

«О-РАЛЛИ» – ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Дороти СПИЛЛМАНН

Упражнение, которое сегодня будет представлено – это очень веселое эстафетное упражнение, которое в шутку называется «о-ралли». Упражнение также отличается тем, что для его проведения не надо ставить КП в лесу. Это упражнение легко организовать на сборах.

По сути – это интервальное упражнение, где во время промежутков отдыха спортсмены обозначают КП друг для друга. Во время интервала мы тренируемся ориентироваться правильно, несмотря на высокую скорость, а во время восстановления мы должны ориентироваться тщательно, чтобы правильно обозначить КП для своего товарища по команде.

Каждая эстафетная команда состоит из трёх спортсменов. Если количество участников не делится на три, то один или два спортсмена могут бежать параллельно на этапе в одной команде. Таким образом, в итоге это получается эстафета для трех участников, в которой спортсмены по очереди пробегают по одному перегону. То есть этап состоит из одного КП.

Бегите быстро – трусите на следующий. На карте видно что как происходит: Соответственно спортсмен А (красный), Б (зеленый) и В (синий) быстро бегут перегоны, обозначенные непрерывными линиями, после чего спокойно бегут трусцей на свою последующую точку старта (вдоль пунктирной линии). Таким образом спортсмены Б (зеленые) обозначают КП для спортсменов А (красные), тогда как для них самих КП обозначают спортсмены В (синие).

В действительности на картах спортсменов обозначен только один вариант дистанции (красный, зеленый или голу-

бой), поэтому нет необходимости делать ее разноцветной. Длительность тренировки зависит от длины перегонов и количества КП, которое должен взять каждый участник. Для вечерней тренировки будет достаточно двух блоков по 5-6 перегонов на каждого участника. Команда, чей спортсмен прибежит первым на финиш, выигрывает соревнования! Между блоками все спортсмены собираются вместе на финише первого блока и восстанавливаются.

Если группа состоит из неоднородных по силам спортсменов, то можно попытаться разделить их на три группы, в каждую из которых войдут равные по силам участники и которые соответственно побегут этапы А, Б и В. Путем варьирования длины перегонов для каждой группы можно добиться того, чтобы все участники бежали примерно равные по времени интервалы. Важно, чтобы расстояние от КП до следующего старта участника было достаточно коротким, чтобы на восстановительном перегоне они могли успеть, не спеша, обозначить КП для своих товарищей.

Перед стартом всего упражнения, до старта спортсменов А, спортсмены Б и В с достаточным запасом времени убегают на свои первые точки старта. Удачи в лесу!



Тренируйтесь самостоятельно. Если вы хотите потренироваться, но вам не с кем побежать, то вы можете сделать следующее:

Спланируйте дистанцию, которую вы сможете предложить спортсменам своего клуба или партнерам по тренировкам. Когда вы сделаете это, бегите в лес, чтобы поставить свою дистанцию. Если вы готовите тренировочную дистанцию для других, то вынуждены ориентироваться тщательно и быть уверенным во всех точках. Сходится ли карта вокруг выбранных точек или вы должны поменять объект КП или подкорректировать карту?

Вы многому учитесь, разбирая рисовку карты, когда тренируетесь ставить КП на местности. Получите удовольствие от более спокойной тренировки с полной концентрацией на карте и окружающей местности!

Табло для спортивного ориентирования БТ-100

Описание: Табло предназначено для отображения реального времени с подачей звуковых сигналов. Может применяться для всех видов спорта, где используется массовый раздельный старт спортсменов (спортивное ориентирование, биатлон, лыжные гонки и т.д.).

Выводимая информация: текущее время.

Функциональные возможности:

энергонезависимые часы реального времени, подача звукового сигнала (промежуток времени срабатывания сирены настраивается: 30, 60 или 120 секунд), влагозащищенная конструкция, питание от аккумулятора 12 В (в комплект не входит), управление с помощью ИК-пульта, регулирование яркости светодиодов (15 ступеней).

Характеристики БТ-100:

Габаритные размеры: 7745x190x65 мм

Высота символов: 135 мм

Материал корпуса композит

Мощность сирены 20 Вт

Масса табло с сиреной и треногой

(без аккумулятора) 3,9 кг



Производитель:

ООО «Счётные системы»

153020, г. Иваново, ул. Окуловой, д. 68а

Тел. (4932) 311-264, 311-268

www.sc-sys.ru

bagaeva7@rambler.ru

29000 р.

