

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

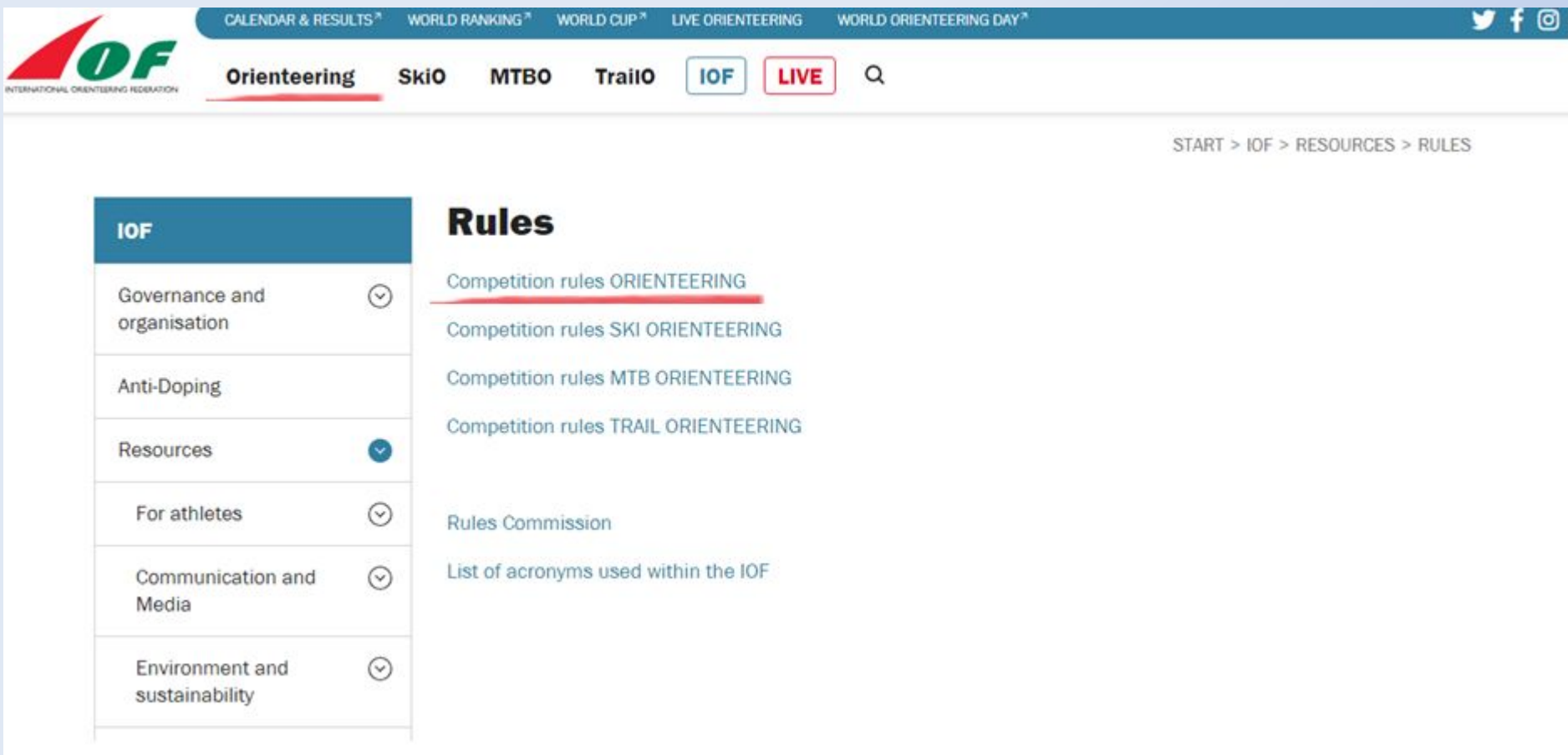
*Факторы повышающие и снижающие качество
(техническую сложность) перегонов*

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/>



The screenshot shows the official website of the International Orienteering Federation (IOF). The header features the IOF logo and navigation links for various events and resources. The main content area is titled 'Rules' and lists several categories of rules, with 'Competition rules ORIENTEERING' highlighted. A sidebar on the left provides a structured overview of the website's content.

IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

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

Orienteering SkiO MTBO TrailO **IOF** **LIVE** 🔍

START > IOF > RESOURCES > RULES

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

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

Онлайн курсы и индивидуальные занятия по тактико-технической подготовке ориентировщиков.

<https://vk.com/orientonline>

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

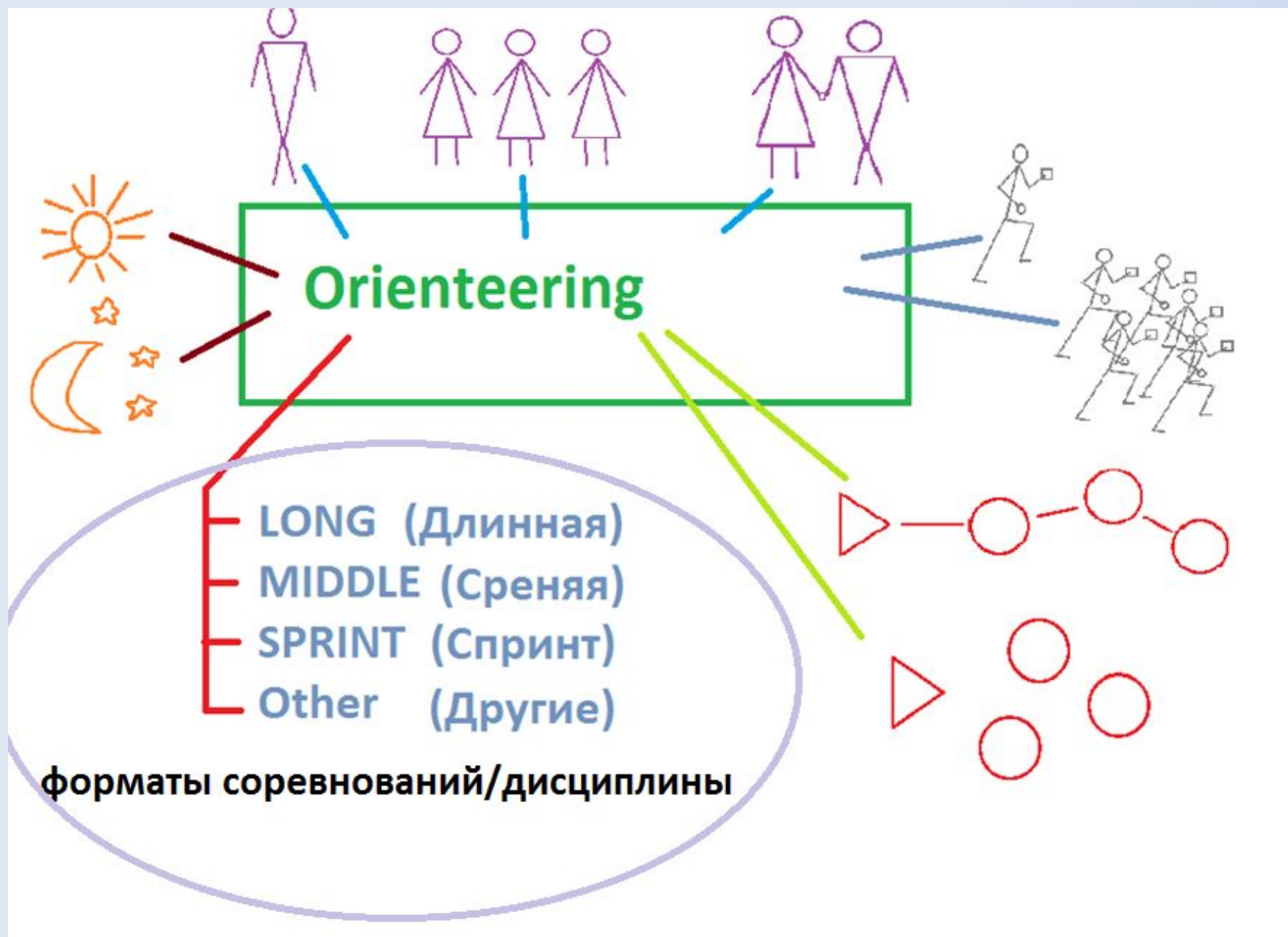
Стандарты дистанций должны быть достойны международного спортивного ориентирования.

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)

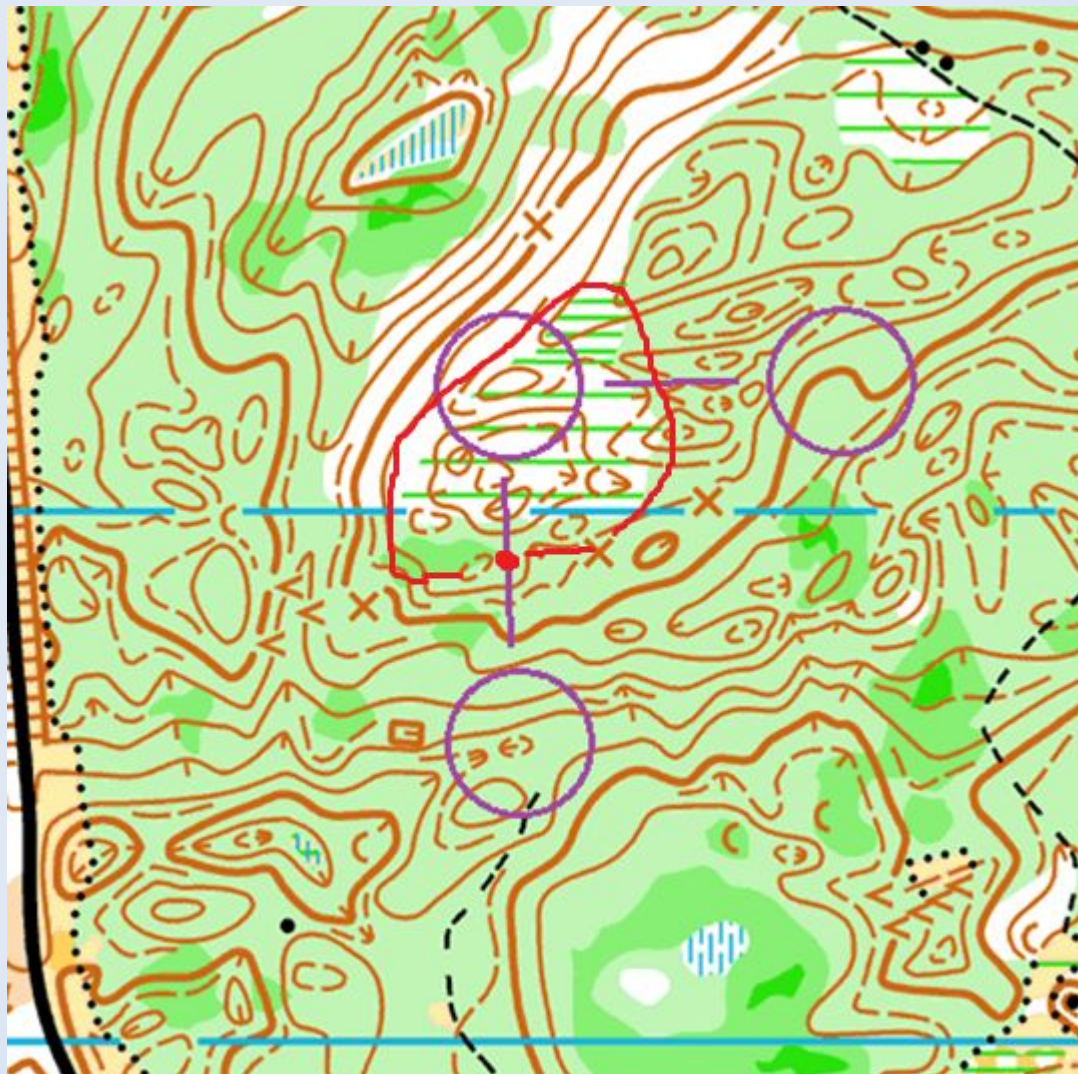
- Длинная:
- Физически: требовательная, требующая выносливости, поддержание темпа и расчета сил на всю дистанцию
- Перегоны: Значительное влияние выбора варианта. в том числе некоторые перегоны с важным макро выбором.
- Не очень сложные точки КП (некоторые КП могут иметь «сложную» легенду).
- Плотность 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:

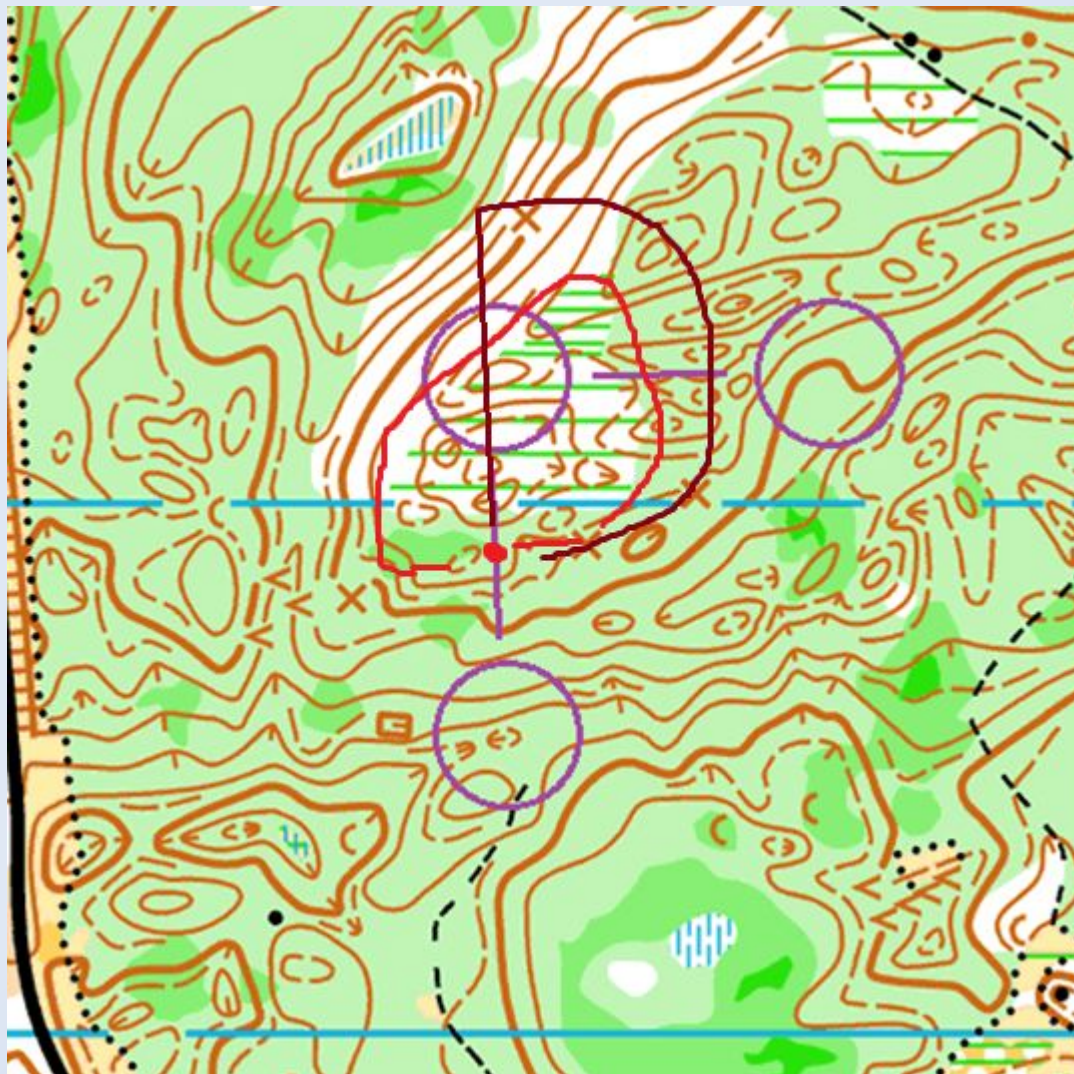
- Подавляющее большинство КП со сложной легендой. «Спрятаны» в хорошем смысле .
- Различные объекты. Вариативность объектов больше чем на длинной. Неиспользование легенды должно привести к временным потерям.
- Плотность КП 3-4 (лучше 3.5). 2 КП на км – зачастую мало для хорошего «Мидла».
- Много разворотов. 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 зависимость 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.

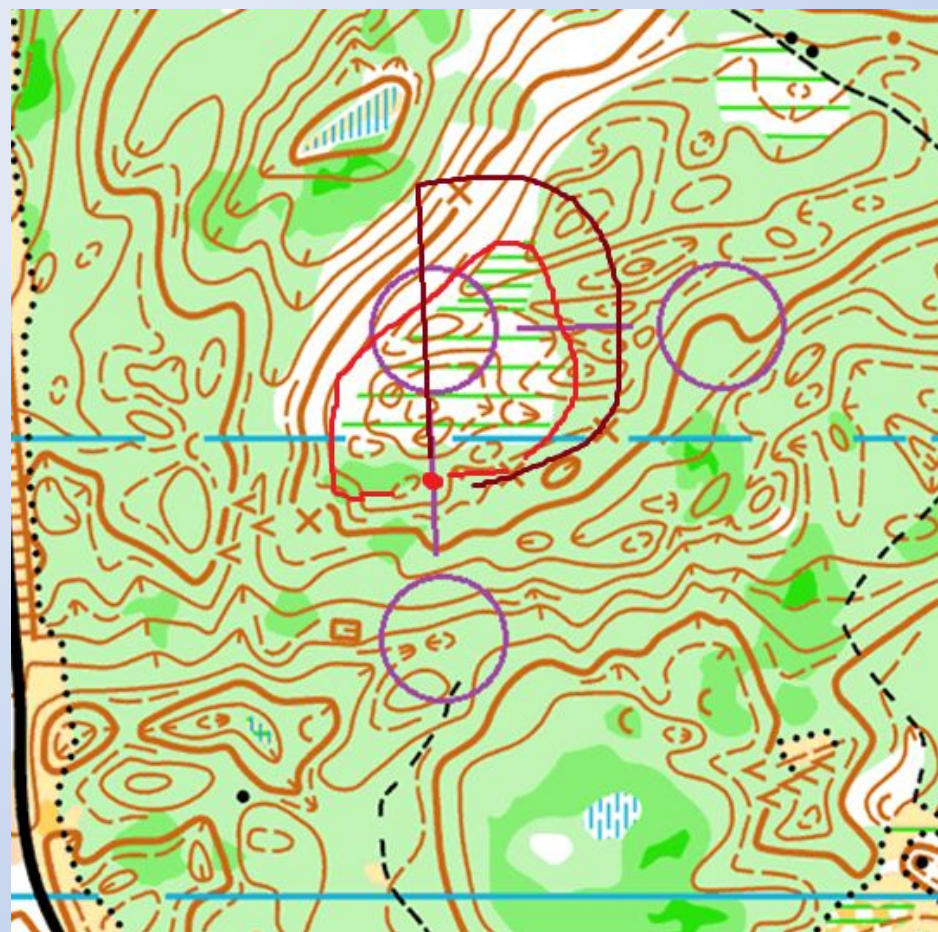
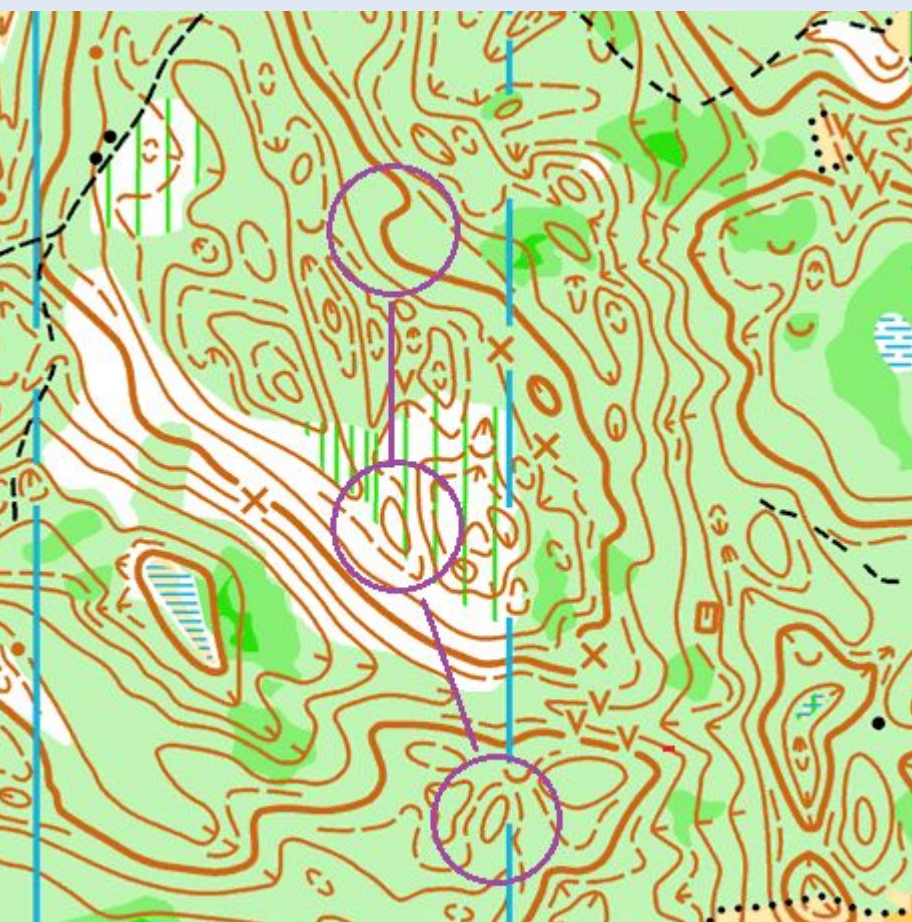


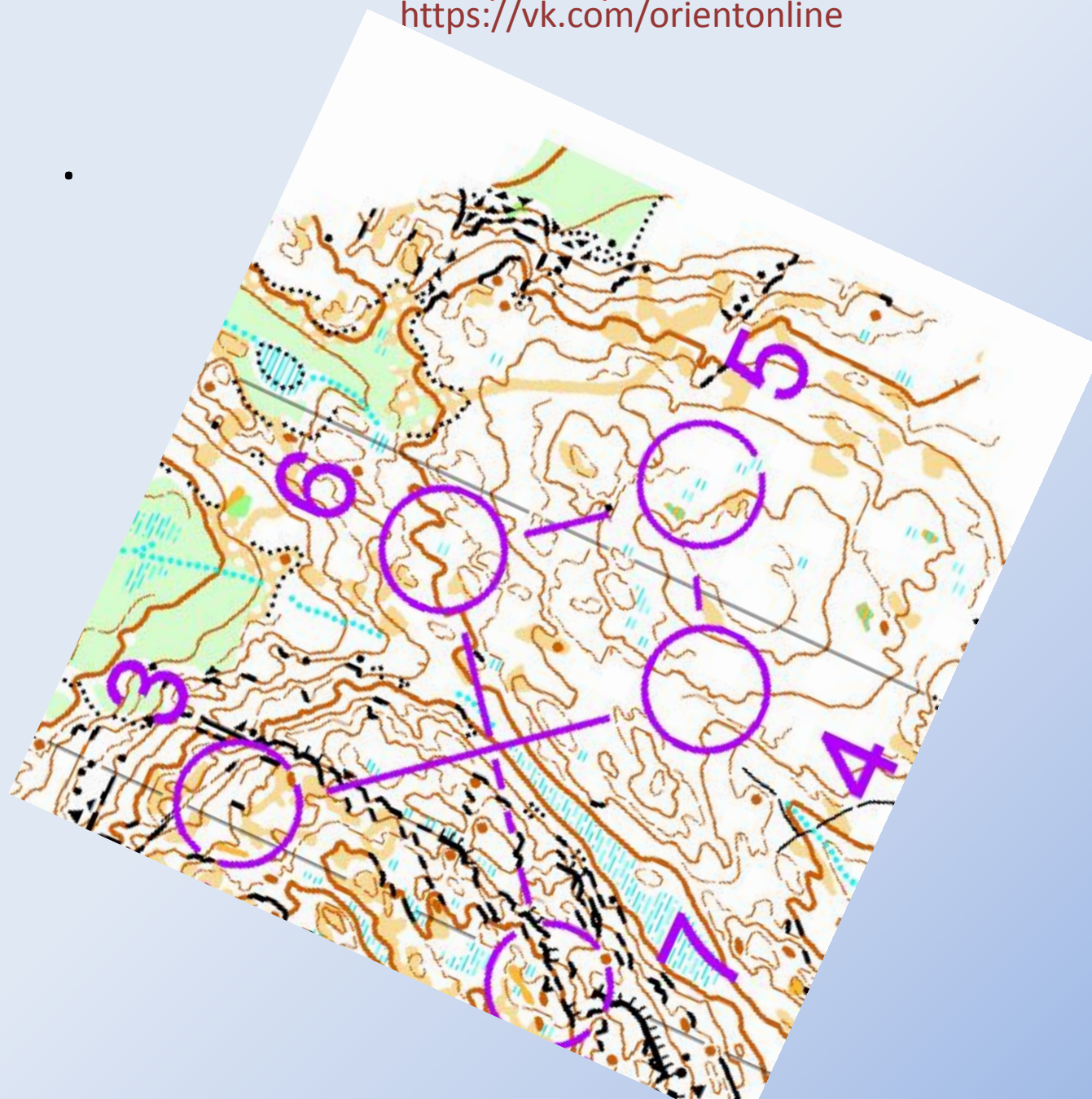


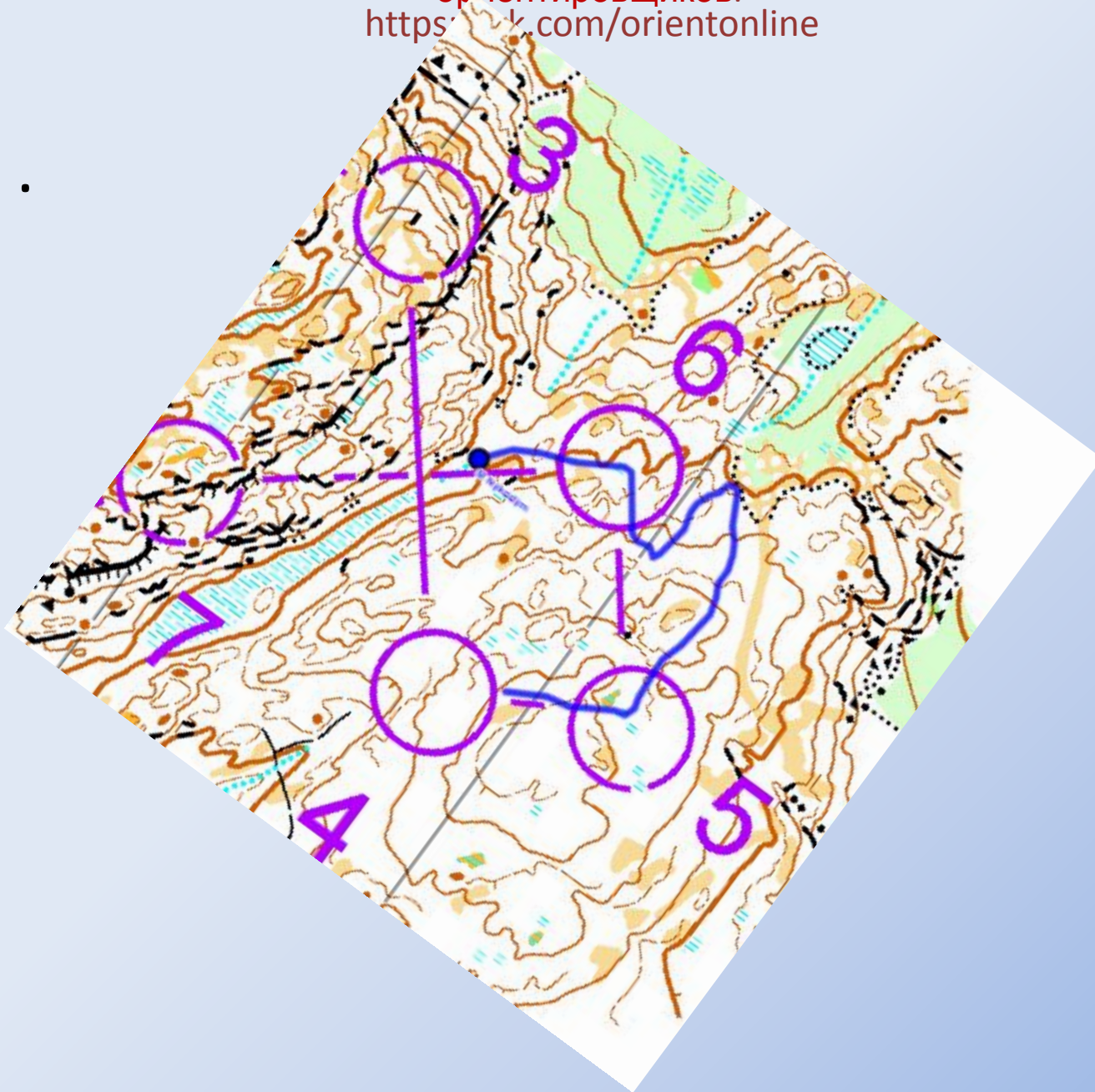
•



•







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)

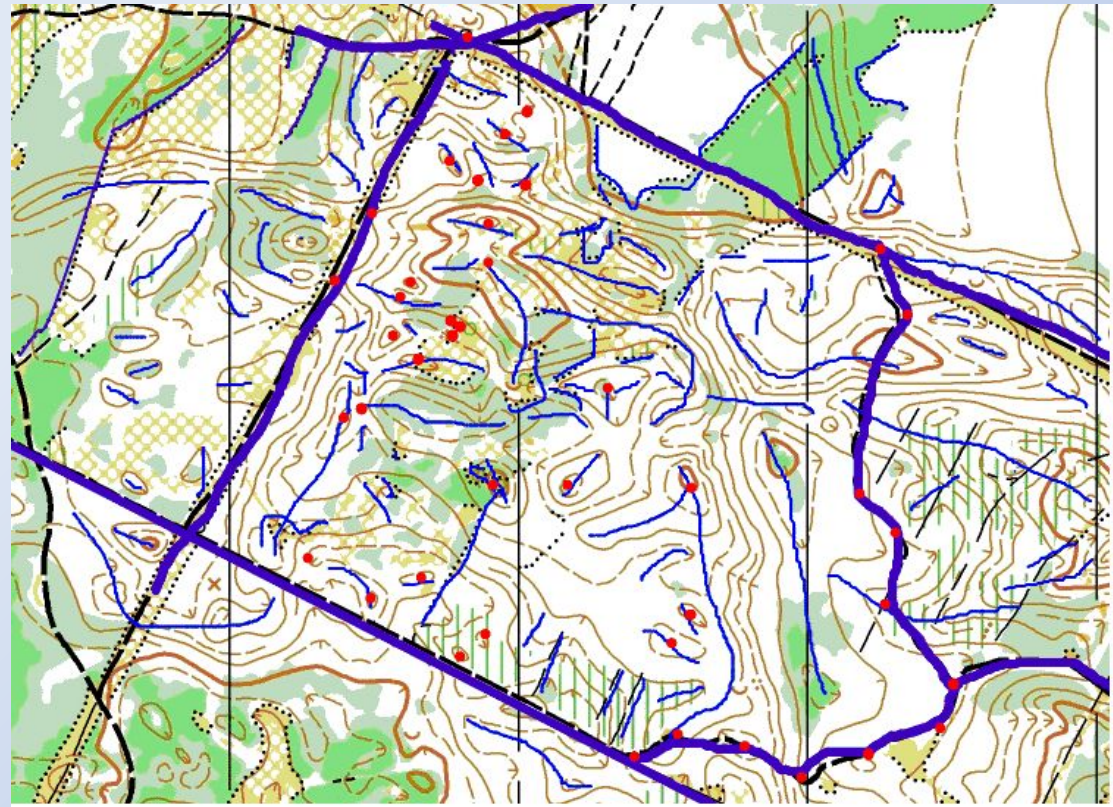
Бесплатные первые два занятия здесь:

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



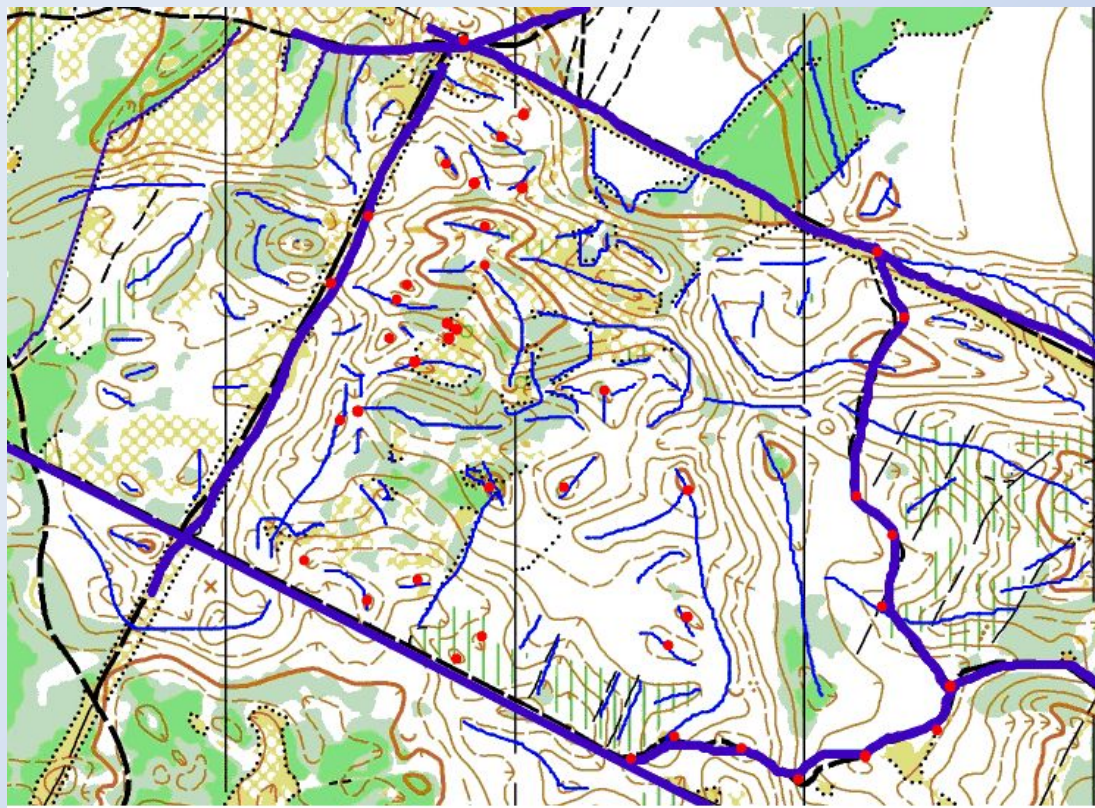
Из Условной модели местности видно, что:

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

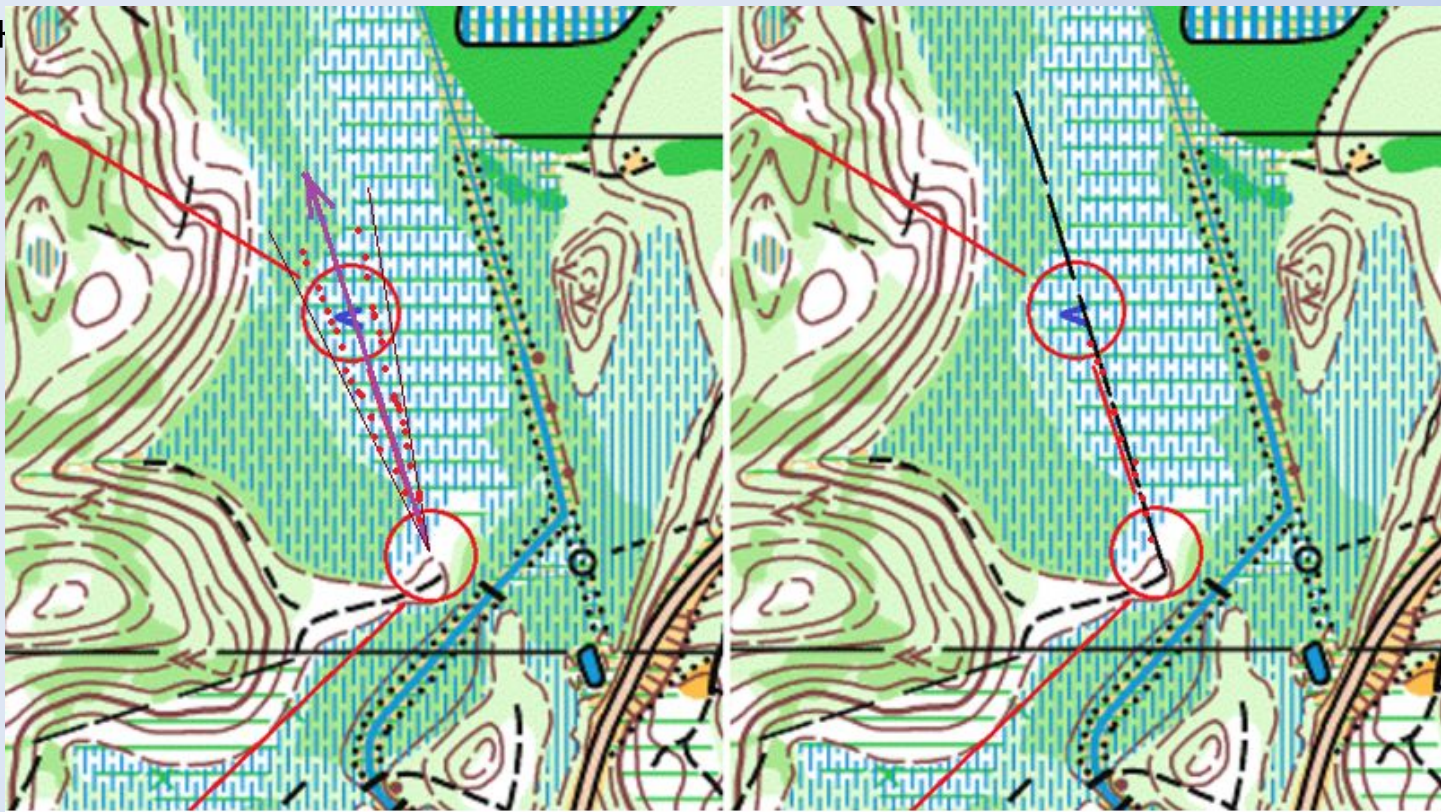


- **КП – только информационная точка (отдельная точка или точка на линии (изгиб, развилка, конец, перекресток))**

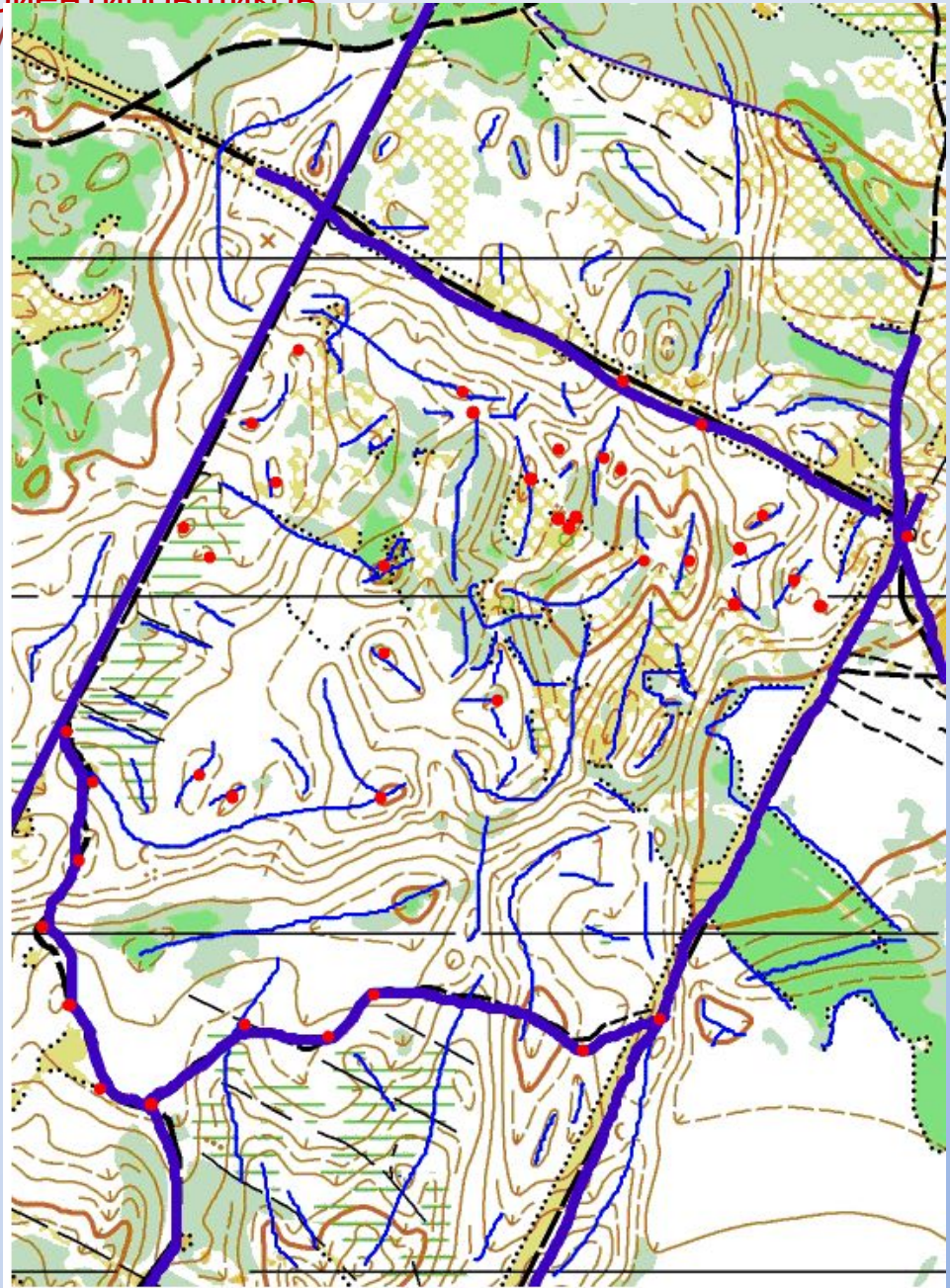
это достаточно определенное место (можно уколоть иглой на карте и должно быть описано легендой. Не может быть просто канава, или просто тропа).



- 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

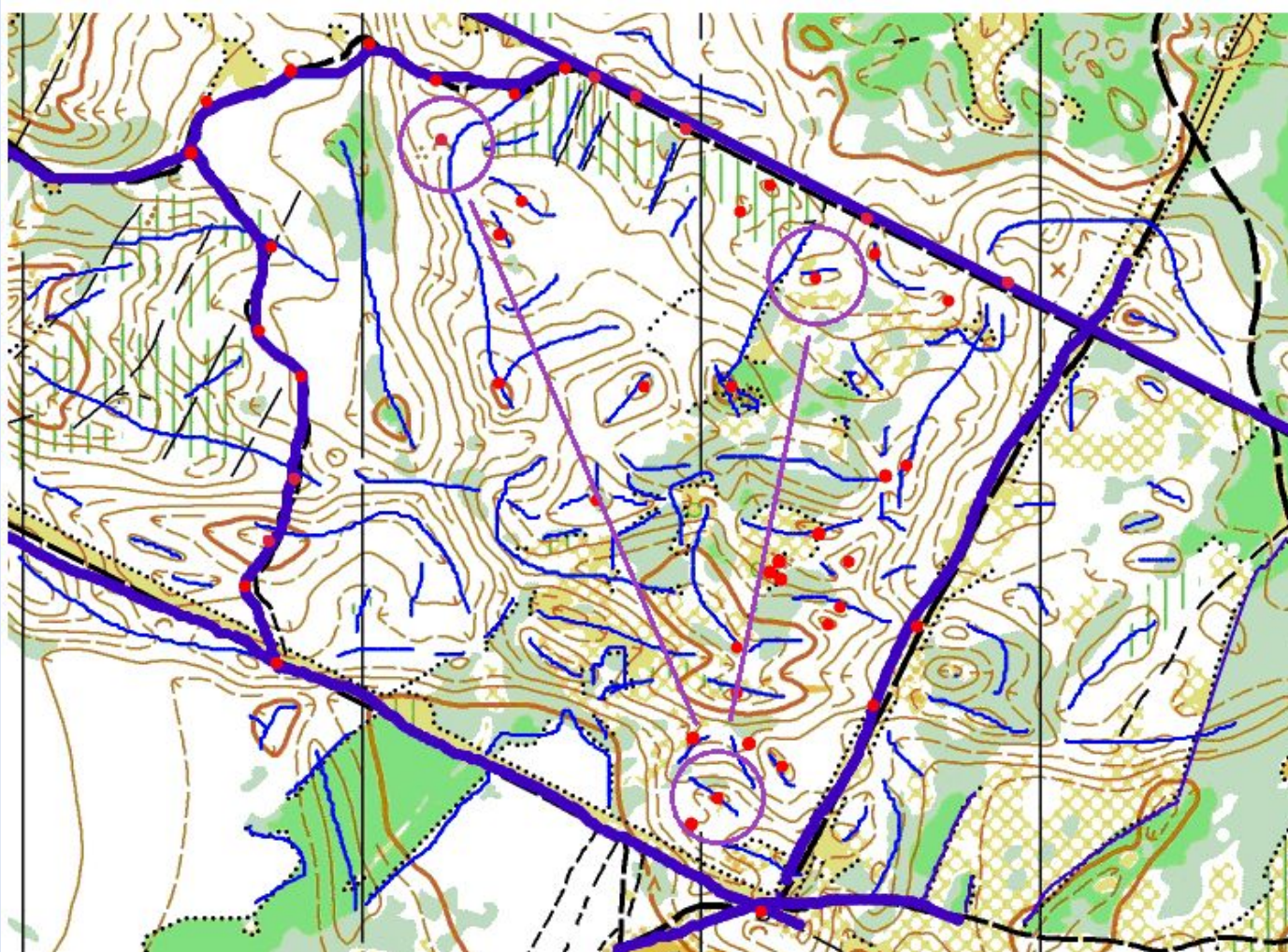


- С точки зрения информативности (знания местоположения) не имеет значения какой именно объект выглядит как линия (контур, хребет, дорога, край болота, окоп, ручей и т.п.)
- Точки КП вне линии сложнее искать, чем на линии
- Информативные линии и точки в удалении от других тяжелее «найти»
- Так же сложно,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

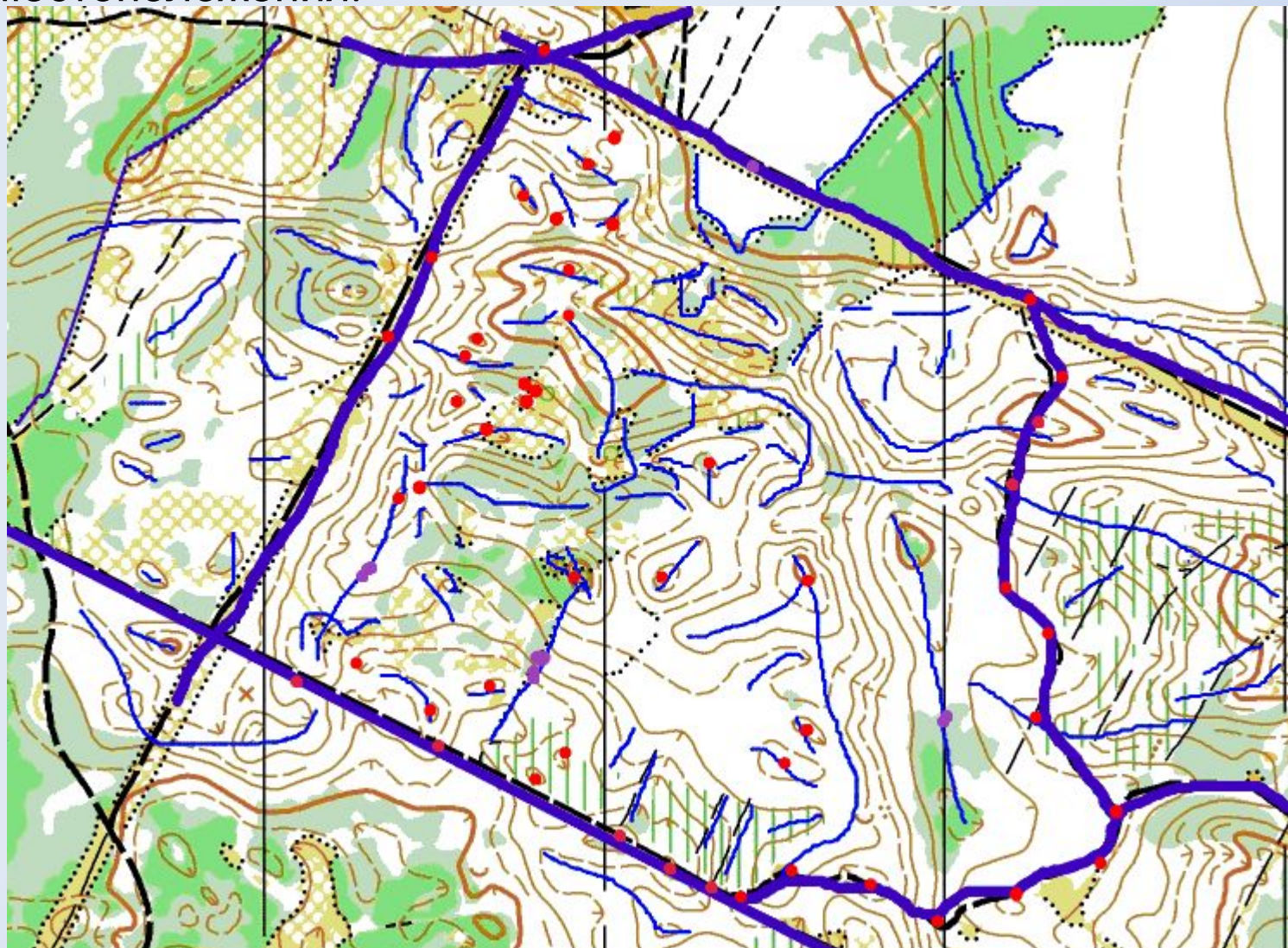


Тем сложнее вариант, чем больше «перескоков» с линии на линию и точки нужно делать.

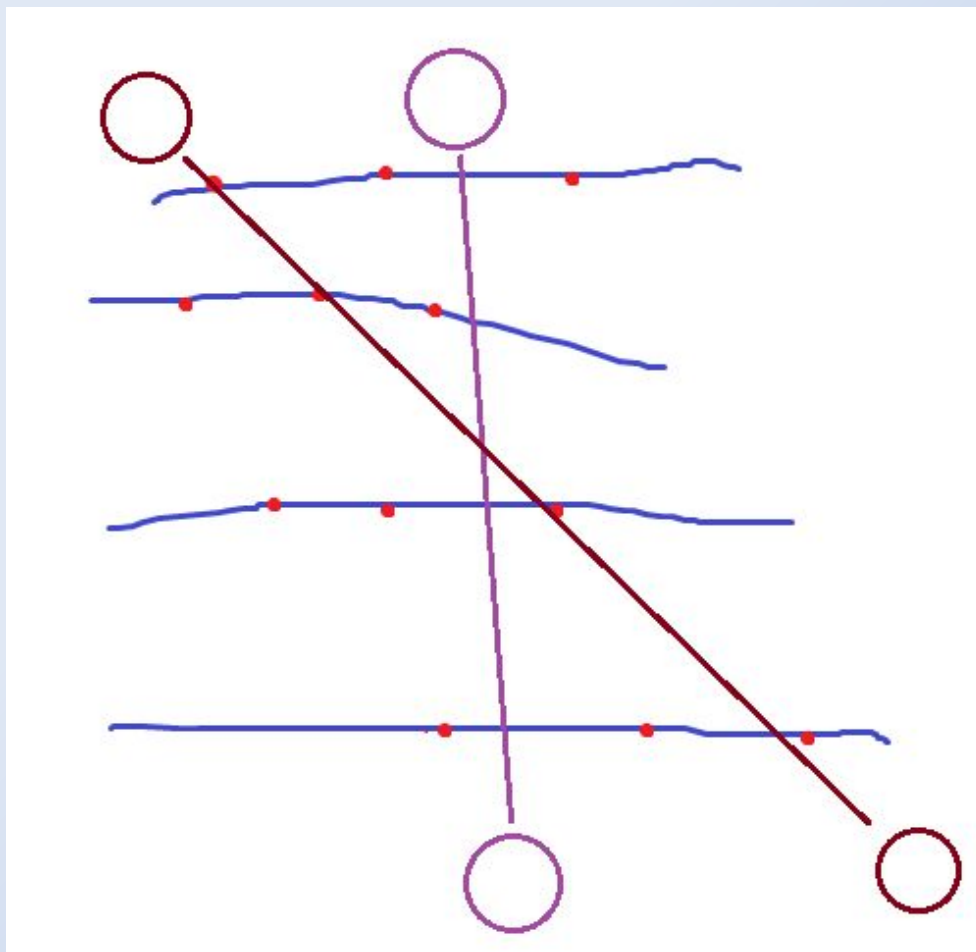
•

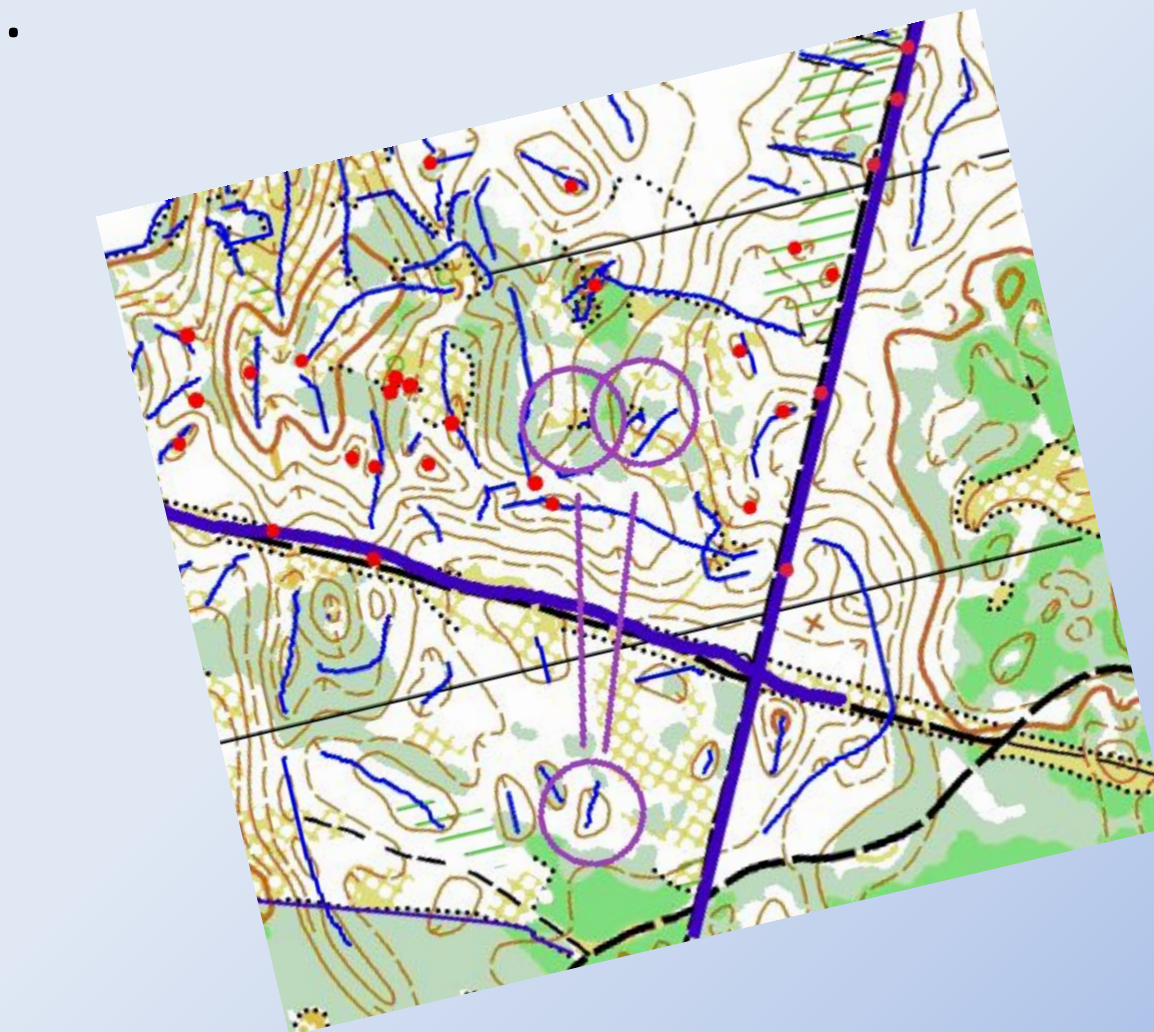


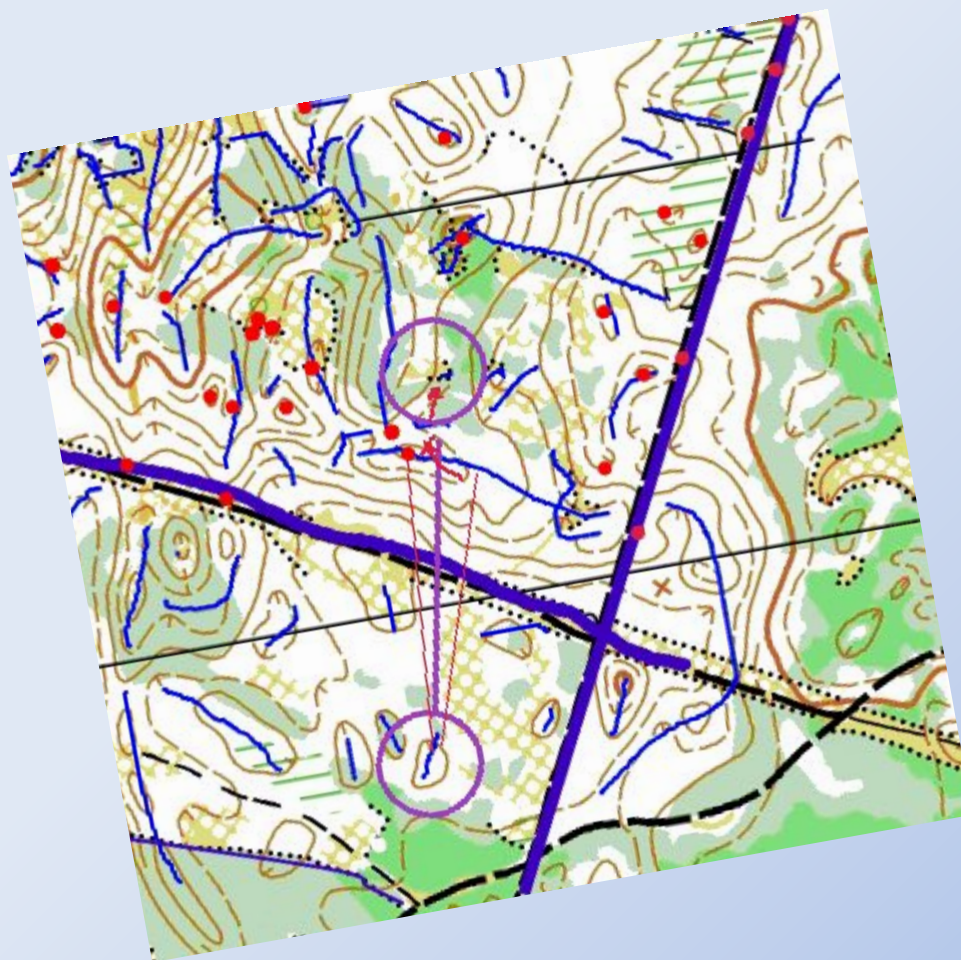
Сам по себе факт нахождения на линии не дает точного местоположения.



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





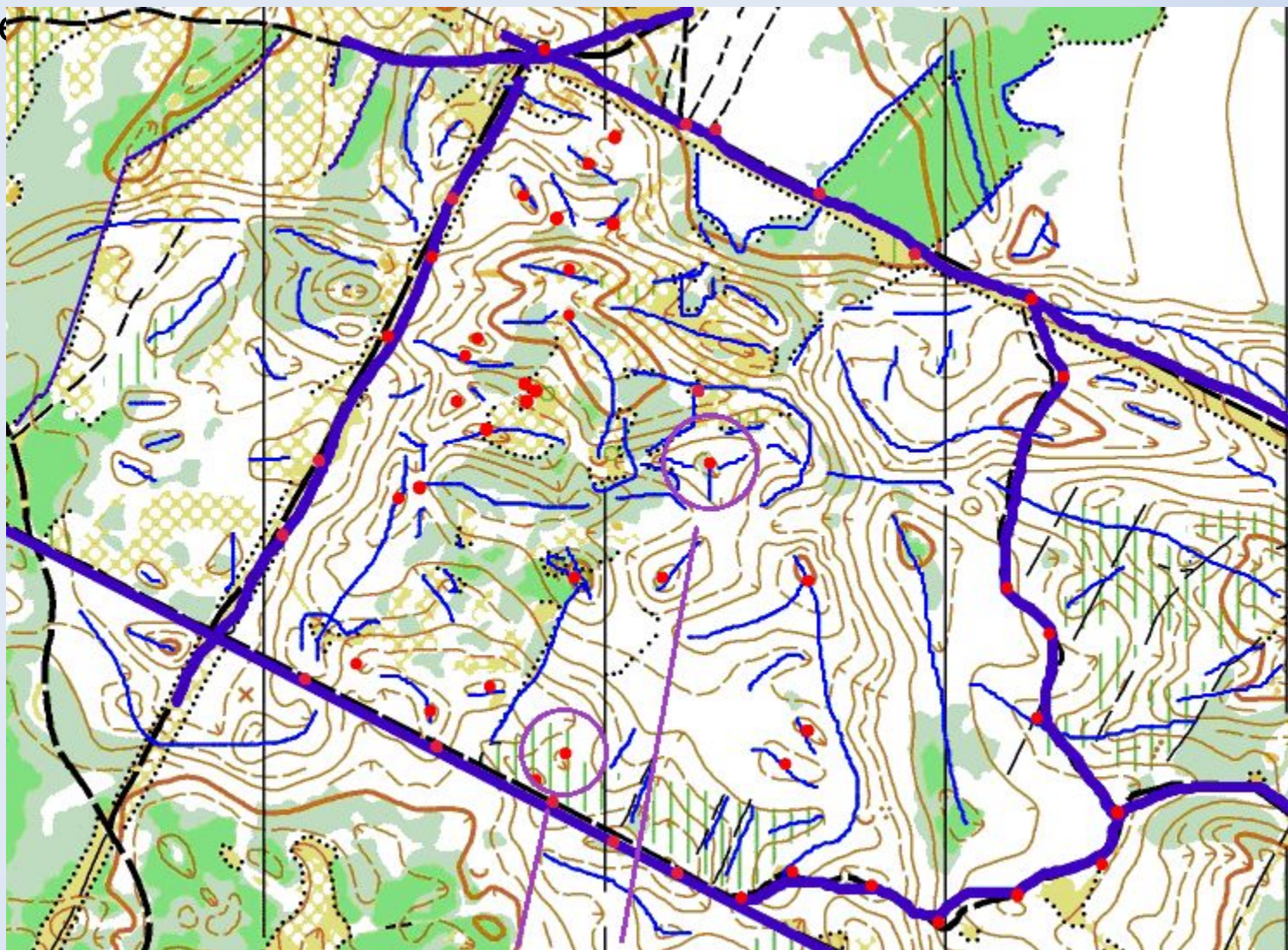


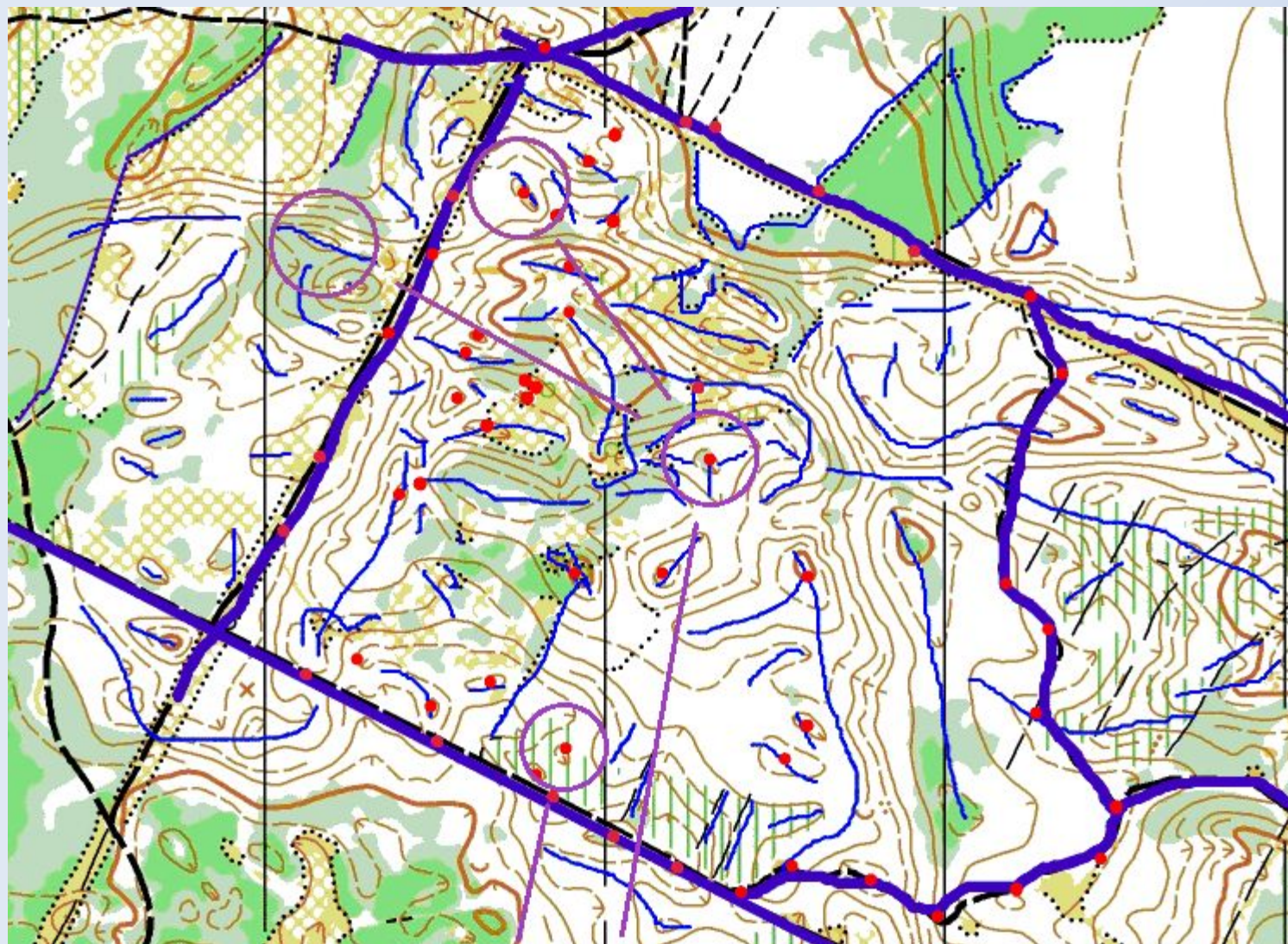
•



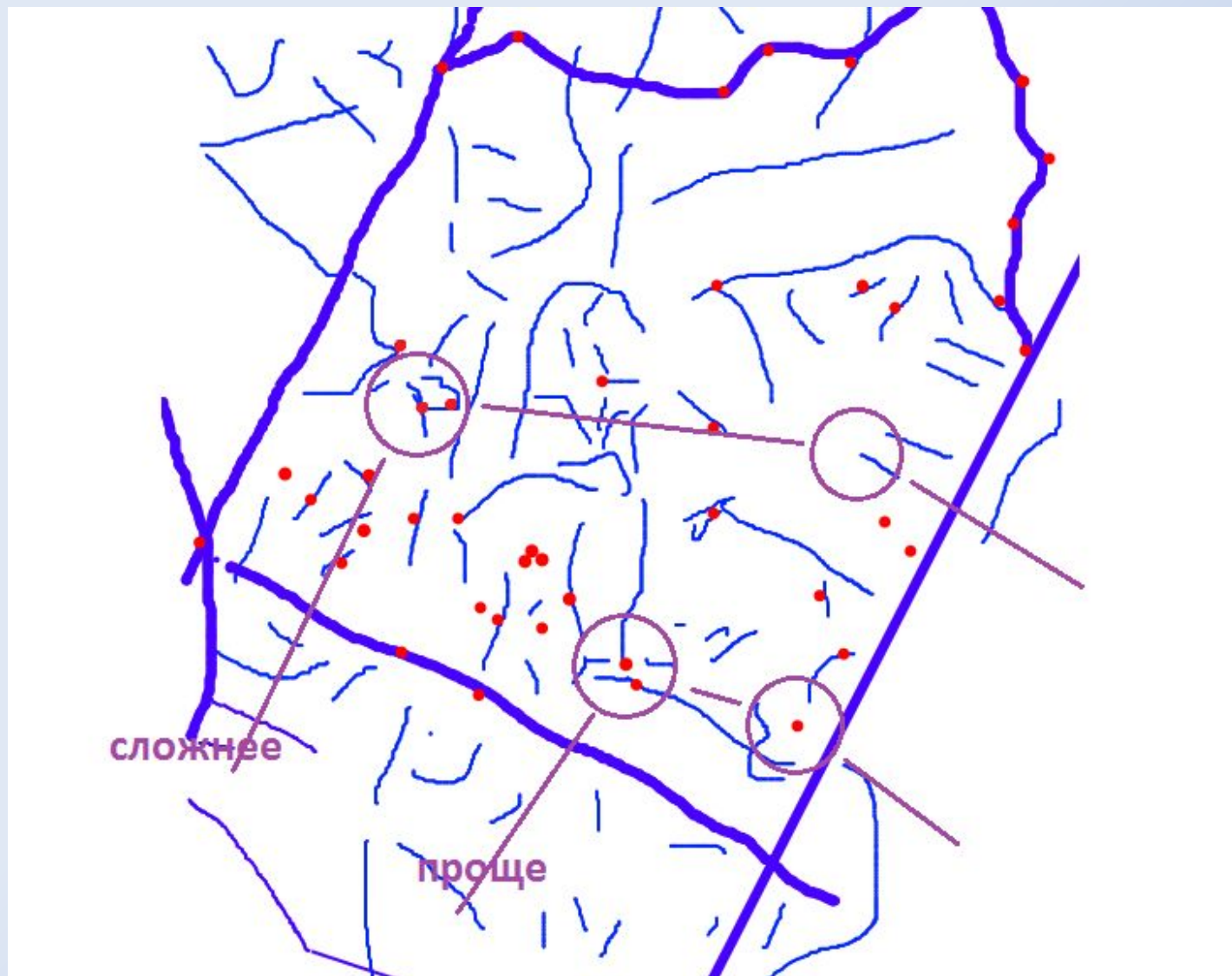
Более глубокое проникновение в область схожих линий и точек сложнее. Чем дальше вглубь, тем больше

не





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:

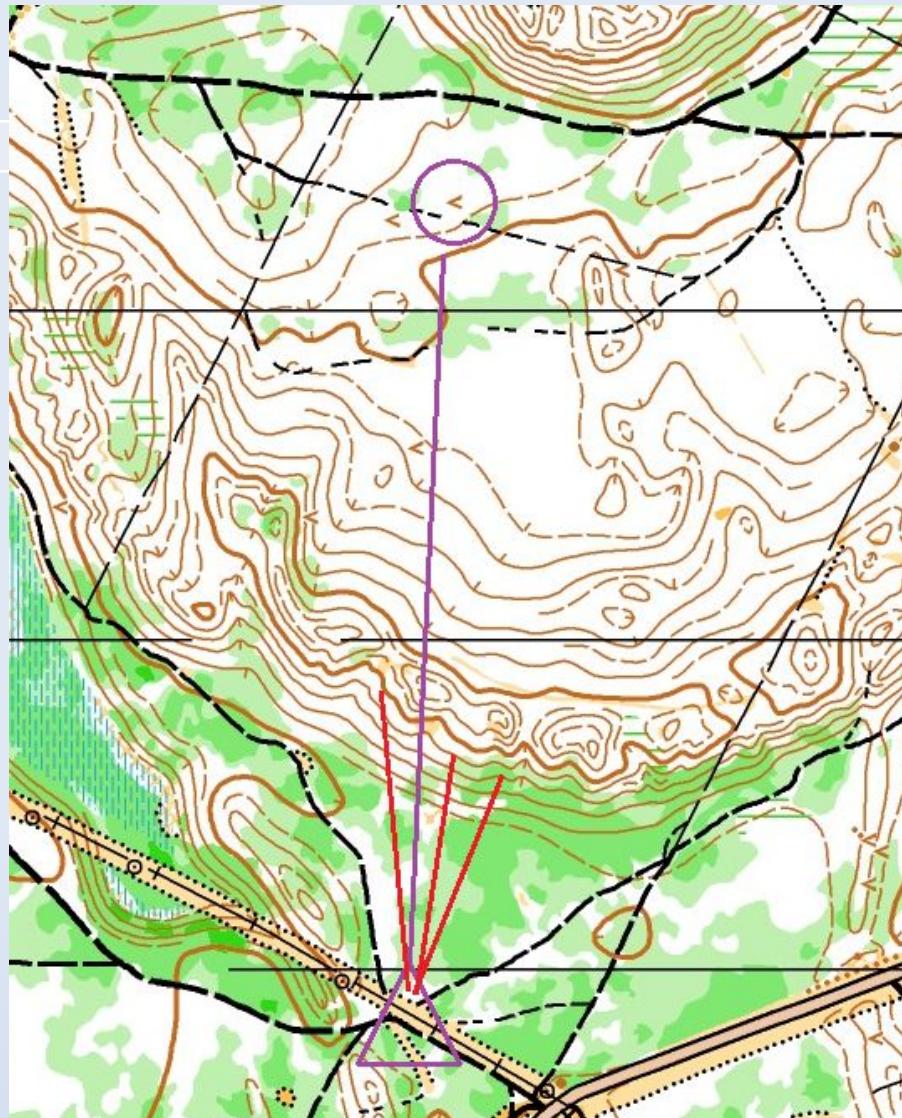
- ***Отклоняющие***
- ***Слабо рассеивающие***
- ***Сильно рассеивающие***
- ***Уводящие***

- 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.

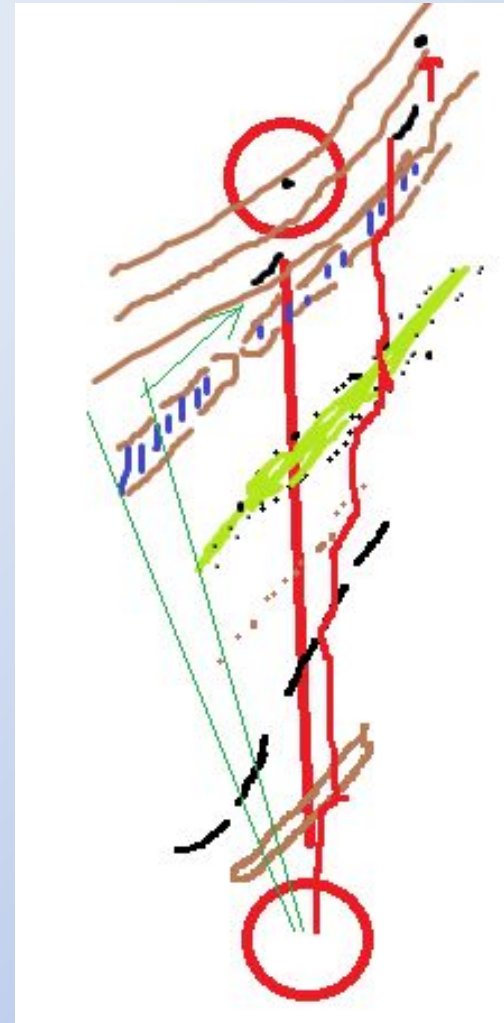


итуацию.



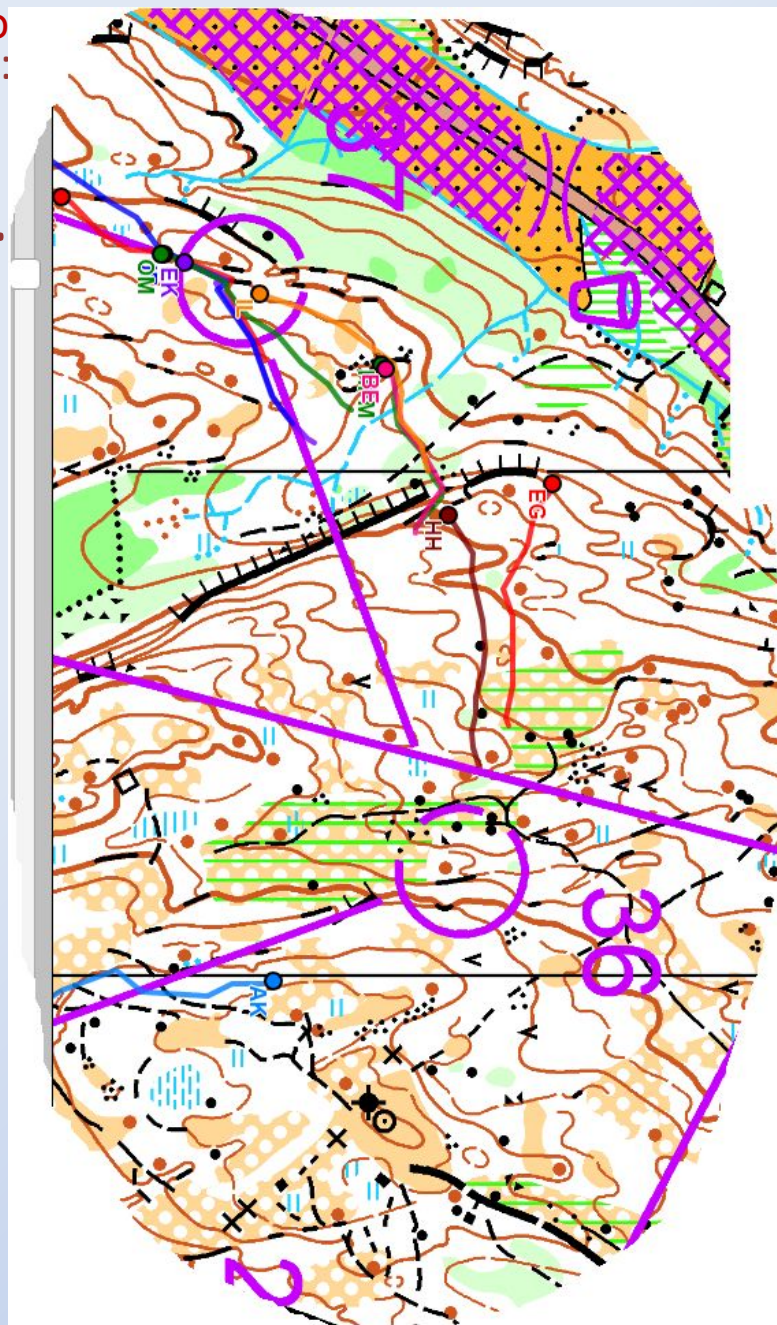
Уводящие объекты.

- 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)).

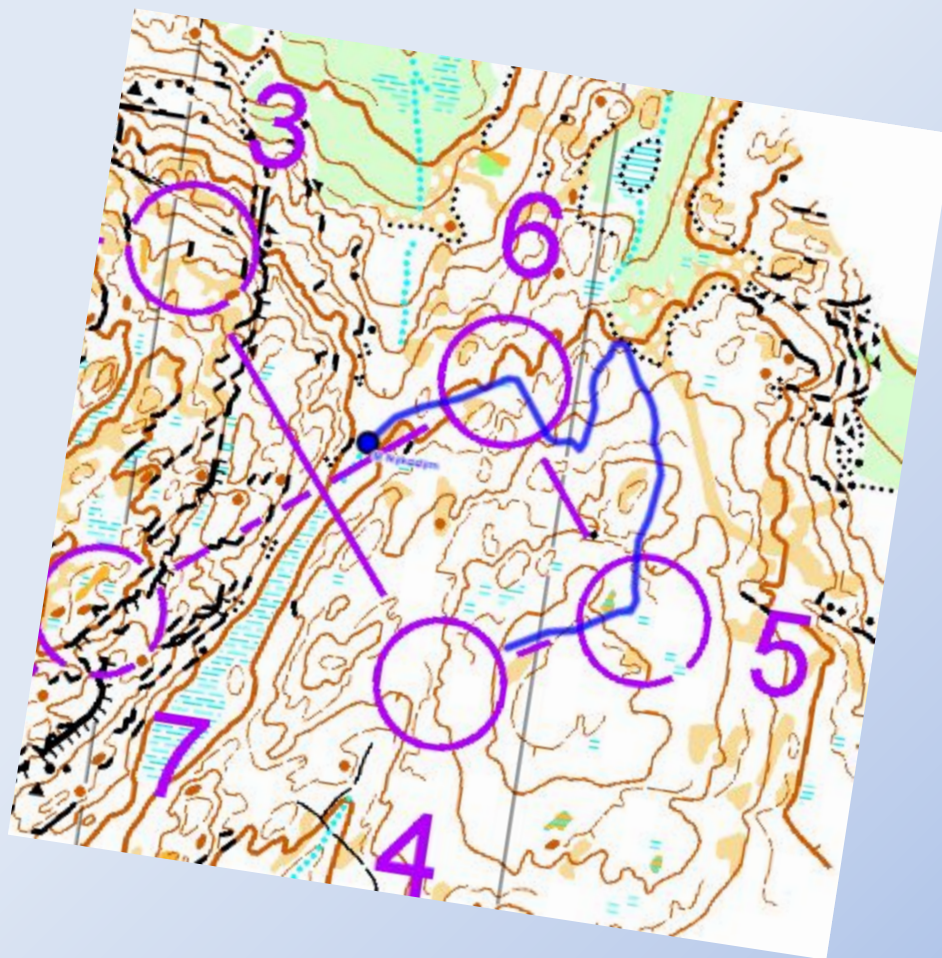


https://

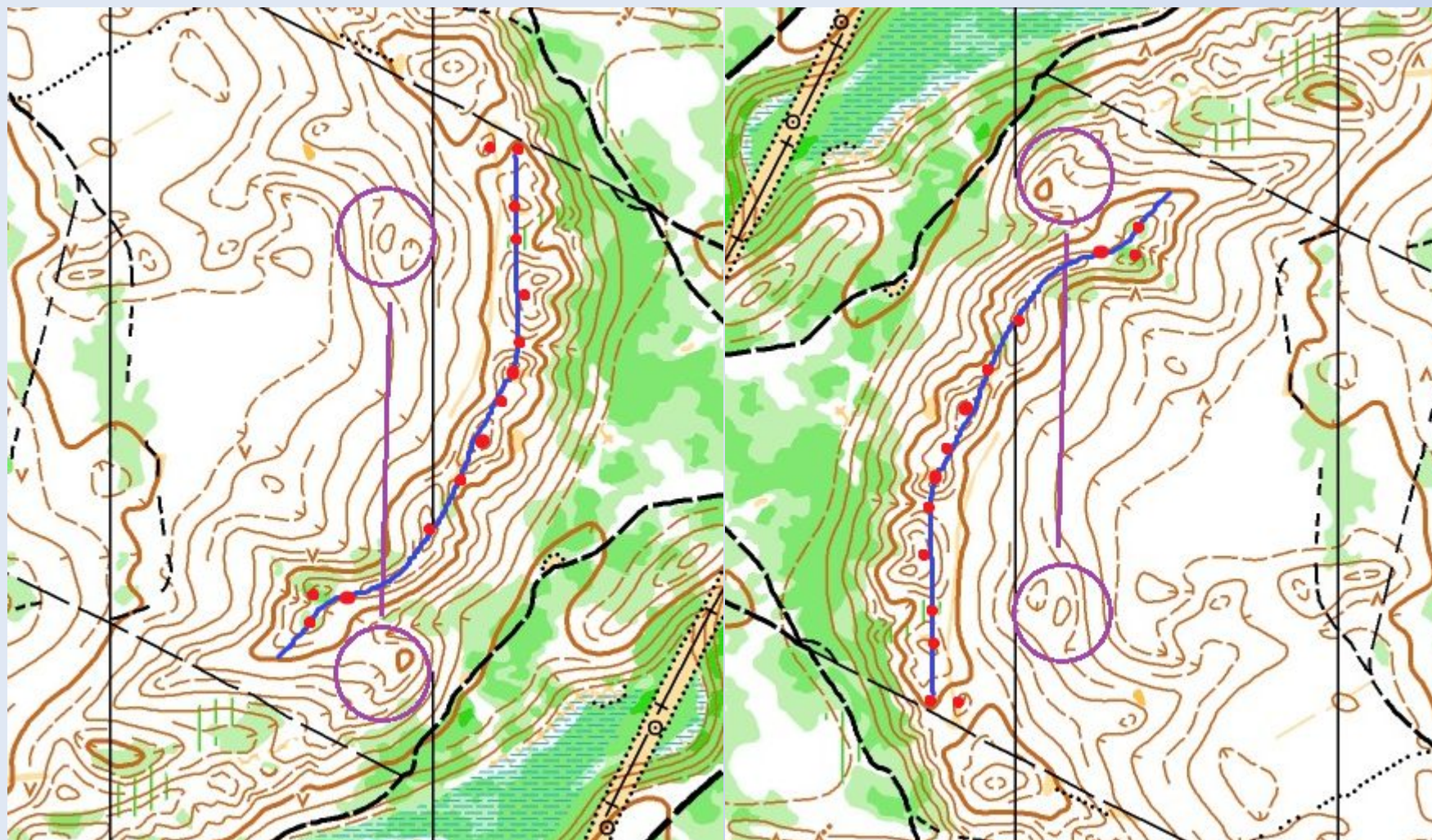
Уводящие объекты.



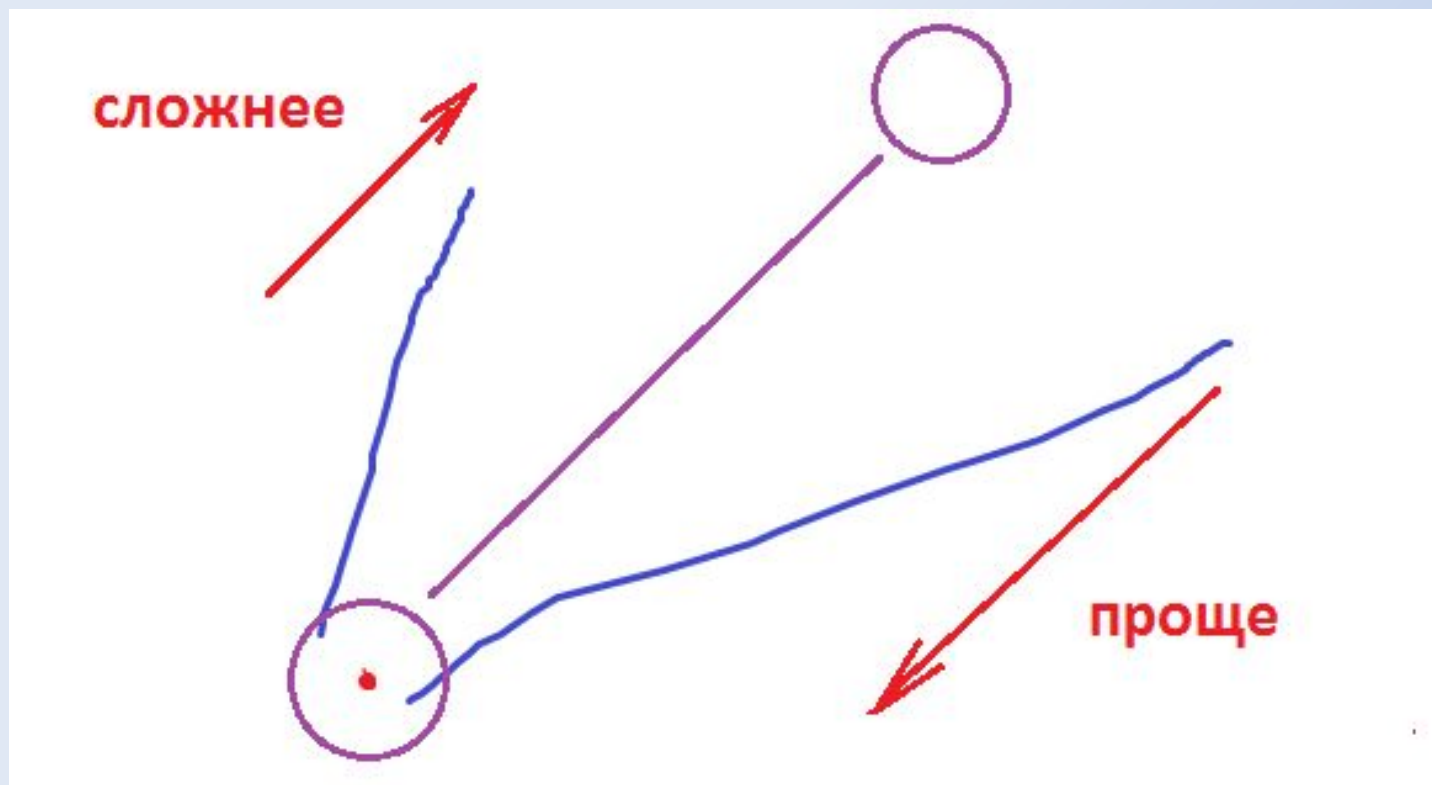
Поворот на 90 градусов. При таких больших углах разворота спортсмены часто не «доворачивают». Обычно на разворотных КП применяют. Особенно эффективно, если есть похожие объекты по направлению в 60 градусов. Очень частая ошибка!! Небольшая по времени, но огромная в процентах к времени победителя на этом 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. № 4120786B044PB9, 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 30101810200000000823						
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	ПЛЛ	x	БН	ПЛЛ/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		
М.П.		Подпись ответственного исполнителя		20.02.2019		
		Дата исполнения банком		20.02.2019		
		Штамп банка		ОАО «АСБ БЕЛАРУСЬБАНК» Филиал № 500 - Минское управление г. Минск AKBBBY21500		

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>