



## Стивен Бога (США): «ГРАДАЦИЯ ДИСТАНЦИЙ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В США»

**Белый курс.** Белый курс является самым простым, его обычная длина дистанций составляет 2-3 км. Он создан для новичков, как взрослых, так и детей. Кроме того, этот курс идеален для малышей, которые научились отлично справляться с веревочным курсом. Горизонталы на карте знать пока необязательно. КП здесь располагаются на крупных и заметных объектах, таких как пересечение просек, у ручьев или строений. Спортсмены ориентируются по тропинкам или вдоль ручьев, по полям и т.п. Новички могут проходить этот курс одни или в команде. С маленькими детьми всегда должен быть взрослый до тех пор, пока они не научатся полностью обходиться сами.

**Желтый курс.** Это следующий этап после Белого курса. Длина его дистанций составляет 3-5 км. Здесь ориентировщики также бегают с помощью линейных ориентиров, но КП располагаются вне тропинок и их сложнее найти.

Подростки и взрослые готовы к желтому курсу после 1-2 прохождений Белого. Детям помладше обычно рекомендуют дольше задержаться на Белом курсе.

**Оранжевый курс.** Длина дистанций оранжевого курса – 4-5 км. Здесь ориентировщик уходит с тропинок в лес. КП располагаются у менее заметных объектов. На оранжевом курсе необходимы навыки пользования компасом, контроля своей скорости и распознавания горизонталей.

Подростки обычно готовы к оранжевому курсу после одного-двух сезонов на Желтом с тем условием, что они уже могут хорошо и точно ориентироваться. Дети младшего возраста могут начать тренировку и здесь, но обязательно в сопровождении взрослого.

**Курсы для опытных спортсменов.** Имеются в виду Коричневый, Зеленый, Красный и Синий курсы для опытных ориентировщиков.

Самый длинный, Синий курс, может быть до 10 км и требует высокого уровня физической подготовки. Спортсмену не рекомендуется переходить на более сложный уровень до тех пор, пока он полностью не освоил предыдущий. На более длинных и сложных маршрутах необходима отличная физическая форма и выносливость, поэтому здесь хорошо справляются люди 30-40 лет.

