**Краткие сведения о правилах соревнований** **по спортивному ориентированию**

А. С. Домбровский и др.

Поскольку не все знакомы с правилами соревнований по спортивному ориентированию, ниже излагаются их основные положения.

Соревнования по ориентированию проводятся зимой и летом, днем и в ночных условиях, среди детей, юношей, девушек, женщин и мужчин. Задача участника соревнований - в наикратчайшее время, пользуясь картой и компасом, пройти КП, расположенные на местности.

Соревнования проводятся:

- В заданном направлении - классическая форма состязаний, когда спортсмен должен пройти обозначенные на карте и расположенные на местности КП в заданной последовательности от старта (на карте он всегда обозначается треугольником) на КП-1, затем на КП-2 и т.д. Между КП каждый спортсмен может двигаться любым маршрутом, выбранным по своему желанию, исходя из физической подготовленности и владения техникой ориентирования. Если участник нарушает порядок прохождения КП или пропускает хотя бы один КП, результат ему не засчитывается. Длину дистанции измеряют по карте по прямой, соединяющей КП. Фактически спортсмен пробегает большее расстояние.

- По выбору - когда спортсмен должен пройти заданное количество КП (выбор и порядок прохождения КП произвольный, по усмотрению участника). Количество КП на местности значительно больше, чем требуется "взять" участнику. "Взятие" одного КП несколько раз засчитывается как один КП. Количество КП, которое нужно пройти, и минимальный километраж, который при этом придется преодолеть, участникам сообщаются до начала соревнований. Результат участника определяется по времени, затраченному на "взятие" заданного количества КП.

-На маркированной трассе - спортсмен должен пройти дистанцию, размеченную на местности, и нанести на карту местоположение всех КП, установленных на трассе. Этот вид соревнований - ведущий зимний вид в ориентировании. Участник двигается по лыжне, аналогичной трассе лыжных гонок. Место старта (начало ориентирования) обозначено на карте. Определив местоположение КП, спортсмен прокалывает карту там, где, по его мнению, находится КП. Прокол делают компостером или иглой. В последнем случае место прокола перечеркивается крест-накрест карандашом определенного цвета, находящимся на КП. Участнику предоставлено право наносить положение КП на карту на последующем КП (не далее). Число проколов должно соответствовать числу КП. В случае их несовпадения участник может быть снят с соревнований. То же наказание может постигнуть участника за несовпадение цвета отметки. За ошибку в нанесении КП более 2 мм участник получает штрафное время: 1 мин за каждые полные и неполные 2 мм. Максимальный штраф, который может быть назначен за ошибку в нанесении одного КП, - 3 мин, на дистанциях II - III разрядов - 5 мин.

Спортивные разряды (юношеские) присваиваются в возрасте 11-17 лет, взрослые III II I, КМС - с 16 лет, звание мастер спорта - с 17 лет. В основе выполнения разрядных нормативов лежат класс дистанции, квалификация участников соревнований и отношение времени прохождения дистанции участником ко времени победителя в процентах.

**Обязанности участников соревнований.**

Чтобы не подвести себя и команду, участнику не следует:

- выходить на местность до старта и после прохождения дистанции до окончания соревнований;

- в ходе соревнований пересекать территории с полевыми культурами, проходить через сады, огороды и другие участки, запрещенные для бега;

- "сотрудничать" с другими участниками или сознательно преследовать их, лидировать (сопровождать) участника;

- изменять обозначение и устройство КП;

- сокращать, срезать дистанцию;

- вмешиваться в работу судей;

**Наказание за данные нарушения - снятие с соревнований.**

Еще участник соревнований должен:

- перед соревнованием изучить положение, ознакомиться с очередностью стартов и своевременно явиться на старт;

- опоздав на старт, не отчаиваться: если старт не закрыт, на дистанцию спортсмена выпустят, но результат будет отсчитан от времени, записанного в стартовом протоколе;

- стартовать только под номером, определенным жеребьевкой;

- заметив, что на дистанции кто-то получил травму, оказать помощь и помочь добраться пострадавшему до ближайшего КП или финиша;

- найдя КП, проверить его обозначение; уходя с КП, проверить правильность и четкость его отметки на своей карточке;

- беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку участника;

- своевременно сообщать судьям обо всех замеченных случаях "сотрудничества" или преследования

- сдать карту и карточку участника сразу после пересечения линии финиша;

- при потере карты или контрольной карточки участника результат спортсмену не засчитывается;

- по истечении контрольного времени или в случае "схода" с дистанции незамедлительно явиться на финиш и сообщить об этом судьям;

- форма ориентировщика должна быть чистой и аккуратной.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.people.nnov.ru/>