

# КОГДА ОРИЕНТИРОВЩИКИ ИЩУТ БАНАНЫ

## Дороти Спиллманн

*Весенний сезон в самом разгаре или, возможно, уже закончен. Проведено достаточно много тренировок и отбегано много соревнований. Положа руку на сердце, вы можете сказать, что всегда бежали безупречно четко? Или вы, как и я, иногда ошибались, и вам нужно было определить свое местонахождение в карте и заставить себя снова сконцентрироваться. Возможно, стоит поработать над этим элементом.*

Упражнение, которое представлено в данной статье, – это пример того, как можно тренировать умение вернуть контакт с картой. На своем языке мы называем это упражнением на чтение карты (вчитывание), также известным как «обананы». Как бы мы ни назвали это упражнение, его суть от этого не меняется: упражнение проводится парами, где в каждый момент времени карта находится только у одного из спортсменов. Другой следует за ним до того момента, пока не придет его время взять карту и определить свое местонахождение. Две карты, А и Б, сложены «спина к спине» в один и тот же пакет. Спортсмен А начинает упражнение. У него на карте нанесен старт и перегон до области обмена, которая на карте имеет форму банана, в связи с чем упражнение и получило свое название. Спортсмен Б следует за спортсменом А без карты и пытается следить, какие ориентиры они пробегают.

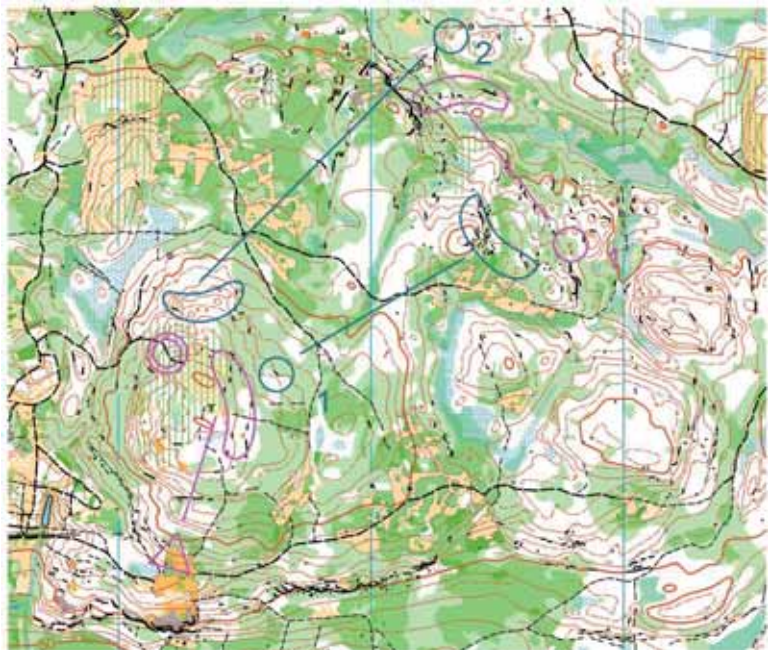
**Переверните карту в «банане».** Когда пара вбегает в область «банана», спортсмен А выбирает в этой ограниченной области точку, в которой он передаст карту, перевернутую стороной Б вверх, другому спортсмену. Теперь спортсмен Б должен вчитаться в карту и затем бежать на свой первый КП, не зная изначально где располагается «банан» и, как мы ее назовем, «точка обмена» относительно нарисованного КП. Задача спортсмена Б вчитаться в карту как можно быстрее, используя информацию, которую он получил по пути к точке обмена. Когда спортсмен Б сочтет, что он сопоставил местность с картой, он должен взять свой КП.

После КП начинается новый перегон, который ведет в новый «банан». На это раз спортсмен Б ведет, а спортсмен А следует за ним. Внутри второго «банана» спортсмены снова меняются ролями.

**Пробегайте отчетливые объекты.** Если вы тот спортсмен, который бежит с картой, то до входа в область обмена вы ориентируетесь обычным способом. Когда вы уже оказываетесь в «банане», было бы хорошо для вашего партнера, если бы вы пробежали мимо нескольких отчетливых объектов в пределах области, таким образом, ей/ему будет легче вчитаться в карту. Если вы тот спортсмен, которого ведут, вы все-таки должны пытаться сконцентрироваться на ориентировании. В каком направлении вы бежите, пробежали ли отчетливые объекты, что вы видите вокруг себя? Скоро ваша очередь снова читать карту. В качестве подготовки к упражнению потребуются дистанция с призмами в лесу, желательно с достаточно равными по длине перегонами. На карте А обозначается старт, все четные КП и финиш, тогда как на другой карте (Б) все нечетные КП и финиш. Области обмена выби-

раются недалеко от КП и обозначаются на той карте, где не обозначен сам КП. То есть на карте А обозначаются все «бананы» вблизи нечетных КП, а на карте Б «бананы» вблизи четных КП. Предыдущий КП (старт) и «банан» соединяются линией.

На примере карты красным показано все, что будет обозначено на карте А, а голубым, то что будет на другой карте (Б). Если упражнение будут выполнять несколько пар, то для них было бы хорошо обозначить разные области обмена, чтобы разделить пары. Адаптируйте уровень сложности упражнения для каждой пары путем выбора расположения «бананов». Для более сильных пар «бананы» могут располагаться в более сложной области, тогда как для детей и менее опытных участников можно обозначить гораздо более легкие «бананы» или, как мы их называем, области обмена.



# Азимут



8-906-072-71-71  
azimut-id@rambler.ru

- Дизайн, верстка, фотосъемка
- Изготовление и печать спортивных карт
- Издание книг и брошюр, твердый переплет
- Рекламная и деловая полиграфия