

## **Методические рекомендации «Спортивное ориентирование на лыжах»**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты расположенные на местности. По способу передвижения спортивное ориентирование подразделяется на:

- Кроссовый бег - кроссовые спортивные дисциплины.
- Гонка на лыжах - лыжные спортивные дисциплины.
- Гонка на велосипеде - велокроссовые спортивные дисциплины.

В зимний соревновательный период проводятся спортивные соревнования в лыжных спортивных дисциплинах. Зимний соревновательный период считается с 15 апреля предыдущего года по 14 апреля текущего года. Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах предназначены для проверки как физической силы, так и навыков навигации спортсменов.

Спортивные соревнования проводятся при наличии устойчивого снежного покрова с соблюдением условий: возможность выхода спортсменов на водоемы с тонким льдом должна быть предотвращена; рекомендуется предотвращать выход спортсмена на бесснежные места; лыжни должны быть расчищены от завалов, перед опасными спусками предусматривается установка предупреждающих знаков.

Спортивные соревнования в лыжных дистанциях проводятся, если температура в самой холодной точке трассы выше чем минус 21°С. Измерение температуры проводится на высоте 1,3-1,5 метра от поверхности лыжной трассы

Спортивные соревнования на лыжных дистанциях проводятся:

- в заданном направлении;
- на маркированной трассе;
- в комбинации заданного направления и маркированной трассы.

Ориентирование в заданном направлении – это прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого спортсмены выбирают по своему усмотрению. Ориентирование на маркированной трассе - прохождение трассы, маркированной на местности от старта до финиша, с задачей по определению на спортивной карте местоположения КП, установленных на трассе.

Виды соревнований на лыжах: лыжная гонка – спринт; лыжная гонка – классика; лыжная гонка – лонг (длинная дистанция); лыжная гонка – марафон (проводятся только для возрастных категорий мужчины и женщины); лыжная гонка – многодневная; лыжная гонка - эстафета - 2 человека, 3 человека (каждый

спортсмен проходит один или несколько этапов, количество которых определяется Положением о спортивных соревнованиях); лыжная гонка - комбинация.

При проведении спортивных соревнований по всем лыжным дисциплинам соблюдаются следующие требования - при прохождении трассы спортсмены могут пользоваться всеми стилями лыжных ходов, если ограничения не предусмотрены Положением, трасса преодолевается на лыжах. Часть трассы можно преодолевать бегом, но в этом случае спортсмен должен самостоятельно транспортировать через все КП свои лыжи, палки, ботинки соответствующих ему размеров и планшет, если спортсмен пользуется ими на трассе, в зоне технического старта спортсмен должен расположить ступни позади стартовой линии. Палки должны стоять перед стартовой линией и/или перед стартовыми воротами.

В соревнованиях в лыжных дисциплинах в заданном направлении трассу спортивных соревнований оборудуют с учетом следующих дополнительных требований: знак КП и обозначение КП должны быть подвешены над лыжной так, чтобы они были хорошо видны спортсмену; средства отметки должны быть установлены так, чтобы спортсмену было удобно ими пользоваться на КП; место установки КП выбирается таким образом, чтобы профиль лыжни позволял спортсмену легко остановиться и уверенно стоять на КП; снег на месте расположения КП должен быть уплотнен, чтобы позволить отмечаться нескольким спортсменам и разворачиваться для движения в обратном направлении. На спортивную карту, выдаваемую спортсмену, наносят: сеть лыжней; точку начала ориентирования (старт); КП, их порядковые номера и через дефис их обозначения; обязательные для прохождения обозначенные участки; финиш (если от последнего КП до финиша есть разметка, финиш не наносят); старт, КП и финиш между собой соединяют прямыми линиями с включением обозначенных участков; необязательные для прохождения размеченные участки, проходы в препятствиях, пункт технической помощи, пункты питания, медицинской помощи. Сеть лыжней - совокупность лыжней разного класса, подготовленных на местности и нанесенных на спортивную карту. Плотность сети лыжней - суммарная длина лыжней всех классов на 1 квадратный километр района соревнований.

В соревнованиях на маркированной трассе спортсмен должен максимально быстро пройти подготовленную на местности трассу, определить на спортивной карте местонахождение КП, установленных на трассе, и зафиксировать КП на спортивной карте. За неправильную фиксацию на спортивной карте места нахождения КП назначается штраф. Трасса планируется так, чтобы спортсмен не мог однозначно прогнозировать, на каком именно объекте будет установлен следующий КП. Трасса маркируется разметкой от старта до финиша таким образом, чтобы у спортсмена не возникало трудностей с определением направления движения, а частота и четкость маркировки не позволяла спортсмену выйти за

пределы трассы. Знак КП на спортивных соревнованиях на МТ устанавливается над лыжней. Место установки КП выбирается таким образом, чтобы профиль лыжни позволял спортсмену легко остановиться и уверенно стоять на КП; В месте установки КП снег должен быть уплотнен, чтобы позволить отмечаться нескольким спортсменам;. Средства отметки должны быть доступны лыжнику, находящемуся на лыжне рядом с призмой. Обозначение КП помещают на светлой табличке, укрепленной на шнуре рядом с призмой, цифры обозначения КП даются черным цветом и должны быть на обеих сторонах таблички. В спортивных соревнованиях на маркированной трассе штраф определяется: в штрафном времени (штраф в минутах); в штрафных кругах.

В лыжных спортивных дисциплинах принимают участие участники следующих возрастных категорий: мальчики/девочки 11 лет, 12 лет, юноши/девушки 14 лет, 17 лет, юниоры/юниорки 20 лет, 25 лет.

На спортивных соревнованиях в лыжных дистанциях необходимо уступить лыжню обеими лыжами следующему спортсмену, когда тот требует, если имеется только одна лыжня или лыжная трасса узкая (кроме последних 100 метров до финиша). На спортивных соревнованиях на маркированной трассе нужно следить за маркировкой, не покидать трассу от старта до финиша (не срезать, не уходить в сторону); фиксировать местоположение КП на спортивной карте; беречь от случайных проколов и разрывов спортивную карту; на карте, с которой спортсмен проходит маркированную трассу, он вправе делать графические пометки; уходить только после получения оценки штрафа в штрафных кругах и самостоятельно отсчитывать пройденные штрафные круги, проходить штрафные круги с тем же снаряжением, включая планшет..

Этапы подготовки к зимним соревнованиям:

1. Чистка и смазка лыж.
2. Просмотр погоды, параметров дистанции, и сбор вещей с вечера.
3. В день соревнований хорошо позавтракать, чтобы не замерзнуть.
4. Одеться в беговую одежду, сверху разминочную.
5. Снять разминочную одежду, проверить чип и компас.
6. Если осталось время до старта, нельзя стоять на месте, чтобы не стало холодно, покатайтесь на лыжах.

7. За минуту или две вас пригласят в стартовый коридор, затем дадут сигнал, по которому можно взять карту и закрепить ее. По сигналу стартуйте и будьте внимательны на дистанции.