



Концепции дисциплин.

Спортивное ориентирование бегом.

Нормативный документ ФСО России.

(Принято на заседании Президиума ФСО России 28.04.2005.)

(Дополнения и изменения приняты на заседании Президиума ФСО России 29.05.2008 г.)

1. СПРИНТ до 15 минут. Код – 0830011511Я

Общая характеристика.

Обычно - парковое ориентирование. Желательно присутствие застроенных территорий и лесных ландшафтов. Быстрая, видимая, легкая для понимания зрителей и СМИ дисциплина. Тестирует главным образом способность спортсмена ориентироваться на высочайшей скорости. **Дистанции** должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути, средней сложности по реализации.

Количество КП зависит от характера и сложности (насыщенности) местности. Видимость КП – хорошая, поиск КП должен быть исключен.

Зрелищность – максимальная. Старт, финиш, часть КП – на виду и среди зрителей. По возможности - трехмерное (зрители находятся выше участников, на трибунах, на склоне) решение центра соревнований.

Местность.

Территории населенных пунктов, баз отдыха, спортивных сооружений. Парковые зоны. Лесные массивы, прилегающие к городу. Пробегаемость преимущественно хорошая.

Карта более подробная, чем для других дисциплин. Составляется в М 1:2000 по требованиям ISSOM (условные знаки ИОФ для спринта, введенные с 15.04.2005 г.). Издается в М 1:4000 или 1:5000. Н=2,5м

Очень тщательно и однозначно должны быть показаны в карте запретные для бега территории и непреодолимые препятствия в зоне искусственных сооружений и построек.

Примечание. Соответствует дисциплине «СПРИНТ» по правилам ИОФ – 2004.

2. СПРИНТ до 25 минут. Код – 0830011511Я.

Общая характеристика.

Ориентирование в заданном направлении с высокой плотностью тактико-технической работы. Тестирует способность спортсмена ориентироваться на сложной, насыщенной местности.

Дистанции должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути и высокой сложности по реализации.

3...5 КП на 1 км дистанции.

Зрелищность – хорошая.

Техническое совершенство не должно снижаться в угоду зрелищности. Должны быть видимые зрителем перегоны. Трехмерное решение центра соревнований.

Местность.

Смешанная – лесные ландшафты с добавлением парковых зон. Преобладают ориентиры мелких форм.

Хорошая и средняя пробегаемость. Не менее двух ландшафтных зон.

Карта более подробная, чем для других дисциплин. Составляется в М 1:5000.

Издается в М 1:5000, 1:7500, 1:10000. Н=2,5 или 5 м

3. КЛАССИКА 30-60 минут. Код – 0830021511Я

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении. Всесторонне тестирует спортсмена, но особенно его техническую подготовленность.

Дистанции максимального технического совершенства. Должны требовать высокой техники на каждом участке перегона. Знак КП должен быть виден только участнику, находящемуся непосредственно в точке, указанной на карте и описанной в легенде.

2...4 КП на 1 км дистанции.

Зрелищность не должна являться превалирующим фактором. Без ущерба для технического совершенства могут быть КП и перегоны для зрителей.

Местность

Технически сложная с большим количеством мелких форм и средних рассеивающих ориентиров. Предпочтительно слабо и среднепересеченная со сложным рельефом. Пробегаемость средняя, местами плохая. Не менее 2-х ландшафтных зон.

Карта

Составляется в М 1:5000. Издается в М 1:7500, 1:10000. Н=2,5 или 5 м

Примечание: При РВП 30-35 мин соответствует дисциплине «СРЕДНЯЯ» по правилам ИОФ – 2004. Вариантов выбора пути немного, преобладает прямой, но реализация всегда сложная.

4. КРОСС женщины 65-80 минут, мужчины 65-100 минут. Код – 0830031511Я

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении. Разносторонне тестирует спортсмена, но в большей степени его тактическую и физическую подготовленности.

Дистанции должны требовать высокой физической выносливости, способности проводить сложную тактико-техническую работу на всем протяжении. На всех перегонах предлагается сложный выбор пути. Необходимы длинные и сверхдлинные перегоны с большим количеством реальных вариантов пробегания. Поиск КП не является задачей. В среднем 1-2 КП на один км дистанции.

Делают дистанцию более сложной и интересной рассеивания типа «бабочка».

Зрелищность

Целесообразно планирование дистанций с рассеиванием по кругам и сменой карт в центре соревнований. Могут быть перегоны и КП для зрителей. При планировании кругов необходимо стремиться к одинаковому времени их пробегания.

Местность

Залесенная, физически тяжелая. Чему будут способствовать: большие перепады высот, каменистый грунт и скалы, труднопроходимая растительность, болота. Пробегаемость плохая и средняя. Не менее 2-х ландшафтных зон.

Карта

Составляется в М 1:5000 (1:7500) с подробностью для карты М 1:15000. Издается в М 1:15000, допускается М 1:10000 для насыщенной местности. Н=5м и 2,5 м.

Примечание: Соответствует дисциплине «ДЛИННАЯ» по правилам ИОФ 2004.

5. КРОСС женщины – 80-100 минут, мужчины – 100-140 минут. Код – 0830031511Я

МАРАФОН женщины – до 120 минут, мужчины – до 150 минут. Код – 0830041511Л

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении на сверхдлинных дистанциях. Тестирует главным образом физическую и тактическую подготовленности спортсмена в течение длительного времени.

Дистанции должны требовать умения распределять силы и варьировать скоростью передвижения; на протяжении длительного времени сохранять способность принимать решения по сложному выбору пути и непрерывной его реализации. Основа дистанции: длинные и сверхдлинные перегоны со сложным выбором пути. При планировании дистанции необходимо стремиться к тому, чтобы каждый перегон имел несколько вариантов пробегания, причем, желательно – различного содержания. Видимость КП хорошая.

Максимальная длина перегонов ограничена лишь размерами карты, но не должна стать самоцелью дистанции. Количество коротких и средних перегонов будет определяться характером местности.

Делают дистанцию более сложной и интересной рассеивания типа «бабочка».

Зрелищность

Целесообразно планирование дистанций с рассеиванием по кругам и сменой карт в центре соревнований. При планировании кругов необходимо стремиться к одинаковому времени их пробегания. Смотровые перегоны и КП.

Местность

Разнообразная. 2-3 ландшафтные зоны. Средне и сильнопересеченная. Необходимо, чтобы основная часть местности была сложной пробегаемости: средне и труднопроходимая растительность, обширные болота различной проходимости.

Карта

Составляется в М 1:7500 с подробностью для карты М 1:15000. Издается в 1:15000, Н=2,5 или 5 м.

6. Общий старт – СПРИНТ 25-30 минут. Код – 0830091511Я

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении с высокой плотностью тактико-технической работы. Тестирует способность спортсмена ориентироваться на высоких скоростях, в условиях очной борьбы с соперниками.

Дистанции с рассеиванием: из 3-х кругов. На первых двух – рассеивание по принципам *on map relay*. Третий круг - общий. Общий или групповой старт.

Очень важно, чтобы каждый перегон имел 2 и более различных вариантов. Чтобы очную борьбу можно было выигрывать не только более быстрым бегом, но и более качественным ориентированием.

Зрелищность максимальная. На виду у зрителей: старт, финиш, некоторые перегоны и КП. Трехмерное решение центра соревнований.

Местность – парки, жилые зоны, лесные массивы. Слабопересеченная или равнинная с большим количеством рассеивающих ориентиров как естественного, так и искусственного происхождения. Желательно, чтобы отдельные части соревновательного пространства были с плохой видимостью и сложной проходимостью для естественного рассеивания спортсменов.

Карта более подробная, чем для других дисциплин. Составляется в М 1:2000 и издается в М 1:4000 или 1:5000, Н=2,5 или 5 м.

7. Общий старт – КЛАССИКА 35-60 минут. Код – 0830101511Я

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении. Тестирует спортсмена всесторонне – в равной степени техническую, тактическую и физическую подготовленности в условиях очной борьбы с соперниками.

Дистанции высокой тактико-технической сложности. Рассеивание на 3-х и более кругах. *One man relay*. Последний круг (или его часть) – без рассеивания.

Общий или групповой старт.

Зрелищность хорошая. Старт, финиш, смена карт в центре соревнований. Видимые для зрителей перегоны и КП. Трехмерное решение центра соревнований.

Местность - полуоткрытая или залесенная, технически сложная, с большим количеством мелких деталей и средних рассеивающих ориентиров. Участки с плохой видимостью и плохой пробегаемостью для естественного рассеивания. Предпочтительно – слабо и среднепересеченная со сложным рельефом. Не менее 2-х ландшафтных зон.

Карта составляется в М 1:5000 с подробностью для карты М 1:10000. Издается в М 1:7500; 1:10000. Н=2,5 или 5 м.

8. Общий старт – КРОСС. Женщины 65-100 минут. Мужчины 65-140 минут.

Код – 0830111511Я

Общая характеристика

Ориентирование в заданном направлении. Тестирует в основном физическую и тактическую подготовленности спортсмена в условиях очной борьбы с соперниками.

Дистанции должны требовать высоких: физической выносливости, тактического мастерства. Рассеивание на 3-х и более кругах. One man relay. Последний круг – без рассеивания. Дополнительно усложняют дистанцию, делают ее более интересной одно или несколько рассеиваний типа «бабочка».

Желательны длинные перегоны со сложным выбором пути. Общий или групповой старт.

Зрелищность Старт, финиш, смена карт, последние перегоны - в центре соревнований на виду у зрителей.

Местность - физически тяжелая. Большие перепады высот, каменистый грунт и скалы, труднопроходимая растительность, обширные, разнообразные болота. Пробегаемость средняя и плохая. Не менее 2-х ландшафтных зон.

Карта составляется в М 1:5000 (1:7500) с подробностью для карты М 1:15000. Издается в М 1:15000, Н=2,5м или 5м.

9. ВЫБОР 25-60 минут. Код – 0830121511Я

Общая характеристика

Ориентирование по выбору. Прохождение заданного количества КП из имеющихся на карте, в произвольном порядке за кратчайшее время. Тестирует тактическую подготовленность и умение проанализировать по карте и выбрать оптимальный порядок прохождения КП.

Характеристика дистанций

КП располагаются так, чтобы была возможность выбрать несколько равнозначных вариантов. Местность в промежутках между КП (потенциальный перегон) должна представлять технический интерес для ориентирования. Для организации зрелищного финиша должен быть обязательным для прохождения конкретный последний КП. Видимость всех КП должна быть хорошей со всех сторон.

Зрелищность обеспечивается, по возможности, трехмерным решением центра соревнований, его размещением ближе к центру карты. Желательно, чтобы зрителям были видны несколько КП.

Местность любая.

Карта любого формата. М 1:5000; 1:7500; 1:10000

10. ЭСТАФЕТЫ для 2-х, 3-х, 4-х человек. Код – 0830061511Я. Код - 0830071511Я.

Код - 0830081511Я.

Общая характеристика

Командное ориентирование в заданном направлении. Тестирует все грани мастерства. Особенно психологическую подготовленность спортсмена; его умение выполнять тактико-технические действия на фоне очной борьбы и преследования.

Дистанции Обязательно должно применяться рассеивание на всех этапах. Последняя часть последнего этапа (20-30% его длины) должна быть без рассеивания. Общий старт.

Время пробегания разных этапов может быть различным. Но на каждом этапе, независимо от системы рассеивания, все варианты должны быть близки по времени пробегания.

Зрелищность

Это соревнования для зрителей. К центру соревнований должны быть предъявлены максимальные требования по зрелищности. Каждый этап должен заходить один или два раза на

зрительский КП. Желателен перегон в центре соревнований. Последний и предпоследний КП – общие и видимые зрителям. Достаточно длинная (100-300 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

Местность должна иметь сложность, соответствующую классу соревнований. Если в районе нет подходящего места для центра соревнований, то эта местность *непригодна* для эстафет.

Карта

Для коротких – аналогично СПРИНТУ до 15 мин. Для остальных составляется в М 1:5000 с подробностью для М 1:10000, знаки увеличиваются в 1,5 раза. Издается в М 1:10000, Н=2,5 или 5м.

Примечание: ЭСТАФЕТА 0830071511Я 120/135 соответствует дисциплине «ЭСТАФЕТА» по правилам ИОФ 2004

Принято на заседании Президиума ФСО России 28.04.2005.

Дополнения и изменения приняты на заседании Президиума ФСО России 29.05.2008 г.