

Виды ориентирования

Существует много видов спортивного ориентирования, и каждый может выбрать для себя наиболее подходящий вид.

ОСНОВНЫЕ виды спортивного ориентирования по способу передвижения:

- Ориентирование бегом;
- Ориентирование на лыжах;
- Велоориентирование.

Соревнования по спортивному ориентированию бегом проводятся в рамках таких дисциплин как

- «бег в заданном направлении»;
- «по выбору»;
- «маркированная трасса».

- ЗАДАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ("заданка")

Это традиционная, и используемая чаще всего дисциплина при ориентировании бегом. Суть заключается в том, что спортсмен на старте получает карту местности, на которой напечатаны контрольные пункты (КП) в той последовательности, в которой спортсмен должен их найти ("взять"). Они обозначены порядковым номером (1, 2, 3 ...) и индивидуальным номером (либо номер будет указан в легенде). Задача: за минимально возможное время взять все КП в указанной последовательности. Победитель оценивается по минимальному времени прохождения дистанции.

Пример "заданки" для мальчиков и девочек до 10 лет. Как видите, первые 3 КП "привязаны" к дорожкам, на 4 КП новичок явно побежит по просеке, и на развилке с дорожкой 30 местров пробежит влево (КП будет видно уже с просеки). 5 КП рассчитано на взятие по азимуту (перегон всего 100-130 м.), но новички проложат себе путь до самого КП по тропинке. Вся детская дистанция "закрыта" от возможности заблудиться: с запада и юго-запада шоссе, с востока хорошая грунтовая дорога, которая "перекрывает" собой север и юг. Аварийный азимут - запад (на шоссе)

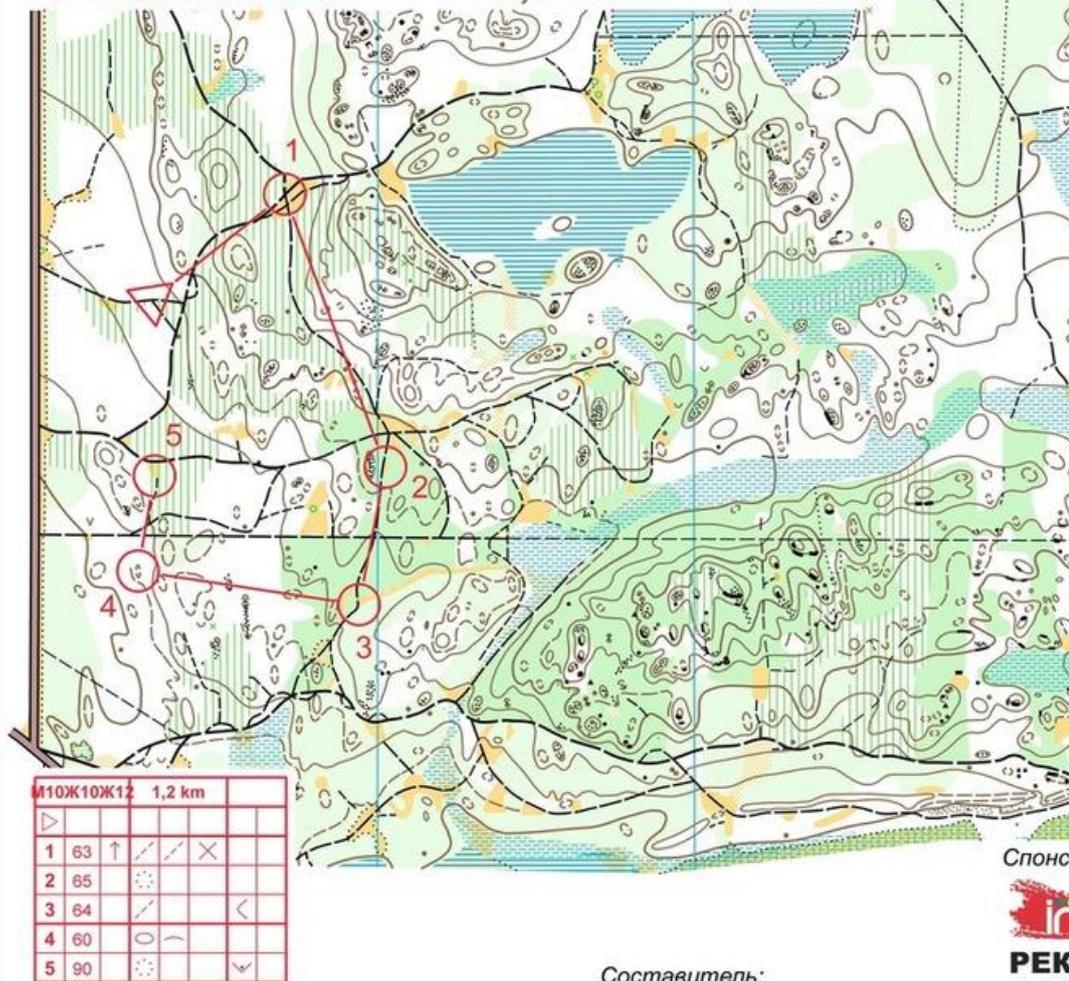
Классика

4 июля 2014 г.

М 1:7500

Н-2,5м

М10 Ж10 Ж12



Классические соревнования по спортивному ориентированию бегом по заданному направлению.

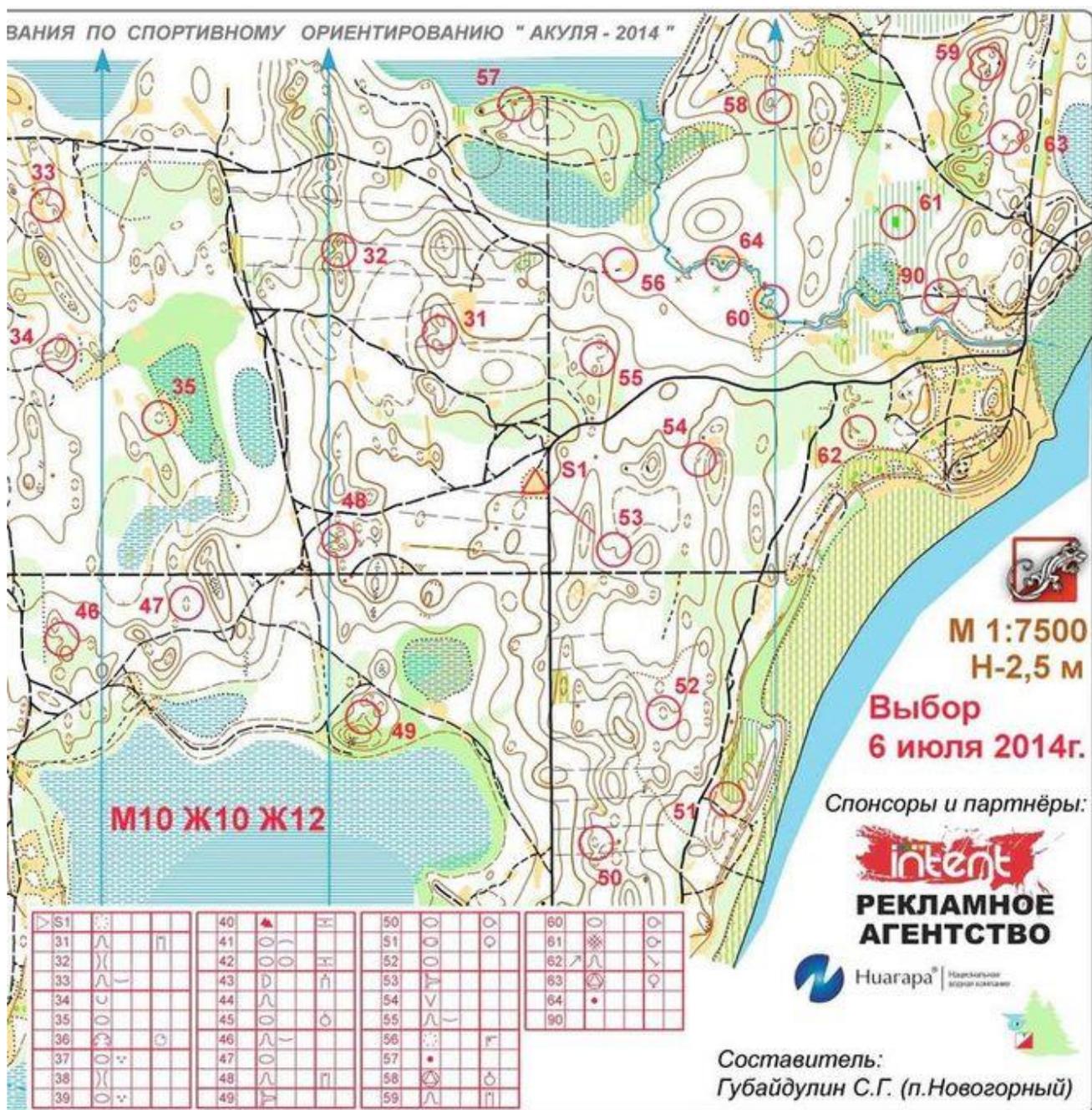
- ПО ВЫБОРУ ("выбор")

Спортсмен на старте получает карту, на которой обозначены ВСЕ КП, которые установлены на местности. Все спортсмены подразделены на разные возрастные группы, в задачу каждой из которых поставлено взятие определенного количества КП. Обычно, первый КП для каждой возрастной группы уникален и является обязательным к взятию в первую очередь. На карте он соединен с местом старта. Это делается для того, чтобы со старта разделить потоки разных возрастных групп. Последний КП - тоже обязателен для всех групп и находится близко к финишу.

Т.е. уже на старте, каждый из участников, получая карту, сам для себя придумывает и прорисовывает дистанцию. Задача - "включить" между первым и последним КП нужное (заданое) количество КП.

Это довольно сложный тип соревнований особенно для новичков, которые в спешке могут себе прорисовать "марафонскую" дистанцию, включить лишний КП, либо выбрать все КП "по-близости", но которые окажутся трудными к взятию.

Пример "выбора". Для детей возрастом до 10 лет "норматив" выбора обычно 6 КП. В данном случае, 1-ый КП № 53. Последний КП обычно тоже обязателен к взятию и обозначается № 90. Остальные 4 на выбор ребенка.

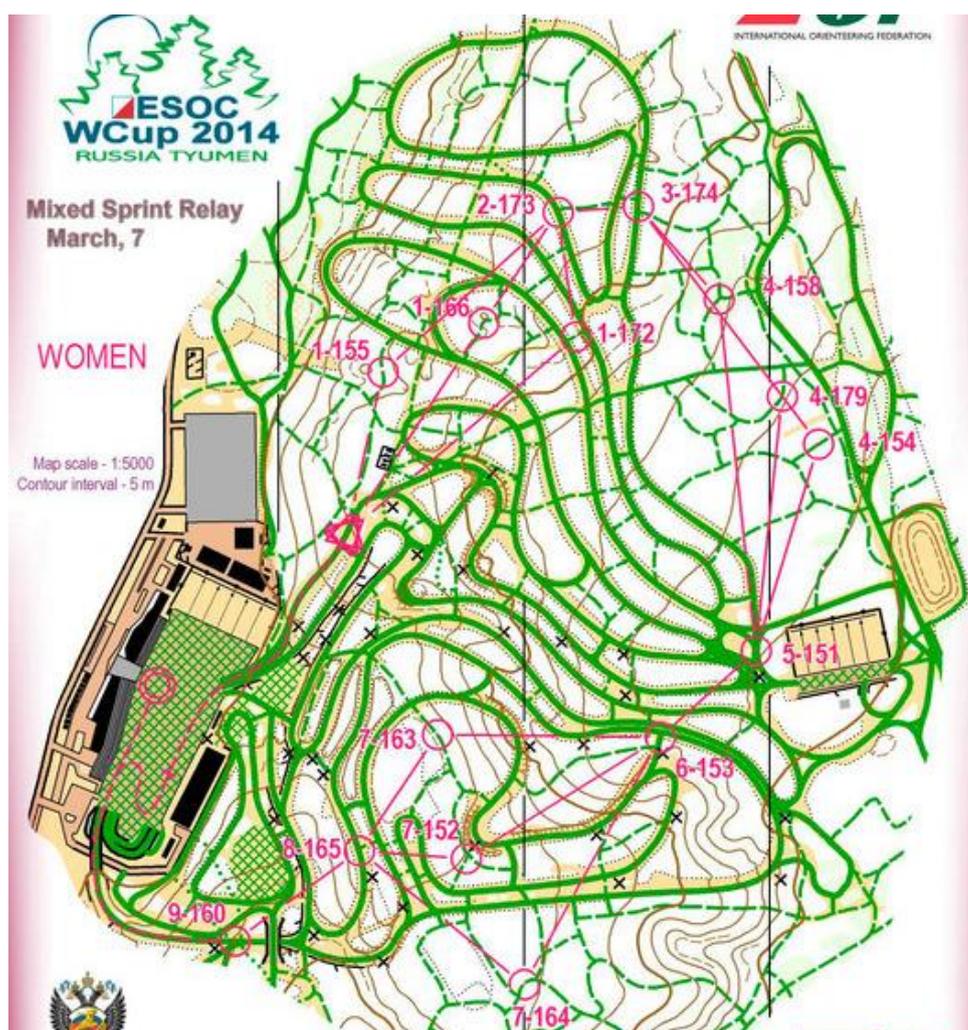


- **МАРКИРОВАННАЯ ТРАССА.** Зимнее ориентирование

Используется в основном зимой при ориентировании на лыжах. Спортсмен получает обычную "летнюю" карту, на которой обозначены только места старта и финиша. После этого он передвигается по нужной лыжне, которая обозначена маркировкой определенного цвета, и на пути встречает КП. Цель - как можно точнее указать на карте местонахождение КП (прокалывается иглой) и при этом пройти дистанцию за минимальное время. За "отклонение" прокола от реального местонахождения КП начисляются штрафные баллы в минутах (минуты прибавляются к физическому времени прохождения дистанции). Чем дырочка дальше от цели, тем больше штраф.

Чаще всего, в зимнем ориентировании используется классическая дистанция ("заданка"). Т.е. на карте прорисованы все лыжни, предварительно накатанные к соревнованию ("сетка") и контрольные пункты, которые стоят непосредственно на лыжне, т.е. "вспахивать целину" не нужно.

Пример взрослой дистанции на лыжах в заданном направлении.



Заданное направление, в свою очередь, может быть четырех видов:

-СПРИНТ (короткие дистанции с малым расстоянием между КП, где важна в первую очередь скорость и умение двигаться по грубому азимуту. Это скоростная дистанция).

-"КЛАССИКА" (дистанция средней длины с оптимальным соотношением длина/сложность, где нужно периодически "включать голову" для выбора варианта маршрута для взятия очередного КП. Обычно, дистанция сложна технически).

-"КРОСС" (длинные дистанции с большими перегонами между КП. Требуют хорошей выносливости, правильного выбора маршрута. Разработчики дистанции обязательно заставят спортсмена "почавкать" по болотам и "продышаться" на подъемах в горы).

-ЭСТАФЕТА .

• ГОРОДСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

В формате городского ориентирования чаще всего проходят спринтерские этапы крупных (в том числе международных) многодневных соревнований. Данный вид соревнований, как никакой другой, позволяет оценить всю красоту спортивного ориентирования, придать ему зрелищности, показать его массовость. Ведь спортсмены бегут непосредственно по улицам какого-нибудь городка, у прохожих на виду. Представьте себя, прогуливающимся по улицам своего города, как вдруг один за другим мимо Вас проносятся какие-то мужчины и женщины в беговой форме, с картой и компасом в руке. И если приглядеться к ним, то становится понятно, что эти "необычные" бегуны что-то ищут по своей карте. Ага! А вот и предмет их поиска: красно-белая призма с номером, к которой спортсмены подбегают, чем-то на пальце куда-то тыкают над призмой и убегают дальше... В любом случае, не посвященному обывателю становится интересно, что за соревнования, по какому виду спорта тут проходят? Так человек открывает для себя факт существования спортивного ориентирования, оценивает его красоту и необычность, а возможно и задумается, а не отдать ли своего ребенка заниматься этим прекрасным видом спорта.



• ВЕЛООРИЕНТИРОВАНИЕ

Для участия в велоориентировании нужен специальный планшет под карту, который крепится на руль. Ну, и собственно, велосипед (горный, с переключением скоростей). Велосипед нужно покупать только в специализированных магазинах.



- НОЧНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Это ориентирование в темное время суток с мощным фонарем на голове. Такие старты довольно редки, так сказать, "деликатес"))) . Очень эффектно выглядит, особенно со стороны.



Есть и еще один вид спорта, напрямую связанный со спортивным ориентированием. Это - РОГЕЙН. Его суть - набрать как можно больше баллов за отведенное время. Рогейн бывает продолжительностью от 2 часов до суток. Участники бегут парой, которая, по сути, является командой. На старте получают по карте, разрабатывают свой маршрут и бегут. Карта обычно масштаба 1см = 200 м., т.е. не подробная. На ней нарисованы все КП, расставленные на местности. У каждого КП свой двухзначный номер. Первая цифра - это количество баллов за взятие этого КП. Чем ближе КП к месту старта, тем меньше баллов за него дается. Чем дальше от старта, тем номер больше, и, соответственно, больше баллов он приносит команде. При этом, команде нужно уложиться в выбранные ею временные рамки забега. За опоздание на финиш с команды снимаются штрафные баллы. Рогейн - это забег, в первую очередь, на выносливость. Этаким полумарафон по пересеченной местности. Поэтому, в нем участвуют в основном только подготовленные и хорошо тренированные на длинные дистанции спортсмены.