

# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Краткое учебное пособие  
Спортклуб «Азимут»

*В. И. Биба, Л. Н. Шевченко*

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. Что такое спортивное ориентирование?

Это вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное количество контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции.

### 2. Виды подготовки спортсменов-ориентировщиков:

- физическая;
- техническая;
- тактическая;
- психологическая.

3. **Физическая подготовка** – развитие выносливости: темповый бег на средние и длинные дистанции.

### 4. Техническая подготовка:

- изучение карты и условных топографических знаков;
- владение компасом и движение по азимуту;
- измерение расстояния по карте и на местности;
- сличение карты с местностью;
- память карты и наблюдательность.

### 5. Тактическая подготовка:

- выбор рационального пути движения по трассе;
- выход на КП и его поиск;
- распределение сил на дистанции.

### 6. Психологическая подготовка:

- спокойствие и собранность перед стартом;
- полная сосредоточенность на конкретных действиях на трассе.

## II. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

7. **Карта** - это плоское изображение земной поверхности и расположенных на ней объектов с использованием условных топографических знаков. Направление «север-юг» на спортивных картах указывается линиями магнитного меридиана синего цвета. Север всегда соответствует верхней кромке карты. Линии магнитного меридиана располагаются на карте с интервалом 33 мм, что соответствует 500 метрам в масштабе 1:15 000.

8. **Масштаб карты** показывает во сколько раз расстояние между объектами на местности больше, чем между этими объектами, изображенными на карте. Для того чтобы определить, сколько метров содержится в одном сантиметре карты нужно мысленно зачеркнуть два последних нуля в знаменателе масштаба. Например, масштаб 1:15 000 - в 1 см карты содержится 150 метров расстояния на местности. В спортивном ориентировании наиболее чаще применяют карты масштабом 1:10 000 и 1:15 000.

9. **Рельеф** - это неровности на поверхности земли. Рельеф на картах изображают горизонталями. Горизонтали - это линии, полученные при условном сечении земной поверхности горизонтальными плоскостями, расстояние между которыми называют высотой сечения (**h**).

Основным для спортивных карт является сечение рельефа горизонталями интервалом 5 метров. Для равнинной местности может быть использован интервал 2,5 метра.

10. **Условные знаки** для спортивных карт разделены в следующие группы:

- **рельеф** - изображают горизонталями и знаками коричневого цвета;

- **скалы и камни** - изображают знаками черного цвета;
- **гидрография** - изображают синим цветом;
- **растительность** - изображают белым, зеленым и желтым цветом;
- **искусственные объекты** - изображают линиями и знаками черного цвета;
- **знаки дистанции** - изображают красным цветом.

11. **Ориентир** - это хорошо видимый на местности объект (естественный или искусственный).

12. **Ориентиры разделяют на три основные группы:**

- площадные (поляны, болота, пашни, сады);
- линейные (дороги, тропы, просеки, ручьи, канавы, границы растительности);
- точечные (мелкие ямки, бугорки, камни, кормушки, колодцы).

13. **Ориентиры используются:**

- для установки контрольных пунктов;
- для назначения привязок и опорных ориентиров;
- для определения своего местонахождения при движении по трассе.

14. **Легенда КП** - описание ориентира, на котором установлен контрольный пункт: словами или символами ИОФ (Международной федерации спортивного ориентирования).

15. **Привязка** - близко расположенный к КП хорошо распознаваемый на местности ориентир.

16. **Опорный ориентир** - хорошо видимый и достаточно крупный ориентир, расположенный на пути движения к привязке или КП.

17. **Ориентиры, облегчающие ориентирование:**

- попутные линейные (дороги, тропы, просеки, лощины);
- ограничивающие (хребты, ограждения, реки, ручьи, канавы);
- опорные (крупные холмы и ямы, пересечение дорог, троп, просек).

18. **Ориентиры, затрудняющие движение и ориентирование:**

- преграждающие (скальные обрывы, болота, ограждения);
- тормозящие (густые заросли, кустарники, россыпи камней, пески);
- непривязывающие (нечеткие границы растительности, мелкий рельеф и поляны).

19. **Азимут** - это угол между северным меридианом и направлением на конкретный объект. Азимут измеряется в градусах и отсчитывается по часовой стрелке от 0 до 360°.

20. **Движение по азимуту** осуществляется двумя способами:

- по точному азимуту;
- по грубому азимуту.

21. **Точный азимут.** Порядок операций взятия азимута по карте:

- наложить компас на карту так, чтобы левая боковая кромка платы соединила исходную и конечную точку движения;
- повернуть колбу компаса до совпадения линий на дне колбы с линиями меридиан карты и, чтобы метка на дне колбы была обращена на север;
- повернуться так, чтобы северный конец стрелки компаса совпал с установочными отметками на дне колбы.

22. **Движение по точному азимуту:**

- чтобы выдержать на местности точный азимут, необходимо фиксировать взглядом возможно более дальний ориентир (например, большое дерево) и не выпускать его из поля зрения при движении;
- при достижении намеченного объекта замечают новый и продолжают движение;
- встречающиеся мелкие препятствия обходят поочередно то справа, то слева и этим уменьшают отклонения от нужного азимута.

При взятии азимута и всегда при движении по трассе компас держат в правой руке, а карту - в левой!

23. **Грубый азимут** применяют при движении на крупный ориентир (поляна, болото, перекресток дорог или просек).

Порядок действий при определении грубого азимута:

- сориентировать карту на север и держать ее так, чтобы исходная точка на карте была обращена к себе, конечная точка от себя;

- определить в продолжение линии, соединяющей исходную и конечную точки, хорошо отличимый ориентир на местности и начать движение к нему;

- контролируя направление по карте и выбранным ориентирам, двигаться до крупного конечного ориентира.

24. **Аварийный азимут** – направление на крупный или преграждающий ориентир. Предназначен для выхода спортсменов в район старта или финиша при полной потере ориентировки на трассе.

25. **Расстояния по карте** измеряют:

- линейкой, нанесенной на плате компаса;

- глазомерно.

Глазомерный способ измерения расстояний на карте менее точный и требует длительной тренировки. Облегчить определение расстояния «на глаз» по карте можно, используя для сравнения расстояние между меридианами, которое соответствует 500 метрам на местности.

26. **Расстояние на местности** измеряют:

- парами шагов;

- глазомерно.

Для измерения расстояния парами шагов нужно знать, сколько пар шагов содержится в 100 метрах при движении шагом и бегом по легко и трудно проходимой местности.

27. **Чтение карты** - это способность представить себе изображенные на карте элементы местности и местность в целом с такой ясностью, как будто ты был на ней в действительности.

28. **Приемы рационального чтения карты** - подробная спортивная карта вмещает очень большой объем информации, которую оценить в условиях дефицита времени полностью невозможно. Поэтому не обязательно отмечать для себя все имеющиеся на карте и местности детали. Достаточно выделить главные, наиболее характерные ориентиры и не загружать себя вычитыванием второстепенных деталей.

Рациональная схема чтения карты - это метод чтения карты в обратном порядке, начиная с самого главного элемента - контрольного пункта, на который спортсмен должен выйти.

29. **При чтении карты** нужно выделить главные объекты:

- ориентир, на котором установлен КП (легенда КП);

- привязку (надежный ориентир вблизи КП);

- промежуточные опорные ориентиры;

- наметить путь движения.

30. **Память карты** - это способность представить по карте местность в натуральном виде и запомнить ее для последующего сличения с фактической местностью. Как и при чтении карты уясняются и запоминаются основные ориентиры на пути движения.

31. **Сличение карты с местностью** - главным условием должна быть полная уверенность в том, что встреченный на местности объект именно тот, которым обозначен на карте. Только после этого можно продолжать путь в полной уверенности, что ты не потерял ориентировку. Карта всегда должна быть сориентированной на север. Тогда все объекты на местности и их изображения на карте будут совпадать по направлению.

32. **Правило «большого пальца».**

Для того чтобы в спешке и волнении быстро и точно найти на карте место, которое ты в данный момент пробегаешь, необходимо придерживаться очень хорошего правила, которое называют «правилом большого пальца». Суть этого правила в том, чтобы при движении большой палец левой руки, в которой ты держишь карту, постоянно перемещался вдоль линии движения и находился против того места, в котором ты в данный момент находишься. При этом карта всегда должна быть сориентирована на север, а исходная точка этапа дистанции (откуда ты бежишь) была обращена к тебе.

### III. ТАКТИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

33. **Этап** - это расстояние между двумя смежными КП, а также между стартом и первым КП, между последним КП и финишем.

34. **Этапы в зависимости от длины делятся на три вида:**

- короткие (100-300 метров);
- средние (400-700 метров);
- длинные (800 метров и более).

35. **Короткие этапы** проходят:

- по азимуту;
- по попутным линейным ориентирам;
- по цепочке ориентиров.

36. **Средние этапы** условно делят на несколько коротких этапов с опорными ориентирами в конце каждого отрезка. Выделенные этапы проходят одним из принятых для коротких этапов способом с обязательным выходом на опорный ориентир.

37. **Длинный этап** должен быть скоростным. Для этого на длинном этапе находят очень надежный крупный опорный ориентир, расположенный как можно ближе к КП. Расстояние до этого ориентира проходят на максимальной скорости, используя по возможности попутные линейные ориентиры (дороги, тропы, лощины), расположенные даже несколько в стороне. Отрезок пути от выбранного опорного ориентира до привязки или до КП проходят с точным ориентированием.

38. **Точное ориентирование** - подразумевают точное попадание в намеченную точку на местности. Это достигается путем точного определения направления, выдерживания его при движении и контроля расстояния счетом пар шагов.

39. **Выбор рационального пути** определяет успех прохождения дистанции. Самый короткий путь не всегда самый наилучший. Следует выбирать надежный путь.

40. **При выборе пути движения** на этапе спортсмен решает следующие задачи:

- уясняет легенду КП;
- назначает привязку перед КП;
- определяет опорные ориентиры;
- с учетом выбранных опорных ориентиров и привязки определяет путь движения.

41. **Способы движения на этапе:**

- движение по грубому азимуту применяют в случае, если на пути движения имеется крупный четко выраженный ориентир;
- движение по точному азимуту с контролем расстояния парами шагов применяют на участках местности с мелкими однообразными ориентирами или вообще без ориентиров;
- движение с упреждением применяют при выходе на линейный ориентир с тем, чтобы при выходе на него однозначно идти в нужную сторону;
- при наличии на пути движения перекрестка линейных ориентиров применяют прием, который называют «бег в мешок»;
- движение по цепочке ориентиров применяют при наличии на пути нескольких надежных ориентиров средней величины;
- движение по траверсу применяют в случае, когда КП установлен не далеко от линейного ориентира. Двигаясь параллельно линейному ориентиру на расстоянии равном расстоянию от линейного ориентира до места установки КП, спортсмен на своем пути встречает контрольный пункт.

42. **Тактика выхода на КП.**

Контрольные пункты, как правило, устанавливают на мелких ориентирах. Для точного их распознавания среди других ориентиров на соревнованиях дают их описание - легенду КП.

Для взятия КП сначала выходят на привязку, а дальше с привязки по точному азимуту с контролем расстояния выходят на КП.

Если КП расположен вблизи линейного ориентира, на него выходят с привязки на линейном ориентире или по траверсу.

Выход на КП возможен со стороны ухода спортсменов на следующий КП. Уходящие с КП участники и протоптанные тропы помогают выходу на контрольный пункт.

На последний КП можно выйти со стороны финиша по маркировке.

#### **43. Поиск КП.**

Если при выходе в точку, где по расчету должен быть контрольный пункт, он не обнаруживается, следует пройти дальше еще 50-70 метров. Если и при этом КП не найден, нужно хорошо осмотреться и затем, не тратя время, вернуться на привязку обратным азимутом и повторить выход на КП по очень точному азимуту. Если и повторный выход с привязки не дал результата, нужно выйти на другую привязку и точным азимутом выйти на КП.

**44. Тактика ориентирования изменяется также в зависимости от вида соревнований:**

- в заданном направлении;
- по выбору;
- по маркированной трассе;
- эстафетное ориентирование.

**45. Порядок действий спортсмена на соревнованиях в заданном направлении** приведен в «Памятке ориентировщика». Точное выполнение памятки позволит точно ориентироваться и быстро проходить дистанцию.

**46. Порядок действий спортсмена на соревнованиях по выбору, по маркированной трассе, в эстафете** приведен в «Приложении».

## **ПАМЯТКА ОРИЕНТИРОВЩИКА**

### *Перед стартом*

1. Не опаздывай на построение и на свой старт.
2. Внимательно прослушай и изучи информацию. Что не понял - спроси.
3. Перед стартом имей при себе все необходимое: компас, правильно заполненную карточку, нагрудный номер, карандаш или ручку.
4. За 20-30 минут до своего старта сделай разминку.

### *На старте*

5. Получив на старте карту, сложи ее правильно, уясни общий характер местности, определи крупные, господствующие ориентиры.
6. Сориентируй карту на север, стань лицом в сторону движения (к 1-му КП).
7. Наметь план действий на 1-м этапе: уясни легенду КП, выбери привязку и опорные ориентиры, наметь путь движения.
8. Замеряй расстояние по карте до КП или опорного ориентира, возьми азимут, произведи визирование направления на хорошо отличимый предмет.
9. Запомни опорные ориентиры и привязку, и, особенно, легенду КП.

### *На дистанции*

10. При движении по трассе карта всегда должна быть сориентирована на север. Выполняй правило «большого пальца». Это позволит быстро находить на карте место нахождения и читать карту на бегу.
11. Обязательно выходи на намеченные опорные ориентиры и привязки, выдержи азимут, контролируй расстояние, отмечай прохождение опорных и других хорошо отличимых ориентиров.
12. Длинный этап всегда должен быть скоростным. Проходи его на максимальной скорости, опираясь на крупные опорные ориентиры.
13. Передышку (замедленное движение) сочетай с изучением карты.

### *На контрольном пункте*

14. На контрольный пункт выходи с привязки (с точки на привязке).
15. Перед КП на ходу определи направление ухода с него. На контрольном пункте убедись, твой ли это контрольный пункт, сделай правильно отметку.

16. На КП не задерживайся. Уходи с КП в направлении, ранее определенном при подходе. Отойдя немного, уточни путь движения и другие элементы ориентирования на предстоящем этапе и только после этого включай полную скорость. Помни, что с усталостью притупляется бдительность.

17. С последнего контрольного пункта на всех соревнованиях устанавливаются маркировка, используй ее для выхода на последний КП (при необходимости) и, обязательно, для быстрого и правильного выхода на финиш!

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### *Виды соревнований по спортивному ориентированию*

«Правилами соревнований по спортивному ориентированию» предусматриваются следующие виды соревнований:

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

По всем трем видам соревнований могут проводиться эстафеты. По характеру зачетов соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

**Ориентирование в заданном направлении** - это прохождение обозначенных на карте и установленных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП к другому спортсмен выбирает самостоятельно. Стартуют участники по одному в каждой возрастной группе с интервалом 1-2 минуты. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил один или несколько КП, его результат аннулируется.

**Ориентирование на маркированной трассе** - это прохождение дистанции с нанесением на карту местонахождения КП, установленных на маркированной флажками трассе. На карту участника наносят только место старта.

При встрече на маркированной трассе КП участник должен отметить его местоположение на своей карте. Отметку местоположения КП производят проколом карты иглой и перечеркиванием этого прокола карандашом следующего КП. Перечеркивание последнего КП производят перед финишем на так называемом «рубеже отметки». Стартуют участники по одному в каждой возрастной группе с интервалом 1-2 минуты. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции плюс штрафное время за неточную отметку.

**Ориентирование по выбору** - это прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. На карту наносят все КП, установленные в районе соревнований. Число заданных КП всегда меньше имеющихся на карте. Стартуют участники одновременно всей возрастной группой. Выбор КП для прохождения и порядок их взятия участник определяет самостоятельно. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества контрольных пунктов.

**Эстафетное ориентирование** по каждому виду соревнований заключается в поочередном прохождении членами команды дистанций - этапов. Участники сменяют друг друга на пункте передачи эстафеты. Моментом передачи эстафеты является касание рукой убегающего на следующий этап спортсмена. Участники первого этапа эстафеты каждой возрастной группы стартуют одновременно. Результат команды определяется по сумме времени, затраченного спортсменами на прохождение всех этапов эстафеты данной возрастной группы.

### *Местность и дистанции*

Для спортивного ориентирования выбирается закрытая лесистая местность, насыщенная элементами рельефа и другими разнотипными ориентирами, с наличием участков различной степени проходимости. Одним из условий является возможность подъезда к месту соревнований автомобильным или железнодорожным транспортом, а также отсутствие опасных мест: скальных обрывов большой протяженности, непроходимых болот и рек, пересечения района

соревнований железнодорожными путями, шоссейными дорогами с интенсивным движением транспорта.

Район соревнований должен быть достаточно большим для постановки дистанций разной протяженности, исключающей перекрещивание путей движения.

После объявления района предстоящих соревнований посещение его спортсменами и тренерами запрещается. Запрещается также выход в район расположения дистанций спортсменам до сигнала «Старт» и на все время соревнований тренерам и представителям команд.

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного её прохождения в равной мере требовались физическая подготовка и умение ориентироваться;

- было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников, независимо от очередности старта;

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзающие реки, непроходимые болота, скальные обрывистые участки и т.п.), не передвигались по запрещенным для бега территориям (посевам, огородам, молодым лесопосадкам и т.п.).

Длина дистанции и ее сложность выбирается с учетом пересеченности и проходимости местности, возраста, пола, физической и технической подготовленности участников так, чтобы ожидаемое время победителя находилось в пределах 20-30 минут для детей возраста 10-12 лет и до 50-85 минут для взрослых участников различной спортивной квалификации.

Число контрольных пунктов выбирается таким образом, чтобы их количество на 1 км дистанции составляло 1-2 для взрослых участников и 2-3 для детских дистанций.

### ***Требования к установке контрольных пунктов***

Контрольные пункты устанавливаются на ориентирах, имеющих на карте и четко видимых на местности с тем, чтобы местоположение их определялось однозначно.

Контрольные пункты устанавливаются на отдельных мелких ориентирах (бугорок, ямка, камень, кормушка и т.п.) или на резко выраженных элементах крупных ориентиров (изгиб ручья, тропы, границы растительное, конец ложины, канавы и т.п.).

Местоположение и вид ориентира поясняется легендой. Легенду КП описывают словами, например: бугорок, западная сторона; изгиб ручья; перекресток троп и т.п. или символами, разработанными Международной федерацией ориентирования.

Легенды могут помещаться в зарамочном оформлении карты, выдаваться в виде карточек или вывешиваться на щите информации, с которого участники переписывают их в свои карточки.

Согласно Правилам соревнований контрольные пункты должны располагаться не ближе 200 м от края карты. Предполагаемые пути движения не должны выходить за карту.

Для оборудования КП и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см, каждая грань которой делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол на белое поле вверху и красное внизу.

Каждому КП дается обозначение, для этого используются двухзначные числа, начиная с 31. Обозначение наносится на все три белых поля.

Точка начала ориентирования оборудуется призмой с нанесенной на нее буквой «К».

Местоположение и высота знака КП над землей выбирают так, чтобы призма была отчетливо видна участнику, достигшему указанного картой и легендой ориентира, но не ранее.

КП снабжают средствами отметки: компостером или цветным карандашом. Отметка производится проколом компостера соответствующей клетки карточки или перечеркиванием клетки цветным карандашом.

### ***Оборудование старта и финиша соревнований***

Места старта и финиша оборудуются плакатами (тумбами) с надписями «СТАРТ» и «ФИНИШ» и ограждаются веревочными коридорами длиной не менее 20 м от линии старта

(финиша) в обе стороны. Если одновременно стартуют участники разных групп, коридоры для каждой из них обозначают соответствующими указателями.

Точка начала ориентирования обычно совмещается с местом старта. Если старт находится вне карты, точка начала оборудуется отдельно, путь до нее маркируется лентой или цветными флажками.

Место финиша (пункта передачи эстафеты) располагается таким образом, чтобы финиширующий участник был виден не менее чем за 50 метров и чтобы этот участок дистанции не был крутым спуском или подъемом.

Отрезок дистанции от последнего КП (при ориентировании в заданном направлении) до финиша обязательно маркируют лентами или цветными флажками.

### ***Тактика ориентирования в зависимости от типа местности***

#### **Местность равнинная с крупными ориентирами.**

На такой местности легко ориентироваться и хорошо двигаться. Основным методом движения по такой местности является прямолинейное движение по азимуту с упором на крупные хорошо отличимые ориентиры, как на опорные.

#### **Местность равнинная с мелкими ориентирами.**

При движении по такой местности ориентирование затруднено из-за сложности отличить один ориентир от другого, требуется большое внимание при сличении карты с местностью. Основным методом ориентирования и движения на такой местности является движение по точному азимуту и контроль расстояния счетом пар шагов. Главным является выдерживание точного направления, поскольку только на правильном направлении ты можешь встретить ожидаемый объект.

#### **Местность овражно-балочная.**

Такая местность сравнительно легкая для ориентирования и трудная для прохождения, поскольку приходится пересекать глубокие балки с крутыми склонами или обходить языки промоин и оврагов, увеличивая длину дистанции. Основной задачей при ориентировании на такой местности является тщательный анализ ситуации по карте и выбор рационального пути движения. При выборе пути нужно однозначно определить манёвр: обходить овраг или балку поверху или пересекать его в какой-нибудь четко обозначенной точке. Изменение первоначального плана по ходу движения, в спешке, может привести к потере ориентировки и трате лишнего времени. Выходить на конкретный ориентир, расположенный в овраге, лучше сверху. Сверху лучше обозревать местность впереди и по сторонам и легче отклоняться в сторону для поиска.

#### **Местность гористая и с крупным рельефом.**

Значительные перепады высот, наличие крутых склонов и неровностей почвы затрудняют ориентирование, замедляют бег. Непременным условием экономии сил является прохождение дистанции с минимальной потерей высоты, а также использование попутных троп и дорог, которые в горах всегда прокладываются с наименьшей потерей высоты и обходят естественные препятствия.

### ***Тактика ориентирования на маркированной трассе***

При прохождении маркированной трассы участнику не нужно выбирать путь, он уже проложен на местности начальником дистанции и промаркирован флажками, но не прочерчен на карте. На пути движения установлены контрольные пункты, местоположение которых участник должен определить и отметить их на своей карте.

Для точного ориентирования на маркированной трассе необходимо:

1. Знать масштаб карты и высоту сечения рельефа.
2. Помнить, что КП всегда устанавливаются на четком (точечном) ориентире.
3. Карту всегда держать сориентированной на север.
4. Следить постоянно в каком участке (квадрате) карты, ограниченном линейными ориентирами, ты находишься.
5. Обращать внимание и отмечать для себя пересечение линейных ориентиров.



6. По направлению маркировки предполагать, какой ориентир может встретиться на пути.

7. Выделять заметные, хорошо различимые ориентиры, встречающиеся на пути, и по ним определять свое местонахождение и по возможности отмечать их карандашом.

8. При выходе на КП припомнить последний хорошо отличимый ориентир, который может послужить «ключом» для распознавания встреченного контрольного пункта.

9. Правила отметки. Местонахождение КП на карте отмечают проколом булавкой или иглой и перечеркиванием этого прокола карандашом на следующем контрольном пункте. Прокол последнего КП перечеркивают карандашом на рубеже отметки, который располагается между последним КП и финишем. Центр крестика должен совпадать с проколом.

10. Отметку КП следует делать после того, когда точно убедишься, что ориентиры на местности и на карте точно совпадают по типу, по форме и по размеру, а также по положению относительно других ориентиров, находящихся поблизости или за ним по ходу движения. Думай и решай сам, не надейся на помощь других участников.

### ***Тактика ориентирования по выбору***

При ориентировании по выбору на карты участники наносят место старта и места установки КП без соединения их линиями. Количество нанесенных на карту КП всегда больше, чем нужно отыскать участнику любой возрастной или квалификационной группы. Поэтому для успешного прохождения дистанции и отыскания заданного количества КП, участник выбирает для себя самые выгодные КП.

Эту работу участник проделывает на старте: выбирает выгодные КП в требуемом количестве, соединяет их в порядке намеченного прохождения линиями (при возможности) и выбирает путь на 1-й КП.

Ориентируются по выбору также, как и в заданном направлении: уясняют легенду КП, назначают привязки и опорные ориентиры, намечают путь движения, контролируют направление и расстояние, выходят на КП с надежной привязки.

На соревнованиях по выбору стартуют одновременно много участников, целой возрастной или квалификационной группой. Поскольку на трассе одновременно находятся много участников с одинаковым заданием, участники бегут группой, превращая ориентирование в коллективное действие. Однако, и в этой ситуации нужно ориентироваться самостоятельно, не надеясь, что тебя точно выведут на нужное тебе КП.

В случае, если быстро не отыскивается намеченный к взятию КП, не надо тратить время на длительный поиск, а следует уходить на ближайший «запасной» КП, не включенный в намеченную трассу, брать его и затем возвратиться на намеченную трассу. Если по пути с «запасного» КП встретится еще какой-нибудь ненамеченный пункт, можно взять и его, сократив за счет этого намеченную трассу.

Отметку на КП нужно делить аккуратно. Количество взятых КП должно быть равным заданному числу. Лишний взятый КП не учитывается, а за недостаток КП участника снимают с дистанции.

При ориентировании по выбору нет последнего КП и поэтому маркировки с последнего КП на финиш не бывает. Следовательно, после взятия последнего для тебя КП, на финиш выходить нужно точно ориентируясь.

### ***Тактика ориентирования в эстафете***

#### **Особенности ориентирования в эстафете.**

Эстафетное ориентирование проводится в основном в заданном направлении. Команды для участия в эстафете составляют из нескольких участников одной возрастной или квалификационной групп от каждой участвующей в соревнованиях команды. Чаще всего эстафетные группы включают три участника, иногда четыре, которые проходят дистанции (этапы) последовательно, один за другим.

Дистанции этапов короче дистанций личных соревнований и составляют примерно 0,3-0,6 длины дистанции в заданном направлении для соответствующих групп. Характерной осо-

бенностью дистанций в эстафете является их различие не только по этапам, но и для одного этапа. Делается это с целью рассеивания участников на трассе, исключая коллективное сотрудничество и вынуждая каждого участника ориентироваться самостоятельно.

#### **Оборудование дистанции, старта и финиша, карта.**

В районе соревнований по ориентированию в эстафете устанавливается большое количество контрольных пунктов, оборудованных, как обычно, красно-белыми призмами и средствами отметки - компостерами или карандашами разного цвета.

На карту участника наносят только его дистанцию с нумерацией соответствующей нумерации контрольных пунктов, установленных на местности. Кружки контрольных пунктов на карте соединены линиями, что и определяет порядок прохождения дистанции.

На информационном щите заблаговременно вывешивают легенды всех контрольных пунктов, установленных в районе соревнований. Участнику выдают список легенд или он сам переписывает их со щита на оборотную сторону своей карточки, из которых он после получения карты выбирает нужные для себя легенды.

Старт и финиш на соревнованиях по ориентированию в эстафете оборудуют специальными коридорами, предназначенными для финиширования и передачи эстафеты. В продолжение коридора оборудуется картораздатка, на которой навешиваются раздельно по группам и по этапам карты участников второго и следующих за ним этапов. Каждая карта с обратной стороны имеет номер конкретного участника.

Каждый участник берет только свою карту. Если участник возьмет чужую карту, его снимают с соревнований.

#### **Действия на старте.**

Участники первого этапа эстафеты стартуют одновременно целой возрастной или квалификационной группой. Карты для участников первого этапа укладывают на земле лицевой стороной вниз. По команде «Старт» участники берут свои карты и с этого момента начинается отсчет времени. Для того, чтобы быстрее включиться в изучение карты и в ориентирование, нужно заранее определить направление на север и заметить на местности какой-нибудь ориентир на севере, с тем, чтобы сразу сориентировать карту на север и начать её изучение и быстро определить направление на первый контрольный пункт.

#### **Прохождение дистанции, отметка на КП, финиширование, передача эстафеты.**

Сориентировав карту на север, нужно быстро уяснить легенду первого КП, назначить привязку и опорный ориентир, взять азимут, определить направление и только после этого включить полную скорость.

Учитывая, что одновременно и примерно в одном направлении бегут много участников, которые имеют одинаковые с тобой и другие дистанции, нужно самому точно сориентироваться и выбрать правильное направление и затем точно фиксировать прохождение характерных ориентиров, опираясь на хорошо различимые опорные ориентиры с тем, чтобы точно выйти на привязку и затем на КП.

При выходе на контрольный пункт нужно обязательно проверить твой ли это номер. Это особенно важно в эстафете. Спешка и постоянное соседство конкурентов, а также наличие большого количества контрольных пунктов, часто близко расположенных друг от друга, приводят к взятию не своего КП, небрежной отметке и вообще не отметке.

На КП не надо задерживаться, чтобы не привлекать соперников. Отойдя на некоторое расстояние в сторону следующего КП, на ходу наметить порядок прохождения до следующего КП и затем продолжить движение на максимальной скорости.

При преследовании другим или другими участниками нужно постараться избавиться от них ложным уходом в сторону на выбранный для этого случая надежный ориентир, с которого можно будет без ошибки выйти на нужное направление к своему следующему КП.

С последнего КП на эстафетах всегда проводят маркировку, которая примыкает к финишному коридору. Поскольку только в коридоре производится передача эстафеты, идти на финиш всегда нужно только по маркировке. Это позволит быстро и точно выйти на финиш и правильно передать эстафету.

На финише обязательно коснуться рукой плеча убегающего спортсмена своей команды и после этого сдать карточку судьбе на финише. Последний участник не передает эстафету и поэтому должен на максимальной скорости пройти финишный коридор и после этого вернуться и передать карточку судьбе на финише.

Правилами соревнований в эстафете предусматривается следующее:

- если какой-нибудь участник команды пропустит контрольный пункт или отметится не на своем контрольном пункте, этот участник снимается с дистанции, а следующие участники на дистанцию не выпускаются. В зачет идет только результат участника или участников, правильно прошедших дистанции.

- контрольное время назначается для всей команды, иногда назначают контрольное время, ограничивающее выход на старт участников до истечения общего контрольного времени (подробно это оговаривается в Положении о соревнованиях).

### ***Тактика ориентирования в заданном направлении***

Тактика ориентирования предусматривает порядок действий на дистанции и выбор наиболее выгодных технических приемов, обеспечивающих безошибочное ориентирование и быстрое прохождение дистанции.

#### **Особенности ориентирования в заданном направлении.**

При ориентировании в заданном направлении дистанция состоит из определенного числа контрольных пунктов и этапов между ними. Задачей участников соревнований в заданном направлении является прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП, его результат аннулируется.

Путь от одного КП к другому участники выбирают самостоятельно. Делают это участники на ходу, в условиях соревновательной спешки, в полностью закрытой местности.

Основными положениями тактики ориентирования в заданном направлении являются:

- выбор пути от одного КП к другому по карте;
- способ движения на трассе;
- выход на КП.

#### **Предстартовая подготовка, действие на старте.**

Накануне старта участники получают полную информацию о местности, карте, о дистанции - длине, количестве КП, перепаде высот, времени старта. С учетом полученной информации следует продумать в общем плане тактику прохождения дистанции.

С вечера нужно подготовить все необходимое для соревнований и сложить в сумку: компас, правильно заполненную карточку, шнурок для крепления карточки, прозрачный новый кулек для карты (на случай дождя), проверить обувь, прикрепить стартовый номер к беговой форме.

При выходе к месту старта хорошо осмотреться, оценить характер местности.

Перед своим стартом за 20-30 минут сделать разминку и пробежку, не забывая о времени старта. К месту старта нужно подойти минут за десять, проследить за направлением ухода со старта спортсменов своей возрастной или квалификационной группы, еще раз проверить свое снаряжение, особенно наличие карточки.

На старте, получив карту, сложи ее так, чтобы линии меридиан были параллельны линии перегиба, нарисуй стрелку на север, вложи карту в кулек (в случае дождя, даже незначительного), уясни характер местности в районе дистанции, определи господствующие ориентиры. Сориентируй карту на север, встань лицом в сторону движения на первый контрольный пункт. Наметь план действия: уясни место установки КП, по карте и с учетом полного описания в легенде, выбери надежную привязку, наметь опорный ориентиры (при средней или длинной дистанции), выбери путь движения на первом этапе, который обязательно должен проходить через опорные ориентиры и привязку. Замерь расстояние по карте и возьми азимут до опорного ориентира или до привязки, в зависимости от характера этапа, определи точное направление движения на местности путем визирования.

На первый КП беги не очень быстро - вчитайся в карту и в местность, постарайся не допустить ошибки на первом этапе. От того, как пройдешь первый этап, будет зависеть психологический настрой и конечный результат.

**Движение по трассе, прохождение отрезков на этапах с выходом на опорный ориентир и привязки.**

При движении по трассе карта всегда должна быть сориентирована на север и обращена исходной точкой (точкой стояния) к себе, а конечной точкой прямо от себя. Большой палец руки, в которой держишь карту, должен находиться против места, которое ты сейчас проходишь и перемещаться по карте вдоль пути движения, т.е. постоянно должно соблюдаться «правило большого пальца». Это позволяет быстро находить на карте место своего нахождения и читать карту на ходу.

Работай с памяти карты на местность. Это значит - воспроизводи по карте и запоминай основные ближайшие ориентиры и распознавай их на подходе к ним на местности.

Всегда фиксируй прохождение опорных ориентиров, на них корректируй направление дальнейшего движения.

На привязке всегда следует приостановить бег, тщательно сориентироваться, убедиться, что это тот самый ориентир, который был выбран как привязка. На привязке нужно точно определить направление движения на КП по азимуту, измерить расстояние до контрольного пункта.

При движении между выбранными опорными или другими ориентирами точно выдерживай направление путем визирования по местным хорошо отличимым ориентирам. Помни, что только на правильном направлении можно встретить установленный контрольный пункт или другой намеченный конкретный ориентир!

При вынужденном обходе преграждающего ориентира или какого-либо препятствия, нужно после обхода возвратиться на прежний азимутный курс, уточнить направление движения визированием и продолжить путь к намеченному объекту.

При движении по цепочке ориентиров главными являются контроль направления движения и сличение карты с местностью по всем четырем признакам ориентиров: по виду, по форме, по размеру и положению относительно сторон горизонта или других ориентиров, с тем, чтобы в этой цепочке ориентиров не пропустить ориентир-привязку, с которого только и можно выйти точно на КП.

При движении по линейным ориентирам следует контролировать направление линейного ориентира, быть внимательным и осторожным на развилках, с тем, чтобы не пойти не по «своей» дороге.

Во всех случаях необходимо постоянно контролировать расстояние счетом пар шагов или фиксированием прохождения попутных хорошо отличимых ориентиров.

В гористой местности рациональным является движение без потери высоты, использование троп и дорог, а в качестве линейных ориентиров - использовать лощины и хребты.

**Выход на КП, отметка, уход с КП.**

Контрольный пункт является главным объектом, который нужно обязательно отыскать и сделать отметку на карточке о его прохождении. Чтобы сделать эту задачу не простой для спортсменов, начальники дистанций устанавливают контрольные пункты на мелких, а часто и на точечных ориентирах, которые в густом лесу или мелко изрезанной местности найти не легко. Поэтому контрольные пункты в спортивном ориентировании не ищут, а выходят на них с хорошо отличимого близко расположенного к КП ориентира - привязки.

С привязки на КП выходят по точному азимуту с контролем расстояния счетом пар шагов. Если КП установлен вблизи линейного ориентира, тогда для выхода на КП используют хорошо отличимые ориентиры-привязки, расположенные на линейном ориентире. Если вблизи КП таких ориентиров нет, тогда используют так называемую искусственную привязку, отсчитывая расстояние от какого-либо ориентира на линейном ориентире до места напротив КП, откуда к КП выходят по азимуту. Если КП установлен недалеко от линейного ориентира, на контрольный пункт выходят по траверсу.

На подходе к КП надо определить направление ухода с КП и заметить в стороне ухода какой-нибудь характерный ориентир.

Прежде чем отметить, нужно проверить, тот ли это контрольный пункт, который обозначен на карте, и только после этого сделать аккуратно отметку точно в нужной клеточке контрольной карточки. На КП не следует задерживаться, чтобы не привлекать соперников. Немного отойдя в направлении ранее определенном при подходе, нужно уточнить путь движения на следующий контрольный пункт, наметить промежуточные ориентиры для точного прохождения дистанции и выхода на следующий КП.

С последнего контрольного пункта на всех соревнованиях устанавливают маркировку, которой можно воспользоваться для выхода на КП и по ней надежно и быстро финишировать. В финишном коридоре не останавливаясь нужно обязательно пересечь линию финиша и после этого отдать контрольную карточку судье.

**Днепропетровск  
1999 г.**