INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ТРАСС

Соревнования мирового уровня

Первая версия, январь 2014 г.

Комиссия по спортивному ориентированию бегом – Ёран Андерссон

Авторы: Дэвид Мэй, Радек Новотный, Бьёрн Перссон, Хелена Янссон и Тьерри Жоржу

Содержание

Вступление

1. Введение в планирование трасс

2. Трасса для спортивного ориентирования

3. Планировщик трасс

4. Лайбницкая конвенция

5. Четыре формата

- **Спринт**
- **Средняя дистанция**
- **Длинная дистанция**
- **Эстафета**

6. Комментарии Хелены Янссон, Швеция

7. Комментарии Тьерри Жоржу, Франция

8. Планирование для ТВ

9. Зона карантина

10. Приложение 1: Так насколько был хорош этот спринтерский (городской) забег?

Вступление

Настоящие рекомендации по планированию трасс для соревнований мирового уровня нужны в первую очередь для того, чтобы мы могли услышать наших «клиентов». А наши самые важные клиенты – это спортсмены, тренеры, зрители и представители СМИ. Один из вопросов, конечно же, звучит так: делаем ли мы, организаторы и ИОФ, всё, что должны сделать, чтобы мы все были довольны нашим «продуктом»?

В идеале планировщик трассы должен стоять на финише и слышать от спортсменов что-то вроде «это лучшая трасса в моей жизни». Или составитель карт должен слышать что-то вроде «это просто отличная карта». Или зрители должны говорить что-то вроде «вот это было весело, какие увлекательные были соревнования».

Мы все хотим преуспеть, и каждый организатор должен стремиться к тому, чтобы устроенные им соревнования мирового уровня стали «лучшим турниром в истории». Если мы будем опираться на знания, полученные нами на всех соревнованиях в прошлом, мы увидим, что лучше будут организованы соревнования в будущем, и сумеем сделать так, чтобы как можно больше людей постоянно узнавало о Кубке мира и чемпионатах мира.

Одна из важнейших проблем на сегодняшний день, равно как и в будущем, заключается в том, чтобы, во-первых, создать «трассу мирового уровня», а во-вторых, сделать первоклассную арену и обеспечить качественную телевизионную трансляцию. Нам, планировщикам трасс, нужно на самой ранней стадии подготовки подключать к нашей работе тех, кто отвечает за арену и телевизионную картинку, и учитывать их требования при проектировании трассы.

В настоящих рекомендация мы совместили правила ИОФ с реалиями сегодняшнего дня. Четыре формата забегов и планирование трасс подробно описаны в нижеследующих разделах, в основу которых легло переработанное Приложение 6 к Правилам ИОФ о проведении соревнований. После описания каждой из дисциплин приведены примеры, показывающие, какие забеги мы уже провели и что мы можем улучшить на будущих соревнованиях.

Фото: ЧМ-2010

Чемпион мира на длинной дистанции в 2010 году Улав Лунданес, Норвегия.

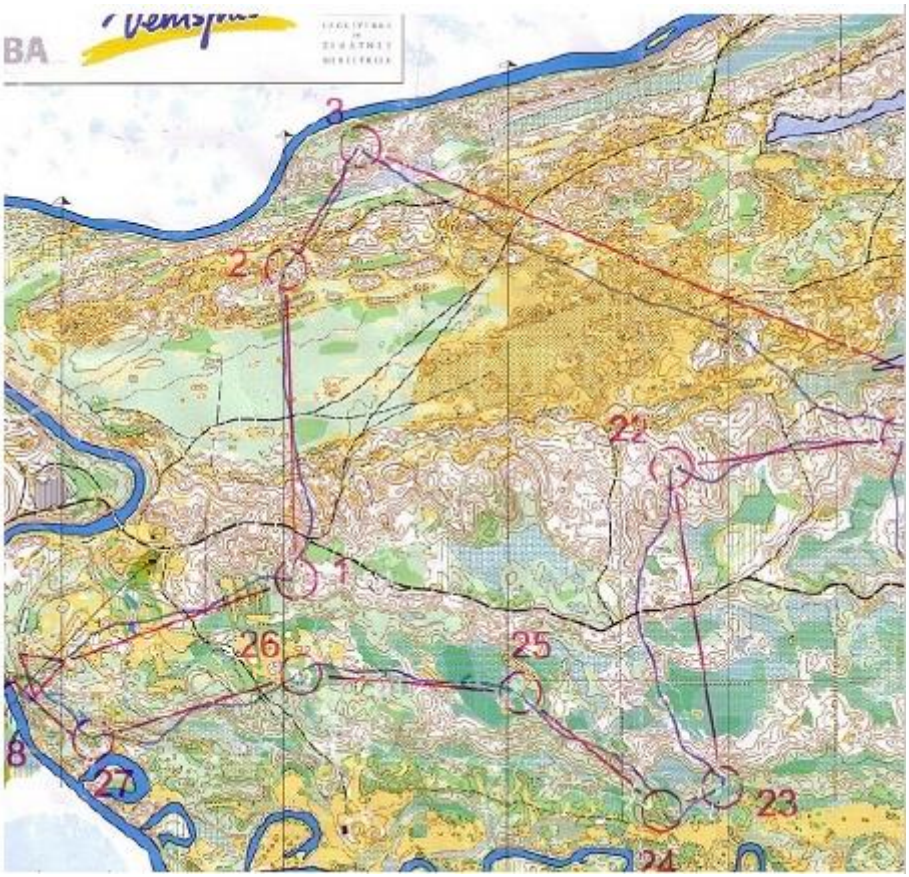
Самая лучшая трасса на вашей памяти?

Думаю, это была длинная дистанция 2008 года в Вентспилсе, Латвия. Это были 90 минут постоянных технических сложностей и постоянной смены обзора и проходимости. Возможно, традиционного выбора маршрута было не так много, зато было много тактических задач.

Результат Улава: 19-е место, победителю он уступил 6 мин. 29 сек.

Если мы сможем спроектировать трассу, которая будет очень интересной и сложной для спортсменов, и провести забег, который будет развлекательным и увлекательным для зрителей, тогда мы добьемся успеха.

Именно в этом состоит наша главная задача как организаторов соревнований мирового уровня.



Длинная дистанция, 2008 г., Вентспилс, Латвия.

1. Введение в планирование трасс

Цель настоящих принципов – определить единый стандарт планирования трасс для соревнований по спортивному ориентированию бегом с целью обеспечения справедливости соревнований и сохранения уникальности спортивного ориентирования как вида спорта.

Трассы для всех международных соревнований по спортивному ориентированию бегом следует планировать в соответствии с настоящими принципами. Ими также необходимо руководствоваться при планировании любых других соревнований по спортивному ориентированию. Далее термин «ориентирование» используется для обозначения «спортивного ориентирования бегом».

Ориентирование – это вид спорта, в котором участники должны за максимально короткое время пройти определенное количество обозначенных на местности контрольных пунктов при помощи только спортивной карты и компаса. Этот вид спорта включает бег и ориентирование на местности.

Цель качественного планирования трасс

Цель планирования трасс заключается в том, чтобы предложить участникам соревнований трассы, спроектированные с учетом их ожидаемых навыков и умений. Результаты должны отражать уровень технической и физической подготовки спортсменов.

Золотые правила планировщика трасс

Планировщик трасс должен придерживаться следующих принципов:

• уникальность спортивного ориентирования как вида спорта, совмещающего бег и ориентирование на местности

• справедливость соревнований

• удовольствие от участия в соревнованиях

• охрана дикой природы и окружающей среды

• потребности СМИ и зрителей

Уникальность

Каждый вид спорта по-своему уникален. Уникальность спортивного ориентирования состоит в том, что участникам необходимо найти лучший маршрут на незнакомой местности и пробежать его за максимально короткое время. Это требует от ориентировщиков определенных навыков: точное чтение карты, оценка выбора маршрута, работа с компасом, концентрация внимания в стрессовых ситуациях, быстрое принятие решений, бег по пересеченной местности и т. д.

Справедливость

Справедливость – это одно из основных требований ко всем соревновательным видам спорта. Если недостаточно внимательно отнестись к любой из стадий планирования и определения трассы, важным фактором в соревнованиях по ориентированию может стать удача. Планировщик трассы должен учитывать все подобные факторы, чтобы добиться справедливости соревнований, в ходе которых все участники должны находиться в равных условиях на каждом из участков трассы.

Удовольствие от участия в соревнованиях

Популяризация ориентирования возможна, только если участники соревнований будут довольны предложенными им трассами. Поэтому существует необходимость в тщательном планировании трасс, которое позволит сделать трассы надлежащей длины, уровня сложности с точки зрения физической и технической подготовки спортсменов, с надлежащим расположением контрольных пунктов и т. д. В этой связи крайне важно, чтобы все трассы подходили всем проходящим их участникам.

Дикая природа и окружающая среда

Окружающая среда требует бережного к себе отношения: дикую природу можно потревожить, а земля и растительность могут пострадать от чрезмерного использования. Окружающая среда также включает людей, живущих в зоне проведения соревнований, стены, заборы, сельскохозяйственные угодья, здания и другие постройки и т. д. Обычно есть возможность не допустить причинения вреда даже самым экологически уязвимым зонам. Опыт и исследования показывают, что даже крупные мероприятия можно проводить в уязвимых зонах без нанесения непоправимого ущерба, если соблюдать необходимые меры предосторожности и правильно планировать трассы. Крайне важно, чтобы планировщик трасс обеспечил доступ к выбранной местности и проследил за тем, чтобы все уязвимые зоны на местности были заблаговременно выявлены.

СМИ и зрители

Планировщик маршрута должен постоянно думать о поддержании на должном уровне публичной репутации ориентирования как вида спорта. Планировщик маршрута должен прикладывать все усилия к тому, чтобы предоставить журналистам и зрителям возможность как можно внимательнее следить за ходом соревнований, если это не угрожает справедливости соревнований.

2. Трассы для ориентирования

Местность

Местность необходимо выбирать таким образом, чтобы проводимые на ней соревнования были справедливыми для всех участников. Для сохранения уникальности ориентирования как вида спорта необходимо выбирать пригодную для бега местность, с помощью которой можно проверить навыки ориентирования на местности участников.

Определение трассы для спортивного ориентирования

Трасса для соревнований по спортивному ориентированию определяется стартом, контрольными пунктами и финишем. Между этими точками, у которых есть точное положение на местности и соответствующие обозначения на карте, проходят этапы дистанции, во время которых участникам необходимо ориентироваться на местности.

Старт

Зона старта должна быть расположена и организована таким образом, чтобы:

• в ней была зона для разминки

• участники, ждущие своей очереди, не могли видеть маршруты, выбранные участниками, которые уже ушли на дистанцию

Точка начала ориентирования на первом этапе обозначается на местности призмой контрольного пункта без устройства отметки, а на карте – треугольником. Трасса должна быть спланирована таким образом, чтобы решать вопросы, связанные с ориентированием на местности, участникам приходилось с момента ухода на дистанцию.

Этапы дистанции

Этапы дистанции – это важнейшая составляющая трассы для ориентирования, которая во многом определяет ее качество. На качественных этапах участникам придется решать интересные вопросы, связанные с чтением карты, и бежать по интересной местности, где у них будет возможность выбрать разные индивидуальные маршруты. В пределах одной трассы должны быть представлены разные типы этапов, на некоторых из них необходимо самым внимательным образом читать карту, на других выбор маршрута будет более простым. Кроме того, необходимо варьировать длину этапов и уровень их сложности, чтобы участникам приходилось использовать разные техники ориентирования и бежать с разной скоростью. Планировщик трассы должен также планировать трассу таким образом, чтобы на следующих друг за другом этапах менялось общее направление движения, поскольку так участникам приходится чаще определять свое местоположение. Предпочтительнее, чтобы трасса была составлена из нескольких этапов высокого качества, соединенных короткими отрезками,

которые позволят повысить общее качество трассы, а не из большого количества равных по сложности этапов более низкого качества.

Справедливость этапов

Ни на одном из этапов не должно быть таких выборов маршрута, которые давали бы преимущество или, наоборот, ставили бы спортсмена в невыгодное положение, но которые при этом нельзя определить по карте в соревновательных условиях. Следует избегать этапов, для прохождения которых спортсменам необходимо пересекать запретные или опасные зоны.

Контрольные пункты

Контрольные пункты размещаются на обозначенных на карте объектах местности. Участники должны пройти все контрольные пункты в заданном порядке, если он определен, но по маршруту, который они выбрали сами. Это требует тщательного планирования и проверки, чтобы забег был справедливым. Особенно важно, чтобы на карте максимально точно была изображена местность рядом с контрольными пунктами и чтобы направление и расстояния с любого из возможных углов подхода были достоверными. Контрольные пункты нельзя размещать на небольших объектах, которые видно только с близкого расстояния, если рядом на карте нет дополнительных объектов. Контрольные пункты нельзя размещать в местах, где видимость призмы КП для участников, приближающихся с разных сторон, не может быть определена по карте или описанию контрольного пункта.

Основная функция КП состоит в том, чтобы обозначать начало и конец этапов дистанции. Иногда необходимо использовать контрольные пункты для других целей, например, для того, чтобы направить участников в обход опасных или запретных зон. На контрольных пунктах также могут быть оборудованы пункты питания и места для журналистов и зрителей.

Контрольные пункты должны быть оборудованы в соответствии с правилами проведения мероприятий ИОФ. Призму контрольного пункта необходимо, насколько это возможно, размещать таким образом, чтобы участники видели ее только при приближении к объекту местности, указанному в описании КП. В целях соблюдения справедливости видимость контрольного пункта не должна зависеть от того, есть ли рядом с ним спортсмен или нет. Призму нельзя прятать ни при каких условиях – прибежавшие к КП участники не должны искать призму.

Расположение контрольных пунктов необходимо выбирать с предельной тщательностью и ни в коем случае не допускать возникновения эффекта «острого угла», из-за которого приближающиеся участники могут понять, где расположен КП, по направлению движения убегающих участников.

Если контрольные пункты будут расположены на какой-либо трассе слишком близко друг к другу, это может ввести в заблуждение спортсменов, правильно определивших расположение КП. В соответствии с правилом 19.4 контрольные пункты не могут быть расположены на расстоянии меньше чем 30 м друг от друга (15 м для карт с масштабом 1:5000 или 1:4000). Располагать КП на расстоянии меньше чем 60 м друг от друга (30 м для карт с масштабом 1:5000 или 1:4000) можно, только если на местности, и соответственно на карте, есть отчетливо различимые объекты.

Расположение контрольного пункта в привязке к объекту местности, обозначенному на карте, определяется описанием КП. Точный объект местности, к которому привязан КП, и обозначенная на карте точка, должны быть однозначными. Контрольные пункты, которые нельзя просто и четко обозначить условными обозначениями ИОФ, обычно неприемлемы, их следует избегать.

Финиш

По крайней мере последняя часть маршрута до финишной черты должна быть обязательным размеченным маршрутом.

Элементы чтения карты

Во время прохождения качественной трассы для ориентирования участникам необходимо постоянно концентрироваться на ориентировании на местности. Следует избегать участков трассы, которые можно пройти, не читая карту или не думая об ориентировании, только если это не результат исключительно хорошего выбора маршрута.

Выбор маршрута

Поскольку существуют разные варианты прохождения трассы, участникам нужно использовать карту для оценки местности и делать из этого соответствующие выводы. Благодаря выбору маршрута участникам приходится самостоятельно принимать решения, а на трассе происходит разделение спортсменов и случаи, когда один спортсмен бежит следом за другим, сводятся к минимуму.

На любой местности и карте планировщик трассы может спланировать трассу практически любого уровня сложности. Уровень сложности отдельных этапов можно варьировать, в большей или меньшей степени привязывая их к объектам местности.

У участников должна быть возможность оценить уровень сложности подхода к КП по информации, доступной на карте, чтобы они могли выбрать подходящую технику.

Необходимо принимать во внимание ожидаемые навыки участников, их опыт и умение читать карту и понимать мелкие детали карты.

Типы соревнований

Планирование трасс необходимо осуществлять с учетом особых требований каждого типа соревнований. Так, для спринта и средней дистанции трассу нужно планировать таким образом, чтобы участникам нужно было на протяжении всего забега внимательно читать карту и поддерживать высокий уровень концентрации внимания. При планировании трасс для эстафет нужно помнить о том, что зрителям должно быть удобно следить за ходом забега. Кроме того, на трассах для эстафет должно быть достаточное количество эффективных развилок/мест разделения участников.

3. Планировщик трасс

У лица, ответственного за планирование трасс, должно быть основанное на личном опыте понимание того, какими качествами обладает хорошая трасса для ориентирования. Он или она также должен быть знаком с теорией планирования трасс и должен разбираться в особых требованиях, предъявляемыми разными классами и разными типами соревнований.

Планировщик трассы должен уметь на месте оценить различные факторы, которые могут повлиять на ход соревнований, например, состояние местности, качество карты, наличие участников и зрителей и т. д.

Планировщик трассы несет ответственность за трассы и их прохождение от старта до финиша. Работа планировщика трассы проверяется контролером. Контроль должен осуществляться в обязательном порядке, поскольку существует множество возможностей допустить ошибки, у которых могут быть серьезные последствия.

Планировщик трассы должен быть хорошо знаком с местностью, чтобы иметь возможность планировать контрольные пункты и этапы. Планировщик трассы также должен понимать, что в день проведения соревнования условия, связанные с картой и местностью, могут отличаться от условий, актуальных на момент планирования трасс.

В стремлении добиться наивысшего качества этапов планировщик часто выбирает неподходящие места для контрольных пунктов. Участники редко замечают разницу между хорошим и превосходным этапом, однако они сразу заметят, если из-за некачественного КП они потеряют время: если, например, расположение КП будет не очевидным, если плохо будет видна призма, если будут возможны двоякие толкования или в описании КП будет допущена неточность и т. п.

Даже несмотря на то, что контрольные пункты обозначены кодовыми номерами, их все равно не следует располагать слишком близко друг к другу,

чтобы не вводить в заблуждение спортсменов, правильно определивших расположение КП.

Планировщик может видеть варианты маршрута, которые никогда не выберут, продумывание слишком сложных задач может привести к потере времени, в то время как участники могут выбрать «второй лучший» маршрут, тем самым сэкономив время на планирование маршрута.

Трассы должны быть составлены таким образом, чтобы находящиеся в хорошей физической форме спортсмены могли пробежать большую часть трассы, спроектированной для их уровня.

Общий подъем трассы обычно не должен превышать 4% от длины кратчайшего из приемлемых маршрутов.

4. Лайбницкая конвенция

Мы, члены ИОФ, участвующие в XX Генеральной ассамблее ИОФ в г. Лайбниц, Австрия, 4 августа 2000 г. настоящим заявляем, что «крайне важно повышать статус нашего вида спорта, содействовать его распространению и вовлечению большего числа людей и новых территорий и добиться включения спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр.

Для достижения этих целей мы в первую очередь должны:

• организовывать привлекательные и интересные соревнования по спортивному ориентированию, качество которых будет высоким для участников, официальных лиц, представителей прессы, зрителей, спонсоров и сторонних партнеров

• сделать мероприятия ИОФ привлекательными для телевидения и интернета

Мы должны стремиться к тому, чтобы:

• сделать наш вид спорта более заметным, для чего необходимо проводить наши мероприятия в районах, где живет больше людей

• сделать более привлекательными центры наших мероприятий, для чего необходимо уделять больше внимания дизайну и качеству сооружений

• улучшить общую атмосферу и интерес к центрам мероприятий, для чего необходимо размещать в центре и старт, и финиш

• добиться более широкого освещения на телевидении и в других СМИ, для чего необходимо сделать так, чтобы наши мероприятия предлагали больше возможностей для созданий увлекательных спортивных программ

• улучшить работу со СМИ, для чего необходимо лучше удовлетворять потребности представителей прессы (сюда относятся средства связи, доступ к спортсменам на старте/финише и в лесу, постоянный доступ к информации о промежуточных результатах, еда и напитки и проч.)

• уделять больше внимания продвижению наших спонсоров и сторонних партнеров в ходе мероприятий ИОФ

Мы, члены ИОФ, ожидаем, что данные меры будут приниматься в расчет всеми будущими организаторами мероприятий ИОФ».

5. Четыре формата

СПРИНТ

Основные характеристики формата

Ключевая характеристика спринта – высокая скорость. В ходе спринтерского забега проверяется умение спортсменов читать и интерпретировать карту в сложных условиях, планировать и осуществлять выбор маршрута во время бега на большой скорости. Трасса должна быть спланирована таким образом, чтобы спортсменам нужно было быстро бежать на протяжении всей трассы. На трассе может быть подъем, но крутых подъемов, на которых участникам придется снизить скорость до ходьбы, нужно избегать. Поиск КП не должен представлять сложности, главная задача состоит в определении и прохождении оптимального маршрута до КП. Например, самый очевидный путь отхода от КП не всегда будет и самым лучшим. Трасса должна быть составлена таким образом, чтобы спортсменам нужно было быть предельно собранными на протяжении всей трассы. Местность, на которой нельзя обеспечить постановку вышеперечисленных задач, не подходит для спринтерских забегов.

Рекомендации по планированию трасс

В спринтерских забегах вдоль трассы могут располагаться зрители. Это необходимо учитывать при планировании трассы, на всех КП должны находиться судьи. Кроме того, на некоторых участках трассы необходимо присутствие охранников, которые будут предупреждать зрителей о приближении спортсменов и следить за тем, чтобы спортсменам никто не мешал. Старт должен находиться на арене, а вдоль трассы могут быть устроены места для зрителей. Зрелищность забега можно улучшить, если установить временные трибуны и сопроводить забег комментариями. О местах для зрителей и местах для журналистов/фотографов должно быть объявлено на арене. Трасса должна быть спланирована таким образом, чтобы у участников не было соблазна срезать через частную собственность или запретные зоны. Если есть риск подобных инцидентов, в этих местах должен

находиться судья, который будет пресекать подобные попытки. Следует избегать чересчур сложных зон, если есть сомнение в том, что участники смогут верно прочитать карту на большой скорости (например, места со сложным трехмерными структурами).

Карта

Необходимо соблюдать Международные требования к картам для спринтерских соревнований по спортивному ориентированию (ISSOM). Необходимо использовать карты масштаба 1:4000 и 1:5000. Крайне важно, чтобы карта была верной, чтобы ее можно было читать на большой скорости и чтобы объекты, влияющие на выбор маршрута и скорость, были изображены предельно точно. За пределами городской местности ключевую роль играет верное отображение на карте условий, снижающих скорость бега, с обозначением степени и уровня замедления. В пределах городской местности должны быть верно изображены преграждающие путь барьеры и их размеры.

Примерное время прохождения трассы, интервал между стартами и хронометраж

Примерное время прохождения трассы, как для мужчин, так и для женщин, должно составлять от 12 до 15 минут, желательно ближе к 12 минутам. На чемпионате мира и этапах Кубка мира разницы между квалификацией и финалом нет. Забег проводится с раздельного старта, интервал между стартами составляет 1 минуту. Точность замера времени составляет 0,1 секунды, необходимо использовать электронные средства хронометража, стартовые ворота и световой луч на финише. Участник получает карту только после прохождения стартовых ворот.

Спринт, ключевые понятия:

• Скорость

• Выбор маршрута

• Стресс

Спринт как соревнование мирового уровня, основные положения:

• следует проводить в ПАРКОВОЙ или ГОРОДСКОЙ местности («лесной» спринт по определению не может быть справедливым из-за того, как читается по карте местность; в лесу надо ориентироваться «по-лесному», такой подход отличается от ориентирования на четко обозначенных и открытых участках местности)

• максимальная СКОРОСТЬ (не должно быть участков трассы, на которых спортсмены вынуждены снижать скорость до ходьбы; задачи должны быть поставлены такие, которые можно решить на высокой скорости)

• в основе забега – МНОЖЕСТВО ВЫБОРОВ МАРШРУТА, большинство из которых должны быть элементарными (налево/направо/прямо; на длинных сложных этапах решающую роль может сыграть везение – такие этапы допустимы, но должны быть достаточно продуманы)

• ОЧЕВИДНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ – спортсмены не должны тратить время на разгадывание слишком сложных описаний КП (например, забор с северной или южной стороны?) или попадаться в ловушки

• НЕ ДОПУСКАЕТСЯ намеренное создание ЛОВУШЕК

• прохождение трассы занимает 13-14 минут

Спринт, ключевые моменты:

• Справедливость превыше всего! Нельзя забывать о том, что судьбу призовых мест решают доли секунды (в финале ЧМ)!

• Читаемая карта

• Трасса для спринта должна быть составлена таким образом, чтобы на ней проверялось умение спортсменов ориентироваться на местности, а не умение избегать запретных зон – за это отвечает планировщик трассы (надлежащего качества планирование + ограждение лентой опасных участков)

• Трасса не должна быть головоломкой, но и слишком простым забег тоже быть не должен!

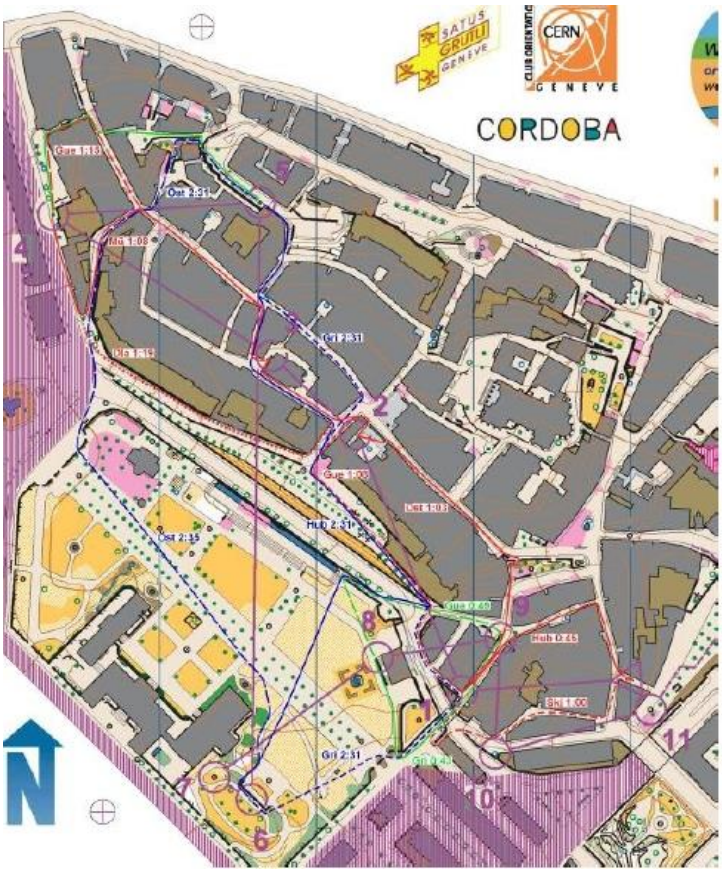
Качественные примеры

Хороший спринт: подходящая местность – бежать можно очень быстро, сложность ориентирования высокая (в том числе благодаря преграждающим обзор зданиям), но доступные маршруты четко определены и однородны.

Кубок мира, квалификационный забег, 2005 г. (Великобритания) – Университет Суррея (Гилфорд)

В Приложении описан рекомендованный для планировщиков способ оценки качества трассы для спринта.

Нам есть чему поучиться у швейцарцев!

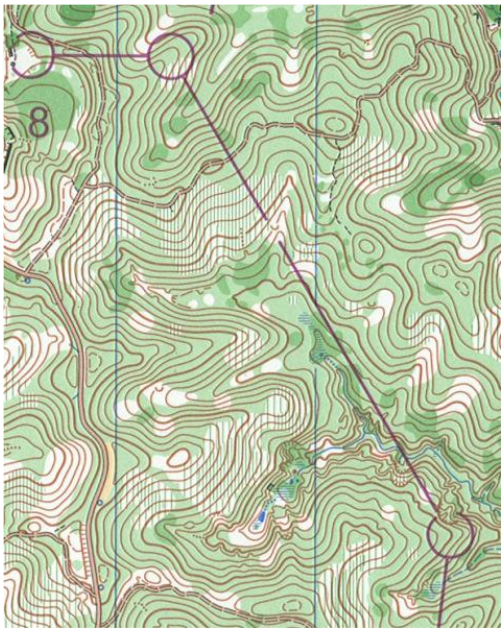


Финал Кубка мира, 2010 г., Женева, мужчины

Более ранние примеры:

Ранний пример трассы для спринта (Кубок мира, Дрезден, 2004 г.): сегодня выбранную здесь местность, скорее всего, не стали бы использовать – призму следующего контрольного пункта видно с предыдущего КП, вся тактика сводится к простому бегу.

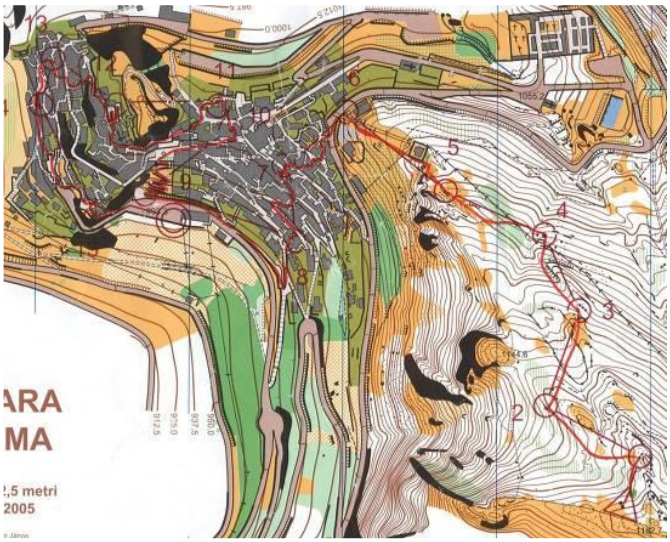
Еще один ранний пример спринтерской трассы (ЧМ-2005, Япония): сегодняшняя философия спринта гласит, что «лес – это несправедливо», поэтому такую местность сегодня не выбрали бы. Приведенный на иллюстрации этап больше подошел бы для средней дистанции (в масштабе 1:5000), поскольку он технически сложен, спортсменам необходимо учитывать растительность и проч. – в спринте такие навыки не нужны!



Городской спринт?

Ниже приведена трасса для спринта на этапе Кубка мира в Италии в 2005 году. Вопрос в том, подходит ли такая трасса для соревнования мирового уровня.

Планировщик трассы перемежает участки сложной городской местности с лесными участками. Что скажете?



Дополнительные примеры вы найдете в разделах с комментариями Хелены Янссон и Тьерри Жоржу.

СРЕДНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Основные характеристики формата

Ключевая характеристика средней дистанции – это техническая сложность. Забеги на среднюю дистанцию проводятся за пределами городской местности (преимущественно в лесу), основной упор делается на точное ориентирование, а основную сложность составляет поиск КП. При прохождении трассы необходима постоянная концентрация на чтении карты, после некоторых КП меняется направление бега. Также важен элемент выбора маршрута, однако на первом месте стоит техническая сложность ориентирования. Сам маршрут должен быть сложным с точки зрения ориентирования на местности. Разные участки трассы должны подразумевать разную скорость бега, например, когда бежать надо через разные типы растительности.

Рекомендации по планированию трасс

Трасса должна быть спланирована таким образом, чтобы зрители могли видеть участников и в ходе забега, и на финише. Старт должен быть организован на арене, через которую также должна по возможности проходить трасса. Поэтому к выбору арены предъявляются высокие требования – местность должна быть надлежащего качества, а у зрителей должны быть возможность видеть участников. Зрителям не разрешается находиться на трассе за исключением тех ее участков, которые проходят через арену (включая расположенные на арене КП).

Карта

Необходимо соблюдать Международные требования к картам для спортивного ориентирования (ISOM). Необходимо использовать карты масштаба 1:10000. Местность должна быть нанесена на карту в масштабе 1:15000 и увеличена в соответствии с ISOM.

Примерное время прохождения трассы, интервал между стартами и хронометраж

Примерное время прохождения трассы, как для мужчин, так и для женщин, должно составлять от 30 до 35 минут. На чемпионате мира и этапах Кубка время прохождения трассы квалификационного забега составляет 25 минут. Забег проводится с раздельного старта, интервал между стартами составляет 2 минуты. Участник получает карту только после прохождения стартовых ворот.

Средняя дистанция, ключевые понятия:

• Техническая сложность

• Контрольные пункты

Средняя дистанция как соревнование мирового уровня, основные положения:

• Максимальная техническая сложность

• Очень высокий уровень сложности ориентирования на местности на протяжении почти всего забега

• Сложное прохождение этапов

• Сложное расположение контрольных пунктов

Средняя дистанция, ключевые моменты:

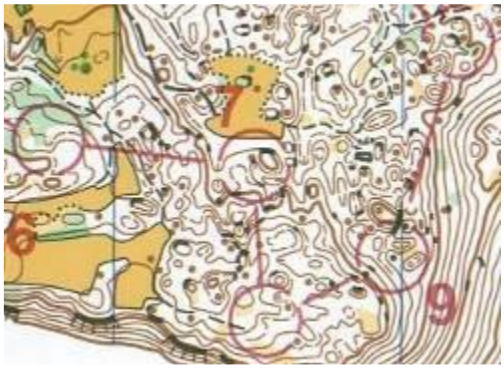
• выбор местности

• концепция забега – планирование трассы начинается с изучения наиболее подходящих зон на карте

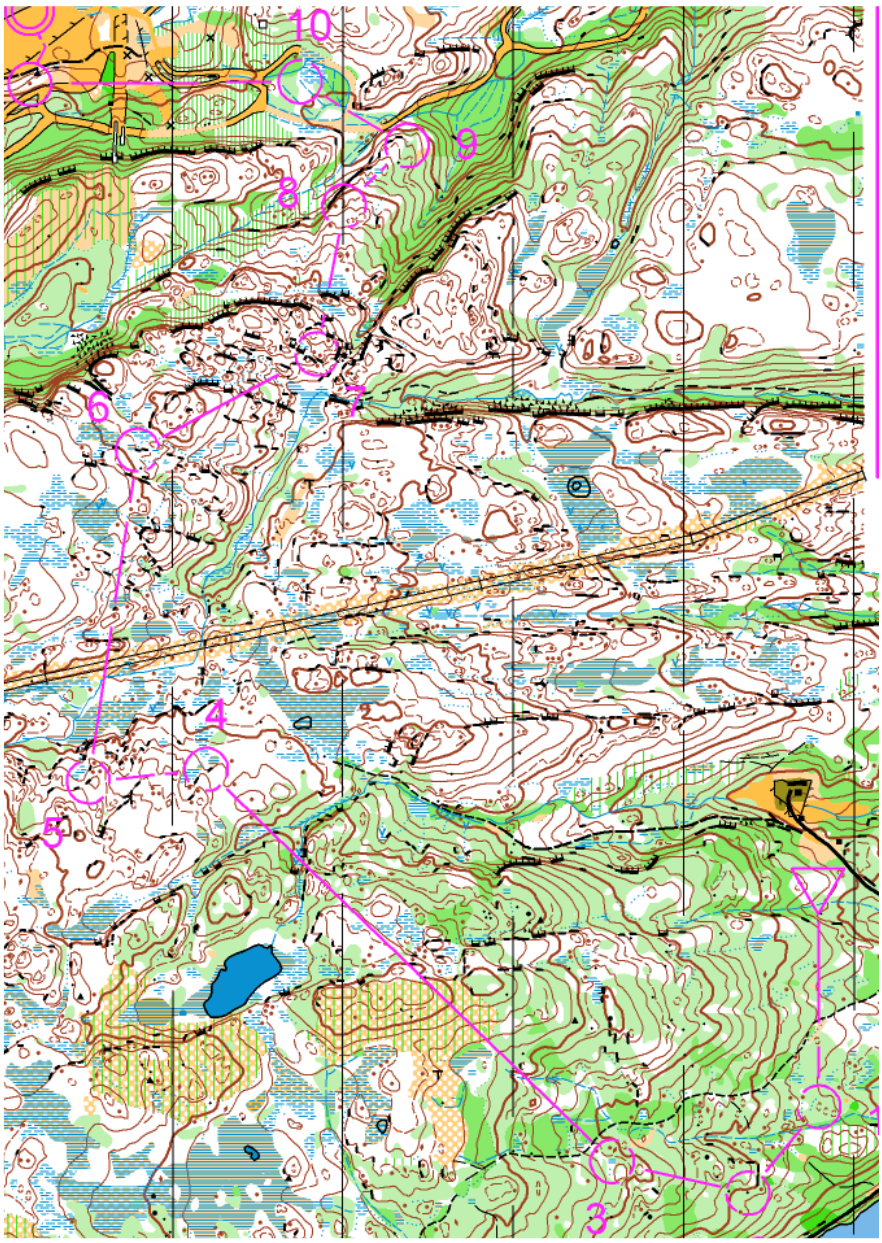
• качество карты (т. к. необходимо чтение мельчайших деталей карты и точно ориентирование)

• разнообразие задач, проверяющих широкий спектр умений и навыков спортсменов

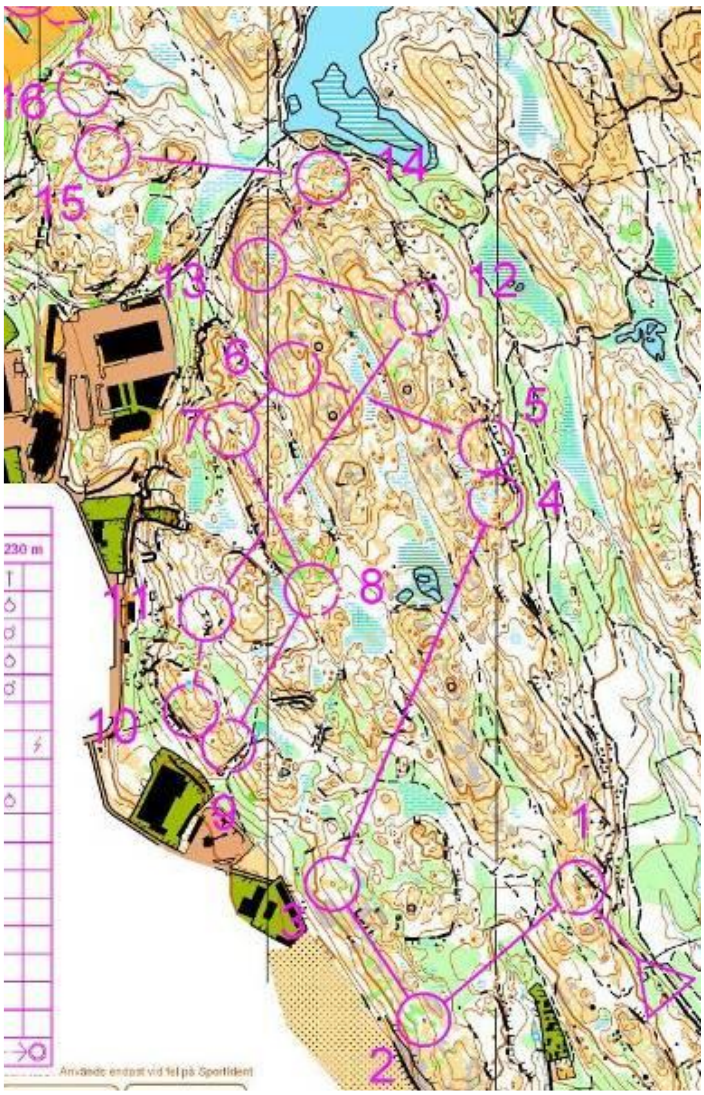
Качественные примеры



ЧМ, средняя дистанция, Швейцария, 2003 г.



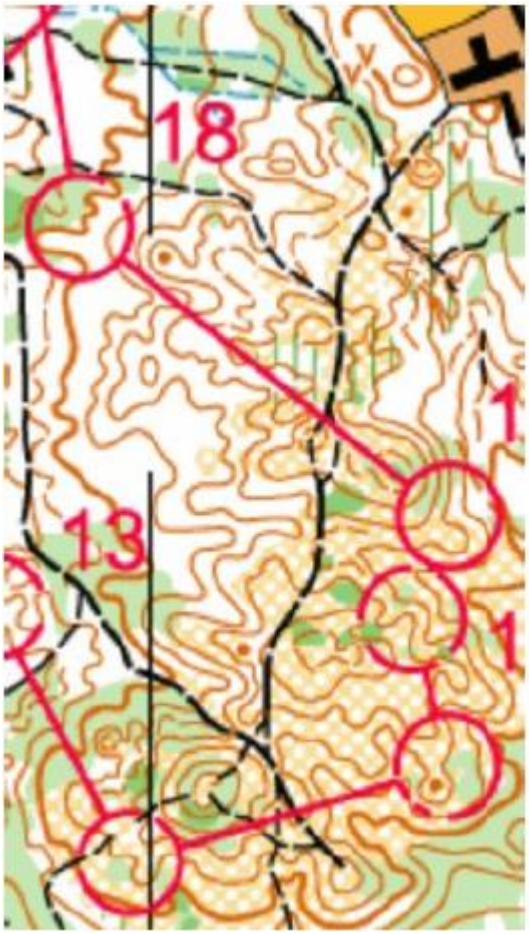
ЧМ, средняя дистанция, квалификация, Норвегия, 2010 г.



ЮЧМ, средняя дистанция, Швеция, 2008 г.

«сложность составляет поиск КП»

ЧЕ, средняя дистанция, финал, Латвия, 2008 г.

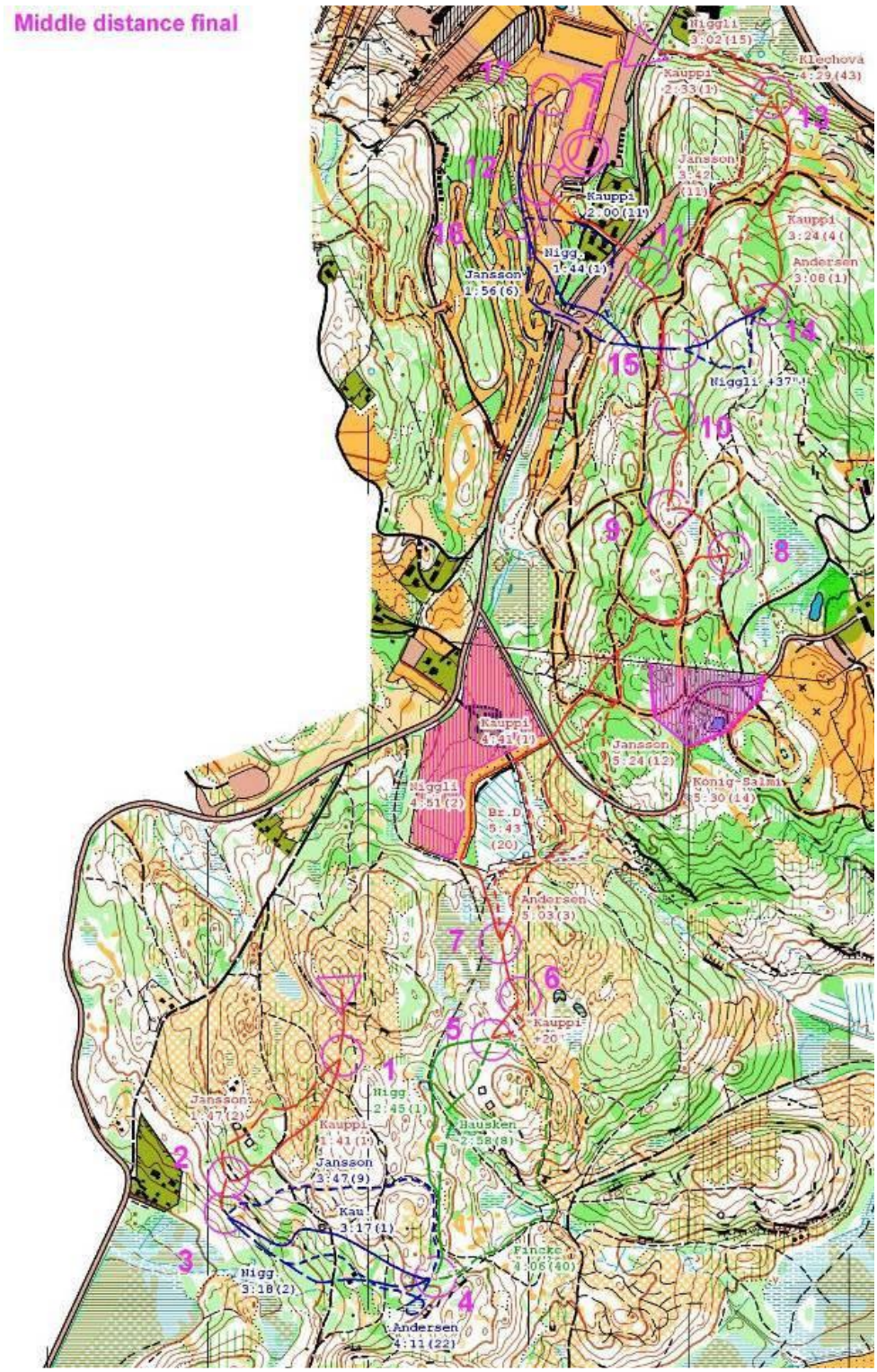


«важен элемент выбора маршрута…

…маршрут должен быть сложным с точки зрения ориентирования»

ЧМ-2006, Дания, средняя дистанция, финал (слева)

ЧМ-2007, Украина, средняя дистанция, финал (справа)



Компромиссное решение:

ЧМ, средняя дистанция, финал, Норвегия, 2010 г.

Забег транслировался по телевидению, поэтому при выборе местности пришлось ориентироваться на местоположение арены в Граносене; из-за этого пострадало качество трассы, и многие спортсмены остались недовольны недостаточной технической сложностью забега.

ДЛИННАЯ ДИСТАНЦИЯ

Основные характеристики формата

Ключевая характеристика длинной дистанции – это физическая выносливость. Забеги на длинную дистанцию проводятся за пределами городской местности (преимущественно в лесу), цель забега – проверить умение спортсменов эффективно выбирать маршрут, читать и интерпретировать карту, планировать забег и рассчитывать свои силы на всю дистанцию, требующую хорошей физической подготовки. Основной упор делается на выбор маршрута и ориентирование на сложной пересеченной местности, предпочтительно холмистой. Контрольные пункты располагаются в конце длинных этапов, на которых нужно делать сложный выбор маршрута, однако сами КП могут быть устроены таким образом, чтобы найти их было несложно. Длинная дистанция может частично включать элементы, характерные для средней дистанции – так, отдельные участки трассы, главная сложность которой – это выбор маршрута, могут быть сложными и с точки зрения техники ориентирования.

Рекомендации по планированию трасс

Трасса должна быть спланирована таким образом, чтобы зрители могли видеть участников и в ходе забега, и на финише. Старт должен быть по возможности организован на арене, через которую также должна по возможности проходить трасса. Отличительная черта трасс для длинной дистанции – это длинные этапы, длина которых значительно превышает среднюю длину этапов. В зависимости от типа местности длина этапов можно составлять от 1,5 до 3,5 км. Трасса может включать два или более длинных этапа (однако они тоже должны быть спланированы таким образом, чтобы спортсменам приходилось концентрироваться на чтении карты, когда они бегут по выбранному маршруту).

Еще один важный элемент длинной дистанции – это техники проектирования трассы, позволяющие разбивать группы участников. Одна из таких техник – это петли-«бабочки». Для разбивания групп необходимо использовать особенности местности, для этого трасса должна проходить через зоны с ограниченной видимостью. Зрителям не разрешается находиться на трассе за исключением тех ее участков, которые проходят через арену (включая расположенные на арене КП).

Карта

Необходимо соблюдать Международные требования к картам для спортивного ориентирования (ISOM). Необходимо использовать карты масштаба 1:15000.

Примерное время прохождения трассы, интервал между стартами и хронометраж

Примерное время прохождения трассы составляет от 70 до 80 минут для женщин и от 90 до 100 минут для мужчин. На чемпионате мира и этапах Кубка время прохождения трассы квалификационного забега составляет 45 минут для женщин и 60 минут для мужчин. Забег проводится с раздельного старта, интервал между стартами составляет 3 минуты. Участник получает карту только после прохождения стартовых ворот.

Длинная дистанция, ключевые понятия:

• Физическая выносливость

• Выбор маршрута

Длинная дистанция как соревнование мирового уровня, основные положения

• Требует хорошей физической подготовки и выносливости

• Преодоление препятствий

• Частый выбор маршрута

• Очевидное, легко определимое расположение контрольных пунктов с учетом читаемости карты масштаба 1:15000

Длинная дистанция, ключевые моменты:

• выбор местности

• читаемость карты

• основной упор не на КП, а на этапы (но это не означает, что все КП должны быть простыми и очевидными)

• поиск качественных этапов, которых на трассе должно быть МНОГО

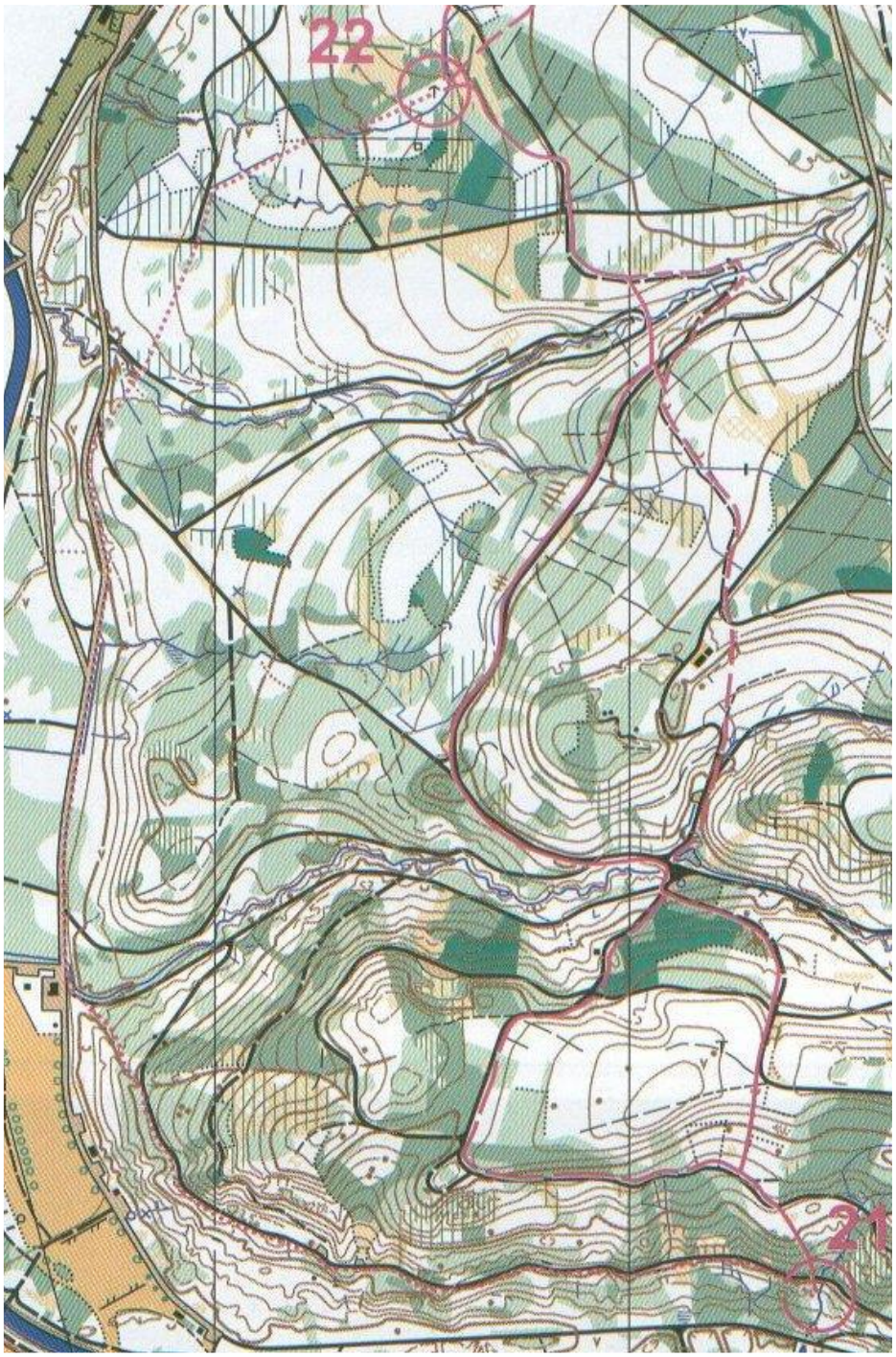
• понимание того, как ориентируются в лесу спортсмены мирового уровня

• правильный БАЛАНС ключевых этапов с выбором маршрута!

• трассы для женщин должны быть такими же сложными и интересными, как трассы для мужчин (часто женщины не вписываются в концепцию из-за небольшого роста)

• у спортсменов должно быть время на взвешенное принятие решений (нельзя делать так, чтобы ключевые решения спортсменам нужно было принимать с первого взгляда, как это было на ЧМ-2008 в Чехии)

Качественные примеры



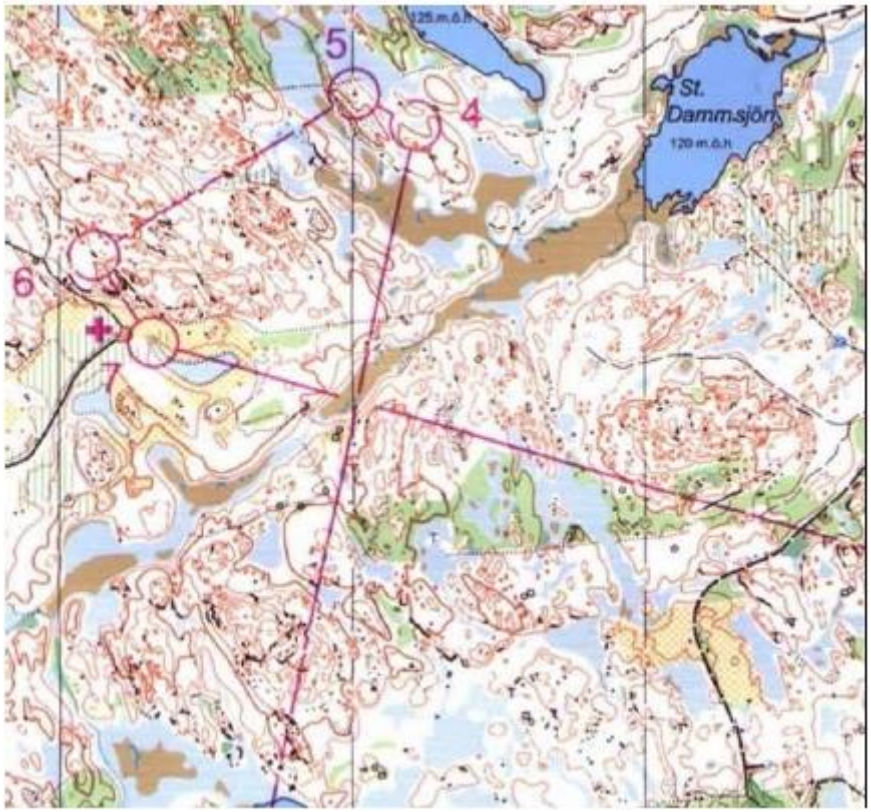
ЧМ, Швейцария, 2003 г.: здесь планировщик маршрута отлично понял, в чем состоит суть длинной дистанции – расположение КП предельно очевидное, время прохождения такого этапа определяется прежде всего выбором маршрута и уровнем физической подготовки.

«планировать забег и рассчитывать свои силы на всю дистанцию, требующую хорошей физической подготовки»

ЧМ, Венгрия, 2009 г., заключительная часть

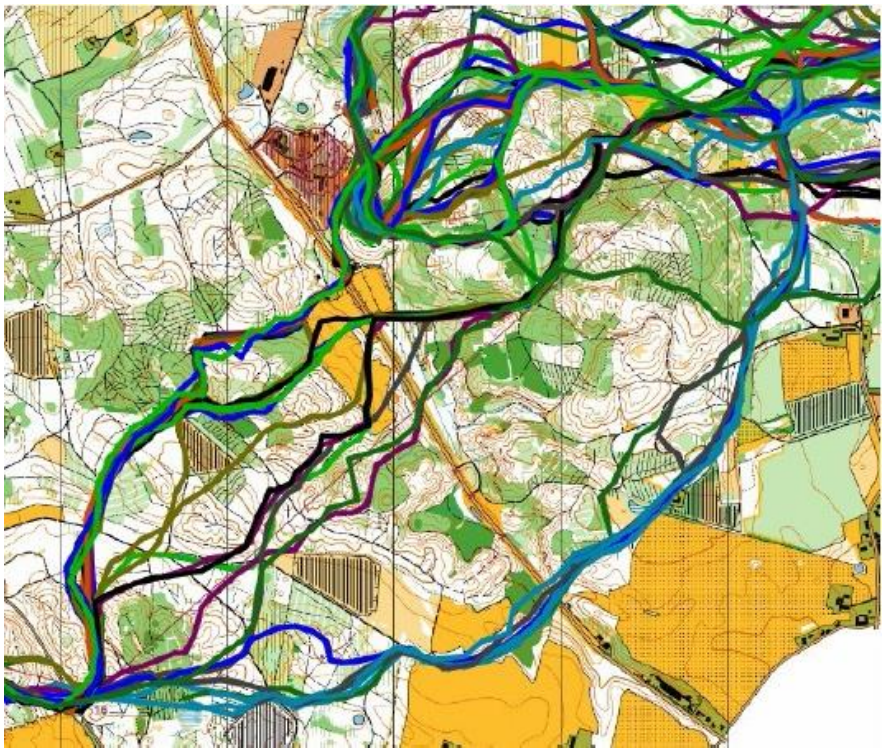
«Контрольные пункты располагаются в конце длинных этапов, на которых нужно делать сложный выбор маршрута, однако сами КП могут быть устроены таким образом, чтобы найти их было несложно»

ЧМ, Чехия, 2008 г.



«отдельные участки трассы… могут быть сложными и с точки зрения техники ориентирования»

ЧМ, Швеция, 2004 г., длинная дистанция, финал

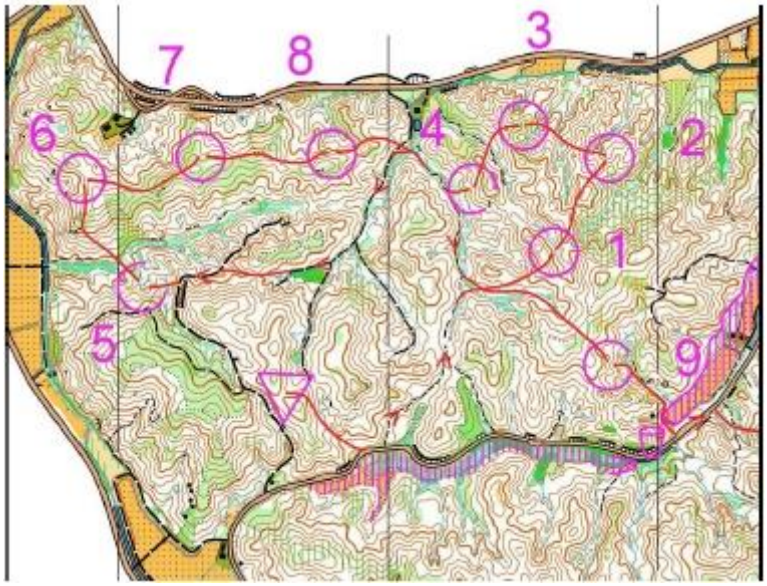


«выбор маршрута»

ЧМ, Дания, 2006 г., длинная дистанция, финал, мужчины

«два главных маршрута»

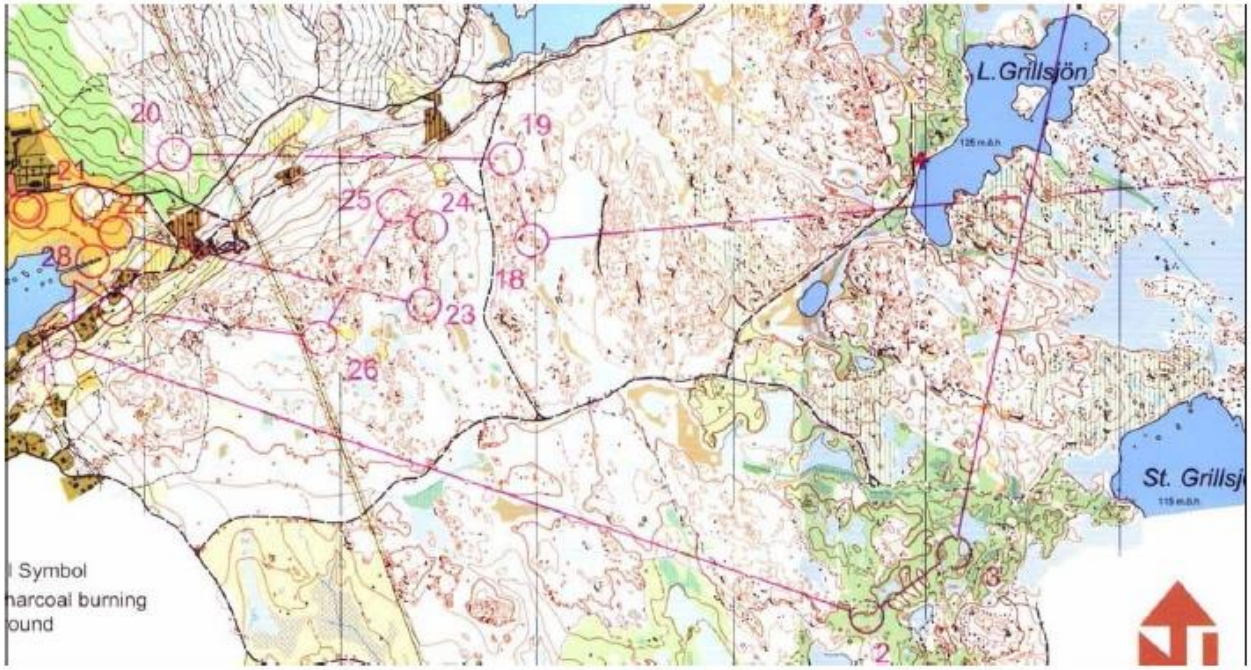
ЧМ, Чехия, 2008 г.



Старайтесь этого избегать

Не забывайте! Не стоит в начале длинной дистанции делать несколько технически сложных этапов подряд. Так возрастает опасность бега группами и друг за другом!

ЧМ, Япония, 2005 г., длинная дистанция, финал



Так намного лучше!

ЧМ, Швеция, 2004 г., длинная дистанция, финал, мужчины.

ЭСТАФЕТА

Основные характеристики формата

Ключевая характеристика эстафеты заключается в том, что это командный забег. Забег проводится за пределами городской местности (преимущественно в лесу). По формату эстафеты ближе к средней дистанции, чем к длинной, поскольку в их основе лежит принцип технически сложного ориентирования на местности. Однако на трассах могут использоваться элементы, характерные для длинной дистанции, например, длинные этапы с выбором маршрута, на которых участники могут обгонять друг друга, не вступая в контакт. На качественных трассах для эстафет спортсмены должны терять друг друга из виду (например, из-за густой растительности, большого количества холмов/впадин и т. п.). Местность с хорошим обзором не подходит для проведения эстафет.

Рекомендации по планированию трасс

Эстафета – это один из самых зрелищных форматов, поскольку в нем соревнуются команды, спортсмены бегут друг против друга, а побеждает тот, кто первым пересекает финишную черту. Все это необходимо учитывать при проектировании арены и планировании трассы (например, если используется развилка, разница во времени прохождения разных вариантов должна быть минимальной). Участники на каждом из этапов должны пробегать через арену, и, если это возможно, их должно быть видно с арены, когда они приближаются к последнему контрольному пункту. Должно быть обеспечено надлежащее количество промежуточных результатов (возможно, сопровождение комментариями прямо в лесу), также необходимы телевизионные КП, трансляция с которых передается на арену). Поскольку стартуют участники с общего старта, на трассе должны использоваться техники разделения спортсменов (например, развилки). Лучшие команды должны быть равномерно распределены по разным комбинациям развилок. Для обеспечения справедливости забега заключительный участок последнего этапа должен быть одинаковым для всех участников. Зрителям не разрешается находиться на трассе за исключением тех ее участков, которые проходят через арену (включая расположенные на арене КП).

Карта

Необходимо соблюдать Международные требования к картам для спортивного ориентирования (ISOM). Необходимо использовать карты масштаба 1:15000 и 1:10000. Выбор масштаба карты зависит от сложности трассы (например, короткие этапы, на которых КП расположены близко друг к другу, могут потребовать карт с более крупным масштабом). Если используется масштаб 1:10000, местность должна быть нанесена на карту в масштабе 1:15000 и увеличена в соответствии с ISOM.

Примерное время прохождения трассы, интервал между стартами и хронометраж

Примерное общее время прохождения трассы составляет от 90 до 105 минут, как в женских, так и в мужских эстафетах. Время прохождения отдельных этапов может быть разным. Однако оно не должно быть больше 40 минут и меньше 30 минут. Эстафета – это забег с общего старта, который состоит из трех этапов, как в женских, так и в мужских соревнованиях. На чемпионате мира измерение времени должно по возможности осуществляться с помощью электронного оборудования, однако использование ручного хронометра также возможно. Финиш должен быть оборудован устройством фотофиниша для более точного определения порядка финиширования спортсменов.

Эстафета, ключевые понятия:

• бег друг против друга

• разные уровни технической сложности

• выбор маршрута малого и среднего масштаба

Эстафета как соревнование мирового уровня, основные положения:

• Высокая скорость, часто бежать нужно рядом с другими спортсменами, которым, возможно, надо проходить те же контрольные пункты

• Определенное количество выборов маршрута и умеренная сложность местности

• РАВНЫЕ РАЗВИЛКИ; поскольку в эстафете спортсмены бегут друг против друга, неравенство развилок может оказать непосредственное влияние на ход забега

• обязательная зрелищность и доступность для зрителей также могут оказать нежелательное влияние на ход забега

Эстафета, ключевые моменты

• выбор местности

• читаемость карты

• основной упор не на контрольных пунктах, а на отрезках и справедливости развилок

• правильный БАЛАНС ключевых этапов с выбором маршрута и развилок!

6. Комментарии Хелены Янссон, Швеция

Я обожаю чемпионат мира по ориентированию, потому что это самое сложное из испытаний в нашем виде спорта. На старт выходят сильнейшие спортсмены, это самые главные соревнования. Более того, на чемпионате самые сложные и интересные дистанции на самой непростой местности. Это турнир, все составляющие которого сделаны на все сто процентов: превосходные карты, хорошая местность, дистанции, каждый метр которых продуман до мельчайших подробностей.

Больше всего в ориентировании я люблю тот момент, когда ты наконец переворачиваешь карту и видишь стоящую перед тобой задачу. А еще лучше, когда ты переворачиваешь карту и то, что ты видишь, тебя по-настоящему удивляет (несмотря на то, что ты так долго готовился к чемпионату), и тебе надо использовать все навыки и умения, которые только есть в твоем арсенале. Это просто здорово.

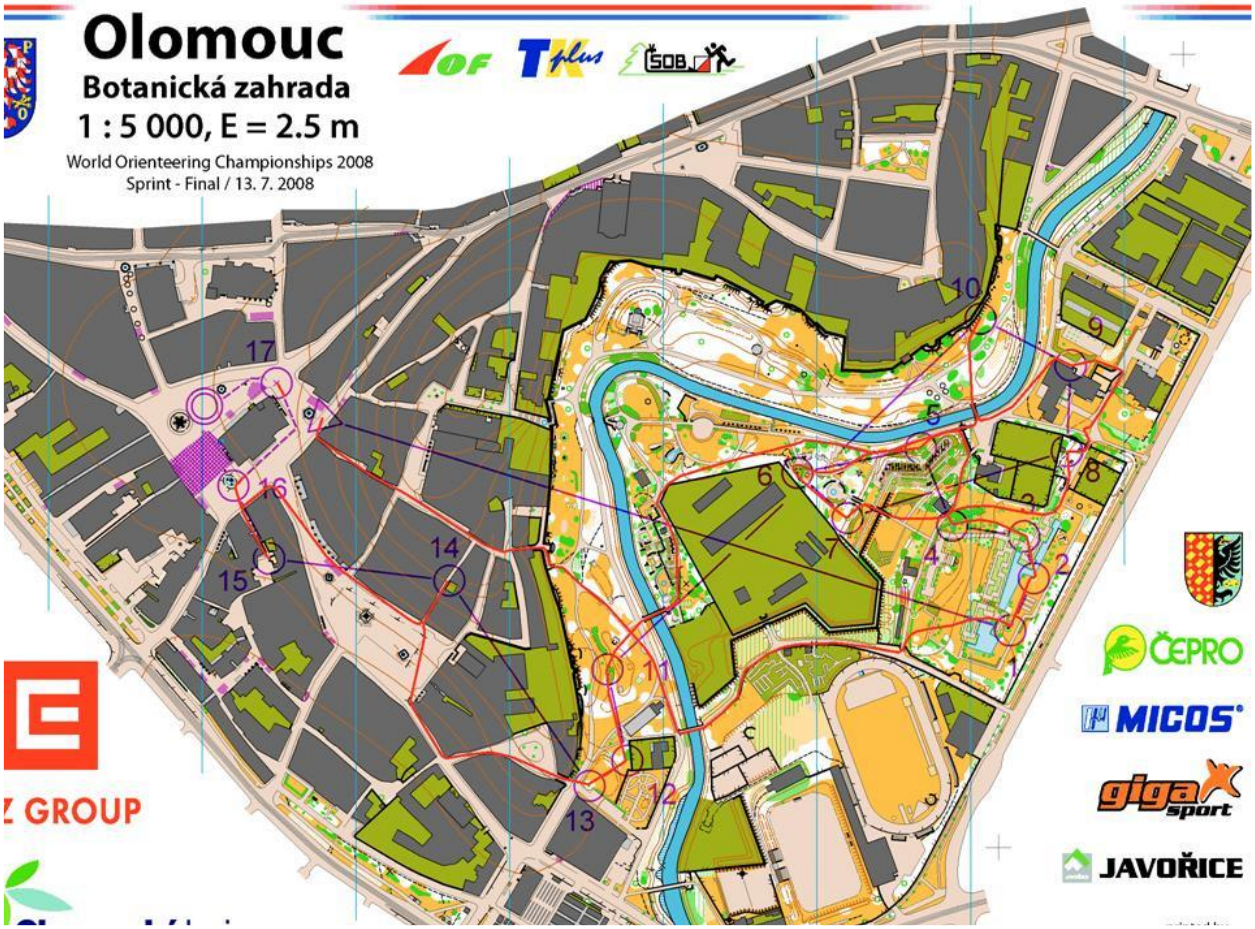
Арена

Мне нравится, когда бежать нужно через арену. Мне нравится, когда вокруг зрители, когда все подбадривают тебя и кричат. Я уверена, что наш вид спорта заслуживает больших арен, хорошо продуманных театров, которые пойдут на пользу и зрителям, и спортсменам. И все же на первом месте должны быть дистанции чемпионата мира, компромиссы допустимы, но нельзя поступаться качеством трасс и местности. Чемпионат мира 2011 года, который прошел во Франции, показал, что можно найти арену, рядом с которой есть подходящая для ориентирования местность, а трасса будет и сложной, и интересной даже в непосредственной близости с ареной. А еще мне кажется, что есть и другие варианты, кроме обустройства арены рядом с городом или в нем. Еще многое нужно сделать в плане разметки и указателей, информации о соревнованиях, организации автобусов для зрителей. Доступность нашего вида спорта зависит не только от географии. Чемпионат мира и этапы Кубка мира – это турниры, которые точно стоит посетить.

Спринт

Больше никаких туристов во время спринта! Теперь мы можем закрывать доступ в город/район на время проведения спринтерского забега, как мы это делаем на других дистанциях, и мне кажется, что это правильно.

Суть спринта в том, чтобы быстро принимать решения, когда бежишь на высокой скорости, спортсмены все время должны быть предельно внимательны, из-за чего решать стоящие перед тобой задачи становится сложнее. Для меня хороший спринт – это и каверзные короткие отрезки, и более длинные отрезки, выбор маршрута на которых играет ключевую роль. На хорошей спринтерской дистанции должны быть отрезки, где попросту нет варианта, который казался бы правильным и комфортным. Мне не нравится ни один из вариантов, но выбирать все равно нужно. Кроме того, планировщики дистанций могут брать в расчет и скорость, с которой бегут спортсмены, ведь чем быстрее мы бежим, тем больше устаем, и тем хуже нам дается принятие решений. Поэтому трассы, на которых после быстрого бега сразу идут сложные контрольные пункты, когда тебе надо быстро переключиться со скорости бега на поиск КП, такие трассы будут по-настоящему интересными и сложными (начало спринтерского забега на ЧМ-2008 в Чехии).



Спринт на чемпионате мира 2011 года во Франции был слишком очевидным. Первый же выбор маршрута, который мы видели, и был самым лучшими (ну или достаточно хорошим), поэтому бежать было совсем несложно. Хорошая спринтерская дистанция была на последнем этапе Кубка мира-

2010 в Женеве – трасса с ареной, разные уровни сложности ориентирования, неожиданные выборы маршрута, напряженное ориентирование, длинные беговые отрезки.

Средняя дистанция

На средней дистанции мне нужны настоящие технические сложности! Я хочу прочувствовать, что могу применить мои навыки ориентировщика, я хочу, чтобы этапы и контрольные пункты заставляли меня шевелить мозгами. Для меня средняя дистанция – это чередование коротких этапов с этапами средней длины, смена направлений и скорость. При оптимальном прохождении средней дистанции и карту нужно читать постоянно и внимательно, и контрольные пункты находить нелегко, а еще в начале дистанции должны быть этапы, где надо и бежать быстро, и решения принимать тоже надо быстро, иначе о победе можно и не мечтать.

Средняя дистанция на чемпионате мира в Чехии была невероятно сложная и интересная. Она была полна сюрпризов – участков местности, с которыми прежде мы не сталкивались, ориентироваться надо было на

большой скорости, а типы местности постоянно сменяли друг друга. Начало финала Кубка мира в швейцарском Сан-Серге в 2010 году было неплохим, порой от тебя требовалась физическая сила, нужно было принимать интересные решения, были разнообразные контрольные пункты. На чемпионате Северных стран в Финляндии в 2009 году тоже была неплохая средняя дистанция, хоть и немного монотонная (слишком много коротких этапов), но ближе к финишу трасса была отличная. Но иногда бывает, что необходимость пробегать через арену может отрицательно сказать на качестве средней дистанции (ЧМ-2010, Тронхейм).

Длинная дистанция

Когда ты бежишь в лесу, помощи ждать неоткуда. На длинной дистанции ты всегда один. Трасса должна быть длинной и сложной. Она должна проверять тебя на прочность, причем и в плане физической выносливости, и в плане психологического настроя.

Важно, чтобы методы разделения спортсменов были справедливыми. На чемпионате мира 2011 года во Франции между техничностью ориентирования на малых петлях в начале и в конце трассы была большая разница.

Упор нужно делать на выбор маршрута и длинные этапы; в последнее время сложилась такая тенденция, что многие трассы длинной дистанции по набору характеристик больше похожи на среднюю дистанцию. Важно, чтобы и на длинных этапах тоже был выбор маршрута. Забег на длинную дистанцию можно проводить и на технически сложной местности. А спортсмены уже сами должны делать такой выбор, который бы упростил прохождение дистанции, что я, например, с превеликой радостью делаю на чемпионатах мира. Мне не нравится, когда на длинных отрезках совсем не надо думать.

Мне нравится выкладываться на длинной дистанции, где все контрольные пункты легко найти. Последняя часть забега на длинную дистанцию во Франции в 2011 году была и сложная, и интересная. Было весело! И на длинной дистанции на местности может быть несколько сложных объектов, и чем их больше, тем лично мне интереснее бежать.

Длинная дистанция на этапе Кубка мира в Венгрии была одним из лучших забегов в моей карьере. Отличное место, разнообразная местность, разные аспекты ориентирования, проход через арену никак не сказался на качестве ориентирования. В Украине в 2007 году я длинную дистанцию не бежала, но

этап трассы, который проходил через жилые районы был по-настоящему хорош, отчасти потому, что такого никто не ожидал, отчасти потому, что на нем был качественный выбор маршрута. Этап до первого КП во Франции в 2011 году тоже был отличный – там было простое решение, но его еще нужно было найти, а потом не побояться сделать на него ставку. На этом этапе мне пришлось использовать весь своей арсенал ориентировщика! Начало длинной дистанции в Тронхейме в 2010 году тоже было что надо – различные дистанции, много выборов маршрута. Но довольно простые контрольные пункты, а ведь и на длинной дистанции можно придумать КП посложнее.

Эстафета

Лучшая из дистанций! Правда, нет ничего лучше, чем бежать со своей командой. Важно, чтобы развилки были справедливыми, а борьба на эстафетах чемпионата мира – напряженной. Я ни разу не пересматривала эстафету после турнира, чтобы понять, насколько она была справедлива, но, думаю, этого вполне можно добиться при планировании дистанции.

На мой взгляд, в эстафете умение ориентироваться должно быть вознаграждено. Ориентироваться надо на большой скорости, в стрессовых условиях, поэтому те из спортсменов, кто смогут «сохранить хладнокровие и ясность мысли» должны быть вознаграждены. Например, необычный взгляд на карту, который поможет сделать более легкий выбор маршрута. А при планировании трассы можно набраться смелости и сделать сложную последнюю петлю, на которой всем нам придется бороться до самого конца, до финишной черты.

Оглядываясь на эстафеты, которые я бежала, могу сказать, что на чемпионате мира в Чехии эстафета была слишком простая, а на этапе Кубка мира во Франции, наверное, чересчур изнурительная. На эстафете в Тронхейме в 2010 году было неплохое начало, в конце первой петли, но в начале было слишком много размеченных участков, да и финиш был слишком простым.

7. Комментарии Тьерри Жоржу, Франция

Я попробую быть максимально откровенным и конструктивным, но мое мнение – это не истина в последней инстанции. Планирование дистанций и

форматы забегов вечно вызывают споры в профессиональном сообществе, и единого мнения по этому вопросу среди спортсменов нет.

Концепция арены. *Не хочу показаться слишком консервативным в этом вопросе. Да, за последние годы качество арен значительно возросло, но все равно наличие арены слишком часто сказывается на качестве трассы. Чемпионат мира – это главный турнир в году, где должны проверяться все навыки и умения ориентировщика. Я согласен с тем, что нам надо идти на определенные уступки, чтобы сделать наш вид спорта более привлекательным, но, увы, эти уступки всегда не в пользу качества трасс. На мой взгляд, уступки должны быть взаимными. Мне не нравится ситуация, когда все понимают, что в нескольких километрах от арены местность намного лучше, но ее никто не использует.*

Кроме того, я много думал о ***«фальшивых» выборах маршрута****, которые, например, были на средней дистанции и в спринте на ЧМ-2010. Я долго не мог прийти к какому-либо мнению, но в итоге понял, что не могу привести никаких аргументов против, если, конечно, такой выбор четко обозначен и на карте, и на местности (как было на упомянутом мной чемпионате). Однако это должно быть крайней мерой, и прибегать к ней можно, только если других способов сделать местность интереснее нет. Повторюсь: на первом месте должно стоять качество трассы, всегда следует использовать для проведения соревнований лучшую местность.*

Спринт

Как вы знаете, я не большой фанат спринтерских забегов, однако готовлюсь к ним серьезно.

На мой взгляд, на хорошей трассе первый маршрут, который бросается вам в глаза, когда вы бежите, но должен быть самым быстрым. Мне кажется, это очень непросто спроектировать хорошую трассу для спринта, потому что не всякая местность и не всякий город для этого подходят. Например, мне не очень понравился спринт на ЧМ-2011, потому что правильные ответы были слишком очевидны. Принятие правильных решений не составляло особого труда.

Мне кажется, что на хорошей спринтерской трассе должно быть разнообразие в том, что касается длины и сложности этапов: короткие этапы в сложных зонах (однако и здесь проходимость должна быть высокой, поскольку на спортсменов и так давит нехватка времени) и более

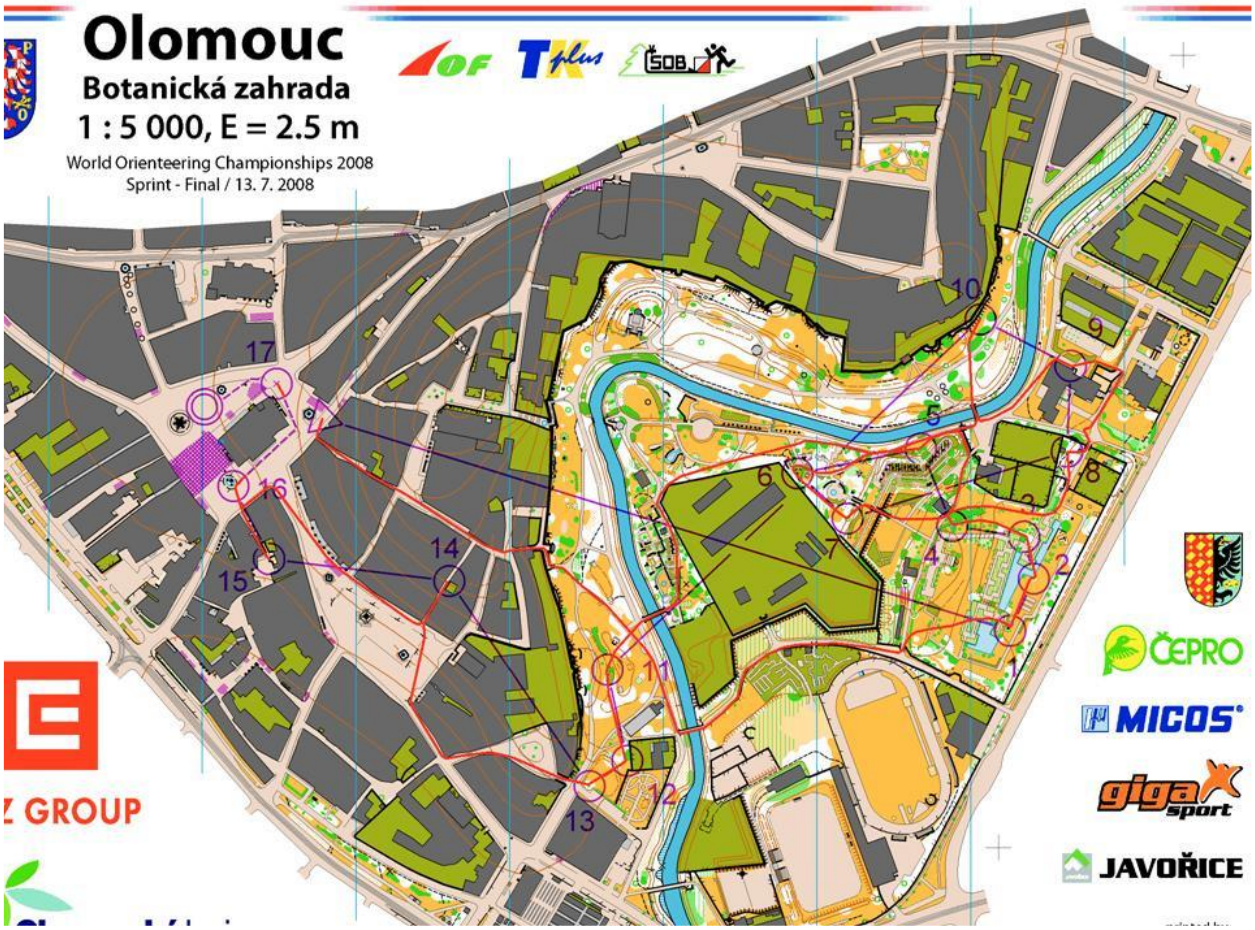
длинные этапы, на которых ключевым фактором становится выбор маршрута.

Кроме того, я думаю, что должно быть строго запрещено посещать зону проведения соревнований до начала турнира. В 2008 году чешские организаторы показали, что это вполне возможно сделать даже в городских условиях. Это вопрос справедливости, ведь не у всех команд есть возможность поехать изучать место, где будет проходить спринтерский забег.

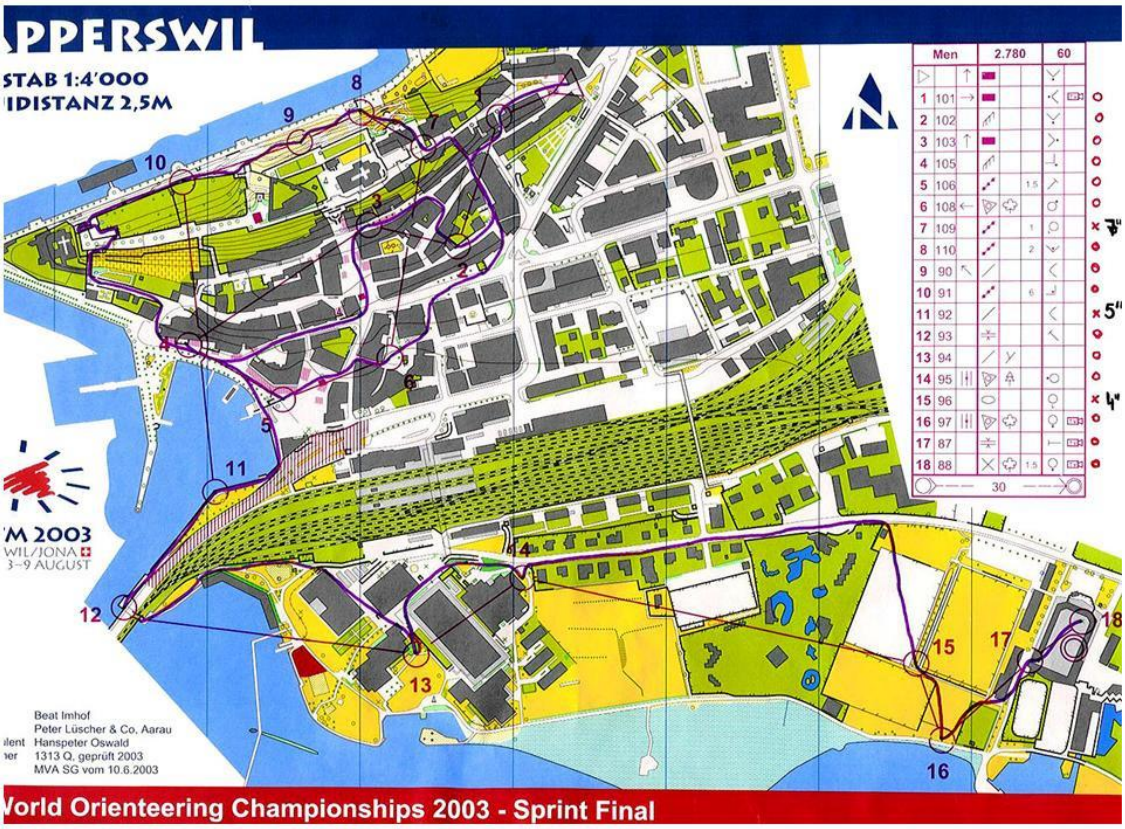
Примеры:

Вот несколько примеров спринтерских забегов на чемпионатах мира:

Как мне кажется, в Оломоуце в 2008 году была хорошая спринтерская трасса с разнообразными задачами.



Неплохой был спринт и в 2003 году: каверзный старт и отличный подход к 11-му контрольному пункту:



Не знаю, насколько был хорош спринт в 2005 году (Япония), поскольку я его не бежал. На мой взгляд, трассы нужно планировать так, чтобы забег был справедливым от начала и до конца, чтобы «фактор везения» был сведен к минимуму (на том чемпионате это была проходимость зеленых зон).

Средняя дистанция

Для средней дистанции однозначно нужно выбирать только самую лучшую местность, тут никаких уступок и компромиссов быть не должно.

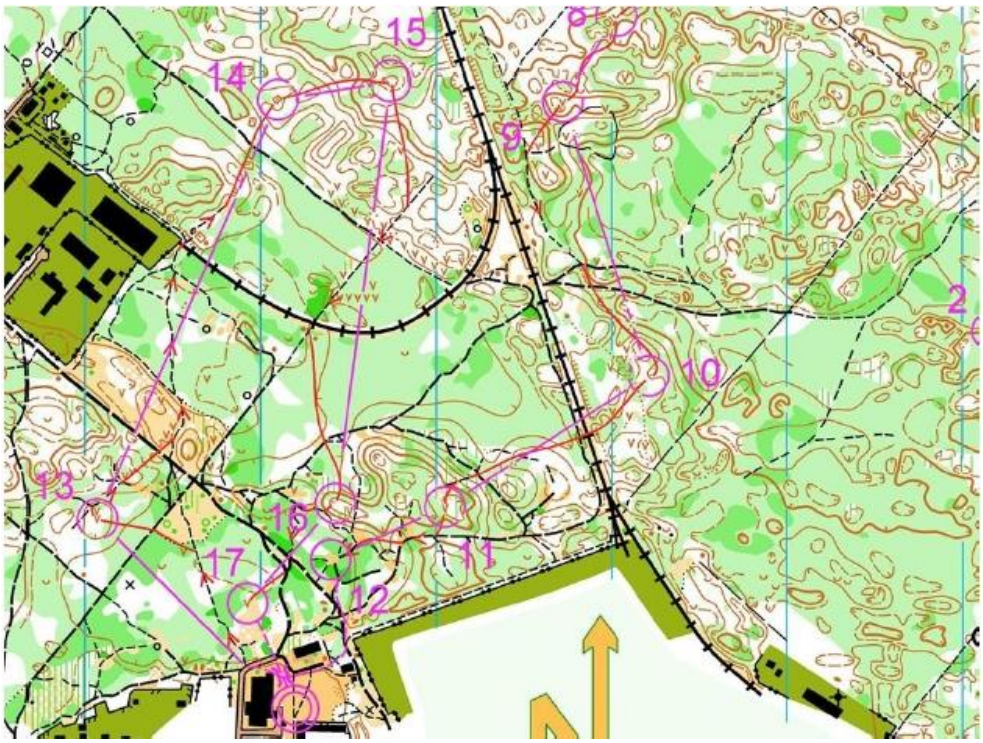
Этапы нужно придумывать такие, чтобы на них было мало возможностей находить простые решения. Дистанция должна включать этапы разной длины. Это не даст участникам забега ни на минуту расслабиться. Как мне кажется, нужен и один длинный этап (где-то 1 км) со сложными маршрутами.

Важна и вариативность обзора. Нужно добавлять несколько КП, видимость которых будет значительно ниже (если, конечно, у вас хорошие карты!). Но должны быть и участки местности, на которых скорость вашего бега будет зависеть только от вашего умения быстро обрабатывать поступающую информацию.

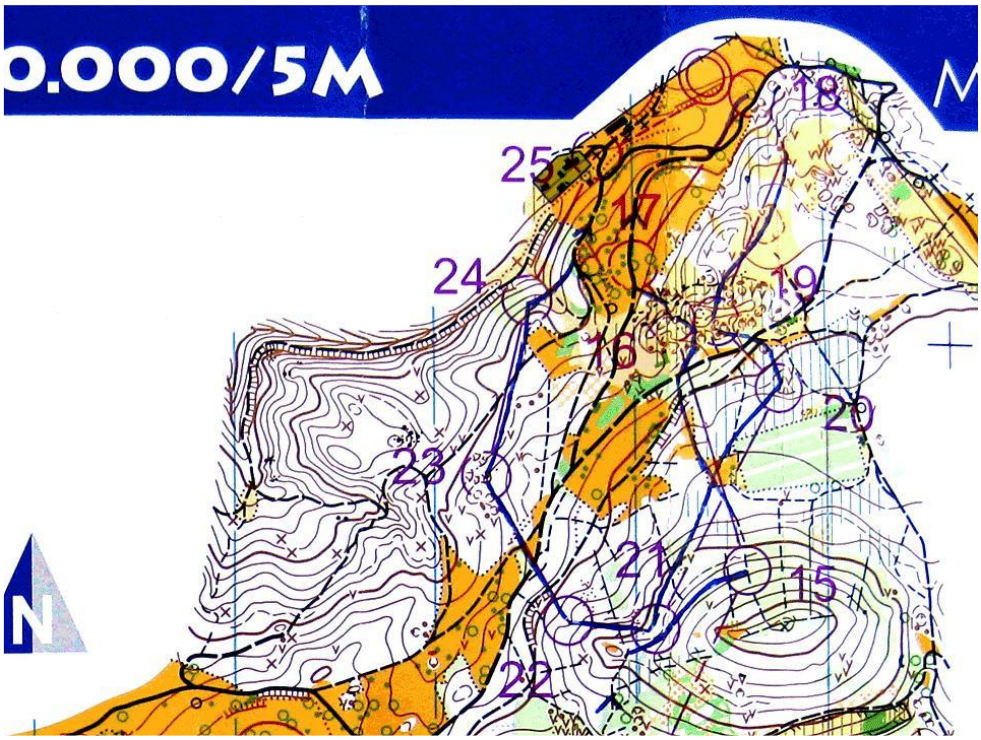
Как по мне, так зрительские контрольные пункты совсем необязательны (лучше поставить в лесу камеру), потому что часто последняя петля из-за этого становится скучной:

Примеры:

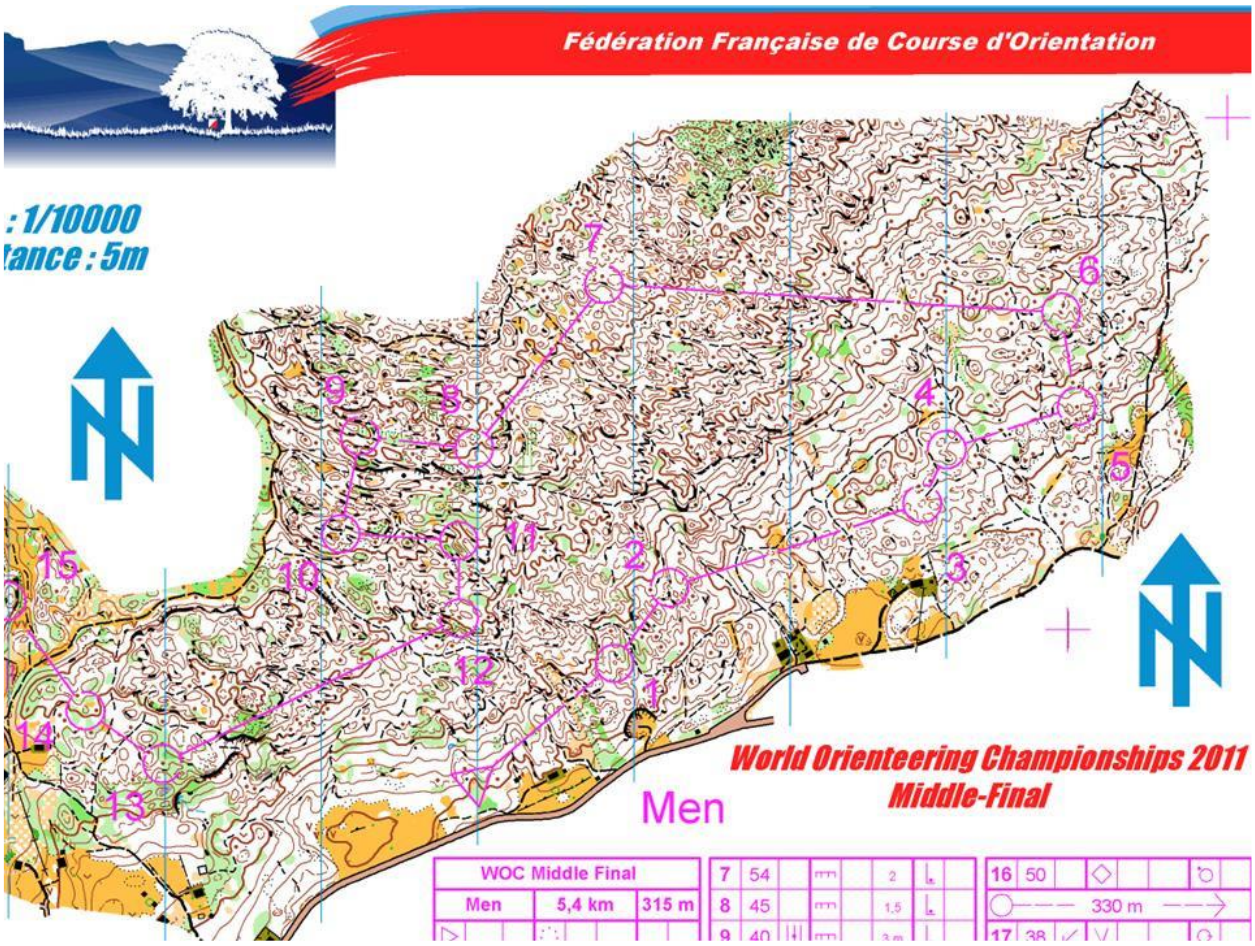
ЧМ-2007, Украина



ЧМ-2009, Венгрия

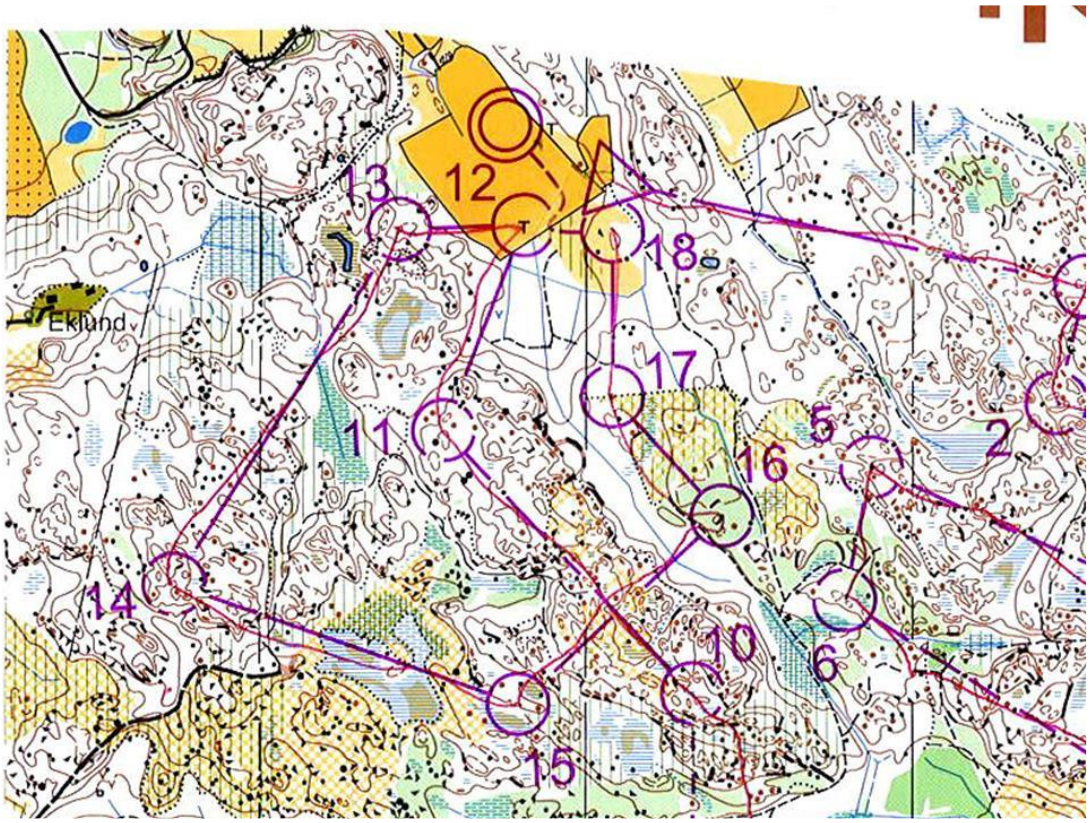


ЧМ-2011, Франция: *Трасса могла бы быть намного сложнее с такими этапами, например, перпендикулярными основным объектам местности. Хорошая проходимость, но очень интересные и сложные технические задачи. Также надо было использовать местность, чтобы набрать скорость (технические КП, к которым надо бежать с горы, что довольно непросто, учитывая то, что старт на 200 м ниже, чем финиш):*

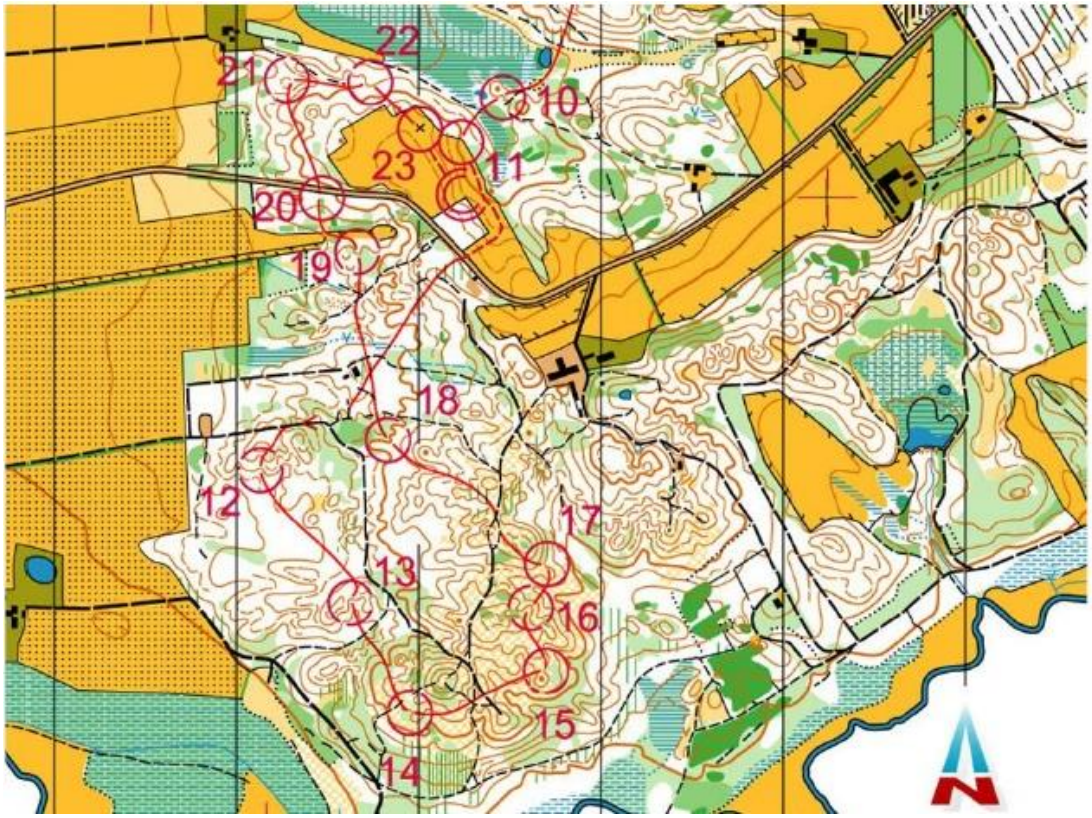


Но были и участки, где сменить тактику было сложнее:

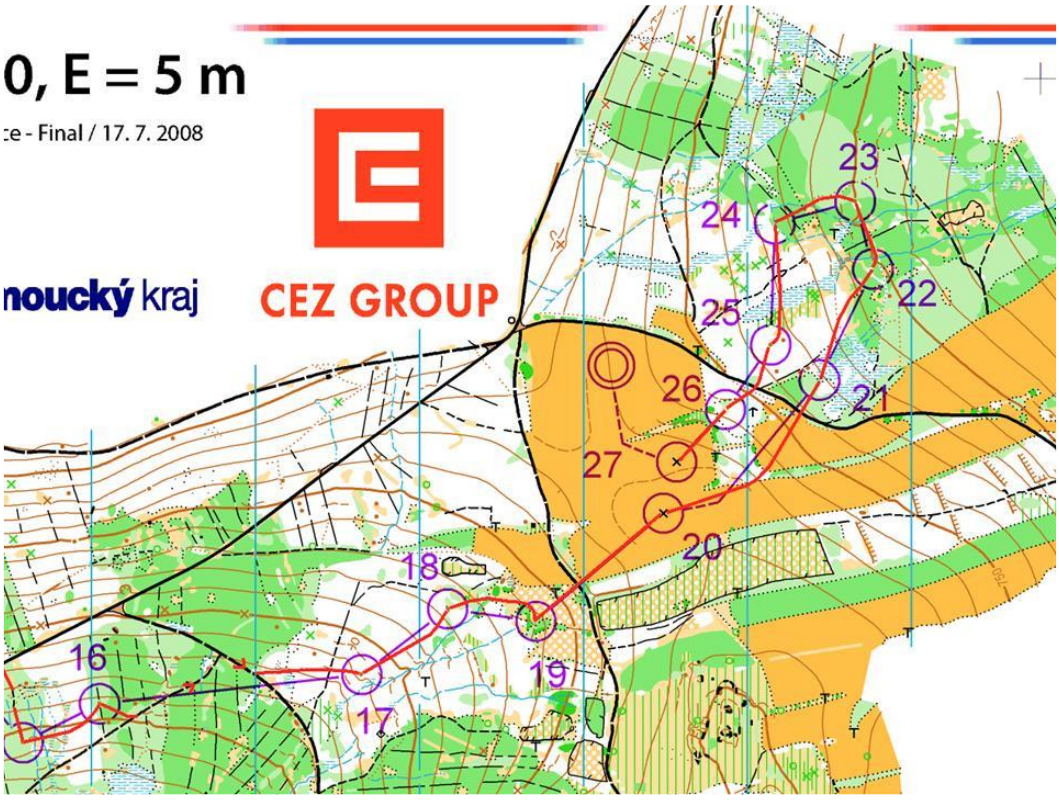
ЧМ-2004, Швеция



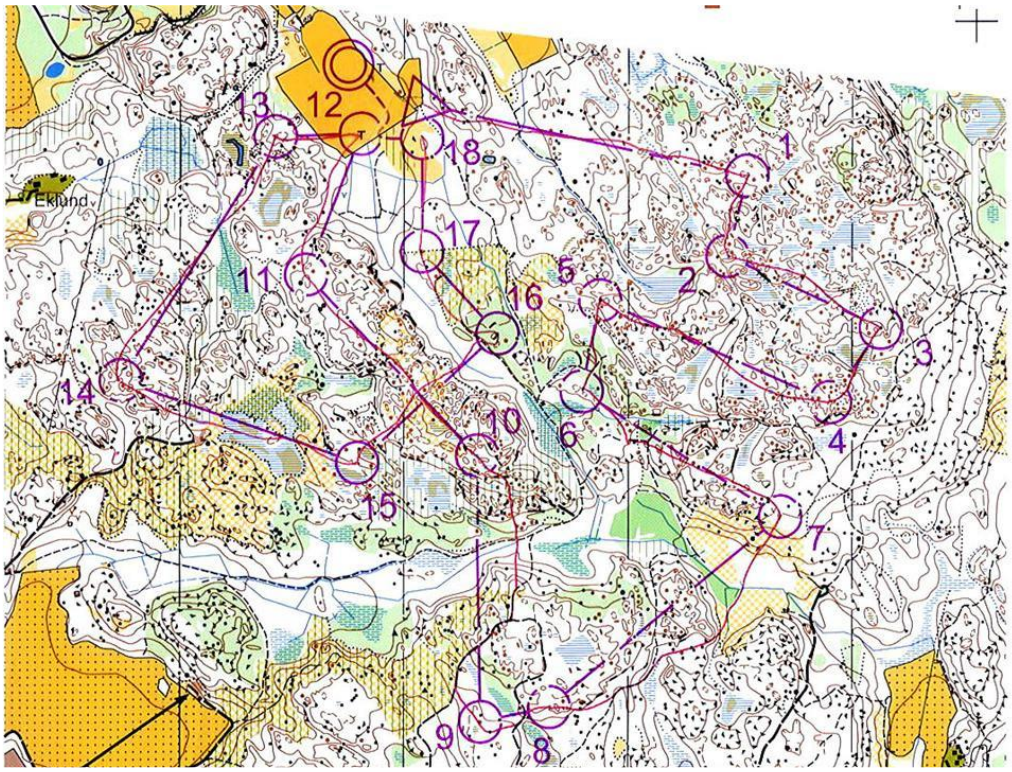
ЧМ-2006, Дания:



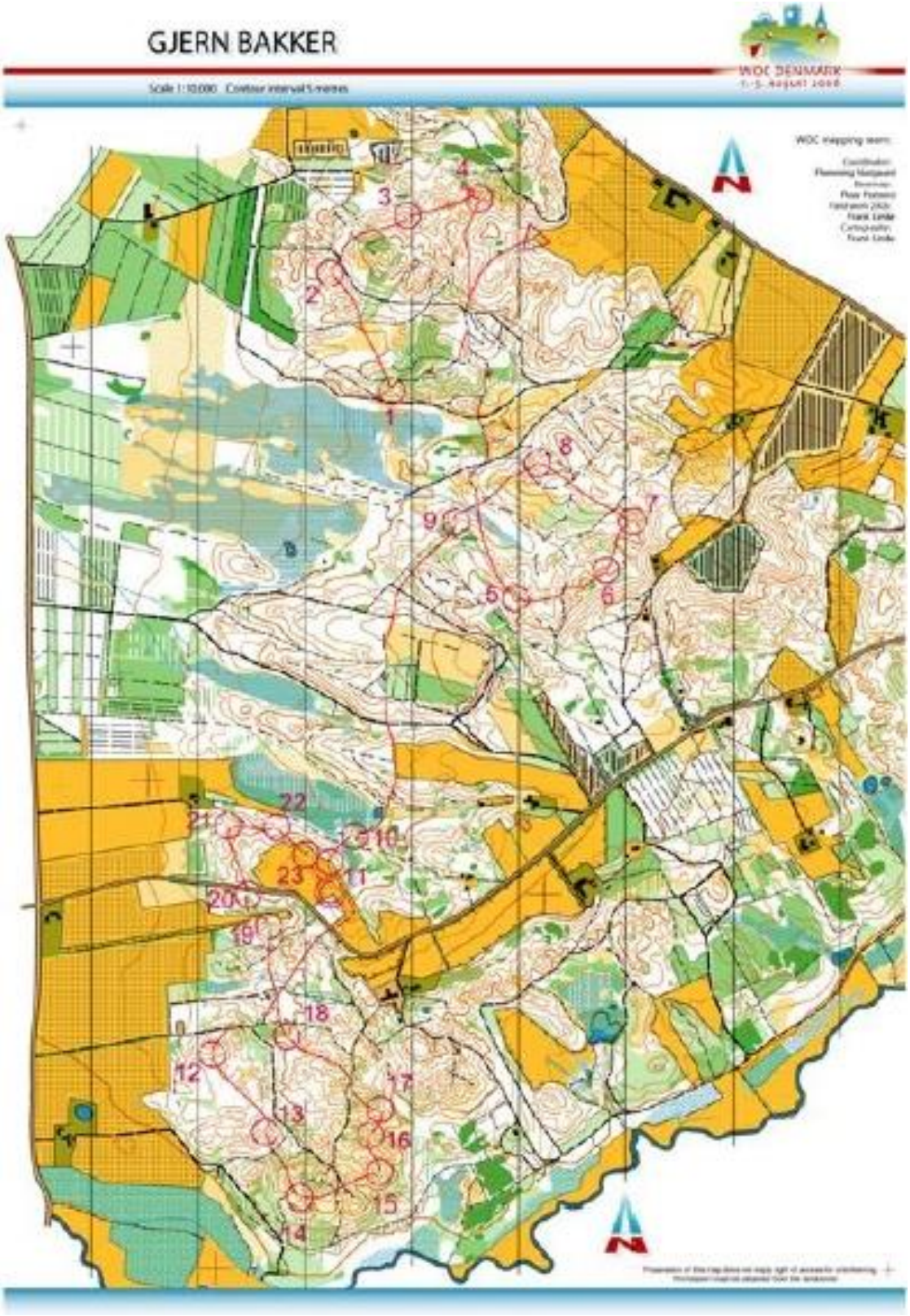
ЧМ-2008, Чехия:



Мне очень понравилась трасса на ЧМ-2004 в Вестеросе, возможно, это одна из лучших трасс на моей памяти. Этапы средней длины намного лучше, чем короткие этапы, которые на длинной дистанции обычное дело.



В 2006 году трасса тоже была неплохая – хорошая комбинация этапов и задействованы все лучшие зоны:



В 2009 году забег был слишком монотонным и без особых технических трудностей:

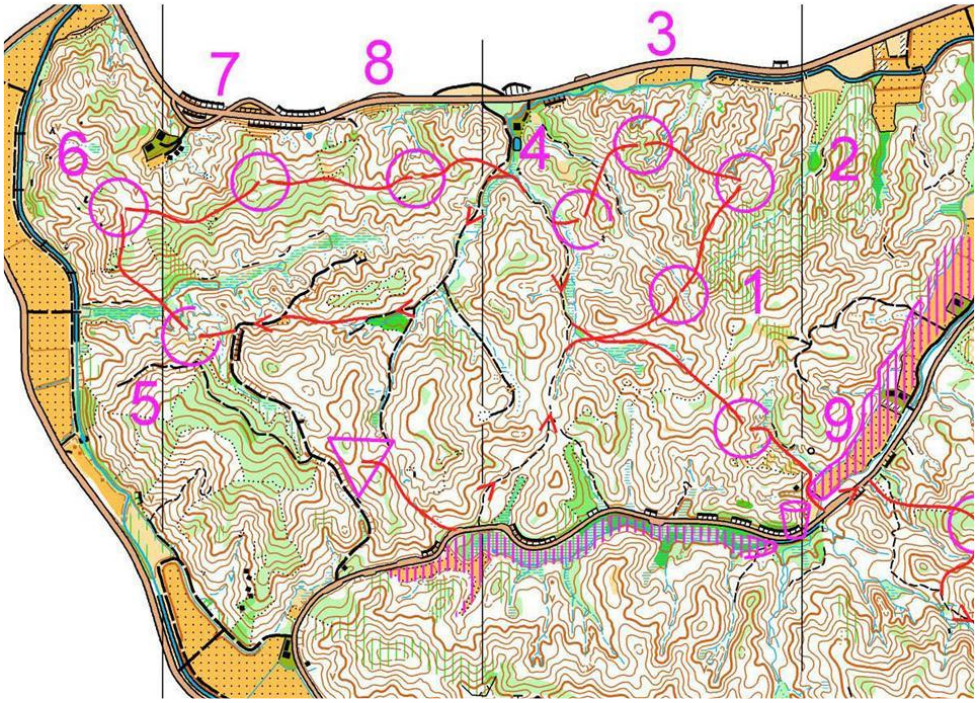
Длинная дистанция

Первым делом планировщик дистанции должен учитывать нормативы прохождения трассы. Это крайне важно. Когда ведущие ориентировщики решают, какие дисциплины они побегут на чемпионате мира, в первую очередь они просчитывают, сколько времени им потребуется на восстановление и отдых между забегами, чтобы во всех забегах у них были шансы на победу. Если придется бежать на 15 минут дольше, чем ты планировал, то и восстанавливаться тебе нужно дольше, а значит, ты можешь не успеть достаточно отдохнуть к следующему старту. На спортсменах лежит ответственность продумывать свою программу, но и планировщики трасс не должны забывать про это правило.

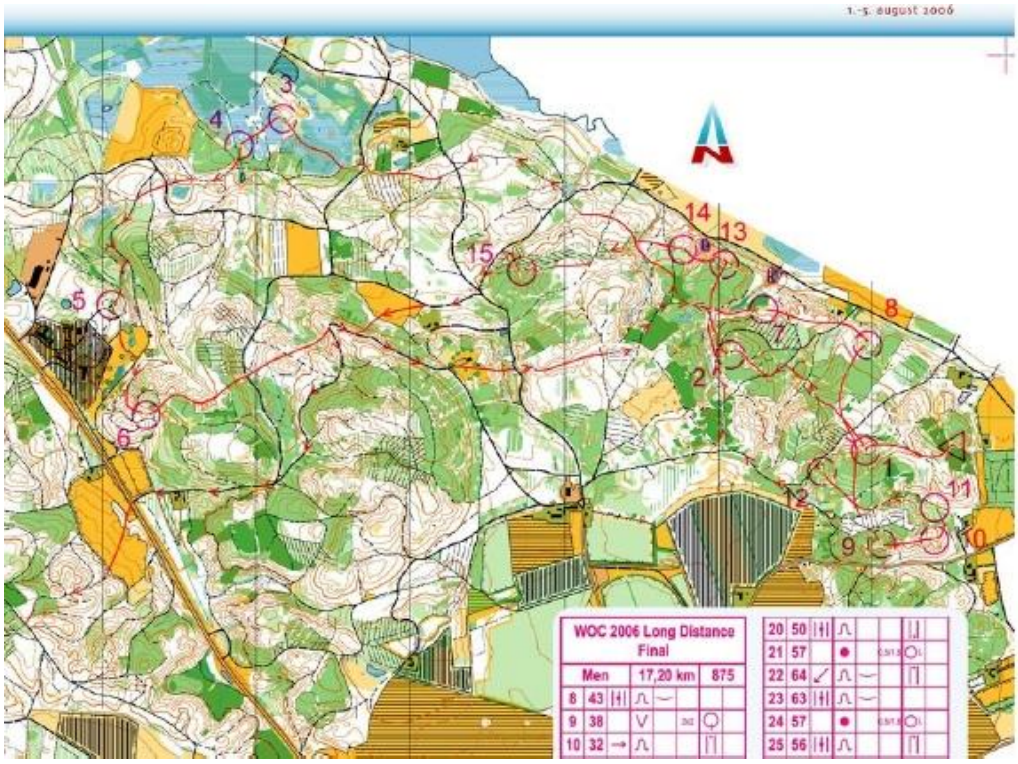
Нужно планировщикам помнить и о другом. На трассе могут быть и хорошие выборы маршрута, и хорошие развилки. ЧМ-2005 в Японии и ЧМ-2006 в Дании – это примеры плохих трасс. Там в самом начале дистанции

было слишком много коротких и технически сложных этапов. Мне кажется, что бегают сильнейшие ориентировщики примерно на одном уровне, а вот уровень технической подготовки у всех разный. Поэтому, чем короче этапы, тем больше времени на каждый километр ты можешь потерять. А значит, в начале трассы такие этапы лучше не делать.

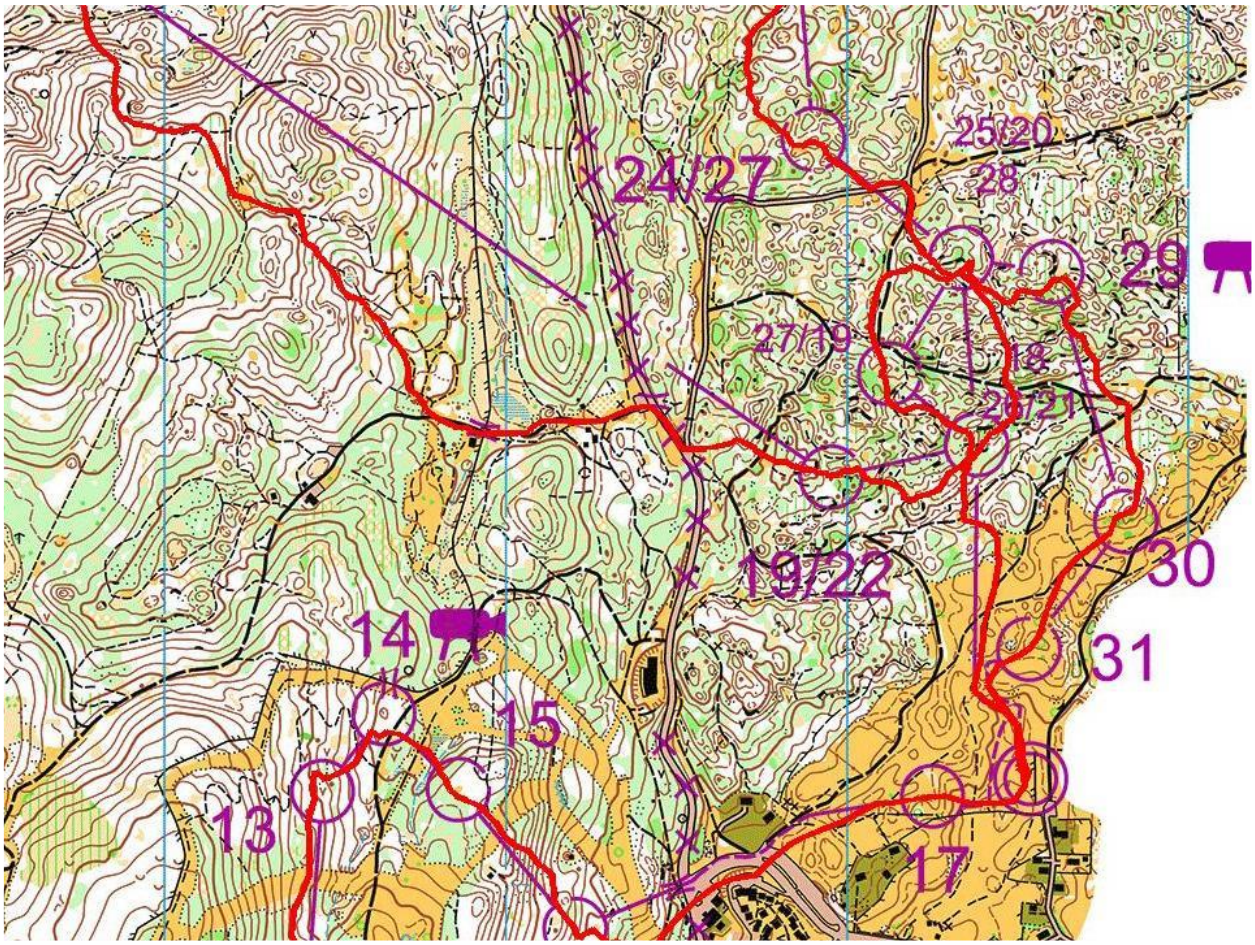
Длинная дистанция, ЧМ-2005, Япония:



Длинная дистанция, ЧМ-2006, Дания



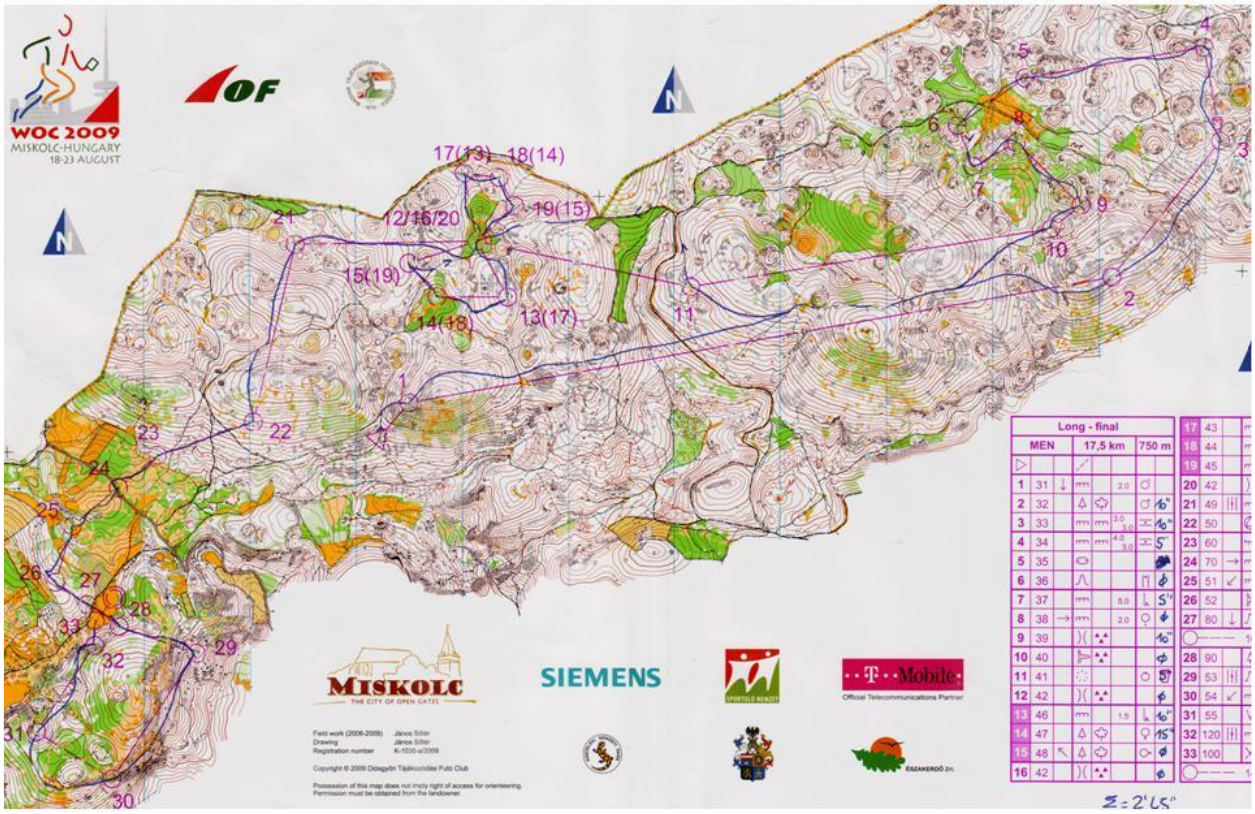
Идеальной системы развилок не существует, но на ЧМ-2011 она была особенно несправедливой. Бежать короткие отрезки после 1 ч. 15 мин. и 1 ч. 37 мин. – далеко не одно и то же.



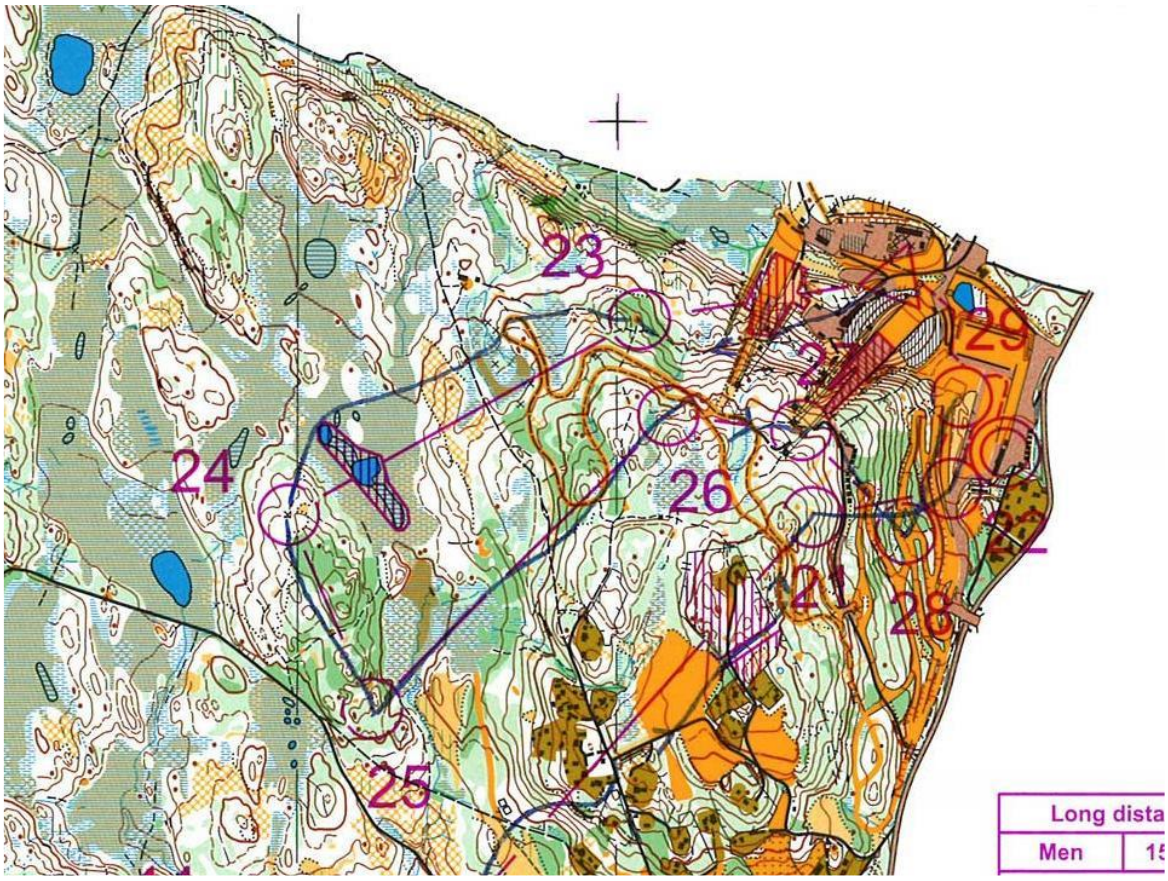
Большинство трасс для длинной дистанции, на мой вкус, слишком просты с точки зрения техники ориентирования. Но спортсмены целый год готовятся, и сложные контрольные пункты им тоже по зубам… Об этом не стоит забывать.

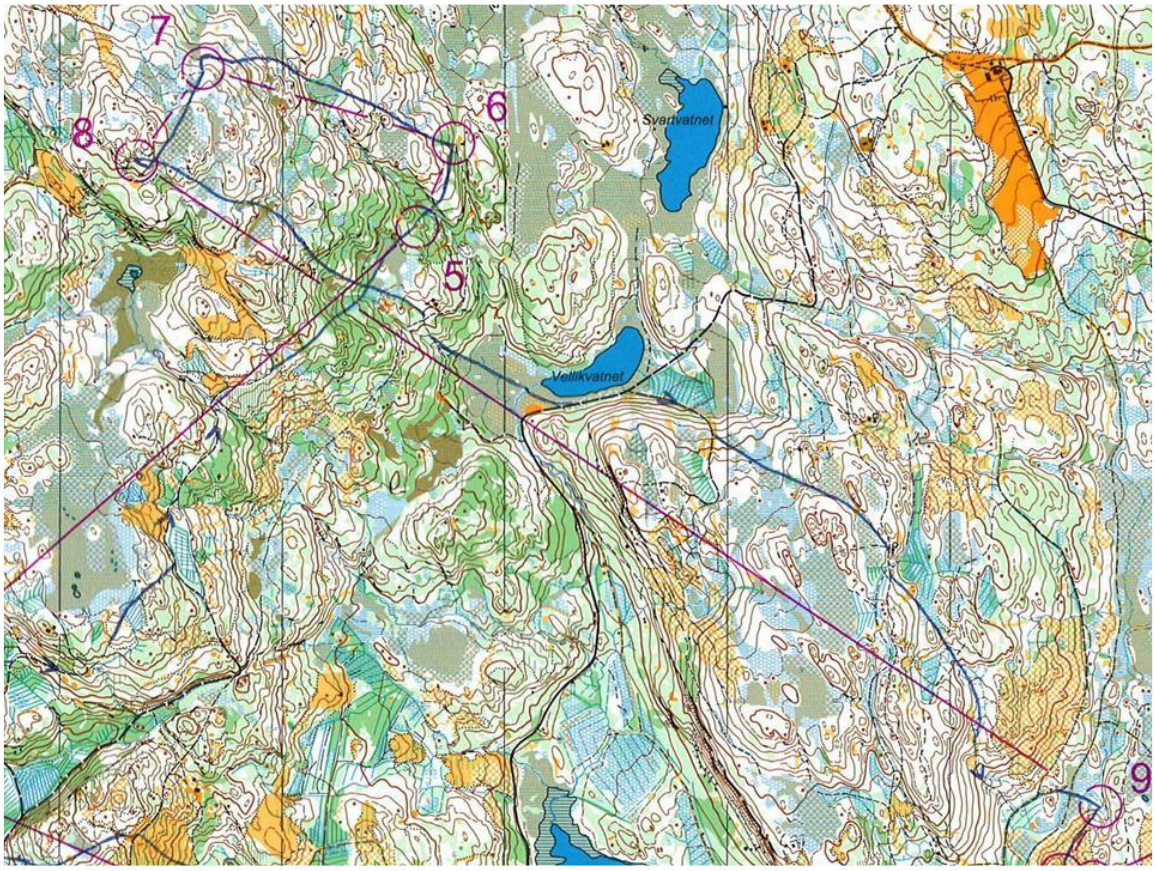
Пример:

ЧМ-2009, хорошая трасса для данного типа местности:



В 2010 году расположение КП было слишком простым, а последняя петля/арена катастрофически снизила общее качество трассы, но некоторые выборы маршрута были интересными:





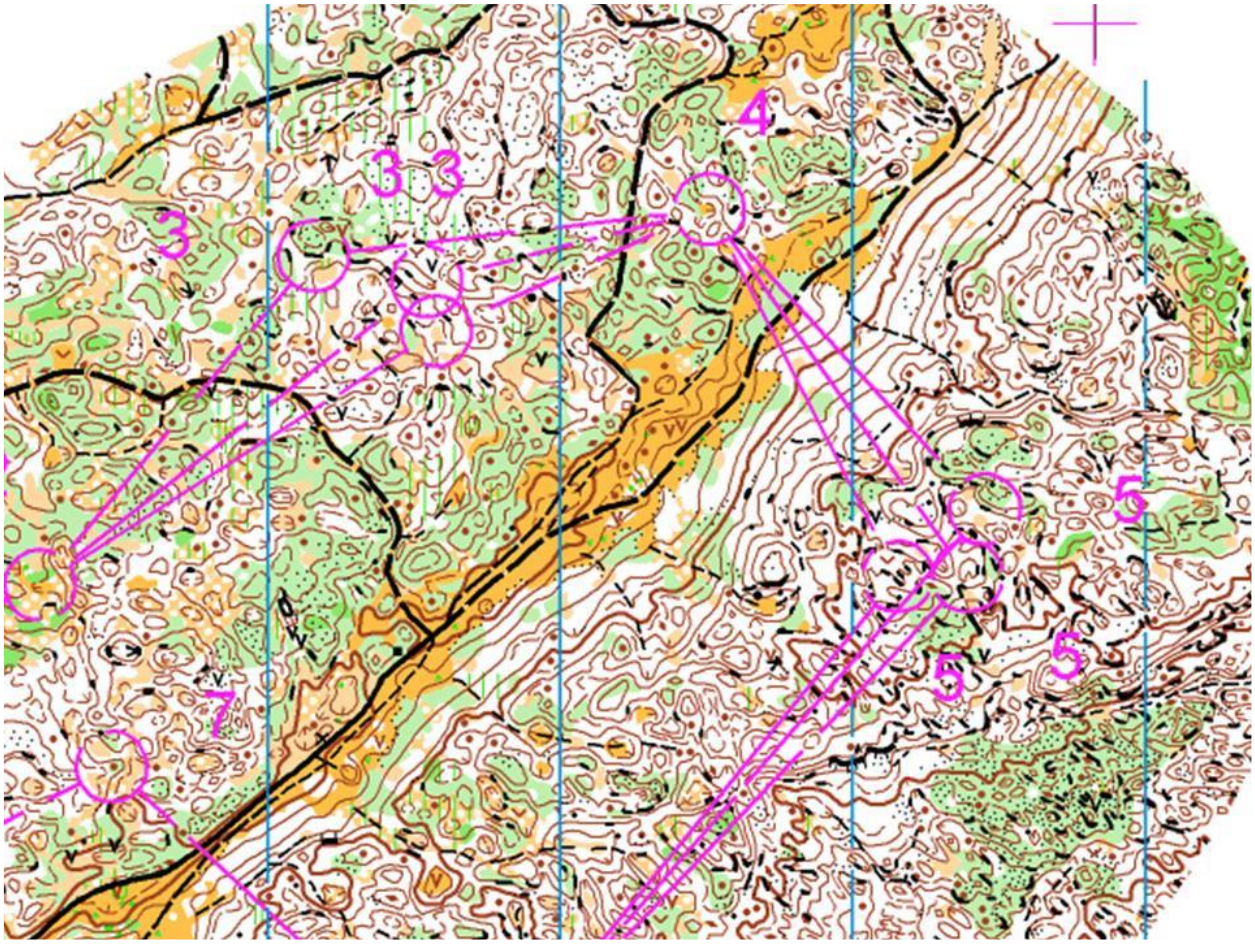
Эстафета

За последние годы было слишком много случаев, когда развилки были несправедливыми. На мой взгляд, надо уделить особое внимание тому, чтобы на развилках у разных вариантов было «одинаковое время прохождения». Не нужно располагать КП настолько близко друг к другу, что ты все время видишь своих соперников. Но абсолютно точно нужно сделать так, чтобы, особенно на первом этапе, спортсмен, которому досталась более медленная развилка, затем извлек выгоду из того, что бежит в хвосте.

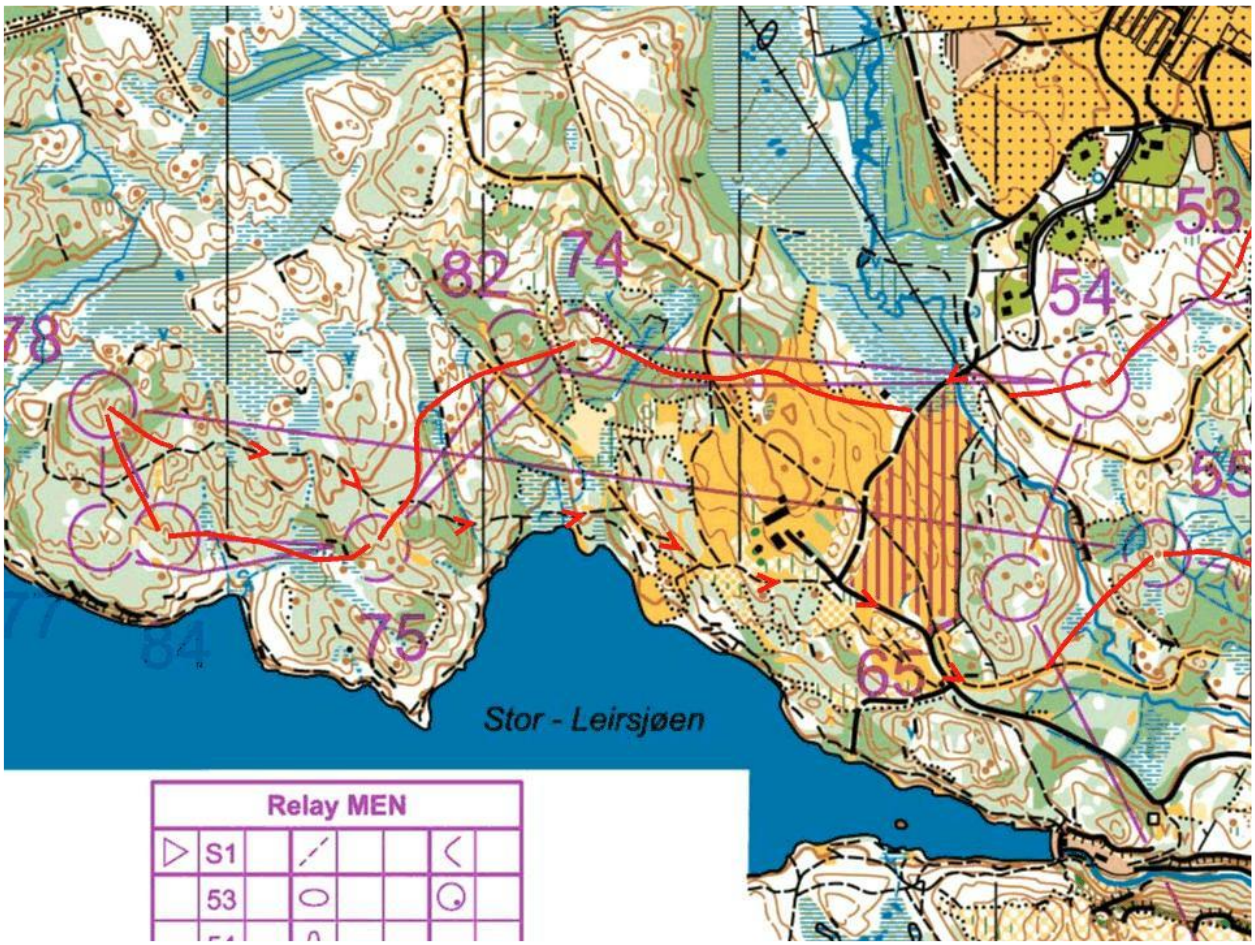
Но мне кажется, что развилок должно быть как можно больше, поскольку трассу все пробегают быстро, а лучшим спортсменам надо где-то показать свое превосходство.

Пример:

Эстафета на ЧМ-2011, 3-й и 5-й КП несправедливы в плане времени.



То же самое было на ЧМ-2010 на КП 77 и 84 (исход забега был решен на крайнем западе):



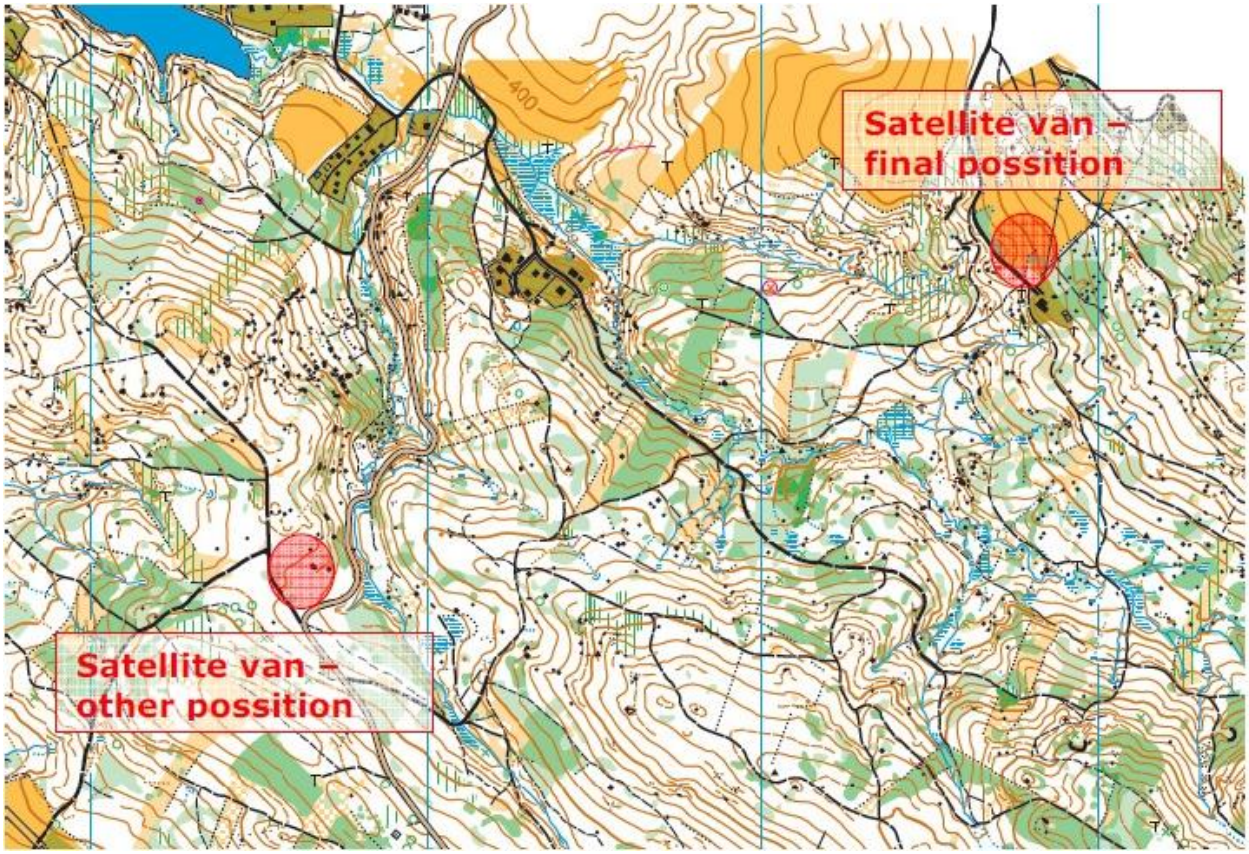
8. Планирование телевизионной трансляции

Кубок мира-2011б средняя дистанция, Либерец, Чехия

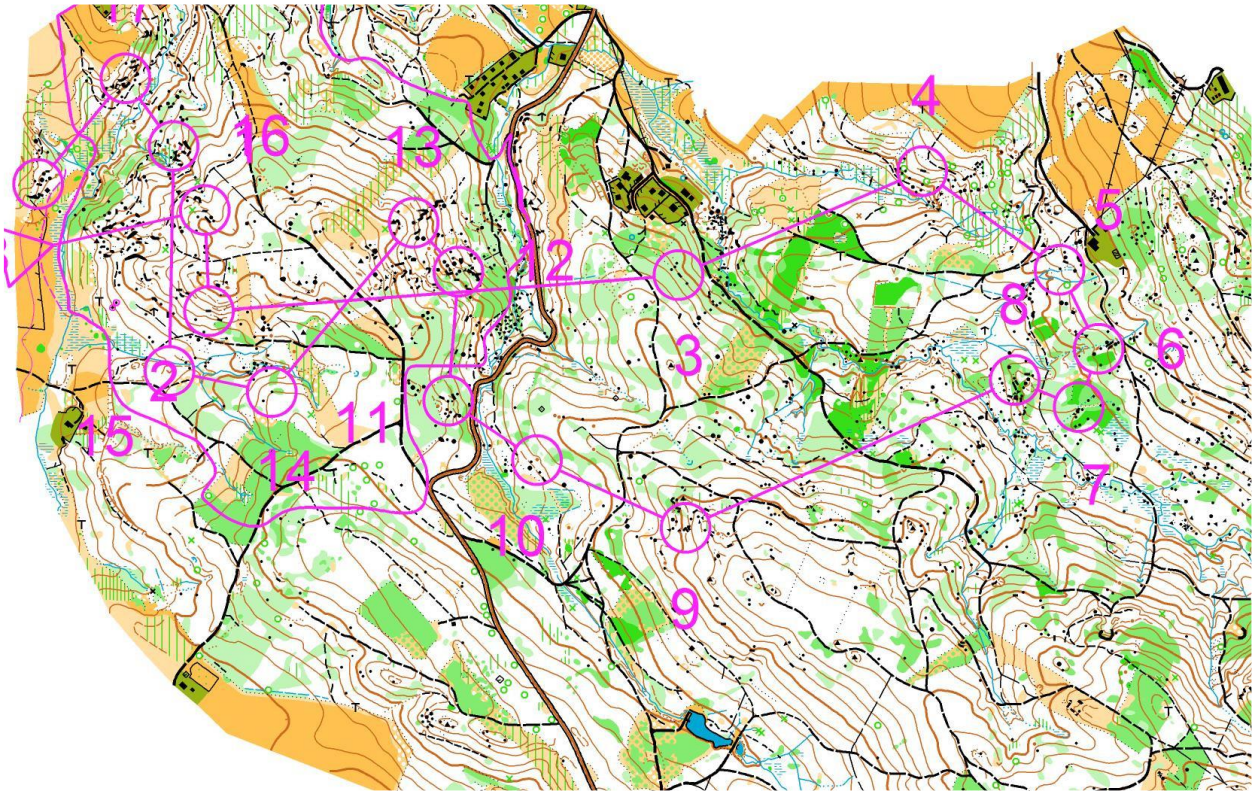
Планировщик трассы Михал Хорачек:

К проектированию дистанций мы приступили уже в мае 2010 года, то есть за 15 месяцев до этапа Кубка мира. Первым делом мы вместе с телевизионщиками осмотрели местность. Тогда же и прикинули примерное расписание телетрансляций. Со средней дистанцией все было понятно – Карел Йонак (продюсер) сказал, что ему нужны два телевизионных этапа (а не просто контрольных пункта), чтобы можно было увидеть, как спортсмены подходят к контрольному пункту, а затем бегут до следующего КП, где замеряется официальное промежуточное время. Эти два этапа должны быть отделены друг от друга на трассе, то есть первый должен случиться через 12-14 минут после старта, а второй – примерно через 25 минут. Остальные требования относились к самим КП, где будут показаны промежуточные результаты спортсменов. Визуально эти контрольные пункты должны как можно сильнее отличаться друг от друга, чтобы зрителям сразу было понятно, какой участок дистанции они видят. Как это ни удивительно, но размещать камеры на подъеме, ведущем к арене, продюсеры не захотели; задумка была в том, чтобы показать ориентировщиков «за работой», показать, что ориентирование – это не только бег.

Тогда же мы обсудили основные ограничений телетрансляции. Мы уже знали, что у нас будет одна главная передвижная телевизионная станция на арене с 15 камерами и одна «спутниковая» телестудия на колесах поменьше с 8 камерами. Еще одно ограничение заключалось в том, что камеры не могут удаляться от передвижной студии больше чем на 1000 м. Следующий визит был запланирован на осень. За это время мы выяснили, куда можно поставить маленькую студию, чтобы и добраться до нее было удобно, и спутниковая антенна работала без помех, и выбрали два места – см. илл. ниже.



К моменту нашей следующей встречи мы уже знали, где можно будет устроить два телевизионных этапа, и провели любительскую съемку спортсменов. См. концепцию дистанции выше.



В ходе нашей осенней встречи мы прошлись по этим этапам и обсудили, где именно будут находиться камеры и контрольные пункты. После этого никаких значительных изменений в эти этапы мы уже не вносили, а думали лишь о том, как сделать так, чтобы спортсмены в нужное время были на нужном месте. В конечном варианте трассы мы лишь немного подправили второй КП с промежуточными результатами.

Следующая встреча была примерно за два месяца до старта. Тогда мы уже с помощью GPS определили точное местоположение контрольных пунктов».

ЧЕ-2012, спринт, Фалун, Швеция

На ЧЕ-2012 за телевизионную трансляцию снова отвечал Карел Йонак. Вместе с планировщиком трассы он решил разместить камеры на четырех позициях: старт, после 1/3 и 2/3 дистанции и на финише. Они также решили сделать зону старта за пределами арены, чтобы больше показывать спортсменов в ходе забега.

На приведенной ниже карте показан финал спринта. На старте одна камера снимает участников от линии старта до первого КП. Три камеры расположены на первом и втором телевизионном КП и на финише. Последняя камера на каждом из телевизионных КП показывала промежуточные результаты спортсменов. Два предваряющих контрольных пункта предупреждали режиссера трансляции о том, что спортсмены на подходе. Велась трансляция и с арены.

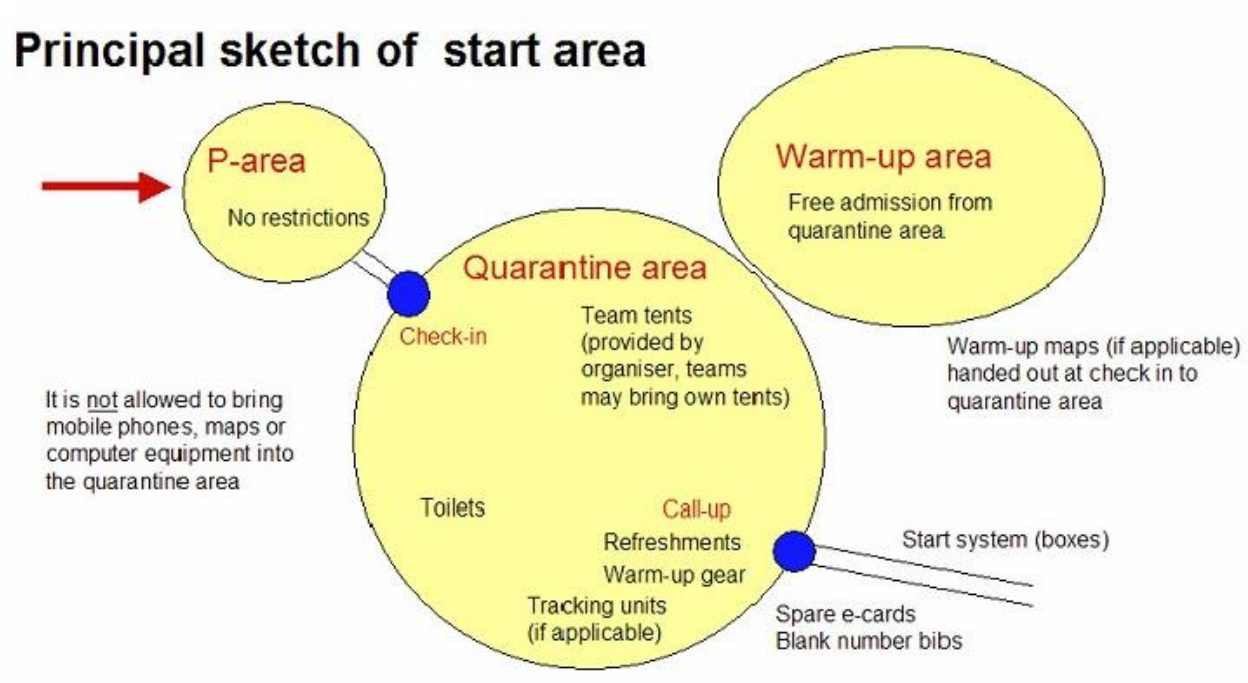
Чтобы зрителям было проще следить за ходом забега от старта до финиша, нам нужно было найти интересные места и всякие достопримечательности города. Нам нужны разные места для разных сегментов трансляции, мы должны корректно передать особенности местности и подобрать для этого красивые места. С помощью 10 камер, одной экшн-камеры, на которую можно заранее снять местность глазами спортсмена, бегущего разные варианты трассы, и GPS-трекеров можно великолепно показать забег. Когда согласован план телетрансляции, можно приступать к собственно планированию дистанции.

EOC Sprint Final A							
Men			3,5 km			50 m	
▷							
1	31						
2	32						
3	33						
4	34						
5	56						
6	43				0,5		
7	37	↗					
8	42						
9	35						
10	44						
11	45						
12	36	→					
○---			180 m			--→▷	
▷							
13	49						
14	55						
15	57						
16	38						
17	50						
18	47						
19	39						
20	100						
○---			140 m			--→◎	

9. Зона карантина

Для проведения качественных телевизионных трансляций соревнований мирового уровня нам также нужно держать карты и дистанции в секрете от спортсменов. Поэтому необходимо создать для участников соревнований комфортные условия на время карантина, например, специально оборудованные залы, где им будут предложены напитки (кофе, чай и проч.) и легкие закуски и где будет достаточное количество туалетов.

Ниже приведена примерная схема зоны карантина.



В зону карантина запрещено проносить мобильные телефоны, карты и компьютерное оборудование.

В предварительной зоне ограничения не действуют.

В зоне карантина находятся тенты команд (их предоставляет организатор, но команды могут установить и свои тенты), туалеты, напитки и легкие закуски, форма для разминки. Также там могут находиться приборы отслеживания.

Из зоны карантина разрешен проход в зону разминки.

На входе в зону карантина спортсменам выдаются карты для разминки, если они есть.

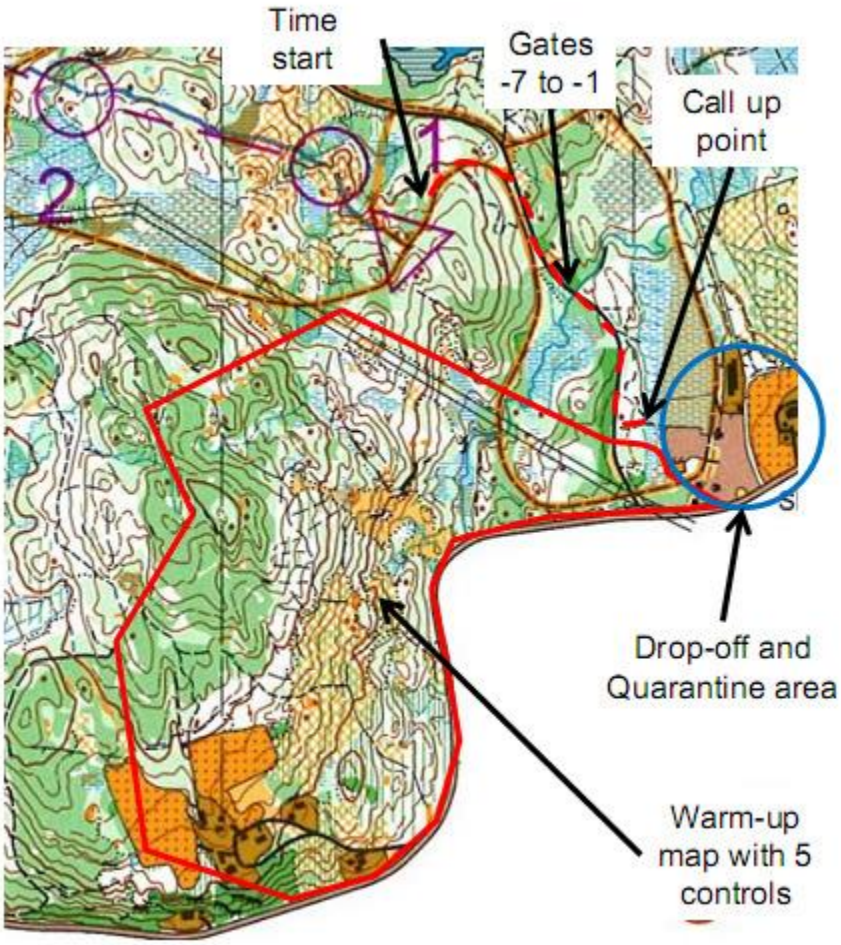
В зоне старта должны быть запасные карточки электронной отметки и стартовые манишки без номеров.

Карты для разминки и заминки

На всех соревнованиях мирового уровня спортсменам должны выдаваться карты для разминки и заминки, на этих картах отмечены зоны, где спортсмены могут бегать, не нарушая при этом правила соревнования. В идеале карта для разминки может быть частью соревновательной карты и должна быть напечатана в том же формате и качестве.

Карты для заминки нужны, чтобы спортсмены понимали, где они могут бегать, после того как финишировали. Печатать карты можно с помощью лазерного или струйного принтера.

На иллюстрации ниже показана стартовая зона финала забега на длинную дистанцию на ЧМ-2010.



10. Приложение 1. Так насколько был хорош этот спринтерский (городской) забег?

Автор: Дэвид Мэй (Комиссия ИОФ по спортивному ориентированию бегом)

Не важно, кто вы – планировщик, контролер или же скромный участник соревнований, понравится ли вам спринтерский или городской забег зависит в первую очередь от того, насколько качественным он был. Под «качеством» я подразумеваю комбинацию двух факторов: местность и планирование.

В правилах ИОФ о проведении соревнований по спортивному ориентированию (Приложение 6) поясняется, какие типы местности можно использовать. «Преимущественно в очень легко проходимых условиях – парк или город (улицы/здания). Возможны участки легко проходимого леса».

Впрочем, упор в этом Приложении делается на качество планирования, поэтому мы исходим из того, что выбранная для проведения соревнований местность соответствуем всем необходимым стандартам.

Дельные советы всем планировщикам дистанций приведены в Рекомендациях по проведению спринтерских забегов Федерации Великобритании:

• *Этапы должны быть короткими, в среднем от 120 до 180 м.*

• *Частая смена направления движения (для этого подходят, например, небольшие петли).*

• *Длинные этапы допустимы, но их прохождение должно подразумевать принятие большого количества решений.*

• *Крутые повороты тоже могут ставить перед участниками интересные задачи, однако, если пространство ограничено, нужно следить за тем, чтобы убегающие и прибегающие спортсмены не мешали друг другу.*

• *Нужно стремиться к тому, чтобы на каждом этапе были задачи, связанные с выбором маршрута, особенно на городской местности. Чтобы добиться этого, нужно тщательно продумывать места расположения контрольных пунктов.*

Но как проверить, соответствует ли трасса всем этим критериям. Специально для этого была создана следующая система оценки:

Баллы	Город	Не город
0	Мало или нет вариантов маршрута	Простой этап, на котором нужно ориентироваться минимально
1	Два схожих маршрута, легко определить	Этап с легким выбором маршрута, мало технических деталей
2	Несколько возможных маршрутов или одни длинный маршрут, пройти который непросто – нужно думать	Варианты маршрута не очевидны и/или небольшие технические сложности
3	Сложный выбор маршрута / точное ориентирование – много точек, где нужно принимать решения	Сложный выбор маршрута / точное ориентирование

В таблице описано, как уровень технической сложности каждого отдельного этапа может быть оценен по четырехбалльной шкале (от 0 до 3). Этапы, проходящие в городе и за его пределами, оцениваются по разным критериям.

Ниже приведены примеры этапов в условиях города:

0 баллов (12 – 13)

«Мало или нет вариантов маршрута»

1 балл (9 – 10)

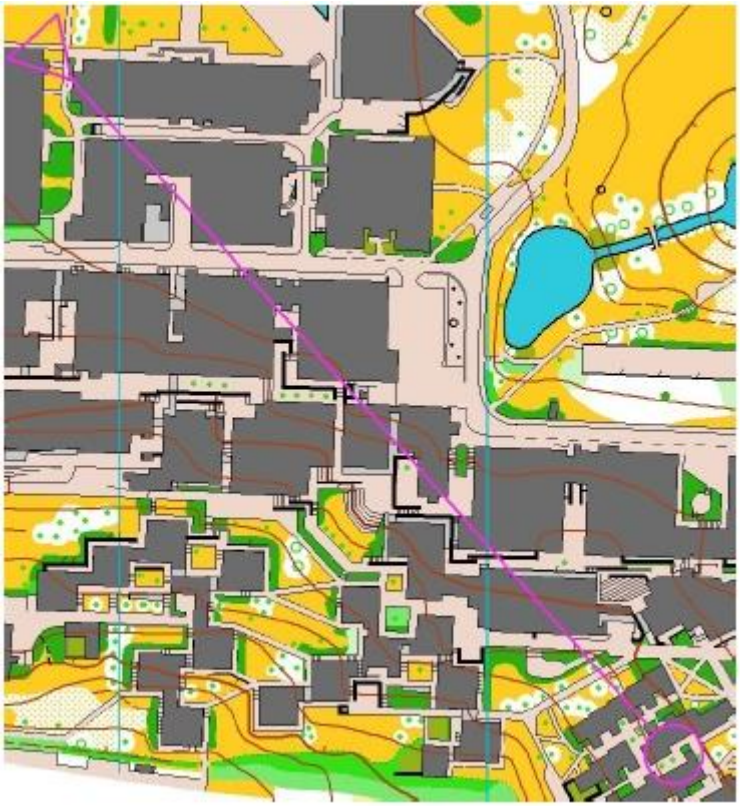
«Два схожих маршрута, легко определить»

(слева или справа от здания, к югу от 10)

2 балла (13 – 14 и 14 – 15)

«Несколько возможных маршрутов или одни длинный маршрут, пройти который непросто – нужно думать»

3 балла (Старт – 1)



«Сложный выбор маршрута / точное ориентирование – много точек, где нужно принимать решения»

Затем следует сложить все баллы отдельных этапов, сумма и будет общей оценкой всей дистанции. И чем выше общий балл, тем трасса лучше. Да, возможно, это довольно грубый способ оценить качество трассы, но он показателен хотя бы потому, что высокий общий балл говорит о том, что и этапов много, и их среднее качество высокое.

Хорошая трасса для спринтерского забега должна состоять из большого количества этапов («этапы должны быть короткими»), на ней должно быть много выборов маршрута и смен направления движения, поэтому общий балл отражает и качество, и количество этапов и дает представление о качестве всей трассы.

Если трасса набрала больше 20 баллов, то, скорее всего, она и спортсменам понравится, и будет достаточно сложной и интересной. Трасса, набравшая меньше 15 баллов, вряд ли будет качественной.

Как же использовать этот инструмент на практике? Во-первых, планировщики трасс могут с его помощью оценивать все спроектированные

ими трассы. И таким образом стремиться максимизировать свои баллы (само собой, при оценке трасс разной длины сравнивать набранные баллы нужно в соотношении к длине дистанции).

А во-вторых, эту систему оценки могут использовать контролеры, которым она даст наглядный пример для советов планировщикам относительно возможных поправок и изменений.

Попробуйте сами! Оцените по приведенным выше критериям трассу 1 для спринта 2008 г. в рамках турнира JK. Пять этапов мы уже разобрали в примерах к таблице. Правильные ответы вы найдете ниже.

…продолжение следует

Присылайте ваши карты и комментарии, которые помогут нам расширить настоящие рекомендации.

goran.andersson.rf@gmail.com

+46 70 601 53 26

Ответы: 1 (3); 2 (2); 3 (2); 4 (0); 5 (1); 6 (1), 7 (2); 8 (1); 9 (3); 10 (1); 11 (2); 12 (1); 13 (0); 14 (2); 15 (2); 16 (1); 17 (2); 18 (1); 19 (1): 20 (0); Общий балл = 28

Разделите общий балл на количество этапов: 28/20 = 1,4. Результаты в диапазоне от 1,2 до 1,5 – это обычно показатель высокого качества этапов, если общий балл трассы больше 20.

THE UNIVERSITY OF SURREY 1:4,000 2.5m contours

JK:2008 International Orienteering

GO
www.guildfordorienteers.co.uk

1

MAGNETIC
2008
NORTH

JK 2008 Day 1 - Sprint							
M21E M20E M18E							
1			2.7 km			60 m	
▷			■			⊤	
1	155		■			⋟	
2	156		△			♂	
3	157		⁄	⁄	×		
4	158	↙	⋇			♂	ϟ
5	159	⫼	⋇			♀	
6	160	↓	⁄			♀	
7	161		⊓			⊥	
8	162		⁄			⊣	
9	163		■			⊾	
10	164		■			⊥	
11	165		■			⌐	ϟ
12	188			⁘		⌕	
13	166		⋇			⌕	
14	182		△			♀	
15	168	⫼	△			♂	
16	169			■		⌐	
17	170		⊽				
18	171	⫼	⋇			⋎	ϟ
19	172		⋔			♂	
20	200		⋰			⋟	
○——— 60 m ———→◎							
Courses Close at 17:00							

SPRINT SYMBOLS

- road
- tarmac path, steps
- lake
- bridge
- railway
- passable wall
- impassable wall **forbidden to cross**
- passable fence
- impassable fence **forbidden to cross**
- building **forbidden to pass through or over**
- canopy
- man made object statue / post
- distinct vegetation change
- impassable vegetation **forbidden to cross**
- prominent tree, with canopy
- prominent small tree or bush, with canopy
- private area **forbidden to cross**
- boulder

1	2	3

CRAFT

BUFF

PGL Action & Adventure

walsh
www.compassprint-online.co.uk

PEEL LAND SURVEYS
www.peellandsurveys.co.uk

Possession of this map does not imply right of access for Orienteering or for any other purpose. The representation of a track or path does not indicate a right of way.

Survey & cartography by Peel Land Surveys February 2008, based on Stirling Surveys mapping. Printed by Print5, maps@print5.co.uk, 024 7667 8444. Copyright Guildford Orienteers © 2008.
BOF Registration no: SE-08-601. Grid Reference SU985504 (car park).