



**ОРИЕНТИРУЙСЯ  
НА ЗДОРОВЬЕ!**

*В альбоме использованы тексты Е. Дарбена, 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.**



**СИБИРИАДА**  
**КУБОК**  
**Герья**  
**ИЛИНУСИНС**





**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.**

Традиционные многодневные  
спортивные ориентирование

**Спартакиада**

Минусинск



9  
нобе  
ОРИЕНТИОН  
РОКТО

**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.**



**МИНИСТЕРСТВО  
СПОРТА  
И ФИЗИЧЕСКОГО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИИ**



**ФЕДЕРАЦИЯ  
ОРИЕНТИРОВАННОГО  
СПОРТА  
РОССИИ**



**Что общего между жизнью**



**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 найтись**



15:19:19

15:00:00	16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80
16:00:00	25, 46, 92, 137, 172, 194
17:00:00	18, 23, 32, 39, 128, 136
18:00:00	76, 91, 108, 133, 141, 150



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



189X

167X

оз.Глубокое

190X

Перевальная

203X

7

8

200

г.Вь

вдп. I

вдп.Грация

- 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 упущенных 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**

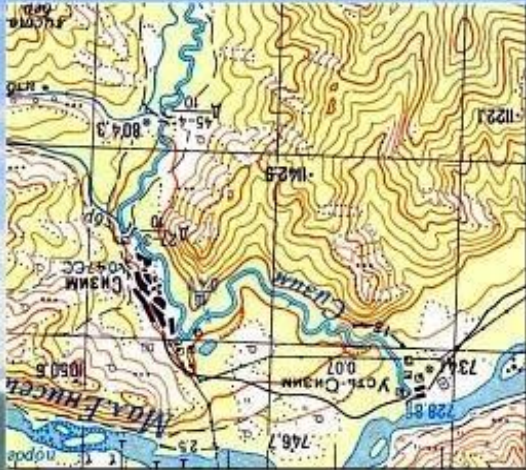


• Ты получаешь удовольствие  
не только от успехов,  
но и от неудач,  
если сумеешь разобраться  
в их причинах



- **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.**

