

International Orienteering Federation

Принципы планирования дистанций в ориентировании

Официальный документ Международной Федерации Ориентирования (ИОФ). (перевод на русский язык)

1. Введение.

1.1. Цели.

Задача данного документа - установить общие нормы для планирования дистанций ориентирования бегом, для того чтобы обеспечить соблюдение принципа спортивной справедливости, сохранив при этом все ценности ориентирования как вида спорта.

1.2. Применение.

Все дистанции международных соревнований, включенных в календарь ИОФ, должны проводиться в соответствии с данными Принципами. Эти Принципы также должны служить в качестве руководства при планировании дистанций на всех других соревнованиях по ориентированию. Под термином "ориентирование" в данном тексте подразумевается термин "ориентирование бегом".

2. Основные принципы.

2.1. Что такое ориентирование.

Ориентирование - по вид спорта, в котором спортсмен проходит через несколько контрольных пунктов (КП), обозначенных на местности специальными знаками, за максимально короткое время, пользуясь при этом только картой и компасом. Ориентирование можно кратко определить как "навигация на бегу".

2.2. Задачи начальника дистанции.

Основная задача начальника дистанции - предложить спортсменам дистанции, соответствующие их физическим и техническим возможностям. Результаты соревнований должны отражать уровень технической и физической подготовленности спортсменов.

2.3. "Золотые" правила планировании дистанции.

При планировании дистанций необходимо всесторонне учитывать следующие факторы:

- уникальные ценности ориентирования как вида спорта не должны быть потеряны
- принцип спортивной справедливости должен быть соблюден
- спортсмены должны получить удовлетворение от прохождения дистанции
- природе не должен быть нанесен ущерб
- должны быть учтены запросы зрителей и представителей средств массовой информации

2.3.1. Ценности ориентирования как вида спорта.

Ценности ориентирования состоят в том, чтобы за максимально короткое время найти лучший путь до КП и пройти его, пользуясь только картой и компасом. Для этого требуется уметь читать карту во всех ее подробностях, оценивать различные варианты движения и выбирать лучший из них, уметь обращаться с компасом, сохранять концентрацию внимания на фоне физической нагрузки, быстро принимать решения, обладать хорошей физической подготовленностью и многое другое.

2.3.2. Спортивная справедливость.

Принцип спортивной справедливости - основной принцип любого соревновательного вида спорта. Если не принять его во внимание при планировании дистанции, элемент везения или случайности может существенно повлиять на результаты спортсменов. Начальник дистанции должен принять во внимание все факторы, которые могут повлиять на результаты спортсменов, и добиться того, чтобы все участники соревнований находились в абсолютно равных условиях на любом из участков дистанции ориентирования.

2.3.2. Удовлетворение от прохождения дистанции. Ориентирование будет развиваться и привлекать все больше приверженцев только в том случае, если спортсмены будут получать удовольствие от предложенной им дистанции. При планировании дистанции необходимо принять во внимание такие факторы, как соответствие длины дистанции и технической сложности дистанции уровню подготовленности спортсменов, расположение контрольных пунктов и т. п. С этой точки зрения необходимо тщательно подойти к вопросу планирования дистанций каждой из возрастных и квалификационных групп.

2.3.4. Охрана окружающей среды. Природа очень чувствительна, ей легко нанести ущерб. При проведении соревнований жизнь диких животных и птиц может быть потревожена, растения повреждены, травяной покров вытопан. Необходимо также учитывать и интересы людей,

живущих на территории, на которой проводятся соревнования, заботиться о сохранности принадлежащих им заборов и строений, культивируемых участков и пастбищ. Как правило, всегда имеется возможность избежать ущерба природе и местному населению, который может быть нанесен участниками соревнований. Опыт показывает, что даже на самой уязвимой с точки зрения охраны природы местности, соревнования могут быть проведены без нанесения ущерба окружающей среде. Этого можно достичь за счет принятия соответствующих мер предосторожности при планировании дистанций.

Начальник дистанции должен убедиться в том, что разрешение на проведение соревнований получено от всех владельцев земельных участков, а также от природоохранных организаций, контролирующей данную территорию.

2.3.5. Зрители и средства массовой информации.

Начальник дистанции должен всесторонне учитывать интересы зрителей и представителей средств массовой информации, освещающих данные соревнования. Журналистам и зрителям необходимо предоставить возможность как можно полнее следить за развитием событий, не допуская при этом их вмешательства в ход спортивной борьбы.

3. Дистанция ориентирования.

3.1. Местность.

Выбор местности для соревнований должен обеспечивать возможность проведения справедливых соревнований для всех участников. С точки зрения сохранения ценностей ориентирования как вида спорта местность должна быть пробегаемой и пригодной для всесторонней проверки технического мастерства спортсменов.

3.2. Что такое дистанция ориентирования.

Дистанция ориентирования состоит из старта, контрольных пунктов и финиша. Между контрольными пунктами, положение которых с высокой степенью точности определено как на карте, так и на местности, спортсмен может передвигаться по любому выбранному им пути.

3.3. Старт Зона старта должна быть выбрана таким образом чтобы: - имелась зона для разминки участников - для спортсменов, ожидающих старта, не был раскрыт выбор вариантов уже стартовавшими участниками Точка начала ориентирования, обозначенная на карте треугольником, должна быть обозначена на местности таким же знаком, как и КП, только без цифрового кода и средств отметки. Перед спортсменами должны быть поставлены навигационные задачи непосредственно от точки начала ориентирования.

3.4. Этапы между КП

3.4.1. Хорошо спланированные этапы.

Этап между КП - это основной элемент дистанции ориентирования. Качество дистанции в целом во многом определяется качеством каждого из этапов между КП.

Хорошо спланированные этапы ставят перед спортсменами разнообразные задачи и проходят по интересной местности, предполагающей широкие возможности индивидуального выбора пути. В пределах одной дистанции этапы должны быть разнообразными, одни должны предъявлять требования к детальному чтению карты, другие давать возможность выбора из нескольких альтернативных вариантов движения. Этапы должны чередоваться по длине и технической сложности, заставляя спортсмена регулировать скорость бега и применять различные технические приемы ориентирования. Начальник дистанции должен по возможности менять направление этапов, чтобы спортсмену было необходимо чаще ориентировать карту.

3.4.2. Справедливость этапов.

Ни на одном из этапов не должно быть вариантов движения, на котором спортсмен получил бы преимущество или, наоборот, оказался бы в худших условиях, если этого нельзя оценить в соревновательных условиях исходя из информации, полученной с помощью карты. Необходимо избегать планирования этапов, на которых пересечение запрещенных для бега участков могло бы дать преимущество.

3.5. Контрольные пункты.

3.5.1. Расположение КП

Контрольные пункты располагаются рядом с такими объектами местности, которые нанесены на карту. Спортсмены должны посетить все КП в том порядке, в каком они соединены и пронумерованы на карте (кроме соревнований по выбору), однако следуя путем, выбранным ими самими. При необходимости порядок прохождения КП участниками должен быть проконтролирован судьями соревнований.

Особенно большое значение имеет полное соответствие карты и местности в окрестности КП. Все направления подходов с ближайших ориентиров и расстояния от них до точки КП должны быть тщательно проверены.

Контрольные пункты не следует располагать на небольших изолированных ориентирах, если они не находятся в пределах видимости с ближайших к ним ориентиров. Контрольные пункты не следует располагать таким образом, чтобы видимость знака КП с различных направлений подхода

к КП невозможно было оценить с помощью карты и легенды.

3.5.2. Назначение КП

Основное назначение КП состоит в том, что он является конечной точкой предыдущего этапа и началом следующего.

Иногда КП устанавливаются для того, чтобы решить некоторые специальные задачи, например, направить спортсменов в проход через запрещенные для бега участки (КП в начале тоннеля, у моста, в начале перехода через посевы и т.п.). КП могут служить для размещения пунктов питания, для работы представителей средств массовой информации, а также для зрителей.

3.5.3. Знак КП

Оборудование КП должно соответствовать Правилам ИОФ.

Знак КП, по возможности, должен быть виден со стороны подхода к КП только после того, как в поле зрения попадает ориентир, на котором он расположен. С точки зрения спортивной справедливости положение знака КП не должно раскрываться участником, отмечаящимся на нем. Знак КП ни в коем случае не должен быть спрятан: спортсмен, вышедший в точку КП не должен искать знак КП.

3.5.4. Встречный бег.

Встречный бег, то есть уход участника с КП в том направлении, с которого осуществляется выход на КП, должен быть исключен путем правильного планирования этапов с точки зрения соблюдения принципа спортивной справедливости.

3.5.5. Близко расположенные КП.

Контрольные пункты различных дистанций, расположенные слишком близко друг к другу, могут ввести в заблуждение участников, выходящих на К11 своей дистанции. В соответствии с правилом 19.4а контрольные пункты не могут располагаться ближе, чем в 30м друг от друга. Более того, КП расположенные на схожих ориентирах, не должны располагаться ближе, чем на расстоянии 60м.

3.5.6. Легенды КП.

Расположение знака КП по отношению к объекту КП описывается с помощью легенды. КП должен быть обозначен на карте и описан с помощью легенды таким образом, чтобы его положение (как сам объект КП, так и расположение знака КП относительно объекта КП) не оставляло у спортсмена ни малейшего сомнения. Если положение знака КП не может быть однозначно описано с помощью условных символов легенд, утвержденных ИОФ, то такой КП, скорее всего, непригоден и не должен быть использован на дистанции.

3.6. Финиш.

По крайней мере, заключительная часть финишного участка дистанции должна быть размечена и, следовательно, являться обязательным для прохождения участком.

3.7. Чтение карты.

Хорошо спланированная дистанция ориентирования предъявляет требования к чтению карты и выбору пути на всем ее протяжении. Участки, прохождение которых не требует чтения карты, должны быть исключены из дистанции, если только что не явилось результатом хорошего выбора пути.

3.8. Выбор пути.

Большой выбор вариантов заставляет спортсменов изучать карту и оценивать местность. Наличие различных вариантов позволяет участникам идти своим путем и предотвращает их совместные действия на дистанции.

3.9. Уровень сложности.

На любой карте и местности можно спланировать, дистанции различной степени сложности. Уровень сложности этапов можно регулировать, располагая их вблизи или вдали от линейных ориентиров. Спортсмены должны иметь возможность оценить степень сложности выхода на КП, исходя из информации, полученной путем чтения карты, и таким образом, применить тот или иной технический прием для выхода на КП.

При планировании следует принимать во внимание уровень технической подготовленности участников, их умение читать и интерпретировать карту во всех ее деталях. Это особенно важно учитывать при планировании дистанций для детей и новичков.

3.10. Виды программы соревнований.

Начальник дистанции должен принимать во внимание специфические требования для различных дисциплин ориентирования. Так, например, при планировании коротких и средних дистанций следует сделать акцент на подробном чтении карты и сохранении высокого уровня концентрации участниками, при планировании эстафет надо дать возможность зрителям следить за ходом соревнований. При планировании эстафет следует также позаботиться о достаточном количестве вариантов для рассеивания команд.

3.11. К чему должен стремиться планировщик дистанции.

3.11.1. Знакомство с местностью.

Начальник дистанции должен тщательно изучить район соревнований, прежде чем приступить к планированию дистанций.

Он должен также учесть, что условия на местности в день соревнований могут оказаться иными, чем в тот момент, когда он закончил планирование дистанций.

3.11.2. Подходящий уровень сложности.

Очень легко спланировать для детей и новичков слишком сложные дистанции. Начальник дистанции не должен полагаться только на свой собственный опыт и оценивать сложность дистанции исходя из своих физических и технических возможностей.

3.11.3. Подходящие места расположения КП.

Стремление спланировать очень хороший этап может привести к выбору не слишком подходящих точек расположения КП.

Спортсмены не замечают особых различий между просто хорошим и очень хорошим этапом, зато они сразу замечают, что знак КП спрятан, обнаруживают неточности карты в районе КП или неправильно составленную легенду, если не по своей вине теряют на КП несколько минут.

3.11.4. Расположение КП на безопасном расстоянии.

Несмотря на наличие кодов на КП, их все же не следует располагать слишком близко друг от друга, так как это может ввести в заблуждение спортсмена, выходящего на КП своей дистанции.

3.11.5. Слишком сложный выбор вариантов.

Начальник дистанции может иметь в виду такие варианты, которые останутся незамеченными спортсменами в условиях соревнований. Если самый лучший вариант слишком трудно найти, то спортсмен остановится на просто лучшем или очень хорошем варианте, и все замыслы начальника дистанции пропадут впустую.

3.11.6. Удобные для бега дистанции.

Дистанции не должны быть слишком трудными для бега. Нормально подготовленный спортсмен должен иметь возможность передвигаться бегом с максимально возможной для него скоростью на протяжении большей части дистанции.

Общий набор высоты на дистанции не должен превышать 4% от ее длины по разумному варианту движения.

Физическая сложность дистанции должна уменьшаться для спортсменов старших возрастных групп.

Особое внимание в этом смысле следует уделять дистанциям групп M70/Ж65 и старше.

4. Начальник дистанции.

Начальник дистанции должен иметь хороший персональный опыт в ориентировании, для того чтобы оценить качество планировки. Он должен быть знаком с теорией планирования дистанции и знать специальные требования, предъявляемые к дистанциям различных видов программы и различных возрастных и квалификационных групп.

Начальник дистанции должен уметь оценивать различные факторы, которые могут оказать влияние на ход соревнований, такие как погодные условия, качество карты, присутствие зрителей и т.п. Начальник дистанции несет ответственность за дистанции и за ход соревнований от стартовой линии до финишной черты. Работа начальника дистанции должна быть проверена и принята контролером (инспектором) соревнований. Это необходимо для того, чтобы исключить так называемый "человеческий фактор", поскольку ошибки начальника дистанции могут иметь далеко идущие последствия и негативно сказаться на ходе соревнований.

Приложение.

Формат различных видов программы соревнований по ориентированию бегом.

Вид программы	СПРИНТ	СРЕДНЯЯ	ДЛИННАЯ	ЭСТАФЕТА
Контрольные пункты	Технически простые	Технически сложные	Разнообразная сложность КП	Разнообразная сложность КП
Выбор вариантов	Сложный выбор вариантов, требующий высокой концентрации	Присутствует, но не слишком сложный	Имеет очень большое значение, особенно на длинных этапах	Присутствует, но не слишком сложный
Условия бега	Постоянно высокая скорость бега	Высокая скорость бега с элементами регулирования скорости	Высокий уровень физической сложности, особые требования к выносливости	Высокая скорость бега в очной борьбе с соперниками
Местность	Легкопроходимая. Парковый лес или городской квартал	Технически сложная местность	Физически сложная местность, большой выбор вариантов	Умеренно сложная местность, возможности для выбора вариантов
Карта	1:4000 или 1:5000	1:10000 (1:15000)	1:15000	1:10000 (1:15000)
Стартовый интервал	1 минута	2 минуты	2-3 минуты	Общий старт
Хронометраж	До 0.1 с	До 1 с (0.1 на Чемпионате Мира)	До 1 с (0.1 на Чемпионате Мира)	Важен порядок финиша команд
Время победителя	12-15 минут	30-35 минут (25 минут в квалификации)	90-100 минут для мужчин 60-70 минут для женщин	30-60 мин на этап 135 мин - М 120 мин - Ж
Резюме	Спринт - это очень скоростной и привлекательный для зрителей формат соревнований. Спринт приближает ориентирование к местам, посещаемым населением. Предъявляет высокие требования к концентрации внимания и умению поддерживать максимальную скорость бега.	Средняя дистанция предъявляет высокие требования к чтению карты на большой скорости, требует точного ориентирования и высокого уровня концентрации на протяжении достаточно большого времени.	Длинная дистанция всесторонне тестирует как техническую, так и физическую подготовленность спортсменов. Предъявляет особые требования к физической выносливости и умению выбирать оптимальные варианты.	Эстафета - это командные соревнования, проходящие в очной борьбе с соперниками. Наиболее зрелищный вид программы соревнований по ориентированию.