



**ОРИЕНТИРУЙСЯ
НА ЗДОРОВЬЕ!**

В альбоме использованы тексты Е. Дарбеки, С. Райта

Есть такой вид спорта – спортивное ориентирование



**Где спортсмены соревнуются в лесу, в городском парке,
в принципе на любой местности,
преодолевают дистанцию по определенным,
заданным на карте точкам.**



**Здесь, конечно и скорости высокие,
техника, тактика,
выносливость нужна,
да еще и успевать
думать требуется,
каждую секунду принимать решение.**





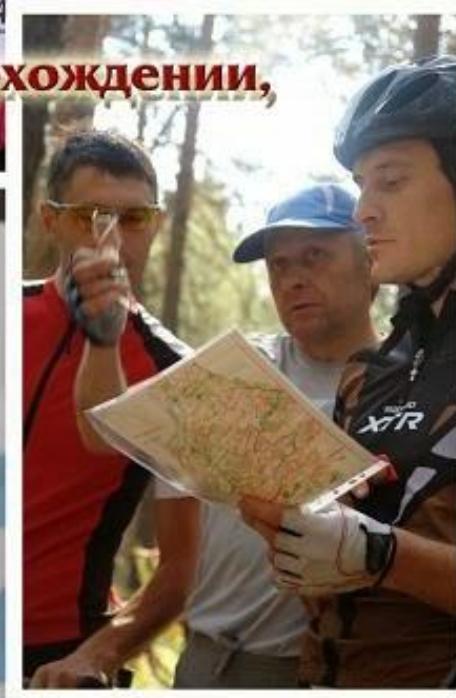
**Все по-настоящему,
к чему мы привыкли в большом спорте.**

И есть такое увлечение – спортивное ориентирование





**Это романтика бега по лесу,
радость и тепло общения,
обсуждения дистанции,
тактических уловок и
комичных ситуаций при ее прохождении,**





Это активный, культурный досуг

**Это складывание песни своей жизни,
если вдруг данное занятие вам придется по душе.**





Спорт и увлечение прекрасно уживаются в одном носителе

**Старты по ориентированию,
в которых могут принимать
участие все желающие,
и стар и млад, с различным
уровнем подготовленности.**



**Здесь каждый выберет для себя дистанцию по силам
и выжмет из нее максимум полезности и впечатлений!**





Имеющее игровой момент и прикладное значение, как элемент состязаний, ориентирование часто включают в различные виды туристских и многоборческих соревнований.



**МЫСПОРТТУРИЗМ
РОССИИ**



**ФЕДЕРАЦИЯ
ОРИЕНТИРОВАНИЯ
РОССИИ**



Что общего между жизнью



40

и спортивным ориентированием?



- Ты имеешь надежду на успех
- Находишься в постоянном поиске



- Свою позицию можешь понять только после финиша и подведения итогов
- Тебя сопровождают радости от находок и разочарования от потери ориентиров



- Рядом с тобой находятся такие же люди, с такими же проблемами, как и у тебя
- Ты можешь помочь тем, кто потерялся и хочет найти



15:19:19
16:00:00 19, 34, 54, 58, 59, 109
16:02:00 25, 48, 50, 101, 112, 144
16:03:00 18, 23, 32, 39, 128, 136
16:04:00 76, 91, 105, 139, 141, 150



- Инструменты для ориентирования очень простые - направление, пройденный путь и опыт прохождения дистанции



• У тебя всегда есть шанс
попробовать ещё раз,
с лучшими перспективами



• Работа над ошибками является лучшим способом пройти следующий этап лучше, чем предыдущий



• Ты всегда знаешь, как именно ты подготовился к испытаниям, и где твои упущения



- Здесь приходится терпеть,
а иногда просто держаться за тем,
кто пока идёт лучше тебя
- Главным противником
являешься ты сам, а не дистанция
или номинальные соперники



• После финиша ты жалеешь об упущеных возможностях и сделанных ошибках, но исправить уже ничего нельзя





- Ты можешь тренироваться и готовиться в ожидании своего часа
- Ты можешь учиться на ошибках и промахах, в том числе других людей





• Чтобы достичь успеха над собой,
тебе нужно научиться изменять себя



ФИНИШ



• Ты думаешь, что у тебя достаточно времени чтобы подготовиться к своему главному старту

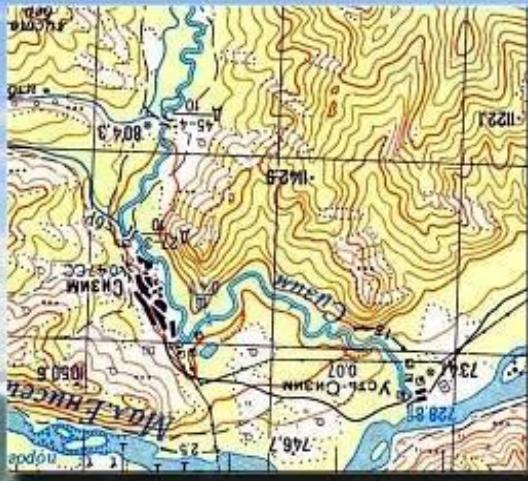


• Ты получаешь удовольствие
не только от успехов,
но и от неудач,
если сумеешь разобраться
в их причинах



- Очень простые вещи - сочетание красного и белого - могут трогать и волновать тебя, а их появление делать счастливым
- Ты способен удивлять себя и других, и это тоже не перестаёт тебя удивлять





- Твой успех зависит от способности совмещать абстрактное (карту) и физическое, реальное (местность)
- Время и расстояния становятся синонимами, и могут стать как проблемой, так и её решением.

