

ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНА – ОРИЕНТИРОВЩИКА

Карта. Спортивная карта создается организаторами соревнований и выдается участнику соревнований непосредственно перед стартом. Карта создается в определенном масштабе, наиболее применяемые масштабы спортивных карт: 1: 15 000 (в одном сантиметре карты 150 метров местности), 1: 10 000 (в одном сантиметре карты 100 метров местности) и 1: 5 000 (в одном сантиметре карты 50 метров местности).

На карте нанесена дистанция с нанесенными контрольными пунктами (КП), которые спортсмен должен отыскать на местности и отметить. Карта должна давать спортсмену полную информацию о местности. Карты для соревнований по ориентированию бегом, на лыжах и велосипедах имеют свою специфику и отличаются друг от друга.

Компас. Существует большое количество спортивных компасов. Их можно разделить на две основные категории: компас, крепящийся на пластину, и компас, крепящийся на большой палец.

Контрольная карточка - устройство для отметки на контрольном пункте. Доказательством того, что ориентировщик посетил все КП в правильном порядке, является прокомпостированная контрольная карточка, с помощью которой спортсмен отмечается на КП.

Индивидуальный ЧИП – специальное устройство для электронной отметки на КП, в том случае когда дистанция спортивного ориентирования оборудована системой электронной отметки.



Планшет – специальный держатель карты. Карта вставляется в планшет, который защищает её от механических повреждений, от дождя и снега. Планшет необходим для ориентирования на лыжах и на велосипедах. В случае лыжного ориентирования планшет крепится к телу спортсмена, в случае велоориентирования планшет крепится на руль велосипеда. В обоих случаях планшет помогает спортсмену читать карту на ходу.

Фонарь. Необходим для ориентирования в ночных условиях.

Номер. Для участия в соревнованиях по ориентированию спортсмену необходимо получить свой номер. Номера для участников обычно готовятся организаторами соревнований и выдаются спортсменам перед стартом.

Как одеваться на соревнования? Для первого раза подойдут удобная верхняя одежда и беговые кроссовки. По мере того, как вы будете втягиваться и чаще посещать соревнования, вы заметите, что у ориентировщиков своя форма и снаряжение.

Экипировка для ориентирования бегом:



Если мы участвуем в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом то нам обязательно понадобится специальный **спортивный костюм, щитки** и специальная **обувь**.

Спортивный костюм. И для мальчиков и для девочек спортивный костюм состоит из рубашки и штанов. Это должен быть легкий костюм из тянущегося материала, который не тяжелеет от воды. Многие спортсмены на соревнования надевают штаны и футболку из нейлона с длинными рукавами. Именно такой материал «дышит», позволяет выходить влаге, очень легкий и прочный. Главное требование к одежде – она не должна стеснять движений спортсмена даже, если насквозь промокнет, а также защищать тело от подлеска и веток.

Щитки. Щитки, изготовленные из защитного материала, оберегают ноги спортсмена от осадков и травм.

Обувь. На ноги лучше надевать специальную обувь с резиновой подошвой. Считается, что такие ботинки больше подходят для бега по лесу, чем обычные кроссовки. Специальная обувь – это легкие и крепкие кроссовки с нескользящей подошвой. Основные требования к обуви для ориентирования – это обеспечение хорошего сцепления с поверхностью земли, будь то грязь или каменистый грунт.

Экипировка лыжника-ориентировщика:



Лыжные ориентировщики пользуются такими же лыжами, палками, ботинками и костюмами, как другие лыжники, выступающие на соревнованиях по лыжным гонкам..

Планшет. Специальный планшет для карты, который состоит из крепления на груди спортсмена и поворотного столика, освобождает руки для лыжных палок и позволяет ориентировщику читать карту на скорости.

Компас. Компас крепится к планшету с картой или на руку спортсмена.

Контрольная карточка. Контрольная карточка крепится к руке участника соревнований. На каждом КП лыжник компостирует карточку, что является доказательством того, что спортсмен прошел данный КП. Если дистанция оборудована электронной системой отметки, то спортсмен отмечается на КП при помощи *индивидуального ЧИПа*.

Карта. На карте, которая выдается спортсмену организаторами соревнований, указаны КП, которые надо пройти. Карта дает полную информацию, которая может понадобиться лыжнику для выбора наиболее быстрого маршрута. Выбор маршрута осуществляется не только на основании оценки качества лыжни. Лыжник-ориентировщик должен принять во внимание уклон и длину альтернативных маршрутов.

Карта для соревнований по лыжному ориентированию имеет свою специфику -лыжни отмечены на карте зелеными линиями.

В помощь спортсмену обычно указывается и качество лыжни:

Толстая линия: ширина не менее 2 м

Пунктирная линия: ширина 1-1,5 м

Точечная линия: ширина 0,8-1 м

Экипировка велосипедиста-ориентировщика:



Карта. Карта для соревнований по велосипедному ориентированию может быть такая же, как и для лыжного ориентирования, или же адаптированная карта для ориентирования бегом.

Компас. Компас крепится к руке велосипедиста или к планшету..

Контрольная карточка. Контрольные карточки должны быть надёжно закреплены на велосипеде эластичным шнуром или другим способом. Запрещено снимать контрольную карточку с велосипеда в течение всего соревнования. Если дистанция оборудована электронной системой отметки, то спортсмен отмечается на КП при помощи индивидуального ЧИПа.

Планшет. С помощью планшета, который крепится на руль велосипеда или к груди велосипедиста, спортсмен получает возможность читать карту, не останавливаясь.

Шлем. Шлем является обязательным для велосипедиста.

Велосипеды. Ориентировщики используют крепкие горные велосипеды (маунтинбайки).

Из соображений безопасности перед началом заезда организаторы соревнований проверяют исправность велосипеда (например, тормоза).

Инструменты. Велосипедисты могут возить с собой инструменты и самостоятельно заменять какие-либо детали, однако просить о помощи у соперников на дистанции не рекомендуется.