

Національний університет біоресурсів і природокористування України
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра фізичного виховання

Види змагань зі спортивного орієнтування (бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-О та інші)

**Методичні матеріали для студентів
Спеціалізація: спортивне орієнтування**

Підготував: Пархоменко В'ячеслав
Кузьмович, старший викладач кафедри
фізичного виховання гуманітарно-
педагогічного факультету, заслужений
тренер України зі спортивного
орієнтування, майстер спорту СРСР та
України зі спортивного орієнтування,
багаторазовий чемпіон України зі
спортивного орієнтування бігом, на
лижах, на велосипедах, чемпіон світу з
радіоорієнтування.

Київ 2018

Зміст

Вступ	1
1. Орієнтування бігом	4
2. Орієнтування на лижах	8
3. Орієнтування на велосипедах	13
3. Трейл-орієнтування	17
4. Рогейн	20
5. Інші види орієнтування	23
Корисні посилання	29

Вступ

Щорічно в світі, Європі і Україні проводяться змагання (чемпіонати кубки) зі спортивного орієнтування з: орієнтування бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-орієнтування. Згідно правил змагань зі спортивного орієнтування <http://orienteering.org.ua/index.php/federation/comissii> змагання проводяться по вікових групах серед юнаків, юніорів, дорослих, ветеранів (майстрів). Календарний план спортивних заходів Міністерства молоді та спорту України на 2018 рік нараховує 59 заходів – чемпіонати, кубки України, Європи, світу та навчально-тренувальні збори з підготовки до міжнародних змагань (<http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/309>).

Згідно [правил проведення змагань зі спортивного орієнтування](#) розроблених за зразком міжнародних правил [федерацією спортивного орієнтування України](#) (чинних з 01.01.2016 року) змагання зі спортивного орієнтування проводяться у таких **видах**:

- **у заданому напрямку**: кількість КП та послідовність їх проходження визначається суддями;

- **на розміченій дистанції:** учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості прапорцями, кольоровим папером тощо, та наносить на карту місцезнаходження КП, розташованих на дистанції;
- **за вибором:** учасник самостійно обирає послідовність проходження КП;
- **орієнтування уздовж стежок або трейл-орієнтування:** учасник долає дистанцію у заданому напрямку, рухаючись тільки стежками або шляхами; в районі КП розташовують декілька знаків, з яких учасник обирає той, що відповідає легенді; скорочена назва виду Тр-О;
- **комбінація з окремих видів орієнтування,** наведених вище.

Змагання з зазначених видів можуть відрізнятися такими чинниками.

1. Засобами пересування

- бігом;
- на лижах;
- на велосипедах;
- на інвалідних візках та за допомогою милиць, палиць, ціпків - для інвалідів;
- інші засоби пересування.

2. Довжиною дистанцій:

- суперспринт – дистанція довжиною 1 км з 5 КП;
- спринт;
- короткі;
- середні;
- подовжені;
- довгі;
- марафонські;
- інші дистанції.

3. Взаємодією спортсменів під час проходження дистанції:

- **індивідуальні:** учасники долають дистанцію самостійно і незалежно один від одного;
- **естафетні:** дистанція поділяється на етапи; члени команди послідовно або паралельно долають етапи, додержуючись правил індивідуальних змагань; кожний учасник долає тільки один етап, якщо інше не визначене положенням про змагання;
- **групові (командні):** двоє або більше учасників, що входять до складу однієї команди, долають дистанцію спільно (співпрацюють).

4. Порою доби при проведенні змагань:

- **денні:** у світлу пору;
- **нічні:** у темну пору (“Н”).

5. Визначенням результату змагань:

- **одноетапні:** остаточним результатом учасника (команди) є результат в одному виді програми змагань (на одній дистанції);
- **багатоетапні (багатоборство):** остаточний результат учасника (команди) визначається за підсумками двох або більше видів змагань, що відбулись протягом одного або декількох днів;
- **з відбором (кваліфікацією) та фіналами:** остаточний результат учасника (команди) визначається результатом у фіналі; учасники фіналу визначаються за підсумками відбірних (кваліфікаційних) стартів на одній або декількох дистанціях; можливі фінали А, Б тощо, при цьому учасники фіналу Б посідають місця після учасників фіналу А тощо.

6. Характером заліку:

- **особисті:** результати зараховуються кожному окремому учаснику;
- **командні:** результати зараховуються команді, учасники якої виступають в одному виді програми та в одній групі;

- **особисто-командні:** результати зараховуються як кожному окремому учаснику, так і команді, учасники якої виступають в одному виді програми та в одній групі;
- **загальнокомандні:** результати зараховуються команді, учасники якої виступають в різних видах орієнтування, на різних за довжиною дистанціях, у різних групах тощо.

1. Орієнтування бігом

Орієнтування бігом є циклічним видом спорту, який одночасно дає величезне розумове навантаження. Тут нема розміченого коридору – спортсмен-орієнтувальник самостійно, за допомогою карти і компасу, обирає шлях руху по дистанції. При цьому слід знаходити контрольні пункти (КП – зразок на фото), з яких складається дистанція, у заданій послідовності, яка зазначена на карті. Карта містить детальну інформацію про місцевість, наприклад, форми рельєфу, рослинність, різні штучні об'єкти, перешкоди тощо. Для досягнення успіху в орієнтуванні бігом атлету потрібна точна карта, що добре читається під час бігу, абсолютна концентрація уваги та спроможність на великій швидкості приймати вірні рішення щодо вибору шляху руху на етапах між КП.

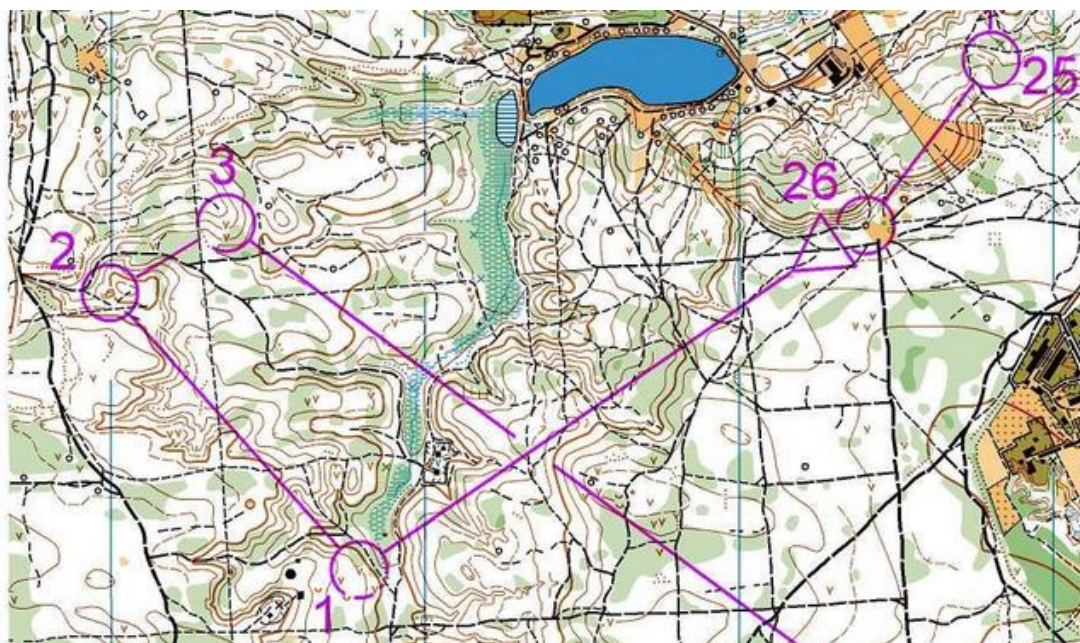
Під час змагань орієнтувальники долають глибокі яри або гори, дуже зарослу лісну місцевість або болота. Змагання проходять і в містах. Історичних районах, парках. Отже потрібна добра фізична підготовка, а також швидкість, порівняна зі стіпльчезом на 3000 м або марафонським бігом.

Проводяться різноманітні змагання з орієнтування бігом у заданому напрямку: індивідуальні та естафетні; спринтерські у парках та марафонські у горах. Користуються популярністю також орієнтування за вибором, де учасники вільні у виборі порядку проходження КП, та нічне

орієнтування, коли орієнтувальники використовують спеціальну лампу, яка закріплена на голові або по-іншому.

Найбільш поширена - дистанція у заданому напрямку - виглядає наступним чином: трикутником позначається старт, кружками - контрольні пункти, подвійним кружком – фініш. КП з'єднані лініями і пронумеровані в порядку проходження. Учасник повинен самостійно обрати шлях і рухатися зі старту на 1-й КП, потім на 2-й і так далі. З останнього КП на фініш звичайно веде розмічений шлях.

Фрагмент карти з дистанцією у заданому напрямку:



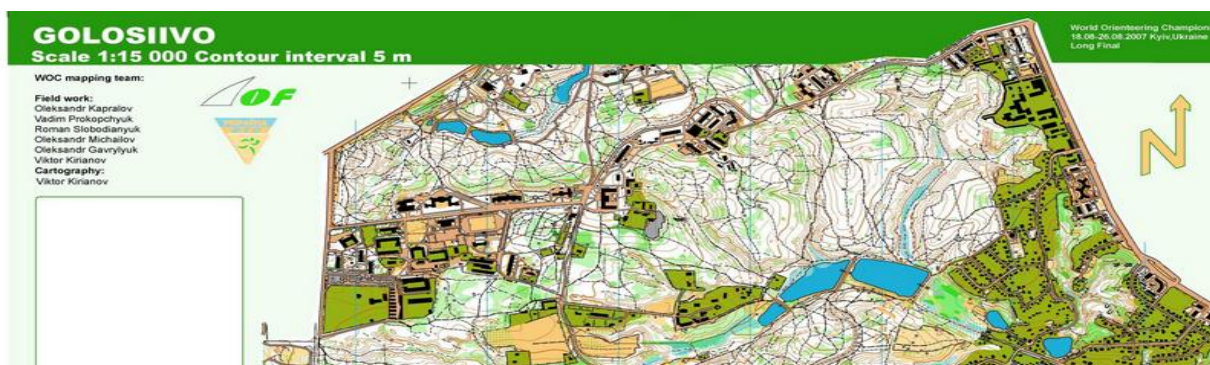
Форма для змагань: легка, еластична форма, яка захищає від підліску та гілок і забезпечує максимальну свободу руху, навіть після намокання.



Взуття: легкі, міцні туфлі зі спеціальним протектором на підошві, резиновими або металевими шипами, що забезпечує упевнене зціплення зі всіма типами землі, з гряззю або голими скелями включно. Зі зразками та цінами на взуття для спортивного орієнтування можна ознайомитись на сторінці федерації спортивного орієнтування міста Києва: (<http://shkary.blogspot.com/>).

Компас: для спортивного орієнтування використовують спеціальні спортивні компаси із рідиною в середині колби. Існує широкий модельний ряд таких компасів. Найбільш поширені два типи: “на платі” та “на палець”.

Карта: учасник отримує на старті спеціальну тематичну кольорову карту, на яку нанесена дистанція червоним кольором. Карта містить детальну інформацію про місцевість: рельєф, дороги, рослинність та такі об’єкти, як, наприклад, скелі і камені, будівлі тощо. Зразок карти території НУБіП України розміщено нижче.



Контрольна картка: орієнтувальники мають робити відмітки на спеціальній картці на кожному контрольному пункті, як доказ, що всі КП пройдені у вірній послідовності. Пристрій для відмітки на КП може бути кольоровим олівцем, компостером або спеціальним електронним пристроєм, за допомогою якого спортсмен відмічається на КП в спеціальній «станції» змонтованій на металевій або дерев’яній стійці (зразок на фото).



Перший чемпіонат Української СРСР зі спортивного орієнтування проведено у м. Черкаси літом (липень) 1963 року, перший чемпіонат СРСР зі спортивного орієнтування проведено у вересні 1963 році в Українській СРСР у м Мукачево. На сьогодні всеукраїнські змагання зі спортивного орієнтування збирають від 500 до тисячі учасників. У жовтні 2014 року на чемпіонаті України зі спортивного орієнтування (багатоборство) у місті Українка Київської області брали участь 836 спортсменів з 22 територій України.

Чемпіонати світу з орієнтування бігом проводяться з 1966 року, чемпіонати Європи – з 2000 року. Протоколи усіх чемпіонатів розміщено на сайті Міжнародної федерації орієнтування (IOF) (<http://orienteering.org/>). Першим українським спортсменом, який став чемпіоном світу зі спортивного орієнтування є чернівчанин Юрій Омельченко, який у 1995 році зайняв 1 місце на середній дистанції чемпіонату світу (бігом) в Німеччині.

У 2014 році призерами чемпіонатів світу стали українці: Олександр Кратов (Львів) – 3 місце на середній дистанції, Микола Божко (Черкаси) – 1 місце на довгій дистанції на чемпіонаті світу серед майстрів (Бразилія). У 2015 році львів'янка Надія Волинська двічі стала призеркою на етапах Кубка Світу з орієнтування бігом, а у 2016 році зайняла 2 місце на чемпіонаті Європи на дистанції спринту. На чемпіонаті світу 2017 року (Естонія) 3 місце на середній дистанції зайняв Олександр Кратов. У 2018 році Руслан Глібов зайняв 2 місце на довгій дистанції чемпіонату світу

(Латвія), 2 місце на міжнародних змаганнях зі спортивного орієнтування «Park Word Tour» (Китай).

З 2001 року змагання зі спортивного орієнтування входять до програми Всесвітніх ігор з не олімпійських видів спорту, які проводяться один раз на 4 роки. У 2017 році 4 місце на дистанції спринту зайняв українець Руслан Глібов.

Найбільшу популярність спортивне орієнтування має у Скандинавських країнах. У Швеції спортивне орієнтування є національним видом спорту №2 після лижних гонок, окремі міжнародні змагання з орієнтування збирають біля 20 тисяч спортсменів, які змагаються у різних вікових групах від 10 років до 100 років!

На фото фінішний коридор (тобто багато! фінішних коридорів) на змаганнях у Фінляндії Fin-5 (2007 рік) в яких брав участь автор статті.



2. Орієнтування на лижах

Спортивне орієнтування на лижах (далі – СОЛ) - зимовий вид програми змагань зі спортивного орієнтування. Спортсмени мають подолати дистанцію пересуваючись переважно на лижах, правилами змагань дозволяється знімати лижі і нести їх із собою. Для подолання дистанції спортсмен використовує «планшет» - пристрій, який закріплюється на тулубі і на якому закріплюється карта, так, як в руках у спортсмена – лижні палиці. На сьогодні найбільш поширеним видом

змагань в СОЛ є дистанція у **заданому напрямку**. Спортсмен має відвідати у заданому порядку контрольні пункти, що позначені на карті. Шлях руху між КП - вільний. Подібно дисциплінам спортивного орієнтування, які поширені влітку, орієнтування на лижах вимагає надзвичайно високі вимоги до спортсменів, як з фізичної (лижної) підготовки, так і в частині розумового навантаження. Успішний виступ в орієнтуванні на лижах можливий, якщо орієнтувальник є гарним лижником та вміє добре читати карту: спортсмен має на високій швидкості приймати сотні рішень щодо вибору шляху руху під час кожної гонки.

На місцевості прокладається мережа лижних трас (лижней) різної ширини та якості, яка зображується на карті додатковими умовними знаками. Під час змагань орієнтувальник має зробити вибір шляху руху, враховуючи якість лижні (швидкість пересування по лижні), довжини та перепаду висоти кожного відрізка.

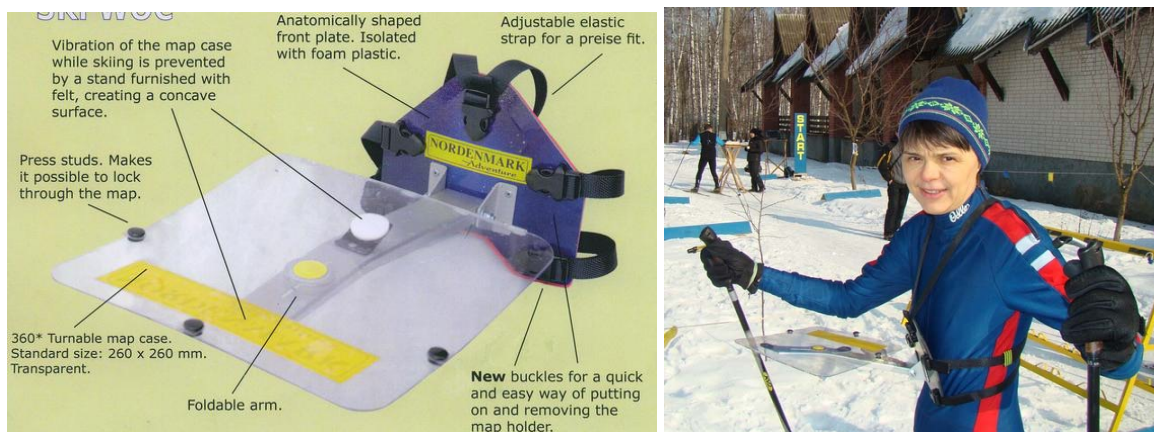
Стосовно фізичного навантаження, орієнтування на лижах можна порівняти з марафонським бігом або лижними гонками на подовжених дистанціях. Щоб досягнути успіху в орієнтуванні на лижах, атлет має володіти всією лижною технікою: класичним та вільним стилем, а також гірськолижною підготовкою, а на змаганнях в Україні ще й вміти швидко бігати по снігу (целіні) тримаючи лижі у руках.

В Україні також проводяться змагання з орієнтування на лижах на **маркірованій трасі**, з цього виду змагань починалось орієнтування на лижах у Радянському Союзі. На місцевості прокладається лижня, маркірується кольоровим папером (на деревах, або на снігу) або іншими засобами щоб спортсмени бачили куди бігти, вздовж лижні обладнуються контрольні пункти. Спортсмен отримує на старті “чисту” карту на якій трикутником червоного кольору позначено місце старту. Завдання спортсмена рухаючись по трасі і зустрічаючи по ходу траси КП – визначити місце їх знаходження, відмітити кожне КП на карті проколом булавки та перечеркнути прокол кольоровим олівцем, який висить на

наступному КП (можуть бути і інші засоби відмітки). Довжина дистанції, колір розмітки, кількість КП, спосіб відмітки на КП визначається судьями і повідомляється спортсменам в інформації про дистанцію. Судді оцінюють правильність нанесення спортсменом КП на карту виміряючи відхилення проколу від дійсного місця розташування КП. За відхилення (в міліметрах) відмітки КП від справжнього місця розташування спортсмену, до його бігового часу подолання дистанції, нараховуються додаткові хвилини або штрафні кола в естафеті. Цей вид орієнтування вимагає дуже гарного володіння технікою орієнтування: розвитку зорової пам'яті як місцевості так і карти, постійної концентрації уваги спортсмена на дистанції.

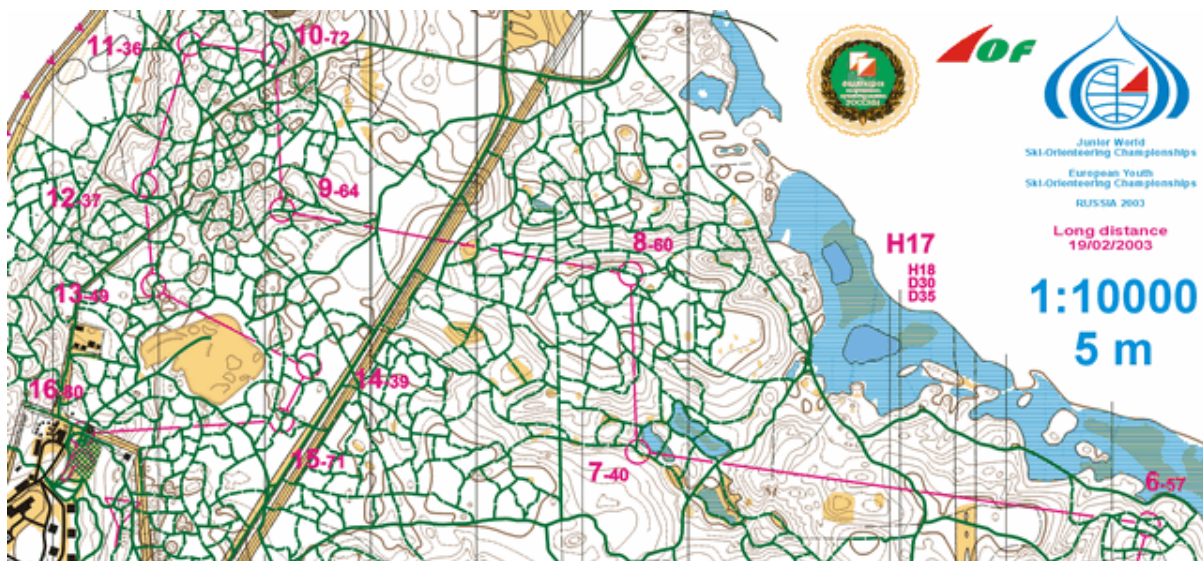
Лижна екіпіровка: орієнтувальники використовують ту ж саму екіпіровку, що й лижники-гонщики: комбінезон, черевики, палки, лижі, лижні мазі, парафіни, гелі і т.п. плюс спеціальне обладнання – планшет для карти.

Планшет для карти: спеціальний планшет для карти, який складається з кріплення на грудях спортсмена та поворотного столика, що звільняє руки для лижних палок та дозволяє читати карту переміщуючись на лижах, як під час руху, так і стоячи на місці. Такий планшет може використовуватись і для орієнтування на велосипедах, вартість планшету 70-90 євро.



Карта: учасник отримує на старті спортивну карту викреслену у спеціальних знаках для спортивного орієнтування на лижах. На карті

зеленими тонкими або товстими лініями або крапками зображується мережа лижней різної якості (різної швидкості пересування) від «швидкої – конькової» траси шириною 3-6 метрів підготовленої спеціальною технікою (буранами, ретраками) до звичайної лижні прокладеної суддями на лижах. Карта містить детальну інформацію, яка дає можливість спортсмену наперед обрати оптимальний для даного спортсмена варіанту руху між КП з урахуванням перепаду висоти, крутизни схилів, довжини відрізків лижней різної якості (швидкості пересування різними лижнями), складності орієнтування, надійності тощо. На малюнку зображено фрагмент карти змагань кубку світу з орієнтування на лижах 2003 року в яких автор статті брав участь в складі збірної команди України (м. Вологда, Російська Федерація). На малюнку зразок карти з орієнтування на лижах.



Компас: використовується, як правило, тільки колба від літнього компасу, яка закріплюється переважно на планшеті або на руці лижника.

Контрольна картка: контрольна картка закріплюється на руці спортсмена. На кожному контрольному пункті, учасник робить відмітку, як доказ проходження КП. На змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівня для відмітки використовують електронну систему. Найбільш розповсюджена система Sport Ident. Замість контрольної картки спортсмену видається електронна картка (закріплюється на пальці

спортсмена) за допомогою якої спортсмени відмічаються на старті, на КП, на фініші вставляючи власну, персональну картку в «електронну станцію», з 2011 року на чемпіонатах світу використовується безконтактний спосіб відмітки на КП електронною карткою (учасник проїжджає в 1 метрі від КП і на ходу підносить руку з електронною карткою ближче до КП тоді електронна відмітка спрацьовує). Така відмітка дає змогу суддям, вболівальникам миттєво отримувати на електронному табло розташованому на фінішній галявині або в Інтернеті результат спортсмена як на фініші так і з любого КП на дистанції, а спортсмен на фініші отримує у роздрукованому вигляді результат проходження кожного КП дистанції одразу після перетину лінії фінішу і зчитування інформації з картки спортсмена на суддівську станцію.

Не завжди спортсменам вдається подолати усю дистанцію на лижах, тому правилами змагань спортсменам не забороняється знімати лижи щоб долати окремі ділянки дистанції бігом і нести лижі з собою. Так у 1970-ті роки на чемпіонаті світу з орієнтування на лижах в Болгарії на дуже пересіченій, гірській місцевості змагання виграв скандинавський спортсмен, який зняв лижі і подолав біля 2 км бігом по шосе (лижні вздовж шосе не було). В Україні в 1997 році на чемпіонаті України з орієнтування на лижах у Львівській обл. с. Брюховичи Максим Штельмах подолав майже усю дистанцію бігом і зайняв перше місце вигравши менше 1 хвилини у автора статті (В. Пархоменка), який проїхав усю дистанцію на лижах. На тих змаганнях температура повітря була $0 + 1^{\circ}$, лижня свіжа, розбита, лижі їхали не швидко, сніговий покрив тонкий 10-20 см, тому вийшло, що спортсмен з високою біговою підготовкою пробіг на ногах дистанцію з орієнтування на лижах швидше ніж лижники.

Українські спортсмени щороку беруть участь у чемпіонатах світу, Європи з орієнтування на лижах. Проте за відсутності стабільного снігового покрову в Україні високих результатів на міжнародній арені нашим спортсменам досягнути важко. Єдиним призером міжнародних

змагань з орієнтування на лижах до 2018 року є киянин В'ячеслав Пархоменко, який зайняв 3 місце на середній дистанції у заданому напрямку на чемпіонаті світу серед майстрів (1998 р., Ленінградська обл., Росія).

Інколи за погодних умов, малої кількості снігу зимові чемпіонати України з спортивного орієнтування на лижах проводились на ногах (1990-1995, 2016 роки). Буває навіть триденні змагання проходять кожен день по різному. На чемпіонаті України з орієнтування на лижах 2009 року в м. Кролевець, Сумської області перший день чемпіонату провели на лижах, вночі пройшов сильний дощ і лижникам доводилось у долинах рівчаків долати водні перешкоди шириною 5-10 метрів (на фото), а в третій день змагання провели вже бігом на ногах, бо сніг в лісі залишився лише на галявинах! На фото учасники змагань в кожний з трьох днів змагань.



Перший день змагань: стартова поляна,

фініш В. Пархоменка



Другий день змагань: на дистанції О. Пархоменко, фініш В. Пархоменка



Третій день змагань: загальний старт, на дистанції О Пархоменко.

3. Орієнтування на велосипедах

Орієнтування на велосипедах (скорочена міжнародна назва - МТБО, від англійської назви Mountain bike orienteering) є циклічним видом спорту, що цікавить як орієнтувальників, так і ентузіастів їзди на гірських велосипедах. У цьому виді спорту найбільш важливі такі здібності орієнтувальників, як вміння вибрати оптимальні шляхи руху в залежності від тактико-технічної і фізичної підготовленості спортсмена з урахуванням швидкості пересування на велосипеді на місцевості, а також запам'ятовування карти. Відмінна техніка володіння велосипедом, здатність керувати ним під час пересування по піску, на крутих схилах під час руху як в гору, так і з гори, технічна справність велосипеда, вміння орієнтуватися на місцевості і долати перешкоди – ось головні чинники для досягнення успіху на змаганнях зі спортивного орієнтування на велосипедах. У вересні 2018 року на чемпіонаті України з МТБО в місті Києві, парк «Муромець» довелось навіть долати бігом водні перешкоди (річку) з велосипедом в руках. На фото старт учасників чемпіонату України з МТБ орієнтування в Голосіївському лісі міста Києва, долання перешкод на дистанції змагань:



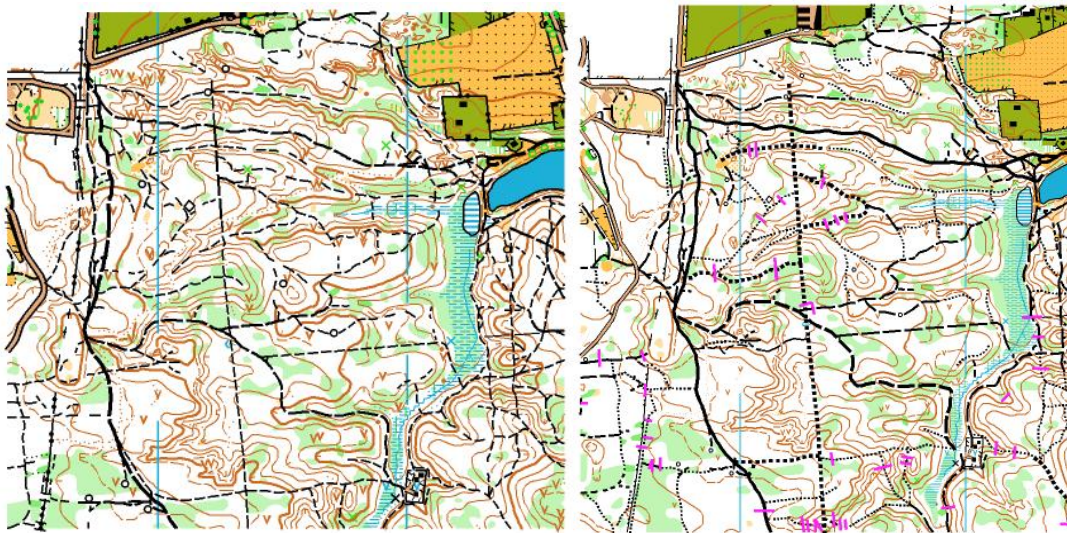
Орієнтування на велосипедах може проводитися на різноманітних типах місцевості. Головна вимога – наявність мережі стежок, доріжок та доріг, яка пропонує спортсменам задачі з вибору шляху між КП, орієнтування на місцевості, подолання місцевості за вибраним шляхом на велосипеді. Орієнтування між КП базується на поєднанні читання карти на високій швидкості та правильної інтерпретації лабіринту стежок і доріг.

Учасники змагань з МТВО можуть їхати як по дорогах і стежках, так і пересуватися через ліс, поля, галявини навпростець (відповідно до редакції міжнародних правил змагань з МТВО). У попередній редакції до 2013 року спортсменам дозволялось пересуватись тільки по дорогах та стежках.

Карта: учасник одержує на старті карту, спеціально адаптовану для МТВО. Масштаб карти може коливатися в межах 1:10000 - 1:30000, а перетин рельєфу 2,5 – 10 метрів.

Карта для змагань з МТВО може бути дещо спрощеною у порівнянні з картами для орієнтування бігом, і не буде показувати усі можливі деталі, а лишати тільки основні форми рельєфу, що допомагає спортсмену у виборі шляху руху й орієнтуванні на місцевості.

У той же час мережа доріг і стежок показується дуже детально. До шосейних доріг додають спеціальні умовні знаки для ґрунтових доріг і стежок. На фото фрагменти карт Голосіївського лісу викреслених для орієнтування бігом (ліва) і для орієнтування на велосипедах (права):



Компас: від компаса, як правило, використовується тільки колба, що закріплюється на руці учасника або на планшеті для карти.

Планшет для карти: це спеціальний планшет для кріплення карти, що складається з кріплення на кермі велосипеда і поворотного столика. Можна використовувати планшет для орієнтуванні на лижах – закріпивши карту на грудях. Головне призначення планшета: звільнити руки для керування велосипедом й одержати можливість читати карту на швидкості.

На фото зразки планшетів, кріплення компасу, електронного чипу для відмітки у провідних спортсменів, чемпіонів України з орієнтування на велосипедах: Артема Стрижака (Київ), Наталії Пустової (Харків), Олександри Пархоменко (Київ).



Фото Аадрія Подгаєцького з чемпіонату України з МТВБ-О, вересень 2014 року, м. Київ, Голосіївський ліс, ВДНГ.

Контрольна картка: контрольна картка закріплюється на руці спортсмена. У попередній версії правил змагань контрольна картка закріплювалась на рулі велосипеда щоб спортсмен не мав можливості залишати велосипед щоб збігати відмітитись на важкодоступному КП. На кожному контрольному пункті, учасник робить відмітку, як доказ проходження КП. На змаганнях всеукраїнського і міжнародного рівня для відмітки використовують електронну систему. Найбільш розповсюджена система Sport Ident. Замість контрольної картки спортсмену видається електронний чип за допомогою якого спортсмени відмічаються на старті, на КП, на фініші на «електронних станціях».

Каска: тверда каска – обов'язкова вимога безпеки для учасників змагань на велосипедах.

Велосипед: учасники звичайно використовують надійні гірські велосипеди. З міркувань безпеки організатори перед стартом повинні перевіряти технічний стан велосипеда (наприклад, тестувати гальма).

Ремкомплект та запчастини: учасники можуть брати на дистанцію з собою інструмент для ремонту велосипеда і запасні частини. Їм можуть допомагати в ремонті інші учасники. Але вони не повинні під час додання дистанції шукати або одержувати допомогу ззовні, для ремонту своїх велосипедів.

Кодекс поведінки учасників змагань з орієнтування на велосипедах.

1. Учасникам варто знижувати швидкість при зустрічі з пішоходами або вершниками.

2. Варто уникати ушкодження доріг агресивними способами їзди, як, наприклад, їздою юзом.

3. При зустрічі двох велосипедистів:

- учасники повинні, звичайно, розходитися лівими плечима;
- будь-який учасник, що їде на підйом, має право переважного проїзду;

– на перехресті учасник, що підїхав по меншій (другорядній) дорозі повинен уступити право проїзду будь-якому учасникові, що рухається по більшій (головній) дорозі. На перехресті рівнозначних доріг перевагу має учасник, що не має перешкоди справа, як правила руху автомобілів.

Орієнтування на велосипедах – відносно новий вид спортивного орієнтування. Його розвиток почався наприкінці 80-х років у країнах, де гірський велосипед користується великою популярністю. У теперішній час популярність орієнтування на велосипедах теж швидко зростає. У 2002 році у Франції відбувся перший Чемпіонат світу з МТВО. В Україні велоорієнтування культивується в Криму, Чернівцях, Києві, Львові на Дніпропетровщині, Харківщині, Закарпатті. Щороку проводиться декілька чемпіонатів України за різною програмою в різних областях України.

4. Трейл-орієнтування

Трейл-орієнтування є видом спорту, що акцентує увагу на читанні карти на природної місцевості. Дисципліна була розроблена, щоб запропонувати всім, особам з вадами руху включно, шанс прийняти участь нарівні із здоровими спортсменами у змаганнях зі спортивного орієнтування. Дозволяється використовувати коляски з ручним та електроприводом, трості та фізичну допомогу супроводжувальних осіб тому, що швидкість долання дистанції не враховується.

В трейл-орієнтуванні важлива точність: на відстані, з пункту спостереження КП треба визначити правильне, згідно карти та легенди, положення знаку КП. Час проходження дистанції не має значення. Перемагає учасник, який дав більше правильних відповідей. Так як пункт спостереження розташований на невеликій відстані від знаків КП, а пересуватися між пунктами спостереження дозволяється тільки по стежках та дорогах, всі учасники, особи з вадами руху включно, мають рівні умови.

Засоби пересування: для параолімпійського класу будь-які засоби пересування можуть використовуватися, крім обладнаних двигуном внутрішнього згорання. Фізична допомога ззовні також дозволяється.

Контрольна картка: в трейл-орієнтуванні використовують спеціальну контрольну картку, що передбачає можливість вибору варіантів відповідей на кожному КП.

Карта: учасник, читаючи карту, вибирає з декількох знаків КП розташованих на місцевості той, що відповідає положенню КП на карті та легенді.

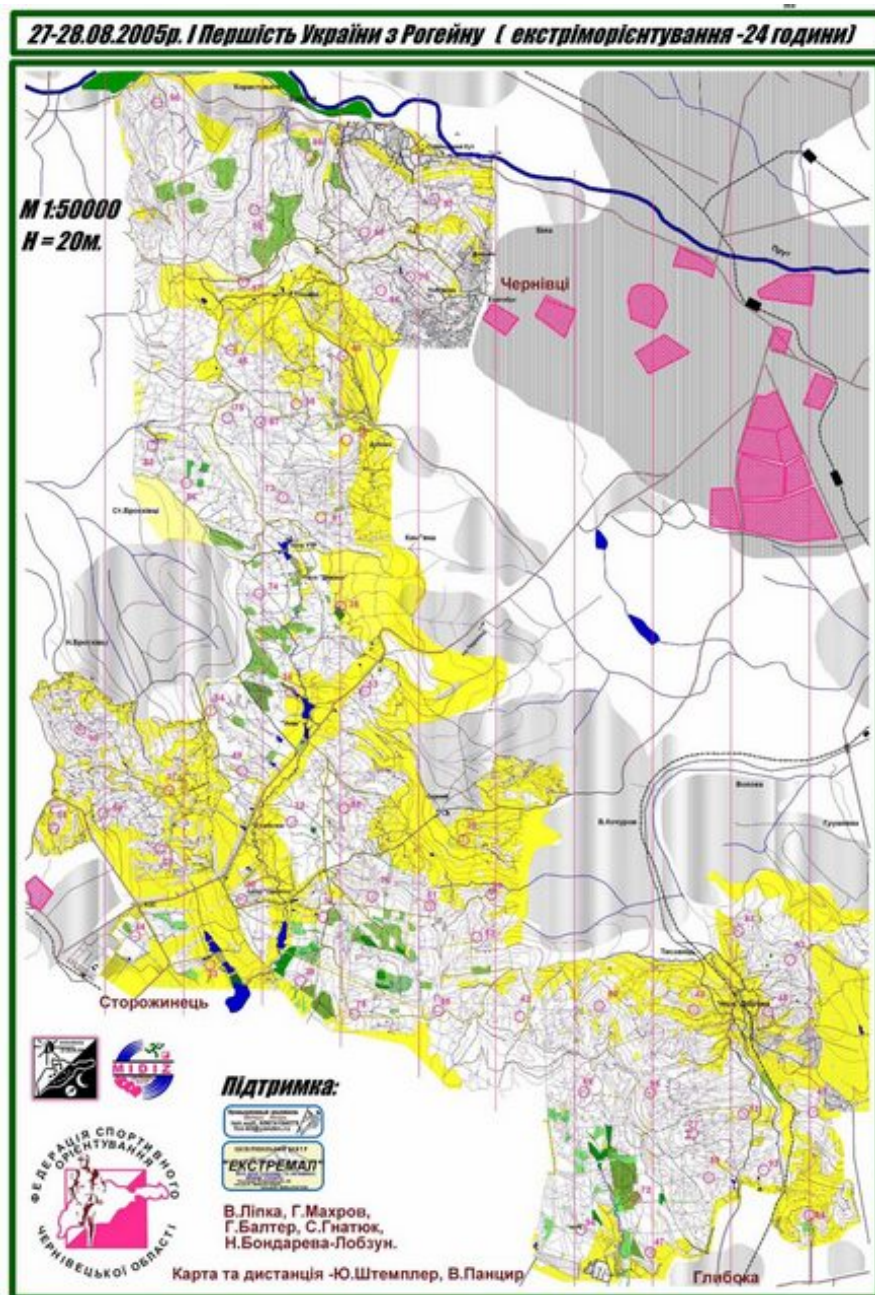
Зараз змагання проводяться у двох класах: відкритому (що відкритий для всіх, в тому числі - паралімпійців); паралімпійському (приймають участь учасники з обмеженими можливостями, які мають сертифікат медичного комітету Міжнародної Федерації зі спортивного орієнтування). Чемпіонати Європи з трейл-орієнтування організується щорічно, починаючи з 1994 року, з 2008 р. – кожного парного року, чемпіонати світу – щорічно з 2004 року. Змагання на Кубок світу з трейл-орієнтування проводяться с 1999 року. Україна провела в 2000 році чемпіонат Європи у м. Трускавець Львівської області та чемпіонат світу у 2007 році у м. Київ. З 2009 року проводяться командні змагання. З 2013 року до програми чемпіонатів світу включено вид програми Темп-О. Проводяться міжнародні змагання з естафет з трейл-О, в 2016 році вперше буде проведено естафету в програмі чемпіонаті світу. Українські спортсмени вибороли золоту (2009 р.), срібну (2012 р.) та бронзову медаль (2013 р.), та золоту медаль у командному заліку (2009 р.) у відкритому класі на чемпіонатах світу. Українські спортсмени вибороли дві золоті медалі у відкритому заліку (2000 р.), срібну медаль у особистому заліку (2004 р.) та бронзові медалі у командному заліку (2007 р.). У 2014 році – четверте місце в особистому та в командному заліку.

5. Рогейн

Рогейн - вид спорту, в якому команди складені з двох-чотирьох осіб за допомогою карти і компаса повинні за визначений суддями контрольний час (від кількох годин до однієї доби) набрати найбільшу суму очок за знайдені на місцевості КП. Змагання проводяться на дистанції за вибором. Команда самостійно обирає КП, на які планує бігти з числа наявних у районі змагань і позначених на карті. Змагання проводяться переважно бігом, інколи на лижах. До офіційного старту командам дається карта з КП і час 20-30 або більше хвилин для вивчення місцевості і вибору оптимального шляху руху між КП.

Історія розвитку українського рогейну почалась з 2004 у Сполучених Штатах Америки року, де український картограф Юхим Штемплер малював карти зі спортивного орієнтування на замовлення приймаючої сторони. Почувши про проведення змагань зі спортивного орієнтування за новим форматом Юхим умовив ще одного українського орієнтувальника - Доверова, який мешкав у США, взяти участь у VI чемпіонаті світу з рогейну (24 години) у штаті Аризона де і зайняли 5 місце серед ветеранів. З того часу знаний спортсмен і картограф (намалював більше 100 карт в Україні і багато за кордоном), чернівчанин Юхим Штемплер почав популяризувати і розвивати рогейн в Україні.

Перший чемпіонат України з рогейну (10 годин) відбувся у 2004 році в Чернівцях. Змагання з рогейну проводяться за форматом 24, 12, 6, 4 годин на місцевості значно більшою за площиною ніж звичайні змагання зі спортивного орієнтування тому і розмір карти значно більший. На фото карта чемпіонату України з рогейну 2005 року:



Змагання чемпіонатів світу і Європи з рогейну організує окрема міжнародна організація «Федерація рогейну». В Україні змагання з рогейну проходять як один з видів змагань зі спортивного орієнтування і організовуються федерацією спортивного орієнтування України.

III чемпіонат Європи з рогейну 26-27.08.2006 успішно провели в Україні в Чернівецькій області, організатор змагань Юхим Штемплер, на малюнку афіша і карта змагань площиною 125 км²!



Ще один чемпіонат Європи з рогейну успішно провели в Україні 13-16 серпня 2010 року у Чернівецькій області, селище Мигове, організатор змагань Юхим Штемплер.

Українські команди є багаторазовими переможцями і призерами чемпіонатів світу і Європи з рогейну. У 2010 році ІХ чемпіонат світу проходив у Новій Зеландії. Звісно летіти з України до Нової Зеландії дорого і довго, тому керівники ФСО України навіть не включили цей чемпіонат до єдиного календарного плану змагань Мінмолодьспорту України. Проте команда спортсменів організована киянином Олександром Летічевським полетіла на ті змагання за власні кошти і навіть виграла їх! Проте спортивні звання і призові спортсмени від Мінмолодьспорту не отримали, так як змагання не були включені до офіційного календаря змагань Мінмолодьспорту України. Фото з чемпіонату світу 2010 року у Новій Зеландії, учасники вибирають і аналізують різні варіанти подолання дистанції:



Останні роки українські команди займають призові місця у різних вікових категоріях і класах на усіх чемпіонатах світу, Європи що свідчить про високий рівень розвитку цього виду спортивного орієнтування в Україні. У 2014 році на чемпіонаті Європи зі спортивного орієнтування (рогейн) в Естонії спортсмени України вибороли 2 золоті та 2 срібні медалі. Чемпіонами України 2015 року з рогейну (6 годин) в групі Ч20 є команда НУБіП України в складі студентів братів Матвієнко Станіслава і Ярослава (17-18.05.2015 р. м. Цюрупінськ Херсонської обл.).

6. Інші види орієнтування

Кожен вид спорту постійно розвивається. Наприклад за останні 10-15 років значно змінилась програма чемпіонатів світу з біатлону, лижних гонок що додало глядовистості та азарту видам спорту і користується попитом у спортсменів, вболівальників та телебачення. Так і організатори змагань зі спортивного орієнтування намагаються залучити до змагань більшу кількість учасників шляхом розширення програми змагань, проведення змагань зі спортивного орієнтування в різних умовах і середовищах. Змагання проводяться як вдень так і вночі, на землі, під землею, під водою, в лісах, міських парках, житлових кварталах, історичних центрах великих міст, навіть у приміщенні.

В Криму проводились змагання з **підземного орієнтування** – орієнтування у печерах. Організатор змагань **Олександр Ігнат'єв**, на фото карта змагань і запрошення на змагання.



В Дніпропетровській області Новомосковському районі більше 12 років поспіль проводяться змагання з **орієнтування на байдарках**, Організатор змагань Віктор Конов. В Херсоні такі змагання організує Валерій Плохенко. У липні 2015 року в Дніпропетровську вперше пройшли змагання на зразок змагань з триатлону. За один старт спортсмени змагались на дистанції за вибором 1 годину в орієнтуванні бігом, потім, без перепочинку 1 годину в орієнтуванні на велосипедах, потім 1 годину в орієнтуванні на байдарках. Вище місце займає спортсмен, який знайде більшу кількість КП за визначений час. Організатор змагань федерація спортивного орієнтування Дніпропетровської області, директор змагань Віктор Конов.



У липні 2015 року в Дніпропетровську вперше проводили змагання на зразок змагань з триатлону зі спортивного орієнтування. За один старт спортсмени будуть змагатись на дистанції за вибором 1 годину в орієнтуванні бігом, потім, без перепочинку 1 годину в орієнтуванні на велосипедах, потім 1 годину в орієнтування на байдарках. Вище місце займає спортсмен, який знайде більшу кількість КП за визначений час. Організатор змагань федерація спортивного орієнтування Дніпропетровської області, директор змагань Віктор Конов.

На 12 вересня 2015 року в Києві пройшли **мультиспортивні пригодницькі змагання «РазомRace-2015»** до програми яких серед інших

видів спорту входять дистанції з різних видів спортивного орієнтування. Змагання проводить- Українська Асоціація Організаторів Пригодницьких Гонок. Організатори змагань - Київська міська державна адміністрація, Українська Асоціація Організаторів Пригодницьких Гонок, компанія «Sky Park». Директор гонки, головний суддя – М. Поплавко. Офіційний сайт гонки - alp.com.ua. Змагання індивідуальні, залік проходить у двох класах: 1 – чоловіки, 2 – жінки. Дисципліни: біг, спортивне орієнтування, велосипед, ролики, плавання, веслування, спеціальні етапи. Порядок проходження етапів: Старт 10:30, біг – 1 км, ролики – 5 км, біг-орієнтування – 7 км, ролики – 5 км, велосипед-орієнтування зі спецетапами – 6 км, плавання з велосипедом – 200 м, гребля – 6 км, спец етап Велосипед-орієнтування – 10 км, біг - 1км, фініш 18:30.



У 1970-их роках в Українській СРСР проводились змагання з **орієнтування на мотоциклах**. У 1973 році чемпіонат України з орієнтування на мотоциклах проводився в місті Києві на карті «Птахівництва» переможцем став киянин Віталій Верменко, який і до сьогодні бере участь у змаганнях з орієнтування на лижах.

Раніше проводились змагання з планування дистанцій для спортивного орієнтування. Так киянин Олександр Білецький у 1971 році зайняв 6 місце на чемпіонаті світу з планування дистанцій для спортивного орієнтування. Усі учасники змагань планували одну дистанцію на однаковій для усіх учасників карті і надсилали свій варіант дистанції до Нью-Йорку, і лише через декілька місяців, після отримання пошти з різних країн, були підведені остаточні результати, а призерам надіслали поштою грамоти і медалі.

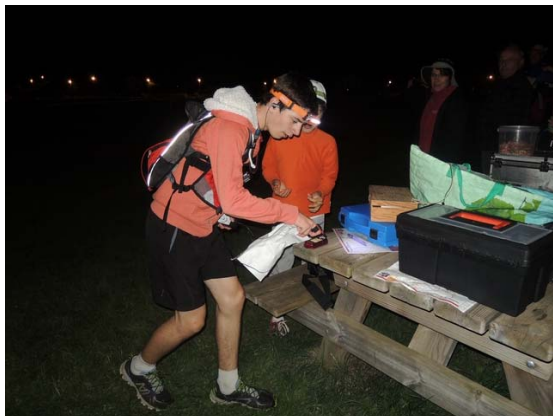
Є орієнтування на легкових автомобілях, проте учасники таких змагань відносять себе до федерації автоспорту. У Києві такі змагання проводились у ночі. Завдання учасників – хто найшвидше проїде через певні контрольні точки на карті міста. У Сумах в 2018 році такі змагання пройнуть у лісовому масиві Стецьковка за підтримки та участю народного депутата України Нестора Шуфрича.

В радіоспорті у виді змагань зі спортивної радіопеленгації однією із вправ є **спортивне радіоорієнтування** – суміщення двох видів спорту спортивного орієнтування і радіоспорту (спортивної радіопеленгації). Змагання проводяться бігом з використанням радіопередавачів і радіоприймачів, які використовуються на змаганнях зі спортивної радіопеленгації. В Україні змагання з радіоорієнтування проводяться Лігою радіоаматорів України більше 17 років. Перші правила змагань з радіоорієнтування розроблені киянином Миколою Великановим і затверджені у 2003 році. 12-14.10.2018 року в м. Замошч Республіка Польща пройшов 13-ий за ліком чемпіонат Європи зі спортивного радіоорієнтування «13th European foxoring chempionship», змагання проводяться Європейською федерацією радіоспорту. Призерами цих чемпіонатів є спортсмени секцій спортивного орієнтування НУБіП України Олена Пітірімова, Вікторія Плохенко, В'ячеслав Пархоменко, а Олександра Пархоменко 13 разів виграла чемпіонат Європи з радіоорієнтування на різних дистанціях (2006-2018 роки).

Вперше змагання з **радіоорієнтування** включено до програми чемпіонату світу зі спортивної радіопеленгації у 2012 році (Польська Республіка), змагання проводяться Міжнародною спілкою радіоаматорів (англійською - International Amateur Radio Union (IARU)), чемпіонати проводяться 1 раз на 2 роки. У 2014 році 19-ий чемпіонат світу зі спортивної радіопеленгації проходив у Казахстані, результати спортсменів НУБіП України в змаганнях з радіоорієнтування: серед жінок в категорії W21 9 місце зайняла Олександра Пархоменко, серед чоловіків в категорії M50 1 місце зайняв В'ячеслав Пархоменко. У 2016 році чемпіонат світу пройшов у Болгарії, в змаганнях брали участь біля 350 спортсменів з 32 країн. Сайт змагань: <http://ardf2016.com>

Вперше змагання з радіоорієнтування включено до програми чемпіонату Європи зі спортивної радіопеленгації у 2013 році (чемпіонат проводиться один раз на два роки), результати спортсменів НУБіП України: 3 місце – В'ячеслав Пархоменко в категорії M50, 4 місце – Вікторія Плохенко, 9 місце – Олександра Пархоменко в категорії W21.

В серпні 2014 року у Франції вперше у світі пройшли змагання з **вело-радіоорієнтування** та **нічного радіоорієнтування**, в цих змаганнях успішно брали участь і спортсмени секції спортивного орієнтування НУБіП України.



Корисні посилання

1. Сайт міжнародної федерації орієнтування IOF: <http://orienteering.org>
2. Сайт федерації спортивного орієнтування України:
<http://orienteering.org.ua>
3. Офіційна сторінка Європейської спілки радіоаматорів - International Amateur Radio Union (IARU) Region 1: <http://www.ardf-r1.org/>