

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

Организация и методика проведения  
соревнований по туризму и  
спортивному ориентированию



Гомель, 2020

Подготовил студент группы  
Л-431  
Русинович В.Д.  
Преподаватель:  
Игнатушкин Р.Г.

## 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.*

### Виды спортивного ориентирования:

*По способу передвижения-*

- Бегом
- На велосипедах
- На лыжах

*По времени*

- Дневные
- Вечерние

*По способу старта*

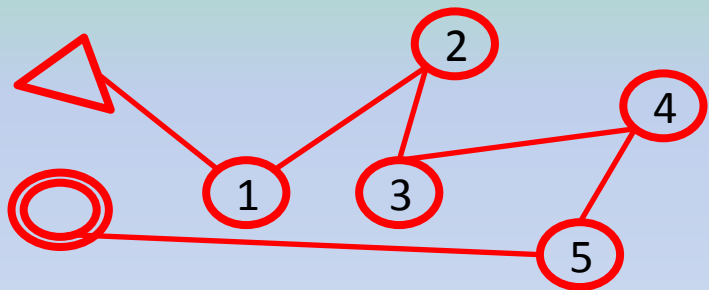
- Индивидуальные
- Групповые
- Эстафетные

# По способу выполнения задач

проводятся следующие виды соревнований по ориентированию

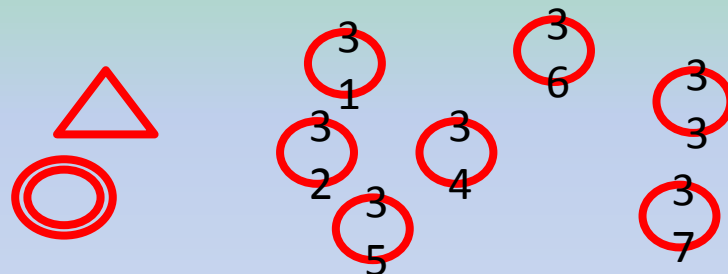
## Ориентирование в заданном направлении

«ЗН» — прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.



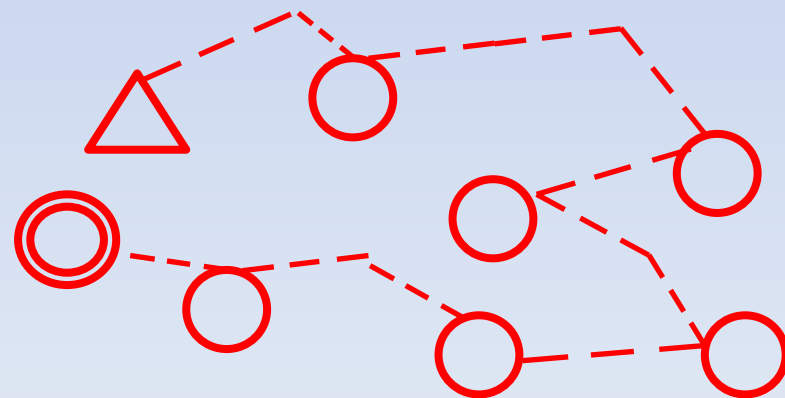
## Ориентирование по выбору

«ВО» — прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.



## Ориентирование на маркированной трассе

(МТ) — прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции.



# Разрешенные действия участников соревнований.

## Участники соревнований обязаны:

- выполнять Правила соревнований;
- соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
- стартовать с номером, определенным жеребьевкой;
- стартовать с номером и контрольной карточкой, выданными Организатором;
- беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;
- оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму; сообщить о нем на финише;
- на финише сдать судьям контрольную карточку вместе с упаковкой, а если требуют организаторы, то и карту;
- при передаче эстафеты коснуться рукой партнера по команде в пределах зоны передачи

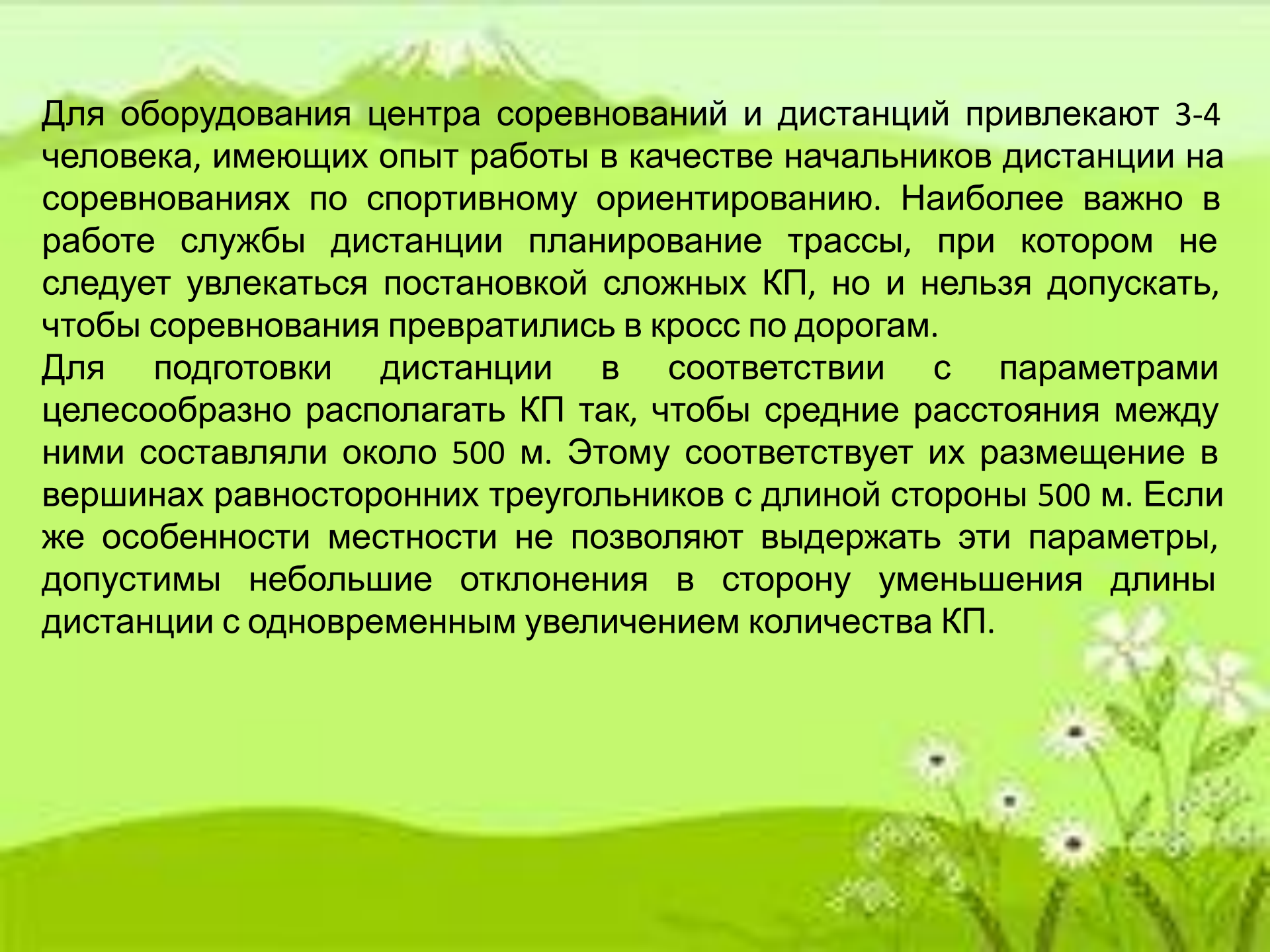
Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш, заявить об этом на финише, сдать контрольную карточку и карту. Он никоим образом не должен влиять на ход соревнований и помогать другим спортсменам.

Оборудование дистанции соревнований по спортивному ориентированию включает: пункт выдачи карт, место старта, точку начала ориентирования, контрольные пункты, рубеж и место финиша, а при соревнованиях на маркированной трассе - и путь движения участников.

Для оборудования КП и точки начала ориентирования применяют знак в виде трехгранной призмы со стороной 30x30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего в правый верхний угол (вверху - белое поле, внизу - оранжевое или красное).

Для соревнований подбираются залесенные участки местности площадью 2-4 км<sup>2</sup> - городские парки и зоны отдыха, расположенные неподалеку от учебного заведения. Районы массовых соревнований должны отвечать определенным условиям (удобный подъезд к месту старта на городском транспорте; площадь не менее 2 км<sup>2</sup>; хорошие ориентиры, ограничивающие район соревнований; отсутствие опасных мест; достаточная проходимость леса; наличие укрытий от непогоды в районе старта-финиша).

Один из важных этапов при подготовке соревнований - подготовка тиража спортивных карт. В ряде городов они изготавливаются централизованно городскими или областными комитетами по физической культуре и спорту и затем реализуются среди организаций, проводящих массовые соревнования. В остальных случаях карты для соревнований приобретаются в коллективах физкультуры или спортивных обществах, имеющих их в достаточном количестве. Изготовление сразу больших тиражей спортивных карт позволяет использовать их в продолжении 3-4 лет. По истечении этого срока карты корректируются и тираж издается вновь. Покрытие карт прозрачной пленкой позволяет предохранить их во время соревнования от дождя, значительно удлиняет срок их службы. Как правило, на картах печатается памятка в виде таблицы условных знаков, что облегчает их изучение и помогает при прохождении дистанции зачетных соревнований.

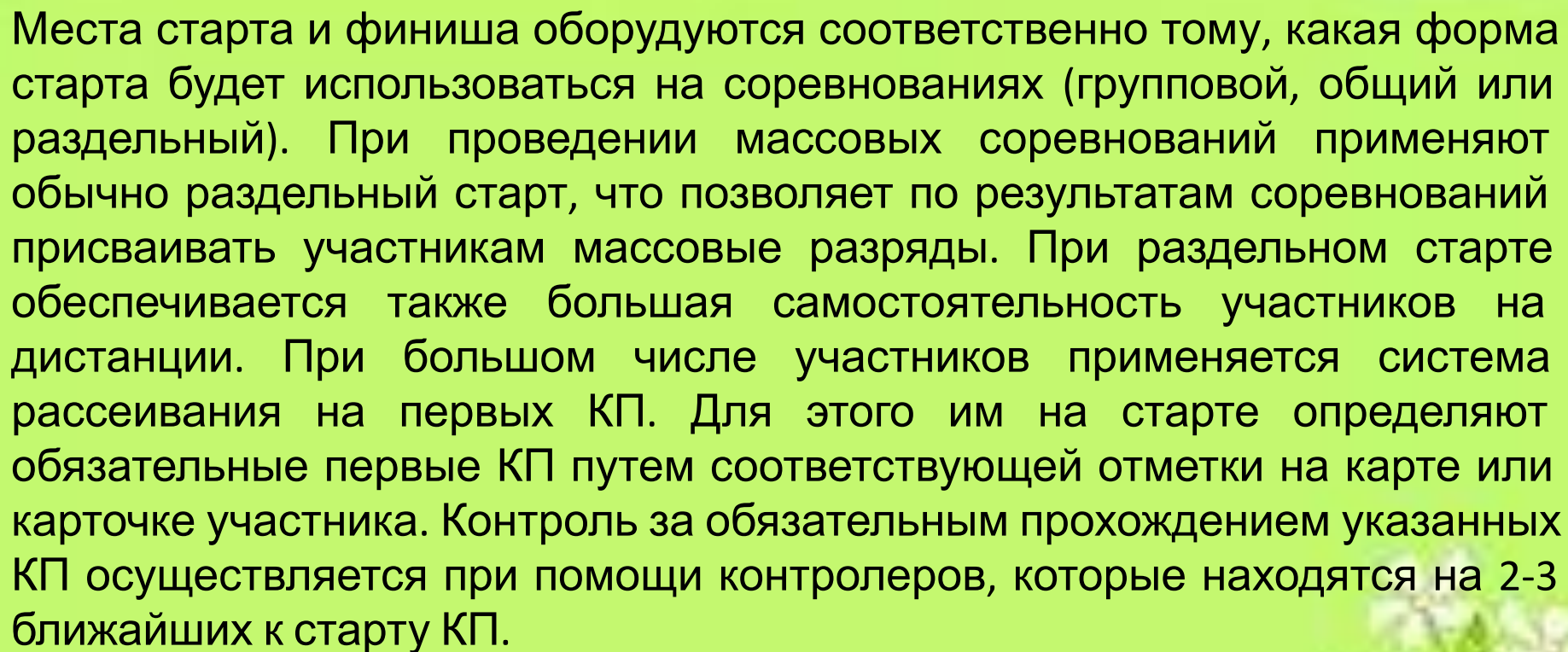


Для оборудования центра соревнований и дистанций привлекают 3-4 человека, имеющих опыт работы в качестве начальников дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Наиболее важно в работе службы дистанции планирование трассы, при котором не следует увлекаться постановкой сложных КП, но и нельзя допускать, чтобы соревнования превратились в кросс по дорогам.

Для подготовки дистанции в соответствии с параметрами целесообразно располагать КП так, чтобы средние расстояния между ними составляли около 500 м. Этому соответствует их размещение в вершинах равносторонних треугольников с длиной стороны 500 м. Если же особенности местности не позволяют выдержать эти параметры, допустимы небольшие отклонения в сторону уменьшения длины дистанции с одновременным увеличением количества КП.

Для оборудования КП используют либо стандартные красно-белые призмы, либо стационарные красно-белые столбики. Иногда для КП используют деревья, углы заборов, предварительно окрашенные. Контрольные пункты оборудуются средствами отметки, с которыми участники соревнований лучше всего знакомы. Наиболее часто для этих целей используют компостеры и цветные карандаши. Из различных видов компостеров наиболее удобны для участников и судей компостеры с литерами от печатных машинок. Они выдавливают букву или цифру в карточке участников. На одном КП устанавливают 2-3 компостера в зависимости от количества участников. При использовании карандашей их прочно прикрепляют на проволоке или веревке к КП. На каждом КП вывешивают 2-4 карандаша одинакового цвета. Их нужно подобрать таким образом, чтобы не было КП с одинаковым или близким по цвету комплектом карандашей. Карандаши тупо затачиваются с двух сторон и привязываются за середину.





Места старта и финиша оборудуются соответственно тому, какая форма старта будет использоваться на соревнованиях (групповой, общий или отдельный). При проведении массовых соревнований применяют обычно отдельный старт, что позволяет по результатам соревнований присваивать участникам массовые разряды. При отдельном старте обеспечивается также большая самостоятельность участников на дистанции. При большом числе участников применяется система рассеивания на первых КП. Для этого им на старте определяют обязательные первые КП путем соответствующей отметки на карте или карточке участника. Контроль за обязательным прохождением указанных КП осуществляется при помощи контролеров, которые находятся на 2-3 ближайших к старту КП.

