

Планирование дистанций в спортивном ориентировании. Базовый курс.

Занятие_1(4)

Автор: Александр Алексеёнок; avabel@mail.ru

*Форматы дистанций в спортивном
ориентировании;*

*Описание форматов дистанций «Длинная» и
«Средняя»*

Общие принципы планирования дистанций

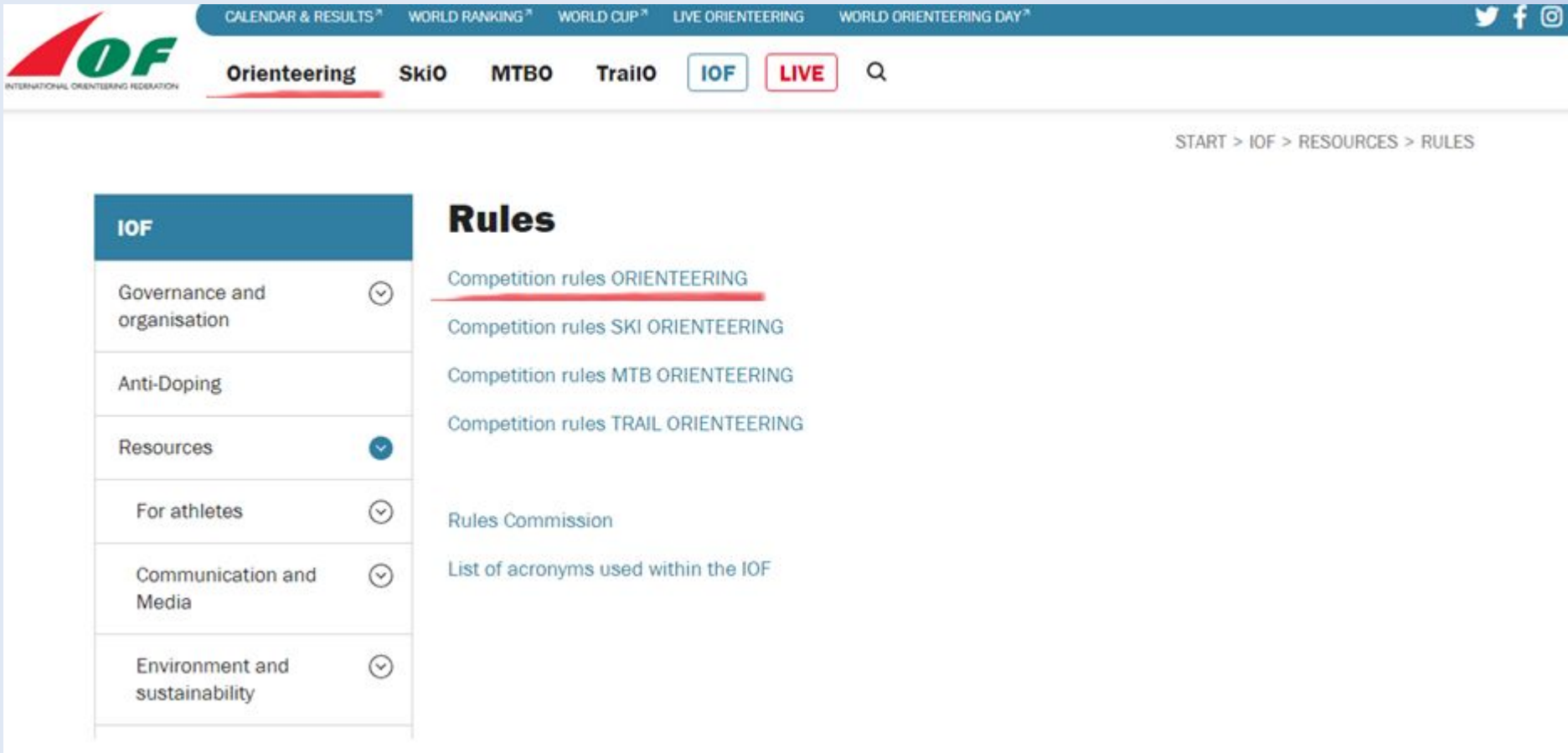
*Факторы повышающие и снижающие качество
(техническую сложность) перегонов*

Как будет проходить практикум?

- Минимально «сухой» информации.
- Будем пункты правил проходить через примеры слушателей курса.
- Важно выполнять домашние задания и высылать на <https://vk.com/orientonline>
- Отвечаю на вопросы по ходу, если по теме. И отвечаю на письменные на следующих эфирах.
- Те, кто смотрит в записи и не выполнял задание №1 рекомендую отложить просмотр и сначала выполнить планирование дистанции. Задание №2 будет – исправить свои ошибки в спланированных дистанциях.
- <https://cloud.mail.ru/public/4U3J/4Bq6dKLew>
- Позже, в конце занятия, расскажу подробнее про благотворительную часть этого курса.
- Длительность занятия – будем стараться максимально 75 минут.

Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

<https://orienteering.sport/iof/resources/rules/>



CALENDAR & RESULTS* WORLD RANKING* WORLD CUP* LIVE ORIENTEERING WORLD ORIENTEERING DAY*

IOF INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Orienteering SkiO MTBO TrailO IOF LIVE

START > IOF > RESOURCES > RULES

IOF

- Governance and organisation
- Anti-Doping
- Resources
- For athletes
- Communication and Media
- Environment and sustainability

Rules

- Competition rules ORIENTEERING
- Competition rules SKI ORIENTEERING
- Competition rules MTB ORIENTEERING
- Competition rules TRAIL ORIENTEERING
- Rules Commission
- List of acronyms used within the IOF

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION
(IOF)

Orienteering



SkiO



MTBO



TrailO



Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

Рогейн – отдельная федерация

<https://www.rogaining.com>

Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

Orienteering



<https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/>

16. Дистанции

16.1 Должны быть соблюдены:

- ✓ Принципы IOF для планирования дистанций (см. Приложение 2),
- ✓ Описание форматов дистанций (см. Приложение 6)
- ✓ Лейбницкая Конвенция (см. Приложение 5).

16.2

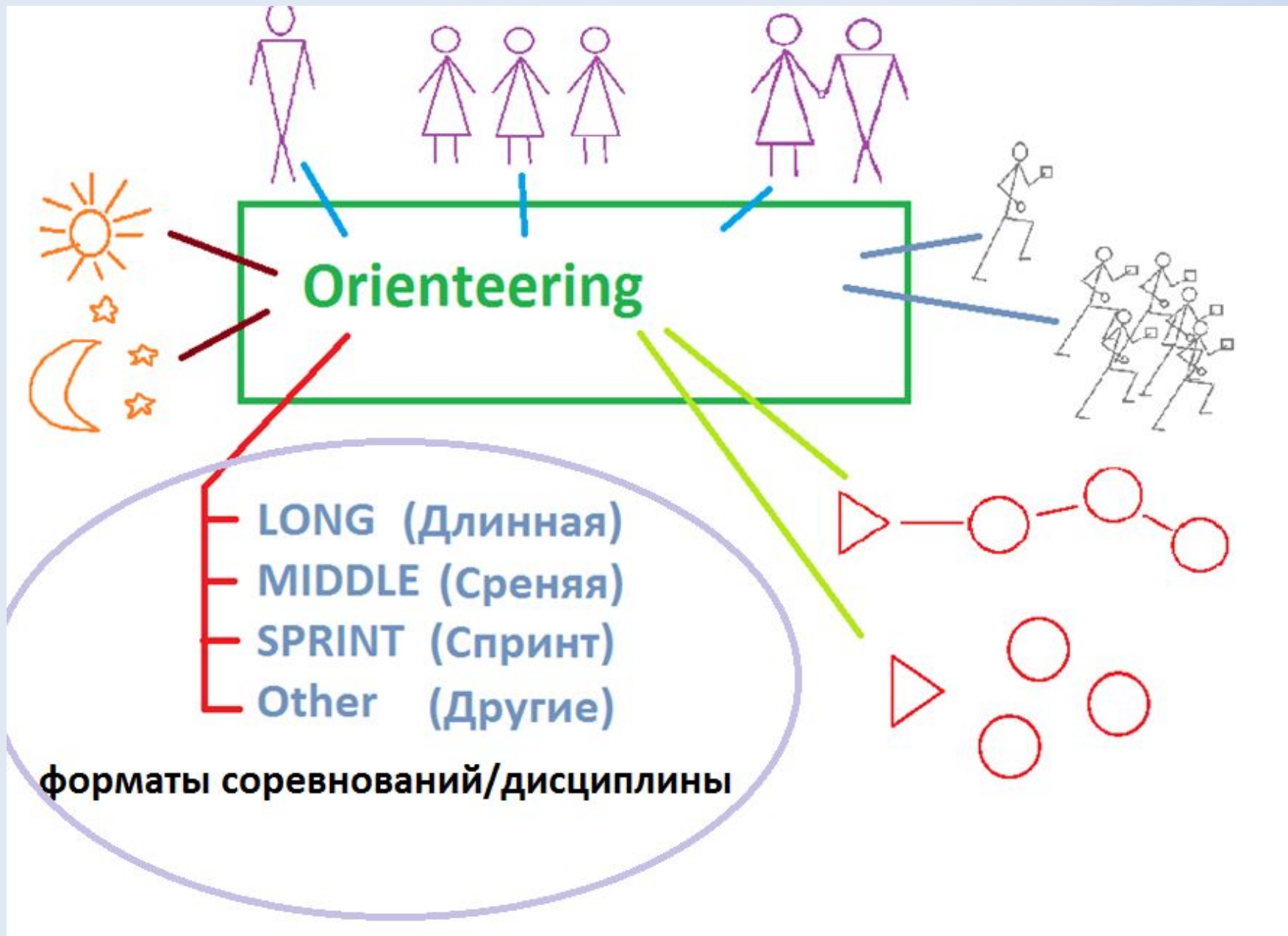
Стандарты дистанций должны быть достойны международного спортивного ориентирования.

Навигационные навыки, концентрация и беговые способности участников должны быть проверены. Все дистанции должны использовать **различные техники ориентирования.**

Appendix 2: Principles for course planning

4. Планировщик дистанции

Человек, ответственный за планирование дистанции, должен иметь понимание и умение определять качества хорошей дистанции, полученные из личного опыта. Он или она также должны быть знакомы с **теорией планирования** дистанций и понимать особые требования разных классов участников и разных типов соревнований.



Принципы планирования дистанций

Appendix 2: Principles for course planning .

1. Introduction/Вступление

1.1

Смысл (цель) принципов – установить **единый стандарт** чтобы

обеспечить спортивную справедливость и
сохранить **уникальный характер ориентирования** как спорта.

1.2

Интернациональные соревнования – **обязательно** использовать эти принципы

Другие соревнования – **как рекомендации.**

Уникальный характер

ориентирования.

Каждый спорт имеет свой уникальный характер (дух). Уникальный характер ориентирования – найти и следовать наилучшему пути через неизвестную местность и сделать это как можно быстрее. Это требует следующих навыков ориентирования:

- Точное чтение карты,
- Расчет оптимальных вариантов,
- Владение азимутальным перемещением,
- Концентрация под влиянием стресса,
- Быстрое принятие решений,
- Бег в натуральной местности, и т.д.

Какие требования предъявляются к дистанциям в современном ориентировании?

- безопасность;
- спортивная справедливость;
- техническое совершенство;
- пригодность для определенной группы (по возрасту и квалификации);
- эстетическое удовлетворение для участников;
- защита живой природы и окружающей среды;
- зрелищность для зрителей и для средств массовой информации.

Безопасность.

- Бег по пересеченной местности сам по себе несет в себе много опасностей.
- Здесь: не создание новых задач, которые несут опасность жизни и здоровью.

например:

- ✓ нельзя ставить КП наверху скал и опасных обрывов,
 - ✓ следует обходить опасные места такие как топкие болота, карьеры, и т.п.;
- не провоцировать их форсировать;
- ✓ делать переходы через дороги в местах с хорошей видимостью.

Общие принципы планирования любых дистанций

- Дистанции должны соответствовать заявленному формату по длине и стилю (длина дистанции выбирается исходя из времени победителя. Это время берется из практики (история и/или тестовые спортсмены)
- Задача дистанции – в рамках формата всесторонне проверить:
 - ✓ технические навыки
 - ✓ Беговую подготовку (по пересеченной местности)
- Дистанции должны быть так спланированы, что средних способностей участник может, практически везде, преодолеть бегом
- Набор высоты 4% от общей длины дистанции

Общие принципы планирования для любых дистанций

Точка КП – это начало и конец этапа

Главное – перегоны

!! Не устанавливать КП на мелких объектах, которые видны только вблизи (без поддержки других объектов)

(не правила. Рекомендации)

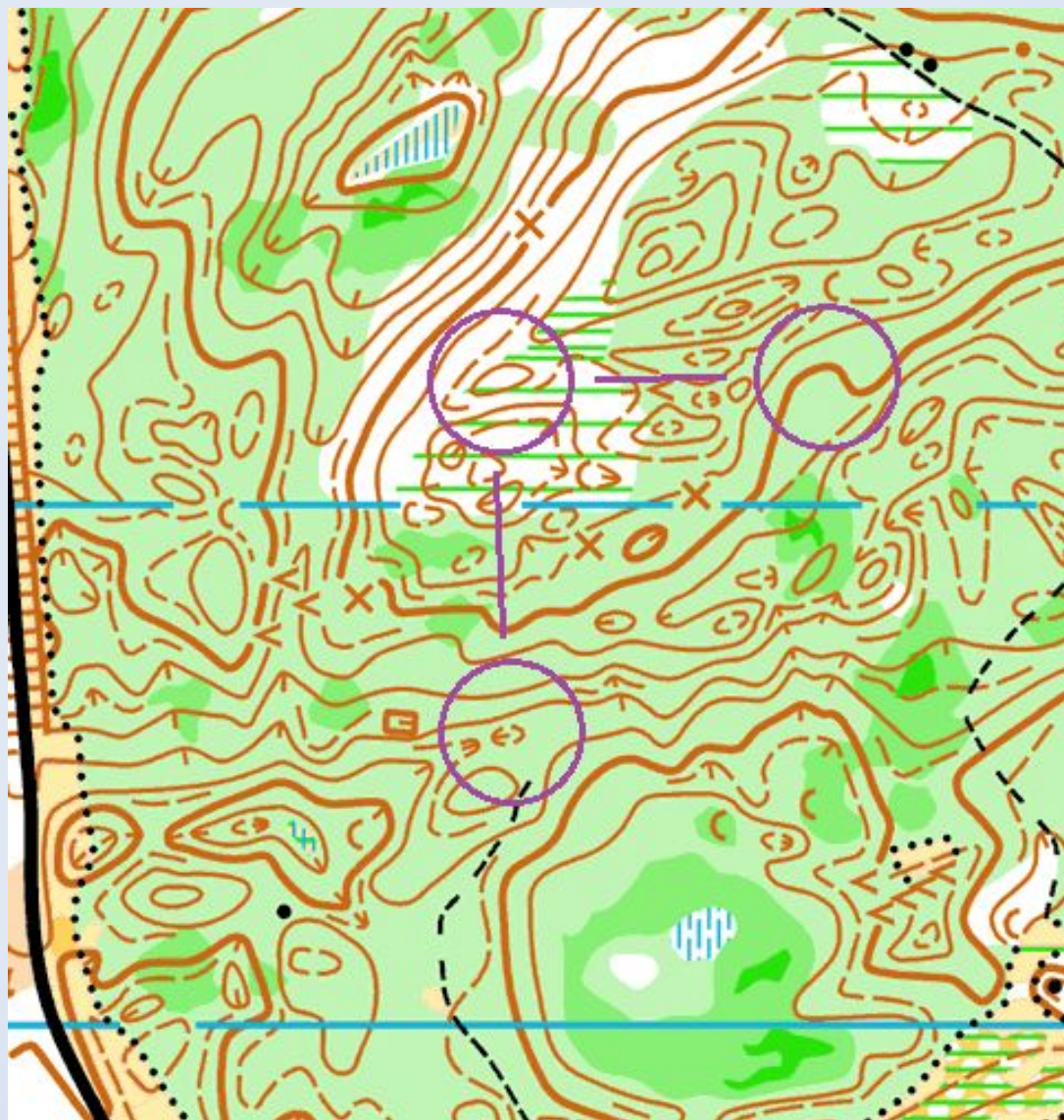
- Длинная:
- Физически: требовательная, требующая выносливости, поддержание темпа и расчета сил на всю дистанцию
- Перегоны: Значительное влияние выбора варианта. в том числе некоторые перегоны с важным макро выбором.
- Не очень сложные точки КП (некоторые КП могут иметь «сложную» легенду).
- Плотность 1-2 КП на км (лучше 1.5 и до 1, если позволяет местность). 2 КП на км – максимально, уже не совсем классический стиль.
- Не так много разворотов, как на средней. Есть участки, где нужно меньше подробно читать – упрощенное ориентирование – проверка физических кондиций.
- **В двух словах: Длинная дистанция - это по сравнению со Средней дистанций больше КРОСС по пересеченной местности. Нет постоянной сверх концентрации, но она должна быть на одном уровне на протяжении длительного времени. Это проверка устойчивости к «монотонной» длительной нагрузке.**

Средняя:

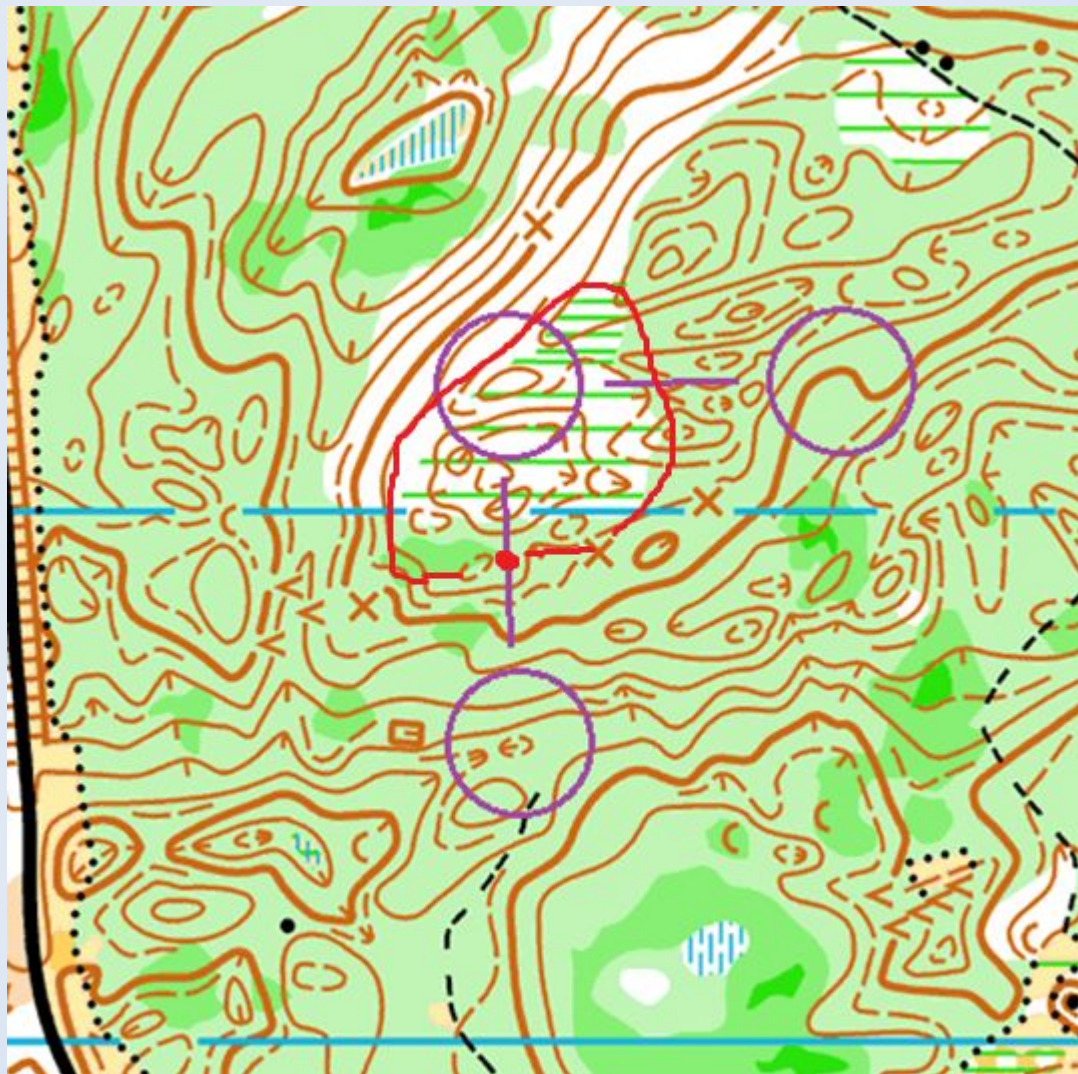
- Подавляющее большинство КП со сложной легендой. «Спрятаны» в хорошем смысле .
- Различные объекты. Вариативность объектов больше чем на длинной. Неиспользование легенды должно привести к временным потерям.
- Плотность КП 3-4 (лучше 3.5). 2 КП на км – зачастую мало для хорошего «Мидла».
- Много разворотов. Лучше если на большинстве КП будет разворот на 60 – 90 градусов.
- «Мидл» – поддержание высокой концентрации внимания, чтения карты, на протяжении 35 минут, при высокой скорости. Мало решающего выбора, больше микро выбора на перегонах . Высокая скорость, но требуется от спортсмена подстраивать их скорость в зависимости от сложности.
- **В двух словах: по сравнению с Длинной, Средняя дистанция - больше «стрессовое» напряженное ориентирование, где очень важно читать и понимать детали.**

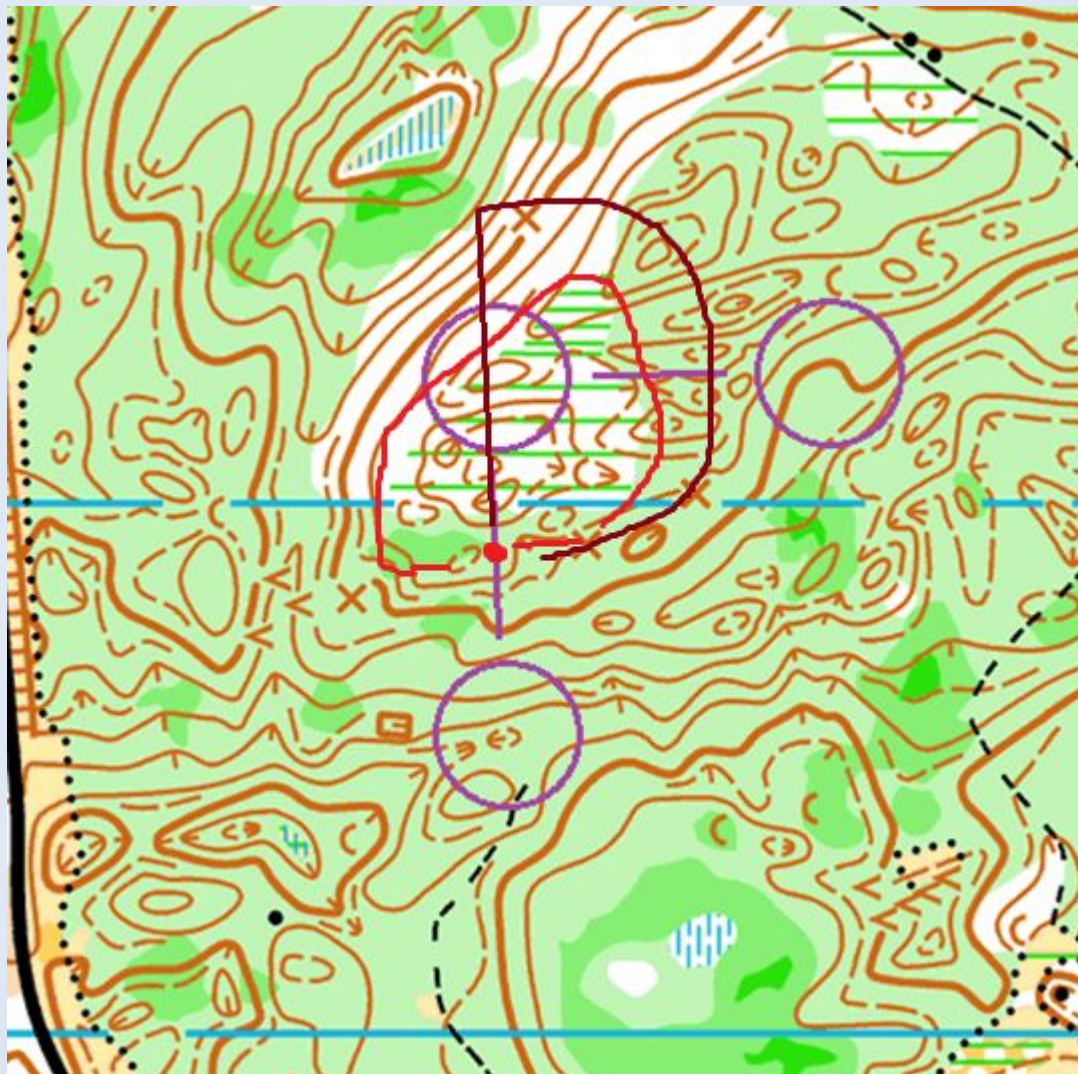
Только если выполнить эти условия, то уже получится « приемлемая» дистанция.

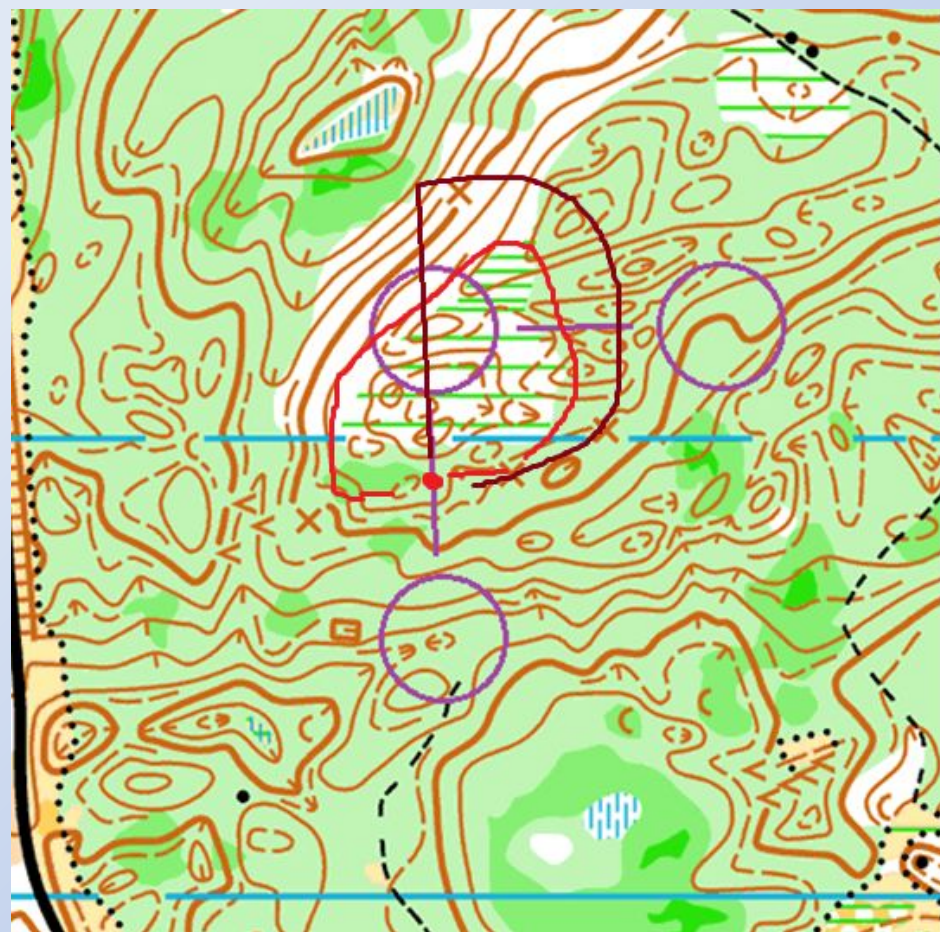
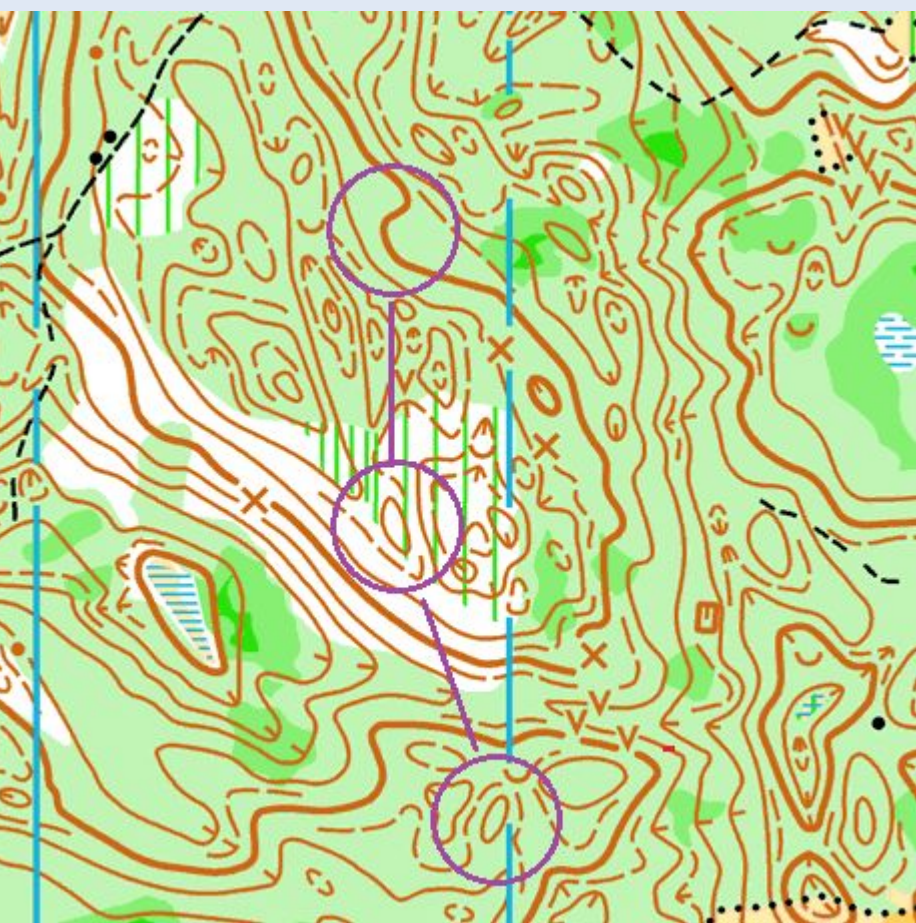
•



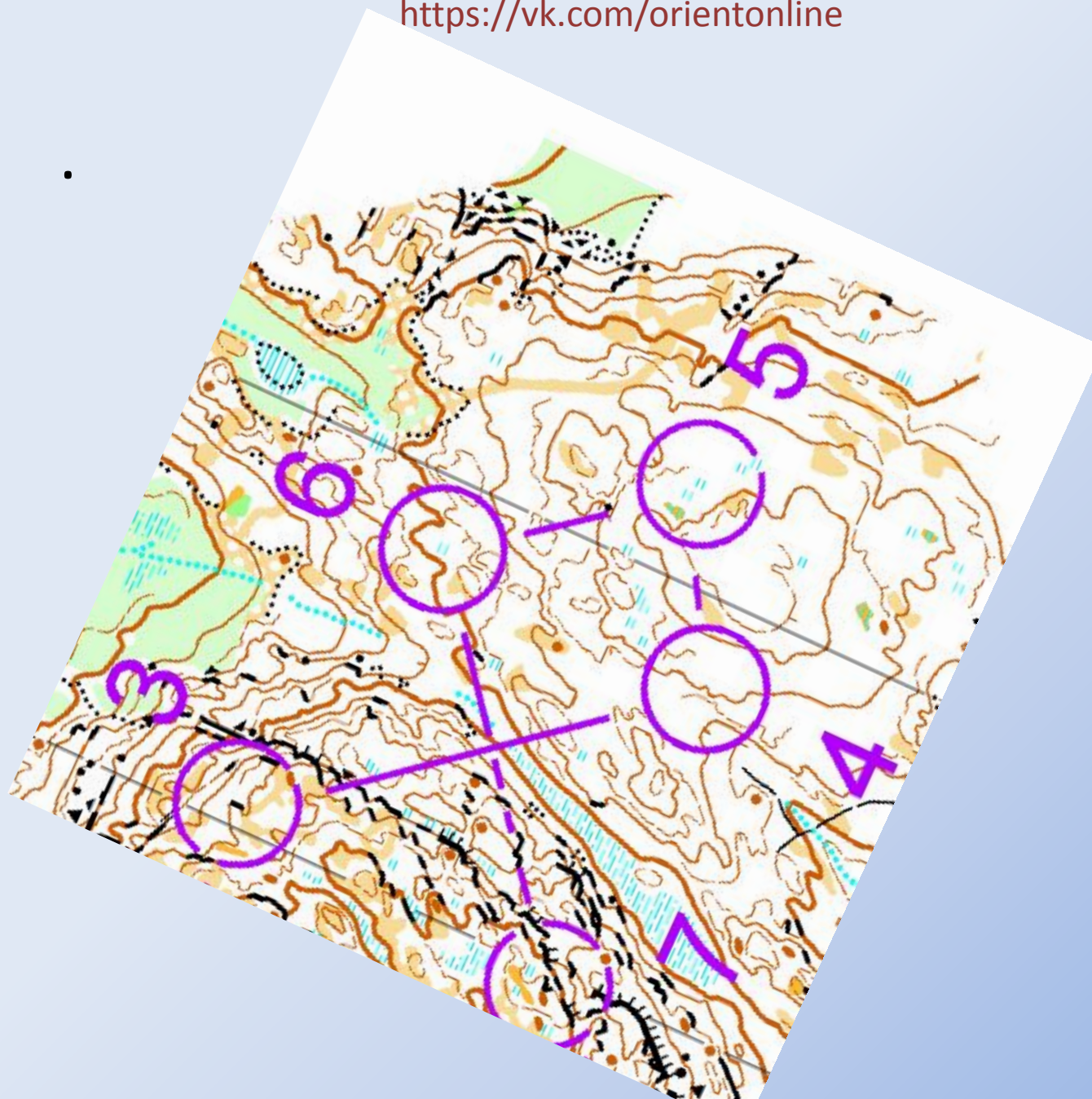
Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>



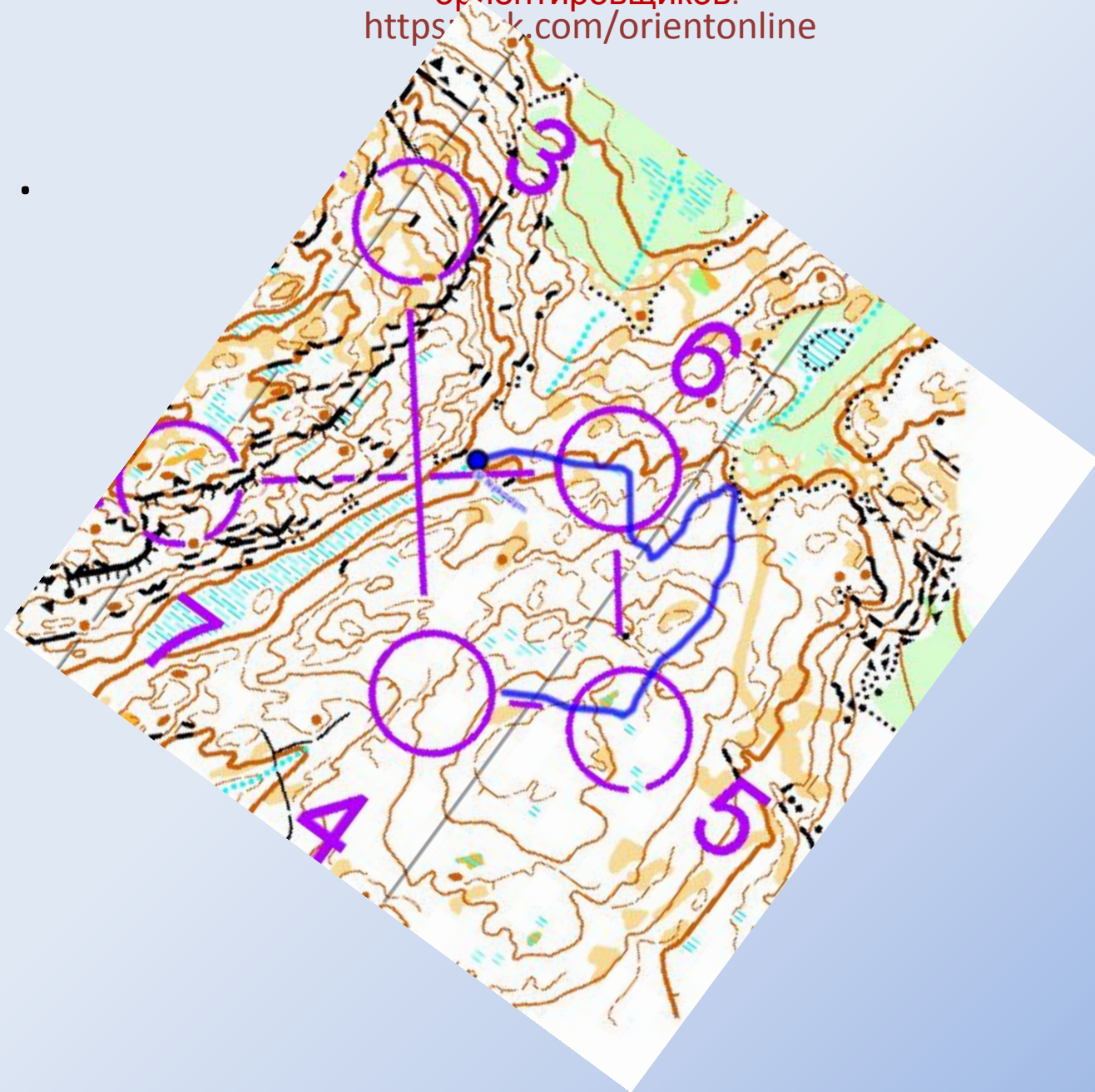




Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>



Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>



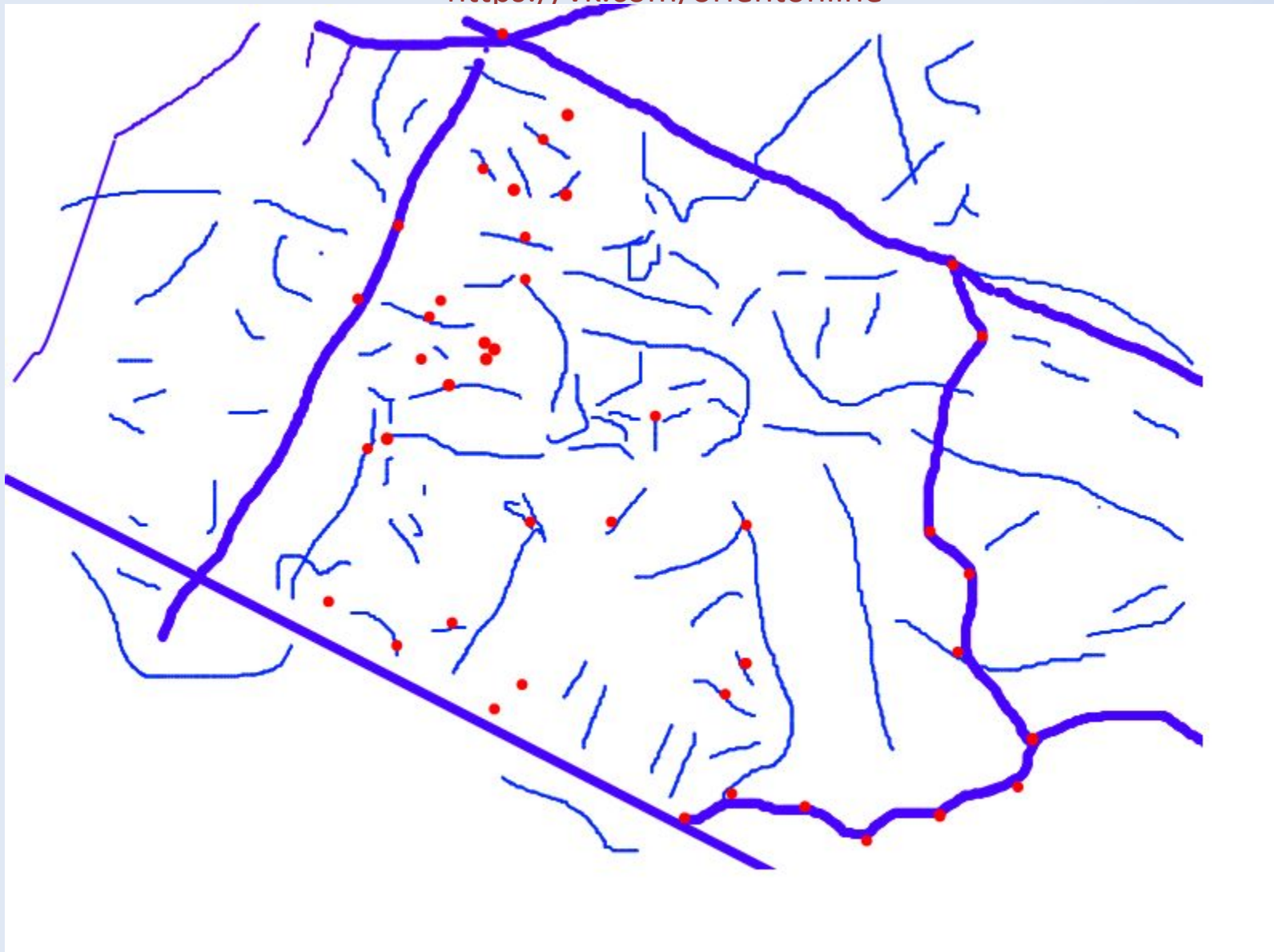
Чтобы ставить спортсменам задачи по ориентированию (навигации) нужно понимать как они осуществляют навигацию (отслеживание перемещения)

Об этом здесь <https://vk.com/event173756905>

Был проведен целый курс «Ориентироваться без ошибок – это просто. Система навигации» (6 занятий + 2 занятия повторение)

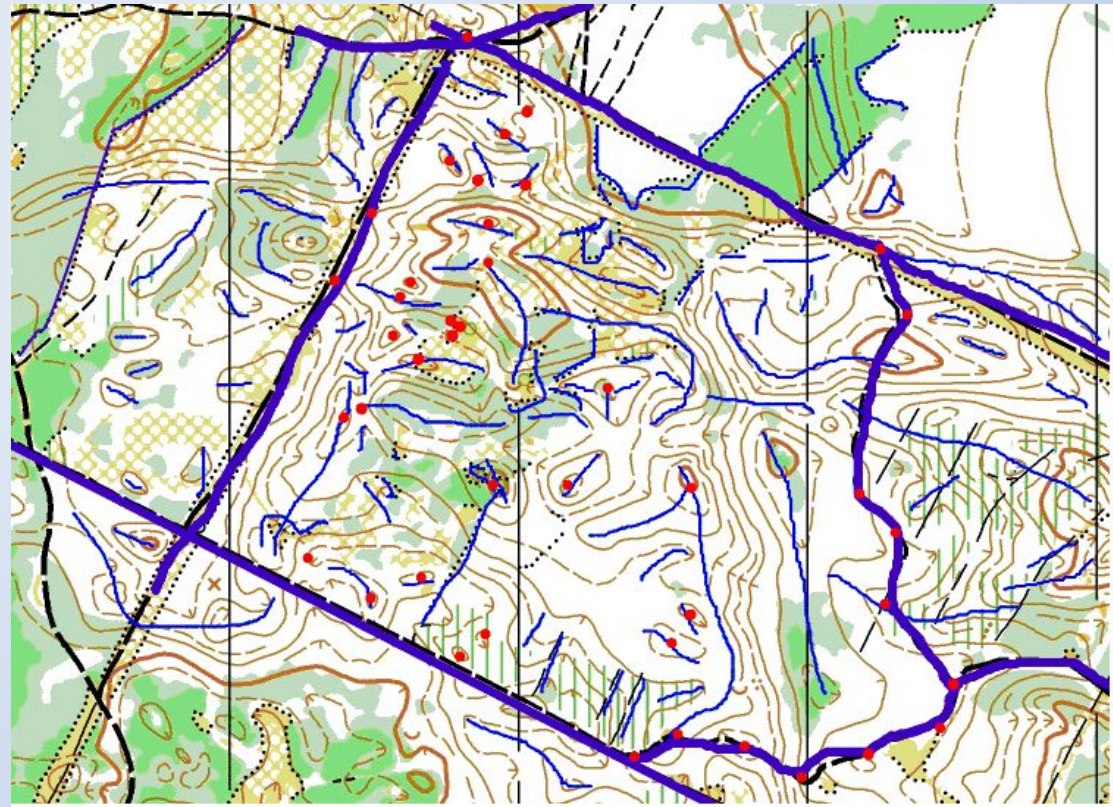
Бесплатные первые два занятия здесь:

<https://cloud.mail.ru/public/D6da/sxQvjsmUr>



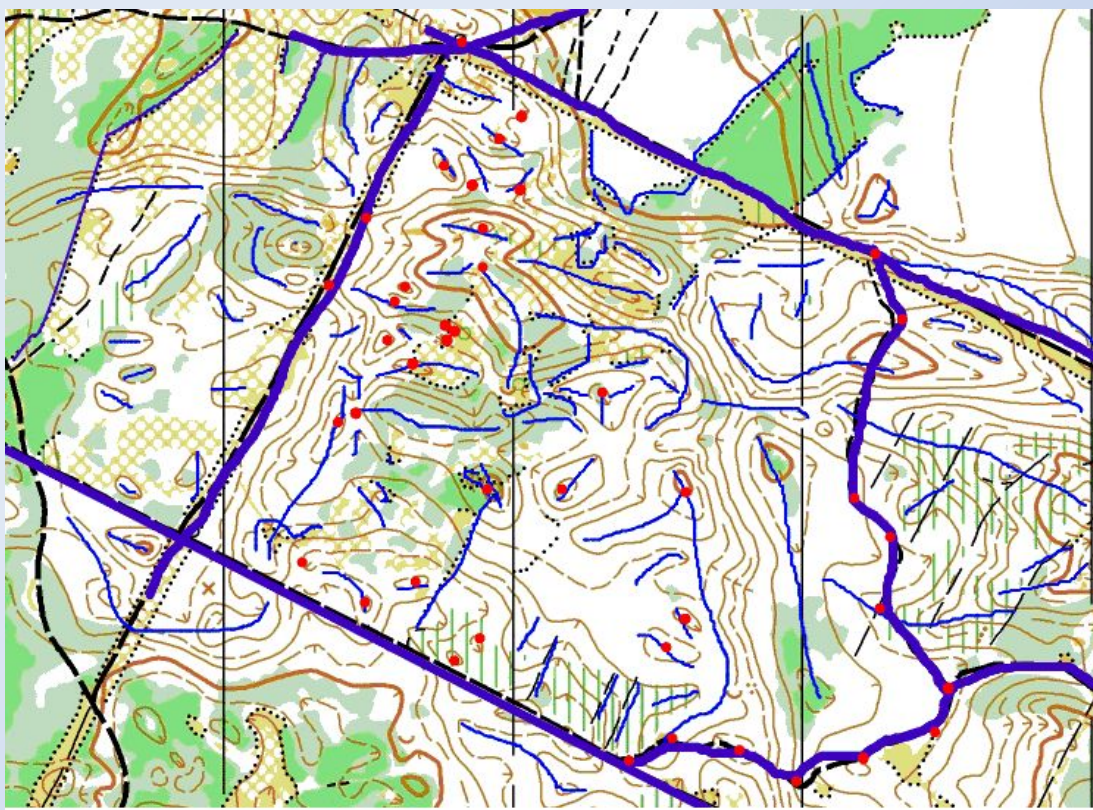
Из Условной модели местности видно, что:

- В местах вне видимости линий и точек нет четкого понимания о местонахождении.

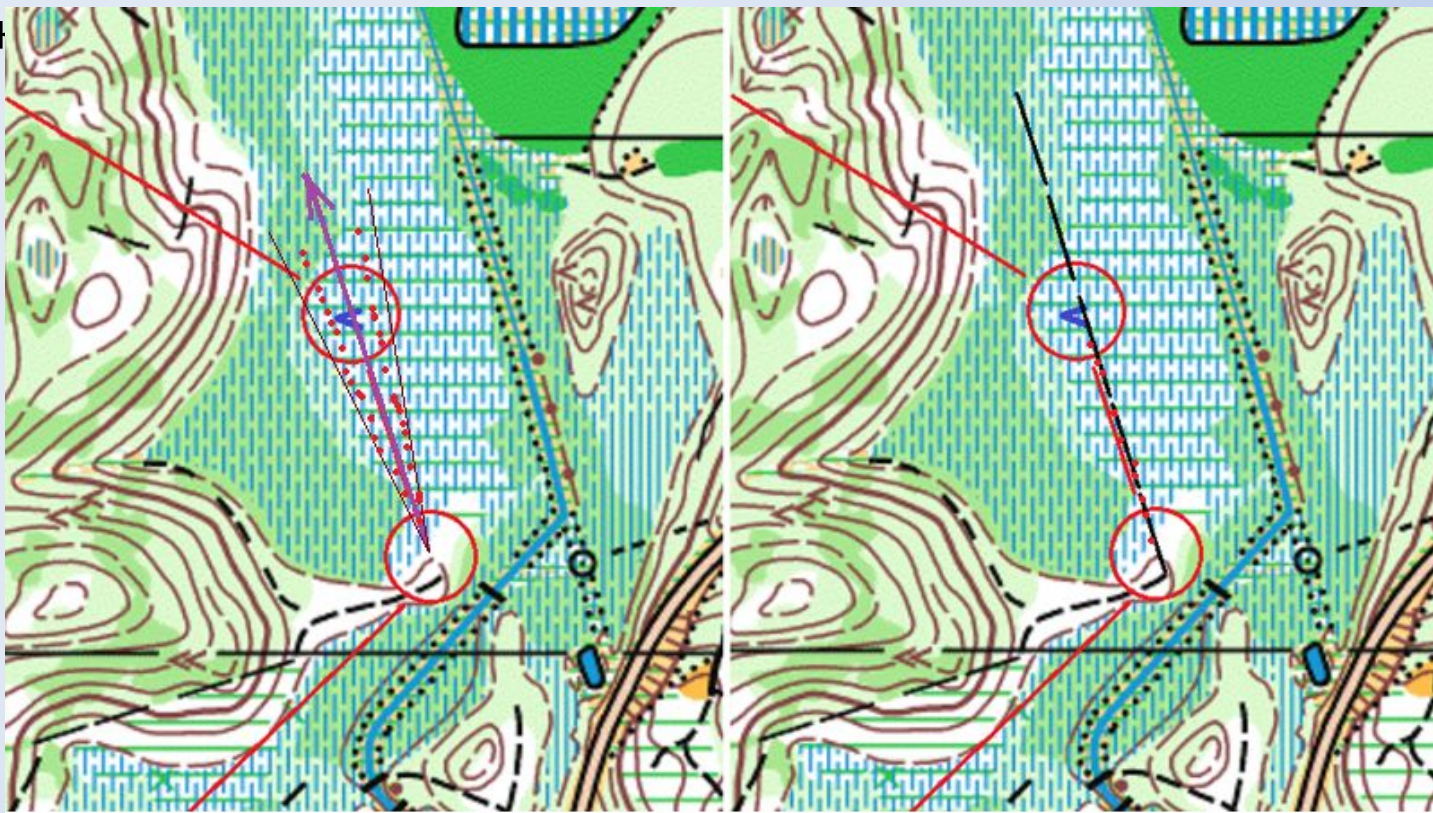


- **КП – только информационная точка (отдельная точка или точка на линии (изгиб, развилка, конец, перекресток))**

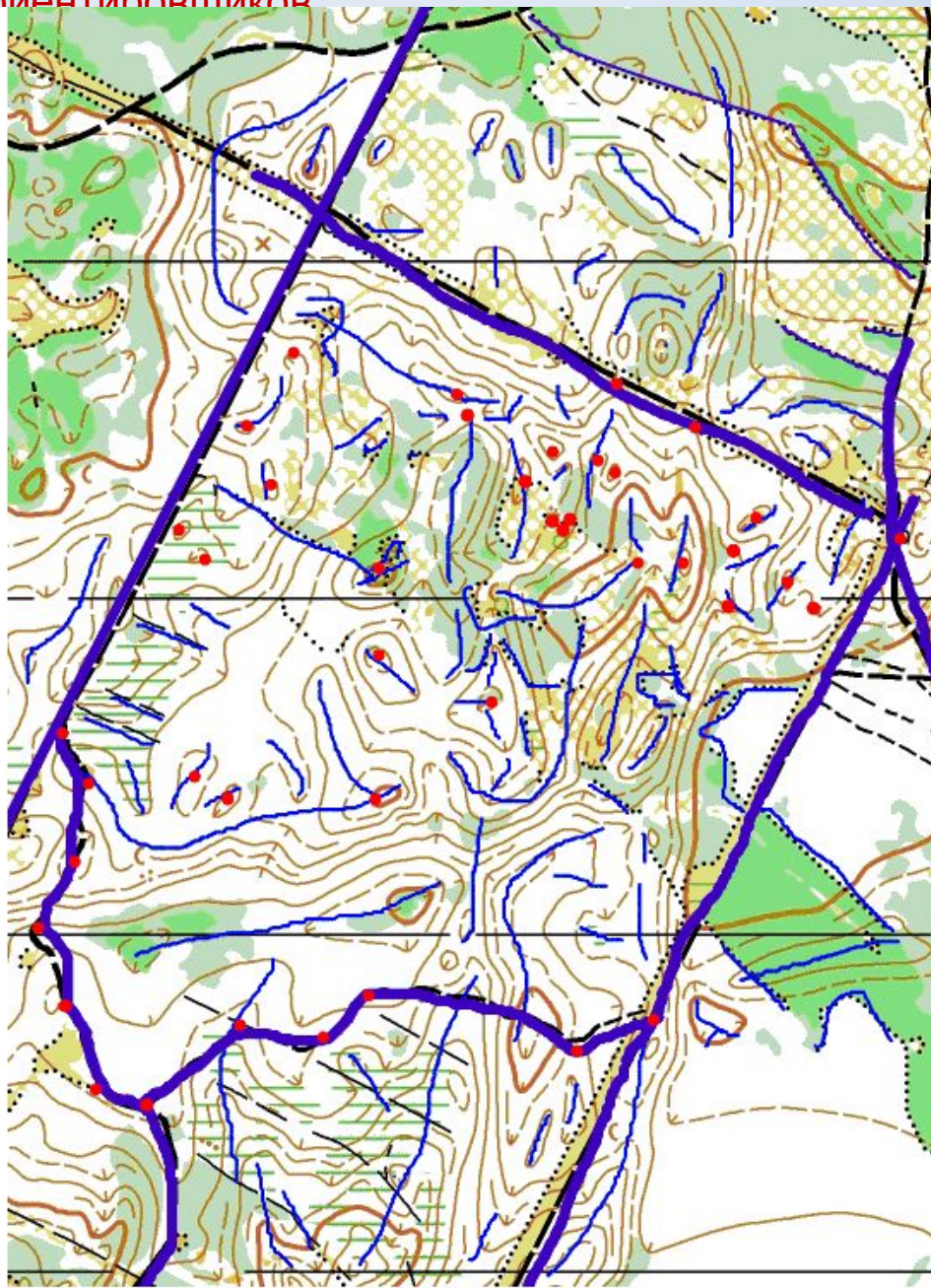
это достаточно определенное место (можно уколоть иглой на карте и должно быть описано легендой. Не может быть просто канава, или просто тропа).



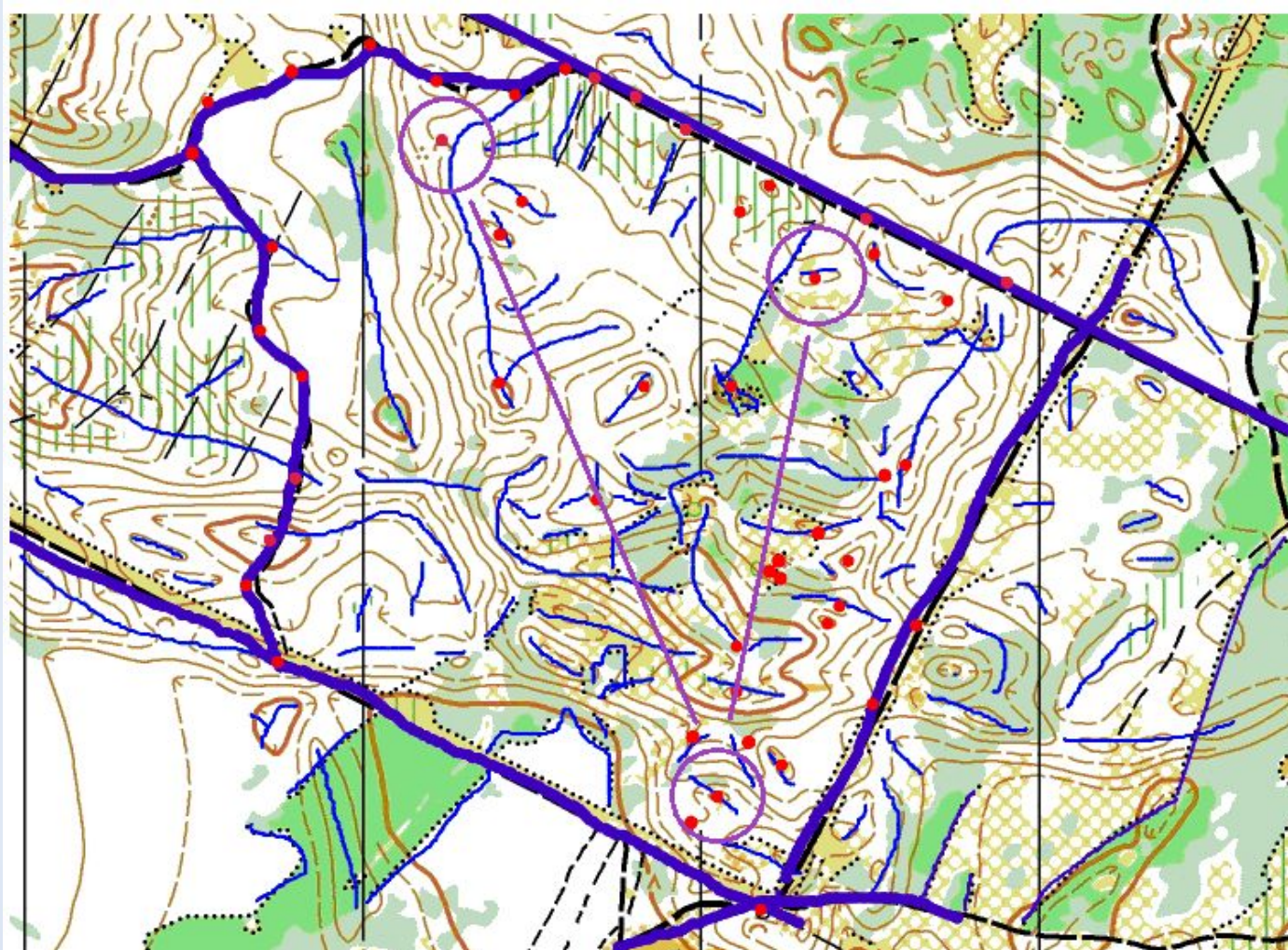
- Перемещение по линии точнее, чем по компасу, т.к. дает только ошибку по длине, а направление выдержано самим линейным объектом.
- Движение по компасу дает ошибку и по расстоянию и по направлению. (вариативность местоположения гораздо выше, чем при движ



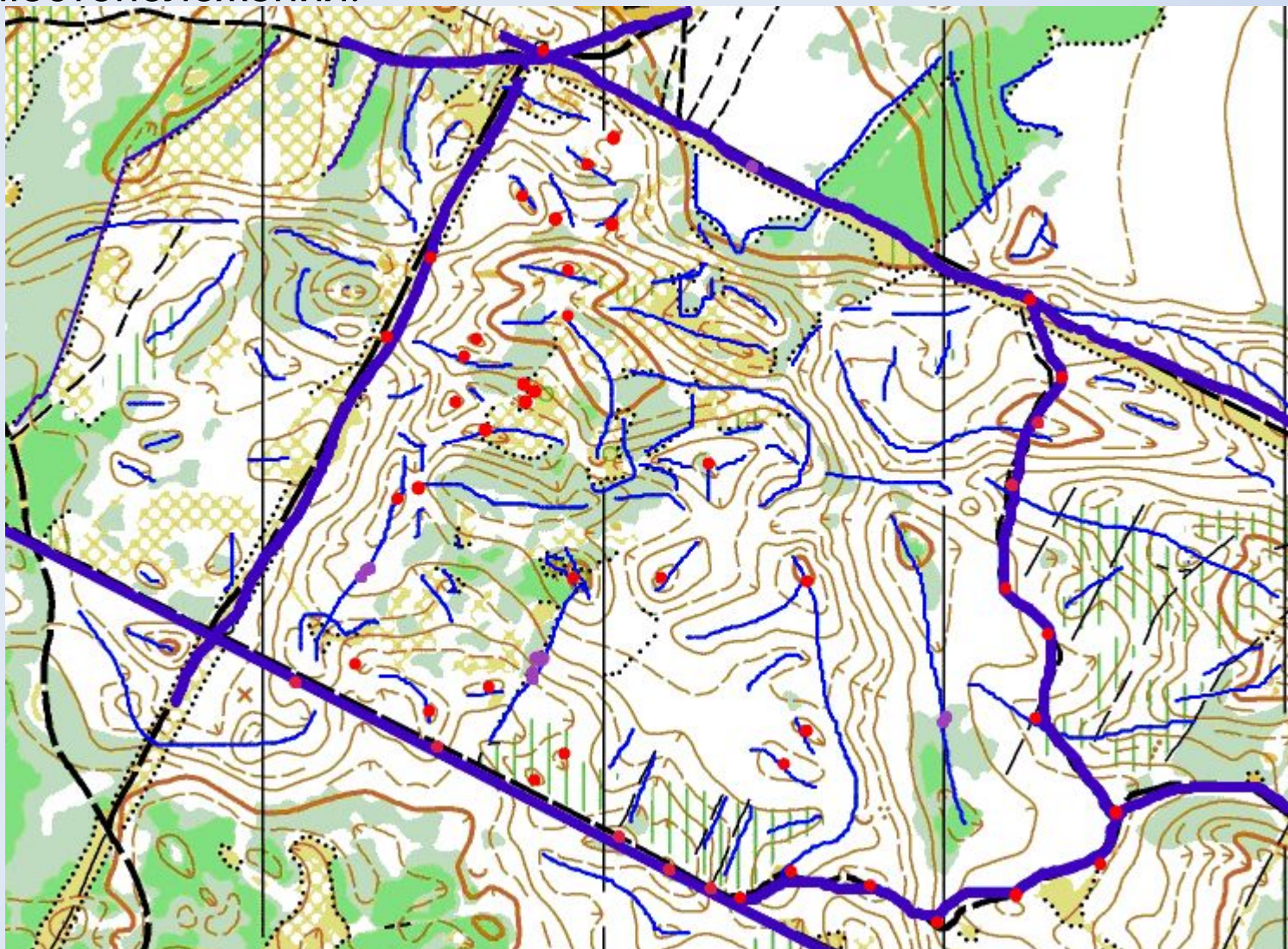
- С точки зрения информативности (знания местоположения) не имеет значения какой именно объект выглядит как линия (контур, хребет, дорога, край болота, окоп, ручей и т.п.)
- Точки КП вне линии сложнее искать, чем на линии
- Информативные линии и точки в удалении от других тяжелее «найти»
- Так же сложно, когда много схожих линий и точек (параллельные ситуации)



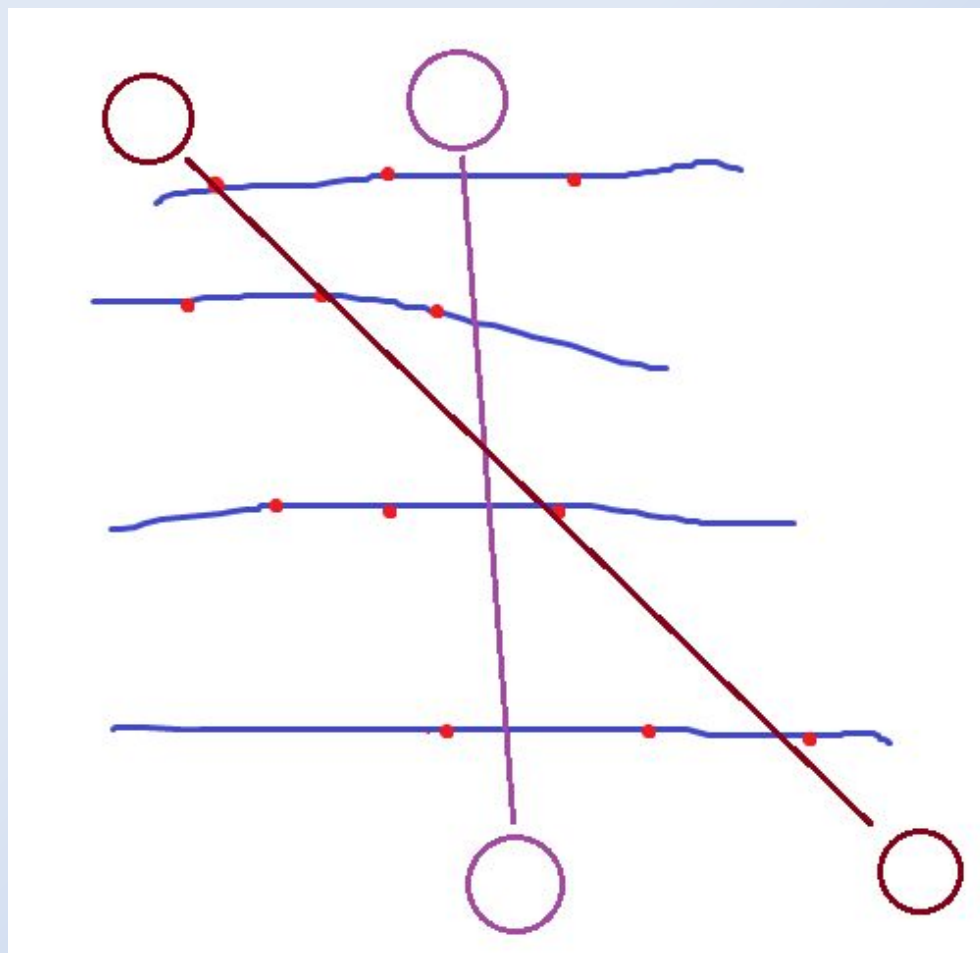
Тем сложнее вариант, чем больше «перескоков» с линии на линию и точки нужно делать.



Сам по себе факт нахождения на линии не дает точного местоположения.

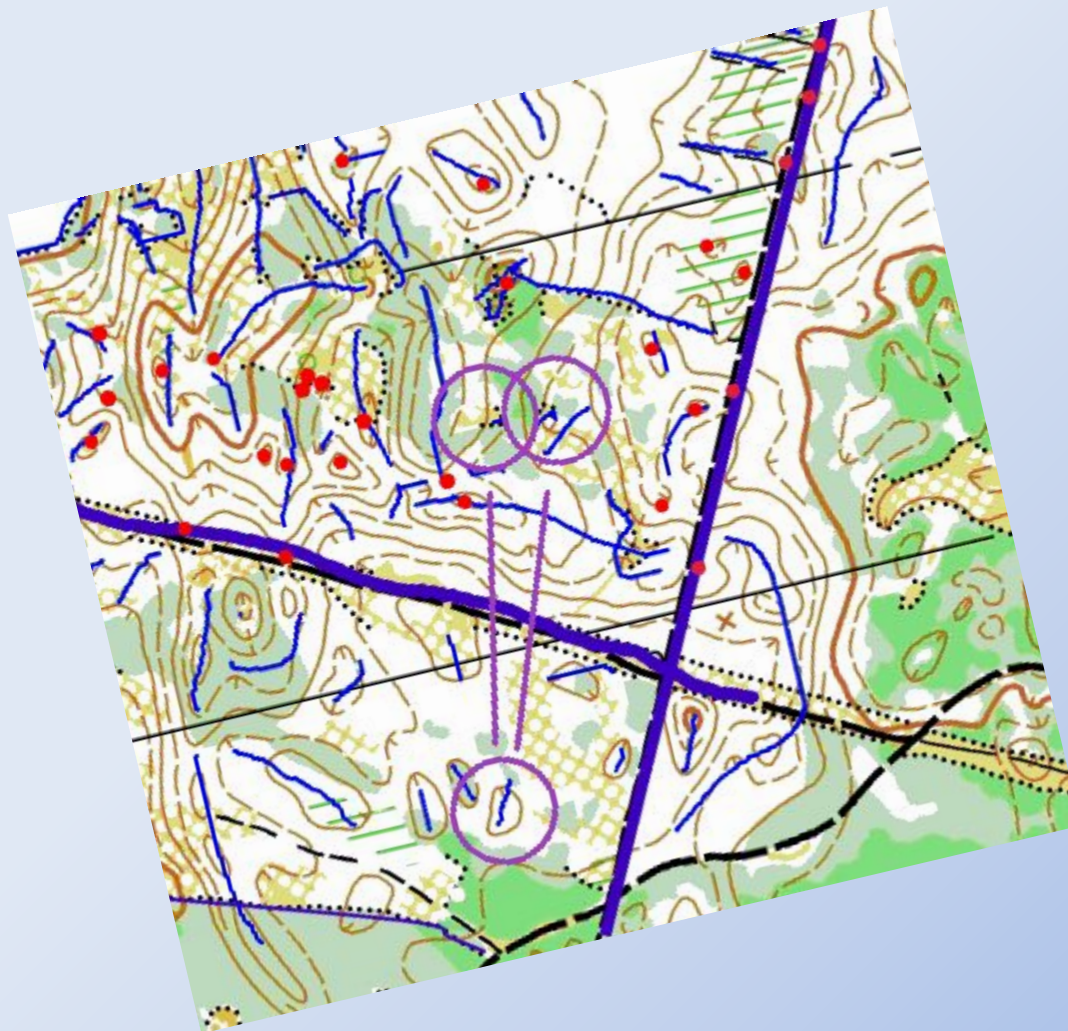


Поэтому движение поперек информативных линий несет в себе гораздо больше неуверенности в местоположении, т.к. меньше возможности подтвердится точками..

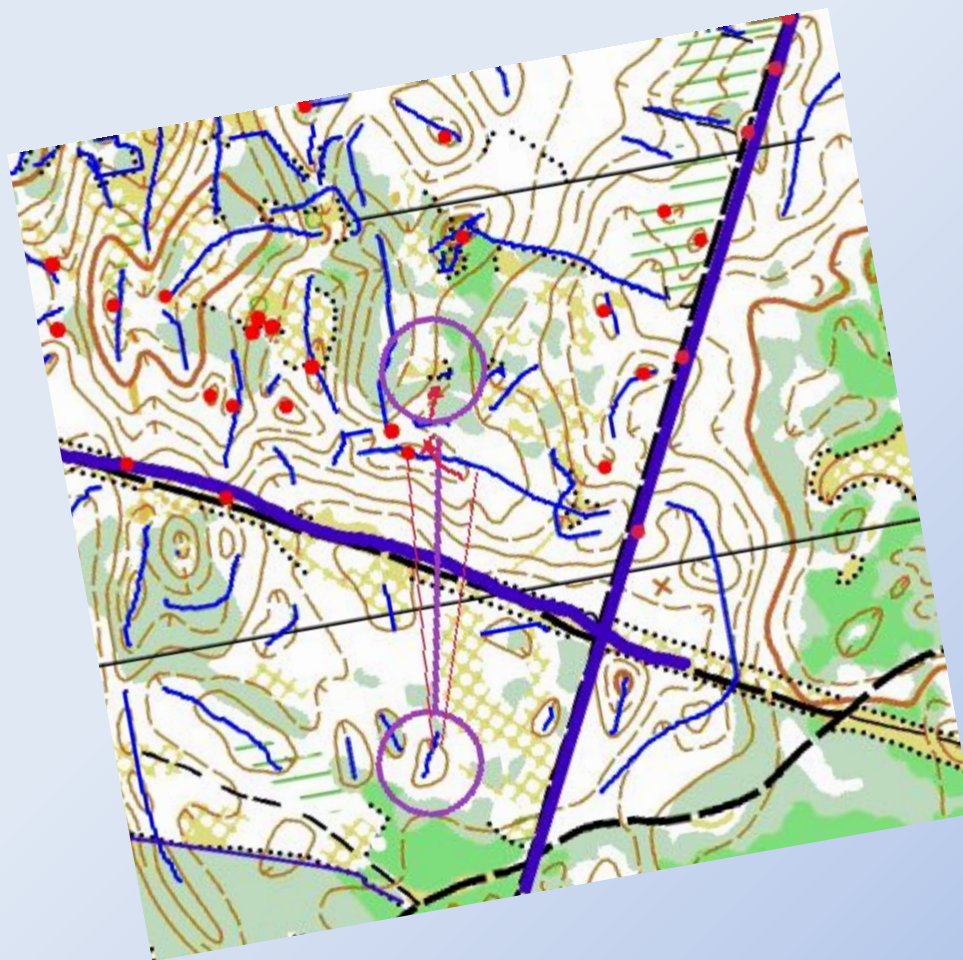


Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

•



Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

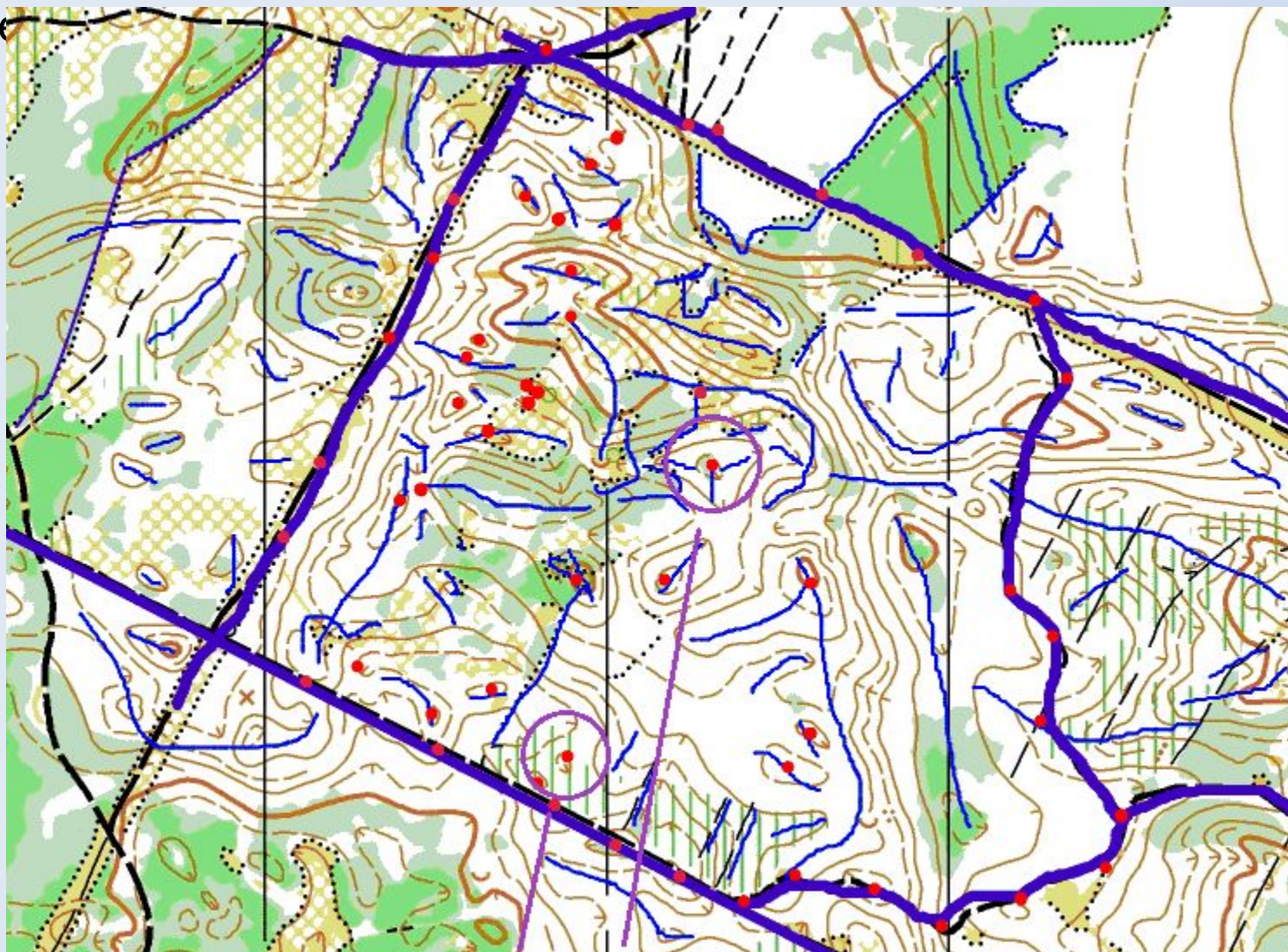


Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

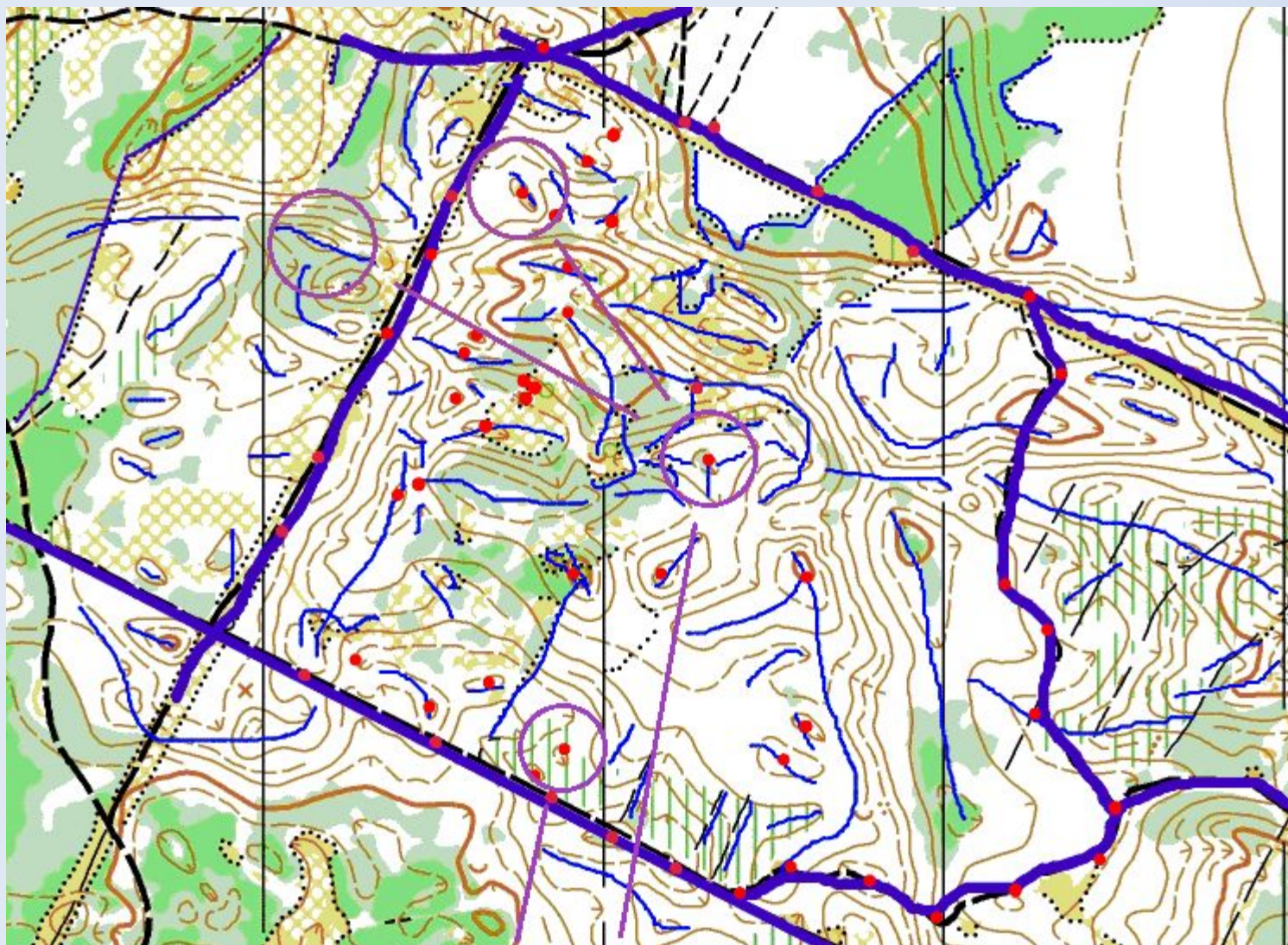


Более глубокое проникновение в область схожих линий и точек сложнее. Чем дальше вглубь, тем больше

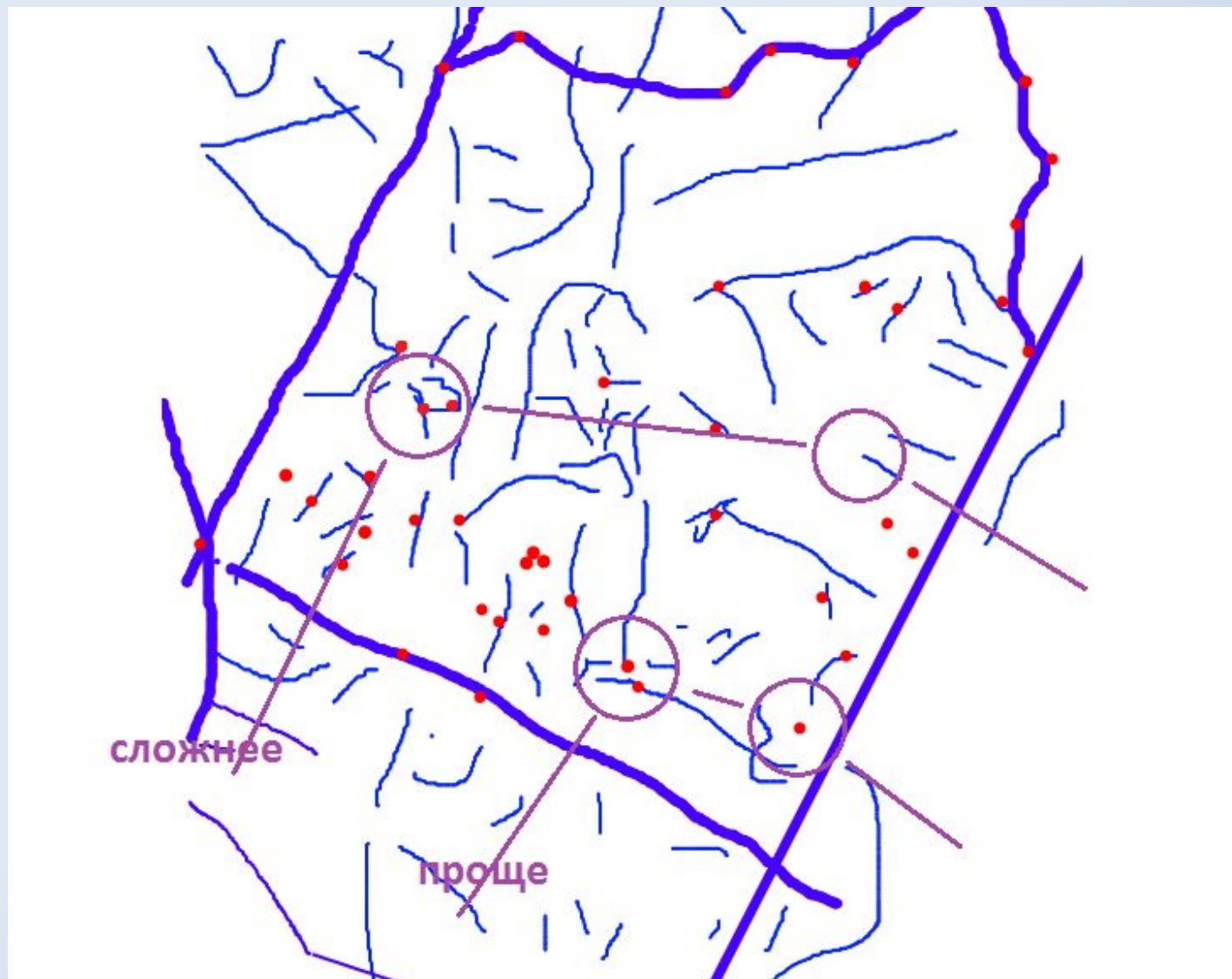
НС



Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>



Использование максимального проникновения внутрь поля схожих объектов и линий



На Условной модели не отображено как пустое информативное пространство влияет на прямолинейность и скорость бега.

По виду воздействия на прямолинейность движения объекты можно разделить на следующие группы:

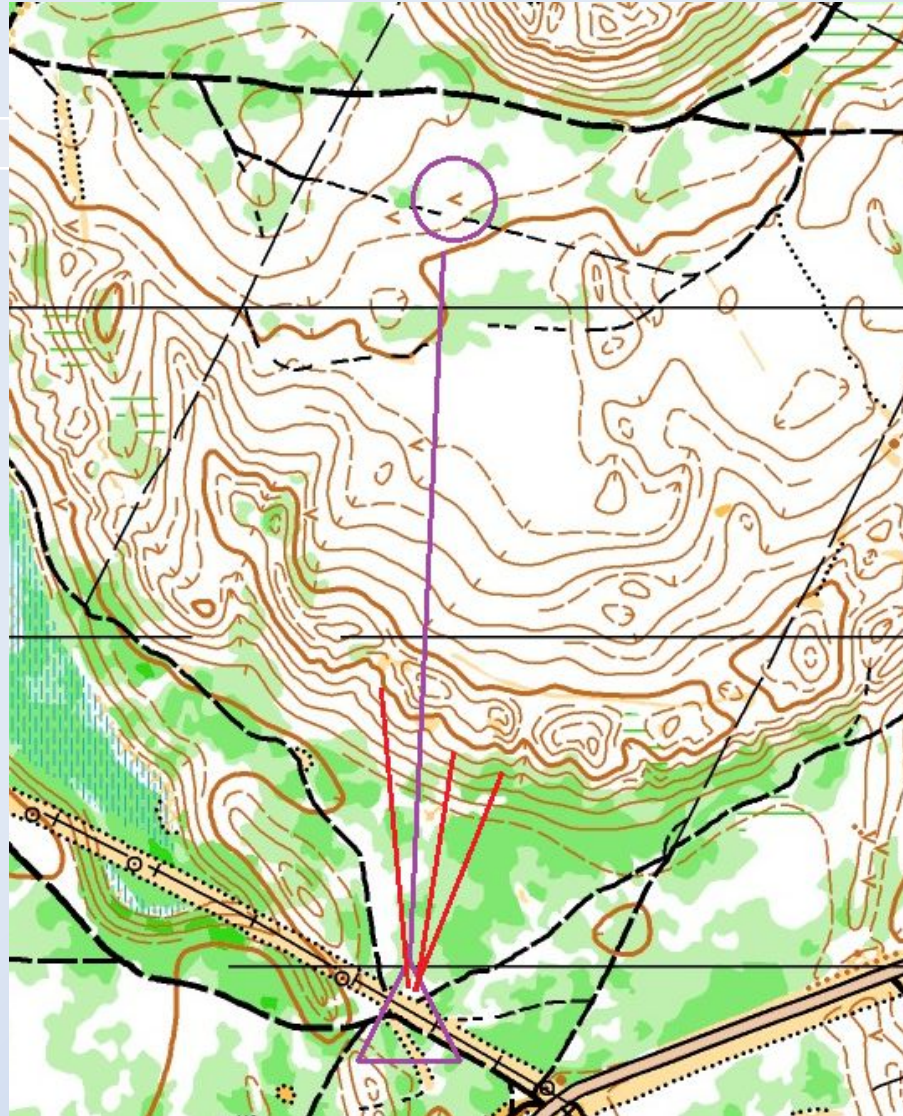
- ***Отклоняющие***
- ***Слабо рассеивающие***
- ***Сильно рассеивающие***
- ***Уводящие***

- Спортсмены это учитывают при выборе вариантов - насколько они будут уверены в своем местонахождении после такого участка и сколько времени потратят на его точное установление

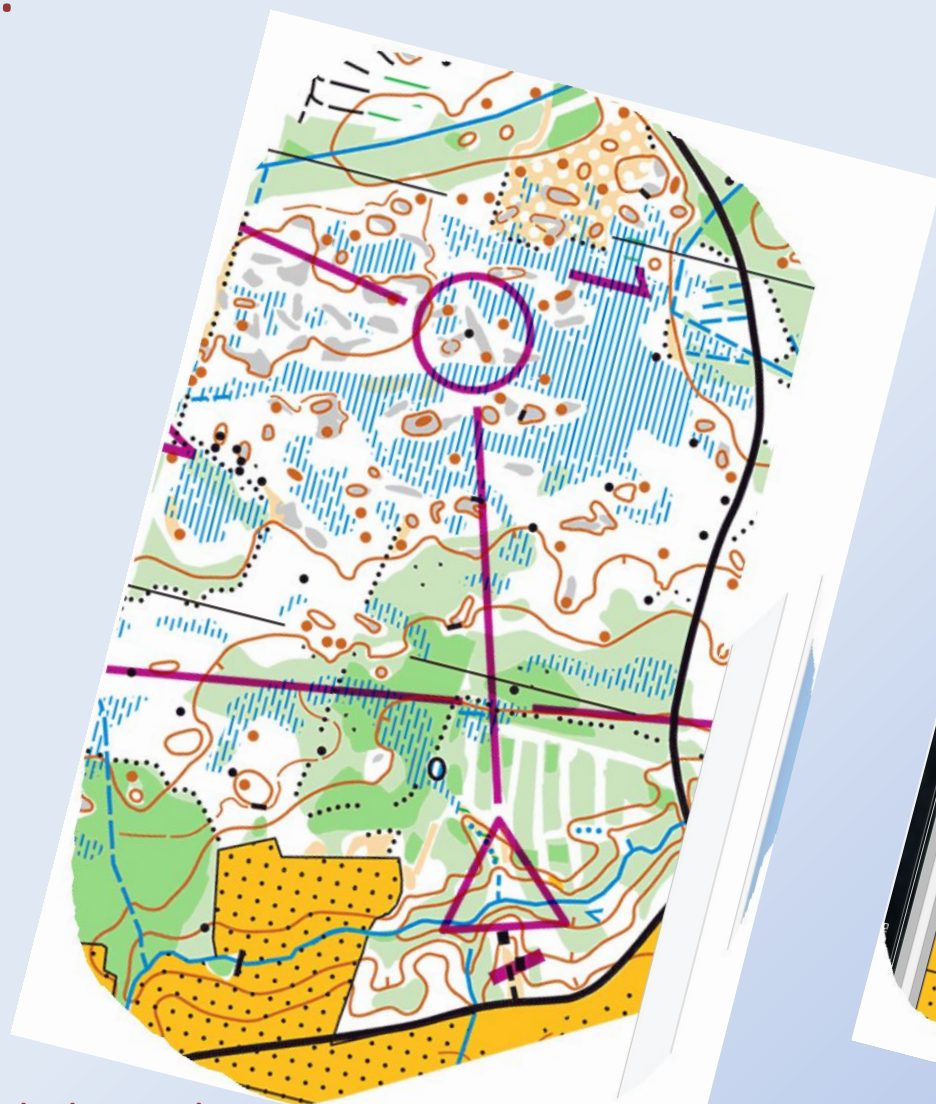
(например прямо с медленным чтением или вокруг по четким линиям).

- Так же они учитывают и скорости передвижения по тем или иным объектам.
- В сумме это делает выбор варианта многосложным (не просто сравнение длин)

Выход из рассеивающей области.

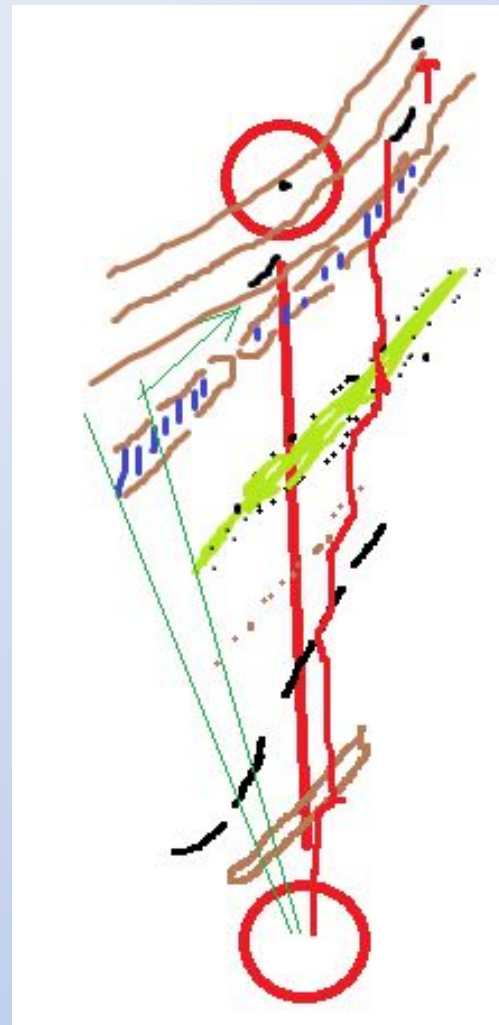


итуацию.



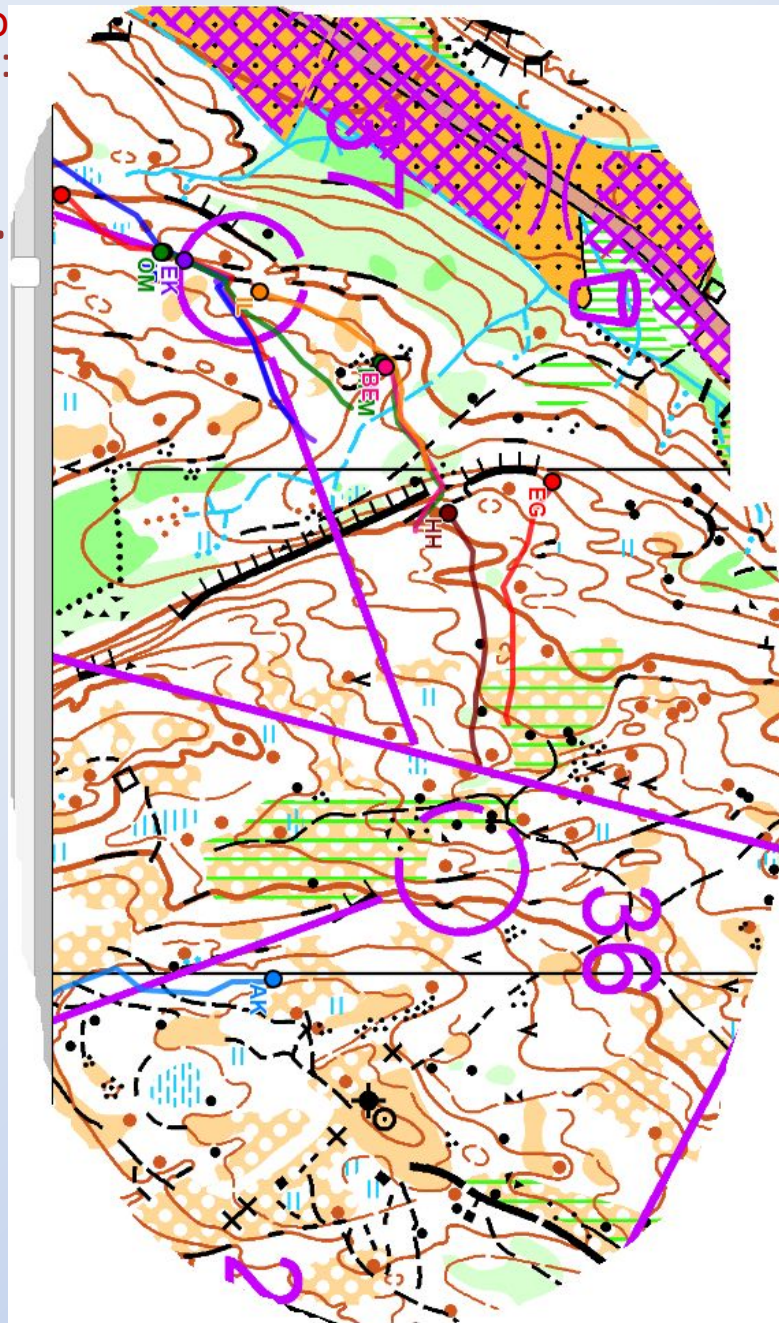
Уводящие объекты.

- Это все линейные объекты (включая линии рельефа), находящиеся под острым углом к направлению бега.
- При пересечении таких объектов, спортсмен, практически всегда делает несколько шагов вдоль этих объектов
- (по разным причинам: легче читать карту, найти удобное место схода с этого объекта (тропы, канавы, контура – разросшаяся к солнцу растительность)).

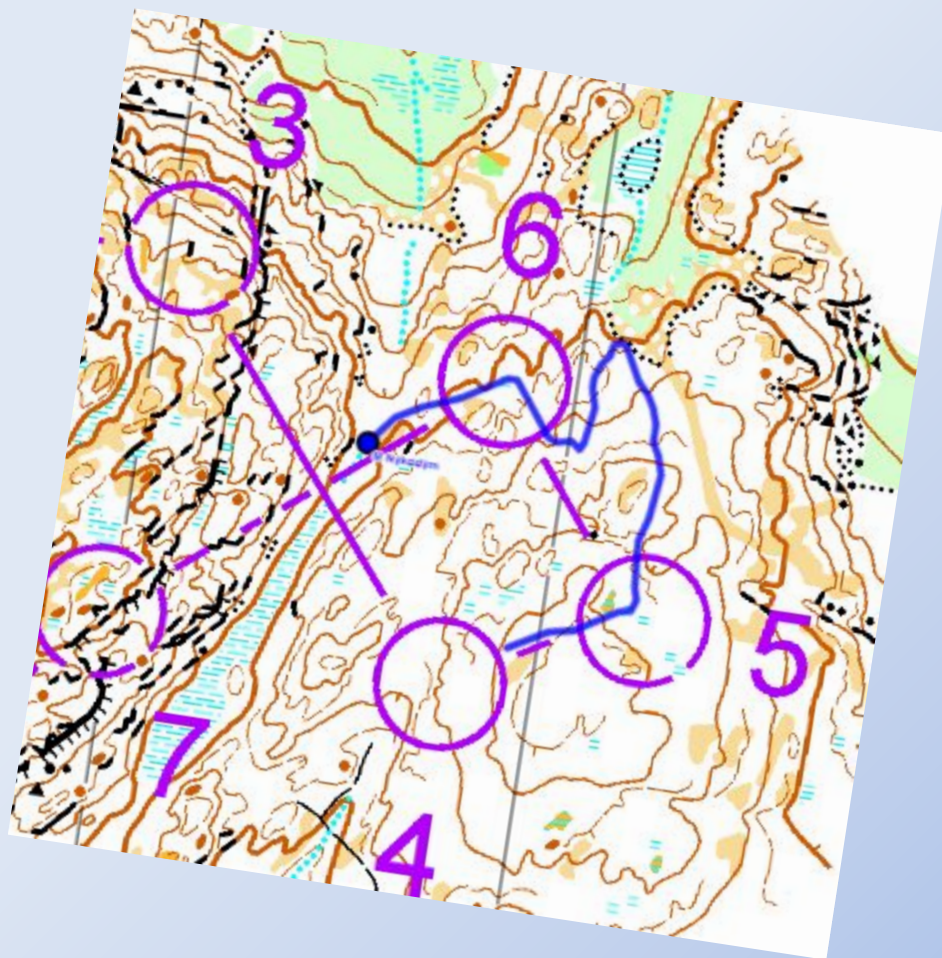


https://

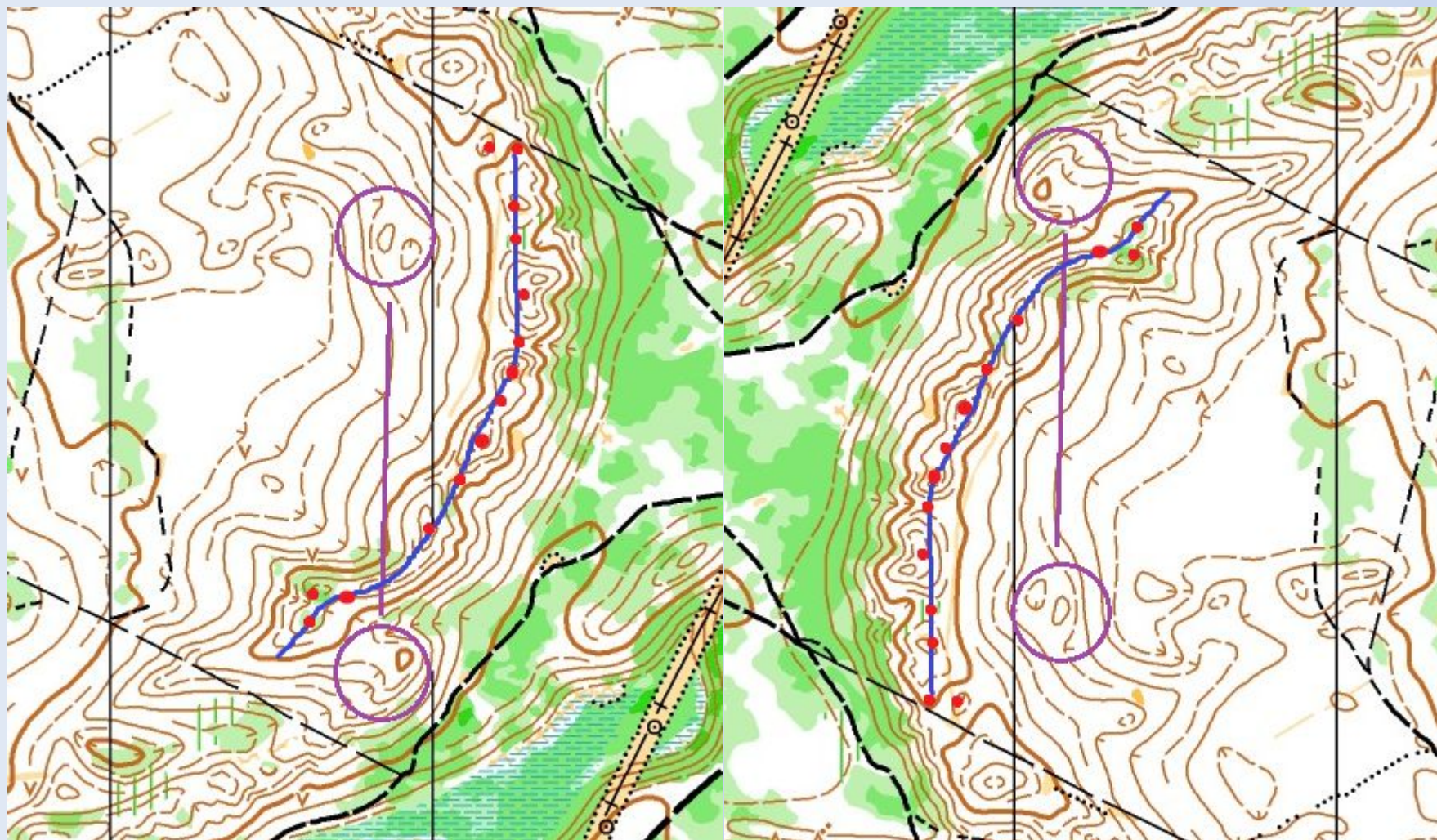
Уводящие объекты.



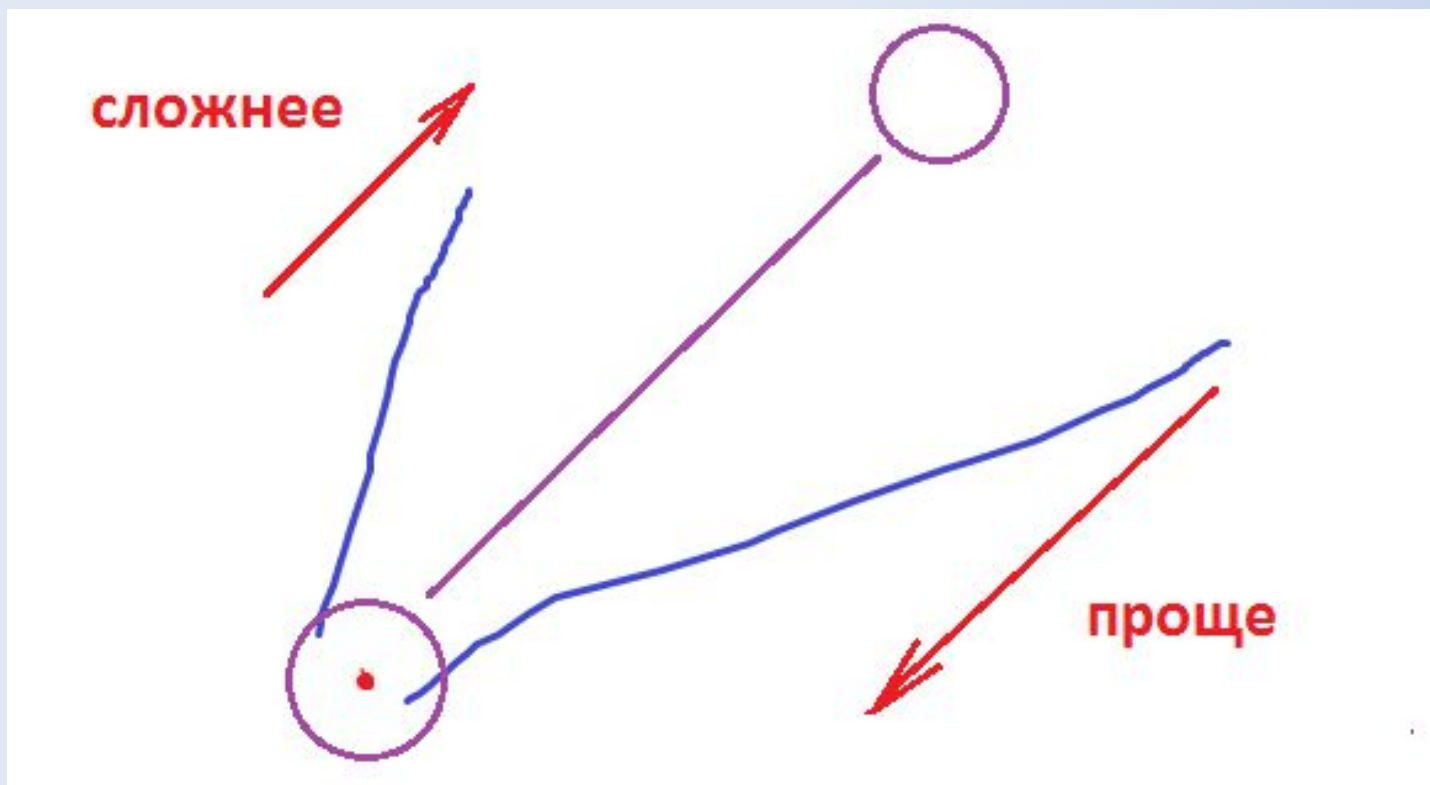
Поворот на 90 градусов. При таких больших углах разворота спортсмены часто не «доворачивают». Обычно на разворотных КП применяют. Особенно эффективно, если есть похожие объекты по направлению в 60 градусов. Очень частая ошибка!! Небольшая по времени, но огромная в процентах к времени победителя на этом перегоне (двойное время)



Сложнее когда информационная линия «утягивает» .



Сложнее когда информационная линия «утягивает» .



Факторы однозначно снижающие сложность перегонов/дистанции.

- Острые углы
- Повторный бег
- Однозначный выбор
- Продолжительные участки по большим линиям
- Сходящиеся воронкой линии(или одна наискосок)
- Большая информативная линия перед КП (часто но не всегда)
- Монотонные перегоны (одинаковые задачи)
- Неиспользование имеющихся различных ландшафтных зон

Итак, приступаем к планированию дистанции. Краткий алгоритм.

- 0. Посещение местности!!! (для реальной дистанции)
- Распечатать карту.
- 1. Выбрать место арены. (старт может быть удален от арены. Арена – не обязательно на поле)
- 2. Оценить в общем местность. Понять главный «мотив» на данную дистанцию, её основную направленность, СТИЛЬ.
- 3 Выбрать области, где будут разворачивать основные события (рабочие перегоны, связки технически сложных перегонов).
- 4. «Накидать» больше таких перегонов и связок, чем нужно
- 5. Потом пробовать их красиво соединить между собой.

Задание №2

- Пересмотреть спланированные дистанции в Задании №1.
- Исправить ошибки
- (или спланировать заново, если много чего не нравится)
- Выслать старый + новый вариант дистанций на orientonline@mail.ru
- Следующее занятие 24 апреля 2019. 20.00 МСК.

Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

Благотворительность.

- <https://vk.com/michaelkustov>



Благотворительность.

ПЛАТЕЖНОЕ ПОРУЧЕНИЕ № 2		Дата 20.02.2019	Срочный	Несрочный	X
Сумма и валюта:					
Код валюты	643	Сумма цифрами	1800000.00		
Платательщик: Кустова Наталья Александровна г.Минск, ул. Космонавтов, д.30, кв.66 ид. № 4120786В044РВ9, тел. +375291107657					
Счет №					
Банк-отправитель: Филиал № 500 - Минское управление ОАО «АСБ Беларусбанк», г. Минск, Республика Беларусь					
Код банка	AKBBBY21500				
Банк-получатель: БАНК ГПБ (АО) Москва, Российская Федерация к/с 3010181020000000823					
Код банка	044525823				
Бенефициар: БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ПРОНИКАЯ В СЕРДЦЕ» ИНН 7724300121 КПП 772201001 Москва, Российская Федерация					
Счет №	40703810192000003423				
Назначение платежа: Целевое финансирование закупки эндопротеза для Кустова Михаила, информационное письмо б/н, без даты, без НДС. Код валютной операции 70100. Перевод не связан с предпринимательской деятельностью.					
УНП плательщика	УНП бенефициара	УНП третьего лица	Код платежа	Очередь	
Корреспондент банка-получателя: Код банка Счет №					
Расходы по переводу	ПЛ	X	БН	ПЛ/БН	Комиссию списать со счета №
Регистрационный номер сделки:					
Детали					
Заполняется банком					
Сумма к перечислению/ списанию:					
Корреспондент банка-отправителя:					
Дата валютирования			Подпись		
Дебет счета	Кредит счета	Код валюты	Сумма перевода	Эквивалент в белорусских рублях	
Подписи плательщика		Дата поступления 20.02.2019		Подпись ответственного исполнителя	
М.П.		Дата исполнения банком		Штамп банка	

Благотворительность.

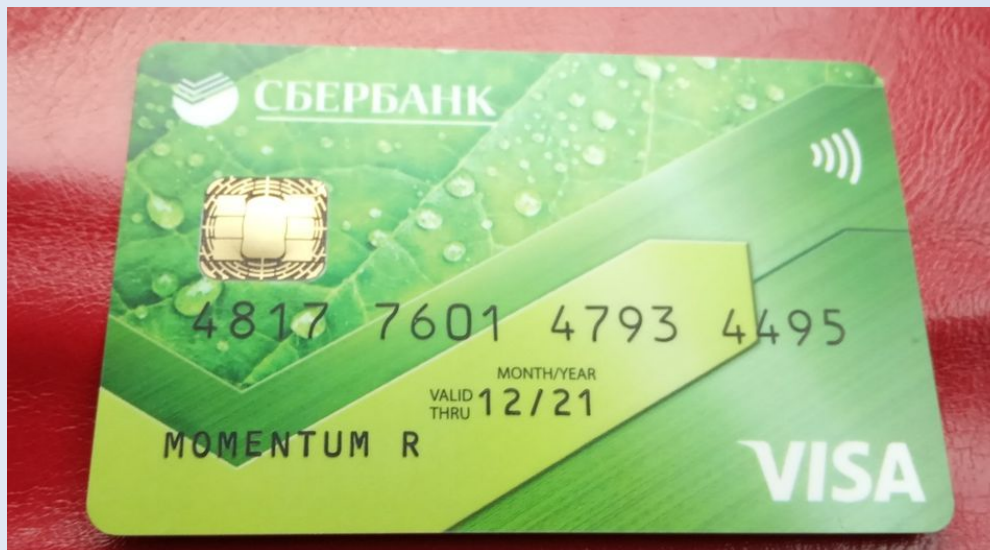
- Татьяна Пехтерева
- <https://vk.com/id42955694>



Благотворительность.

- Экстренный сбор средств на данный момент закрыт.
- Но, если вы хотите помочь Мише средствами на реабилитацию, то информация о нем есть в разделе «социальная ответственность-благотворительные счета» на сайте Беларусбанка.
- <https://belarusbank.by/ru/33139/33142/30394/blagotvoritelnost/5048>
- Точно проходят переводы на долларовый счет. (в любом отделении банка есть папка «Благотворительность»; там есть страничка Миши)
- Россия: карта Сбербанка 4817 7601 4793 4495

Благотворительность.



Не перечисляя средств можно активно участвовать и помогать в сборе средств.

- Репосты о сборе средств
- Участие и продвижение в медиа акций (часто акции развиваются как «флешмоб»)
- Благотворительные аукционы по продаже работ ручной работы, б/у вещей и т.п.

Можно помогать средствами не конкретному человеку, а перечислять средства в благотворительные фонды. Например <https://unihelp.by>

Там же можно смотреть за открытыми на данный момент сборами.

Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.
<https://vk.com/orientonline>

- Вопросы по занятию №1 ?
- Всего наилучшего, увидимся на занятии №2 . 24 апреля.
- Записи эфиров здесь: <https://vk.com/orientonline>