

Памятка для детей отдела туризма и краеведения
ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского района

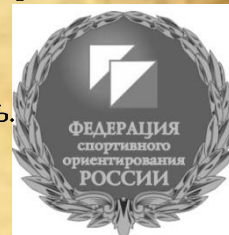
В помощь молодому спортсмену



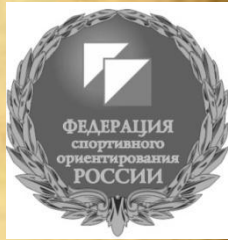
«Сто заповедей ориентировщика»

"Бежать не быстрее, чем может думать голова"
Лахманов Алексей Сергеевич

1. Вместе с педагогом Выработай и Выбери цель.
2. Помни, что для Великих побед нужна и Великая цель.
3. Готовься к соревнованиям задола.
4. Строго соблюдай режим питания, сна и отдыха.
5. Тренируйся циклично, с учетом суточных собственных биоритмов и по системе—с эффектом сверх Восстановления.
6. Тренируйся в любую погоду, но с умом.
7. Стремись преодолеть усталость в любой ситуации.
8. Коллекционируй спорткарты с нанесенными дистанциями и желательными нарисованными путями победителей.
9. Раз—два в год обязательно практикуйся в корректировке местности.
10. Опекай и "натаскивай" как минимум одного новичка своей команды.
11. Знай наперед предварительную информацию о соревнованиях.
12. Постоянно анализируй результаты прошлых соревнований.
13. Не жалея 1—2 часа в неделю на просмотр спорткарт.
14. Отрабатывай на тренировках три "кита" ориентирования: сличение карты с местностью, Владение компасом, Выбор пути.
15. Не забывай тренировать свой глазомер отрезков линий на карте.
16. Учись Воображать реальную местность по спорткарте.
17. Сохраняй спокойствие накануне соревнований и перед стартом.



18. Готовь заранее "боевую" форму – снаряжение.
19. В день соревнований не меняй своих привычек.
20. Не опаздывай на соревнования, не опаздывай на старт.
21. По прибытии на соревнования осмотрись: центр, старт, финиш.
22. Ознакомься, изучи, запомни информацию: характер местности, границы района, контрольное время, параметры трассы, порядок стартов, система отметки, масштаб карты, стартовое время, квалификация участников твоей группы.
23. Проверь по протоколу свой нагрудный номер и время старта.
24. Перепиши легенды и порядок прохождения дистанции.
25. Не расхолаживайся, не «распыляйся» перед стартом.
26. Переоденься в «боевую» форму.
27. Проведи общую разминку, начиная за 30 минут до своего старта.
28. Проведи техническую разминку за 15 минут до своего старта и проследи старт первых своих соперников–участников.
29. Проверь наличие компаса, пакетика от дождя, карточки или чипа для отметки, нагрудного номера.
30. Перед стартом не пей лишней жидкости.
31. Расслабься, «мысленно прокрути» свои действия на линии старта.
32. Внимательно следи за стартовым временем.
33. "Обозлись" на соперников и сосредоточься.
34. На старт выходи уверенным и спокойным.
35. Начинай бежать размеренно, легко и весело.
36. Подбежав к пункту взятия карты, удобно выхвати спорткарту своей возрастной группы и устремляйся вперед.
37. Обрати сразу же внимание на линии «Север–Юг», масштаб и сечение, конфигурацию трассы и вид изложения рельефа.
38. Прикинь направление на первый пункт, на ходу уточняя азимут.
39. Рассматривай карту, сориентировав ее на север.
40. Помни о «коварстве» первых КП.
41. Прежде чем бежать на очередное КП, мгновенно оцени по спорткарте ситуацию вокруг него.
42. Помни, что призмы КП всегда устанавливаются на ориентирах или вблизи них.



43. Азимут всегда засекай при устойчивом беге.

44. Движение по азимуту начинай от явного ориентира.

45. Не «бери» азимут под ЛЭП или вблизи металлоконструкций.

46. Знай, что самый короткий путь к КП не всегда бывает хорош.

47. При выборе пути от КП к КП никогда не рассуждай односторонне,

48. При беге «чувствуй» побочные факторы-ориентиры: уклоны, просветы в лесу, прогалы просек в кронах деревьев, чахлая растительность болот, направление стоков ручьев...

49. При выборе обходных путей учитывай масштаб.

50. При выборе пути учитывай формы рельефа.

51. Учитывай влияние погоды на состояние трассы.

52. Привязку-ориентир выбирай на удалении от КП 100–130 м.

53. Не забывай использовать в районе КП совокупные привязки.

54. Первую часть дистанции беги по принципу: «спокойно и четко».

55. Всегда держи палец на пробегаемом этапе спорткарты.

56. «Чистый» путь используй для осмысления дальнейших действий.

57. Умеючи «раскладывай» свои силы на протяжении дистанции.

58. Не отвлекайся, не бездействуй на трассе ни на секунду и не суетись понапрасну, не «заводишься и не отыгрываешься».

59. Беги сноровисто и следи одновременно за местностью, картой и соперниками.

60. Береги глаза, ноги, карту и чип; береги себя по принципу:

«через огонь и воду – невредимым!»

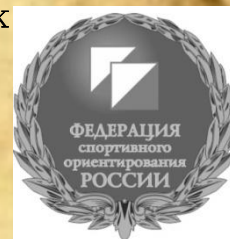
61. Знай свой вариант «взятия КП» еще на дальнем подступе.

62. Учитывай контингент участников при выборе тактики на трассе.

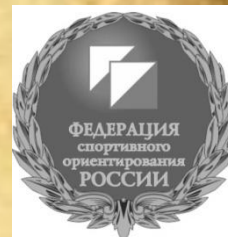
63. Предполагай «хитрости» от каждого КП и защищайся.

местности в районе КП

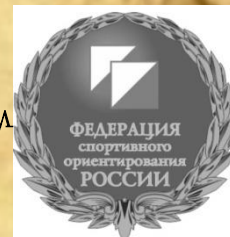
обычно не приносит успеха, и поэтому быстрее находи в себе



- силы возвращаться к надежной привязке–ориентире.
65. Не стой долго у КП и не привлекай соперника.
66. Отмечайся на КП ловко, четко и внимательно.
67. Побегая к КП, убедись, твое ли оно! (Проверь номер КП)
68. Используй соперника – «столба» у КП и убегающего от КП.
69. Готовь атаку на соперника на прямых «бездумных» участках.
70. Никогда ни с кем не сотрудничай на дистанции.
71. Умей освобождаться от «хвоста». (Уходи от него на участке с плохой видимостью – в «зелёнке»)
72. Для быстроты прохождения трассы пользуйся ранее пройденными участками местности.
73. Борись за каждую секунду на протяжении всей дистанции.
74. Не поддавайся на дистанции «стагнальному инстинкту».
75. Учитывай различие техники и тактики на различных картах.
76. Умей на трассе быстро восстанавливать потерянную ориентацию.
77. Всегда азимутальный участок дублируй контролем расстояния (счетом шагов или внутренним чувством расстояния – интуицией).
78. Будь устойчивым в неожиданных ситуациях.
79. При неточностях спорткарты, при ошибках начальника дистанции не теряй самообладания, ищи выход и продолжай борьбу.
80. Не забегай в зоны, запретные для бега.
81. Прекращай прохождение трассы в исключительном случае и, чтобы ни случилось, сдай свою спорткарту судьям финиша.
82. Не ошибись при «взятии» последнего, финишного КП.
83. Используй для скорости факт маркировки с последнего КП.
- сдай карточку с отметками (или спорткарту).
85. После финиша потруси, походи, успокойся и укройся от холодного ветра, от дождя или от жаркого солнца.
86. После финиша сразу не садись, не ложись, не пей холодного или слишком горячего.



87. Отдышавшись и успокоившись, выпей не более стакана теплой воды, компота, чая или спортивного напитка, сока.
88. Спустя 8–10 минут после финиша иди умыться (купаться) и мысленно продолжай бежать, спорить, переживать...
89. Переодевайся в сухую одежду и иди смотреть вывешиваемые результаты, перепиши свой результат и результат лидера.
90. Поделись впечатлениями от борьбы с товарищами, соперниками и обязательно с тренером.
91. Радость победы или горечь поражения дели со своим тренером и товарищами по команде.
92. Вернувшись, домой, посмотри еще раз спорткарту и вспомни о своем беге на дистанции, свои ошибки (запиши в тетрадь).
93. Помни, что если не изживать свои ошибки, то их анализ не имеет смысла для будущих твоих стартов.
94. После участия в соревнованиях (особенно многодневных) выполни курс реабилитации и восстановления: полноценный отдых, нормальный сон, калорийное питание, режим питья.
95. Знай свои права и обязанности на соревнованиях.
96. Не возмущайся работой судейской коллегии при них.
97. Не волнуй своего тренера недисциплинированностью.
98. Не превышай контрольное время (судейское или тренерское).
99. Знай основные пункты правил соревнований.
100. Уважай своего педагога – в спорте он отец твой.



Авторы составители

Педагог высшей категории ГБОУДОД ДТДиМ
Колпинского района мастер спорта
РОССИИ Лахманов Алексей Сергеевич

Педагог первой категории ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского
района мастер спорта
РОССИИ Лахманова Татьяна Петровна