник должен, как выражаются опытные ориентировщики, «взять» КП-1, затем 2, 3, 4, 5 и т.д. до финиша. Отсюда и название этого вида соревнований – в заданном направлении, а вернее – в заданной последовательности. Если участник «взял» КП-2, а затем КП-4 и не заметив ошибки продолжил соревнования, то его результат не засчитывается. В случае исправления участником допущенной ошибки, результат засчитывается. Участник сам себя наказал, так как потратил больше времени на преодоление дистанции. «Изюминка» соревнований в заданном направлении состоит в том, что участник путь от одного КП к другому выбирает по своему усмотрению – все зависит от его технической и физической подготовленности.

Длина дистанции в зависимости от возрастной группы может составлять от 1 до 3 км для М 10, от 2 до 4,5 км для М 12 и М 14 и до 6 км у юношей. У девочек и девушек длина дистанции соответственно сокращается. Длина дистанции у Ж 16 до 4,5 км.

Старт в соревнованиях в заданном направлении, как правило, дается раздельным, с интервалом 1-3 минуты. За 1 минуту до старта участник получает от судьи карту с написанным на ней номером, под которым должен пройти всю дистанцию. От старта до пункта «К» (начало ориентирования) участник бежит по размеченной дистанции. Длина этого участка колеблется от 50 до 500 метров. На пункте «К» на информационном щите находятся контрольные карты, с которых участник должен очень внимательно и главное точно перенести дистанцию на свою карту. Для этого ему должно быть предоставлено дополнительное (предстартовое) время, одинаковое для всех. На соревнованиях школьного масштаба перенос дистанции участником на свою карту возможен после старта на пункте выдачи карт. В этом случае время переноса дистанции входит во время прохождения трассы. Контрольные пункты обозначаются на карте кружком диаметром 7-8 мм с точкой в центре,

точно указывающей местоположение КП на местности. Арабская цифра пишется рядом с кружком, указывает порядковый номер КП. Точки старта, КП и финиша последовательно соединяются прямыми линиями. Старт и финиш желательно устраивать в одном месте. Для отметки прохождения КП могут использоваться как компостеры, так и цветные карандаши. Отметка производится на полученной карте или карточке участника.

Для ограничения продолжительности соревнований устанавливается контрольное время примерно в 2-2,5 раза больше предположительного времени победителя. Участник, превысивший контрольное время, как правило, снимается с соревнований. Но можно и в данном случае продумать систему штрафов, так как все или многие из участников впервые участвуют в соревнованиях и не имеют, естественно, опыта участия.

Ориентирование на маркированной трассе проводится, как правило, зимой, на лыжах. Учитывая, что новички, особенно младшего возраста, не имеют опыта участия в соревнованиях, то для них следует проводить соревнования на маркированной трассе и в летний период.

Участник на старте получает карту, на которой указана точка старта. Двигаясь по маркированной трассе, участник на своем пути встречает КП, местоположение которого он должен указать проколом булавкой на карте. Прокол должен быть сделан до выхода со следующего КП и перечеркнут крест-накрест цветным карандашом, висящим на этом КП. Опытные спортсмены-ориентировщики рекомендуют следующий порядок отметки КП. Сначала цветным карандашом перечеркивают крест-накрест то место, где по мнению участника находится КП, а затем в центре креста делается прокол булавкой. Если операцию отметки осуществлять наоборот, то при надавливании карандашом на карту заглаживается прокол и судьи испытывают трудности при определении точного места прокола.

Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции плюс штрафное время за неправильное нанесение КП. За каждые два миллиметра ошибки в нанесении местоположения КП дается следующий штраф: 1 минута за ошибку от 2 до 4 мм, 2 минуты за ошибку от 4 до 6 мм, 3 минуты - свыше 6 мм. На каждом КП первые 2 мм ошибки не штрафуются. При равенстве результатов лучшее место присуждается участнику, имеющему меньшее штрафное время.

Длина дистанции аналогична длине в соревнованиях в заданном направлении.

Старт дается отдельный с интервалом 1-3 минуты. Карта участнику выдается за 1 минуту до старта, чтобы он успел ее прикрепить на планшет.

При определении результатов может возникнуть ситуация, когда на расстоянии 3 мм и менее от центра креста имеется несколько проколов, то измерение производится от дальнего прокола относительно истинного положения КП. Если имеется карандашная отметка, но отсутствует прокол, то назначается максимальный штраф плюс одна минута. Возникает и другая ситуация, когда участник не нанес на карту один из КП, то результат в данном случае подлежит аннулированию. Результат аннулируется и в том случае, если

отметка на КП сделана карандашом несоответствующего цвета.

Знак КП и средства отметки располагают (подвешивают) непосредственно над лыжней. В соревнованиях на маркированной трассе возможно использование плоских знаков в виде грани призмы, имеющей с обеих сторон оранжево-белое (красно-белое) поле и цифровое обозначение. Обозначением КП является число, соответствующее его порядковому номеру на дистанции.

Рисунок 9.

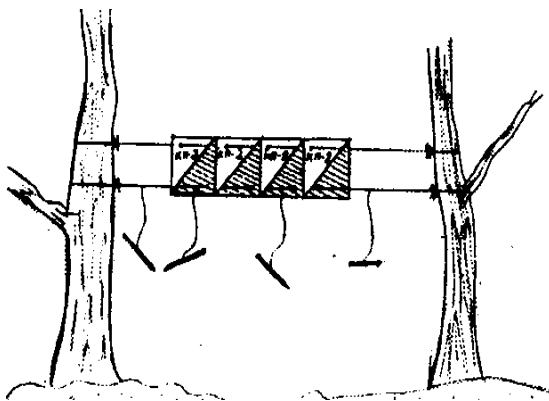


Рис. 9.

Трасса обозначается на местности оранжевой или красной маркировкой, а опасные места обозначаются желто-голубой двухцветной маркировкой. Если соревнования проводятся на нескольких трассах, то каждая должна быть промаркирована своим цветом, чтобы участник соревнований в любой момент прохождения дистанции мог убедиться, что он идет по своей трассе. Количество флажков разметки также должно быть таким, чтобы у участника не возникло сомнений о направлении движения. Проходя мимо флажка, участник должен ясно видеть следующий. На поворотах разметка ставится на расстоянии 1-1,5 м от лыжни с внешней стороны поворота. Перед крутыми спусками, в местах пересечения дистанций и другими участками повышенного внимания следует устанавливать предупредительные знаки – таблички с изображением восклицательного знака. Дистанция от старта до финиша через все КП прокладывается силами учащихся школы под руководством опытного ориентировщика, а вернее постановщика дистанции, отвечающая требованиям лыжных соревнований.

На маркированной трассе можно и следует проводить так называемые эстафетные гонки, которые бывают зрелищными и вызывают неподдельный интерес у болельщиков. Задания для участников точно такие же, как в индивидуальных соревнованиях, только дистанция разбита на этапы и каждый участник команды выполняет задание поочередно на своем этапе. Участник проходит свой этап на маркированной трассе, отмечая предполагаемое местонахождение контрольных пунктов на своей карте проколом иглы. После того, как участники первого этапа стартовавших команд прошли дистанцию, они передают эстафету участнику второго этапа своей команды и т.д. Передача эстафеты осуществляется касанием рукой товарища по команде.

Старт участников первого этапа общий, поэтому следует подготовить

стартовые лыжни, которые должны иметь протяженность не менее 50 м от старта. Каждый участник начинает движение по своей стартовой лыжне до специальной отметки. Лыжни размещаются так, чтобы участник под номером один стартовал в центре, справа от него располагаются участники с четными номерами в возрастающей последовательности, слева с нечетными также в возрастающей последовательности. Участник не менее чем за одну минуту до старта получает свою карту. Старт, пункт передачи карт и финиш обычно находятся в одном месте, что повышает зрелищность эстафетных соревнований. На дистанции помимо контрольных пунктов оборудуются пункт оценки и штрафной круг. Рисунок 10.

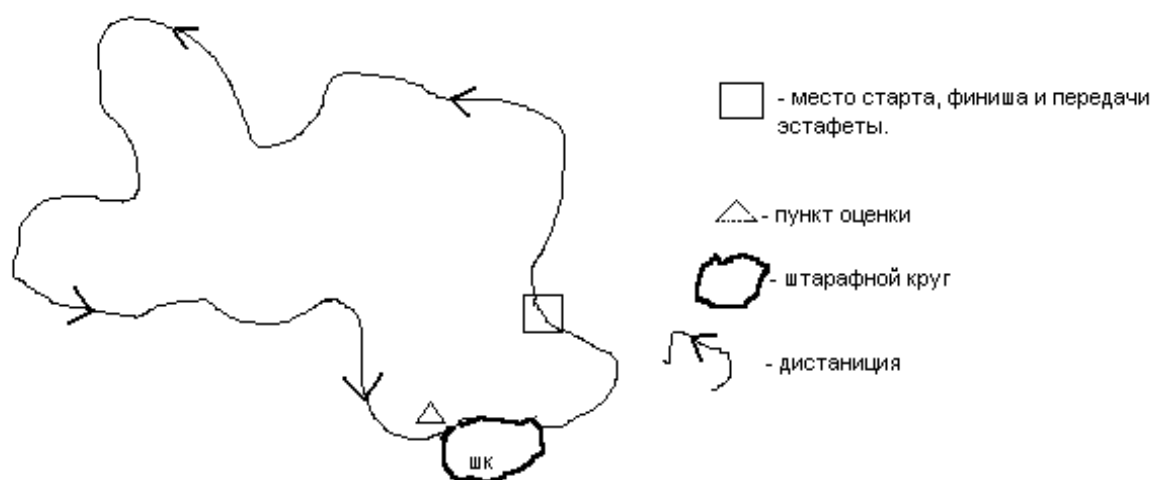


Рис. 10

Перед соревнованиями служба дистанции на обратной стороне карты, которая будет выдаваться на старте участнику, наносит концентрические окружности с радиусом 4 и 8 мм с центрами в точках истинного положения КП. После этого обратную сторону карты заклеивают непрозрачной бумагой. Перед заклеиванием между бумагой и картой желательно вложить нитку, чтобы с ее помощью можно было быстрее разорвать бумагу для определения результата. Эту операцию можно проделать и с помощью ножа.

Пройдя свой этап, участник на ПО отдает карту судьям, которые определяют допущенные ошибки следующим образом: прокол первого КП попал внутрь центральной окружности (штраф равен нулю). Прокол КП 2 находится между окружностями (штраф 1 круг). Прокол КП 3 вне окружности (штраф 2 круга). Рисунок 11.

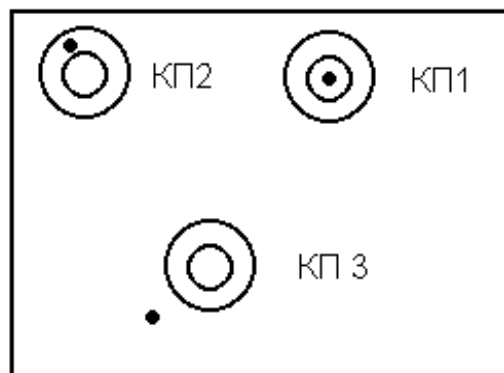


Рис. 11

Следовательно участник получает 3 штрафных круга, которые он проходит здесь же, около пункта оценки, после прохождения штрафных кругов участник передает эстафету своему товарищу по команде. Прохождение штрафных кругов фиксируется в судейском протоколе. За не прохождение одного или более назначенных штрафных кругов, результат участника аннулируется и команда снимается с соревнований. Можно поступить иначе: засчитать команде результат по числу пройденных и законченных этапов. Такое решение судейской коллегии не вызовет обиды у тех участников команды, которые прошли свой этап. Желательно на ПО оборудовать информационный щит, на котором крупными цифрами пишется номер участника и количество штрафных кругов. Такая наглядность удобна как для участника, так и для зрителей, которые своими криками, возгласами будут поддерживать оштрафованного участника, что, естественно, предаст ему дополнительные силы для быстрее преодоления штрафных кругов.

Данный вид соревнований напоминает биатлон, только участник «стреляет» по мишени, которой является карта, иглой. От точности «стрельбы» и времени прохождения дистанции каждым участником зависит результат всей команды.

Ориентирование по выбору – наиболее приемлемый вид массовых школьных соревнований, где стартует большое количество участников с разным уровнем подготовки. В отличие от соревнований в заданном направлении соревнования по выбору дают свободу действий участнику. В соревнованиях в заданном направлении участник пока не найдет первый контрольный пункт, не имеет права искать следующий, что ставит участников соревнований в затруднительное положение. В соревнованиях по выбору сам участник планирует себе ту или иную дистанцию, причем выбирает ее исходя из имеющихся у него навыков и умений ориентироваться на местности, читать карту, владеть компасом и физической подготовленности.

Соревнования по выбору привлекательным еще тем, что занимают мало времени на их проведение и подведение результатов.

В действующих Правилах соревнований по спортивному ориентированию предусмотрен только один вид: участнику предлагается из большого количества контрольных пунктов, установленных на местности и соответственно нанесенных на карту, «взять» определенное количество, например, из 17 имеющихся КП следует найти только 6. Для каждой возрастной группы предлагается найти свое количество КП. Результат участника определяется по затраченному времени на поиск КП.

Есть еще несколько разновидностей соревнований по выбору, которые включаются в программу туристских слетов и соревнований. Вместе с тем предлагаемый вид можно проводить и как самостоятельный.

В чем он заключается? Каждый участник получает карту, на которой нанесены контрольные пункты. Каждый из КП оценен в очках, чем дальше от старта, чем труднее его найти, тем дороже он стоит. Участник за контрольное время должен набрать как можно больше очков. В случае превышения контрольного времени, из результата участника вычитаются штрафные очки – определенное количество за каждую просроченную минуту. Выход дважды на один и тот же КП засчитывается только один раз. Побеждает участник, сумевший набрать наибольшее количество очков за вычетом штрафных. В соревнованиях по выбору количество КП устанавливается с таким расчетом, чтобы участник, в том числе и опытный, не смог за установленное контрольное время пройти все КП, которые нанесены на карту и соответственно на местности. Старт и финиш рекомендуется размещать в центре района, чтобы было как можно больше вариантов движения. Участник, получив карту за несколько минут до старта, знакомится с ней и выбирает свой путь движения. Старт участникам соревнований дается общий или групповой. Если от каждого класса много желающих принять участие в соревнованиях, то желательно их разбить по забегам с тем, чтобы участники из одного класса стартовали в разное время. Лучше всего при этом чередовать забеги мальчиков и девочек, юношей и девушек. Поясним это на примере. В первом забеге стартует по одному мальчику от каждой команды, через 5 минут во втором забеге – по одной девочке от каждой команды, через 5 минут в третьем забеге – опять мальчики и т.д.

В соревнованиях по выбору КП должны стоять на твердых ориентирах, причем стоять так, чтобы КП был виден со всех сторон на расстоянии до 25 метров. Так как опыт большей части участников небольшой, а возможно и полностью отсутствует, поэтому при проведении школьных соревнований КП следует ставить на краю больших полей, пересечении просек, лесных дорог и т.д. Такая постановка позволит участникам быстрее и с меньшими затратами физических сил найти КП.

Соревнования по выбору имеют определенное преимущество перед другими видами. Практически каждый участник хоть одно КП обязательно найдет, что гарантирует отсутствие обиженных. Это особенно важно, если в соревнованиях принимают участие новички, которые впервые в жизни с компасом и картой отправились в лес на поиски КП. Отсутствие результата, как иногда бывает в других видах соревнований по ориентированию, может

нанести психологическую травму новичку и отбить у него всякое желание в дальнейшем принимать участие в соревнованиях по ориентированию. И дело даже не в участии в соревнованиях. Отбив это желание, мы лишили мальчика или девочку приобрести столь важные в жизни навыки и умения как ориентирования на местности, которое столь будет необходимо в дальнейшей жизни.

Подведение итогов

По окончании соревнований на месте проводят парад или торжественную линейку, посвященные закрытию соревнований с объявлением результатов как в личном, так и в командном состязании. Проводится награждение победителей. Пусть призы будут чисто символическими, но каждый, кто получит какой-либо приз, будет испытывать определенную гордость – он победитель. Если по каким-либо причинам не удалось произвести награждение (плохая погода, дело к вечеру, не готовы грамоты и т.д.), то награждение необходимо провести на школьном вечере.

Главный судья после окончания соревнований в течение 2-3 дней оформляет отчет о соревнованиях. В папку подшиваются заявки от команд, стартовые протоколы, протоколы финиша, сводные протоколы, контрольные карты, положение о соревнованиях, списки с фамилиями и именами победителей. Лет так через десять, выпускник школы, ставший спортсменом-ориентировщиком, придя в школу на вечер-встречу с удовольствием посмотрит на свое прежнее достижение, на карту, которая привела его к первому победному финишу.

Немного о снаряжении, оборудовании и инвентаре

Как же следует одеваться для участия в тренировочных занятиях и соревнованиях по ориентированию? Ответ на этот вопрос очень простой. Во-первых нет необходимости на первых порах подражать спортсменам-ориентировщикам. Во-вторых не следует пренебрегать одеждой, которая отслужила свой срок в качестве выходной или повседневной одежды.

Экипировка участника соревнований должна быть легкой, удобной, прочной и соответствовать метеорологическим условиям в день соревнований. Поскольку соревнования в летний период по способу передвижения, по преодолению естественных и искусственных препятствий близки к кроссу по пересеченной местности, то одеваться следует подобно участнику кросса. Понятно, что и кросс может проводиться как в хорошую погоду, так и в плохую.

В холодную и дождливую погоду экипировка должна быть теплой, ветронепроницаемой и водоотталкивающей. Можно надеть шерстяные рейтузы и шерстяную рубашку. Известно, что шерсть согревает даже тогда, когда она мокрая. Вероятно многим приходилось это испытать на себе. Поверх шерстяного белья нужно надеть куртку и брюки из легкой плотной ткани.

Спортсмены-ориентировщики часто надевают беговой костюм из трикотажного нейлона и другого подобного материала: ветки скользят по телу и не цепляют ткань. Особый разговор о брюках. Тренировочные брюки при беге в дождливую погоду или по мокрым от росы кустам впитывают большое количество воды. Известно, что 1 литр воды весит 1 кг. Поэтому длина брюк и материал из которого сшиты брюки имеют большое значение. Лучше всего подходит плотная, легкая и водоотталкивающая ткань. Что касается длины брюк, то из практики известно, что чем короче штанины, тем меньше они мешают в дождливую погоду. Для защиты ног следует использовать гетры или гольфы.

В теплый и солнечный летний день по лесу хорошо пробежаться в шортах и майке или футболке с длинным рукавом. На голову наденем полотняную шапочку с козырьком, который предохраняет глаза от сучьев и веток. Тесемочная повязка для волос с крестовиной и козырьком – также практичный головной убор для участника соревнований.

В холодную погоду нужны перчатки, которые можно быстро изготовить из старых, отрезав концы пальцев. Тепло и удобно работать с компасом.

Венец всему делу конец. Если участник хочет добиться победы на соревнованиях, то он должен в первую очередь позаботиться об обуви. Она должна быть мягкой, эластичной, удобной. Никогда не пользуйтесь на соревнованиях новой непроверенной обувью, если хочешь избежать потертостей и водяных мозолей. Следует заблаговременно подогнать обувь по ноге, причем сделать надо так, чтобы она основательно промокла и села по ноге. Чтобы обувь была мягкой и эластичной, после соревнований в промокшую обувь заталкивается мятая бумага. Ботинки смазывают тогда, когда они не совсем еще высохли. Смазывание высохших и загрубевших ботинок никогда не даст такого же результата. Необходимо помнить, что заштопанные носки – также путь к потертостям и мозолям. В холодную погоду следует надеть мягкие шерстяные носки, а поверх – синтетические, что позволит продлить срок носки шерстяных носок.

В сухую погоду можно использовать обычные кроссовки, а в дождливую погоду раскисшие дороги и слякоть лучше всего преодолевать в спортивных туфлях с резиновыми, пластмассовыми или металлическими шипами. Удобны и долговечны легкоатлетические шиповки и специальные кроссовки с резиновыми шипами и синтетическим верхом.

В зимнее время участник одевается так же, как и на лыжных соревнованиях: рубашка и короткие брюки из эластика или шерсти, гетры, шерстяная шапочка и рукавицы. В морозную или ветреную погоду добавляют плавки, наушники, шерстяной костюм или теплое белье.

Для проведения соревнований по ориентированию помимо личного снаряжения необходимо подготовить примерно следующее оборудование и инвентарь:

1. Транспарант «Старт» и «Финиш».
2. Приветственный лозунг (желательно).
3. Флаг для подъема (желательно).

4. Веревка с булавками для подъема флага.
5. Секундомеры.
6. Два-три стола и стулья (табуретки).
7. Палатки для секретариата на случай плохой погоды.
8. Топор, пилы ножовка и двуручная.
9. Несколько тентов на случай дождя.
10. Планшеты для контрольных карт.
11. Щит для информации.
12. Протоколы старта, финиша, КП, сводный.
13. Набор карандашей.
14. Резинки.
15. Набор скрепок.
16. Кнопки канцелярские.
17. Нож.
18. Молоток,
19. Набор гвоздей.
20. Контрольные пункты (призмы).
21. Цветные карандаши.
22. Номера участников.
23. Мегафон.
24. Карты для участников соревнований.
25. Медицинская аптечка.
26. Емкость для питьевой воды.
27. Кружки.
28. Набор продуктов для судейской бригады, если соревнования длятся весь день.
29. Костровые принадлежности.
30. Веревка с флажками для ограждения коридоров («волчатник»).

Соревнования по ориентированию, на каком бы уровне не проходили – школьные или международные – это напряженная работа мысли, значительная физическая нагрузка, новизна ощущений, желание испытать себя, проверить свои способности в ориентировании, в решении тактических задач, которые неизбежно встают перед участником соревнований любого ранга, наверное, и составляют главную прелесть бега с картой и компасом по лесным чащам, невольными свидетелями которого являются наши меньшие друзья.

Важно и другое. В отличие от других видов спорта в ориентировании нет возрастных ограничений. Двадцать с лишним лет назад лауреат Ленинской премии Борис Иванович Огородников, один из сильнейших в то время московских ориентировщиков, сказал: «Я знаю, что наступит момент, когда мне уже будет не под силу соревноваться с молодыми. Ну что же, ориентирование тем и прекрасно, что оно, помимо соревнования в силе, предлагает состязание умов. И я думаю, мой опыт и интуиция доставят мне немало наслаждения, если удастся хотя бы однажды найти удачное решение мудреной технической задачи». И не только Борис Огородников, но и многие

известные в прошлом спортсмены «нашли себя» на лесных трассах. Вот эти имена: Гордон Пири и Вейко Хаккулинен, Кристофр Брешер и Джон Дислей, Ивар Форму и Семен Ржищин, Андерс Гардеруд и Виктор Косичкин, поражавшие мир своими блистательными победами на лыжне, на беговой и на конькобежной дорожке.

Знаменитый пограничник Герой Советского Союза Никита Федорович Карацюпа высказал такую мысль: «Соревнования ориентировщиков воспитывают в будущих воинах бесценные качества: физическую закалку, быстрое и точное мышление, способность умело преодолевать препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз».

Умение ориентироваться практически необходимо всем людям в самых различных условиях: в городе и в лесу, в горах и в пустыне, в житейском море и в боевой обстановке.

Для занятий ориентированием, проведения соревнований не требуются стадионы, спортивные залы, дорогостоящее оборудование и инвентарь. Стадионом и спортивным залом может служить любой участок леса, городской парк и обычные дворы. Соревнования по ориентированию могут проводиться в любое время года и суток, бегом, пешком, на лыжах.

Участие в соревнованиях по ориентированию на местности является своего рода экзаменом по проверке знаний, полученных учащимися на уроках географии и ОБЖ.

Литература

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.; ФиС, 1983.

Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М.; ФиС, 1974.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.; ФиС, 1978; Начальная подготовка ориентировщика. М.; ФиС. 1985.

Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М.; ФиС, 1967.

Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М.; ФиС, 1073; Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.; ФиС, 1983.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.; ЦДЮТур МО РФ, 1995; Как закалялся резерв. М.; Журнал “Азимут” №3 1998.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.; ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Глаголева О. Уроки ориентирования. М.; Журнал “Азимут” №0 1997; №4 1997.

СИМВОЛЬНЫЕ ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ

Описание символов, используемых для пояснения легенд КП, разработано на основании IOF CONTROL DESCRIPTION. В настоящей редакции сохранены все символы, предложенные IOF, и введены национальные символы 0.6 и 1.17. Отменяются символы 1.6, 3.6, 8.10, 8.13, 9.3, предложенные в правилах 1987 года. В описании приведена подробная трактовка каждого символа, чтобы все ориентировщики однозначно воспринимали легенды КП без дополнительных разъяснений.

Символы размещаются в таблице, состоящей из 8 колонок, в описании обозначенных латинскими буквами А, В, С, D, Т, F, G, H. В зависимости от класса дистанций и вида соревнований допускается уменьшать количество колонок до трех. В этом случае столбцы А, В, D присутствуют в таблице всегда. Размер клеток таблицы приблизительно 7x7 мм.

Таблица содержит следующую информацию:

- возрастная или квалификационная группа участников;
- длина дистанции в метрах (сокращенное обозначение «м» не ставится);
- общий набор высоты в метрах (сокращенное обозначение «м» не ставится);
- описание точки начала ориентирования;
- описание (легенды) контрольных пунктов;
- описание всех маркированных участков от технического старта до финиша.

Колонки содержат следующую информацию:

- колонка А - порядковый номер КП, знак точки начала ориентирования (треугольник);
- колонка В - обозначение КП. Если обозначение трехзначное, сторона клетки может быть увеличена. Рекомендуется цифры в колонке В выделять более жирным шрифтом, чем в колонке А;
- колонка С - указывает, который из подобных объектов, ограниченных на карте окружностью КП, использован для его постановки;

колонка D - объект КП. Как правило, обозначение объекта похоже на символику, используемую в карте;

колонка E - дополнительная информация о характере объекта;

колонка F - размеры объекта;

колонка G - местоположение знака КП (призмы) относительно объекта КП;

колонка H - прочая информация, имеющая важное значение для спортсмена.

При необходимости допускается использование соседней колонки для более полного описания места положения КП.

Для описания маркированных участков используется строка без клеток высотой 7 мм.







Расположение строки в таблице определяется следующим образом:

- 2-я строка таблицы - для пояснения пути до точки начала ориентирования;

- последняя строка таблицы - для описания пути от последнего КП до финиша;




- между строками соответствующих КП - для описания пути между КП или от КП до пункта смены карт, переправы.

Колонка С. Характеристика расположения (который из подобных объектов)

- | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 0.1 Южный |  |
| 0.2 Северо-восточный |  |
| 0.3 Верхний |  |
| 0.4 Нижний |  |
| 0.5 Средний |  |
| 0.6 Выделяющийся |  |

Колонка D. Характеристика объектов КП

1. Формы рельефа

- | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Обрыв |  |
| 1.2 Карьер |  |
| 1.3 Насыпь |  |

1.4 Терраса, ступень



1.5 Выступ



1.6 Ребро



1.7 Лощина



1.8 Промоина



1.9 Сухая канава



1.10 Бугор



1.11 Бугорок



1.12 Седловина



1.13 Яма



1.14 Внемасштабная яма



1.15 Воронка



1.16 Микронеровности



1.17 Капонир



2. Скалы и камни

2.1 Скальная стена



2.2 Голая скала



2.3 Пещера



2.4 Камень



2.5 Поле камней



2.6 Каменистая поверхность



2.7 Груда камней



2.8 Проход



2.9 Каменный столб



3. Гидрография

3.1 Озеро



3.2 Пруд



3.3 Яма с водой



3.4 Ручей



3.5 Канава с водой



3.6 Болото



3.7 Маленькое болото



3.8 Сухая земля



3.9 Колодец



3.10 Родник



3.11 Узкое болото



3.12 Пересыхающая канава



4. Растительность

4.1 Открытое пространство



4.2 Полуоткрытое пространство



4.3 Угол леса



4.4 Поляна



4.5 Заросли



4.6 Вырубка



4.7 Граница растительности



4.8 Группа деревьев



4.9 Живая изгородь



4.10 Узкие заросли



4.11 Отдельное дерево



4.12 Выворотень



5. Искусственные сооружения

5.1 Дорога



5.2 Тропа



5.3 Просека



5.4 Каменная насыпь



5.5 Ограда



5.6 Пешеходный мост



5.7 Отдельная постройка



5.8 Развалины		6.12 Упавший			
5.9 Вышка		Колонка F. Размеры объекта в метрах			
5.10 Линия электропередачи		5,5 Высота			
5.11 Опора линии электропередачи		7x5 Размер в плане			
5.12 Охотничья платформа		1,5/2,0 Высота и длина объекта			
5.13 Кормушка		1,5/2,0 Высота двух объектов, между которыми установлен КП			
5.14 Соленая кормушка		Колонка G. Местоположение знака КП на объекте или относительно него			
5.15 Граничный знак		7.1 Северная сторона			
5.16 Кострище		7.2 Северо-западный край, бровка			
5.17 Муравейник		7.3 Восточный угол (внутри)			
5.18 Микрообъект.		7.4 Юго-западный угол (снаружи)			
5.19 Значение символов поясняется в информации		7.5 Южный мыс			
		7.6 Верхняя часть			
		7.7 Нижняя часть			
		7.8 Наверху, вершина			
		7.9 Западная часть			
		7.10 Южное подножие			
		7.11 У подножия			
		7.12 Юго-западный конец			
		7.13 Между			
		7.14 Изгиб			
		Колонка H. Прочая информация			
6.1 Пересечение		8.1 Питание			
6.2 Развилка		8.2 Радио-КП			
6.3 Пологий		8.3 Судья-контролер			
6.4 Глубокий		8.4 Первая медицинская помощь			
6.5 Заросший					
6.6 Открытый					
6.7 Каменистый					
6.8 Заболоченный					
6.9 Песчаный					
6.10 Хвойный					
6.11 Лиственный					

Маркированные участки

Путь до финиша 250 м по маркировке непосредственно от КП

Путь до финиша 310 м. Сходящаяся маркировка («ловушка») начинается на некотором расстоянии от КП

Путь до финиша 190 м. Маркировка отсутствует

Служебный перегон. Путь между двумя КП 210 м по маркировке

От КП до пункта смены карт 50 м по маркировке

От технического старта до пункта «К» (точки начала ориентирования) 50 м по маркировке

От КП до переправы, прохода 50 м по маркировке. Вместо символа 2.8 допускается применение 8.1 или 8.4.