

Спортивное ориентирование на лыжах

Спортивное ориентирование на лыжах - это вид спорта, в котором участники соревнований посещают ряд контрольных пунктов, отмеченных на местности, за самое короткое возможное время, при помощи карты и компаса. Данный вид спорта является аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой выносливости. Как и в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.



В лыжном ориентировании лыжная гонка по трассам разной градации сочетается с одновременной сложной мыслительной деятельностью, связанной с самостоятельным выбором пути движения в лыжной сети и безошибочной его реализацией. Спортсменам необходимо применять технические умения и навыки, решая навигационные задачи движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (лыжные трассы разной градации, автомобильные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород,

лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль в соревновательной обстановке играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий – тактика работы с картой и местностью.

Во время соревнований ориентировщики передвигаются по специально подготовленным лыжням различного качества: от широких трасс для конькового хода, до узких лыжней, «в один след», проделанных снегоходом.

Все лыжни нанесены на карту и задача спортсмена состоит в том, чтобы, пользуясь картой, выбрать оптимальный путь прохождения от одного контрольного пункта до другого, при этом во внимание нужно принимать как качество лыжни, так и перепад высот.

Классификация спортивного ориентирования на лыжах

В правилах зимних соревнований по спортивному ориентированию есть некоторые отличия от правил летних соревнований по ориентированию бегом, которые касаются в основном планирования, постановки и оборудования дистанций.

Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах могут проводиться:

- в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- на маркированной трассе;
- в комбинации этих видов.

Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

- прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;
- набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней

местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компо-стером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Различают соревнования по другим критериям:

Времени проведения соревнований (дневные, ночные);

По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые);

По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий);

По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные);

По способу определения результата соревнований (однократные, многократные, квалификационные).

По длине дистанции (сверх-длинная, длинная, средняя, спринт).

Штрафная система в спортивном ориентировании на лыжах

При проведении соревнований по спортивному ориентированию на лыжах могут использоваться различные варианты оценки правильности фиксации контрольных пунктов на карте:

- по принципу начисления штрафа по системе «правильно-неправильно»;

- по принципу начисления штрафа в зависимости от значимости ошибки при нанесении контрольных пунктов с отметкой «КП» карандашом или специальным компостером на карте;

- по принципу начисления штрафа в зависимости от значимости ошибки в нанесении контрольных пунктов.

Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени или как сумма времени прохождения дистанции и штрафных кругов.

В зависимости от степени отклонения отметки от истинного расположения контрольного пункта присуждается следующее количество штрафного времени.

Участнику с недостающей или неидентифицируемой отметкой не присуждается место до тех пор, пока не будет установлено точно, что участник посетил КП и что отсутствие отметки или ее неидентифицируемость не является ошибкой участника. В этом исключительном случае, могут использоваться другие доказательства, что участник соревнований посетил КП, такие как показания контролеров КП, камеры или считывания с блока (станция) КП. Во всех других

обстоятельствах, такое доказательство не может быть принятым и участник дисквалифицируется.

Снаряжение для спортивного ориентирования на лыжах

Одежда

Выбор одежды свободен, если требования организатора соревнований не определяют иначе.

Лыжи

Лыжные ориентировщики пользуются такими же лыжами и палками, как другие лыжники, использующие свободный ход на соревнованиях по лыжным гонкам.

Дистанция преодолевается на лыжах, но ее часть можно преодолевать бегом; однако в этом случае участник должен самостоятельно транспортировать через все КП свои лыжи, палки, ботинки и лыжный планшет.

Участники могут заменить сломанное оборудование только в указанных местах дистанции, и никто кроме тренера не может помочь произвести замену.

Лыжные палки

Лыжные палки для ориентировщиков, во всяком случае, на маркированной трассе, должны отличаться от палок лыж палок лыжников-гонщиков возможностью несложной смены колец. Полезно иметь два комплекта колец: одни небольшие и легкие – для трасс с твердым упором для палок, а другие, пошире, с четырьмя (двумя дополнительными), для мягких трасс.

Лыжный планшет для карты

Лыжный планшет для карты (лыжный стол) основной элемент снаряжения в лыжном ориентировании, который состоит из закрепленной на выносе столешницы, крепления для фиксации на торсе спортсмена и кронштейн для установки компаса. Все это оборудование крепится на груди и позволяет держать в поле зрения всю карту во время бега на лыжах на высокой скорости.

Столешница обладает возможностью вращаться в горизонтальной плоскости и может быть выполнена из вспененного материала (профессиональные модели) или картона (любительские варианты), на которой размещается карта. Использование легкого, мягкого и достаточно жесткого пенопласта, нежели картона значительно увеличивает срок службы планшета. Карту крепят к столешнице тонкими резинками, заправляя под них, чтобы не закрывать ее рабочую область. Хорошо, если карта находится в герметичном чехле.

Возможны два вида крепления лыжного планшета: поясное и нагрудное. Поясное крепление обладает рядом недостатков (скованность движений, затруднение дыхания, не позволяет приблизить карту к глазам),

поэтому в настоящее время практически не применяется. Крепление планшета на груди осуществляется через торс и шею с помощью лямок или легкой проволоки, благодаря которым он жестко фиксируется на груди спортсмена.



Так как на трассе лыжный планшет наравне с компасом является практически единственным «техническим помощником», требования к лыжному планшету применяются достаточно жесткие:

- во-первых, лыжный планшет должен быть удобным в работе: позволять оперативно убирать и доставать карту независимо от ее размера (в пределах разумных допустимых значений), обеспечивать обзор всей карты или ее отдельных частей на отрезках между контрольными пунктами и обладать приспособлением для фокусировки внимания на отдельных участках карты (что особенно важно для маркированных трасс), а также предоставлять возможность спортсмену поворачивать карту по стрелке компаса;

- во-вторых, как и любое другое снаряжение, лыжный планшет не должен стеснять движений спортсмена и мешать ему: обладать достаточно небольшим весом и адекватными размерами, чтобы препятствовать контакту планшета с руками ориентировщика, лыжными палками и элементами трассы;

- в-третьих, лыжный планшет должен как обеспечивать безопасность спортсмена, так и обладать достаточной прочностью. На трассе возможны падения, и планшет должен их все выдержать. Хорошо, если он выполнен из мягкого безопасного материала (например, вспененного полимера), который не сможет причинить физический вред спортсмену в экстренных случаях;

- и наконец, лыжный планшет должен быть удобен в транспортировке, выполнен из немагнитных материалов и обладать возможностью крепления дополнительных аксессуаров таких, как компас, приспособления для маркировки трасс, карандаш, карты отметки времени, легенда трассы.

Крепление планшета прочно фиксируется на груди спортсмена, не доставляя дискомфорта и не сковывая движения, благодаря регулировки ремней фиксации. Столешница лёгкая и мягкая, но в то же время достаточно жёсткая, чтобы не «парусить», легко регулируется по высоте. Сама конструкция лыжного планшета является безопасной, и, в случае падения на грудь, столешница складывается, не травмируя спортсмена. Отсутствие стальных деталей в конструкции планшета позволяет использовать компас при движении на лыжах, не создавая наводок.

Карта

Карта предоставляется организатором соревнований участнику в момент старта. При ориентировании в заданном направлении на карте обозначены места старта, финиша и маршрут в виде последовательности соединенных между собой контрольных точек, которые участники должны посетить. На карте представлена вся информация о местности, а также сеть всех лыжней (зеленым цветом), проложенных в районе соревнований. В помощь спортсмену обычно указывается и качество лыжни:

- толстая линия: ширина не менее 2 м;
- пунктирная линия: ширина 1-1,5 м;
- точечная линия: ширина 0,8-1 м.

При ориентировании по выбору на карте обозначены места старта, финиша и контрольные точки, которые участники должны посетить. На карте также представлена вся информация о местности, сеть всех лыжней (зеленым цветом), проложенных в районе соревнований с их качественной характеристикой.

При ориентировании по маркированной трассе на карте представлена вся информация о местности и обозначена точка старта.

Иногда на маркировке карта может оказаться неудобной по размеру - длинной и узкой. Тогда ее целесообразно сложить пополам, жертвуя удобством работы с ней ради удобства ее транспортировки по трассе. Для уменьшения рабочего размера карты можно использовать тонкую пенопластовую пластинку (3-4 мм) или пустотелый упаковочный картон, вкладывая такую прокладку в середину согнутой вдвое карты. На лыжном планшете пластинка с согнутой картой просто заправляется под резинки, а на трассе переворачивается.

Участник соревнований ответствен за взятие правильной карты на старте.

Когда участник пересек линию финиша, он обязан сдать свою карту.

Карандаш и булавки для работы с картой

Большинство ориентировщиков, чтобы излишне не перегружать память на трассе, делают пометки на карте карандашом. Карандаш всегда должен быть одного цвета - красного (опытная и культурная служба дистанции для

отметок на КП красного цвета не использует). Пометки на карте могут делаться любым способом, но только не таким, каким в соответствии с Правилами отмечается прокол КП (крестом). Обычно спортсмены намечают район предполагаемого КП кружком с точкой на месте КП.

Карандаш всегда должен быть близко и не требовать времени для его закрепления после пометок на карте. Возможно также закрепление булавки (иглы) для прокола карты на одном конце карандаша. Стараясь выполнить все эти условия, некоторые ориентировщики помещают тонкий рабочий карандаш на указательном пальце перчатки и, ловким движением пальцев перевертывая его, пользуются то карандашом, то иглой - "курский способ". Однако при этом спортсмен может случайно нанести себе иглой травму.

Более удачно крепление карандаша на длинной тонкой резинке, перекинутой через пояс спортсмена и проходящей через небольшое (полиэтиленовое) кольцо на правой (противоположной компасу) стороне нагрудной пластины (или крестовины) планшета. В таком случае карандаш всегда под рабочей рукой: после пометок на карте его выпускают из руки, и он сам становится в свое гнездо. В мягкую погоду, когда можно идти по трассе в перчатках с отрезными рабочими пальцами, иглу (булавку) для прокола лучше отделить от карандаша и держать в кусочке пенопласта, прикрепленного к планшету также справа. В планшете типа "столлик" модификации Н. Куницына в качестве накопителя булавок можно использовать пенопласт, к которому стянута вся проволочная конструкция у основания кронштейна. Булавок надо иметь 2-3 - для запаса, их следует на верхнем конце обмотать тонкой полоской лейкопластыря, покрашенного затем в красный цвет, чтобы не давили палец при проколе карты и были хорошо заметны на белом пенопласте.



Стартовый номер

Для участия в соревнованиях по ориентированию спортсмену необходимо получить свой номер. Номера для участников обычно готовятся организаторами соревнований и выдаются спортсменам перед стартом. Участник соревнований ответствен за прикрепление своего стартового номера. Стартовые номера должны быть ясно видимы и укреплены, как предписано организатором соревнований. Номера не могут быть подвернуты или обрезаны.

Безопасность в спортивном ориентировании на лыжах

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.

Выйдя на улицу, не нужно сразу вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, необходимо приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

Запрещается пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже - 20, тихий ветер.

В зимних условиях наиболее важно выполнять требования к соблюдению контрольного времени и выполнению своих обязанностей представителями команд, которые обязаны контролировать возвращение на финиш всех своих участников.