

# **Спортивное ориентирование на лыжах**

**Спортивное ориентирование** – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

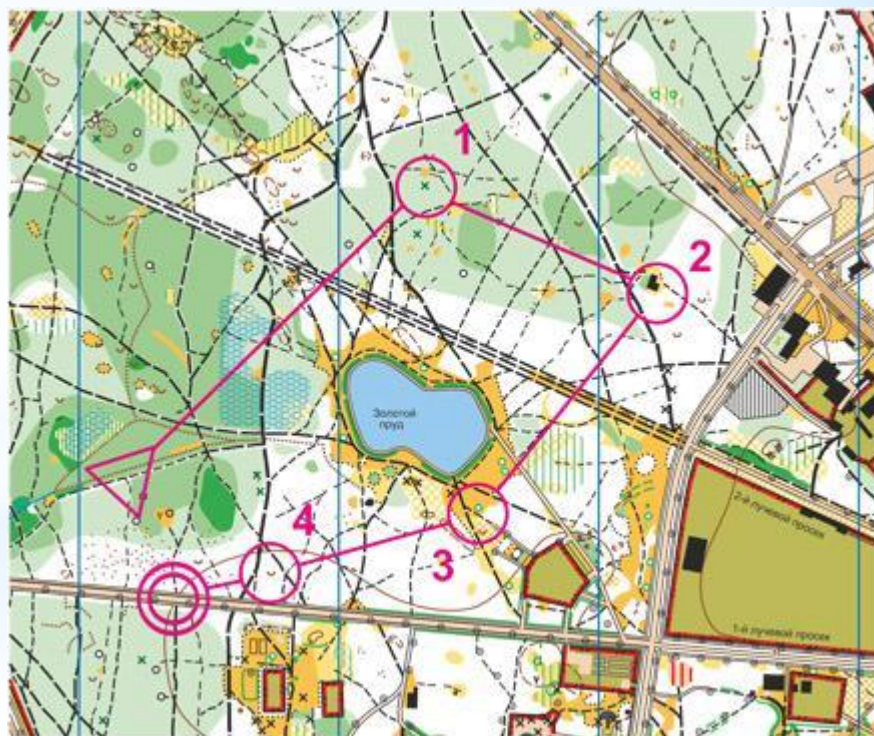


**Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах** проводятся с 1975 года.

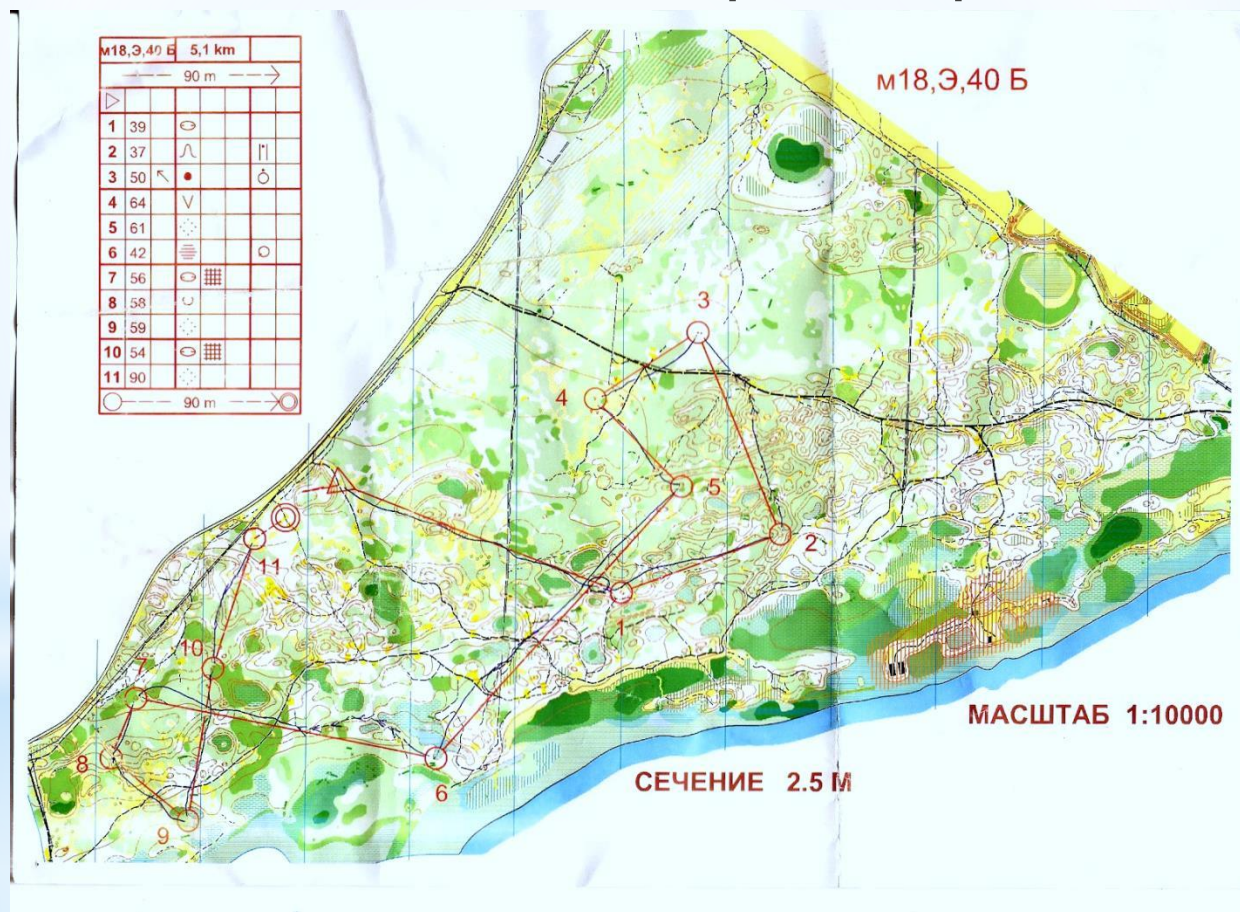


Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников.

Ориентирование заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. На старте участник получает карту, на которой нанесены место старта, контрольные пункты, соединенные линией, эта линия обозначает последовательность прохождения КП.



Легендой контрольного пункта (КП) называется краткое описание ориентира, на котором установлен знак КП, или места расположения знака КП относительно ориентиров.



# условные знаки спортивных карт

искусственные объекты			растительность		гидрография		
	шоссе		непреод. ограда преодолимая		открытое пространство		озеро
	улучшенная дорога		проход в ограде		возделываемые земли, поля		яма с водой родник
	проселочная дорога		постройка, дом развалина		полуоткрытое пространство		непреодолимая река
	тропинка		населенный пункт		медленно пробегаемый лес		преодолимая река ручей
	тропинка		стадион, спортплощадка		трудно пробегаемый лес		канавы
	исчезающая тропинка		стрельбище		непроходимая растительность		непреодолимое болото
	четкая развилка		обелиск, могила		подлесок, бурелом		болото
	нечеткая развилка		кладбище		четкая граница		заболоченная местность
	просека		высокое сооружение		нечеткая граница		мостик пешеходный
	широкая просека		вышка		группа деревьев, отдел. дерево, куст		переправа
	железная дорога		специальный искусст. объект		лес, хорошо пробегаемый в одном направлении		переправа без моста
	каменная стена разрушенная		стрелка магнитн.	<b>скалы и камни</b>		<b>знаки обозначения дистанции</b>	
<b>земные формы (рельеф)</b>		<b>лыжные следы</b>			непреодолимая каменная стена		
	овраг, основные горизонтالي		лыжная трасса скоростная лыжня		преодолимая каменная стена		
	холм, микрохолмик		быстрая лыжня		пещера, грот		финиш
	полугоризонталь		медленная лыжня, опасный спуск		отдельный камень		маркированный участок
	яма микроямка		лыжня, занесенная снегом		большой камень		запрещенный для бега район
	карьер обрыв		дорога не пригодная для движения		группа камней		непригодная для бега дорога
	канавы, ров, промоина		спуск, подъем в опред. направлении		скала-останец		проходы
	местность с м/к неровностями		закатанная область		каменистая местность		опасные места
	земляная насыпь		дорога не пригодная для передвижения на лыжах		открытая песчаная местность		

Дистанция  
(маршрут) в  
спортивном  
ориентировании  
должна сочетать в  
себе сложности,  
которые спортсмен  
может преодолеть,  
имея умение  
ориентироваться и  
хорошую  
физическую  
подготовленность.

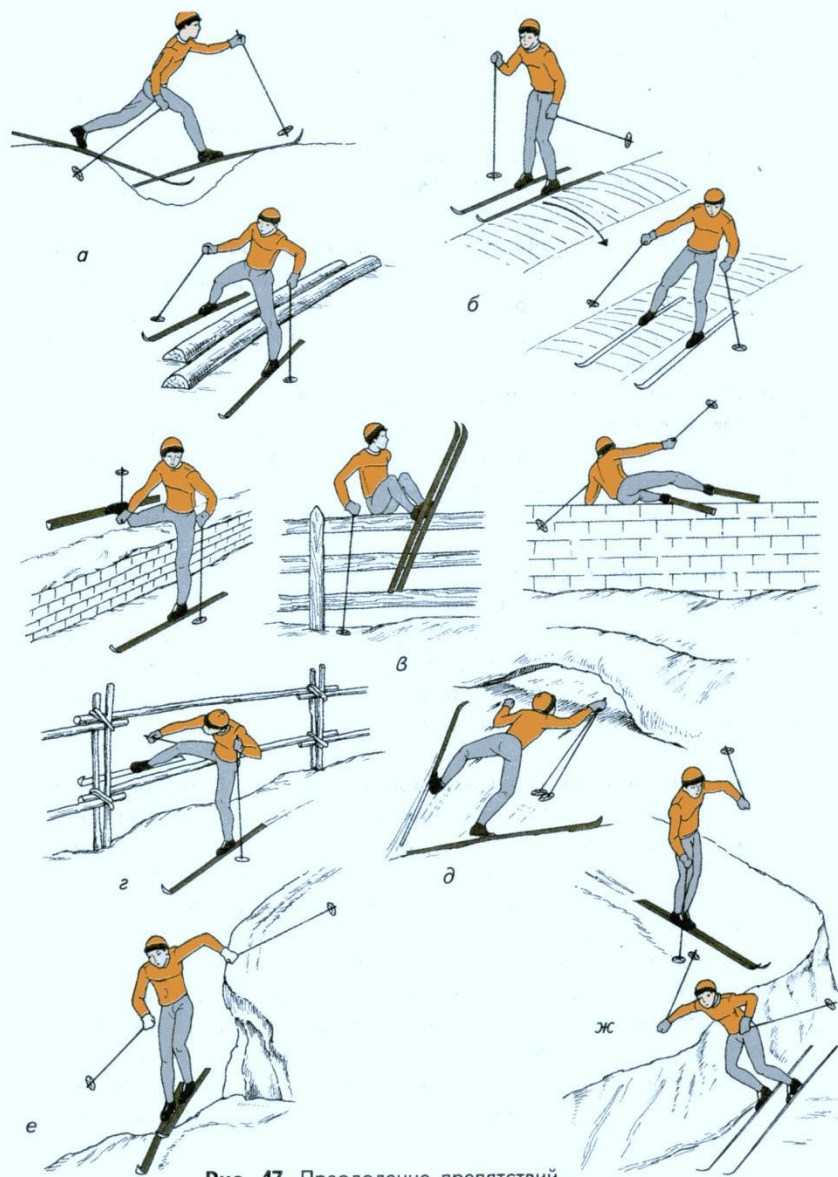


Рис. 47. Преодоление препятствий

Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.



Успехов на дистанции!