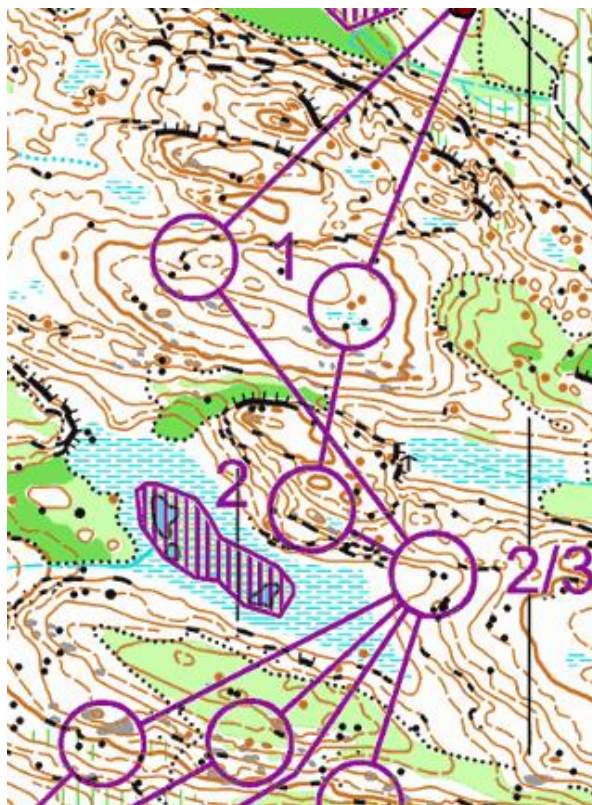




INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Руководство ИОФ по планированию дистанций (трасс) соревнований по спортивному ориентированию бегом (лесные дисциплины)



По состоянию на июнь 2020 года

Комиссия IOF по спортивному ориентированию бегом

Подготовили: Яакко Лайюнен (Финляндия), Уни Странд Карлсен (Норвегия), Янош Манарин (Италия), Дэвид Мэй (Великобритания), Хельге Ланг Педерсен (Дания)

Перевел на русский язык: Владимир Горин

Содержание

Предисловие	Ошибка! Закладка не определена.
1. Введение в планирование дистанций (трасс).....	4
2. Дистанция (трасса) спортивного ориентирования.....	5
3. Планировщик дистанций (трасс)	7
4. Лесные форматы дистанций (трасс).....	8
4.1 Средняя дистанция	8
4.2 Длинная дистанция	10
4.3 Эстафета	16
5. Планирование дистанций (трасс) и телевидение	18
6. СМИ и зрители.....	21
Организация процесса планирования дистанций (трасс)	22
Приложение 1: Примеры средних дистанций	23
Приложение 2: Примеры длинных дистанций	26
Приложение 3: Примеры дистанций эстафет.....	28

Предисловие

«Спортивное ориентирование бегом – это спорт на выносливость с важнейшей интеллектуальной составляющей. Спортсмен с помощью карты и компаса пробегает заранее неизвестную ему дистанцию».

Суть спортивного ориентирования - иметь отличные карты и дистанции на различной по сложности местности. Это руководство предназначено для того, чтобы дать рекомендации по планированию дистанций (трасс) для спортивного ориентирования бегом, которые смогли бы проверить как физические, так и умственные способности спортсмена. Дистанции по спортивному ориентированию должны соответствовать Правилам спортивного ориентирования ИОФ («Правила») для различных форматов спортивного ориентирования бегом.

Это Руководство по планированию дистанций (трасс) по спортивному ориентированию в лесных соревновательных форматах основано на требованиях к планированию дистанций, изложенных в Правилах. Цель данного Руководства - прояснить, как эти требования используются в качестве отправной точки для планирования хороших дистанций. В этом документе ссылки на конкретные пункты и приложения к Правилам будут делаться как в образце, представленном ниже:

Раздел правил 16.1

Должны соблюдаться требования ИОФ для планирования дистанций (см. Приложение 2), описания формата соревнований (см. Приложение 6) и Лейбницкая конвенция (см. Приложение 5).
--

Планировщики дистанций на соревнованиях ИОФ обязаны соблюдать требования Приложений, а также Раздела 16 Правил.

Основные требования к планированию дистанций

Справедливая (отвечающая требованиям) дистанция требует надежной карты, однозначных точек контрольных пунктов, точного размещения точек контрольных пунктов на карте, хороших и сложных участков трассы между точками контрольных пунктов. Главной целью для планировщика дистанций является то, что в дальнейшем можно рассматривать как «лучшая дистанция по спортивному ориентированию».

Все больше и больше требований предъявляется к телевизионной трансляции и обустройству арены соревнований, чтобы сделать спортивное ориентирование привлекательным как для зрителей на арене, так и для людей, которые смотрят трансляции по всему миру. Для этого необходимо тесное сотрудничество между планировщиками дистанций и съемочной ТВ группой на самых ранних этапах планирования дистанций.

Чтобы поддерживать качество планировки дистанций на высоком уровне, необходимо оправдать ожидания тех, для кого эти дистанции планируются. Важно понимать требования различных форматов для выбора местности и дистанции. Это Руководство дает об этом представление.

Примеры хороших и не очень хороших решений при планировании дистанций представлены в Приложениях.

Благодарность

Авторы хотели бы поблагодарить Йорана Андерссона за его работу «Руководство ИОФ по планированию дистанций для соревнований мирового уровня», опубликованную в 2014 году, материалы которой использовались в этом Руководстве.

1. Введение

В Приложении 2 к Правилам описаны принципы планирования дистанций:

<p>Правила – Приложение 2: Принципы планирования дистанций 1. Введение</p> <p>1.1 Цель: Эти принципы направлены на установление единого стандарта для планирования дистанций спортивного ориентирования, для обеспечения справедливости при проведении соревнований и сохранения уникальности спортивного ориентирования, как вида спорта.</p> <p>1.2 Применение этих принципов: Дистанции для всех международных соревнований по спортивному ориентированию должны планироваться в соответствии с этими принципами. Они также должны быть общими руководящими принципами при планировании дистанций для других соревнований по спортивному ориентированию. В дальнейшем - термин «спортивное ориентирование» используется повсеместно для обозначения «спортивного ориентирования бегом».</p>
<p>Правила – Приложение 2: Принципы планирования дистанций 2. Основные принципы</p> <p>2.1 Определение спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором спортсмены, используя только карту и компас, передвигаются как можно быстрее между контрольными пунктами, установленными на местности. Спортивное ориентирование бегом может быть охарактеризовано как навигация бегом.</p> <p>2.2 Цель хорошего планирования дистанций: цель планирования дистанции состоит в том, чтобы предложить участникам соревнований дистанции, спланированные с учетом их ожидаемых способностей. Результаты соревнований должны отражать как технические, так и физические возможности участников.</p> <p>2.3 Золотые правила планировщика дистанций: Планировщик дистанций должен учитывать следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уникальный характер спортивного ориентирования как навигации бегом • справедливость соревнований • получение участником соревнования удовлетворения от пройденной дистанции • защита дикой природы и окружающей среды • потребности СМИ и зрителей <p>2.3.1 Уникальный характер: У каждого вида спорта есть свой собственный характер. Уникальный характер спортивного ориентирования - найти и следовать лучшим маршрутом по неизвестной местности. Для этого требуются навыки спортивного ориентирования: точное чтение карты, оценка выбора маршрута, работа с компасом, концентрация, быстрое принятие решений, бег по пересеченной местности и т.д.</p> <p>2.3.2 Справедливость: Справедливость является основным требованием на спортивных соревнованиях. Если не уделять большого внимания каждому этапу планирования дистанций, то возрастает значимость удачи на соревнованиях по спортивному ориентированию. Планировщик дистанции должен учитывать все факторы, чтобы гарантировать, что соревнования являются справедливыми и что все участники соревнуются в одинаковых условиях на каждой части дистанции.</p> <p>2.3.3 Получение участником соревнования удовлетворения от пройденной дистанции: Популярность спортивного ориентирования может быть повышена только в том случае, если участники соревнований получили удовлетворение от пройденных ими дистанций, которые были предложены участникам. Поэтому необходимо тщательно спланировать дистанцию, чтобы обеспечить её соответствие с точки зрения продолжительности, физической и технической сложности, выбора места для постановки контрольных пунктов и т.д. В этом отношении особенно важно, чтобы каждая дистанция подходила для участников соревнований, проходящих её.</p> <p>2.3.4 Дикая природа и окружающая среда: Окружающая среда чувствительна: дикая природа может быть нарушена, а земля, а также растительность могут пострадать от чрезмерного использования. Окружающая среда также включает людей, живущих в районе соревнований, стены, заборы, обрабатываемые земли, здания, другие сооружения и т. д. Как правило, можно найти способы избежать вмешательства в природу без ущерба. Опыт и исследования показали, что даже большие мероприятия могут быть организованы без нанесения ущерба, если будут приняты правильные меры предосторожности и дистанции будут хорошо спланированы. Очень важно, чтобы планировщик дистанции гарантировал, что есть разрешения на доступ к выбранной местности, и что все деликатные районы были обнаружены заранее.</p> <p>2.3.5 СМИ и зрители: Необходимость хорошего публичного имиджа спортивного ориентирования как вида спорта должна быть постоянной заботой планировщика дистанции. Планировщик</p>

дистанции должен постараться предложить зрителям и прессе возможность как можно точнее следить за ходом соревнования, не ставя под угрозу спортивную справедливость.

Уникальный характер форматов соревнований

Каждый формат соревнований имеет свои собственные требования к выбору местности и подготовке хорошей дистанции для участников соревнований. Требования к форматам приведены в Приложении 6 «Форматы соревнований» в Правилах спортивного ориентирования (<https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules>). В Приложении перечислены требования для контрольных пунктов, выбора маршрута, карты, местности и т. д., которые необходимо соблюдать при планировании дистанций.

2. Дистанция спортивного ориентирования

Правила – Приложение 2: Принципы планирования дистанций 3. Дистанция спортивного ориентирования (выдержка)

3.1 Местность: Местность должна быть выбрана так, чтобы она могла предложить справедливую конкуренцию для всех участников. Очень важно для спортивного ориентирования, чтобы местность была пригодной для бега и подходящей для проверки навыков спортивного ориентирования.

3.2 Понятие дистанции в спортивном ориентировании: Дистанция в спортивном ориентировании состоит из старта, контрольных пунктов и финиша. Между этими точками, которым даны точные местоположения на местности и, соответственно, на карте, находятся участки дистанции, на которых спортсмен должен ориентироваться.

3.3 Старт: Стартовая зона должна быть расположена так, чтобы:

- в ней присутствовала зона для разминки
- ожидающие участники соревнований не видели выбора маршрута, сделанного стартующими участниками

Точка, с которой начинается ориентирование на перегоне до первого контрольного пункта, отмечена на местности красно-белой призмой без устройства для отметки, а на карте - треугольником. Участники должны решать поставленные задачи с самого старта.

3.4. Перегоны между контрольными пунктами

3.4.1 Хорошие перегоны: Перегоны между контрольными пунктами являются наиболее важными элементами дистанции спортивного ориентирования и во многом определяют её качество. Хорошие перегоны предлагают участникам соревнований решение интересных проблем, связанных с чтением карты, и ведут их по хорошей местности с возможностями для выбора альтернативных индивидуальных путей движения. В рамках одной дистанции должны быть предложены различные типы перегонов, некоторые из которых основаны на интенсивном чтении карты, а другие содержат более простой выбор пути движения. Также должны быть различия в длине перегонов и в их сложности, чтобы заставить участника использовать различные техники ориентирования и скорости бега. Также планировщик дистанции должен использовать смену направления движения для последовательных перегонов, поскольку это доставляет участникам определенные трудности в ориентировании. Для дистанции предпочтительно иметь несколько очень хорошо спланированных перегонов, соединенных короткими перегонами, а не большего количества равных, но менее качественных перегонов.

3.4.2 Справедливость. Ни один перегон не должен предусматривать выбор пути движения на соревнованиях, дающий какое-либо преимущество или потерю времени, если такой выбор не следует из ситуации, отраженной на карте. Перегоны, которые провоцируют участников пересекать запрещенные или опасные зоны, следует избегать.

3.5 Контрольные пункты

3.5.1 Расположение контрольных пунктов: контрольные пункты размещаются на объектах местности, которые обозначены на карте. Участники соревнований должны проходить их в указанном порядке, если порядок указан, но в соответствии с их собственным путем движения. Это требует тщательного планирования и проверки дистанции для обеспечения справедливости. Особенно важно, чтобы карта точно отображала местность в непосредственной близости от расположения контрольных пунктов, и чтобы направление и расстояние со всех возможных углов подхода были правильными. Контрольные пункты не должны размещаться на небольших объектах, видимых только с небольшого расстояния, если на карте нет других вспомогательных объектов. Контрольные пункты не должны размещаться там, где расположение призмы контрольного пункта для спортсменов, движущихся с разных направлений, не может быть однозначно оценено ими из карты или легенды контрольного пункта.

3.5.2 Функция контрольного пункта: Основная функция контрольного пункта - показать начало и конец перегона. Иногда необходимо использовать контрольные пункты с другими конкретными целями, например, чтобы направлять спортсменов вокруг опасных или запрещенных для движения объектов. Контрольные пункты также могут быть пунктами питания для участников соревнований, пунктами для зрителей и СМИ.

3.5.3 Призма контрольного пункта: Оборудование контрольного пункта должно соответствовать правилам IUF. Насколько это возможно, призма контрольного пункта должен быть размещена таким образом, чтобы спортсмены увидели её только тогда, когда они достигли объекта, на котором расположен контрольный пункт. Справедливости ради, видимость контрольного пункта должна быть одинаковой независимо от того, присутствует ли около контрольного пункта спортсмен или нет. Ни при каких условиях призма контрольного пункта не должна быть скрыта: когда участники достигают контрольного пункта, они не должны искать его.

3.5.4 Правильность расположения контрольных пунктов на местности. Необходимо тщательно выбирать места для расположения контрольных пунктов и особенно избегать эффекта «острого угла», когда подбегающие к контрольному пункту участники соревнований встречаются с участниками, двигающимися на следующий контрольный пункт.

3.5.5 Расстояние между контрольными пунктами: Контрольные пункты на разных дистанциях (трассах), расположенные слишком близко друг к другу, могут ввести в заблуждение спортсменов, которые правильно прибежали в место расположение контрольного пункта. В соответствии с пунктом правил 19.4 контрольные пункты должны располагаться на расстоянии не менее 30 метров друг от друга. Для спринтерских дистанций это расстояние может быть уменьшено. Для масштабов карты 1: 4000 или 1: 3000 минимальное расстояние на местности между контрольными пунктами (беговое расстояние) составляет 25 метров, а минимальное расстояние по прямой линии (по карте) составляет 15 метров. Только когда характеристики (описания) контрольных пунктов заметно различаются как на местности, так и на карте, контрольные пункты следует размещать ближе, чем на 60 метров (30 метров для масштабов карты 1: 4000 или 1: 3000). Расстояние между контрольными пунктами измеряется по прямой линии.

3.5.6 Легенды контрольных пунктов: Месторасположение контрольного пункта относительно объекта, показанного на карте, определяется легендой (описанием месторасположения) контрольного пункта. Точность месторасположения контрольного пункта на местности и точка, отмеченная на карте, должны идеально совпадать. Контрольные пункты, которые не могут быть четко и легко описаны символами легенд, обычно не подходят при планировании и их следует избегать для постановки.

3.6 Финиш: По крайней мере, заключительная часть дистанции до финишной линии должна быть обязательно промаркирована.

3.7 Чтение карты: На хорошо спланированной дистанции по спортивному ориентированию участники соревнований должны быть сосредоточены на навигации на протяжении всей гонки. Следует избегать участков, не требующих чтения карты или внимания к навигации, если они не являются результатом особенно удачного выбора маршрута.

3.8 Выбор варианта движения: выбор различных путей движения вынуждает участников соревнований использовать карту для оценки местности и для принятия решений о выборе вариантов движения. При выборе варианта движения участники соревнований мыслят независимо, что уменьшает «преследование» на дистанции.

3.9 Уровень сложности: для любой местности и карты планировщик дистанции может спланировать дистанции с широким диапазоном сложности. Уровень сложности перегонов можно варьировать. Участники соревнований должны иметь возможность оценить степень сложности подхода к контрольному пункту на основе информации, доступной на карте, и таким образом выбрать подходящие технические навыки. Необходимо учитывать навыки, опыт и способность участников соревнований читать или понимать мелкие детали карты. Особенно важно правильно определять уровень сложности при планировании дистанций для новичков и детей.

3.10 Виды соревнований. При планировании дистанции необходимо учитывать конкретные требования для рассматриваемого вида соревнования. Например, планирование дистанции в дисциплинах «Sprint» и «Middle» должно предусматривать подробное чтение карты и высокую степень концентрации на протяжении всей дистанции. Планирование дистанции для эстафеты должно учитывать необходимость того, чтобы зрители могли внимательно следить за ходом соревнований. Планирование дистанции для эстафет должно включать хорошую и достаточную систему рассеивания.

3. Планировщик дистанции

Правила – Приложение 2: Принципы планирования дистанций 4. Планировщик дистанций

Человек, ответственный за планирование дистанции, должен уметь и понимать, как провести оценку качества хорошо спланированной дистанции. Планировщик дистанции также должен быть знаком с теорией планирования дистанций и понимать особые требования для разных возрастных категорий и разных видов соревнований.

Планировщик дистанции должен уметь оценивать различные факторы, которые могут повлиять на качество проведения соревнования, такие как состояние местности, качество карты, присутствие участников и зрителей и т. д.

Планировщик дистанции отвечает за дистанцию и соревновательную часть между стартом и финишем. Работа планировщика дистанции должна быть проверена контролером (инспектором). Это важно из-за многочисленных возможностей для ошибок, которые могут иметь серьезные последствия.

Правила – Приложение 2: Принципы планирования дистанций 3. Дистанция спортивного ориентирования (выдержка)

3.11 К чему должен стремиться планировщик дистанции

3.11.1 Знать местность: планировщик дистанции должен быть полностью ознакомлен с местностью, прежде чем он начал планировать расположение контрольных пунктов и перегонов между ними. Планировщик также должен помнить, что в день проведения соревнования условия, касающиеся карты и местности, могут отличаться от тех, которые были во время планирования дистанций.

3.11.2 Правильно определить уровень сложности: очень просто спланировать слишком сложные дистанции для новичков и детей. Планировщик дистанции должен быть осторожен, чтобы не ошибиться в оценке сложности только по его собственным навыкам навигации или по его скорости ходьбы при обследовании местности.

3.11.3 Определить правильные местоположения контрольных пунктов. Желание спланировать наилучшие перегоны часто приводит к тому, что планировщик использует неподходящие местоположения контрольных пунктов. Участники соревнований редко замечают какую-либо разницу между хорошо и превосходно спланированным перегоном, но они сразу же замечают, приводит ли местоположение контрольного пункта к непредсказуемой потере времени из-за скрытой призм, неоднозначности, вводящего в заблуждение описания легенды контрольного пункта и т.д.

3.11.4 Расположение контрольных пунктов на достаточном расстоянии друг от друга: несмотря на то, что контрольные пункты имеют кодовые номера, они не должны располагаться настолько близко друг к другу, чтобы не ввести в заблуждение участников соревнований, которые правильно двигаются по дистанции между контрольными пунктами.

3.11.5 При планировании избегать чрезмерного усложнения выбора варианта движения: планировщик может предусмотреть вариант движения, который никогда не будет выбран, и, следовательно, потратит лишнее время при планировании дистанции, в то время как участники соревнований могут выбрать «лучший» вариант движения.

3.11.6 Физическая готовность участников соревнований. Дистанции следует планировать так, чтобы подготовленные участники соревнований могли бежать большую часть дистанции, спланированную для их уровня способностей. Общий набор высоты, как правило, не должен превышать 4% длины дистанции. Требование к сложности дистанций (в плане физической подготовки участников соревнований) должно постепенно уменьшаться по мере увеличения возраста участников в ветеранских возрастных категориях. Особое внимание следует уделить тому, чтобы дистанции для возрастных категорий M70 и выше и Ж65 и выше не были слишком физически сложными.

4. Лесные форматы дистанций

	Средняя дистанция	Длинная дистанция	Эстафета
Контрольные пункты	Технически сложная дистанция на всем протяжении.	Различная техническая сложность на дистанции.	Различная техническая сложность на дистанции.
Выбор пути движения	Выбор пути движения не большой.	Выбор пути движения значителен, включая несколько длинных перегонов.	Выбор пути движения не большой.
Бег	Высокая скорость, но требуется от спортсменов регулирование своей скорости в зависимости от сложности местности.	Физически сложная дистанция, требующая выносливости и умения принимать правильные решения.	Высокая скорость, часто в непосредственном контакте с другими спортсменами, с которыми могут совпадать контрольные пункты.
Местность	Технически сложная местность.	Физически сложная (изматывающая) местность, с хорошим выбором пути движения.	Выбор пути движения и достаточно сложный рельеф.
Масштаб карты	1:10000	1:15000	1:10000
Стартовый интервал	2 минуты	3 минуты	Масс старт (общий старт)
Хронометраж	С точностью до 1 секунды	С точностью до 1 секунды	По пересечению финишной линии (масс-старт)

4.1 Средняя дистанция (Middle) Правила - Приложение 6: 2 Средняя дистанция

2.1 Профиль

Профиль Средней дистанции – технически сложный. В основном проводится в лесной зоне с упором на подробное чтение карты и где поиск контрольных пунктов представляет собой сложность. Это требует постоянной концентрации на чтении карты со сменой направления движения после взятия контрольных пунктов. Элемент выбора пути движения важен, но не должен быть за счет технически сложного ориентирования. Дистанция сама по себе должна предусматривать сложную навигацию. Дистанция требует смены скорости, например через различные виды растительности.

2.2 Планирование дистанции

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы зрители могли видеть участников во время соревнований, а также во время их финиша. Старт должен быть на Арене, и желательно, чтобы спортсмены пробегали через Арену во время соревнований. При выборе арены важно найти как подходящую местность, так и хорошие возможности для зрителей. Зрителям не разрешается находиться вдоль трассы, за исключением участков трассы, проходящих через Арену (включая контрольные пункты, расположенные на Арене).

2.3 Карта

Должны соблюдаться требования стандартов спецификации ISOM. Масштаб карты составляет 1: 10000. Местность наносится на карту как в масштабе 1: 15000, а затем должна быть увеличена, как указано в ISOM.

2.4 Время победителя, стартовый интервал и хронометраж

Время победителя, как для женщин, так и для мужчин, должно составлять 30-35 минут. На Чемпионатах и Кубках Мира время победителя в квалификационных забегах составляет 25 минут. Стартовый интервал составляет 2 минуты. Индивидуальный формат. Участник соревнований получает карту после старта.

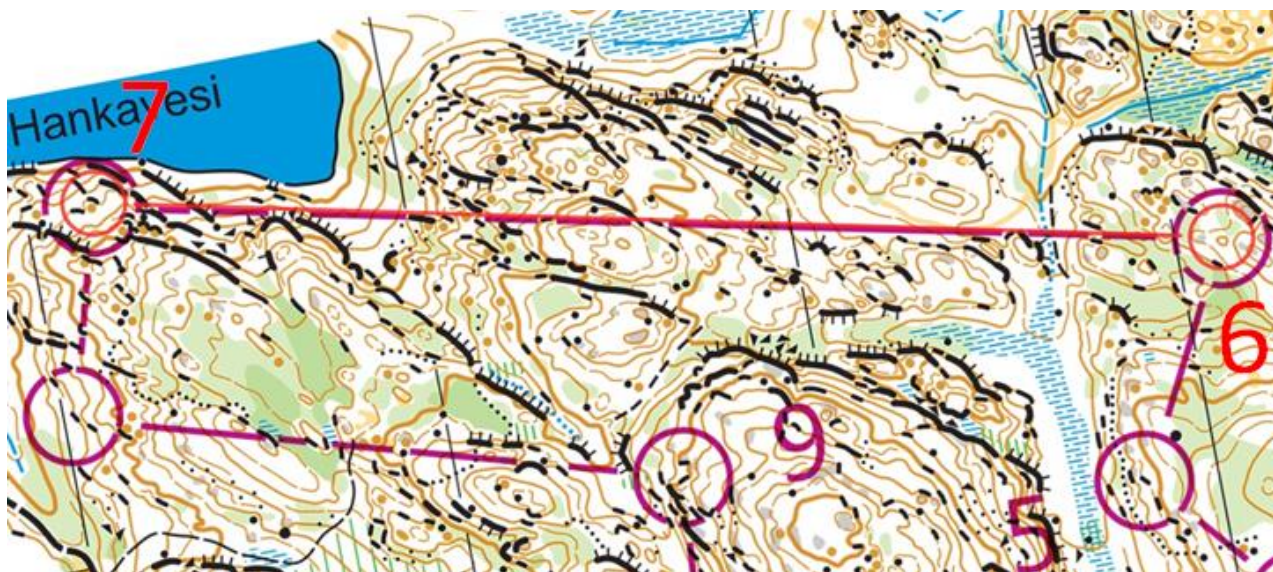
Важнейшие особенности Средней дистанции:

- участники соревнований вынуждены читать карту с самого начала
- должны быть представлены перегоны, на которых скорость движения изменяется
- решающие моменты находятся на более поздних частях дистанции, когда наступает физическая усталость
- решающие моменты около Арены соревнований, когда зрители и объявления комментатора увеличивают давление на спортсменов
- участник должен быть полностью сосредоточен на навигации в течение всей дистанции

Планирование дистанций, соответствующих этим особенностям, означает, что планировщик дистанции должен определить районы, обеспечивающие сложное ориентирование. Даже после выбора пути движения, его реализация должна быть сложной. Как правило, каждый контрольный пункт на Средней дистанции должен иметь угол, заставляющий спортсмена менять направление после взятия контрольного пункта. При планировании перегонов в технически сложных районах следует соблюдать осторожность, чтобы перегоны не были такими короткими, чтобы один контрольный пункт не стал привязкой для взятия следующего контрольного пункта.

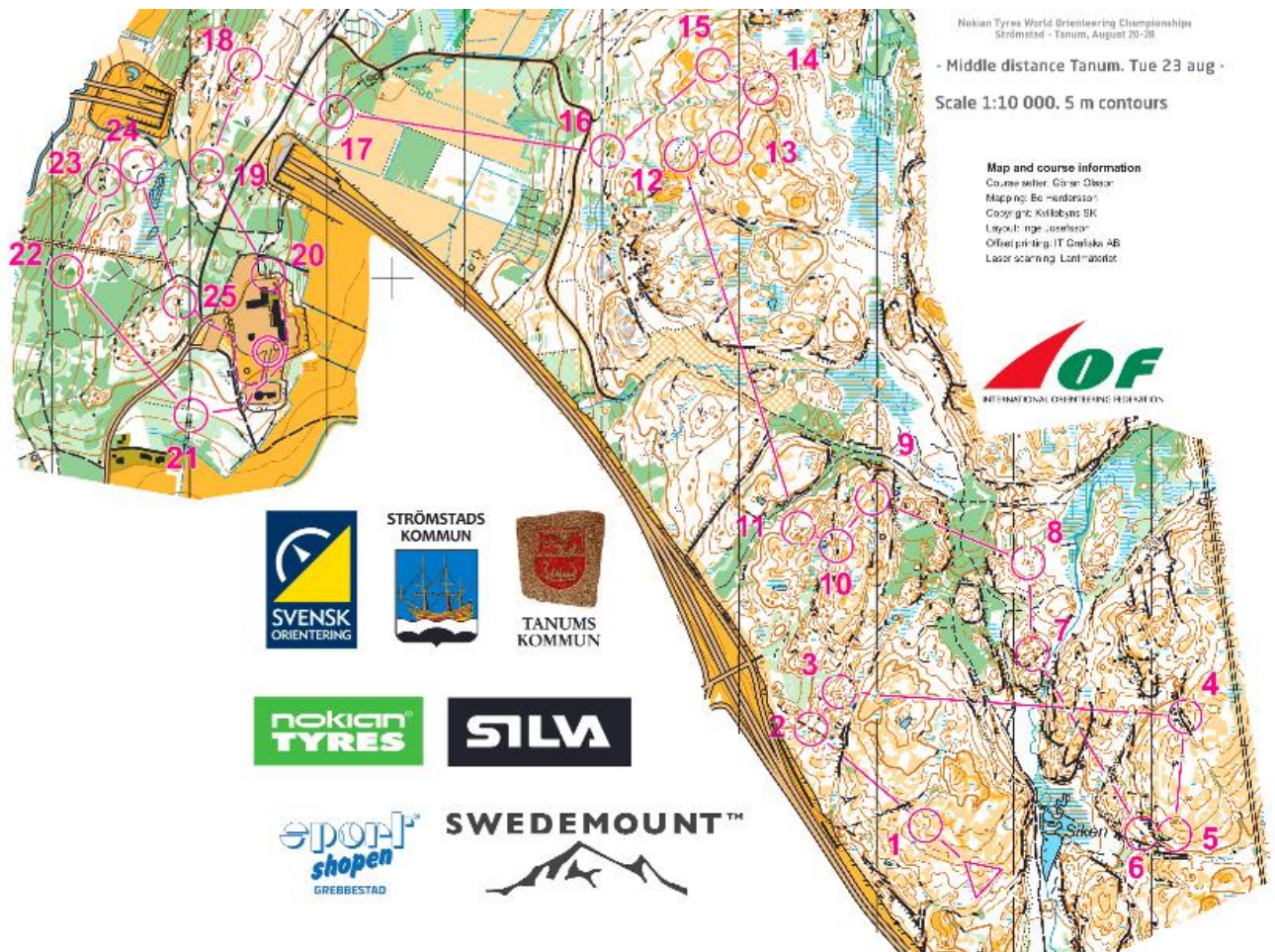
«На Средней дистанции должна быть высокая концентрация для чтения карты, сложной местности, и для большого количества изменений в направлении движения, ритме движений и для применения технических навыков».

Мика Кирмула, Финляндия: *На мой взгляд, самый интересный перегон 2019 года – перегон с 6 на 7 контрольный пункт в квалификационном раунде на Средней дистанции на Кубке Мира в Финляндии. Этот перегон был сразу после пяти коротких, поэтому времени на идеальное планирование было не так много. После выбора пути движения вы можете выиграть или проиграть МНОГО с небольшим выбором микро-маршрутов из-за действительно крутых участков и больших скал. Я выбрал неправильный путь движения и потерял 22 секунды относительно лучшего времени. Я думаю, что казалось неоптимальным спуститься по крутому склону к озеру и к большим скалам в конце перегона. Однако, это был лучший вариант.*



Магнэ Дэли, Норвегия: Для Средней дистанции, я думаю, самое важное - сложное и интенсивное ориентирование. Но также здесь важны смена типов местности и длины перегонов, чтобы нарушить ритм движения и заставить спортсменов менять технику ориентирования.

Пример: Чемпионат Мира 2016, Швеция



4.2 Длинная дистанция (Long) Правила - Приложение 6: 3. Длинная дистанция

3.1 Профиль

Профиль Длинной дистанции - это физическая выносливость. Соревнования на Длинной дистанции проводятся в лесной зоне и направлены на проверку способности спортсменов делать эффективный выбор пути движения, читать и интерпретировать карту, правильно распределить свои силы на длинной и физически сложной дистанции. Для Длинной дистанции важны выбор пути движения и навигация по неровной, сложной местности, желательно холмистой. Контрольный пункт - это конечная точка длинного перегона с выбором маршрута, и контрольный пункт не всегда трудно найти. Длинная дистанция может частично включать элементы, характерные для Средней дистанции. При этом дистанция неожиданно нарушает схему ориентирования для Длинной дистанции, чтобы создать участок с более технически сложными перегонами.

3.2 Планирование дистанции

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы зрители могли видеть участников во время соревнований, а также во время их финиша. Желательно, чтобы старт находился на Арене, и спортсмены пробегали через Арену во время соревнований. Особенным элементом Длинной дистанции являются длинные перегоны, значительно превышающие среднюю длину перегонов.

Эти более длинные перегоны могут быть от 1,5 до 3,5 км в зависимости от типа местности. Два или более таких длинных перегонов должны составлять часть дистанции. Другим важным элементом Длинной дистанции является использование методов планирования дистанции, чтобы рассеять группы спортсменов. «Бабочки» являются одной из таких техник. Саму местность следует использовать для рассеивания, планируя дистанцию по участкам с ограниченной видимостью. Зрителям не разрешается находиться вдоль трассы, за исключением участков трассы, проходящих через Арену (включая контрольные пункты, расположенные на Арене).

3.3 Карта

Должны соблюдаться требования стандартов спецификации ISOM. Масштаб карты составляет 1:15000.

3.4 Время победителя, интервал старта и хронометраж

Время победителя должно быть 70-80 минут для женщин и 90-100 минут для мужчин. На Чемпионатах и Кубках Мира время победителя в квалификационных раундах должно быть 45 минут для женщин и 60 минут для мужчин. Стартовый интервал – 3 минуты. Индивидуальный формат. Участник соревнований получает карту после старта.

Заметки, относящиеся к разделу 3.2 (выше):

Например. Фи-петли (петли в виде буквы Ф) дают альтернативную технику для рассеивания спортсменов. Бабочки с острыми углами могут позволить спортсменам легче видеть других спортсменов, поэтому они ускоряются, что делает этот метод менее полезным в качестве метода рассеивания. Некоторые Бабочки могут даже позволить спортсменам, приближающимся к месту расположения центрального контрольного пункта на Бабочке, увидеть спортсменов, покидающих Бабочку. Кроме того, у Фи-петли меньше проблем с острыми углами, чем у Бабочки.

В некоторых случаях за Бабочками / Фи-петлями следуют короткие перегоны вместо длинных – в том числе и в лесу с хорошей видимостью. Короткий перегон после Бабочки увеличивает шанс перегруппировки тех же спортсменов. В идеале следует использовать длинный перегон сразу после ухода с Бабочки или Фи-петли, и, если возможно, должна быть плохая видимость в начале длинного перегона сразу после Бабочки или Фи-петли и, тем самым, предотвращая преследование.

Бабочки / Фи-петли не всегда реализовываются в самой сложной местности. Более слабые спортсмены имеют тенденцию увеличивать скорость в Бабочке, чтобы догнать более сильных спортсменов, бегущих впереди. Риск того, что они допустят ошибки в сложном ландшафте при рассеивании, увеличивается. Кроме того, низкая видимость в месте рассеивания является преимуществом.

В некоторых случаях начало дистанции планируют с коротких технических перегонов - увеличивающих шансы на объединение спортсменов - с последующими длинными перегами. Длинные перегоны с выбором пути движения часто позволяют сильным спортсменам убежать от последователей, но может возникнуть и обратная ситуация, если видимость на местности хорошая. Дистанция может начинаться с короткого перегона (для ознакомления участника с картой и рельефом местности перед длинным решающим этапом), за которым следуют длинные перегоны, чтобы избежать формирования групп из спортсменов в начале дистанции.

Местность, выбранная для Длинной дистанции, не всегда может быть оптимальной для избежания формирования групп спортсменов. Для оптимального рассеивания на длинных перегонах должны присутствовать выбор варианта движения. Однако, это также часто зависит от местности, и это следует учитывать при выборе местности для проведения соревнований IOF на длинной дистанции.

Бабочки (иногда) бывают слишком маленькими. Короткие Бабочки не рассеивают, в то время как они только накладывают ограничения на планирование, что опять-таки может привести к большему количеству объединений спортсменов из-за меньшего количества длинных перегонов и неполучения ожидаемого результата от Бабочек.

Хорошая местность для Длинной дистанции имеет характеристики, которые заставляют спортсменов терять зрительный контакт друг с другом (такие как более плотная растительность, много холмов / впадин и т. д.). Местность с постоянно хорошей видимостью не идеальна для Длинной дистанции. Саму местность следует использовать в качестве метода рассеивания, планировать дистанцию по областям с ограниченной видимостью, особенно в более трудной местности, где более опытные ориентировщики могут убежать от потенциальных преследователей. Зрителям не разрешается находиться вдоль трассы, за исключением участков трассы, проходящих через Арену (включая контрольные пункты, расположенные на Арене).

Заметки, относящиеся к разделу 3.3 (выше):

Для Чемпионатов Мира среди ветеранов масштаб карты 1:10.000 или 1:7.500.

Важнейшие особенности Длинной дистанции:

- требующая физической выносливости и оценки темпа
- множественные и решающие варианты выбора пути движения, требующие полной концентрации и приверженности принятым решениям
- важно избегать формирования групп спортсменов на дистанции
- желательно, чтобы не было решающего выбора пути движения прямо от точки начала ориентирования
- избегайте коротких технических перегонов в начале, чтобы избежать объединения спортсменов
- расположение контрольного пункта должно быть четко читаемо
- планирование решающих моментов в более поздних частях дистанции, когда физическая подготовка становится более важным фактором
- важно, где и когда будут расположены пункты питания, т.к. это влияет на выбор пути движения (правило 19.8)

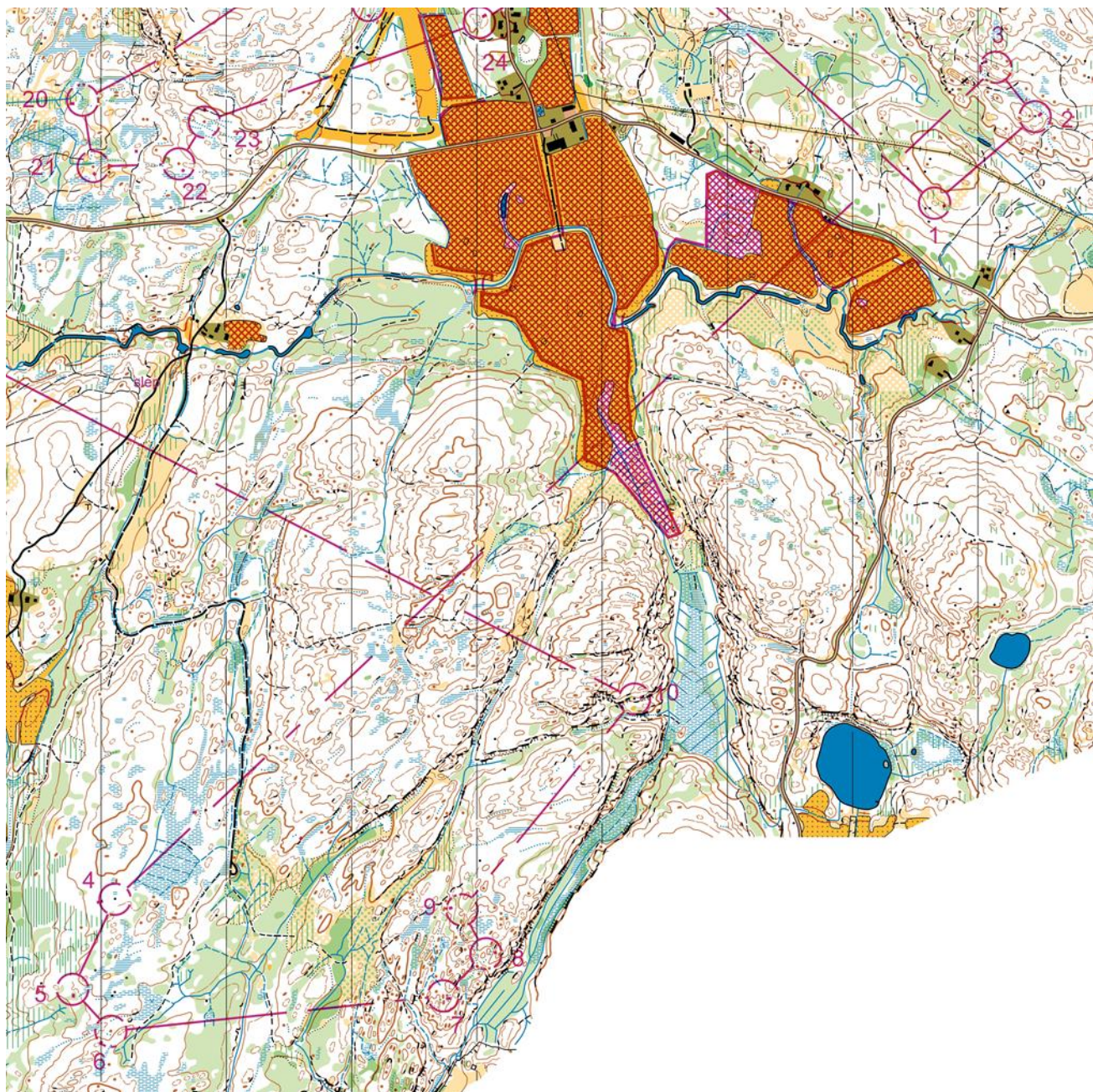
Планирование дистанций, соответствующих этим особенностям, означает, что планировщик дистанций должен определить районы, обеспечивающие сложное ориентирование, и районы, хорошо подходящие для очень длинных и сложных для выбора пути движения перегонов. Этап выбора пути движения для спортсмена на Длинной дистанции может быть продолжительным, и в идеале его может быть сложно выполнить даже после выбора пути движения. Рекомендуется иметь несколько более коротких перегонов после перегона с выбором пути движения, чтобы заставить спортсмена сменить технику (и, возможно, учесть интересы телевидения). На Длинной дистанции следует избегать технически насыщенных районов.

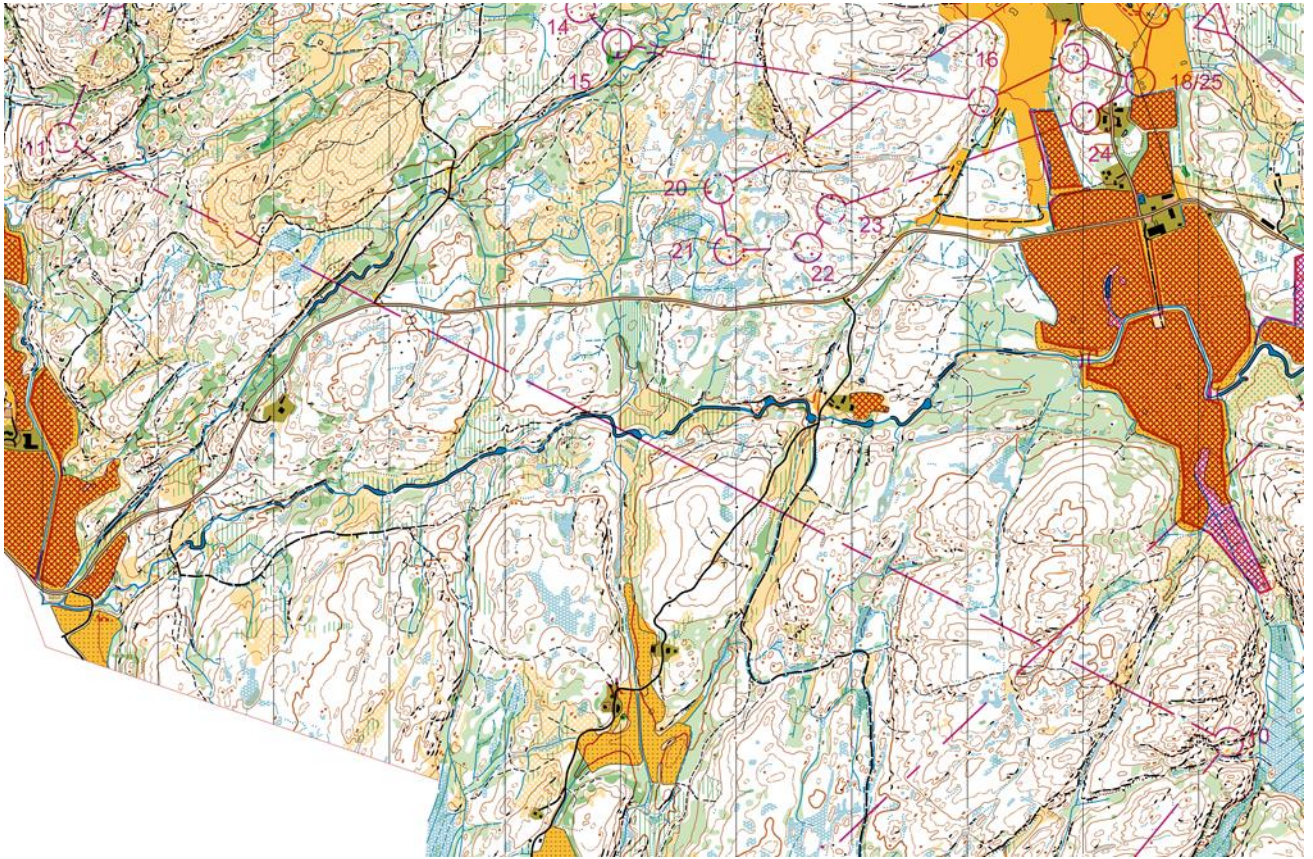
Длина длинных перегонов, как правило, составляет от 10% до 15% от общей длины дистанции и иногда может составлять 20%, если местность позволяет это. Те же самые принципы применимы к Длинной дистанции на Чемпионатах Мира среди ветеранов, с той разницей, что длина сокращается до более короткой от общей длины дистанции.

Ключевые особенности хорошего перегона (большой выбор пути движения):

- есть несколько (отчетливых) разных вариантов
- лучший выбор пути движения может быть неочевидным с первого взгляда
- спортсмены на разных путях движения должны упускать из виду друг друга
- бегуны с разной физической подготовкой должны выбирать разные маршруты
- разница во времени между различными вариантами должна быть достаточно большой (хороший выбор и исполнение должны быть вознаграждены)
- в общем, самый простой для выбора маршрут не должен быть самым быстрым в целом
- ориентирование должно быть сложным и на самом быстром выбранном пути движения (выбором самого быстрого пути движения не должен быть только дорожный вариант)

На Длинной дистанции могут быть разные ландшафты, разные скорости и разные пути движения. Также необходимо владеть различными техниками ориентирования. На Чемпионате Мира 2019 длина двух перегонов составляла около 40% всей дистанции.





Mørk langdistanse

Målestokk 1:15 000
Ekvidistanse 5m
Utgitt 2019

Grunnlag: Laserkurver og Roar Førpod
Synfaring: Kristen Tresvøm 2017-19
Rettelegning: Kristen Tresvøm
Trykk: OK-Trykk

WOC 2019 Long distance		Men		16,6 km		530 m	
		320 m					
1	151	○					
2	152	▲	10				
3	153	○					
4	154	▲	13				
5	155	▲					
6	156	●					
7	157	○					
8	158	○					
9	159	▲					
10	160	▲	24				
11	161	▲					
12	162	○					
13	163	●					
14	164						
15	165	○					
16	166	●					
17	167	▼					
18	168	▲					
19	100	○					
20	169	○					
21	170	●					
22	171	○					
23	172	●					
24	173	▲					
25	168	▲					
26	100	○					

○ — 310 m —>
○ — 170 m —>

NOKIAN TYRES
WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
ØSTFOLD NORWAY 2019

WOC 2019

Туве Александерссон, Швеция: Одни из самых важных деталей, которую можно сделать на Длинной дистанции, - это хорошие длинные перегоны. Желательно, чтобы был хотя бы один перегон, длина которого превышает 1,5 км. Чтобы сделать его действительно хорошим, этот перегон должен быть немного более сложным, чем просто прямой или вокруг, и было бы хорошо, если в выборе основного пути движения есть несколько вариантов выбора микро-маршрутов.

Пример: O-Ringen 2019 E5, перегон с 10 на 11 КП



4.3 Эстафета**Правила - Приложение 6: 4. ЭСТАФЕТА****4.1 Профиль**

Эстафета - командное соревнование. Проводится в негородской (в основном лесной) среде. Формат эстафеты построен на основе сложной концепции, больше похожей на концепцию Средней дистанции, чем на концепцию Длинной дистанции. Должны иметь место некоторые элементы, характерные для Длинной дистанции, такие как более длинные перегоны для выбора пути движения, позволяющие спортсменам двигаться самостоятельно (без зрительного контакта). Хорошая местность для Эстафеты имеет характеристики, которые заставляют спортсменов терять зрительный контакт друг с другом (например, более плотная растительность, много холмов/впадин и т.д.). Местность с постоянной хорошей видимостью не подходит для Эстафеты.

4.2 Планирование дистанции

Эстафета – это зрелищное мероприятие, предлагающее соревнование между командами, лицом к лицу, и первый, кто финиширует становится победителем. План Арены и планирование дистанций должны учитывать это (например, при использовании рассеивания разница во времени между альтернативными вариантами должна быть небольшой). Участники соревнований должны на каждом этапе Эстафеты проходить через Арену, и, если возможно, их должно быть видно с Арены при приближении к последнему контрольному пункту. На дистанции должно быть несколько радио контрольных пунктов для отсечки промежуточных времен, а также ТВ контрольных пунктов с возможностью показа на экране на Арене. Формат общего старта требует определенной техники планирования дистанции, рассеивающей спортсменов на дистанции друг от друга. Сильнейшие команды должны быть тщательно распределены по разным комбинациям рассеивания. По соображениям справедливости самая последняя часть последнего этапа должна быть одинаковой для всех спортсменов. Зрителям не разрешается находиться вдоль трассы, за исключением участков трассы, проходящих через Арену (включая контрольные пункты, расположенные на Арене).

4.3 Карта

Должны соблюдаться требования стандартов спецификации ISOM. Масштаб карты составляет 1: 10000.

4.4 Время победителя, интервал старта и хронометраж

Время победителя (общее время для команды-победительницы) должно составлять 90-105 минут как для женской, так и для мужской эстафеты. В рамках общего времени, время для разных этапов может варьироваться. Ни один этап не должен быть длиннее 40 минут или короче 30 минут. Эстафета представляет собой формат общего старта и состоит из трех этапов, как для женщин, так и для мужчин. На Чемпионатах Мира подсчет времени предпочтительно должен осуществляться с помощью электронных средств, но могут использоваться ручные системы. На финишной прямой должно быть оборудование для просмотра финиша, чтобы помочь при распределении мест.

Важнейшие особенности Эстафеты:

- командные соревнования, на которых важны все этапы
- высокая скорость, часто в непосредственной близости от других спортсменов
- концепция Средней дистанции с немного меньшим количеством контрольных пунктов и большим акцентом на перегонах, где не применяется рассеивание

Планирование дистанций, соответствующих этим особенностям, означает, что планировщик дистанций должен определить более насыщенные районы, желательно с низкой видимостью, где можно рассеять спортсменов. В Эстафете важнее иметь перегоны с выбором пути движения, чем множество контрольных пунктов в насыщенных районах. Хорошо, когда применяется рассеивание, при котором пути движения спортсменов пересекаются, что усложняет ориентирование для менее опытных спортсменов. Принимая во внимание, что рассеивание может быть в районах с низкой видимостью, в Эстафете также должны быть перегоны в районах с очень хорошей видимостью,

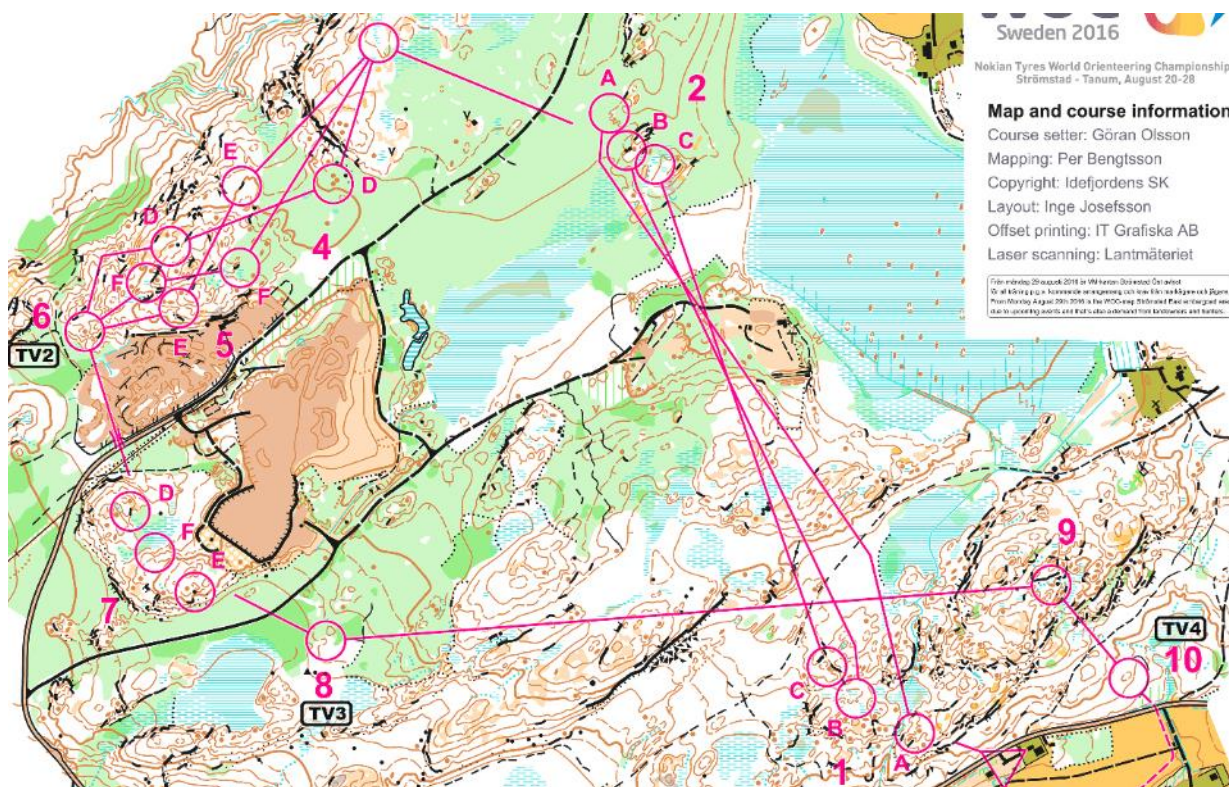
поскольку это позволяет телевидению показывать соревнования более широко. Контрольные пункты в таких очень видимых районах могут быть менее сложными, чтобы телевидению показывать сильнейших спортсменов.

Важнейшие особенности при применении рассеивания в Эстафете:

- рассеивание применяется, чтобы заставить спортсменов самостоятельно ориентироваться, а не просто следовать друг за другом
- если возможно, в рассеивании должен быть элемент неожиданности (не только 1 контрольный пункт на перегоне при рассеивании)
- разное рассеивание должно быть одинаково быстрым для спортсменов одного уровня
- идеально иметь разные лучшие пути движения при рассеивании
- практика показывает, что 3-5 рассеиваний на этапе являются оптимальными для эстафеты на Чемпионатах Мира
- рассеивание должно быть понятно зрителю
- не должно быть рассеивания в последней части последнего этапа (соревнования один на один) по соображениям справедливости

«В Эстафете акцент должен делаться на выборе пути движения, меняющейся местности, различных техниках ориентирования и особенно привлекательности для зрителей. Справедливость обязательна».

Пример хорошего рассеивания, Чемпионат Мира 2016, Швеция



Планирование для ТВ и GPS

Дополнительную информацию об этом можно найти в главе 33 Руководства для Чемпионатов Мира и в Руководстве IOF по работе с телевидением по адресу <https://orienteering.sport/iof/communication/>.

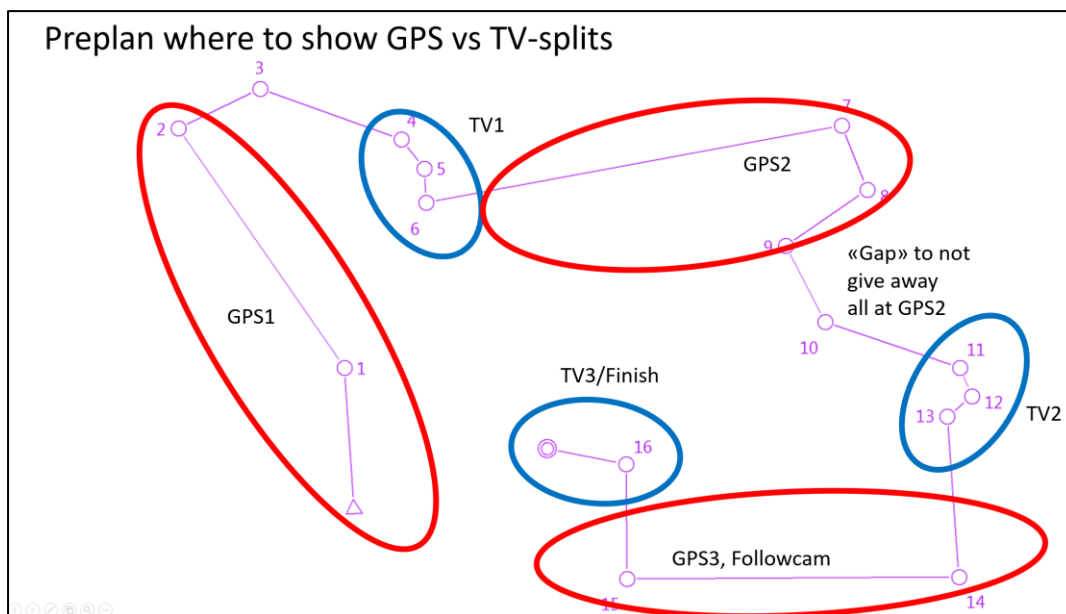
GPS трекинг для соревнований с телевизионной трансляцией

Во время проведения всех соревнований мирового уровня должно быть предложено GPS-сопровождение. На этапе планирования необходимо пройти все дистанции с использованием GPS-устройства того типа, который будет использоваться в дни соревнований, для того чтобы

(1) Узнать, есть ли районы с низким уровнем мобильной передачи данных, что необходимо также учитывать при планировании ТВ трансляции. Для индивидуальных стартов такое может быть, но это можно объяснить тем, что не планируется показывать GPS трансляцию в реальном времени, смотри обсуждение ниже. Для показа в записи это может быть объяснено показом GPS трансляции с увеличенной задержкой в этих районах, но это должно быть тщательно спланировано, и в идеале, если это возможно, такие районы следует избегать при планировании дистанций.

(2) Узнать, есть ли большие неточности в GPS-трансляции вокруг какого-либо контрольного пункта. Если имеются большие неточности вокруг контрольных пунктов, то есть, если GPS треки не проходят через центр контрольного пункта, это можно исправить в некоторых программных решениях GPS-трансляций для телевизионного производства.

При планировании индивидуальных стартов в лесу (Длинная или Средняя дистанция), как правило, планируется два телевизионных блока для Средней дистанции (в идеале около 1/3 и 2/3 дистанции) и от трех до четырех телевизионных блоков для Длинной дистанции (размещение зависит от того, где на маршруте находятся длинные перегоны, но возможны разные подходы). Отдельные части дистанции должны быть запланированы так, чтобы GPS-трансляция отображалась как «воспроизведение-в-прямом эфире», и которая показывалась либо перед, либо сразу после ТВ контрольных пунктов (см. красные кружки на рисунке ниже). Плохое покрытие мобильной связью может быть (более) приемлемым в более ранних частях каждой из этих GPS-зон. Предпочтительно должно быть не менее 4-5 минут пробега от участка выбора пути движения со специальным GPS-фокусом до телевизионного контрольного пункта, но это не критично, если местность не позволяет этого.



5. Планирование дистанций и телевидение

Для успешного телевизионного производства необходимо тесное сотрудничество между планировщиками дистанций и телевизионной командой.

Контакт должен быть установлен как можно раньше, чтобы избежать ненужной (испорченной) работы для планировщиков дистанций. Телевизионный продюсер предложит особые требования, которые явно повлияют на дистанции. Как планировщик дистанций для соревнований международного уровня, вы должны понимать, что «трудно создать лучшую в мире дистанцию на соревнованиях мирового уровня с телевизионным освещением». Это чаще всего вопрос компромисса (договоренностей). Обычно, когда вы начинаете планировать дистанции, у вас нет окончательных идей от телевизионного продюсера. Тем не менее, вы можете рассмотреть общие требования от ТВ производителей.

Для ТВ трансляции нужно 3 контрольных пункта (в пределах 60-150 секунд друг от друга), как показано ниже.

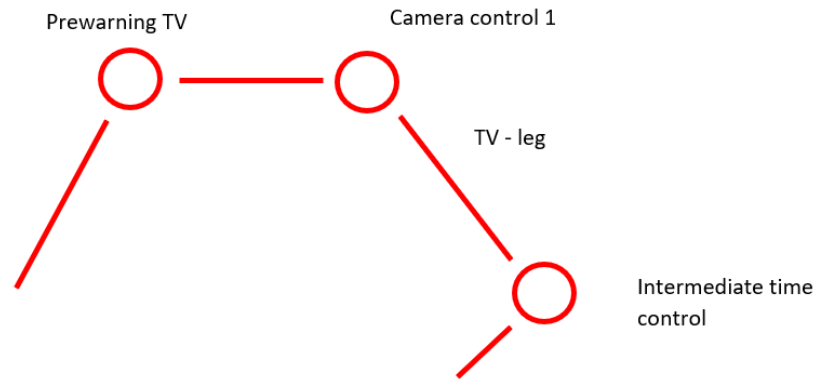


Figure 1. Section of orienteering course with respect to TV production

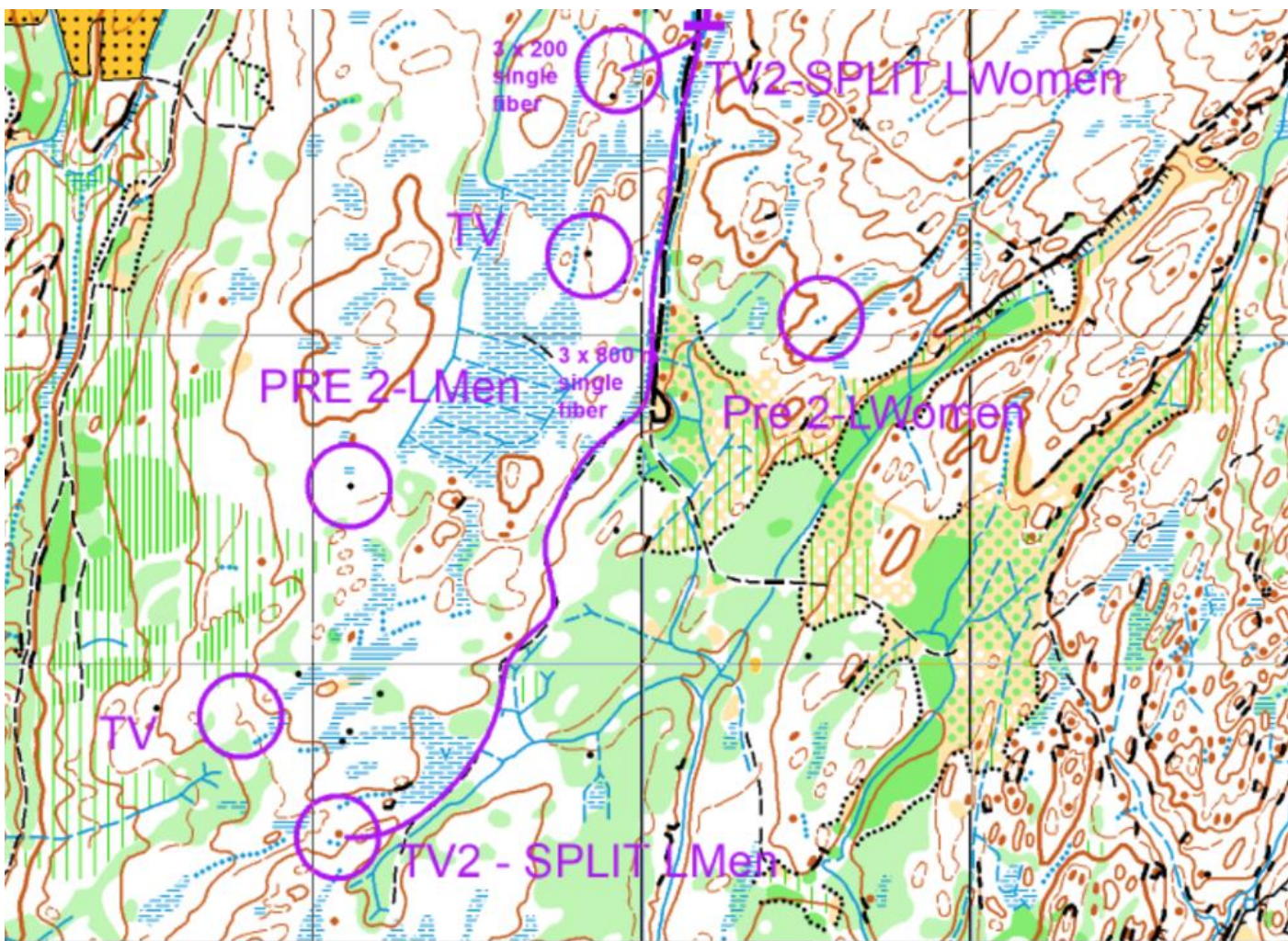


Рисунок 2. Пример со 2 ТВ КП на Чемпионате Мира 2019 на Длинной дистанции. Перегон перед ТВ и ТВ перегоны у женщин и мужчин.

Оптимальным является предварительное оповещение за 1,30 минуты до появления спортсмена в первой камере (не должно быть менее 1 минуты или более 2,30). Телевизионная трансляция обычно длится от 1 до 2 минут. В приведенном выше примере показано, что вы можете переместить камеру на другой контрольный пункт между гонками, чтобы сэкономить ресурсы (несколько камер).

Если дистанция содержит несколько телевизионных перегонов, требуется, чтобы телезрители могли легко их различить.

Пункт питания не должен отображаться на записях телекамер. Это можно показывать при движении спортсменов через Арену.

Контрольные пункты для фотографов не должны пересекаться с ТВ контрольными пунктами.

Для оптимального телевизионного освещения лучше, чтобы Старт находился на Арене, и чтобы участники спортсмены пересекали Арену во время соревнований. Это означает, что вам нужна зона изоляции (карантина) рядом с Ареной.

Тем не менее, спортивная справедливость и возможности местности должны быть сбалансированы с телевизионной трансляцией. При необходимости Старт можно перенести подальше от Арены. В этом случае вам понадобится телекамера на Старте. Не забудьте найти подходящие маршруты для прокладки кабелей.

В таблице ниже показано рекомендованное количество телевизионных участков для различных форматов дистанций. Кроме того, должны быть камеры на старте, на проходе через Арену и на финише.

Должно быть одинаковое количество телевизионных участков как для мужчин, так и для женщин (исключения могут быть сделаны для Длинной дистанции). Это означает, что обычно вы должны планировать одни и те же телевизионные участки для женщин и мужчин, чтобы сэкономить ресурсы и затраты.

Формат дистанции	Количество ТВ участков на дистанции	Примечания
Длинная дистанция	3-4	2-3 камеры на каждом участке
Средняя дистанция	2	2-3 камеры на каждом участке
Эстафета	3-4	1-2 камеры на каждом участке

Предлагаемое количество телевизионных участков зависит от формата дистанции.

ТВ участки должны быть распределены по дистанции как можно более равномерно. В Эстафете желательно иметь больше камер ближе к финишу.

Например, для телевизионного производства на соревнованиях на Длинной дистанции требуется 12-15 камер для полного производства (включая Старт и Арену). Обычно расстояние для прокладки кабелей достигает 8-10 км.

В случаях ограниченного количества камер производство должно быть уменьшено относительно имеющихся ресурсов.

Поскольку производство ТВ тесно связано с GPS-трекингом, необходимо своевременно проверить сигналы передачи перед соревнованиями. Если покрытие мобильной связью оставляет желать лучшего, необходимо выделить дополнительные ресурсы для получения необходимого качества, достаточного для ТВ трансляции.

ТВ трансляция не может быть успешной, если GPS-трансляция и хронометраж не могут быть большей частью того, что будет показано на экранах.

Вам нужен квалифицированный координатор, чтобы соединить воедино работу ТВ, GPS службы, службы хронометража и т.п. (проверить интерфейсы, заключить необходимые соглашения).

Необходимо провести несколько встреч и совещаний задолго до даты соревнований.

В качестве цели, планировщики дистанций должны иметь окончательные соглашения с ТВ командой как можно раньше до начала соревнования. Старший Эдвайзер должен быть вовлечен как можно раньше в эти вопросы.

6. СМИ и зрители

Средства массовой информации (СМИ)

Планировщик дистанции должен предоставить возможность работать фотографам рядом с Ареной. По соображениям справедливости этот контрольный пункт не должен быть слишком трудным для взятия спортсменами, поскольку спортсмены не должны иметь никаких преимуществ (присутствуют ли на этом КП фотографы или нет). Планировщик дистанции должен указать расположение фотографов относительно контрольного пункта. Этот контрольный пункт должен быть общим для женщин и мужчин. Фото контрольный пункт не может быть пунктом питания и не должен ничем ограждаться. На этом контрольном пункте должно быть достаточно освещения при любых погодных условиях.

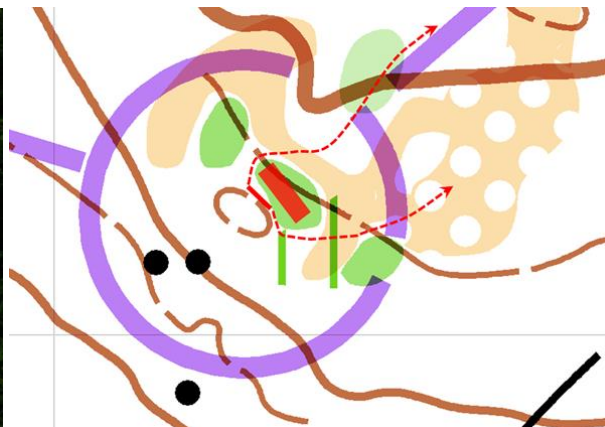


Фото контрольный пункт 151 на Чемпионате Мира 2019 – справа показано направление движения от контрольного пункта и отмеченные позиции для фотографов рядом с контрольным пунктом.

Организация контрольного пункта для фотографов на Чемпионате Мира 2019

- организованный транспорт до этого контрольного пункта
- фотографирование с отмеченных позиций рядом с контрольным пунктом (под руководством ответственного за работу со СМИ, который знает подробности: инструктаж по этим вопросам утром в день соревнований или накануне вечером)
- инструктаж для фотографов
- доставка фотографов обратно на арену после того, как последний спортсмен прошел через фото контрольный пункт
- предоставить возможность успеть сфотографировать на финише спортсменов, бегущими последними

Зрители

Обязательно должно быть организовано пробегание спортсменов (смотровой перегон) через Арену, чтобы удовлетворить запросы зрителей. Планировщик дистанции должен также рассмотреть вопрос о том, возможно ли организовать Старт на Арене, чтобы предоставить дополнительные возможности для СМИ и зрителей (в противном случае условия просмотра соревнований могут быть лучше из дома).

Альтернативой или дополнением к смотровому перегону через Арену является зрительский (смотровой) контрольный пункт, который можно увидеть с Арены. Зрительский контрольный пункт должен иметь предварительный контрольный пункт, чтобы упростить работу комментатора.

Предварительный контрольный пункт должен быть за 1-2 минуты до Арены.

Организация процесса планирования дистанций

В предыдущих главах были изложены требования к дистанциям, как их спланировать, и как дистанции должны быть адаптированы к требованиям, чтобы сделать соревнование интересным для телезрителей, средств массовой информации и зрителей.

Тем не менее, важнейшей предпосылкой успеха работы планировщика дистанций является способность планировщика дистанций работать с людьми, выполняющими многие другие обязанности в организации соревнований, и, таким образом, обеспечение высокого качества во всем, систематически устраняя любые возможные причины неудачи.

Эти обязанности должны быть четко распределены:

- Обязанности планировщика дистанций описаны в разделе 3
- Инспектор (контролер дистанций), который выступает в качестве советника на ранних этапах работы и независимого контролера работы на более поздних этапах. Эту роль может выполнять Национальный Контролер, Контролер конкретной дистанции или третье лицо. Но для одной конкретной дистанции эта роль должна быть четко выделена одному человеку.
- Тестовый спортсмен - квалифицированный ориентировщик, пробегающий дистанцию задолго до начала соревнования, с целью предоставления обратной связи планировщику дистанции о том, что сработало, и о том, что можно улучшить, а также о том, какое время победителя ожидается.
- Контрольный участник (спортсмен) - опытный ориентировщик, бегущий по дистанции с картой соревнования ранним утром в день соревнования (после того, как были установлены средства электронной отметки), ищет все, что может быть неверным. Докладывает планировщику дистанций немедленно о всех замеченных проблемах.
- Обязанности Эдвайзера соревнований (советника) - как минимум (правило соревнований IOF 31.8):
 - утверждает дистанции после оценки их качества, включая степень сложности, выбор мест расположений контрольных пунктов и оборудования, факторы риска и правильность карты
 - проверяет все методы рассеивания и комбинации дистанций
- Национальный контролер помогает Эдвайзеру соревнований (31.4), и на раннем этапе помогает установить способ взаимодействия Эдвайзера соревнований с группой планирования дистанций

Планировщик дистанции и инспектор работают вместе на протяжении всего проекта, в то время как тестовые спортсмены и контрольные участники привлекаются в определенное время.

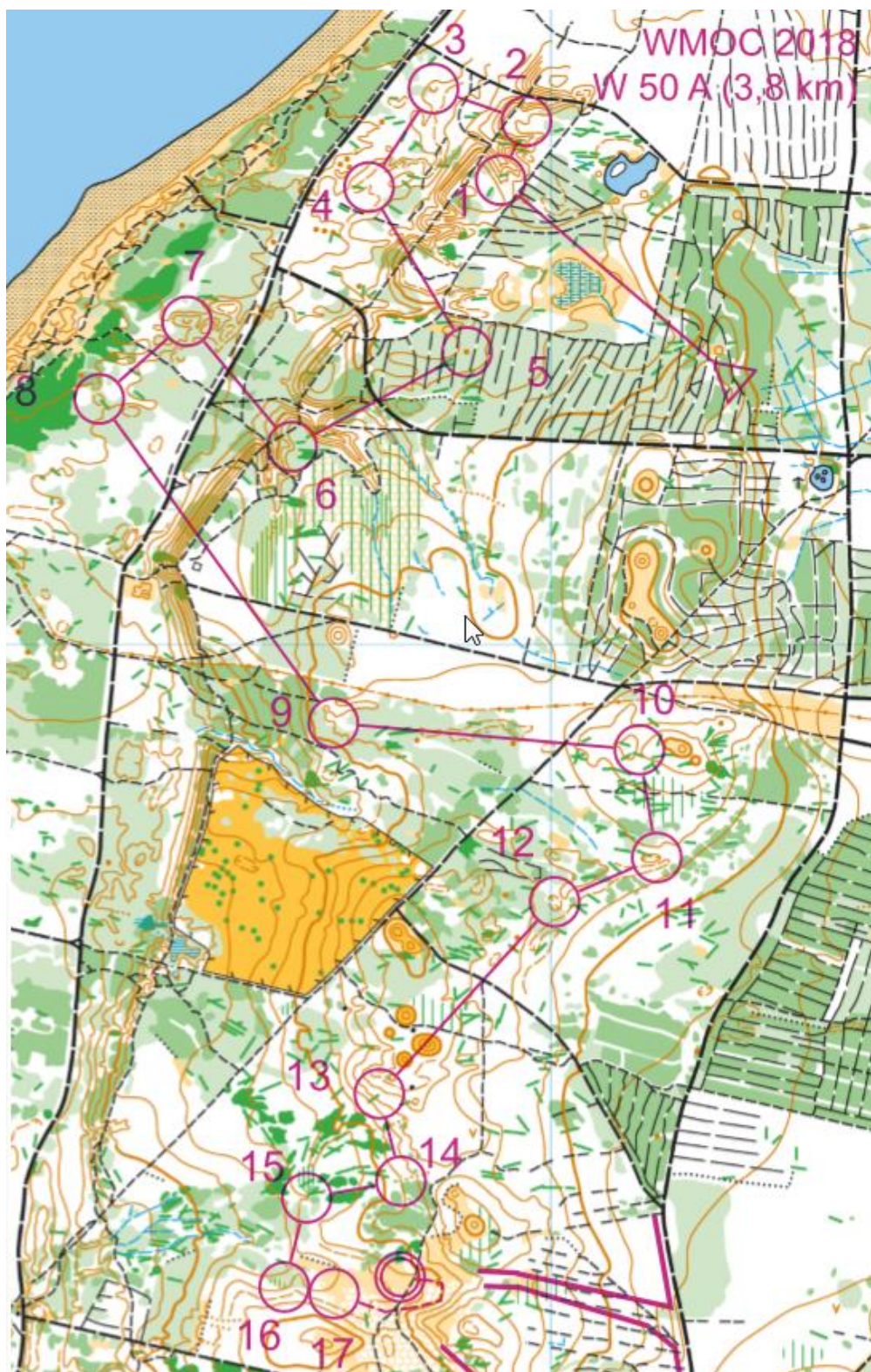
Ключевой элемент в планировании дистанции - начать достаточно рано и выделить достаточно времени для работы. Важный инструмент в работе планировщика дистанции – это его рабочая книга Excel, которая рекомендуется для всех планировщиков дистанций. Она включает в себя таблицу (со временем) со списком действий, которые нужно выполнить с самого начала до окончания соревнований. Многие обязанности в дополнение к вышеперечисленным находятся в этой книге. Планировщик дистанций должен своевременно распределить обязанности между определенными лицами, прежде чем будет выполнено задание.

Эта рабочая книга имеет несколько вкладок. При последовательном использовании этих вкладок планировщик дистанции и инспектор имеют общую основу для обеспечения решения всех проблем.

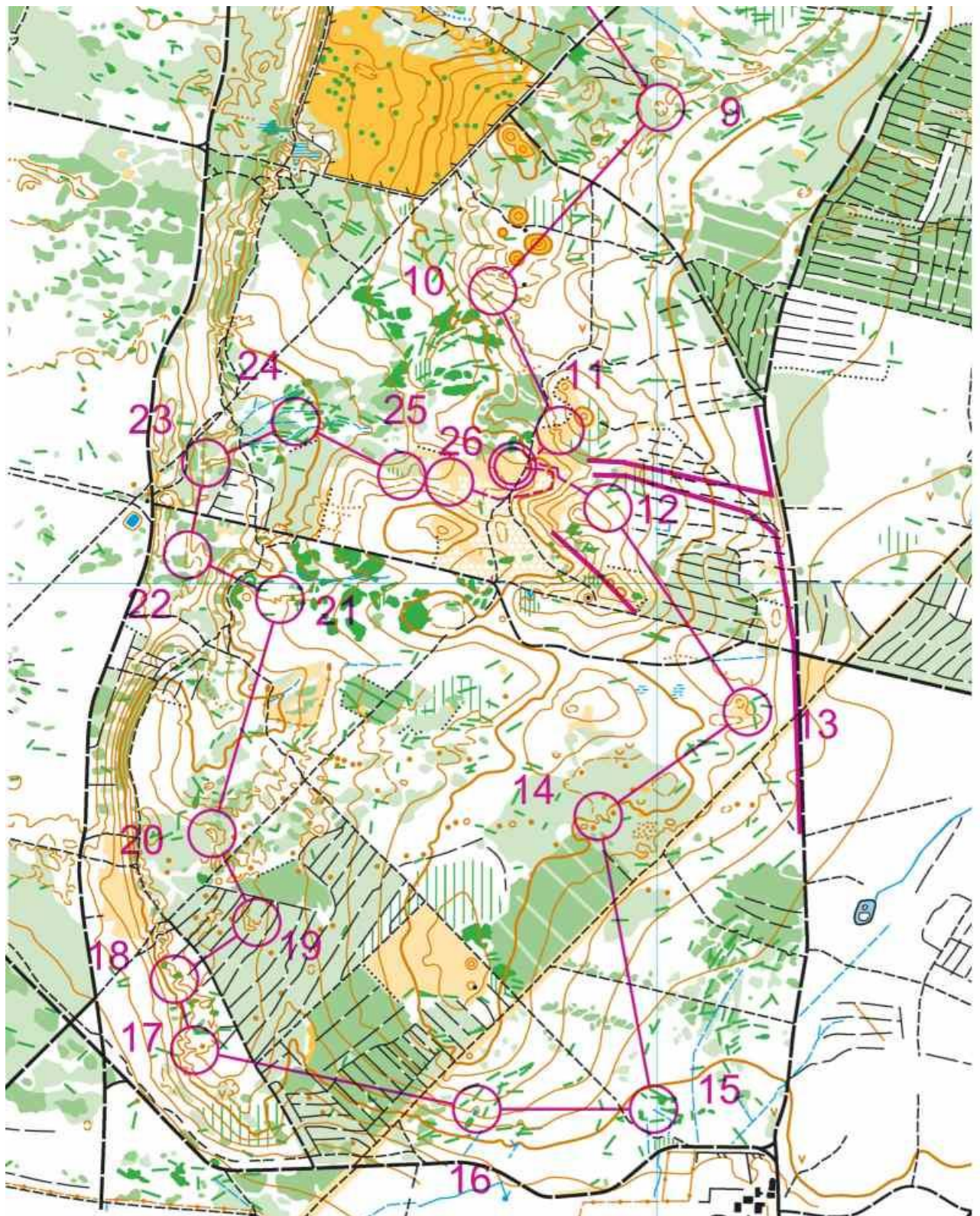
На вкладке в первом столбце указано, перед каким из посещений Старшего Эдвайзера запланировано выполнение определенных задач. В идеале, Старший Эдвайзер должен взять проверочный лист во время своего визита и получить подтверждение того, что задачи были выполнены.

Приложение 1: Примеры Средних дистанций

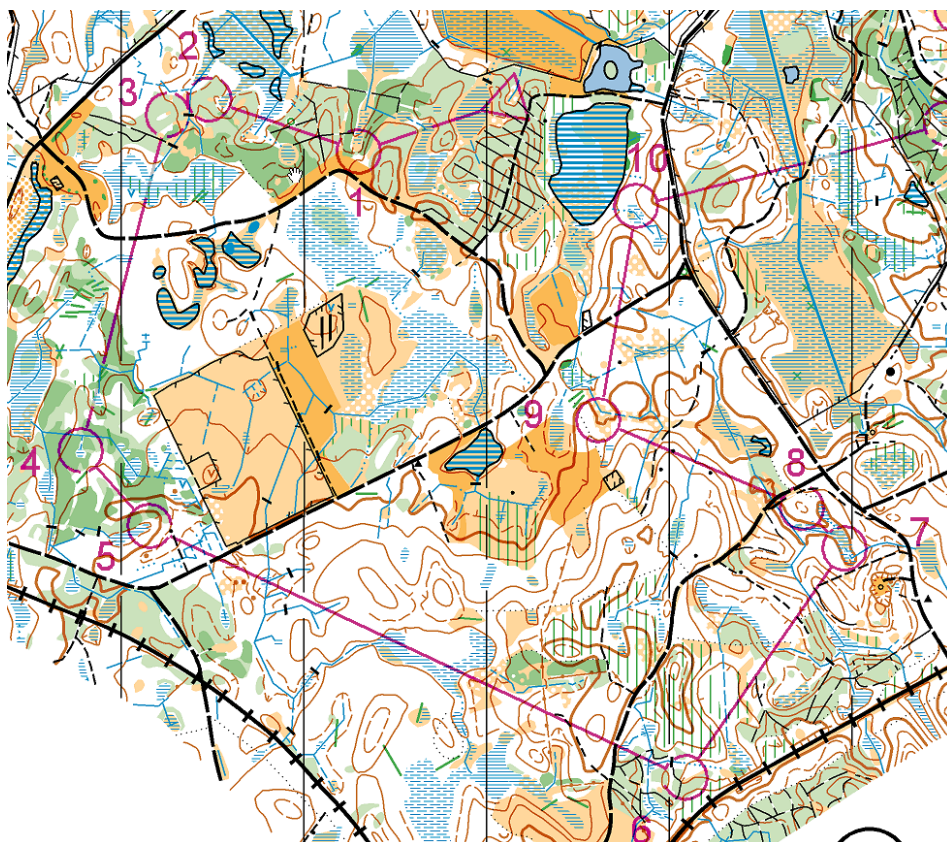
Чемпионат Мира среди ветеранов 2018 – Ж 50 А Финал Средней дистанции. Дистанция варьируется между короткими техническими перегонами, короткими перегонами с выбором пути движения и более длинными более простыми перегонами с возможностью увеличения скорости. На большей части дистанции присутствуют контрольный пункты со сменой направления. Кроме того, была выбрана часть местности с плохой видимостью.



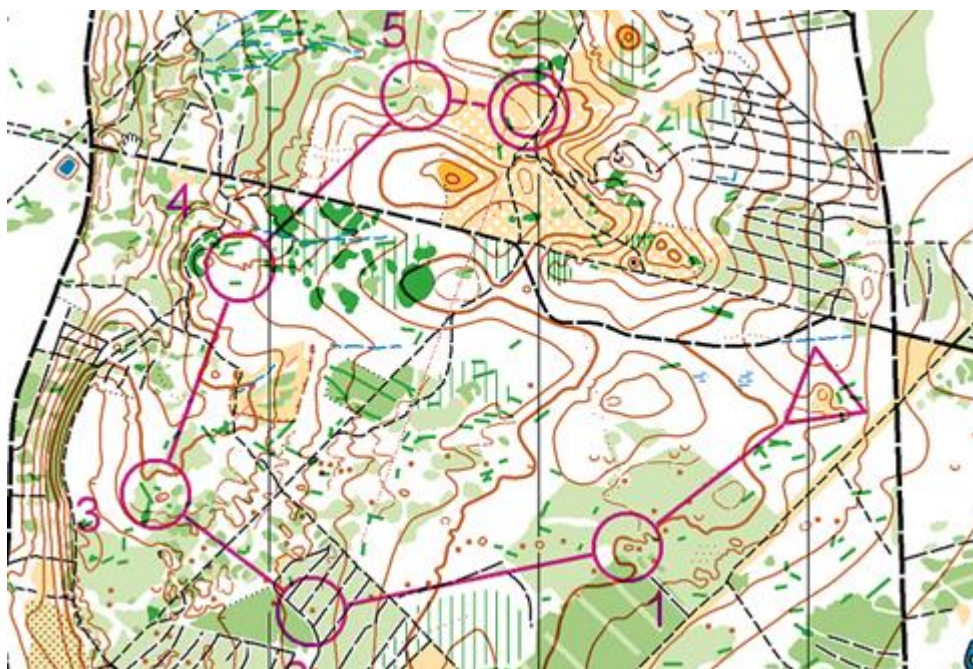
Чемпионат Мира среди ветеранов 2018 – М 35 А Финал Средней дистанции – заключительная петля. На дистанции имеется легкий контрольный пункт сразу после прохождения арены, и далее на дистанции присутствуют очень сложные и более легкие контрольные пункты. Спортсмены вынуждены менять технику ориентирования. Из-за ограничений коридора дистанции для других возрастных категорий, на этой части дистанции отсутствуют более длинные перегоны с выбором пути движения.



WRE соревнования, Средняя дистанция М 21. Начало дистанции проходит в районе с плохой видимостью, что предъявляет требования к навыкам навигации. Из-за вида местности дистанция страдает от недостатка возможностей выбора пути движения, но более длинные перегоны требуют изменения скорости и техники ориентирования.

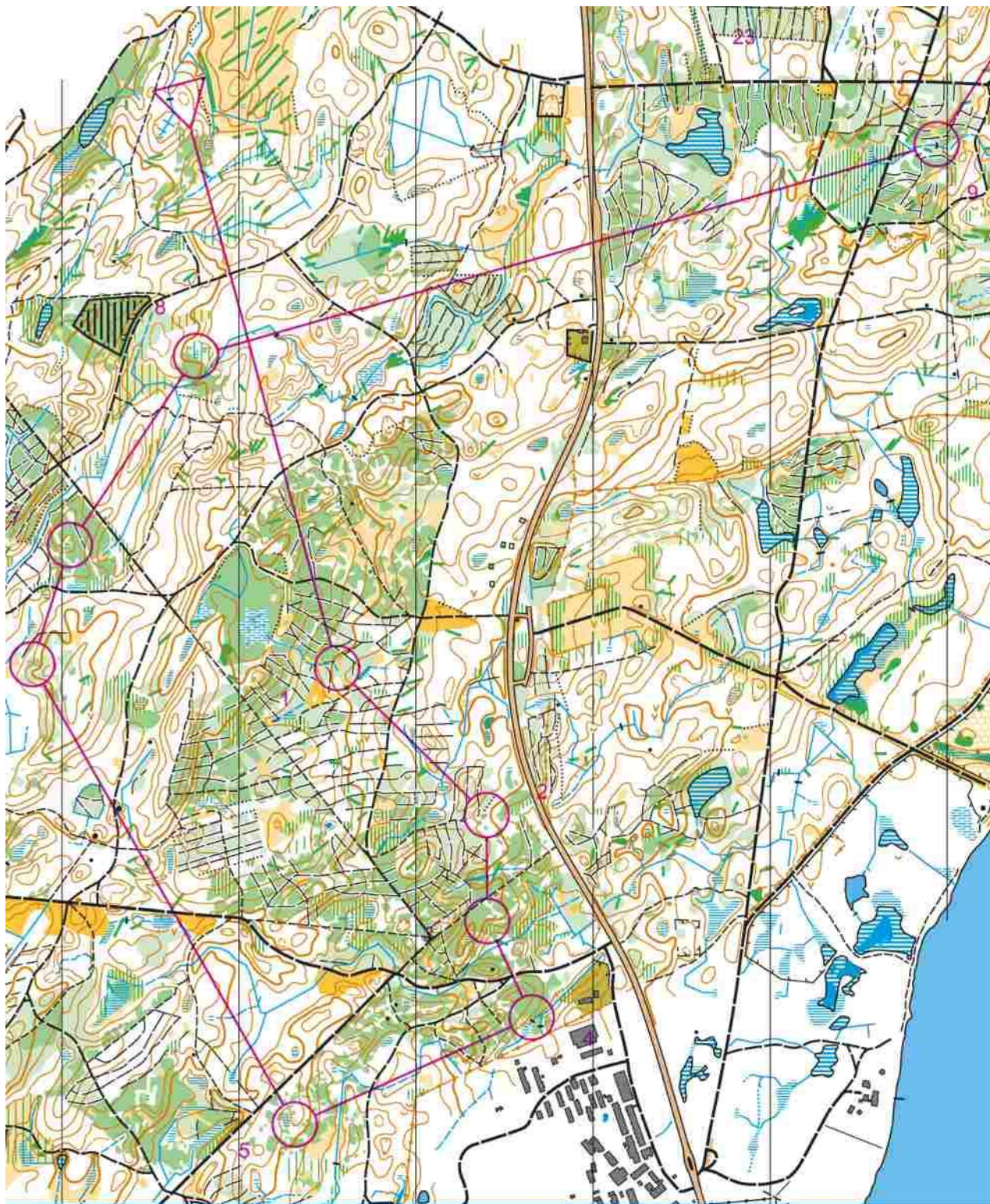


Чего следует избегать на Средней дистанции. Недостаточное изменение угла. Недостаточная разница в длине перегонов. Обратите внимание, что единичные перегоны могут быть приемлемыми, но вся дистанция – нет

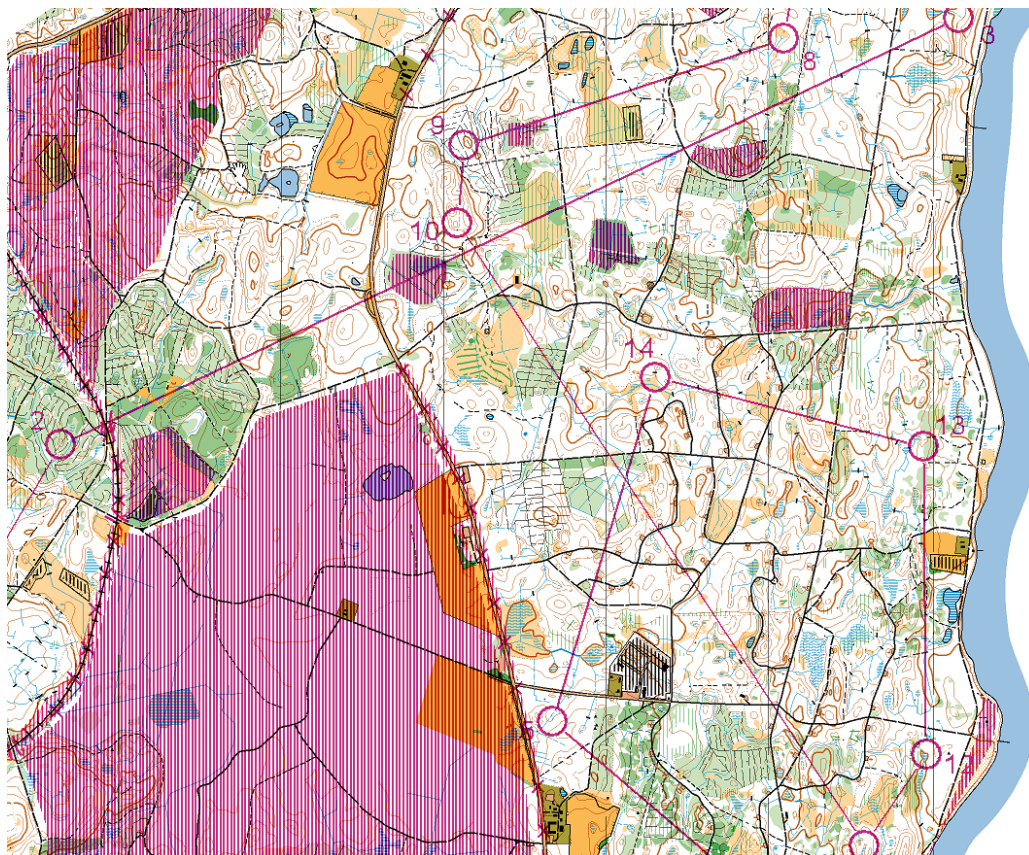


Приложение 2: Примеры Длинных дистанций

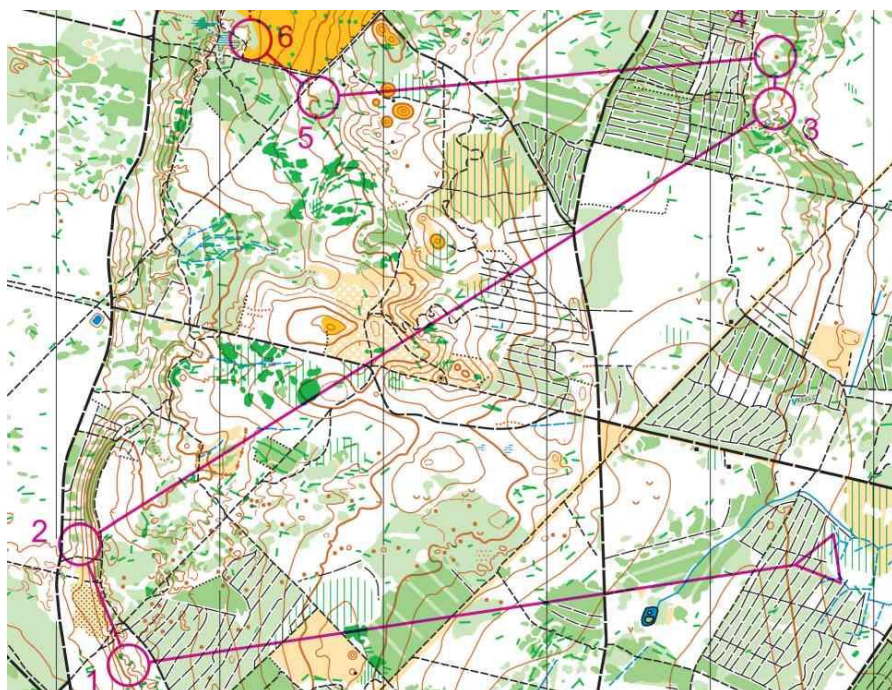
Чемпионат Мира среди ветеранов 2018 – М 35 А Финал Длинной дистанции – первая петля. Есть выбор пути движения на первом перегоне, но он не является решающим. В этом типе местности у более коротких перегонов также есть выбор пути движения, так как вы должны решить идти по прямой или следовать по тропам. Помимо этого, дистанция варьируется между короткими сложными перегонами и более длинными перегонами с выбором пути движения.



Чемпионат Дании на Ультрадлинной дистанции 2015 – М 21. Допускается планировать дистанцию с очень длинными перегонами даже на местности с множеством лесных дорог. В большинстве вариантов будут использоваться лесные дороги, но все же вам будет нужно тщательно выбирать маршрут.

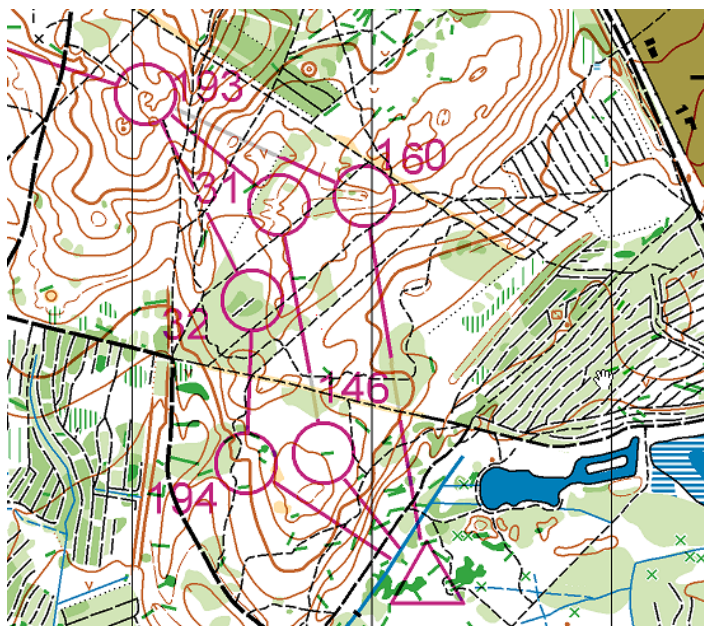


Чего следует избегать на Длинной дистанции. Перегоны, которые просто длинные и не имеют никакого выбора пути движения. Перегоны, проходящие через интересные районы без расположения в них контрольных пунктов.

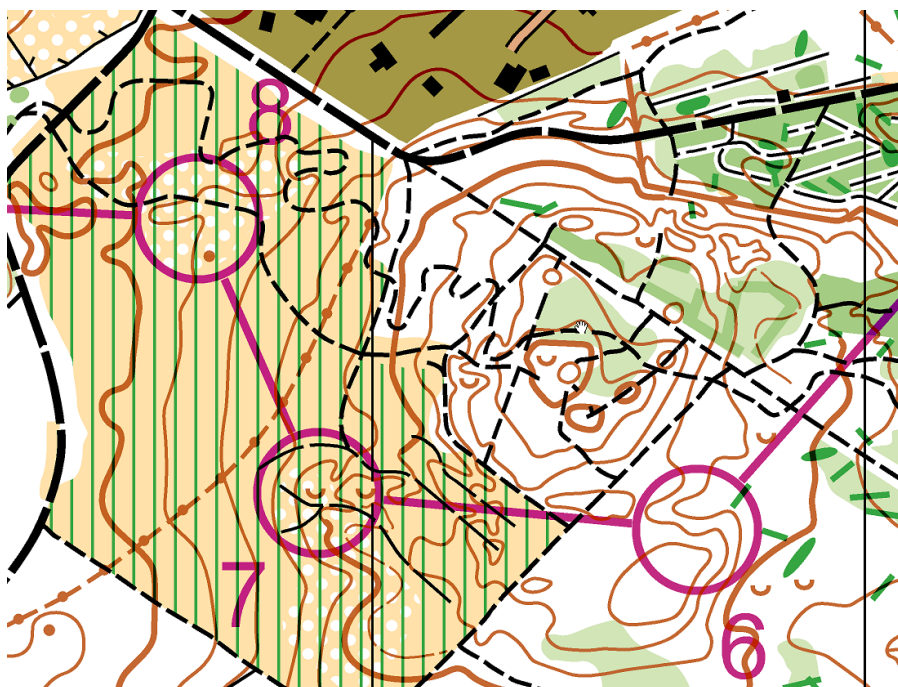


Приложение 3: Примеры Эстафет

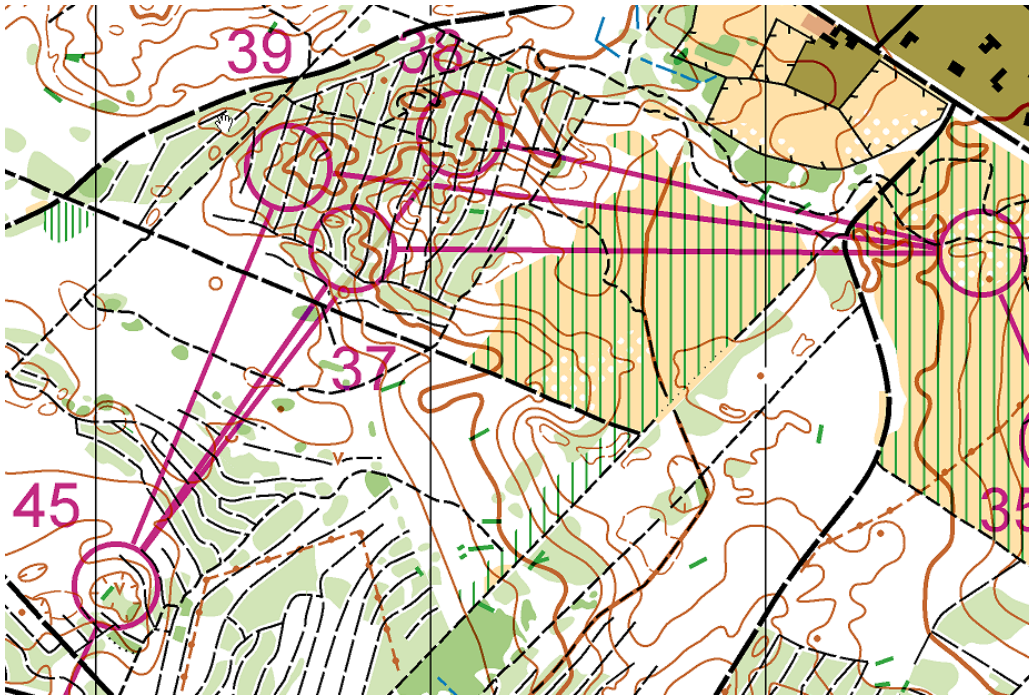
Пример рассеивания. Перегон на КП 160 на 50 метров длиннее остальных, но проще. В этом примере можно оценить, являются ли два перегона, расположенных левее более трудными, чем (длинный) правый перегон.



Пример ТВ контрольных пунктов в Эстафете. Предварительный контрольный пункт для Телевидения – это КП 6. ТВ камеры могут быть размещены на открытой площадке, показывая спортсменов при их движении через открытое пространство.



Чего следует избегать в Эстафете при рассеивании. При движении с востока рассеивание на КП 37 на 100 метров короче, чем на КП39. Это дало бы несправедливое преимущество тем, у кого в начале было КП37.



Это пример лучшего решения для рассеивания. Теперь варианты рассеивания имеют одинаковую длину. Тем не менее, следует позаботиться о том, чтобы призма на КП 42 была правильно размещен на краю ямы. В противном случае команды, имеющие КП42, и бегущие первыми, рискуют потерять время, пытаясь найти эту яму. Пересекающиеся перегоны могут создать дополнительные сложности для спортсменов, что в данном случае хорошо.

