


 **Что такое «спортивное ориентирование»?**

 **Что дают занятия ориентированием, помимо азарта игры?**

 **Для чего нужно ориентирование?**

 **Что такое ориентиры?**

 **Бывают ли по ориентированию серьёзные соревнования – чемпионаты России, Европы, мира?**

 **Где можно заняться ориентированием?**

 **Как проходят тренировки?**

 **Полезно ли ориентирование для здоровья?**

 **В каком возрасте лучше начинать заниматься ориентированием?**

Что такое спортивное ориентирование?

Летнее спортивное ориентирование



Призма-Контрольного
пункта (КП).

Зимнее ориентирование.



Одни из основателей спортивного ориентирования в г.Комсомольске –на-Амуре.



Коскинин Г.
А.
Казадаев Ю.
С.

Сборная России по

СОРТОВИДНОМУ



Наши спортсмены города

(в команде сборной)

23. - 29. Januar 2005, S-chanf

Graubündner
Kantonalbank

B

ROUP

PRICEWATERHOUSECOOPERS

NOX

NOX



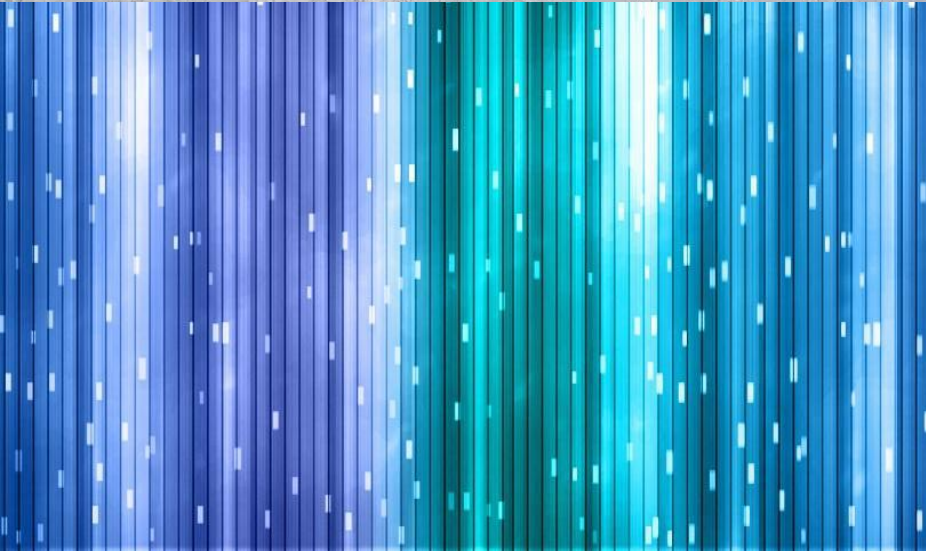
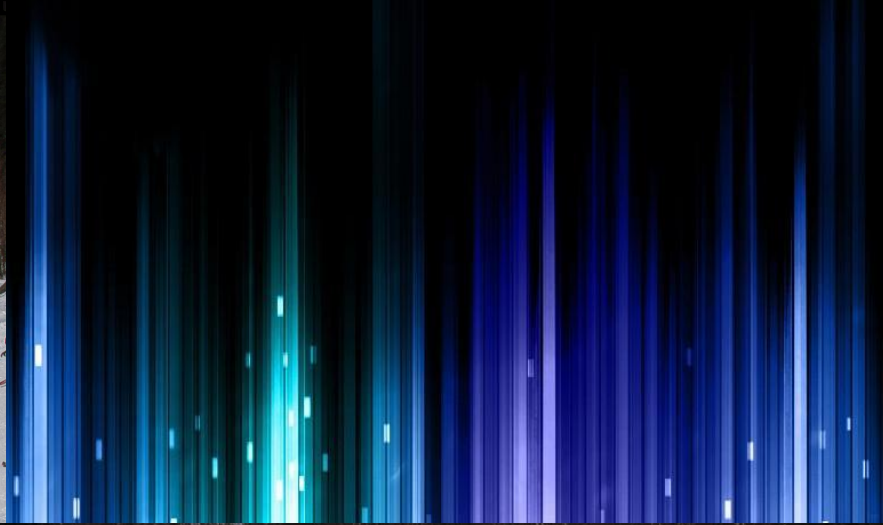
Кравченко
Анастасия.

Трапезникова
Алёна.

Тренер:
Трапезников
Алексей
Семёнович.

Лот-Марафон(п.Горный).
Ежегодное соревнование по лыжным гонкам и спортивному ориентированию (апрель месяц).





Эдуард Хренников.
Чемпион мира по спортивному ориентированию
(в команде сборной России).



Виды соревнований по ориентированию.



условные знаки



- старт



- контрольный пункт



- поляна



- лес с хорошей проходимостью



- плохая проходимость



- болото



- речка



- закрытая для бега территория



- горизонталь



- полугоризонталь



- широкая асфальтовая

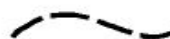
- узкая асфальтовая



гравийная дорога



грунтовая дорога



легко проезжаемая дорожка



тропинка



плохо заметная тропинка



- трубопровод



- забор



- здание



- яма



- обрыв



- бугор



Спортивные карты

Bygholm

1:10.000

Ækvidistance 2 m

Signaturer efter IOF's kortnorm
2006

Horsens
Orienteringsklub

Rekognoscering efterår 2005 af:
Gunnar Poulsen

Rentegnet på OCAD 7.0 af:
Tage Baun og Preben Jørgensen

Signaturforklaring:

	Bevoksningsskæbte
	Højdekurve
	Hjælpekurve
	Hældningsstreg
	Jordskrænt
	Jorddige
	Høj / punkthøj
	Lavning / lille lavning
	Hul
	Rende



Ejerforhold:

	Horsens kommune
	Privat område

Specialsignatur:

	Rideforhindring
	Stor træstub
	Kunstværk

Orienteringskort udgivet
af Horsens Orienteringsklub
Kortsalg Kai Skoubo - tlf. 75 64 54 07

HOK-01
Januar 2006

История спортивного ориентирования.

1897 г. – первые документированные соревнования в Норвегии;

1961 г. – создание международной федерации спортивного ориентирования (IOF);

1979 г. – образование Федерации спортивного ориентирования СССР.

Спортивная карта.

Спортивная карта – это схема местности, которая предназначена для спортивного ориентирования и выполнена в специфических условных знаках.

Масштабы спорткарт: 1:15 000, 1:10 000, 1:7 500, 1:5 000.

Сечение рельефа: 10 м, 5 м, 2,5 м.

Требования к спортивным картам:

- информативность карты;
- нагруженность карты;
- точность карты;
- объективность карты;
- полнота содержания;
- наглядность, читаемость карты

Технические приёмы и элементы.

Технические приемы

Грубое ориентирование:

- бег по направлению;
- бег по ориентирам.

Точное ориентирование:

- движение по азимуту;
- движение с чтением карты.

Вспомогательные приемы:

- отметка прохождения КП;
- перенос дистанции.

слежение за местностью;

чтение карты;

ориентирование карты;

контроль расстояния, направления, высоты;

взятие направления;

взятие азимута;

подготовка места отметки;

чтение легенды;

отметка;

проверка отметки КП

слежение за местностью;

чтение карты;

ориентирование карты;

контроль расстояния, направления, высоты;

взятие направления;

взятие азимута;

подготовка места отметки;

чтение легенды;

отметка;

проверка отметки КП

• *Спасибо за внимание!!!*