

ЕЩЕ РАЗ



## О дистанциях для ветеранов

Написать об этой проблеме вторично меня подтолкнули трассы, поставленные прошлым летом в Белгороде на Чемпионате России. Ранее методическая разработка была опубликована в журнале "О-вестник" (№ 3-4, изд. 1996 г.), и я готов и сейчас подписаться под ней. К сожалению, мало что изменилось с тех пор в идеологии планирования дистанций для ветеранов, исключая, пожалуй, чемпионат в Тольятти. В чем же дело?

**Первое:** Не заглядывают в Правила соревнований и не читают издания, освещающие спортивное ориентирование.

**Второе:** Не анализируют протоколы, карты и дистанции прошедших чемпионатов и многодневок.

**Третье:** Не "заболевают" девизом ветеранов — "Трудно, интересно, не зря ехали".

Речь, в первую очередь, шла о так называемом "спринте". Его не должно быть у ветеранов никогда, укороченные дистанции другое дело. Но "укороченные" от чего, что взять за критерий? Сейчас, когда программа трехдневного чемпионата включает классическую и укороченную дистанции, а затем и эстафеты, ясно, что отталкиваться надо от классической. Похоже, что укороченная и этапы эстафеты близки. Новая редакция Правил внесла ясность в это запутанное дело, и теперь, я надеюсь, все встанет на свое место, а именно: то есть теперь "длинная и средняя" дистанции. "Средняя" как нельзя лучше подходит для ветеранов.

Ну, а теперь давайте разберемся по существу вопроса детально.

Да простят меня те, кто ставит дистанции для ветеранов, но, к сожалению, бывают трассы, провоцирующие ветеранов, особенно старших возрастов, ускоряться до обморочного состояния, а иногда и до инфаркта.

— Ну кто же их гонит, пускай бегают в собственное удовольствие, а не насилюют изрядно потрепанную печенку, — скажет автор дистанции.

— А как же азарт, место в протоколе, мы ведь выходим на старт, а не в домино играть, — ответят оппоненты.

Этот спор вечный. Как же удовлетворить обе стороны? На мой взгляд, существуют три составляющие, которые должны быть взяты за основу каждой, кто намерен поставить приличные трассы для ветеранов.

**Первое:** так называемое "ожидаемое время победителя". Как вы понимаете, эти времена многократно просчитаны, взвешены и носят не только статистический характер, здесь учтены физиологические и даже социальные возрастные особенности ветеранов. К сожалению, нам приходится пользоваться готовыми рецептами зарубежных исследователей. В изданиях у нас Правилах временные показатели взяты из правил ИОФ.

**Второе:** ранг соревнований, который накладывает существенный отпечаток на определение параметров дистанций.

**Третье:** подбор местности, планирование (в том числе набор высоты), километраж. На мой взгляд, это самое сложное, так как надо удовлетворить ветеранов от 30 до 80 лет (это конкретные спортсмены в России) и от 35 до 90 (это конкретные участники Кубка Мира).

Но какие бы мы ни брали составляющие, главным критерием всегда будет возраст ветеранов и его особенности.

Обычно ветеранов условно делят на несколько групп, они-то и диктуют нам все то, что называется "дистанция".

Самая бойцовская группа — 30–45 лет. Они еще не остыли от спортивной борьбы, в них еще сидит командный дух, тренированность, амбиции еще высоки.

При планировании дистанций эти группы особых хлопот нам не представляют. Ведь первое, что делает нацист, засев за карту, так это планирует трассы именно для этих групп. Здесь ожидаемое время победителя у мужчин 60–70 минут, у женщин — 45–55. Для сравнения: в группе МЖ21 надо уложиться победителям! А если время чуть ли не у всех групп одинаковое, то основным критерием остается километраж. На Кубке Мира-95 в С.-Петербурге Контролер ИОФ признал, что дистанции Ж55–М60 и старше (кроме старейших) были малы, и уже в Испании в горной местности они были тяжкими. Но победитель, например, в группе 65 показал "норму" — 48 минут.

На многодневках, в том числе и российских, на-

блюдается интересная тенденция: при сравнении трех лучших результатов среди ветеранов и юношей на совмещенных дистанциях (гр.14–18 — гр.50–65) там оказываются или два ветерана и один юноша, или наоборот. Здесь просматривается схожесть физиологических и функциональных возрастных особенностей. Советую внимательно присмотреться и к этой особенности.

**А теперь о 4% набора высоты от длины дистанции.** С этой цифрой необходимо очень деликатное обращение.

Как показала практика, на тяжелых подъемах никто не бежит. На Кубке России-95 и многодневке в Калаче-на-Дону были очень тяжелые подъемы, да еще открытые, и с единственным путем движения. Тут мы, ветераны, имеющие прямое отношение к Великой Отечественной войне, насмотрелись и на элиту, и на дедушек. Похоже, все здесь были равны, как в бане, только одни ползли шустрее, а другие медленнее. Такую же картину мы наблюдали на Кубке Мира в Испании. Поэтому прежде, чем определить норму в 4%, необходимо придать подъемам подобающую функцию в дистанциях, а не выставлять их природными памятниками.

**И последнее — спринт.** Я с большим сомнением участвую в спринтерских бегах. Вроде бы здесь можно как раз удовлетворить ветеранов: коротко и быстро. Но классический спринт я редко встречаю даже на элитных чемпионатах и многодневках страны, где техническая подготовка должна чуть ли не постоянно присутствовать, а иногда и при критической физической нагрузке. Постановщики спринта еще и призы поднимают, даже в прозрачных скаках. И что характерно, на стандартный вопрос: "Зачем?", я получаю стандартный ответ: "Это же спринт!" Налицо явное недопонимание идеологии постановки самого спринта — здесь есть что сказать Всероссийской СТК. Но то, что нужно элите, не нужно группам пожилых спортсменов: 25 минут у победителя спринта и 50 минут у ветеранов не одно и то же. Кстати, в Правилах ИОФ вообще спринта нет. А пока у ветеранов бывают "скачки", или, как я их называю, "провокационные трассы". И все же любителям "загонять себя в мыло" есть где это сделать — в спринте и парковом суперспринте.

Мудрые эстонцы оригинально определяли участие ветеранов в эстафетах "Ильвеса", устанавливая возрастную ценой всей команде, например, 200 лет на 5 этапах. И мы, ветераны старших возрастов, были нарасхват. Трассы были серьезные, 4–6 км на классной местности.

В Белгороде мы попробовали эстафеты, дав возможность ветеранам самим компоновать команды, предложив возрастные диапазоны: 90–104 года, 105–149 лет, 150–194 года, 195 и старше. Это была общая сумма лет 3 участников. И эстафета удалась и дистанционникам, и участникам. Так что, играя возрастным диапазоном, можно найти и золотую середину. Все, о чем здесь написано, естественно относится к т.н. летнему ориентированию, что касается критериев лыжного ориентирования, то слово за специалистами "зимниками", и их предводителем В.Мартышевым, а их у ветеранов предостаточно.

Г. Шур,

председатель Совета ветеранов ФСО России

# ЧЕРЕП



МЕДЛЕННО И ВЕРНО

Вот уже седьмой мемориал памяти Юрия Леонидовича Солдаткина, а у меня в памяти последняя встреча с Юрой (да простят меня за фамильярность, но так мы общались). Приз

Прежвального на Смоленщине, небольшой соснячок у ручейка, жаркий песок и наши палатки рядом.

Соседем мирно, перекидываемся как всегда историями. Перед отъездом прощаемся с Юрой и Сережей и в путь, а через три дня я с печалью узнаю о случившейся трагедии.

Всегда в форме, и в спорте и в жизни, подтянутый, немногословный, до неприличия скромный Юрий приезжал ко мне на Беломорские игры в Архангельск и привозил молодых и азартных ребят из Череповца. Они всегда выступали удачно. Многие его воспитанники, среди них и мастера спорта, не покидают лесные трассы и сегодня. И не только что бы удовлетворить свои амбиции. Они создали клуб спортивного ориентирования "Легенда" (президент Сергей Солдаткин), вокруг которого объединились ориентировщики, и вот уже седьмой год подряд проводят мемориал Юрия Солдаткина, почитая память своего учителя. С каждым годом эти соревнования набирали вес, рисовались карты бригадой, возглавляемой Александром Ковязиным, в последние годы получившим общее признание как составителя карт. Отлаживались судейские службы, начали ездить в Череповец спортсмены из других краев и областей, мемориал Юрия Солдаткина стал входить в календарь ФСО России. Вроде бы цель достигнута. Путь этот прошли многие организаторы, но не всем удалось ежегодно повышать авторитет соревнований, придумывать изюминки и повышать призовой фонд. Автору этих строк все это знакомо не понаслышке: крупные соревнования "Памяти жертв Бухенвальда" (Самара) и "Беломорские игры" (Архангельск) многие годы подряд требовали мобилизации общественного актива, волевых усилий, технического совершенствования и добычи финансов. Все это череповецкий актив проходит и достаточно успешно. Но было бы очень трудно без помощи главного спонсора — президента торговой фирмы "Валентина" Вячеслава Пашина.

Уважение к Юрию Леонидовичу, давнее знакомство с череповецки-

