



**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
ТИ МОДЕ
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
СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО
СКОУТОУСЛУЖИВАНИЯ
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, 18, 24, 26, 38, 100
16:00:00	25, 26, 32, 101, 102, 144
16:30:00	18, 23, 32, 99, 128, 136
16:44:00	16, 31, 108, 133, 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 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

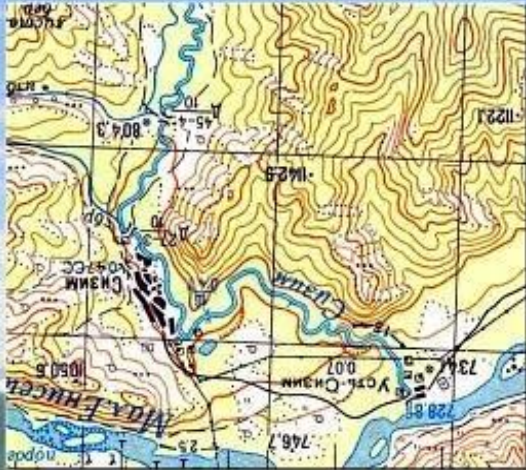


• Ты получаешь удовольствие
не только от успехов,
но и от неудач,
если сумеешь разобраться
в их причинах



- **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.**

