

A topographic map with contour lines and elevation markers (e.g., 45, 6-83, 8-84, 6-57) serves as the background. Overlaid on the map are three items: a black object with a white label that reads "SPORT Ident. 238442", a brush with a white handle and a dark bristle head, and a large, detailed compass with a white face and a black bezel showing degree markings from 0 to 360.

Спортивное ориентирование.

Советы и секреты.

Orienteering



What my friends think I do



What my mom thinks I do



What society thinks I do



What my girlfriend thinks I do



What I think I do



What I actually do

Спортивное ориентирование. Что да как?

С.О. - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.

Соревнования могут различаться по порядку прохождения и отметки КП:

- **Ориентирование в заданном направлении** - прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от КП до КП участники выбирают сами.
- **Ориентирование по выбору** - прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнования, выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.
- **Ориентирование на маркированной трассе** - дистанция с нанесением на карту местоположения КП, которые установлены на дистанции, маркированной на местности от старта до финиша.

Основы техники ориентирования

1. Условные знаки + символыная легенда
2. Спортивная карта
3. Компас
4. Ориентирование карты

16	45					
17	46					
18	47					
19	48					



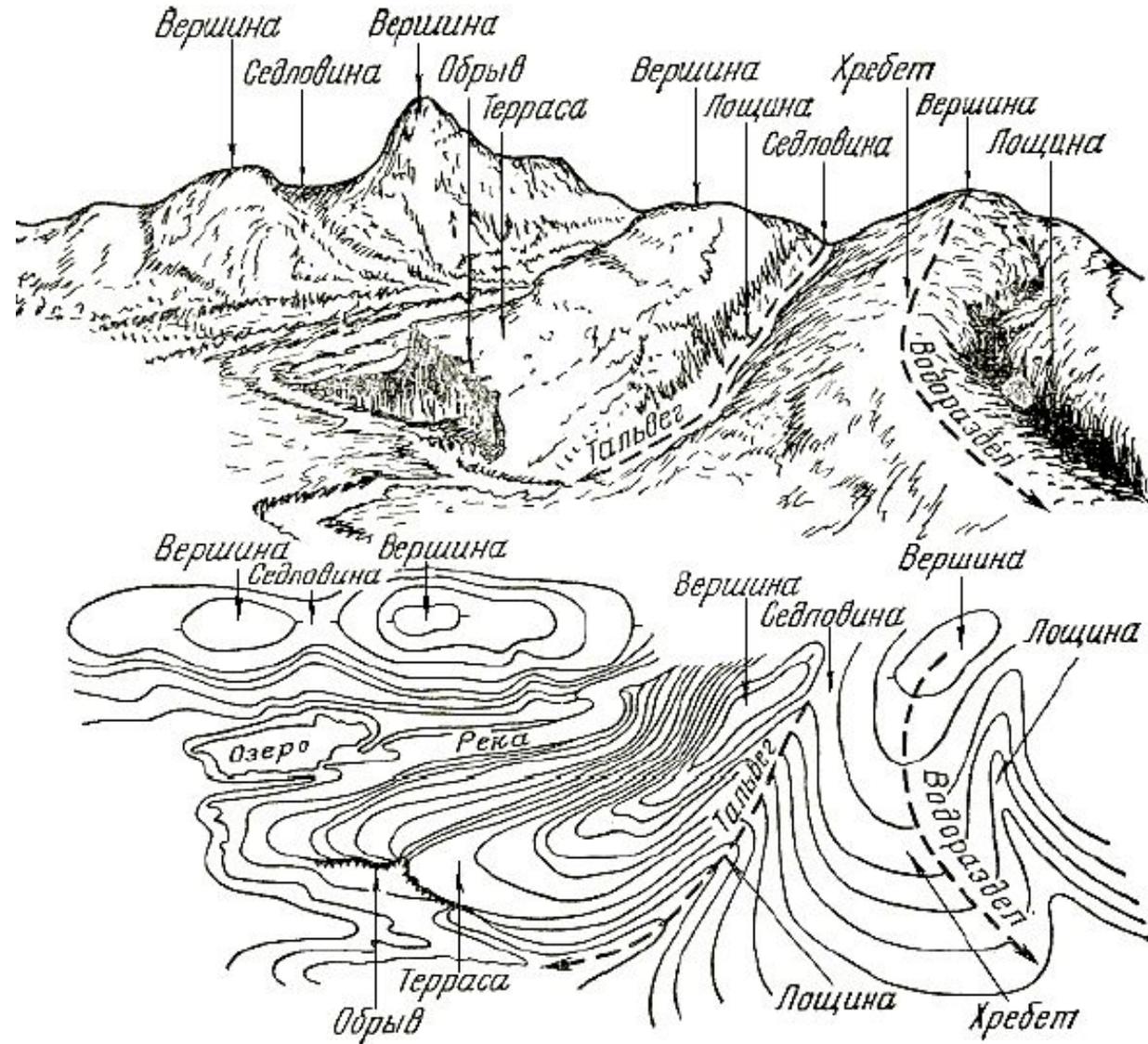
Основы техники ориентирования

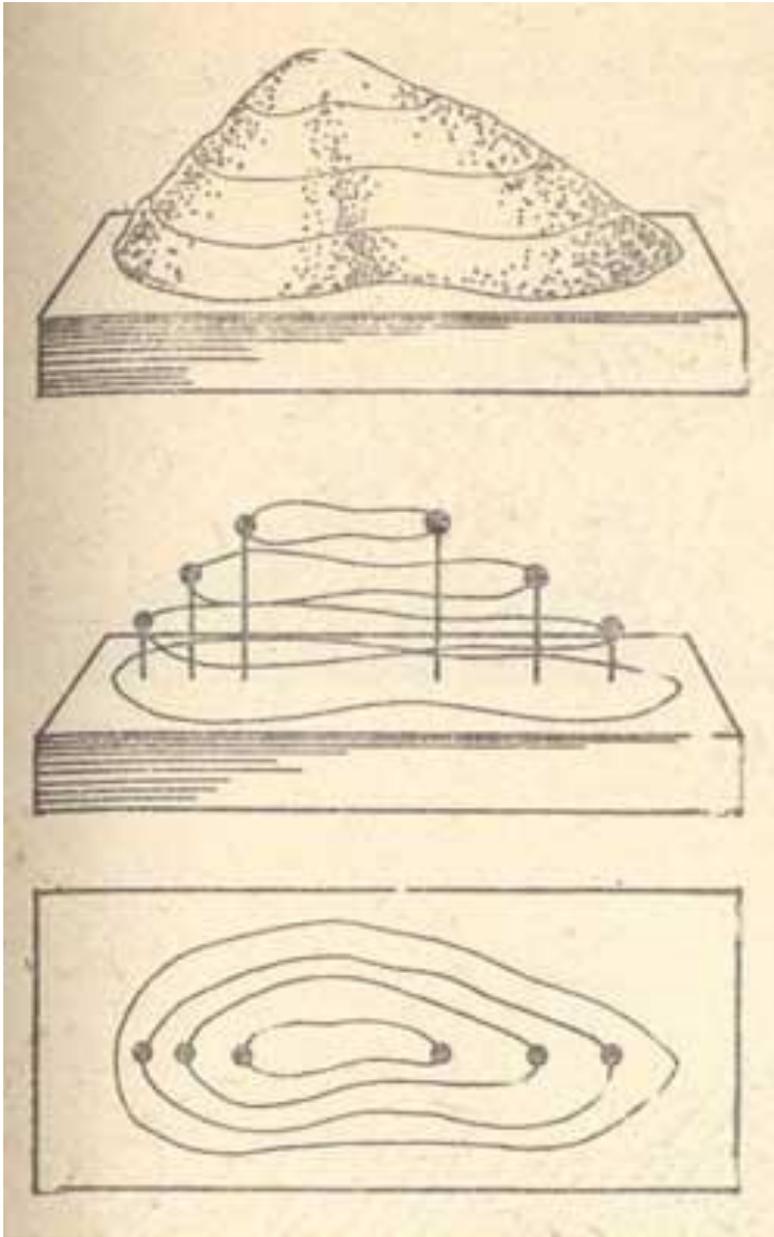
4. «Чтение» карты

- ✓ движение «по большому пальцу»
- ✓ виды объектов
- ✓ память карты



Виды рельефа





Формы рельефа	Изображение на карте	Направление снатов	Название главных точек линий
Гора (холм высота)			A -вершина
Котловина			A -дно котловины
Хребет			AB-водораздел
Лощина			AB -водослив
Седловина			A -перевал

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

- 5. Движение по азимуту
 - ✓ засечка ориентира
 - ✓ движение в «мешок»
(пересечение двух линий ориентиров)
 - ✓ бег с упреждением
 - ✓ точный азимут

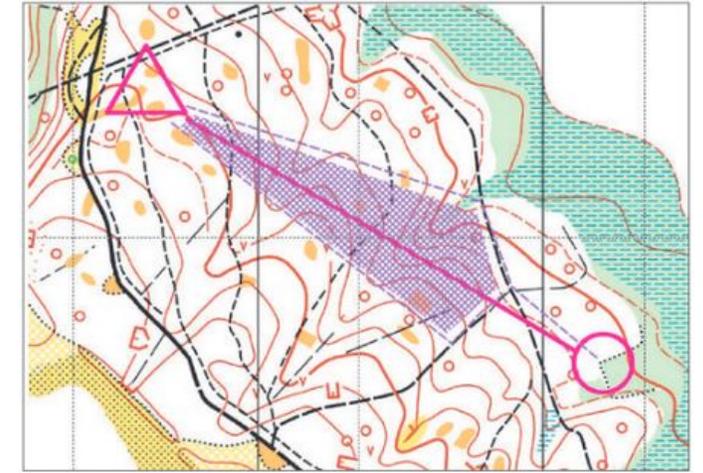


Рис. 25. «Бег в мешок».
Широкий коридор безопасности.

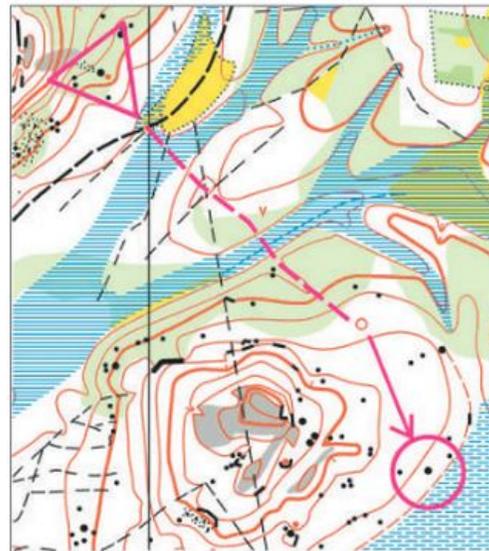


Рис. 27. Точный азимут.

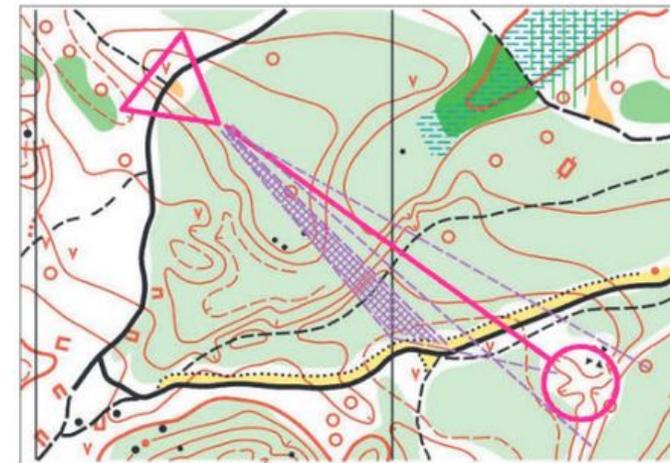


Рис. 26. Бег с упреждением.

Основы техники ориентирования

6. Измерение расстояний

- ✓ визуальное определение
- ✓ счет пар шагов

Именованный масштаб	Численный масштаб
В 1 см 20 м	1 : 2000
В 1 см 250 м	1 : 25 000
В 1 см 10 км	1 : 1 000 000

Основы техники ориентирования

7. Выбор пути движения

- ✓ самый короткий;
- ✓ надежный с точки зрения ориентирования;
- ✓ обеспечивающий быстроту передвижения;
- ✓ не требующий чрезмерно частого обращения к карте;
- ✓ не требующий излишней затраты сил;
- ✓ безопасный;



"Секретики" ориентировщика

- ✓ Не превышайте свою «критическую» скорость
- ✓ Сразу определяйте опорные ориентиры, привязывайтесь к комплексу ориентиров
- ✓ Не упорствуйте, быстро признайте свои ошибки и сделайте все, чтобы их исправить
- ✓ Двигаясь по азимуту, обходите поваленные деревья, кусты и заросли поочередно с разных сторон
- ✓ Часто более длинный путь по тропинкам быстрее короткого по азимуту и непроходимым дебрям

Если ты заблудился?

- ✓ Первое – не поддавайся эмоциям!
- ✓ Определи место своего нахождения
- ✓ Найди крупный ориентир с помощью компаса
- ✓ Выходи на хороший линейный ориентир (дорогу, ЛЭП, реку, кромку леса), они выведут тебя к людям

Рекомендации по одежде и снаряжению

Современная экипировка спортсмена-ориентировщика

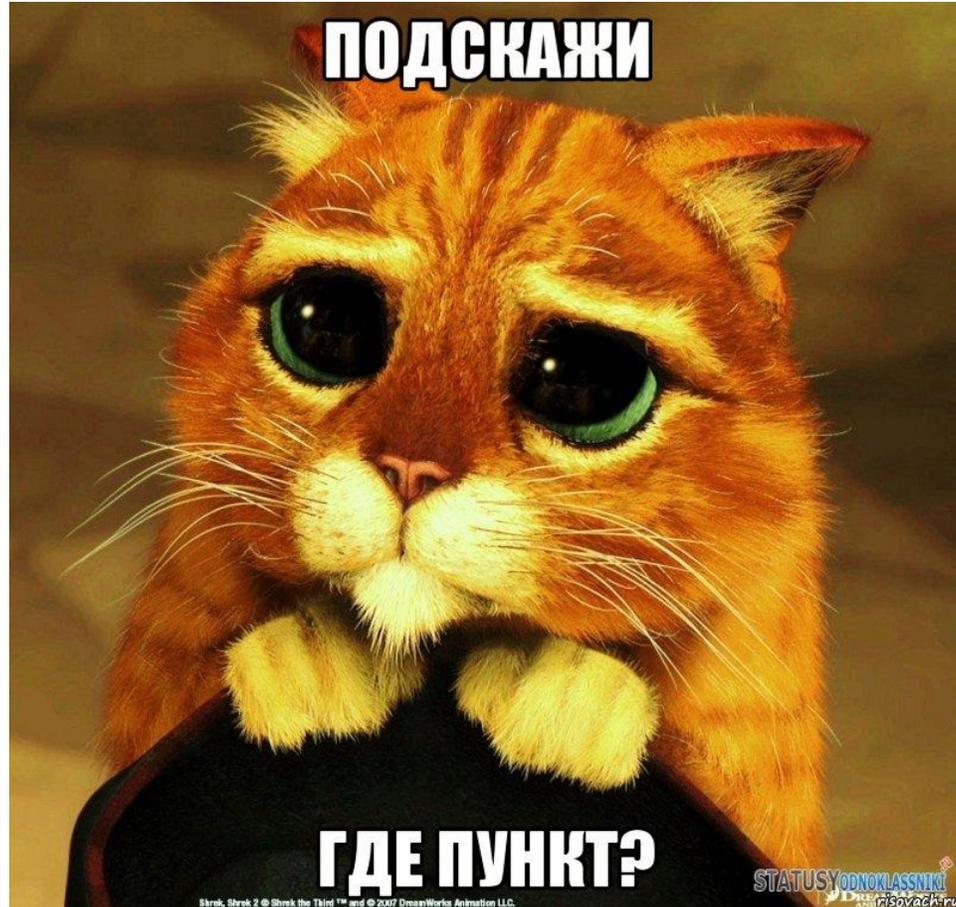


На фото: лидер сборной Украины по спортивному ориентированию, мастер спорта, Александр Кратов



ЧАК НОРРИС ПРОШЕЛ ПО АЗИМУТУ

ПОДСКАЖИ



ГДЕ ПУНКТ?

Shrek, Shrek 2 © Shrek the Third™ and © 2007 DreamWorks Animation LLC.

STATUSYODNOKLASSNIKI
PUSSE
PUSSE

Оливка

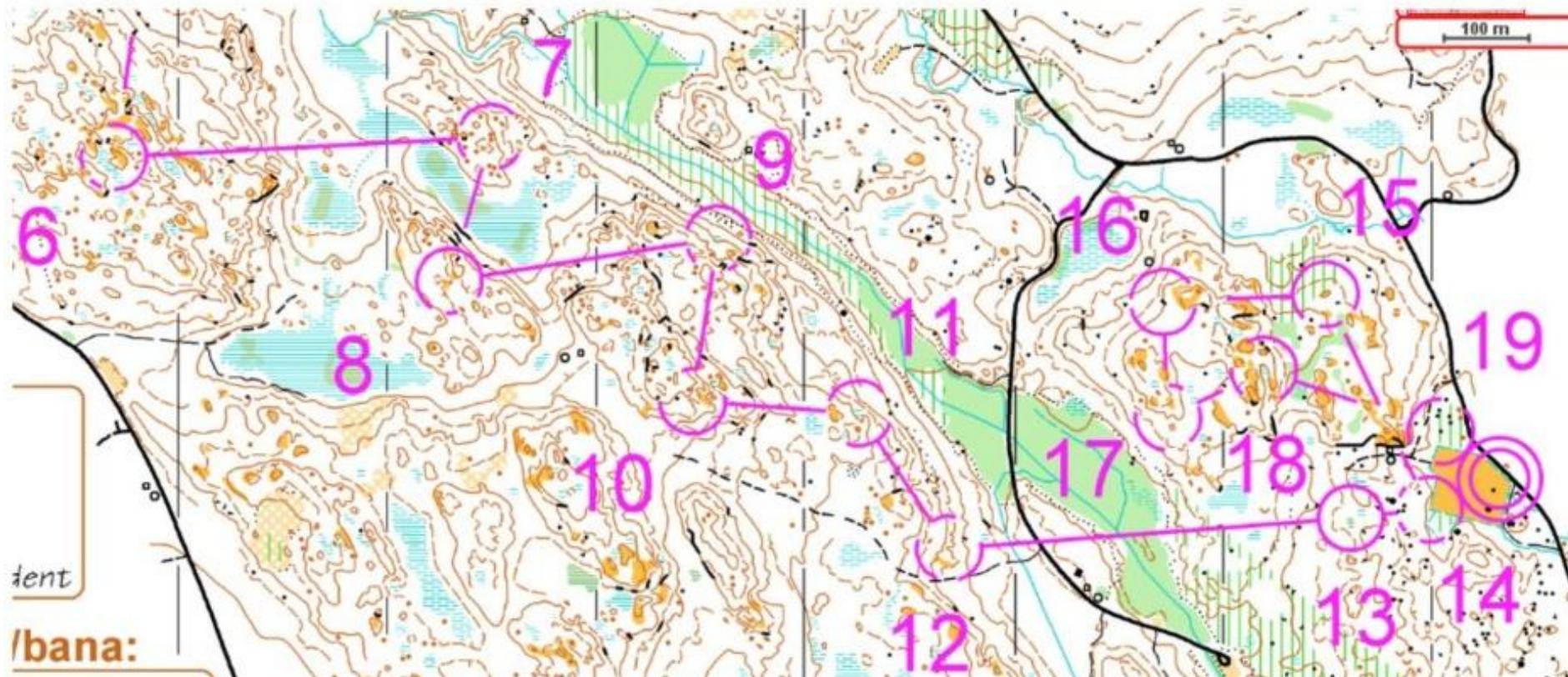


представление
обычного человека

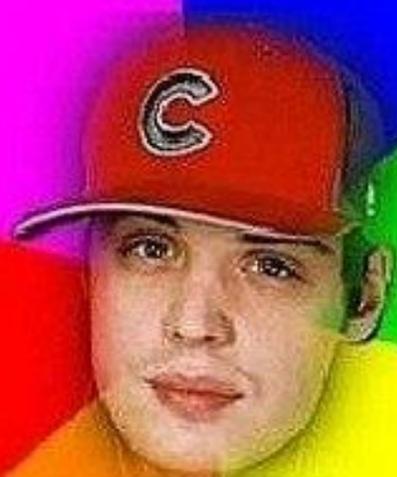


представление
ориентировщиков

Если бы у вас стоял выбор: **поспать** в воскресенье или поехать на **ориентирование**- на сколько булавок Вы бы закрепили номер?



Взял пункт 69



**это как 96, только снят
оказался**

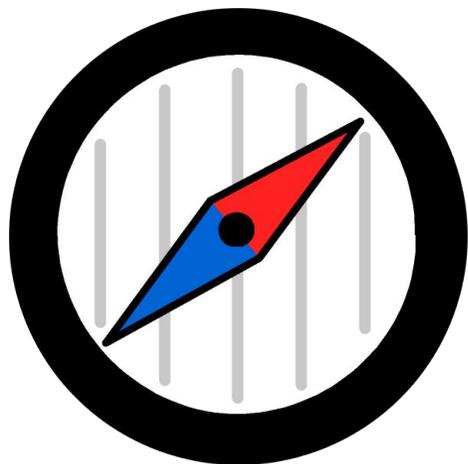
**ME BEFORE EVERY RACE:
TODAY IM GONNA BE SUPER
FOCUSED AND USE MY COMPASS**



ALSO ME



Слайдами поделились:



<http://www.obelarus.net/>



<http://robinzonada.ru/>