ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ УКРАИНЫ
СЕМИНАР СУДЕЙ 20-24.07.2016

Тема: ФОРМАТЫ ДИСТАНЦИЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ БЕГОМ В ЗАДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ

ЛИТЕРАТУРА:

- Правила соревнований по спортивному ориентированию ФСО Украины 2015 года
- Лейбницкая конвенция IOF 2000 года
- Условные знаки для спортивных карт УЗ ФСОУ-ISOM 2001
- Условные знаки карт для спринта УЗ ФСОУ-ISSOM 2007
- Брошюра «Планирование дистанций» (А. Ширинян С-Пб., 2008)

СПРИНТ

Особенности

- проверка способности спортсменов читать и интерпретировать карту в сложной обстановке, планировать выбор пути и осуществлять его на высокой скорости соревнований
- дистанция может иметь достаточно большой набор высоты, но следует избегать таких крутых подъемов, которые вынуждают участников идти пешком
- поиск КП не должен быть самоцелью. Важнее предложить сложный выбор и реализацию лучшего пути к КП. Например, прямой путь на КП не обязательно должен быть выигрышным.

Местность

- Парк, на некрутой местности, городская застройка, небольшой участок леса. Местность, на которой нельзя обеспечить эти требования, не пригодна для соревнований в спринте

Карта

- Стандарт УЗФСОУ-ISSOM 2007; масштаб 1:5000 или 1:4000; сечение рельефа 2,5 или 2 м.

Старт индивидуальный, интервал 1 мин.

Постановка КП должна быть простой.

Выбор пути должен быть сложным и требующим высокой концентрации от участника при его реализации.

Особенности планирования дистанции

- зрители могут находиться на дистанции
- судьи должны находиться в критических местах дистанции
- старт можно устраивать на арене соревнований (с карантином).
- Наличие комментатора и мест для зрителей и СМИ. Этапы между КП не должны провоцировать участников передвигаться через частную собственность и запрещенные места. (контролеры).
- избегание сложных участков местности, которые могут быть неправильно прочитаны. по карте

Темп бега

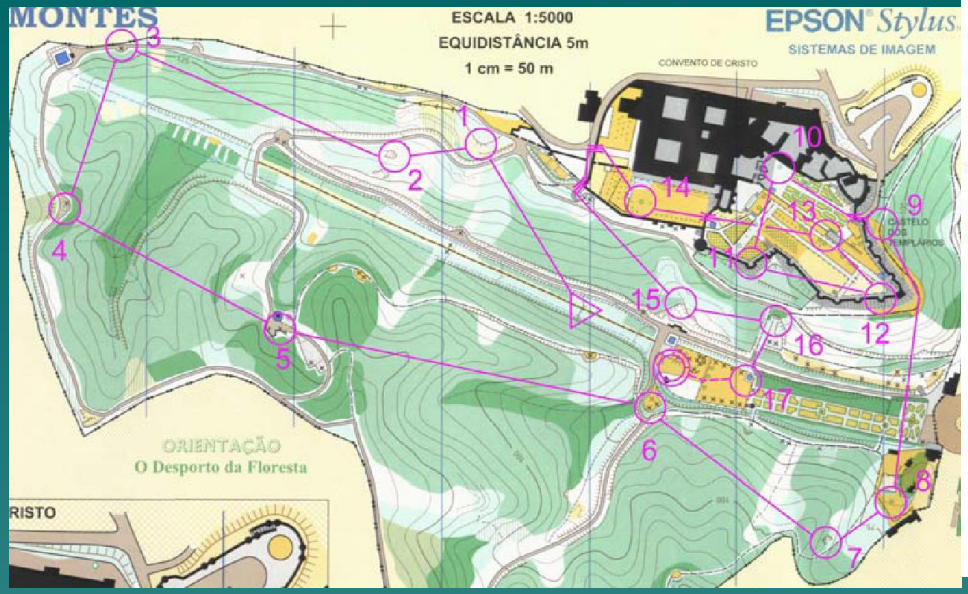
- Очень высокая скорость. Участник всю дистанцию должен преодолеть бегом, не переходя на шаг.

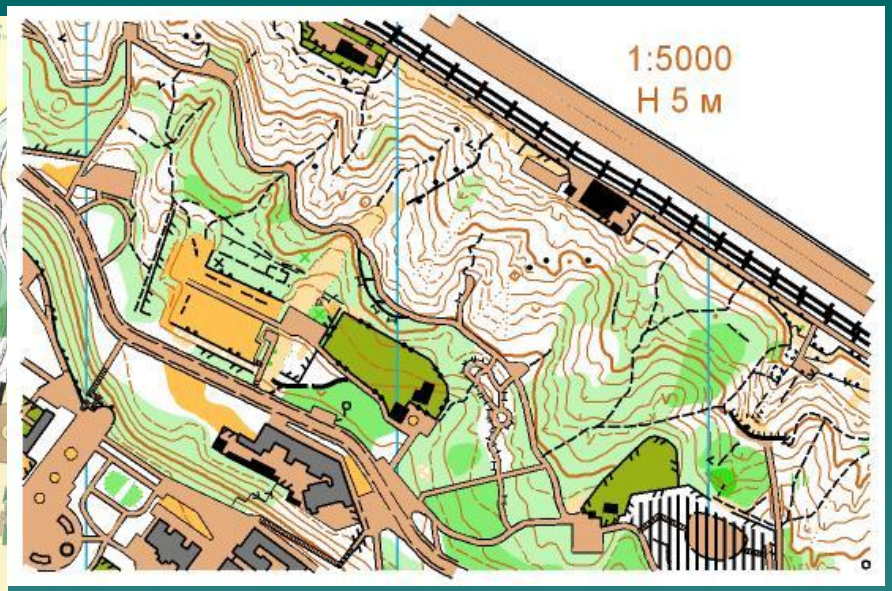
Ожидаемое время победителя 12-15 мин.

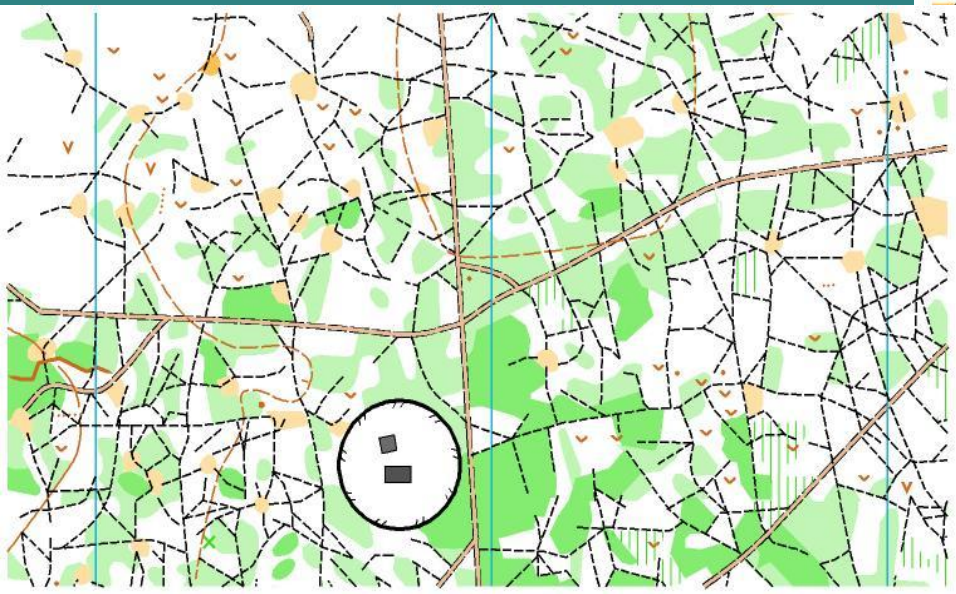
Хронометраж в идеале с точностью до 0,1 секунды. Правилами разрешается хронометраж с точность до целых секунд.

Резюме

- Спринт - быстрый, доступный для наблюдения и понимания вид ориентирования бегом, соревнования по которому можно проводить в населённых пунктах и демонстрировать публике.

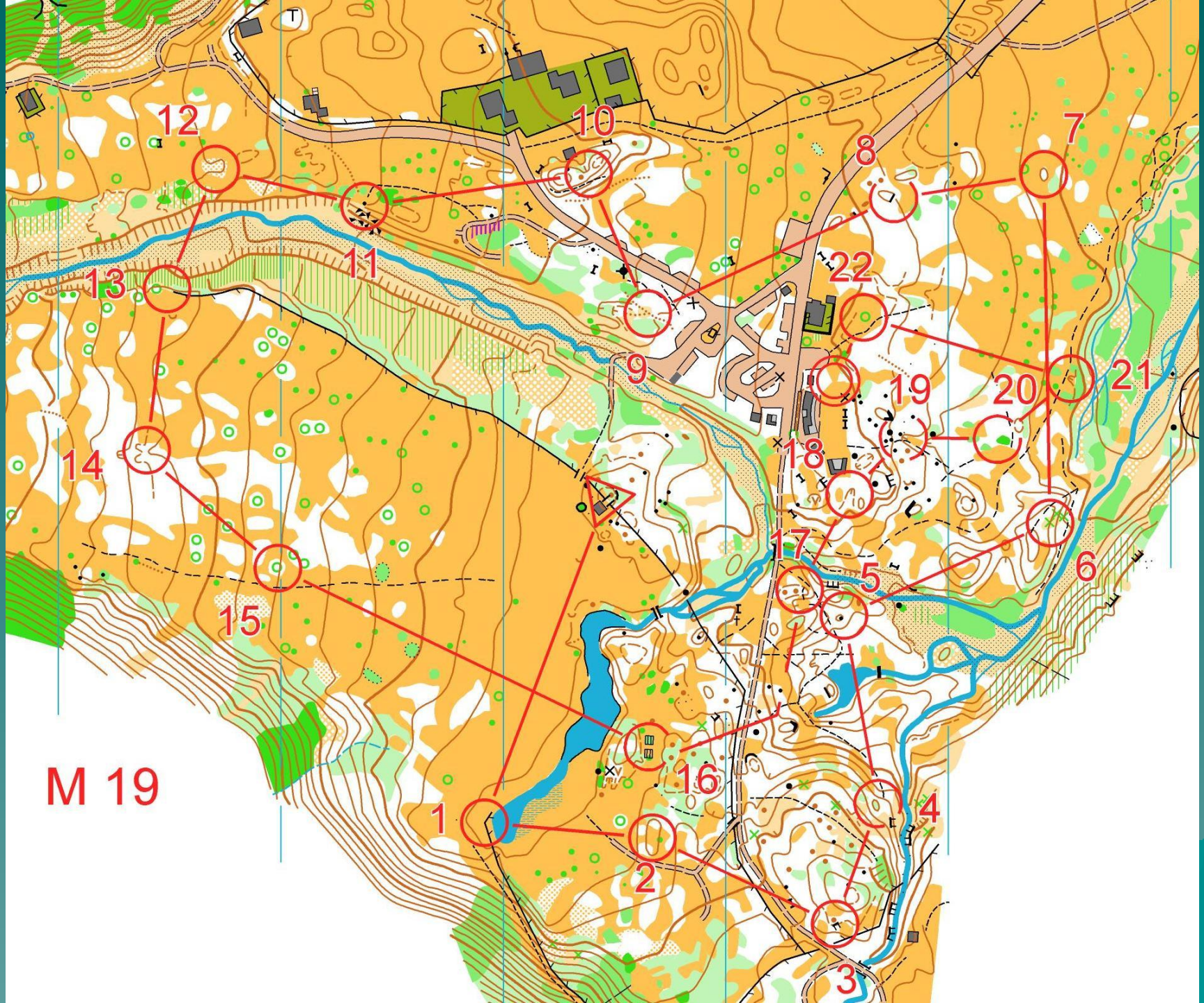

MONTES
ESCALA 1:5000
EQUIDISTÂNCIA 5m
1 cm = 50 m
EPSON Stylus
SISTEMAS DE IMAGEM
CONVENTO DE CRISTO
ORIENTAÇÃO
O Desporto da Floresta
RISTO


1:5000
H 5 M



M 1:5000 H 5 M

БНИ Полтавська обл.
кола №6
итаб 1 : 5000
тин рельєфу 2,5 м
квітень 2016
Автор:
Кір'янов Віктор
Software:
OCAD
L.N. 1342
УМОВНІ ЗНАКИ
колонка водопостачання
каналізаційний люк > 0,5 м
Особливий об'єкт
місце відпочинку, стіл
лавка


M 19
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

КОРОТКАЯ И СРЕДНЯЯ ДИСТАНЦИИ

Особенности

- техничность. Соревнования проходят главным образом в загородных лесных районах, с акцентом на точном ориентировании и чтении деталей. Главная задача - поиск КП. Это требует постоянной концентрации при чтении карты и постоянных изменениях направления бега после очередного КП
- элементы выбора пути имеют значение, но не за счет снижения технических требований. Путь напрямик сам по себе должен быть сложен. Дистанция требует изменения скорости, например, когда дистанция проходит по разным типам местности.

Местность

- Технически сложная местность.

Карта

- Стандарт УЗ ФСОУ-ISOM 2001
- масштабы: средняя дистанция 1:10000; короткая дистанция 1:7500 или 1:10000
- сечение рельефа 2,5 или 5 м

Старт индивидуальный, интервал 2 мин.

Постановка КП сложная

Выбор пути низкой и средней степени сложности.

Особенности планирования дистанции

- старт возможен на арене соревнований (с карантином)
- видео-КП на арене для средней дистанции
- зрители находятся только на арене
- возможно применение рассеивания на средней дистанции

Темп бега

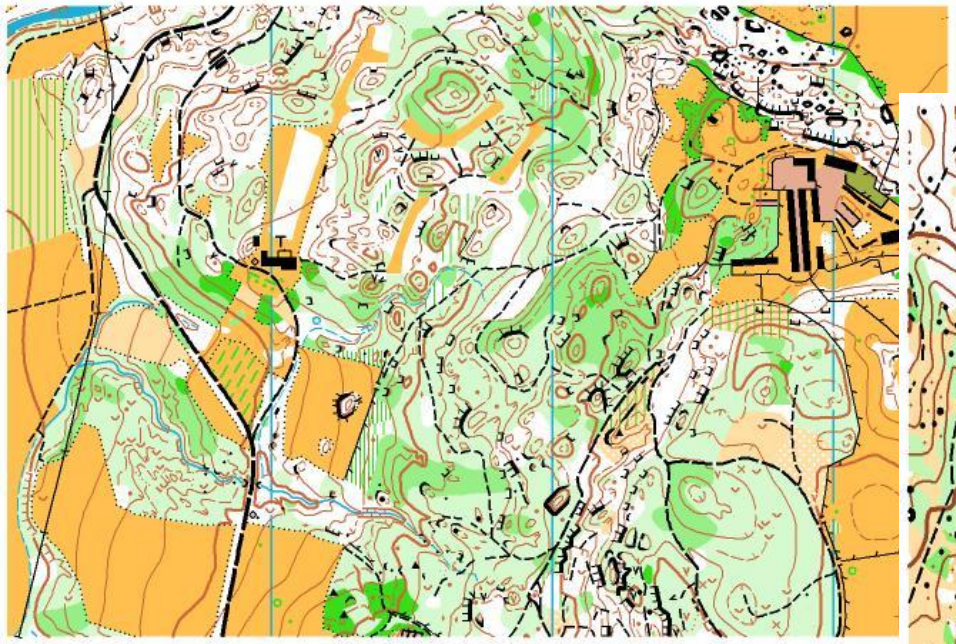
- высокая скорость, но спортсмены регулируют её в зависимости от сложности местности.

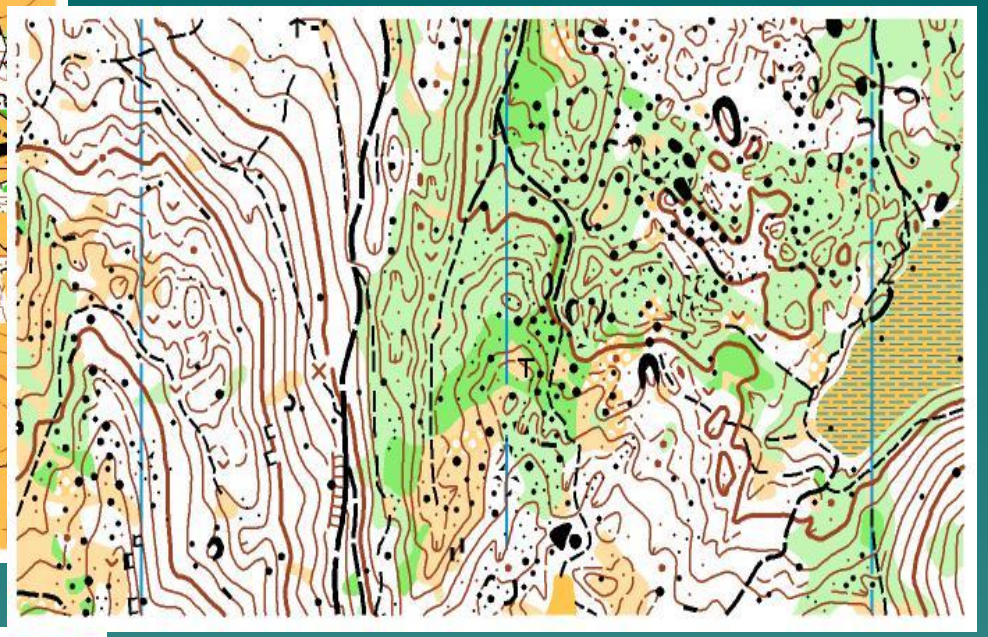
Ожидаемое время победителя

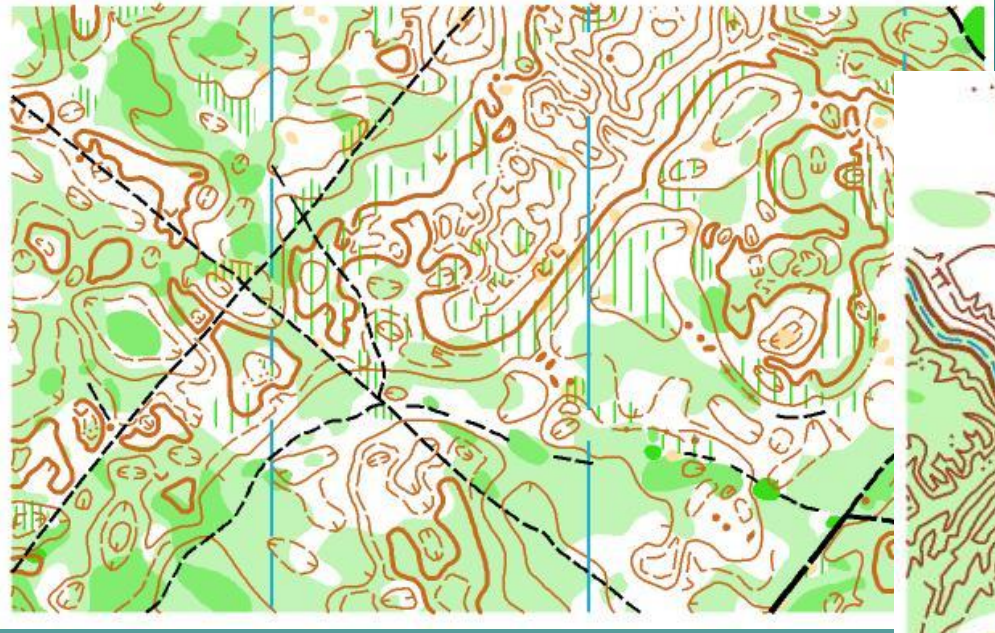
- средняя дистанция - 25-40 мин. в зависимости от группы и забега (квалификация – финал)
- короткая дистанция – 20-25 мин. в зависимости от группы

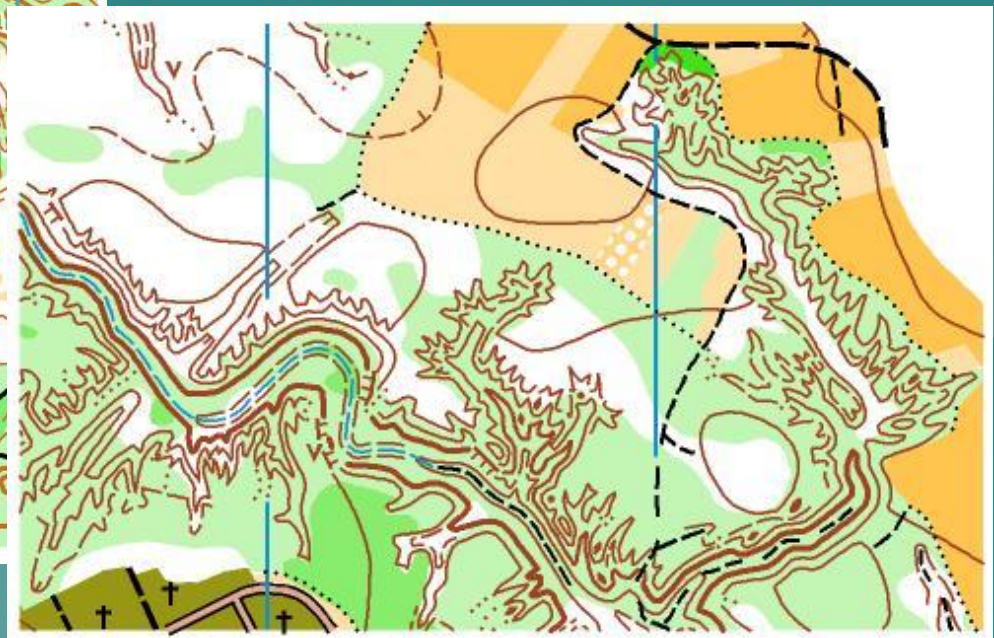
Резюме

- Короткая и средняя дистанции требуют быстрого и точного ориентирования за период умеренной продолжительности. Даже небольшие ошибки могут повлиять на результат.









УДЛИНЁННАЯ И ДЛИННАЯ ДИСТАНЦИИ

Особенности

- Проверка физической выносливости. Дистанции ставят в основном в загородных лесных районах с целью проверки способности спортсменов выбирать эффективный путь, читать и интерпретировать карту в условиях долгого и физически тяжелого забега на выносливость.
- Акцент делается на выборе пути и ориентировании на пересеченной местности. КП, как правило, является конечной точкой длинного этапа, который требует выбора пути, и поиск КП сам по себе не обязательно должен быть сложным. Соревнования на этих дистанциях могут частично включать элементы, характерные для коротких и средних дистанций, например, резкие смены направлений этапов, включение технически сложных этапов.

Местность

- Пересечённая местность, предоставляющая хорошие возможности для выбора пути.
- **Карта** масштабы: удлинённая дистанция 1:10000; длинная дистанция 1:15000 или 1:10000 для ветеранов и младших групп.
- Сечение рельефа 2,5 или 5 м.

Старт индивидуальный, интервал 2 мин. для удлинённой дистанции, 3 мин. для длинной дистанции

Постановка КП разной технической сложности

Выбор пути имеет существенное значение. Наличие минимум одного сложного этапа по выбору пути для удлиненной дистанции и нескольких таких этапов для длинной дистанции.

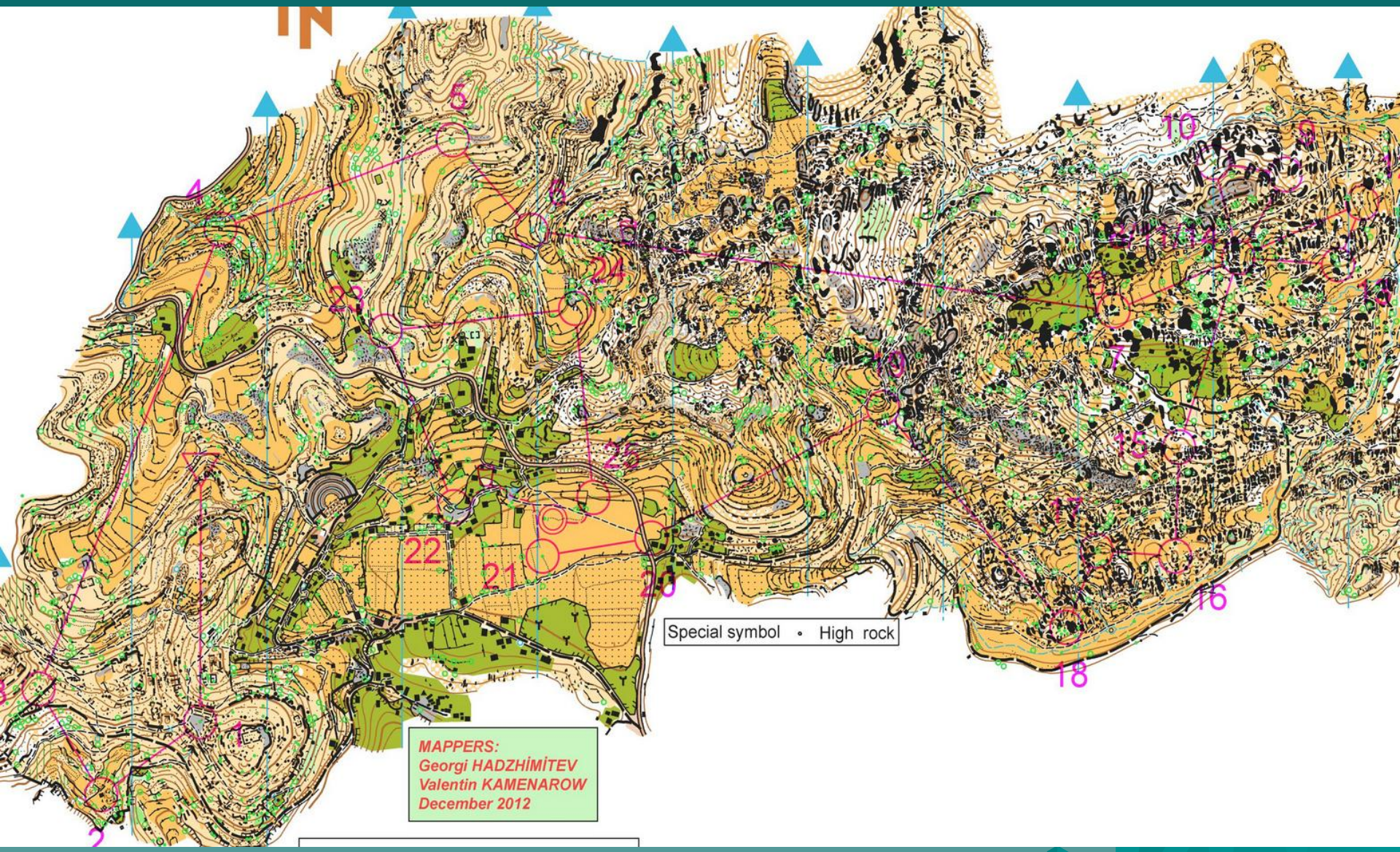
Особенности планирования дистанции

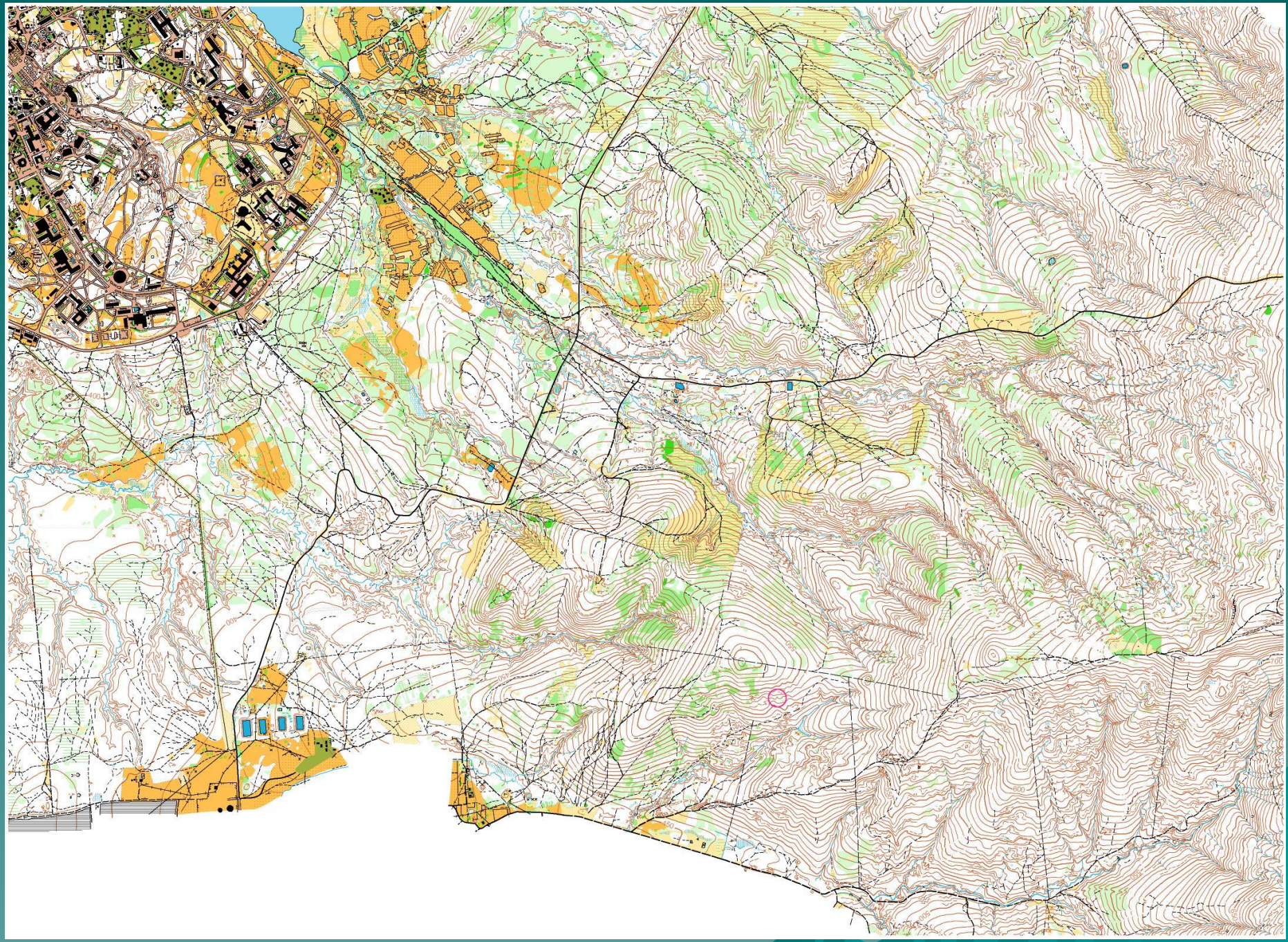
- вынесенный «высокий» старт для сильно пересечённой горной местности
- наличие длинных этапов: значительно более длинных, чем средняя длина этапа, от 1,5 км до 3,5 км в зависимости от типа местности. Один такой этап для удлиненной дистанции и два или более этапов для длинной дистанции должны, как правило, требовать полной концентрации и чтения карты при реализации выбранного пути
- рассеивание, например, по типу бабочки (рекомендуется)
- использование для рассеивания участников особенностей местности, в частности, ограниченную видимость
- короткие этапы для смены темпа бега
- зрители на арене с доступом к видео КП
- пункты питания каждые 25 мин.

Тип бега высокие требования к физическому состоянию, выносливости, способности участника правильно оценивать силы и сложность местность и варьировать темп бега.

Ожидаемое время победителя удлинённая– до 60 мин., длинная– до 100 мин. , в зависимости от группы

Резюме Удлиненная и длинная дистанции проверяют всю технику ориентирования, а также скоростные возможности и физическую выносливость


N
Special symbol • High rock
MAPPERS:
Georgi HADZHİMİTEV
Valentin KAMENAROW
December 2012



МАРАФОНСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

Особенности

- проверка физической выносливости на фоне экстремальной длины дистанции. Соревнования проводят главным образом в загородных лесных районах с целью проверки способности спортсменов выбирать эффективный путь, читать и интерпретировать карту в условиях физической нагрузки, на фоне умственной усталости, за экстремально долгое время
- акцент делается на выборе пути и ориентировании на местности, не обязательно пересеченной
- КП является конечной точкой длинного этапа, который требует выбора пути, и поэтому поиск КП должен быть несложным
- участие на этой дистанции не предусмотрено для ряда ветеранских и младших групп

Местность

- Умеренно сложная или несложная местность с наличием широких возможностей для выбора путей. Местность, на которой все бегут только прямо по азимуту непригодна для марафонской дистанции.

Карта

- Стандарт УЗ ФСОУ-ISOM 2001
- масштаб 1:15000 или 1:10000 для ветеранов и младших групп.
- сечение рельефа 2,5 или 5 м

Старт индивидуальный, интервал 3 мин., или общий

Постановка КП должна быть несложной

Выбор пути имеет существенное значение, наличие нескольких сложных этапов с выбором пути

Особенности планирования дистанции

- дистанция должна быть спланирована так, чтобы зрители могли наблюдать за участниками и в течение дистанции и на финише. Рекомендуется устраивать старт на арене соревнований и желательно, чтобы участники были вынуждены в течение соревнования пройти через арену один или несколько раз. Применяется смена карт
- элементы длинной дистанции - длинные этапы, должны широко применяться. Длина таких этапов может быть увеличена относительно длинной дистанции в зависимости от возможностей местности. Длинные этапы должны, как правило, требовать полной концентрации и чтения карты на выбранном пути
- для изменения темпа бега в дистанцию следует включать короткие и технически несложные этапы, даже с однозначным выбором пути. Применяется рассеивание, например, по типу бабочки
- возможен общий старт, при этом для целей рассеивания следует применять метод эстафеты одного участника. Использование для рассеивания особенностей местности: участки с ограниченной видимостью или сложной скальной ситуации. Зрители и видео-КП находятся на арене
- наличие пунктов питания через каждые 25 мин.

Тип бега

- Высокие требования к физическому состоянию, выносливости, способность расчета сил, оценки темпа бега, применение тактики регулирования скорости.

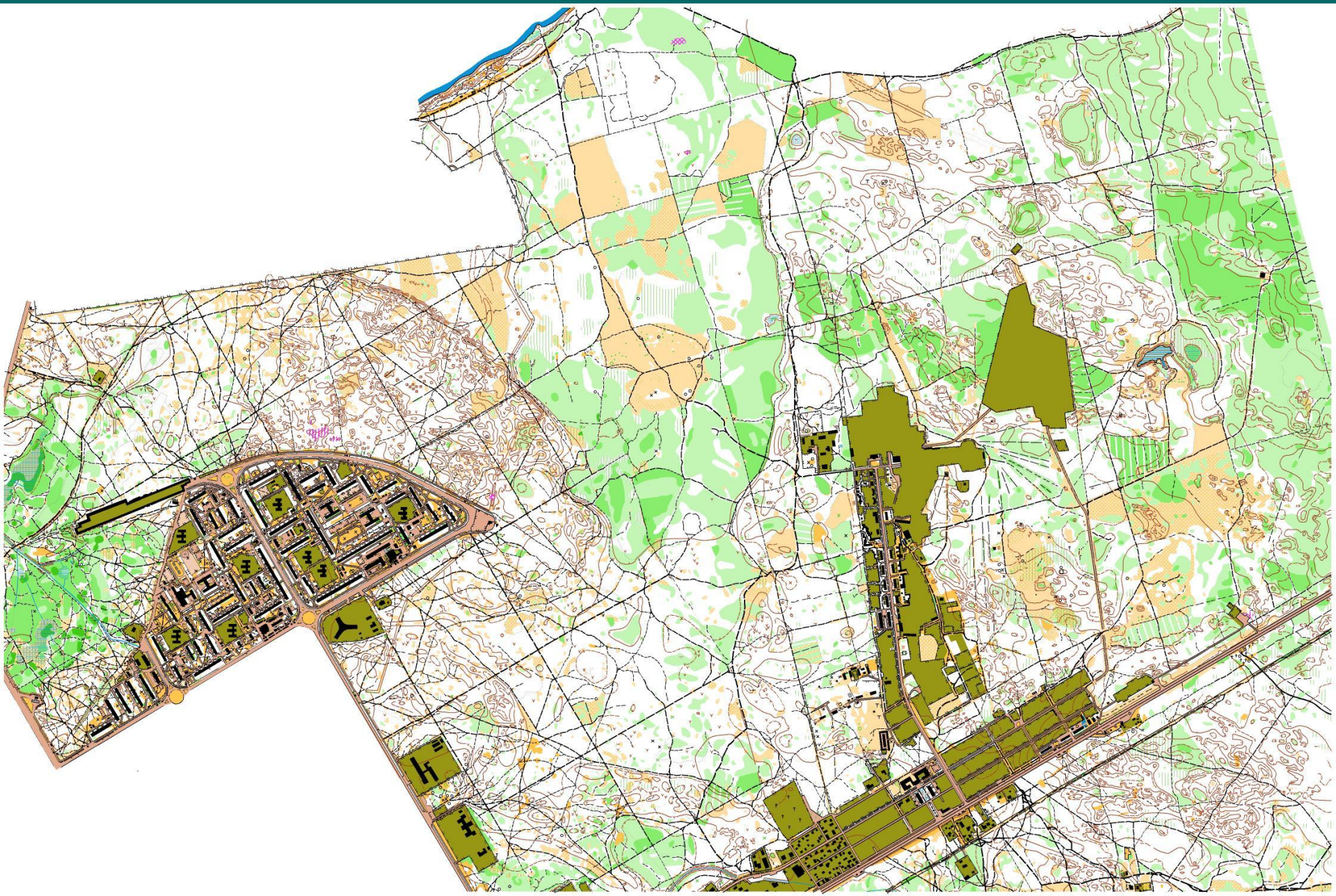
Ожидаемое время победителя

- до 140 мин. в зависимости от группы

Резюме

- Марафонская дистанция проверяет физические кондиции и выносливость, на фоне умения ориентироваться.

Ãíî èíæàíàðíûõ
óñëóã "Áèíóñ"
348033 ã.Êóãàíñê
óë.Áíàïòíàñêàÿ, 51
Óàë.(0642) 542291,541217
Óàë./óàêñ 540369
ÍÍÓ "Ñíëíà+íûé
ïðèãëàøàåò
íà ïòãûõ
Óàë. (0642) 522158 (Óíòãëàíèà
ï àæèì ñàíùé è íèíà æè
Êóãàíñêíé ãîðèàíèíèñòðàöèè
N
ÓÍÎÂÍ² ÇÍÀÊÈ
Ñõàìà ¹ 3-15
Î 1:15000 Î 2,5 ì
Êóãàíñûê



ЭСТАФЕТА

- «Классические» эстафеты - соревнования с общим стартом, состоящие, как правило, из трех этапов как для мужчин, так и для женщин. Соревнования на спринтерских дистанциях, за исключением рассеивания, должны соответствовать рекомендациям, изложенным для спринта.

Особенности

- командный характер эстафеты
- дистанции ставят главным образом в загородных лесных районах
- эстафета строится на концепции технических требований, наиболее приближенных к коротким и средним дистанциям. Некоторые элементы удлиненных и длинных дистанций тоже могут использоваться, например, длинные этапы, требующие выбора пути. Это позволяет участникам некоторое время двигаться по дистанции, не вступая в непосредственный контакт
- для эстафет хорошо подходит местность, которая позволяет участникам избавиться визуального контакта друг с другом (например, густая растительность, обилие холмов и ям и т.п.).

Местность Умеренно сложная местность с наличием возможностей для выбора путей. Местность с чистым лесом и хорошей видимостью для эстафет непригодна.

Карта

- Стандарт УЗ ФСОУ-SOM 2001; масштаб 1:15000 (для элиты) или 1:10000 ; сечение рельефа 2,5 или 5 м

Старт общий. Возможен старт по группам. Расписание старта должно учитывать ожидаемое время появления лидеров разных групп на арене.

Постановка КП разной технической сложности

Выбор пути низкой и средней степени сложности

Особенности планирования дистанции

- общий старт требует планирования дистанций с рассеиванием (как правило, по системе Фарста), но разница промежуточных времён на прохождения различных вариантов этапа должна быть минимальной.
- участники на каждом этапе должны проходить через арену соревнований и их, по возможности, должно быть видно с арены при приближении к последнему КП
- наличие комментатора
- дистанции этапов могут существенно разниться по длине, но порядок прохождения коротких и длинных этапов должен быть одинаковым для всех команд
- Значительная длина (до 30%) последней части последнего этапа должна быть одинаковой для всех участников в группе
- зрители находятся на арене и имеют доступ к контрольным пунктам на арене

Характер бега

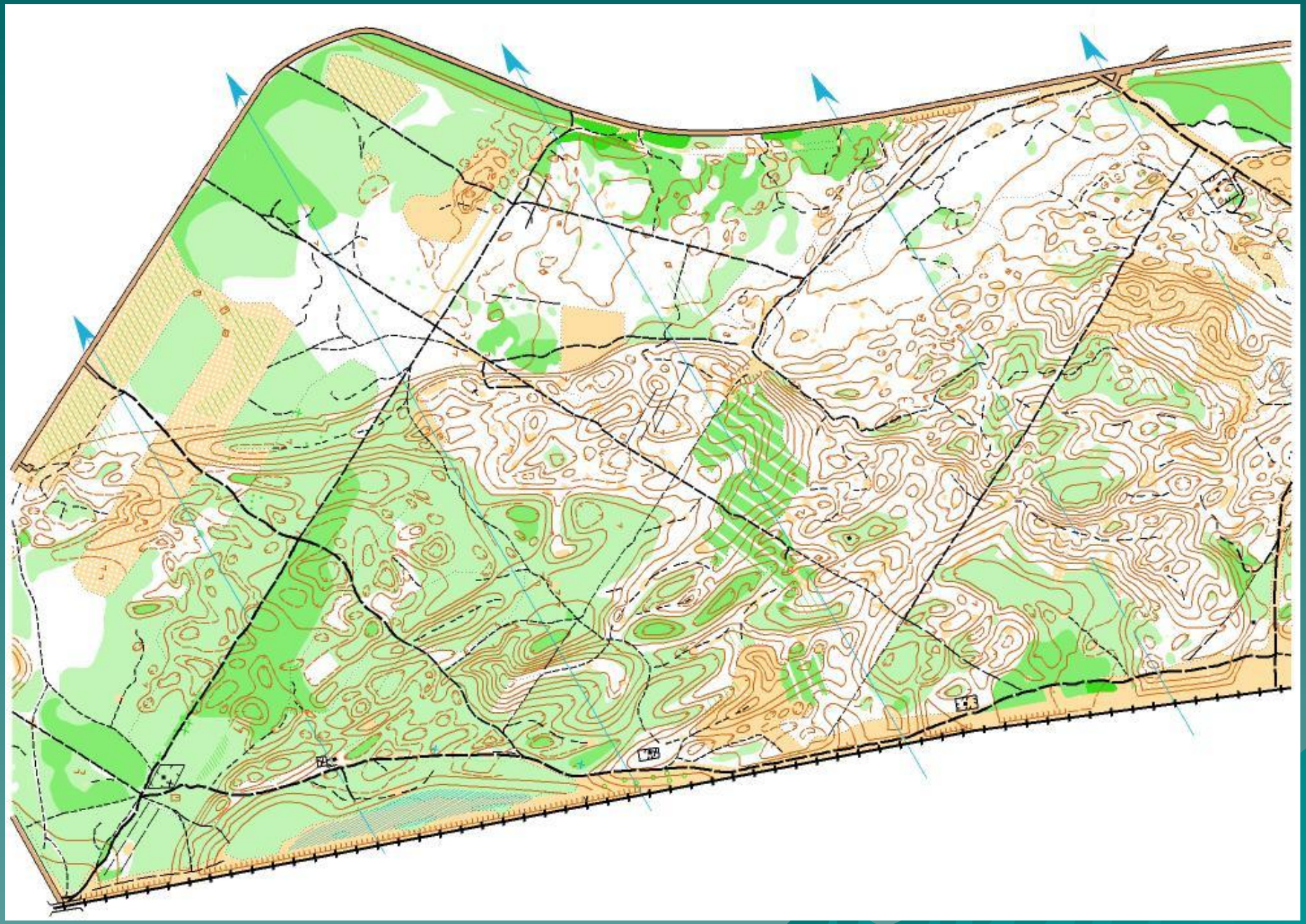
- Высокая скорость. Соревнования проходят в тесной близости, но у участника нет уверенности, что следующий КП будет одинаковым для его ближайших конкурентов.

Ожидаемое время победителя на этапе в эстафетах может составлять в процентах от времени на соответствующих индивидуальных дистанциях :

- в спринте 75 - 100%; на коротких дистанциях 75 - 100%;
- на средних дистанциях 75 - 100%; на удлиненных дистанциях 50 - 80%;
- на длинных дистанциях 40 - 60%. На марафонских дистанциях эстафеты не проводятся (рекомендуется).

Резюме

- Эстафета - это командные и очень зрелищные соревнования, в котором команды соревнуются в очной борьбе, а побеждает тот, кто финиширует первым. Как правило, спортсмены соревнуются в тесном контакте, при этом те, кто отстает, преследуют лидеров. Захватывающее зрелище для зрителей и участников соревнований.



ДЕТСКИЕ ДИСТАНЦИИ

Дистанции для детей не старше 12 лет по «нитке»

- Соревнования должны проводиться на предельно упрощенных дистанциях, доступных в физическом и техническом отношении тем, кто делает первые шаги по лесу с компасом и картой. Нет различия по длине дистанции у мальчиков и девочек.

1. *Дети 6-8 лет. Нитка*

- В целях безопасности, а также для облегчения процесса ориентирования рекомендуется планировать дистанции на базе «нитки», промаркированной на местности. На карту наносится «нитка» и «правильные» КП.
- Все КП расположены строго на «нитке». Некоторые из них входят в дистанцию, остальные – нет. Задача участника – отметиться на «правильных» КП.
- Дистанция не требует умения читать карту и ориентироваться на местности. Достаточно лишь отслеживать коды КП при отметке. Соревнования на этих дистанциях должны выработать привычку не бояться незнакомой местности, а также приучить детей к таким действиям, как бег по лесу, проверка кода КП и отметка на КП.
- Несмотря на то, что ориентирование как таковое здесь практически отсутствует, участие в соревнованиях на таких дистанциях готовит детей к более серьезным испытаниям.
- Для разнообразия можно повесить на каждом КП какую-нибудь простую задачу (например, на знание условных знаков карты) и оборудовать несколько станций (компостеров) для выбора правильного ответа по типу Трейл-О. За неправильный ответ можно начислять штрафное время.

ДЕТСКИЕ ДИСТАНЦИИ

2. *Дети 8-10 лет. Нитка*

- Участникам выдаётся обычная карта для соревнований в заданном направлении.
- На местности промаркирована дистанция. Все КП расположены на нитке, однако трасса проложена таким образом, что бег по ней не является самым быстрым вариантом между КП. Необходимо предусмотреть возможности простых подрезок по дорогам, тропам или другим, удобным для бега и хорошо заметным как на карте, так и на местности ориентирам.

3. *Дети 10-12 лет. Нитка*

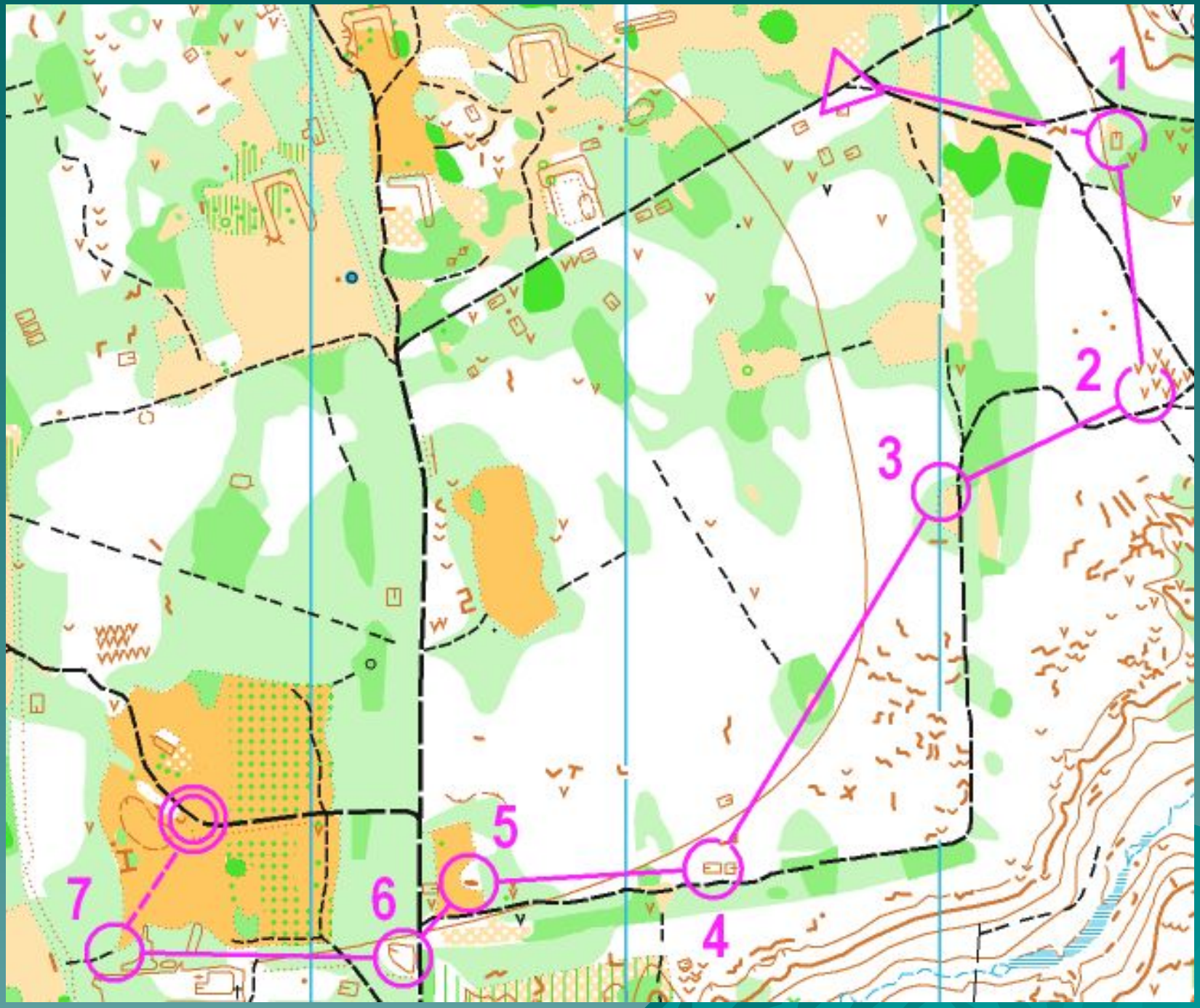
- Используется вариант 2, но несколько (или все) КП расположены в стороне от размеченной трассы и хорошо видны с неё. Участник бежит по разметке до ближайшей к контрольному пункту привязки, используя ее для выхода на КП, после чего возвращается на «нитку» и продолжает бег до следующего КП и так далее.
- В целях безопасности контрольные пункты следует располагать внутри размеченной трассы. Уверенные в своих силах участники могут проходить дистанцию и без помощи разметки. Желательно планировать дистанцию таким образом, чтобы существовали более быстрые варианты прохождения дистанции без использования разметки для тех, кто способен ориентироваться по карте без «подсказок».
- Соревнования на таких дистанциях рекомендуется проводить для младших юношеских групп, если местность слишком сложна для планирования «классических» дистанций в заданном направлении.

4. *Дети 10-12 лет. Заданное направление*

- КП ставят в непосредственной близости от надежных привязок, таких как развилки и пересечения троп, углы больших полян и т. п., обеспечив при этом хорошую видимость знака КП со всех сторон. На наиболее сложных участках дистанции при отсутствии надежных линейных ориентиров можно применять маркированные участки, в том числе бег по разметке от КП до КП.

5. Масштабы карт детских групп:

- 1:5000, или более крупный - для детей до 10 лет.
- 1:5000, 1:7500 и 1:10000 - для детей 10-12 лет в зависимости от особенностей местности.


1
2
3
4
5
6
7

ДИСТАНЦИИ ДЛЯ ЮНОШЕСКИХ ГРУПП

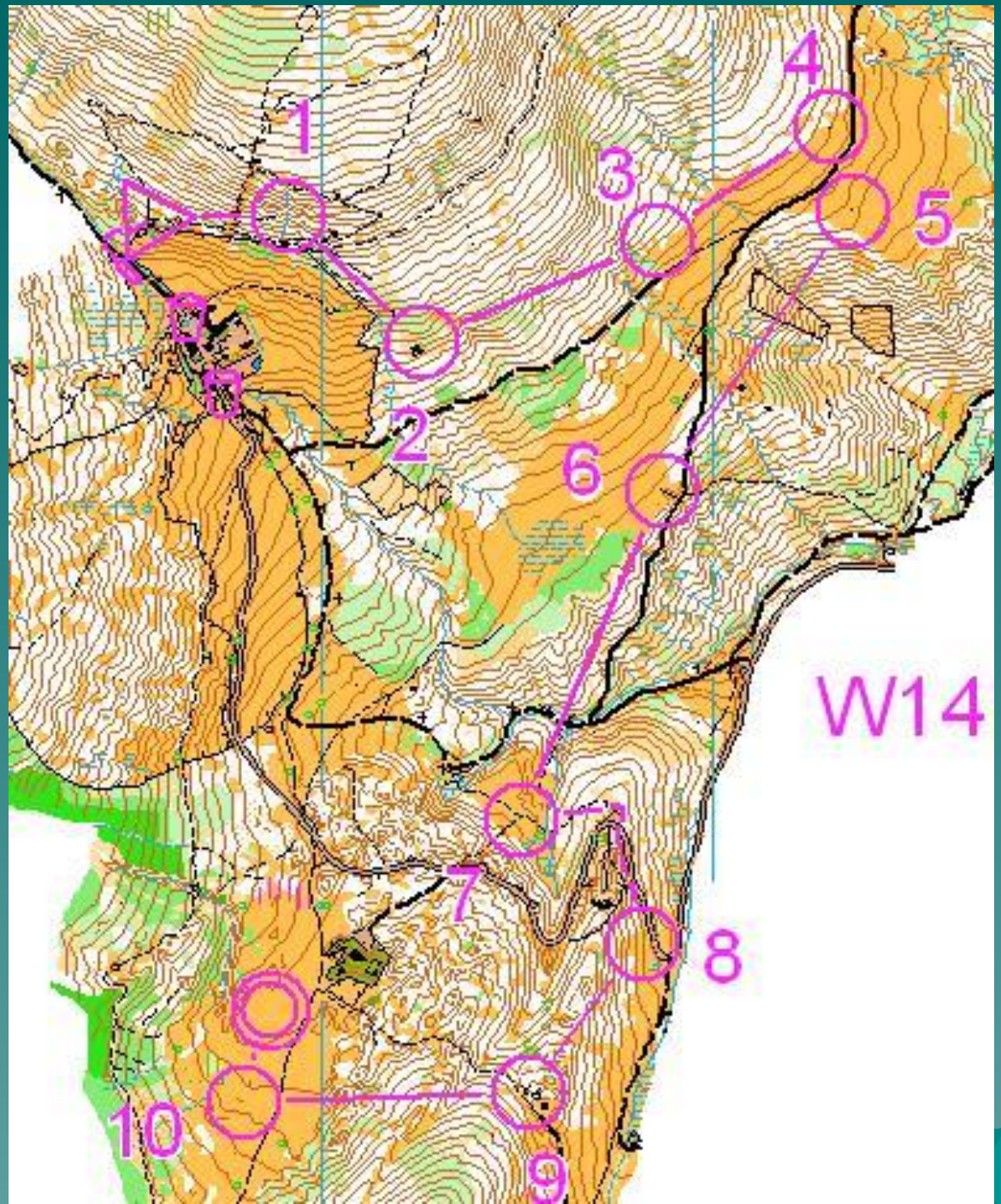
1. *М/Ж14* Как, правило, дистанции различаются по длине дистанции у мальчиков и девочек. Но возможно и объединение групп.

- Ставятся чуть более сложные технико-тактические задачи, такие как выбор варианта, передвижение с помощью чтения карты без линейных ориентиров, грубый бег по азимуту на небольших отрезках в чистом лесу, «подрезки» при беге дорожными вариантами. Однако всегда следует помнить о том, что в таких группах состав участников может быть неоднородным: от сравнительно опытных и умелых юношей до тех, кто занимается ориентированием первый год или участвует в соревнованиях от случая к случаю. Для того чтобы сделать дистанцию доступной и в то же время интересной в техническом плане, желательно планировать этапы таким образом, чтобы у юного спортсмена была возможность выбрать между более быстрым, но технически относительно сложным вариантом и простым дорожным вариантом с возможностью надежного взятия КП.
- Простейшим примером такого этапа является постановка КП вблизи пересечения квартальных просек. Технически подготовленный участник может бежать напрямик, имея подстраховку в виде пересечения просек непосредственно перед КП (или сразу позади КП), а новичок – бежать по квартальным просекам. В таких случаях местность должна быть легкопроходимой, иначе обходной вариант будет выигрышным.
- Другая возможность – планирование этапов, предполагающих бег по дорогам с подрезками. Более опытные участники смогут подрезками воспользоваться, а начинающие ориентировщики предпочтут бежать по дорогам и тропам от перекрестка до перекрестка, проигрывая в расстоянии, но выигрывая в надежности.
- В любом случае на дистанциях младших юношеских групп контрольные пункты должны иметь близкие и надежные передние привязки, а также «тормозящие» ориентиры позади КП.
- Нежелательны длинные этапы между КП со сложным выбором. Рекомендуемые длины этапов от 200 до 800 м. Среднее количество КП может составлять от двух до четырех на километр дистанции, при этом общее количество КП рекомендуется в пределах 12 – 15.

Масштаб карт 1:10000 и крупнее.

2. *М/Ж 16*.

- Рекомендуется планировать раздельные трассы для юношей и девушек.
- Должен учитываться уровень квалификации участников.
- Дистанции для технически и физически подготовленных юных спортсменов по своему содержанию должны приближаться к «взрослым» дистанциям. Перед такими спортсменами можно ставить разнообразные технико-тактические задачи, включать в дистанцию сложные участки местности, с заметным перепадом высот. Следует лишь правильно выбрать длину дистанции с учетом рекомендованного для этих групп предполагаемого времени победителя, а также избегать использования на дистанции опасных участков местности.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
W14

ДИСТАНЦИИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

- Уровень сложности дистанций должен учитывать неоднородный состав участников «взрослых» соревнований, который находит свое отражение в буквенном индексе группы, входящем в название группы: Е (элита), А, Б и Н (новички).

1. *Уровень* Н – это начальный уровень технической сложности дистанции. Он рассчитан на тех, чей опыт ограничивается одним годом занятий и участием в считанном количестве соревнований или тренировок с ориентированием. Основное содержание таких дистанций – бег по дорогам, тропам, краям полей и другим хорошо заметным линейным ориентирам. На этапах длиной 200 – 600 метров может существовать единственный и вполне очевидный вариант, но можно также предложить выбор из двух-трех вариантов, базирующихся на беге по дорогам и тропам. КП располагаются в простых точках, легко читаемых на карте и опознаваемых на местности. Дистанции для начинающих взрослых участников могут иметь длину до нескольких километров, а для детей 2 – 2,5 км и планироваться по картам обычных масштабов, вплоть до 1:15000.
2. *Уровень Б* - это переходный уровень от простого к сложному. Состав группы может быть весьма разнородным - от участников с небольшим соревновательным опытом, желающих испытать свои силы на более сложных дистанциях, до сравнительно опытных ориентировщиков, но которые участвуют в соревнованиях от случая к случаю и по этой причине не считают себя готовым соревноваться на высоком уровне. При планировании дистанций уровня Б следует ориентироваться, прежде всего, на первую категорию участников, Следует избегать повышенной сложности для этапов и контрольных пунктов. Интересы опытных участников группы Б учитываются в небольшой длине дистанции и/или её лёгкости физическом плане.

   Идеальной для уровня Б является дистанция, позволяющая проявить свое техническое мастерство опытным ориентировщикам, и, в то же время, предлагающая более простые варианты для тех, кто не обладает необходимым опытом. Должно тестироваться умение применять основные технические приемы ориентирования: чтение карты, движение по азимуту, но в более простых условиях, чем на дистанциях более высоких уровней.
3. *Уровень А* - это полноценные, технически и физически сложные дистанции, позволяющие всесторонне проверить все стороны подготовленности ориентировщиков. Предполагается, что участник группы А должен уметь в ориентировании все, отличаясь от элитного спортсмена только отсутствием возможности тренироваться на профессиональном уровне. Для этого достаточно соблюдать основные принципы планирования дистанций для элиты, но укороченной длины с учётом меньших физических кондиций участников.
4. *Уровень Е* - дистанции для элиты. Участники этой группы - это высококвалифицированные ориентировщики и хорошо физически подготовленные спортсмены. При планировании и постановке элитных дистанций необходимо учитывать любые мелочи, которые могут повлиять на результат, даже если речь идет о потере в несколько секунд. Поэтому, наряду со стремлением поставить перед участником максимально сложные задачи, необходимо, по возможности, максимально устранить элемент случайности, который всегда присутствует при прохождении дистанции. Дело не только в качестве карты, особенностях местности, но и в возможных погодных условиях. Поэтому следует тщательно проанализировать варианты движения по карте и просмотреть их на местности на предмет выявления непредвиденных обстоятельств и рисков. Элитные спортсмены посвящают значительную часть своей жизни занятию спортом. Их спортивная карьера и благополучие, в том числе и материальное, часто зависит от результата конкретной гонки. Поэтому, подход к планированию дистанций также должен отвечать самым высоким профессиональным требованиям.

ДИСТАНЦИИ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

- Ветераны не любят бегать по дорогам и полям, но в то же время, любят технические этапы, требующие использования их мастерства ориентирования и приобретённого опыта.
- Дифференцированный подход к планированию дистанций в зависимости от возраста участников.

1. *М/Ж40.*

- Дистанции возрастных групп М/Ж 35-40 отличаются от соответствующих дистанций основных возрастных групп не только протяженностью, но и облегчённой технической сложностью. При планировании дистанций для этих возрастных групп следует избегать использования очень насыщенных ориентирами участков, особенно в районах постановки КП.

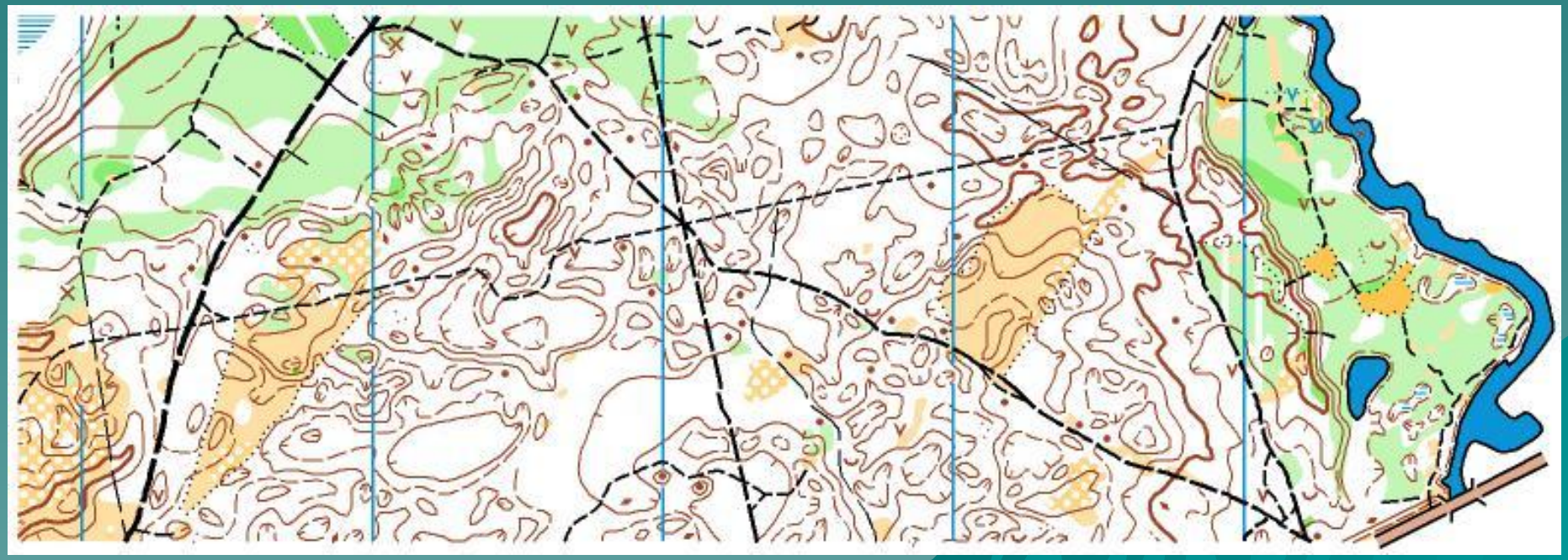
2. *М/Ж60 +*

- Для возрастных групп М60/Ж60 и старше, следует учитывать то, что физические возможности людей в таком возрасте начинают быстро снижаться. Поэтому необходимо ограничить использование местности с крутыми склонами и большими перепадами высот, а также стараться планировать дистанции в обход труднопреодолимых препятствий, таких как густые заросли и завалы деревьев, широкие канавы и ручьи, изгороди, скальные и грунтовые обрывы, вязкие моховые болота.
- Эта группа ветеранов испытывает трудности при беге по лесу, заваленному упавшими деревьями, по неровному кочковатому грунту, им тяжело преодолевать крутые подъемы и спуски, траверсировать склоны. Надо стремиться к тому, чтобы использовать для ветеранских дистанций наиболее удобные для бега участки, стараясь не забывать при этом о постановке технически сложных задач в ориентировании. Если такой компромисс по каким-то причинам невозможен, лучше принести в жертву ценности ориентирования, чем заставлять людей испытывать сильное физическое напряжение, которое в их возрасте может оказаться опасным для здоровья.

3. *М/Ж 75 +*

- Об участниках суперветеранских групп (75 лет и старше) следует позаботиться особо. Сам факт выхода на дистанцию уже является для них достижением, поэтому следует, по возможности, избавить их как от физических страданий, так и от утомительного бега без умственной нагрузки. Так же, как и во многих описанных выше случаях, необходимо предоставить им возможность выбора между бегом по лесу и дорожными вариантами, особенно в завершающей части дистанции, когда их самочувствие может ухудшиться.
- Особое внимание следует уделить выбору точек КП. Учитывая то, что в таком возрасте многие ветераны вынуждены пользоваться очками для чтения карты, необходимо избегать постановки КП в районах, где карта читается с трудом.

Совмещение дистанций

При проведении соревнований с большим количеством групп возможно объединение дистанций для отдельных групп.

Группа	Совмещение	Группа	Совмещение
Ж10	М10	Ж40	М60
Ж12	М12, Новички (дети)	Ж45	Ж21Б, М65
Ж18	М21Б, М50	Ж50	М70
Ж20	М18, М40	Ж55	Ж60, Ж65
Ж21Б	Ж45, М65	Ж21Е	М20, М21А, М35
Ж21А	Ж35, М55	М14	Новички (взрослые)