**«Выбор пути движения»**

Умение выбрать путь между контрольными пунктами - основной тактический прием, которым должны овладеть спортсмены-ориентировщики. Выбор пути всегда происходит с вполне конкретной целью - достичь пунктов А, Б, В оптимальным путем. Эта оптимальность может заключаться в минимальной затрате времени, сил, преодолении наиболее короткого расстояния, возможности определить местоположение по наиболее заметным ориентирам, уменьшении надобностей чтения карты, использования компаса и т. п. При выборе пути спортсмены приспосабливают индивидуальные навыки в технике ориентирования к фактически создавшимся условиям и реализуют их в ходе соревнований.

Уже на пункте выдачи карт нужно стремиться уловить общий рисунок трассы, характер местности и карты. При этом важно воспитывать в себе умение побороть предстартовое волнение, абстрагироваться от судей, тренеров, соперников, не обращать внимания на разговоры окружающих, крики болельщиков, замечания спортсменов, тренеров, официальных лиц.

Затем следует сосредоточить внимание на выборе путей движения. Сначала это делают генерально вдоль всей трассы, чтобы оценить общую сложность этапов и вероятность повторного использования некоторых маршрутов, если дистанция перекрещивающаяся или некоторые КП расположены сравнительно близко. Большинство опытных спортсменов сходятся во мнении, что намечать пути движения целесообразно только на длинных этапах, поскольку на коротких - длиной менее 500 м-они, как правило, азимутальные. Оценка рельефа, дорожной сети, наличия больших опорных ориентиров помогает установить: точное или грубое ориентирование будет преобладающим техническим приемом. Соответственно намечается скорость бега. Тщательному рассмотрению и взвешиванию различных вариантов подвергается этап на первый КП.

Первые же метры дистанции в направлении КП 1 показывают, насколько правильными были оценка местности и выбранный путь движения.

На длинных этапах путь спортсменов представляет обычно кривую линию, проходящую между опорными ориентирами. Ими называются наиболее заметные на карте и на местности ориентиры, которые могут быть сравнительно легко определены среди прочих для достижения которых, как правило, не требуется точного ориентирования. Опорные ориентиры, расположенные поперек пути движения к КП или в непосредственной близости за ним, часто называют “тормозными”.

Трудно установить общие правила планирования пути и осуществления выбранного маршрута. Слишком многие факторы влияют на эти процессы. Однако главные моменты, обдумывания и оценки можно сформулировать так:

1. откуда можно «взять» КП;
2. можно ли «удлинить» КП;
3. нужны ли промежуточные привязки для выхода на КП;
4. каким путем двигаться в район расположения КП.

**Факторы влияющие на выбор пути**

Чтобы при чтении карты точнее оценить преимущество использования тех или иных ориентиров, спортсмен должен учесть факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Эти факторы можно условно разделить на четыре группы:

1. картографические (читаемость карты);
2. технические **(**грунт и подстилающая поверхность, залесенность местности, пересеченность местности, размеры ориентиров);
3. физиологические;
4. метеорологические.