СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА СОРЕВНОВАНИЙ

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

- Общие вопросы
- Подготовка к соревнованиям
- Тактика на дистанции
- Послесоревнователыный период

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Победа
- Титулы
- Рост мастерства
- Проверка себя
- Тренировка
- Ради самого процесса
- Ради интереса, новых ощущений

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

- Организационные мероприятия
- Физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Изучение информации о соревнованиях

- Регламент проведения соревнований
- Положение
- Условия проведения

2. Сформировать команду
3. Подать заявку
4. Организовать подготовку команды к соревнованиям

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Подготовка велосипеда

Соревнования проводятся на технически исправных велосипедах любого типа с диаметром колёс не менее 26 дюймов и базой не менее 950 мм

Замена велосипеда в пределах одной дистанции не допускается

1. Подготовка снаряжения

Обязательно: шлем, ремнабор, мед. аптечка;

Возможные дополнительные требования к снаряжению: компас, булавка, мобильный телефон, перчатки, контрольный груз и др.

Желательно иметь планшет на руле для закрепления карты.

ТАКТИКА НА ДИСТАНЦИИ

Тактика может носить характер:

- **Алгоритмичный**

Строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации

- **Вероятностный**

Предполагает преднамеренно-экспромтные действия

- **Эвристический**

Строится на экспромтном реагировании спортсменов

ПЕРЕД СТАРТОМ

- Проверить велосипед, его работоспособность
- Проверить наличие необходимого снаряжения, его работоспособность
- Вовремя явиться в предстартовую зону
- Распределить обязанности в группе

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТАКТИКИ

- при любых обстоятельствах сохранять спокойствие и уверенность в собственных силах;
- уверенность предпочесть скорости;
- необходимо учитывать все возможные варианты выбора пути в преимуществе каждого из них;
- никогда не пытайся превзойти свои возможности;
- без оснований никогда не изменяй своего решения;
- проверяй свою работу основательно;
- воспитывай свою волю так, чтобы никогда не сходить с дистанции и всегда завершать соревнования;
- читая карту, держи ее всегда в ориентированном положении;
- в упражнениях с картой нельзя перетренировываться
- учитывать то обстоятельство, что даже при тщательной корректировке карты, на местности возможны «лишние» дороги, тропы, поляны, ямы и т.д.

ЭТАПЫ НА ДИСТАНЦИИ (ГРУППА)

- Скоростной участок
- Маркированная трасса
- Велотуристское ориентирование
- Режимный участок
- Тактический участок

Технические этапы:

- Бездорожье
- Брод
- Песчаный участок
- Подъем в гору
- Спуск по склону
- Овраг
- Болото
- Переправа по бревну
- Переправа с использованием перил
- Подъем – траверс – спуск
- Навесная переправа

СКОРОСТНОЙ УЧАСТОК

Прохождение маршрута на заданном участке с максимально возможной скоростью.

Маршрут может быть обозначен на местности или на карте.

Прохождение командное или эстафетное.

Первым едет более опытный и технически подготовленный участник.

Более слабый участник едет предпоследним.

МАРКИРОВАННАЯ ТРАССА

Прохождение маршрута, маркированного на местности, с нанесением на карту местоположения КП, установленных по ходу движения. Фиксация точки КП осуществляется при помощи прокола на карте булавкой. Допускается нанесение маршрута движения на карту участников.

Определить направление маркировки от места старта.

Первый участник ориентируется на местности по маркерам.

Участник, отслеживающий движение по карте, двигается в группе 2 или 3. Он должен прогнозировать ситуацию.

Остальные участники (при наличии) следят в первую очередь за КП, не забывая следить за маркерами.

Ориентироваться используя точечные, линейные и площадные ориентиры, а также рельеф.

Не стоит чрезмерно увлекаться чтением карты в ущерб безопасности

ВЕЛОТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований и обозначенных на карте.

Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению команды.

Выбор КП и порядок их прохождения определяется исходя из оптимального маршрута к следующему этапу. Оптимальный маршрут не всегда самый короткий.

РЕЖИМНЫЙ УЧАСТОК

Прохождение маршрута, с заданным режимом движения (время).

Маршрут движения может задаваться легендой, на карте или туристической схеме. Регистрируется отклонение от заданного режима движения

1 участник читает легенду, громко озвучивает ориентиры и расстояние до них. Остальные участники отслеживают расстояние, ориентиры и режим движения.

Рекомендуется двигаться по маршруту как можно быстрее с дальнейшим снижением скорости к концу этапа.

Не рекомендуется «садиться на хвост» другим группам или участникам

При потере ориентации возвращаться к последнему известному ориентиру

ТАКТИЧЕСКИЙ УЧАСТОК

Прохождение маршрута, нанесенного на карту, с рассчитанным и заявленным командой режимом движения. Маршрут движения задается по карте или туристической схеме.

Тактика полностью зависит от условий соревнований.

Рекомендация: засечь среднюю скорость на других подобных этапах (например велотуристское ориентирование).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ

Прохождение технических этапов может быть как эстафетным так и командным.

Первым едет более опытный и технически подготовленный участник. Остальные ориентируются на его прохождение.

Более слабые участники при командном прохождении этапов могут затормозить остальных участников.

При эстафетном прохождении первый участник должен подсказывать остальным.

ЛИЧНАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

1. **Фигурное вождение**
2. **Туристский триал**
3. **Кросс-маршрут:**

- Скоростной участок
- Сюрпляс (медленная езда)
- Маркированный участок
- Азимутальный ход
- Выбор направления

АЗИМУТАЛЬНЫЙ ХОД

Спортсмены проходят участок по заданным азимутам согласно заданию.

Информация об азимутах может выдаваться на старте или находится на КП этапа.

Азимут откладывается на карте, определяется искомая точка и далее разрабатывается оптимальный маршрут по дорогам.