



ДНЕВНИК СОРЕВНОВАНИЙ. ORIENT LIGA

Брестский областной центр туризма и краеведения детей и молодежи
Отдел физической культуры, спорта и туризма Брестского горисполкома
Брестский городской комитет ОО «Белорусский республиканский союз молодежи»
Отдел по делам молодежи Брестского горисполкома



1 тур - 23 февраля - «ВУЛЬКА»
старт в 14:00 СШ №14

2 тур - 2 марта - «МОНТАНА»
старт в 14:00 СШ №23

3 тур - 10 марта - «ДОРОЖНИК»
старт в 12:00 дер. К. Жировецкая

4 тур - 17 марта - «СТРАДИЧИ»
старт в 11:00 дер. Страдичи

5 тур - 23 марта - «Парк 1 МАЯ»
старт в 13:00 СШ №9



Знакомимся. ORIENT LIGA.

В этом году Orient Liga празднует свой пятилетний юбилей. Кто-то принимал участие в этих соревнованиях на протяжении всех пяти лет, кто-то присоединился позже, а кто-то в этом году впервые попробует свои силы в ориентировании.



ваний.

На протяжении всех пяти лет соревнования претерпевали изменения. Учитывались ошибки и недостатки. На сегодняшний день соревнования соответствуют всем стандартам и проводятся с использованием всех современных средств.

Но на протяжении всего времени цели проведения соревнований оставались неизменными.

В первую Orient Liga ориентирована на детей. На развитие навыков ориентирования, обретения первого соревновательного опыта. Для того, что бы принимать участи в стартах лиги достаточно лишь желания. Каждый кто хочет попробовать свои силы может просто прийти, пройти процедуру регистрации, получить карту и отправиться на дистанцию. Несмотря, на то, что это соревнования для детей принять участие может любой человек любого возраста. Соревнования построены таким образом, что большая часть стартов проходит в городской черте и являются доступными для всех. Для удобства участников при проведении го-

родских стартов помещения для переодевания расположены на территориях школ.

Так как это спортивные соревнования, то одна из целей это формирование здорового образа жизни. Сегодня уже не модно поддаваться пагубным привычкам. В моду прочно входит спортивный образ жизни. И спортивное ориентирование на сегодняшний день является одним из самых доступным видов спорта. Более того, на наших лесных стартах участники могут ощутить различия между городским и лесным воздухом, прикоснуться к природе.

Да и после учебной и трудовой недели это участие в Orieten Liga - это хороший способ сменить привычный вид деятельности. Тем самым, лучше отдохнуть.

Для тех, кто решил связать свою жизнь со спортом и спортивным ориентированием Orien Liga служит прекрасной тренировкой перед крупными республиканскими



стартами. Это прекрасная возможность сравнить свои результаты с опытными спортсменами, почувствовать вкус спортивной борьбы, ощутить приток адреналина. Проследить свою динамику выступлений на протяжении 5 этапов. Ощутить разницу между городским спринтом и лесной классикой.

Кроме всего, данные старты дают возможность сплочения коллектива и поиска друзей и единомышленников в реальной жизни. Ориентировщики - открытые люди, которые всегда идут на контакт. Для удобства любителей виртуального общения есть возможность обсудить соревнования и задать свои вопросы организаторам сразу на трех интернет площадках это сайты skbug.ucoz.ru, polyana.brest.by, ksoberestje.ucoz.ru.

В этом году, как и в предыдущие сезоны в итоговый зачет идут 4 лучших результата из 5 возможных. По итогам каждого старта будет проводиться награждение победителей и призеров. После последнего старта будет проведено награждение лучших спортсменов грамотами и ценными призами.

Информационное освещение данного мероприятия увеличится и кроме указанных интернет-площадок можно будет о себе услышать на радио Брест 104,8 FM. Увидеть себя можно будет в спортивных репортажах Брестской студии телевидения. И прочитать о себе в данном бюллетени.

Данный бюллетень является нововведением этого года. На страницах этого информационного бюллетеня можно будет прочитать мнения, высказанные о стартах как участниками, так и организаторами. Так же проследить маршрут лидеров различных групп и конечно же посмотреть фотографии с предыдущего старта. К каждому соревновательному дню будет готовиться выпуск по результатам предыдущего соревновательного дня. По итогам всего сезона и последнего дня соревнований выйдет PDF-версия, с которой можно будет познакомиться в интернете.

До встречи на старте!

Советы для новичков

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники с помощью карты должны пройти контрольные пункты расположенные на местности.

На соревнованиях Orient Liga применяется спортивное ориентирование в заданном направлении. Это значит, что все контрольные пункты необходимо проходить по порядку.

На соревнованиях используется система электронной отметки, т.е. каждому участнику перед стартов будет выдан чип, в память которого будет заноситься информация о прохождении контрольных пунктов. Перед стартом, когда организаторы выдали чип, первым делом его необходимо очистить. Т.е. прикоснуться к базовой станции с надписью «очистка». Затем нужно пройти проверку чипа, т.е. прикоснуться чипом к базовой станции с надписью «проверка». Затем только можно начинать свой старт. Прикоснувшись чипом к станции «старт», время начинается идти.

Теперь первое, что нужно сделать - совместить север нарисованный на карте со стрелкой компаса. На карте север обозначается с помощью направляющих линий голубого цвета протянутых через всю карты или же можно смотреть на рамку карты, все объекты и надписи будут расположены так, что верх всегда показывает на север, а основание на юг. Когда компас лежит на карте и стрелка компаса совпадает с севером карты это называется карта сориентирована. Важно помнить, что многие модели компасов правильно работают только в горизонтальном положении, т.е. когда компас все своей плоскостью лежит параллельно земле.

Так вот, когда карта сориентирована, следует найти себя на карте, место старта обозначается красным треугольником. Теперь, если карта правильно лежит, то линия,

которая соединяет треугольник и первый контрольный пункт точно укажет направление движения. Данный путь может быть простым, а может лежать через различные препятствия. Если путь прямой, то вам необходимо просто пробежать к первому контрольному пункту и отметить на нем, а для движения на второй и последующий пункты опять совмещать карту с компасом, и смотреть свое направление движения, но только уже отталкиваясь не от треугольника, а от порядкового номера своего контрольного пункта.

Но ситуация может сложиться, так, что могут быть препятствия между контрольными пунктами. Препятствия могут быть различные - здания, заборы на городской карте. И различные типы леса в условиях леса. Через здание и забор напрямую пробежать не получится, значит нужно найти способ, как лучше преодолеть препятствие и при этом не сбиться с намеченного пути. В городе это достаточно просто, зная свое направление, вы смотрите как будет быстрее и оббегаете свое препятствие у нужной стороны, при этом нужно все время следить за собой на карте и не ворочать карту, карта всегда должна быть с ориентирована. Если пальцем вести свой маршрут по карте, то вы всегда будете знать где находитесь и не потеряетесь. Прибежав на контрольный пункт обязательно проверьте номер контрольного пункта написанного на базовой станции и тот, который записан у вас в легенде. Эти номера всегда имеют номер больше 30. И в легенде это выглядит 1 - 31, 2 - 45. То есть пишется номер порядковый и номер станции. Удостоверившись, что вы находитесь на правильном контрольном пункте прикоснитесь чипом к станции, после сигнала (звуковой или просто станция моргнет красным огоньком) мож-

но считать что вы отметились.

Когда у вас препятствие из нескольких объектов очень внимательно планируйте свой маршрут.

В лесу ориентироваться сложнее, чем в городе. И сам лес является вполне пробегаемым препятствием, но важно помнить, что если вы в чем-то не уверены, лучше несколько раз себя перепроверить и все же пытаться пройти путь самым легким для вас способом. В лесу проще всего ориентироваться с помощью дорог и тропинок. На карте они нанесены черной пунктирной линией. Начав ориентироваться в лесу опять таки не забывайте ориентировать карту. С помощью дорог найдите самый простой способ добраться до контрольного пункта, иногда это может быть одна дорога, иногда две. Внимательно смотрите по ноге и не забывайте смотреть по сторонам что бы отслеживать свое место положение на карте. Ведите свой путь пальцем по карте, так вы точно не заблудитесь. На развилках и пересечениях дорог, перепроверьте карту, и убедитесь в правильности задуманного поворота.

Если вы вдруг потерялись, то не стоит паниковать. Просто дождитесь кого-то из участников и попросите показать где вы. И вам обязательно помогут найти. После этого вы сможете продолжить свой путь.

Кроме того, если кто-то не может понять где он, подскажите, не пробегайте мимо и следующий контрольный пункт обязательно выйдет вам на встречу.

Не стоит расстраиваться, если кто-то оказался быстрее. Скорость бега можно натренироваться на стадионе. А умение работать с картой непременно придет, нужно только тренироваться. Ведь, все кто занимает призовые места упорно работают над своим мастерством.

Черкасов Артем

ORIENT LIGA. Предыдущие сезоны.



Фото: Абрамчик Владимир Николаевич
Ответственный за выпуск: Черкасов Артем
Тираж: 100 экземпляров
Издается на правах рукописи

Телефон: (+375 29)
725 89 16
Эл. почта: draftd@tut.by

PDF-версия газеты:
ksobereestje.ucoz.ru