**ПАМЯТКА ОРИЕНТИРОВЩИКА**

***Перед стартом***

1. Не опаздывай на построение и на свой старт.
2. Внимательно прослушай и изучи информацию. Что не понял - спроси.
3. Перед стартом имей при себе все необходимое: компас, правильно заполненную карточку, нагрудный номер, карандаш или ручку.
4. За 20-30 минут до своего старта сделай разминку.

***На старте***

1. Получив на старте карту, сложи ее правильно, уясни общий характер местности, определи крупные, господствующие ориентиры. Будь внимателен, проверь, своей ли группы взял карту.
2. Сориентируй карту на север, стань лицом в сторону движения (к 1-му КП).
3. Наметь план действий на 1-м этапе: уясни легенду КП, выбери привязку и опорные ориентиры, наметь путь движения.
4. Замеряй расстояние по карте до КП или опорного ориентира, возьми азимут, произведи визирование направления на хорошо отличимый предмет.
5. Запомни опорные ориентиры и привязку, и, особенно, легенду КП.
6. Если ты опоздал на старт - проходи в стартовую зону, регистрируйся у судей, строго выполняй их указания.Опоздавшему участнику разрешается стартовать, но его время старта остается таким, каким оно записано в стартовом протоколе

***На дистанции***

1. При движении по трассе карта всегда должна быть сориентирована на север. Выполняй правило «большого пальца». Это позволит быстро находить на карте место нахождения
2. Обязательно выходи на намеченные опорные ориентиры и привязки, выдерживай азимут, контролируй расстояние, отмечай прохождение опорных и других хорошо отличимых
3. Длинный этап всегда должен быть скоростным. Проходи его на максимальной скорости, опираясь на крупные опорные ориентиры.
4. Передышку (замедленное движение) сочетай с изучением карты.

***На контрольном пункте***

1. На контрольный пункт выходи с привязки (с точки на привязке).
2. Перед КП на ходу определи направление ухода с него. На контрольном пункте убедись, твой ли это контрольный пункт, сделай правильно отметку.
3. На КП не задерживайся. Уходи с КП в направлении, ранее определенном при подходе. Отойдя немного, уточни путь движения и другие элементы ориентирования на предстоящем этапе и только после этого включай полную скорость. Помни, что с усталостью притупляется бдительность.
4. С последнего контрольного пункта на всех соревнованиях устанавливают маркировку, используй ее для выхода на последний КП (при необходимости) и, обязательно, для быстрого и правильного выхода на финиш!

***В финишном коридоре***

1. К линии финиша двигайся только по финишному коридору. Линия финиша должна быть четко видна, и легко определяться.
2. После пересечения финиша необходимо сдать свою контрольную карточку (с упаковкой, если она есть) и, если требуют организаторы, свою карту.
3. Время фиксируется в момент пересечения линии финиша. (Финишное время выдается в часах, минутах, секундах или в минутах и секундах).

**Разрешенные и запрещенные действия участников соревнований.**

1. Участники соревнований обязаны:

– выполнять Правила соревнований;

– соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;

– стартовать с номером, определенным жеребьевкой;

– стартовать с номером и контрольной карточкой, выданными Организатором;

– беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;

– оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму; сообщить о нем на финише;

– преодолевать каждый обязательный для прохождения маркированный участок на дистанции от начала до конца;

– на финише сдать судьям контрольную карточку вместе с упаковкой, а если требуют организаторы, то и карту;

– при передаче эстафеты коснуться рукой партнера по команде в пределах зоны передачи;

1. Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш, заявить об этом на финише, сдать контрольную карточку и карту. Он никоим образом не должен влиять на ход соревнований и помогать другим спортсменам.
2. Участникам соревнований запрещено:

– предпринимать попытки заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований или с картой данных соревнований, если это не разрешено Организатором;

– в ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии и иным навигационным оборудованием, кроме компаса;

– выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени;

– после финиша выходить в район соревнований без разрешения Главного судьи;

– во время нахождения на дистанции снимать или закрывать от обзора номер, а также подгибать или обрезать номер;

– применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных на данных соревнованиях;

– выходить на дистанцию со средствами мобильной связи и другими радио приемными и передающими устройствами, за исключением устройств выданных организатором.

– изменять устройство и оборудование КП;

– привлекать к себе внимание какими-либо сигналами в ходе соревнований (кроме сигналов о помощи в случае травмы или если участник заблудился);

– сокращать (срезать) дистанцию в соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе, а также обязательные для прохождения маркированные участки в других видах соревнований;

– вмешиваться в работу судейской коллегии;

– пересекать запрещенные участки местности;