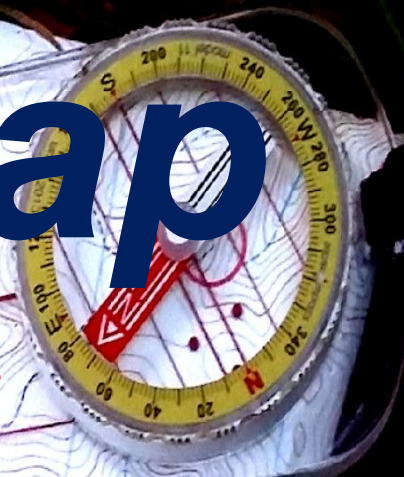


Семинар

По теме:

«Основы
спортивного
ориентирования
на лыжах»



Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Основа ориентирования - знание топографических

Условные знаки спортивных карт

Рельеф

- 101 - основная горизонталь
- 102 - утолщённая горизонталь
- 103 - вспомогательная горизонталь
- 104 - бергштрих
- 105 - высота горизонтали над уров. моря
- 106 - земляной обрыв
- 107 - земляной вал
- 108 - маленький земляной вал
- 109 - промоина
- 110 - сухая канава
- 111 - бугор
- 112 - микробугорок
- 113 - продолговатый микробугорок
- 114 - яма
- 115 - микроямка
- 116 - воронка
- 117 - микронеровности
- 118 - особый объект рельефа

Скалы и камни

- 201 - непреодолимая скальная стена
- 202 - скальный столб
- 203 - преодолимая скальная стена
- 204 - скальная яма
- 205 - пещера
- 206 - камень
- 207 - большой камень
- 208 - каменная россыпь
- 209 - группа камней
- 210 - каменистая почва
- 211 - открытый песок
- 212 - голые скалы

Гидрография

- 301 - море, озеро, пруд
- 302 - прудик
- 303 - лужа
- 304 - непреодолимая река
- 305 - преодолимая река
- 306 - ручей, канава
- 307 - пересыхающий ручей
- 308 - узкое болото
- 309 - непроходимое болото
- 310 - болото
- 311 - заболоченность
- 312 - колодец
- 313 - родник
- 314 - особый объект гидрографии

Обозначения лыжней

- 801 - лыжня шириной 2м и шире
- 802 - лыжня шириной 1-1.5м
- 803 - узкая, плохая лыжня шириной до 1м
- 804 - заснеженная дорога
- 805 - дорога без снега, посыпанная песком
- 806 - накатанная площадь

Искусственные объекты

- 501 - автомагистраль
- 502 - широкая дорога с покрытием
- 503 - узкая дорога с покрытием
- 504 - улучшенная дорога
- 505 - грунтовая дорога
- 506 - тропа
- 507 - тропинка
- 508 - дорожка

Обозначения дистанции

- 701  - точка начала ориентирования
- 702  - контрольные пункты
- 703  - номер контрольного пункта
- 704  - соединительная линия
- 705  - маркированный участок
- 706  - финиш
- 707  - запрещённая для перехода граница
- 708  - проход в ней
- 709  - запрещенный для бега район
- 710  - опасный район
- 711  - запрещённый маршрут
- 712  - медпункт
- 713  - пункт питания

Растительность

- 401  - открытое, окультуренное пространство
- 402  - " " " " с отдельными деревьями
- 403  - неудобное для бега открытое пространство
- 404  - " " " " с отдельными деревьями
- 405  - легкопробегаемый лес
- 406  - медленнопробегаемый лес
- 407  - медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 408  - труднопробегаемый лес
- 409  - труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 410  - непроходимая растительность
- 411  - растительность легкопробегаемая в определённом направлении
- 412  - сад
- 413  - виноградник
- 414  - чёткая граница возделываемой земли
- 415  - пашня
- 416  - чёткий контур растительности
- 417  - нечёткий контур растительности
- 418  - особый объект растительности 1
- 419  - особый объект растительности 2
- 420  - особый объект растительности 3

- 508  - теряющаяся тропинка
- 509  - узкая просека без тропы
- 510  - чёткая развилка дорог
- 511  - нечёткая развилка дорог
- 512  - мостик
- 513  - переправа с мостиком
- 514  - переправа без мостика
- 515  - железная дорога
- 516  - телеграфная линия, канатная дорога
- 517  - высоковольтная линия
- 518  - тоннель
- 519  - преодолимый каменный забор
- 520  - полуразрушенный каменный забор
- 521  - непреодолимый каменный забор
- 522  - преодолеваемая ограда
- 523  - полуразрушенная ограда
- 524  - непреодолимая ограда
- 525  - проход в заборе
- 526  - постройка
- 527  - населённый пункт
- 528  - запрещённый для бега район
- 529  - территория с покрытием
- 530  - развалины
- 531  - огневой рубеж, стрельбище
- 532  - могила, обелиск, памятник
- 533  - преодолеваемый трубопровод
- 534  - непреодолимый трубопровод
- 535  - высокая башня
- 536  - маленькая башня
- 537  - каменная пирамида, столб
- 538  - кормушка
- 539  - особый искусственный объект 1
- 540  - особый искусственный объект 2

Технические символы

- 601  - линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
- 602  - крест совмещения цветов
- 603  122 - отметка высоты

Виды спортивного ориентирования:

Ориентирование бегом

Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большинстве дисциплин: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), рогейн («РГ») и даже на маркированной трассе («МТ»).

Ориентирование на лыжах

Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в следующих дисциплинах: в заданном направлении, на маркированной трассе или в комбинации этих видов.

Для соревнований в заданном направлении используется специальная карта, на которую нанесены лыжни.

Ориентирование на велосипедах

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в следующих дисциплинах: заданное направление, на маркированной трассе, по выбору или в комбинации этих видов. Карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

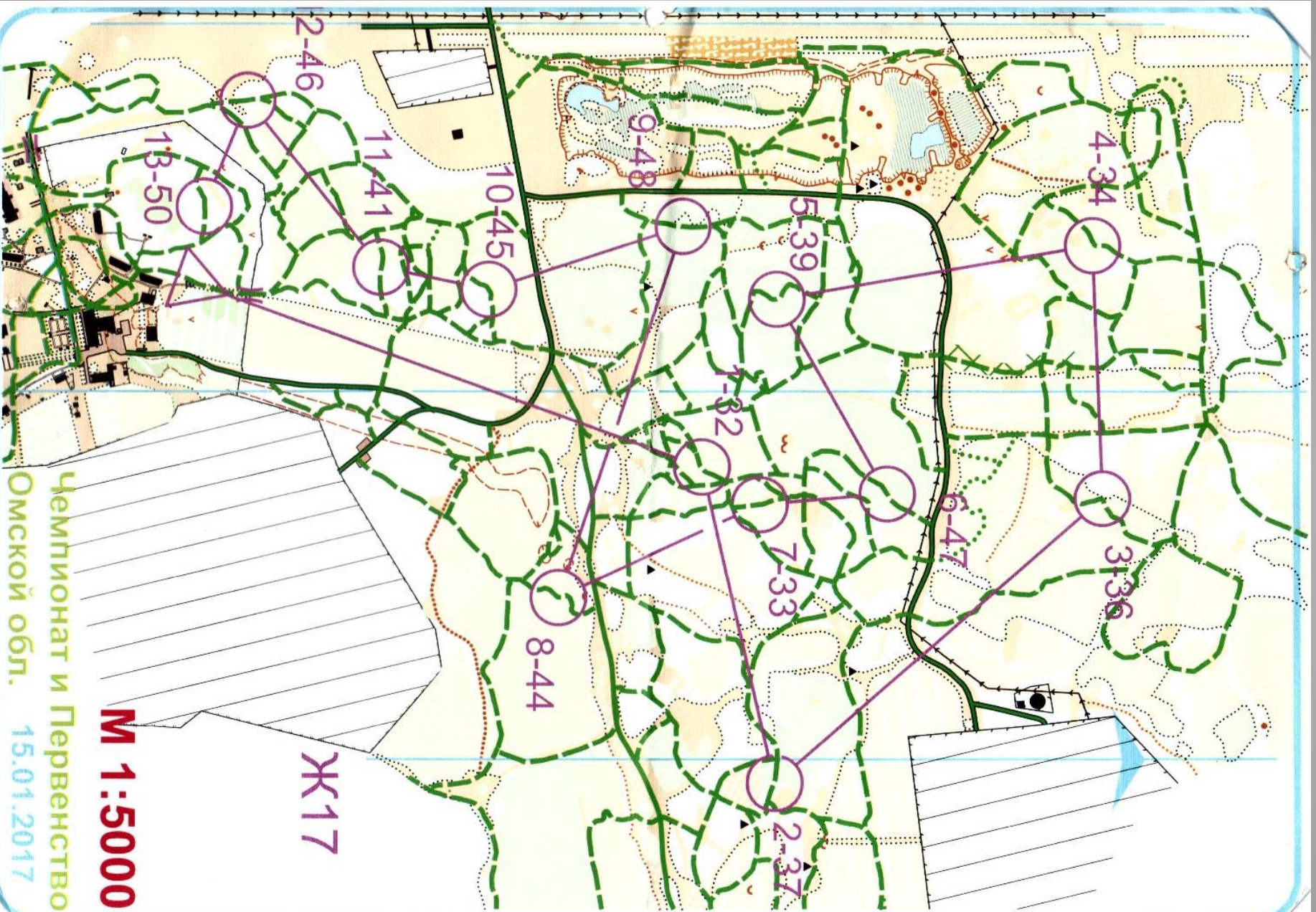
Спортивное ориентирование на лыжах

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. Лыжная подготовка спортсменов и умение ориентироваться должны использоваться таким способом, чтобы умение ориентироваться являлось решающим элементом. В лыжном ориентировании дистанция должна преодолеваться преимущественно на лыжах. Части дистанции могут преодолеваться пешком, тогда участник соревнований должен нести лыжи

В лыжном ориентировании используются отличные от летних карты с дополнительной генерализацией деталей местности (то есть снимается информация, неактуальная зимой). Однако, карта должна включать все элементы, ясно видимые на местности, покрытой снегом.

Основное же отличие от летнего варианта карты заключается в том, что на нее зеленым цветом нанесена сеть лыжных трасс с соответствующими им скоростными характеристиками (на летней карте этим цветом изображается растительность).

Район местности, используемой для соревнований, предполагает наличие трех типов лыжней - скоростных, быстрых и медленных.



М 1:5000
Чемпионат и Первенство
Омской обл. 15.01.2017

Виды зимнего спортивного ориентирования

- заданное направление (ЗН);*
- ориентирование по выбору (ВО);*
- маркированная трасса;*
- комбинация видов: заданное направление + маркированная трасса.*

Лыжное ориентирование в заданном направлении связано с передвижением спортсменов на лыжах по местности при помощи карты и компаса, где они за кратчайшее время должны пройти через ряд контрольных пунктов, установленных на ней и отмеченных в карте. По мере достижения контрольного пункта участники соревнований производят на нем отметку, фиксируя свое присутствие на данном КП. Порядок прохождения контрольных пунктов строго установлен (КП внесены в карту). На местности соревнований подготовлено множество лыжных трасс, составляющих своеобразную сеть и точно нанесенных на



Чемпионат и Первенство Сибирского
Федерального округа по спортивному
ориентированию, лыжные дисциплины,
г. Барнаул, 19-23 января 2017 г.

Моховая Поляна

При посещении ориентировочных пунктов
на Широкую просеку и по ней на юго-восток на
рыбу Стройка
Телефон службы дистанций
- 8(923) 641-0128



МАРИЯ-РА



Федерация спортивного ориентирования России
Федерация спортивного ориентирования Алтайского края
Управление спорта и молодежной политики Алтайского края
Клуб спортивного ориентирования "Лабринт"
ООО "Жилищная Инициатива"

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №6 и №9»
21 января 2017 года
Классическая дистанция
08301439119

1:10 000 Н-2,5 М

1:10 000 Н-2,5 М

Карта подготовили:
Замкин В. (г. Барнаул), Бондаренко С. (г. Саяногорск),
Шваков А. (г. Барнаул), 2009-2016 гг.

alтайcompass.com
Электронное картографирование в Алтайском крае

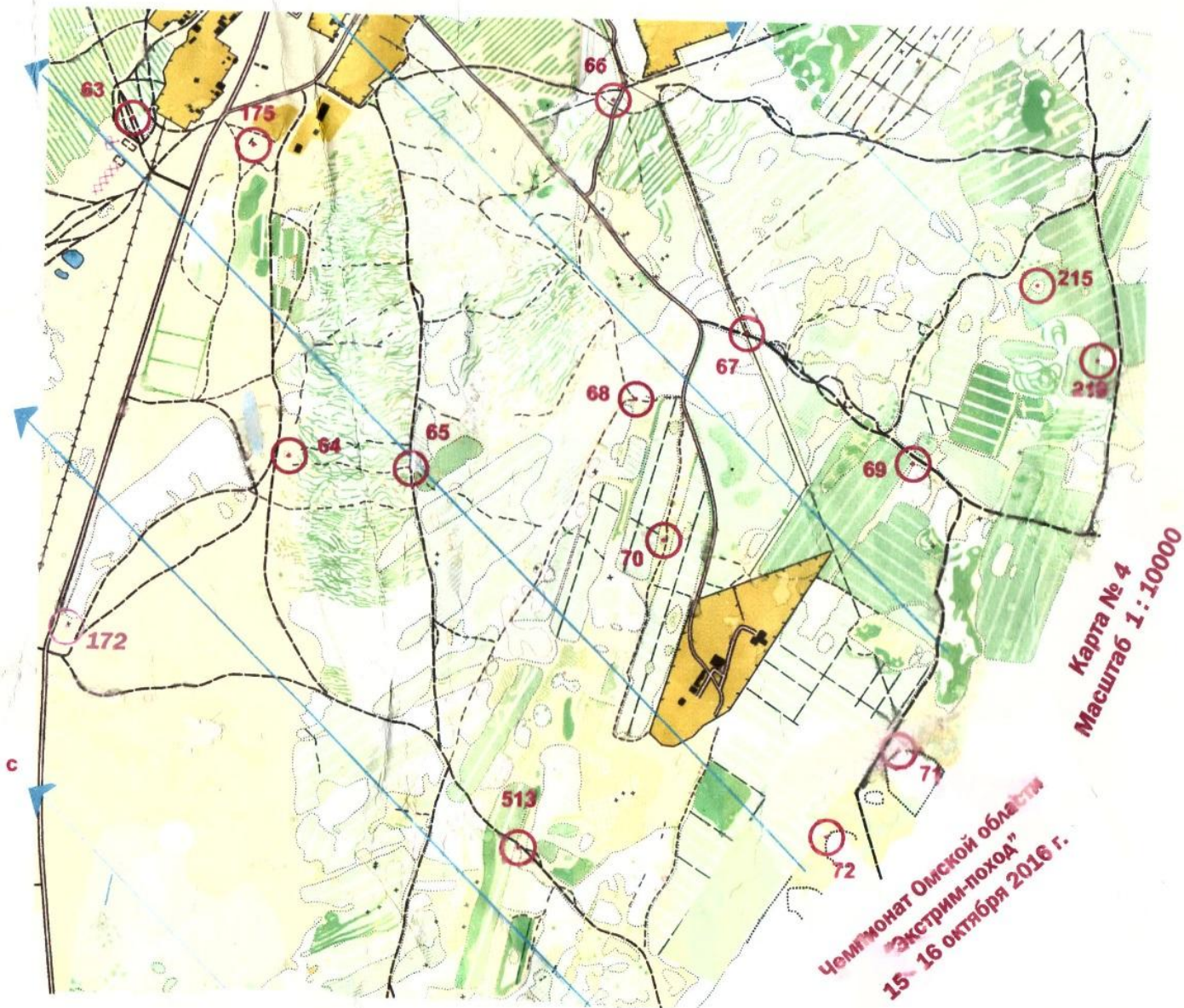
Алтайские закрома
ФЕДЕРАТИВНАЯ КОМПАНИЯ
АЛТАЙВИТАМИНЫ

Лыжное ориентирование по выбору
заключается в том, чтобы пройти
дистанцию в произвольном порядке.

**Существует 2 варианта проведения
соревнований такого вида:**

- прохождение дистанции с
требуемым количеством КП (очков)
за наименьшее время;**
- набор наибольшего количества КП
(очков) за назначенное время.**

**Контрольным пунктам
назначаются баллы, а за
превышение контрольного времени
назначается штраф.**



Ориентирование на маркированной трассе

сводится к прохождению участником промаркированной на местности от старта до финиша лыжной трассы с фиксацией на карте точки местоположения КП, установленных на местности по ходу этой трассы. В этом случае контрольные пункты установлены на местности, но не отмечены в карте, на ней отмечена лишь точка старта. Нанесение контрольного пункта на карту осуществляется ее проколом (иголкой или булавкой участника диаметром не более 1 мм) в точке предполагаемого местоположения КП.

Кроме того, необходимо фиксировать прохождение каждого контрольного пункта предлагаемым организаторами средством отметки, аналогично гонкам в заданном направлении.

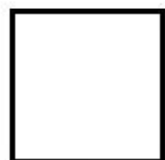
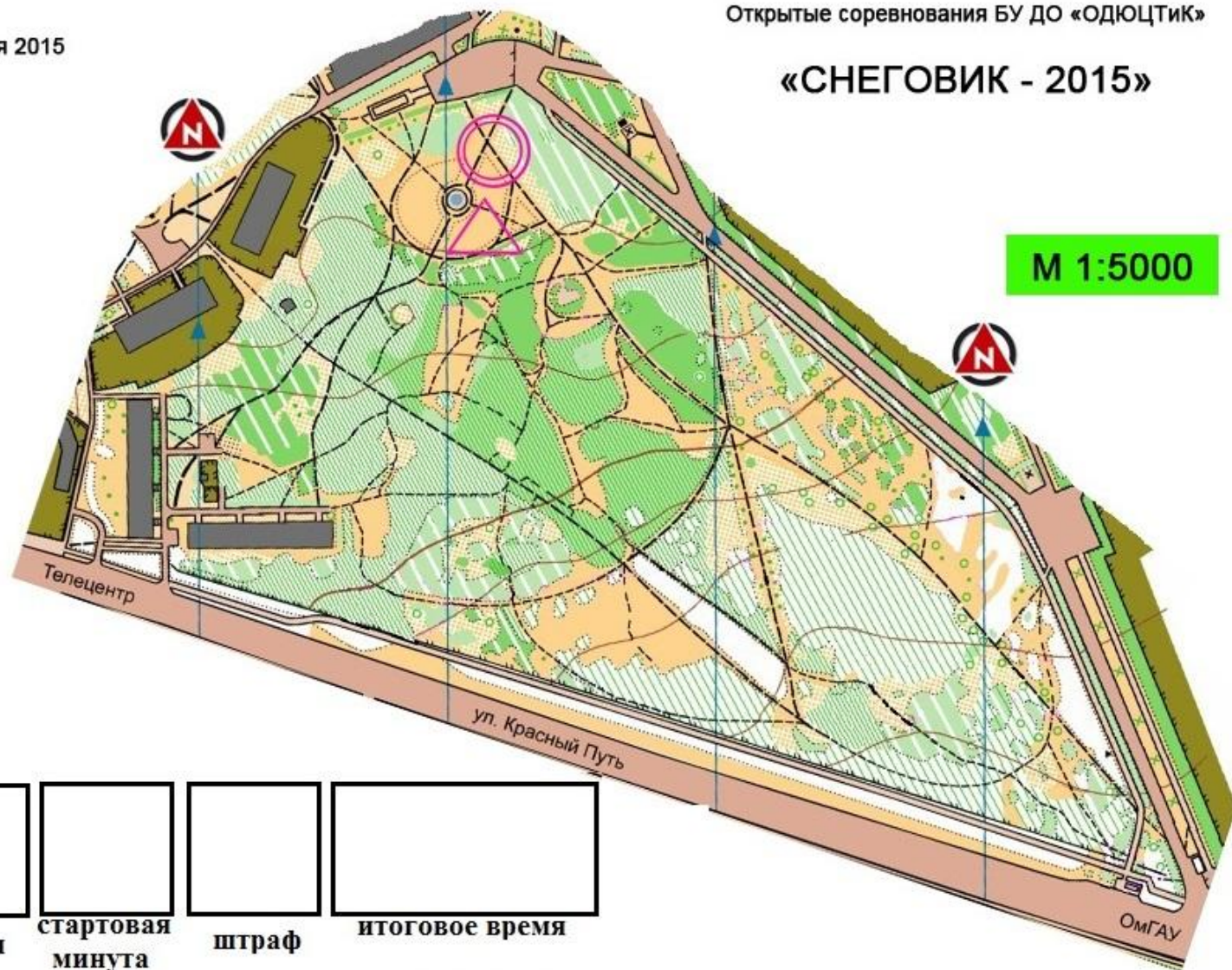


г. Омск
26 декабря 2015

Открытые соревнования БУ ДО «ОДЮЦТИК»

«СНЕГОВИК - 2015»

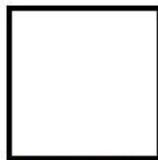
М 1:5000



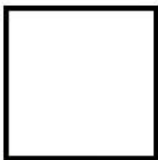
Стартовый
номер



Финишное время



стартовая
минута



штраф



итоговое время

Экипировка для лыжного ориентирования

- Одежда
- Лыжи, палки, крепления, ботинки
- Планшетка
- Компас
- Иголлка с карандашом
- Контрольная карточка
- Номер

Планшетка для ориентирования



Состоит из 3 элементов:

- столешница;
- крепление для фиксации на торсе спортсмена;
- кронштейн для установки компаса.

Бывает 2 видов (по типу крепления):

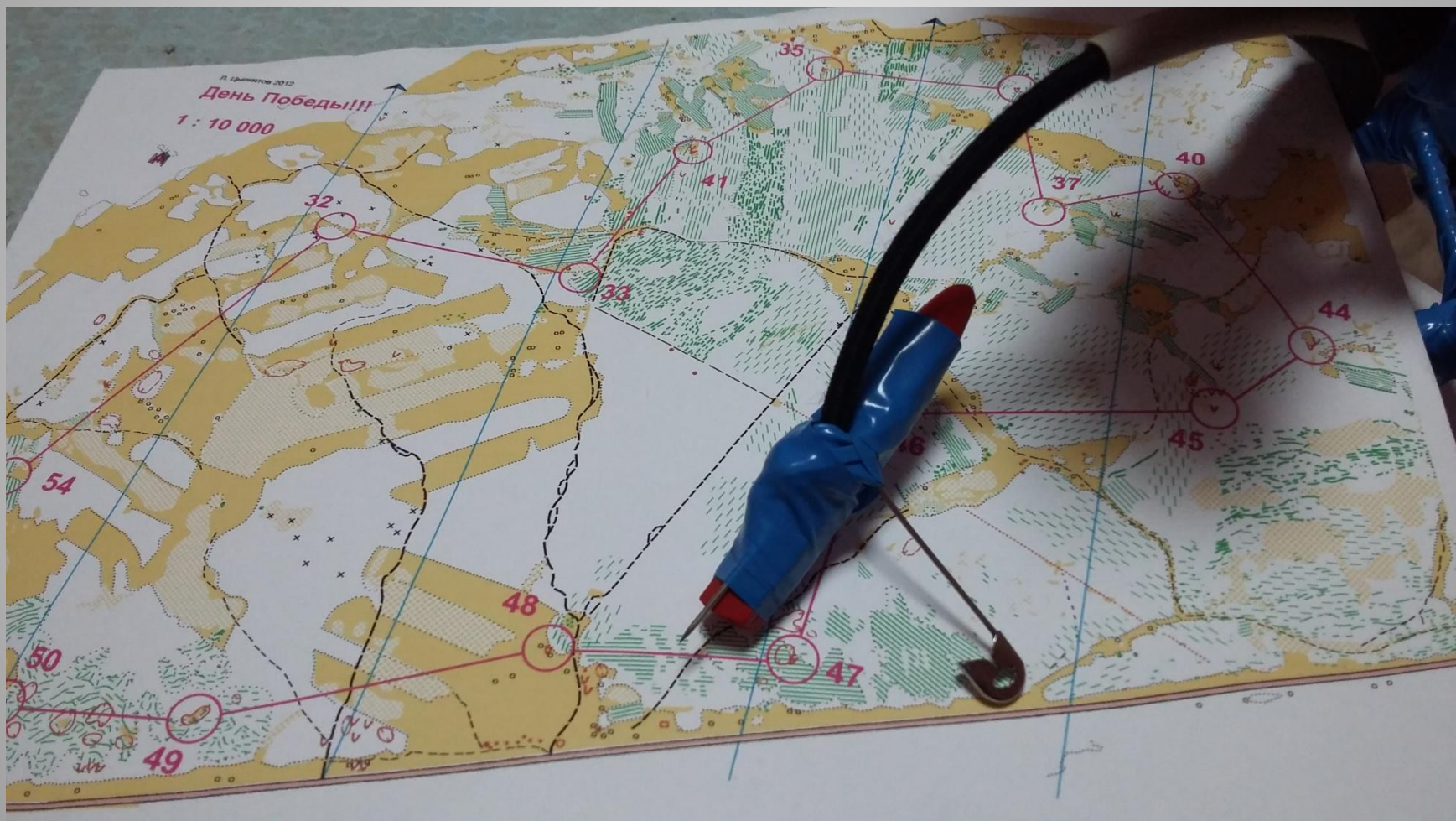
- поясной;
- нагрудный.

Виды компасов:

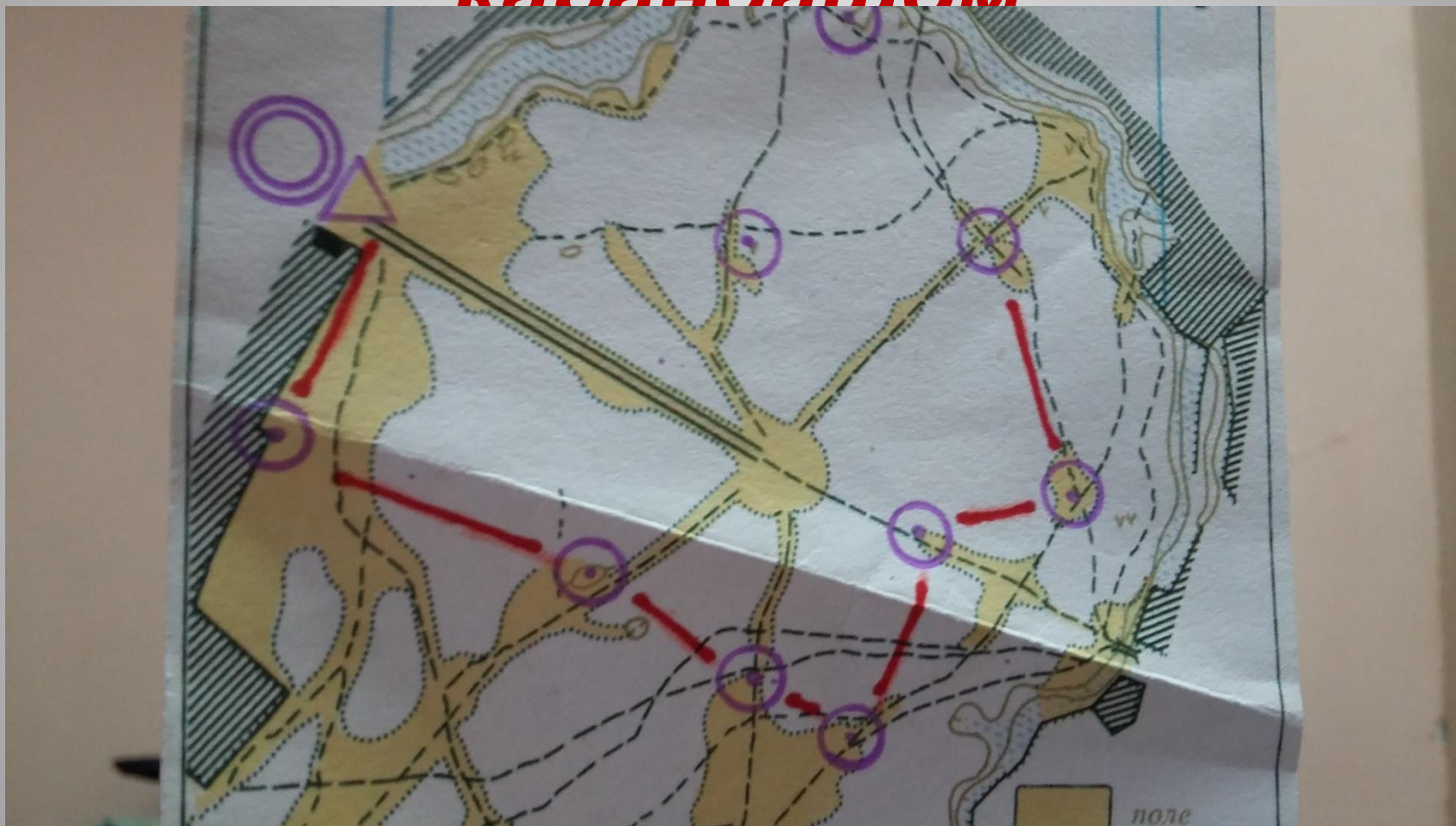
- компас, крепящийся на пластик
- компас, крепящийся на палец.



Иголка для маркировки



Отметка пройденной дистанции карандашом



Контрольная карточка

1	2	3	4	5	Карточка участника				○ Место крепления
					ФИ				
					Команда Группа				
					№				
						Часы	мин	сек	
6					Финиш				
7					Старт				
8					Результат				
9									
R									

Номер участника



Foto: Stein Arne Negård

Постановка контрольных пунктов



Система оценки

3.4.6. Соревнования в заданном направлении на лыжах.

3.4.6.1. Дистанции оборудуют согласно п. 2.5., 3.1., с учетом следующих дополнительных требований:

3.4.6.1.1. Призма и обозначение КП должны быть подвешены над лыжной так, чтобы они были хорошо видны участникам. Средства отметки должны быть установлены так, чтобы участникам было удобно ими пользоваться на КП. Снег в точке КП должен быть уплотнен, чтобы позволить отмечаться нескольким участникам и разворачиваться для движения в обратном направлении. Место установки КП выбирается таким образом, чтобы профиль лыжни позволял спортсмену легко остановиться и уверенно стоять на КП.

3.4.6.2. На карту, выдаваемую участнику, наносят: точку начала ориентирования (старт), КП, их порядковые номера и обозначения, обязательные для прохождения маркированные участки, финиш (если от последнего КП до финиша есть маркировка, финиш не наносят). Старт, КП и финиш соединяют прямыми линиями с включением маркированных участков. Кроме того, наносят необязательные для прохождения маркированные участки, проходы в препятствиях, пункты питания, медицинской помощи и технический пункт.

3.4.6.3. Новые лыжни, которые не отражены на карте, при необходимости

3.4.7. Соревнования на маркированной трассе “МТ”.

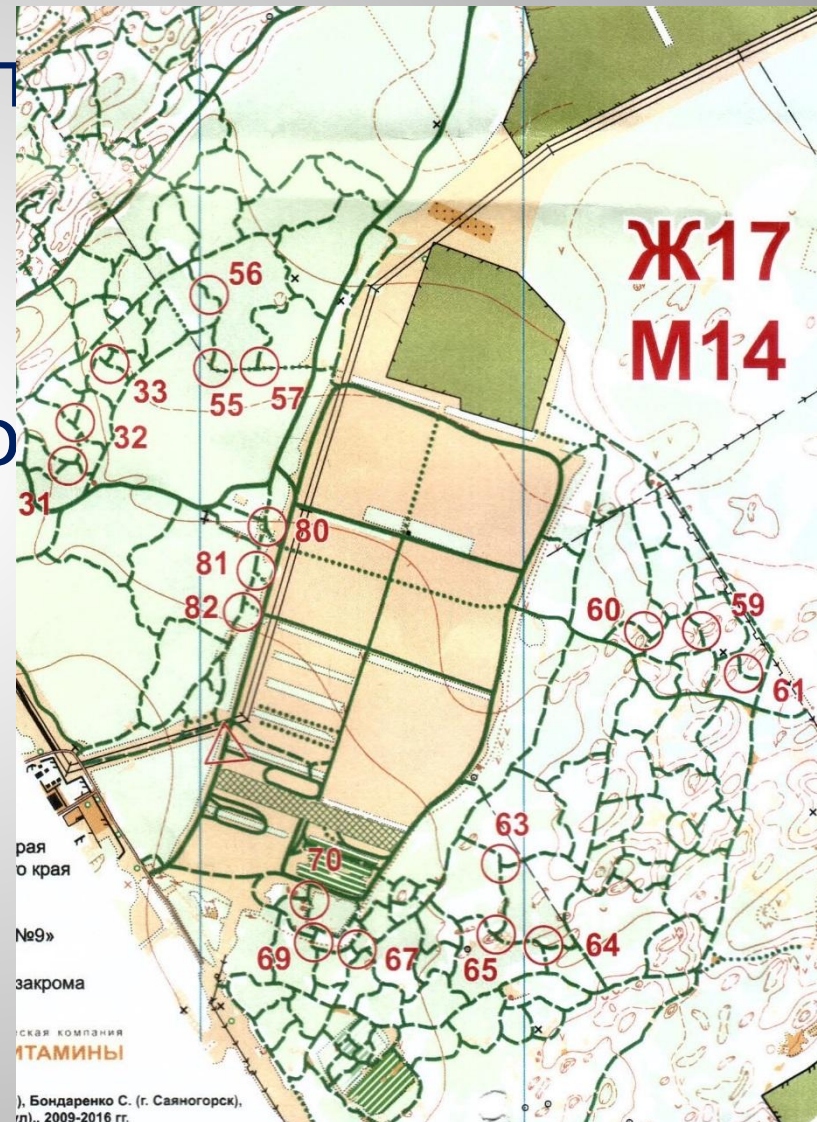
3.4.7.1. Дистанции оборудуют согласно п.2.5., с учетом следующих дополнительных требований:

3.4.7.1.1. Дистанция должна быть промаркирована от старта до финиша таким образом, чтобы у участников не возникало трудностей с определением направления движения. На дистанции устанавливаются КП, а также рубежи отметки контрольных пунктов (сокращенно —Рубеж отметки) и, если это требуется, пункты оценки правильности фиксации участниками КП (сокращенно —Пункт оценки или ПО). ПО должен быть оборудован так, чтобы участник свободно видел свою оценку.

3.4.7.1.2. КП оборудуют в соответствии с п. 3.4.6.1.1. Допустима —плоская призма с бело-оранжевыми (красными) полями и обозначением КП на обеих ее сторонах.

3.4.7.3. Соревнования на маркированной трассе могут проводиться:

Вариант А – по принцип начисления штрафа по системе «правильно-неправильно» с отметкой в карточке или ЧИПом;



Вариант В – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой КП карандашом или специальным компостером на карте;

Вариант С – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой в карточке или ЧИПом.

Фиксация местоположения КП

- Проколом имеющейся у участника иглы диаметром не более 1 мм на карте, полученной на старте.

Фиксация производится в любом месте трассы (петли трассы), но не позже, чем на очередном «Рубеже отметки».

- Проколом иглой или фиксатором судейской системы на карте, предоставляемой на «Пункте оценки» ПО.

По варианту В - фиксацию (прокол) КП участник отмечает крестом карандашом, которым оборудован следующий КП. Последний КП отмечается на РО. Возможно применение специального зимнего компостера, объединяющего фиксацию и отметку.

3.4.7.3.3. На карте, с которой участник проходит дистанцию, он вправе делать любые пометки.

3.4.7.4. Фиксация точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола (точка касания карты фиксатором) удален от истинной точки КП не более чем на 2 мм.

В случае разрыва карты измерение производится от дальнего края разрыва.

3.4.7.4.1. За ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм участник получает штраф. Штраф на средней и классической МТ назначается в минутах или штрафных кругах

Длина штрафного круга – от 200 до 300 метров.

Каждая недостающая или лишняя фиксация точки КП рассматривается как ошибка участника, за которую назначается «Цена штрафа». На одном КП может быть назначена только одна «Цена штрафа».

3.4.7.4.5. Каждая недостающая фиксация (прокол) точки КП при наличии отметки (компостером, крестом карандашом соответствующего цвета по варианту В) считается ошибкой, за которую начисляется максимальный штраф плюс одна минута

3.4.7.4.6. На одном КП может быть назначен только один максимальный штраф.

3.4.7.4.7. Для варианта В - если на расстоянии 3 мм и менее от центра креста имеется несколько проколов, то измерение производится от дальнего прокола относительно истинной точки КП.

3.4.7.6. Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени или как сумма времени прохождения дистанции и штрафных кругов. При равенстве результатов лучшее место присуждается участнику, имеющему меньшее штрафное время (меньшее число штрафных кругов). Если штраф также равный, места определяются согласно п.4.2.2.

3.4.7.7. Результат участника, получившего максимальный штраф более чем на $\frac{2}{3}$ КП, может быть аннулирован.

<http://yupitisk.ru/> - сайт

**Омской федерации
спортивного**

ориентирования

<http://www.rufso.ru/> -

сайт федерации

спортивного

ориентирования

России

***Спасибо за
внимание!***