

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на подготовку и проведение Первенства России по спортивному ориентированию

Нижегородская область, г. Дзержинск, 30 апреля – 06 мая 2025 года

01 мая – кросс-спринт (пролог)

02 мая – кросс-спринт (финал)

04 мая – кросс-многодневный (пролог)

05 мая – кросс-многодневный (финал)

### Время победителя (в минутах)

№	Возрастная категория	Кросс-спринт (пролог)	Кросс-спринт (финал)	Кросс-многодневный (пролог)	Кросс-многодневный (финал)
1	Юниоры (до 24 лет)	12-14	12-14	32-34	65-70
2	Юниорки (до 24 лет)	12-14	12-14	32-34	60-65
3	Юниоры (до 21 года)	12-14	12-14	32-34	65-70
4	Юниорки (до 21 года)	12-14	12-14	32-34	60-65
5	Юноши (до 19 лет)	11-13	11-13	30-32	55-60
6	Девушки (до 19 лет)	11-13	11-13	30-32	45-50
7	Юноши (до 17 лет)	11-13	11-13	28-30	45-50
8	Девушки (до 17 лет)	10-12	10-12	28-30	40-45
9	Юноши (до 15 лет)	10-12	10-12	25-27	35-40
10	Девушки (до 15 лет)	10-12	10-12	25-27	30-35

Расчетное время победителя в каждой возрастной категории должно быть не более времени, указанного в таблице.

### КРОСС-СПРИНТ (ПРОЛОГ, ФИНАЛ)

Масштаб карты 1:4000. Требования к карте – ISSprOM 2019.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Используются территории населенных пунктов, баз отдыха, спортивных сооружений. Парковые зоны. Хорошая видимость и пробегаемость. Хорошая читаемость карты. Плотный, удобный для бега грунт. Необходимо присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий, в том числе

искусственных (дополнительных). Запретные для бега территории и препятствия должны быть очень тщательно и однозначно показаны в карте.

Трассы должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути. Видимость КП – хорошая, поиск КП должен быть исключен.

Трассы разных возрастных категорий должны быть по возможности независимыми. Допускаются общие КП. Рекомендуется не допускать общие перегоны трасс разных возрастных категорий, за исключением зрительского и финишного участков. Рекомендуется близкая (в зоне видимости) постановка части КП на сходных ориентирах для разных возрастных категорий.

Необходима организация зоны изоляции. Рекомендуется на старте.

Необходимо обеспечить судейский контроль за вероятным преодолением спортсменами всех возрастных категорий запретных зон, с возможностью оперативной доставки информации о нарушениях.

Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

Необходима организация зоны изоляции на старте или на финише.

Стартовый интервал – не менее 1 минуты.

### **КРОСС-МНОГОДНЕВНЫЙ (ПРОЛОГ)**

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Проводится в соответствии с требованиями к дисциплине «Кросс-классика».

Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф, сложная гидрография, растительность разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы максимального технического совершенства. Основа - короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать преимущества.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

Стартовый интервал – не менее 2 минут для возрастных категорий МЖ18,20,23; не менее 1 минуты для возрастных категорий МЖ14,16.

### **КРОСС-МНОГОДНЕВНЫЙ (ФИНАЛ)**

Масштаб карты 1:15000 – для возрастных категорий МЖ18,20,23, 1:10000 – для возрастных категорий МЖ14,16.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Проводится в соответствии с требованиями к дисциплине «Кросс-лонг».

Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости. Необходимо наличие перегонов с обязательным неоднозначным и разнообразным выбором пути. Необходимо наличие выбора «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

Рекомендуется разнесение старта и арены (финиша) соревнований. При совмещении старта и финиша и большом количестве спортсменов в возрастных категориях необходима организация зоны изоляции на старте или на финише.

Необходима организация пунктов питания. Пункты питания рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

Стартовый интервал – не менее 2 минут для возрастных категорий МЖ18,20,23; не менее 1 минуты для возрастных категорий МЖ14,16.

### **Общая информация:**

Точка начала ориентирования должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на непрохождение полностью этого отрезка.

Все дисциплины проводятся с системой бесконтактной отметки SportIdent – обязательно для возрастных категорий МЖ18,20,23. Для возрастных категорий МЖ14,16 допускается возможность использования контактной отметки.

Вице-президент ФСОР

В.В. Горин

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на подготовку и проведение Первенства России по спортивному ориентированию

Приморский край, г. Владивосток, 02 – 06 июля 2025 года

03 июля – кросс-выбор

04 июля – кросс-эстафета-2 человека

05 июля – кросс-лонг-общий старт

### Время победителя (в минутах)

№	Возрастная категория	Кросс-выбор	Кросс-лонг-общий старт	Кросс-эстафета-2 человека (на 1 этап)
1	Юниоры (до 24 лет)	32-34	65-70	30-32
2	Юниорки (до 24 лет)	32-34	60-65	30-32
3	Юниоры (до 21 года)	32-34	65-70	30-32
4	Юниорки (до 21 года)	32-34	60-65	30-32
5	Юноши (до 19 лет)	30-32	55-60	28-30
6	Девушки (до 19 лет)	30-32	45-50	28-30
7	Юноши (до 17 лет)	28-30	45-50	25-27
8	Девушки (до 17 лет)	28-30	40-45	25-27
9	Юноши (до 15 лет)	25-27	35-40	22-24
10	Девушки (до 15 лет)	25-27	30-35	22-24

Расчетное время победителя в каждой возрастной категории должно быть не более времени, указанного в таблице.

### КРОСС-ВЫБОР

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Дисциплина «Кросс-выбор» проводится по следующему варианту.

Определяются несколько обязательных начальных пунктов (до «грозди»). Требования к этой части дистанции и части дистанции после «грозди» аналогичны требованиям дисциплины «Кросс-классика». На схеме – со старта до КП 4 и после «грозди».

На дистанции (на схеме перед КП 9) формируется «гроздь» из нескольких контрольных пунктов. На схеме КП 5-8.

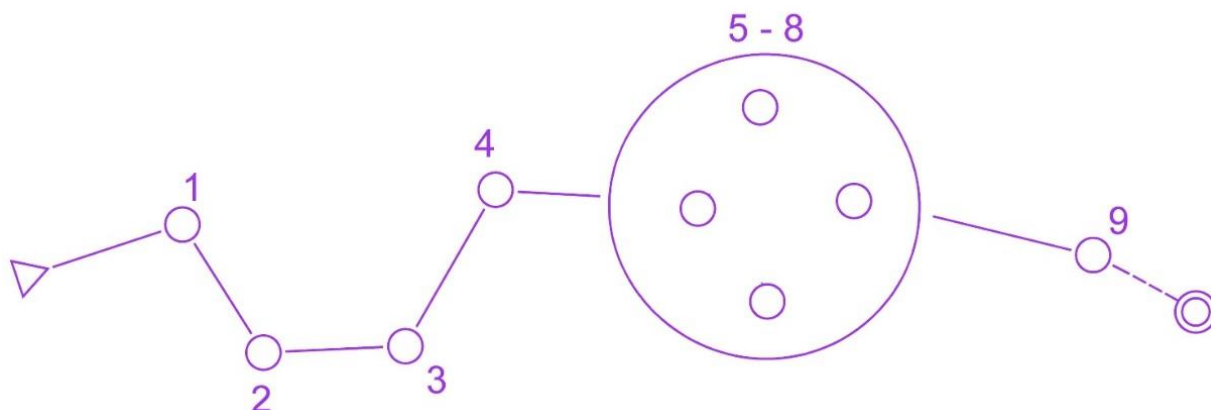
КП 5-8 спортсмен преодолевает в произвольном порядке (по выбору). Спортсмен обязан отметить на всех КП, расположенных внутри «грозди».

После «грозди» (КП 5-8) спортсмен движется на обязательный финишный КП и далее на финиш.

Количество КП в «грозди» - не более 2. Расстояние между КП внутри «грозди» - не более 250 метров.

КП для выбора (расположенные в «грозди») на карте ограничиваются окружностью.

«Гроздь» может находиться в любой части дистанции.



При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише. Стартовый интервал – не менее 2 минут для возрастных категорий МЖ18,20,23; не менее 1 минуты для возрастных категорий МЖ14,16.

### **КРОСС-ЭСТАФЕТА-2 ЧЕЛОВЕКА**

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на обоих этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. Пункты рассева для возрастной категории должны располагаться достаточно близко друг от друга для обеспечения очной борьбы спортсменов. Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка КП на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Желателен перегон на арене соревнований. Последний КП – общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100–300 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований турникетами, жесткими сетками, а не верёвочным ограждением.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

## КРОСС-ЛОНГ-ОБЩИЙ СТАРТ

Масштаб карты 1:15000 (допускается 1:10000) для возрастных категорий МЖ18,20,23, 1:10000 – для возрастных категорий МЖ14,16.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее.

Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш.

Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости и в условиях очной борьбы.

Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны присутствовать перегоны, характерные для кросса: с неоднозначным выбором пути, с выбором «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

Рекомендуется, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 150 метров (для того, чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка КП на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 3 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

**Общая информация:**

Точка начала ориентирования должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на непрохождение полностью этого отрезка.

Все дисциплины проводятся с системой бесконтактной отметки SportIdent – обязательно для возрастных категорий МЖ18,20,23. Для возрастных категорий МЖ14,16 допускается возможность использования контактной отметки.

Вице-президент ФСОР

В.В. Горин

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на подготовку и проведение Первенства России по спортивному ориентированию

Ульяновская область, г. Ульяновск, 31 июля – 04 августа 2025 года

01 августа – кросс-классика

02 августа – кросс-лонг

03 августа – кросс-эстафета-3 человека

### Время победителя (в минутах)

№	Возрастная категория	Кросс-классика	Кросс-эстафета-3 человека (на 1 этап)	Кросс-лонг
1	Юноши (до 15 лет)	25-27	22-24	35-40
2	Девушки (до 15 лет)	25-27	22-24	30-35
3	Юноши (до 17 лет)	28-30	25-27	45-50
4	Девушки (до 17 лет)	28-30	25-27	40-45

Расчетное время победителя в каждой возрастной категории должно быть не более времени, указанного в таблице.

### КРОСС-КЛАССИКА

Масштаб карты 1:10000

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф, сложная гидрография, растительность разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы для возрастных категорий МЖ14 - соответствующие уровню 1 разряда. Основа - короткие и средние перегоны. Использование дорожных вариантов.

Трассы для возрастных категорий МЖ16 - соответствующие уровню КМС. Основа - короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать преимущества.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише. Стартовый интервал: не менее 1 минуты.



## **КРОСС-ЛОНГ**

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости. Необходимо наличие перегонов с обязательным неоднозначным и разнообразным выбором пути. Необходимо наличие выбора «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

Трассы для возрастных категорий МЖ14 - соответствующие уровню 1 разряда.

Трассы для возрастных категорий МЖ16 - соответствующие уровню КМС.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

Рекомендуется разнесение старта и арены (финиша) соревнований.

Необходима организация пунктов питания. Пункты питания рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

Стартовый интервал: не менее 1 минуты.

## **КРОСС-ЭСТАФЕТА-3 ЧЕЛОВЕКА**

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Проводится в 1 забег и состоит из 3-х этапов.

Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф, сложная гидрография, растительность разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

Не рекомендуется проведение эстафеты в районах с легко пробегаемым парковым лесом по всей площади.

Трассы для возрастных категорий МЖ14 - соответствующие уровню 1 разряда. Основа - короткие и средние перегоны. Использование дорожных вариантов.

Трассы для возрастных категорий МЖ16 - соответствующие уровню КМС. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества. Должны присутствовать перегоны, характерные для трасс классики: короткие и средние перегоны. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества.

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на всех трех этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП.

Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Рекомендуется «смотровой» перегон на арене соревнований. Последний КП – общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100–200 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований турникетами, жесткими сетками, а не волчатником. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

### **Общая информация:**

Точка начала ориентирования должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на непрохождение полностью этого отрезка.

Все дисциплины проводятся с системой бесконтактной отметки SportIdent (допускается использование других систем с возможностью бесконтактной отметки).

Вице-президент ФСОР

В.В. Горин

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на подготовку и проведение Первенства России по спортивному ориентированию

Республика Северная Осетия, г. Владикавказ, 04 – 08 сентября 2025 года

05 сентября – кросс-классика

06 сентября – кросс-лонг

07 сентября – кросс-эстафета-3 человека

### Время победителя (в минутах)

№	Возрастная категория	Кросс-классика	Кросс-эстафета-3 человека (на 1 этап)	Кросс-лонг
1	Юниоры (до 24 лет)	32-34	30-32	65-70
2	Юниорки (до 24 лет)	32-34	30-32	60-65
3	Юниоры (до 21 года)	32-34	30-32	65-70
4	Юниорки (до 21 года)	32-34	30-32	60-65
	Юниоры (до 19 лет)	30-32	28-30	55-60
	Юниорки (до 19 лет)	30-32	28-30	45-50

Расчетное время победителя в каждой возрастной категории должно быть не более времени, указанного в таблице.

### КРОСС-КЛАССИКА

Масштаб карты 1:10000

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф, сложная гидрография, растительность разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы максимального технического совершенства. Основа - короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать преимущества.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

Необходима организация зоны изоляции на старте или на финише.

Стартовый интервал – не менее 2 минут.

## **КРОСС-ЛОНГ**

Масштаб карты 1:15000 (допускается масштаб 1:10000).

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре.

Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости. Необходимо наличие перегонов с обязательным неоднозначным и разнообразным выбором пути. Необходимо наличие выбора «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

Рекомендуется разнесение старта и арены (финиша) соревнований.

Необходима организация пунктов питания. Пункты питания рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише. Стартовый интервал – не менее 2 минут.

## **КРОСС-ЭСТАФЕТА-3 ЧЕЛОВЕКА**

Масштаб карты 1:10000.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Проводится в 1 забег и состоит из 3-х этапов.

Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф, сложная гидрография, растительность разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

Не рекомендуется проведение эстафеты в районах с легко пробегаемым парковым лесом по всей площади.

Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества. Должны присутствовать перегоны, характерные для трасс классики: короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества.

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на всех трех этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП.

Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне

глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Рекомендуется «смотровой» перегон на арене соревнований. Последний КП – общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100–200 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований жесткими сетками, а не волчатником. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

### **Общая информация:**

Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

Точка начала ориентирования должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на непрохождение полностью этого отрезка.

При планировании дистанции необходимо учитывать: 100 метров набора высоты = 1 дополнительной минуте.

Все дисциплины проводятся с системой бесконтактной отметки SportIdent (допускается использование других систем с возможностью бесконтактной отметки).

Вице-президент ФСОР

В.В. Горин

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на подготовку и проведение Первенства России по спортивному ориентированию

Воронежская область, г. Воронеж, 01 – 05 ноября 2025 года

02 ноября – кросс-классика-общий старт

03 ноября – кросс-эстафета-4 человека

04 ноября – кросс-спринт-общий старт

### Время победителя (в минутах)

№	Возрастная категория	Кросс-спринт-общий старт	Кросс-эстафета-4 человека (на 1 этап)	Кросс-классика-общий старт
1	Юниоры (до 24 лет)	18-20	12-14	35-40
2	Юниорки (до 24 лет)	18-20	12-14	35-40
3	Юниоры (до 21 года)	18-20	12-14	35-40
4	Юниорки (до 21 года)	18-20	12-14	35-40
5	Юноши (до 19 лет)	16-18	11-13	35-40
6	Девушки (до 19 лет)	16-18	11-13	30-35
7	Юноши (до 17 лет)	16-18	10-12	30-35
8	Девушки (до 17 лет)	16-18	10-12	30-35
9	Юноши (до 15 лет)	14-16	8-10	25-30
10	Девушки (до 15 лет)	14-16	8-10	25-30

Расчетное время победителя в каждой возрастной категории должно быть не более времени, указанного в таблице.

### КРОСС-КЛАССИКА-ОБЩИЙ СТАРТ

Масштаб карты 1:10000

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Трассы для возрастных категорий МЖ14 - соответствующие уровню 1 разряда. Трассы для возрастных категорий МЖ16 - соответствующие уровню КМС.

Трассы должны требовать высокотехнического ориентирования в условиях очной борьбы. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны

присутствовать перегоны, характерные для классики: короткие и средние перегоны со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества. Рекомендуются первые перегоны планировать достаточно длинными, с выбором пути и с естественным рассеиванием участников в сложной местности и ограниченной видимости. Видимость КП хорошая.

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 16 вариантов в каждой возрастной категории.

Рекомендуется, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 150 метров (для того, чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 3 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

### **КРОСС-ЭСТАФЕТА-4 ЧЕЛОВЕКА**

Масштаб карты 1:4000. Требования к карте – ISSprOM 2019.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Проводится в 1 забег для смешанных эстафетных групп и состоит из 4-х этапов. В составе команд должно быть не менее 2 юниорок (девушек). Этапы 1 и 2 проходят юниоры (юноши), либо юниорки (девушки), если их более 2 в команде, этапы 3 и 4 проходят юниорки (девушки).

Используются территории населенных пунктов, парковые зоны, базы отдыха, спортивные сооружения. Хорошая видимость и пробегаемость. Хорошая читаемость карты. Обязательно присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий. Запретные для бега территории и препятствия должны быть очень тщательно и однозначно показаны в карте.

Для проведения дисциплины используйте рекомендации для спортивной дисциплины кросс-спринт.

Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества.

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на всех четырех этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трасс лучше осуществлять после сводных КП.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Рекомендуется «смотровой» перегон на арене соревнований. Последний КП – общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100–150 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований турникетами, жесткими сетками, а не волчатником. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

При необходимости - организация зоны изоляции на старте или на финише.

### **КРОСС-СПРИНТ-ОБЩИЙ СТАРТ**

Масштаб карты 1:4000. Требования к карте – ISSprOM 2019.

Расчетное время победителя в соответствии с таблицей (см. выше).

Используются территории населенных пунктов, лесная (только хорошей пробегаемости) или полуоткрытая местность, парковые зоны и зоны отдыха. Желательна местность, сильно насыщенная ориентирами (мелких форм). Наличие рассеивающих ориентиров. Желательно – разные ландшафтные зоны.

Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более.

Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать).

Расстояние от последнего КП до финиша – не менее 100 метров.

Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров.

Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков, на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее.

Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш.

Допускается выдача спортивных карт на оба круга трассы сразу (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация контрольных пунктов второго круга.



Расстояние от места общего старта (по арене) до точки начала ориентирования должно быть не менее 150 метров. Ширина стартового коридора не менее 20 метров с постепенным сужением до точки начала ориентирования, не менее чем до 5 метров. Расстояние от точки начала ориентирования до первых КП следует предусматривать не менее 300 метров.

Основа трасс - короткие и средние перегоны различной сложности (по выбору пути и по реализации). Рекомендуется близкая постановка КП на сходных ориентирах для трасс разных возрастных категорий.

Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее чем на 16 вариантов в каждой возрастной категории. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Каждая ветка рассеивания должна состоять не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 100 метров (для того, чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 3 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

Необходима организация стартовой зоны изоляции.

Необходимо обеспечить судейский контроль за вероятным преодолением спортсменами всех возрастных категорий запретных зон, с возможностью оперативной доставки информации о нарушениях.

Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

### **Общая информация:**

Точка начала ориентирования должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на непрохождение полностью этого отрезка.

Все дисциплины проводятся с системой бесконтактной отметки SportIdent (не допускается использование других систем, не имеющих бесконтактной отметки).

Вице-президент ФСОР

В.В. Горин