

# Военно-патриотический клуб «ПЯТАЯ ВЫСОТА»

МОБУ СОШ № 5  
имени Н.О.Кривошапкина  
Городского округа «город Якутск»  
педагог ДО Павлов Д.В.

**Раздел 6. Основы выживания в сложных условиях**

**Тема 6.2. Спортивное ориентирование**

# Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности (в помещении), а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.



# Виды спортивного ориентирования



Соревнования по спортивному ориентированию могут различаться по порядку прохождения и отметки КП:

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

**Спортивное ориентирование проводится в любую погоду.**

# Ориентирование в заданном направлении

Спортивное ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном (обязательном) порядке. Путь от КП до КП участники выбирают сами.

**Символьная ЛЕГЕНДА**  
(подробное описание контрольного пункта на местности в виде символов)

№	Время	Символ	Другие символы
1	39	△	
2	41	×	
3	37	∪	T
4	79	■	b
5	38	■	T
6	35	V	
7	40	V	
8	33	V	
9	34	) (	
10	73	⊗	
11	33	V	
12	80	∩	
13	42	∧	
14	76	■	○
15	100	⊗	

М16,45 3,6 km  
80 m

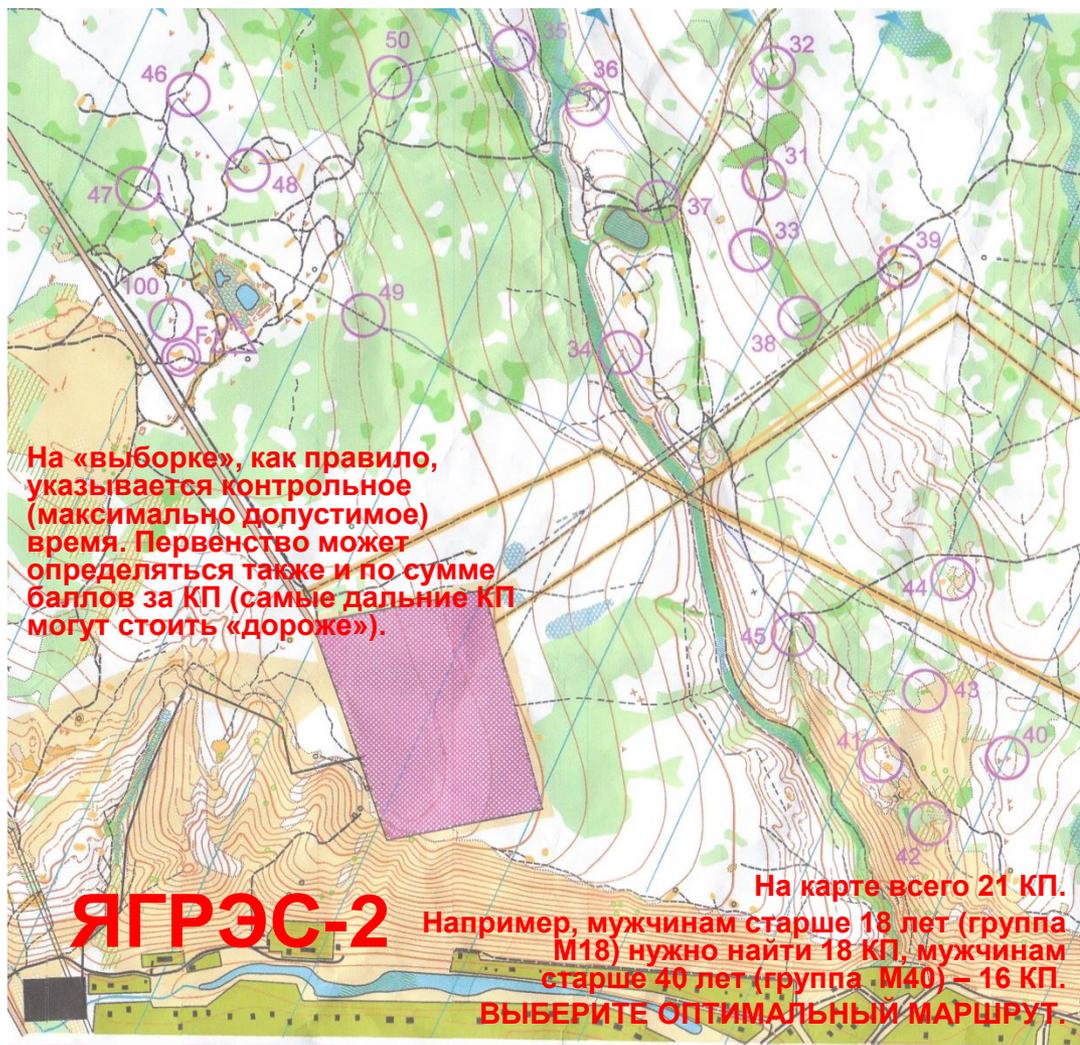
**Старая Табага (Norway park)**

△ - старт  
○ - КП  
⊗ - финиш

**ВАЖНО!**  
На местности могут быть КП ложные или для других групп. Нужно брать только свои КП в указанном порядке, иначе - дисквалификация.

*Жёлтый лист 2019  
13-15 сентября  
Масштаб 1:7500*

# Ориентирование по выбору



Ориентирование по выбору - прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнования, выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

# Ориентирование на маркированной трассе

Ориентирование на маркированной трассе - дистанция с нанесением на карту местоположения КП, которые установлены на дистанции, маркированной на местности от старта до финиша. Как правило, проводится в зимнее время на лыжах.



# Мини-ориентирование в помещении



Ориентирование в закрытом помещении – это прохождение лабиринта, в котором расположено большое число КП, а все ленты являются «непреодолимыми» преградами. Как правило, участники проходят несколько различных вариантов дистанции в заданном направлении.

# Перед стартом

Порядок подготовки к участию в соревнованиях:

- уяснить техническую информацию о дистанции, размещенную на интернет-сайте организатора или в социальных сетях:
  - где находится место (район) старта,
  - каковы вид и протяженность дистанции, число КП,
  - какие половозрастные группы допускаются,
  - какое оборудование используется: компостеры, карандаши или система электронной отметки, и пр.;
- подать заявку на соревнование;
- уточнить время старта своей группы или индивидуальное время;
- экипироваться согласно погодным и техническим условиям;
- пройти (прослушать) инструктаж по технике безопасности.



# Современная экипировка ориентировщика



Повязка на лоб, чтобы пот не заливал лицо



Футболка, чтобы легкая и удобная была и быстро сохла



Шнурок, чтобы чип не потерять



Электронный чип, чтобы отмечать свои Контрольные Пункты



Бриджи (лосины, брюки), чтобы удобно было бегать



Гетры (щитки), чтобы ветки и трава не хлестали по ногам



Спецобувь (шиповки), чтобы сцепление при беге в лесу было лучше



Компас, чтобы ориентировать карту на Север



Спортивная карта, с маршрутом прохождения дистанции



Легендодержатель, чтобы удобно было читать легенды



Спортивные часы, чтобы знать время



Нагрудный номер, крепится при помощи 4 булавок



Скотч или лейкопластырь, чтобы шнурки не развязались



Очки спортивные, чтобы ветка в глаз не попала



Лампа для ночного ориентирования, чтобы светло было

# НА СТАРТ!

Порядок старта:

- пройти регистрацию, получить у судей и закрепить на груди стартовый номер (возможно, что понадобятся булавки);
- арендовать при необходимости чип, закрепить на пальце, очистить его на соответствующей станции;
- заполнить при необходимости контрольную карточку, уберечь ее от утери и разрыва (укрепить скотчем и привязать веревочкой), переписать по возможности на карточку номера КП;
- получить символную легенду, если она не распечатана на карте, закрепить ее, например на рукаве;
- тщательно размяться (разогреть мышцы ног);
- визуально осмотреть предполагаемый район дистанции, уяснить характер местности и примерное направление движения к первому КП;
- уточнить порядок старта (как правило, стартуют одновременно участники нескольких различных половозрастных групп по размеченным коридорам, на массовых забегах и эстафетах организуют масс-старт);
- занять очередь (позицию) в стартовом коридоре;
- получить у судьи спортивную карту (на ознакомление, как правило, дается одна минута);
- по сигналу судьи (таймера) начать движение.



# Контрольная карточка участника (при использовании компостеров)

**ОУЧЕРЕДНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ**

**НУМЕРАЦИЯ КГП (ЗАПИСЫВАЕТСЯ УЧАСТНИКОМ ДЛЯ УДОБСТВА, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R
39	41	37	79	38	35	40	33	34	73	R
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	R
33	80	42	76	100						
№ 42	Иванов Василий			СОЦ № 5	М-12	Б/Р	Ф. 52:50			
Номер	Фамилия Имя			Команда	Группа	Разряд	С. 7:30			
							Р. 45:20			

**ЗАПОЛНЯЕТСЯ УЧАСТНИКОМ ДО СТАРТА**

**ЗАПОЛНЯЕТСЯ СУДЬЯМИ НА СТАРТЕ И ФИНИШЕ**

**ВАЖНО!**  
Даже сойдя с дистанции, участник обязан сдать контрольную карточку судьям на финише, чтобы его потом не ждали и не искали как заблудившегося.

# Система электронной отметки (порядок прохождения станций)

Чип надевается на палец руки.  
«Взятие» КП осуществляется нажатием кнопки на станции.  
При этом нужно дождаться звукового и светового сигнала.  
На всякий случай на КП могут поставить и компостер (карандаш).

По окончании дистанции дождитесь распечатки чека со своим результатом.



Призма  
контрольного  
пункта



# С чего начать?

Сначала нужно сориентировать карту так, чтобы красная стрелка компаса (держим его строго горизонтально) совпала с синими стрелками на карте (направление на север), сопоставить хорошо видимые ориентиры на местности с изображением на карте. Развернуться лицом и расположить край компаса (большой палец) по направлению к первому (очередному) КП. Далее следует рассчитать примерное расстояние до него и выбрать оптимальный маршрут, начать движение.



# Начинаем движение



Расстояние рассчитывается исходя из масштаба карты и иногда переводится в пары шагов. Допустим, что на карте масштаба 1:10000 расстояние между КП составило 3 см или 300 м на местности. Учитывая, что в среднем темпе у участника на стометровке получается 36 пар шагов (стометровку замеряют и на других скоростях), новичок ожидает обнаружить пункт через 108 пар шагов. Пройденное расстояние можно контролировать по основным ориентирам, встречающимся на пути движения.

# Что делать на дистанции?

## **Бег по азимуту.**

Участник бежит, используя компас. Скорость бега падает, это правомерно при сложном техническом этапе, когда много схожих ориентиров (нагромождение камней, система ямок, бугорков) или наоборот, нет четких ориентиров, однородная местность без рельефа (заросли кустарника, густой подлесок, однородный лес или редколесье).

## **Бег по линейным ориентирам.**

Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте.



# Что делать на дистанции?



## **Бег по направлению.**

Участник бежит в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, мельком посматривая на компас. Этот способ характерен для хорошо просматриваемой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добежать до четкого попутного или стопорящего ориентира.

## **Бег по направлению с чтением карты.**

Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам.

# Завершение дистанции

- Как правило, последний КП является единым для всех половозрастных групп и от него протягивают маркировку до финиша.
- При использовании контрольной карточки судья финиша отметит на ней результат участника (время), затем судьи проверят ее на соответствие шаблону и по окончании соревнования выведут окончательные итоги.
- При использовании чипа предварительный результат выводится на принтере и выдается участнику сразу после финиша. Остается дождаться остальных.
- По завершении дистанции следует провести с тренером (более опытными спортсменами) разбор (анализ) забега, понять свои ошибки, уяснить более выгодную тактику, узнать дату и район следующего старта.



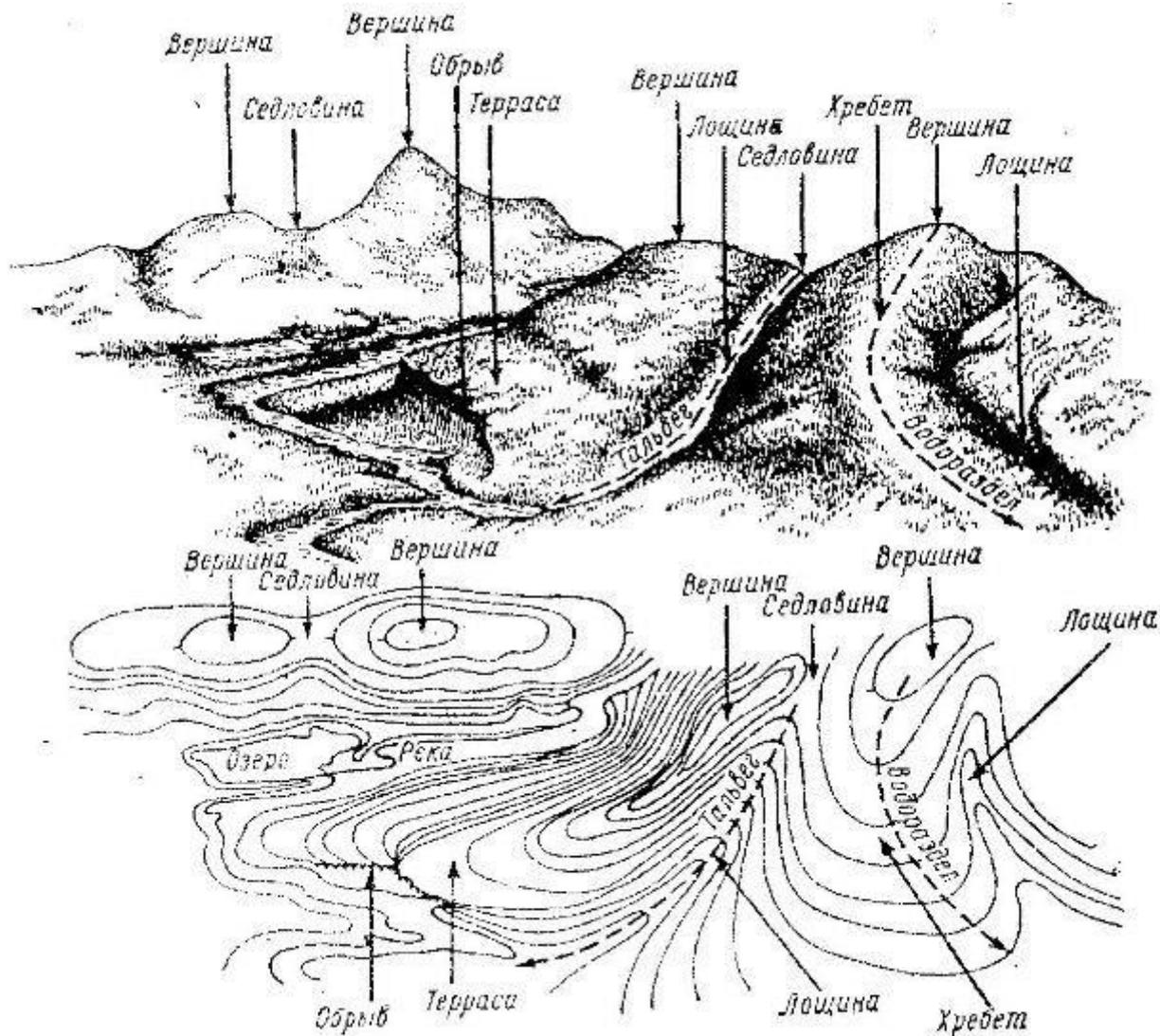
# Советы начинающим



- Не превышать скорость передвижения. У каждого человека в зависимости от его физической и технической подготовки существует своя «критическая» скорость. При превышении ее быстро наступает утомляемость, пропадает четкость чтения карты, ухудшается техника ориентирования и даже теряется контроль за направлением движения.
- Перед уходом с точки своего стояния нужно задать себе вопрос: «Что является ориентиром-привязкой у конечной точки маршрута?» и ответить на него - определить ориентир, от которого будет сделан выход на цель движения, и установить по карте путь к нему.
- Если с первого захода не удалось попасть в конечную точку движения, то не нужно метаться из стороны в сторону, необходимо внимательно осмотреть вокруг местность, уточнить легенду (пиктограмму) КП. Если есть уверенность, что «привязка» взята правильно, нужно повторить заход. Если была сделана ошибка, то необходимо выйти к новой привязке и сделать заход от нее.
- Допустив ошибку и потеряв время, не нужно пытаться за счет ускорения процесса ориентирования наверстать упущенное время. Надо вспомнить о «критической» скорости.
- При решении ориентировочных задач не нужно отвлекаться от спокойного и терпеливого размышления, не прислушиваться к советам прохожих, зрителей и соперников.

# Формы рельефа и их обозначение на карте

Рельеф обозначается на карте с помощью горизонталей (изогипсов) – замкнутых линий, изображающих горизонтальный контур неровностей, все точки которого на местности расположены на одной высоте.





Дистанция			Длина дистанции(км)				Набор высоты(м)	
A	B	C	D	E	F	G	H	
Специальные указания/путь на финиш								

# Символьные легенды контрольных пунктов

## A - порядковый номер КП

## B - код(номер) КП

## C - расположение

- 0.1 ↓ - южный
- 0.2 ↗ - северо-восточный
- 0.3 —•— - верхний
- 0.4 —•— - нижний
- 0.5 ||| - средний

## D - объект КП

### D1 - формы рельефа

- 1.1 D - терраса
- 1.2 D - выступ
- 1.3 U - лощина
- 1.4 ~ - грунтовой обрыв
- 1.5 C - карьер
- 1.6 ++ - земляная насыпь
- 1.7 ^ - промоина
- 1.8 ▨ - траншея/мал. промоина
- 1.9 O - бугор
- 1.10 • - бугорок
- 1.11 ) ( - седловина
- 1.12 O - яма
- 1.13 C - внемасштабная яма
- 1.14 V - воронка
- 1.15 ~ - микронеровности
- 1.16 \* - муравейник

### D2 - скалы и камни

- 2.1 E - скальная стена
- 2.2 ▲ - скальный столб
- 2.3 \* - пещера
- 2.4 ▲ - камень
- 2.5 ••• - поле камней
- 2.6 ▲ - группа камней
- 2.7 ▨ - каменистая поверхность
- 2.8 \* - голая скала
- 2.9 ||| - проход

## D3 - гидрография

- 3.1 O - озеро
- 3.2 C - прудик
- 3.3 V - яма с водой
- 3.4 ~ - река/ручей
- 3.5 ~ - пересыхающая канава
- 3.6 ... - узкое болото
- 3.7 ||| - болото
- 3.8 ||| - сухая земля в болоте
- 3.9 O - колодец
- 3.10 P - родник
- 3.11 B - резервуар

## D5 - искусственные сооружения

- 5.1 / - хорошая дорога
- 5.2 - - тропа
- 5.3 ... - просека
- 5.4 // - пешеходный мост
- 5.5 -x- - линия электропередач
- 5.6 -x- - опора линии электропередач
- 5.7 \* - тоннель
- 5.8 ~ - каменная стена
- 5.9 E - ограда
- 5.10 + - проход
- 5.11 ■ - постройка
- 5.12 ▨ - вытопанное место
- 5.13 [ ] - развалины
- 5.14 ~ - трубопровод
- 5.15 T - вышка
- 5.16 Γ - охотничья платформа
- 5.17 ⊥ - граничный знак
- 5.18 ↑ - кормушка
- 5.19 ⊕ - кострище
- 5.20 Δ - памятник
- 5.23 Π - арка/проем
- 5.24 L - лестница

## D4 - растительность

- 4.1 ◇ - открытое пространство
- 4.2 ••• - полуоткрытое пространство
- 4.3 ◁ - угол леса
- 4.4 ••• - поляна
- 4.5 ▨ - заросли
- 4.6 ~ - "живая изгородь"
- 4.7 ... - граница растительности
- 4.8 Δ - группа деревьев
- 4.9 Δ - отдельное дерево
- 4.10 ⊗ - пень/корч

## D6 - специальные объекты

- 6.1 X - значение поясняется в
- 6.2 O - технической информации

## F - размеры

- 5.5 - высота / глубина
- 7x5 - размер в плане
- 1.5/2.0 - высота на склоне
- 1.5 2.0 - высота двух объектов
- 10.1 X - пересечение
- 10.2 Y - развилка

## E - особенности объекта

- 8.1 ( - низкий
- 8.2 ) - мелкий
- 8.3 U - глубокий
- 8.4 ▨ - заросший
- 8.5 ▨ - открытый
- 8.6 ••• - каменистый
- 8.7 ≡ - заболоченный
- 8.8 ••• - песчаный
- 8.9 Δ - хвойный
- 8.10 Δ - лиственный
- 8.11 Δ - упавший/расрушенный

## G - местоположение на объекте

- 11.1 O - северная сторона
- 11.2 O - западный край, бровка
- 11.3 O - северозападная часть
- 11.4 > - восточный угол (внутри)
- 11.5 > - южный угол (снаружи)
- 11.6 > - юго-западный мыс
- 11.7 < - изгиб
- 11.7 > - северо-восточный конец
- 11.8 | | - верхняя часть
- 11.9 | | - нижняя часть
- 11.10 Δ - на верху, вершина
- 11.11 □ - под
- 11.12 ⊥ - подножие
- 11.13 O - юго-восточное подножие
- 11.14 ≡ - между

## H - прочая информация

- 12.1 + - медицинская помощь
- 12.2 C - питание
- 12.3 ⚡ - радио-КП
- 12.4 Δ - судья контролер

## Специальные указания

### Путь на финиш

- O-----40----->O  
путь по маркировке непосредственно от КП
- O-----100----->O  
сходящаяся маркировка(воронка)  
начинается на некотором расстоянии от КП
- O X 60 X O  
маркировка отсутствует
- O X = X O  
обязательные точки/проход для посещения
- O-----70----->Δ  
от КП до пункта смены карт по маркировке
- XX(число) - расстояние в метрах

***Удачи на дистанциях!  
Благодарим за внимание!***