НИКА

Ежегодный
Выпуск
Декабрь
2017 года

КУБОК НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ 2017

Все флаги в гости к нам! (опять двадцать пять).

Крупнейшим событием нашего сезона 2017 года стало проведение в Великом Новгороде чемпионата России по спортивному ориентированию по спринтерской программе в мае уходящего года. Знакомые нам с детства кремлевский парк, Ярославово дворище, сквер у Антониева монастыря стали ареной борьбы ведущих ориентировщиков мира и России. В соревнованиях участвовало 111 спортсменов из 22 регионов России. Среди участников соревнований – четверо победителей Всемирных игр, пять чемпионов мира, в том числе и самый титулованный российский ориентировщик, шестикратный чемпион мира – Андрей Храмов, выступающий за Новгородскую область. С ним боролись двукратные чемпионы мира Дмитрий Цветков (Санкт-Петербург) и Роман Ефимов (Москва). Серьезную конкуренцию им составлял и чемпион Европы прошлого года москвич Глеб Тихонов.

Не менее острая борьба была и у женщин, где на дистанции сошлись победительницы Всемирных игр Галина Виноградова (Алтайский край) и Юлия Новикова (Новгородская область), чемпионка мира Анастасия Рудная и чемпионка Европы Татьяна Рябкина, также Новгородская область. Всего Новгородскую область представляли 20 участников.

Чемпионат России начался с относительно простой, но зато красивой дистанции по Кремлевскому парку и Новгородскому Кремлю. Хотя и не все спортсмены справились с переходами от асфальта до мягкого грунта и заболоченностей кремлевского рва. Наши спортсмены подтвердили свой высокий уровень. Чемпионом страны стал заслуженный мастер спорта Андрей Храмов (0:15:49), 25 секунд ему уступил Дмитрий Наконечный из Калининградской области. Третье место с одинаковым временем (0:16:24) разделили Игорь Попов из Ленинградской области и Игорь Добрынин из Челябинска.

Среди женщин спринт выиграла представительница Алтайского края Галина Виноградова (0:15:07). Вторую и третью ступень пьедестала заняли спортсменки Центра спортивной подготовки Новгородской области – Заслуженный мастер спорта Татьяна Рябкина (0:15:11) и (пока еще) мастер спорта международного класса Анастасия Рудная (0:15:13).

Спринт с общего старта 15 мая прошел по территории Ярославова дворища. Мы надеялись на повторение успеха, но наши лидеры Андрей Храмов и Анастасия Рудная, как принято говорить, «расслабились» и «проворонили» (пропустили) по КП, в итоге во второй день соревнований наша команда осталась без медалей (на всякий случай, чтобы никто ничего не говорил про прикуп и Сочи). Остальные члены команды готовились к эстафете, все- таки медаль одна, а чемпионов России четыре - расчет оказался правильным.

В последний день 16 мая была запланирован старт смешанной эстафеты где 1 и 3 этапы проходят мужчины, а 2 и 4 этапы – женщины. Соревнования состоялись в районе Антониева монастыря и улицы Парковая. Новгородская команда по решению главного тренера выступала в так сказать показательном (покажите себя) составе: Иван Никитин, Екатерина Никитина, Сергей Детков, и Татьяна Рябкина. Команда от этапа к этапу наращивала скорость, на втором этапе Екатерина Никитина выводит нашу команду вперед, а после третьего этапа сомнения в победе почти исчезли, небольшое волнение на финише из-за рассеивания не в счет, и Татьяна Рябкина с большим отрывом приводит команду к победе. На втором месте команда Санкт-Петербурга, на третьем Московской области.

Самой важной особенностью этого чемпионата явились не превосходные результаты новгородских спортсменов, а то, что впервые в истории новгородского ориентирования спортивные карты для чемпионата России подготовили наша молодежь - Тимур Волков и Ефим Ляшков. Конечно же, проведение чемпионата стало возможным только после тщательной инспекции карт, которую провели ведущие российские специалисты – инспектор Федерации спортивного ориентирования России Виктор Дьячков из Тамбова и контролер международной федерации спортивного ориентирования IOF Александр Ширинян из Санкт-Петербурга, за что им огромное спасибо. Наши ребята, работая со специалистами такого высокого класса, получили бесценный опыт, и ни одной претензии по качеству подготовки карт не прозвучало. И, чтобы Тимур и Ефим еще выше «задрали нос», напомню, что

соревнования 14 мая вошли в зачет мирового рейтинга WRE. Проведение таких соревнований от подготовки карт до опубликования протоколов находилось под жестким контролем международной федерации спортивного ориентирования IOF.

Кроме чемпионата России в Новгородской области традиционно прошел Чемпионат Северо-Западного федерального округа в Валдае. По плану он доложен был состояться 30 апреля-2 мая, но из-за аномального снежного покрова в Валдае его пришлось перенести на июль месяц. Запомнился он нам успешным выступлением наших спортсменов и проливным дождем на смешанной эстафете. Перечислю только победителей: М16 - Кирилл Каппаров, М14 - Максим Морозов, Ж14 - Дарья Гребенникова и Надежда Гаврина, Ж21 - Татьяна Сехина.

С 1 по 7 июля в городе Тарту (Эстония) прошел Чемпионат Мира по спортивному ориентированию 2017 года. Спортсмены сборной России, в которую входили три новгородских спортсмена: многократные чемпионы мира Андрей Храмов и Валентин Новиков, чемпионка мира Анастасия Рудная выиграли в общей сложности 5 медалей: 3 серебряные и две бронзы. Успешнее всего выступили девушки. К сожалению, ребята не смогли завоевать ни одного золота, но результаты впечатляют. Для нас главным стартом оказалась эстафета. Руководители Новгородской и Псковской федераций, заранее вооружившись огромными флагами России, отправились в Эстонию «подгонять наших». К сожалению, напутственное «вперед Россия» успели сказать только женской команде России и освятили их головы флагом России, с которым наша мужская сборная команда финишировала в победной эстафете на Украине и в Финляндии, (эх, не успели помахать мужской команде). Наша Анастасия Рудная бежала первый этап, где показала четвертое время. На втором - Светлана Миронова вывела команду на третье место. На заключительном отрезке Наталья Гемперле обошла соперницу из Финляндии и финишировала второй. В итоге: 1. Швеция 1:41:12; 2. Россия 1:43:53 (Рудная, Миронова, Гемперле); 3. Финляндия 1:45:35.

Но это еще не все, с 20 по 30 июля во Вроцлаве (Польша) прошли Всемирные игры, куда отобрался наш лучший ориентировщик Андрей Храмов. Российская команда, в составе которой были Андрей Храмов, Дмитрий Цветков, Наталья Гемперле и Галина Виноградова, показала третье время в смешанной эстафете. Победителями стали спортсмены из Дании, на втором месте команда Швейцарии. Кстати, сборная России победила и в общекомандном зачёте Всемирных игр, в этой победе и вклад наших ориентировщиков!

Федерацией спортивного ориентирования Новгородской области в 2017 году проделана большая работа по повышению массовости спортивного ориентирования в области. Существенно (с 28 до 47) увеличено количество проводимых спортивных мероприятий, а общее количество участников превысило три тысячи:

- 12 спортивных мероприятий календарного плана департамента по физической культуре и спорту Новгородской области, в том числе:
- Чемпионат России в Великом Новгороде;
- Чемпионат и Первенство Северо - Западного федерального округа в Валдае;
- Всероссийские массовые соревнования «Российский Азимут - 2017»в Окуловке;
- 6 спортивных мероприятий календарного плана управления по физической культуре и спорту администрации Великого Новгорода;
- 29 массовых спортивных мероприятий федерации:
- «Новгородский меридиан» - 13 этапов;
- «Пролетарские старты» - 11 этапов;
- первенство ОАО «Акрон»;
- Международные соревнования «Первенство предприятий химических отраслей промышленности»;
- Соревнования, посвященные «Всемирному дню ориентирования».

Соответственно, созданы и необходимые условия для роста квалификации спортсменов. В текущем году присвоено звание «Заслуженный мастер спорта России» призеру чемпионата мира 2017 года Анастасии Рудной, 10 спортсменам впервые присвоен разряд «Кандидат в мастера спорта», 62 присвоены новые спортивные разряды.

В этом году маленький юбилей празднует отделение спортивного ориентирования ГОАУ «СШОР «Олимп» - прошло пять лет со дня открытия отделения. За 5 лет работы подготовлено 5 спортсменов уровня КМС, 13 перворазрядников, 9 спортсменов становились победителями или призерами Всероссийских соревнований. Сейчас на отделении занимаются около 50 спортсменов различных возрастов, среди них есть и «старожилы», те дети, которые все 5 лет занимаются в школе – это Волков Тимур, Андреева Александра, Губанов Дмитрий, Иванов Александр, Морозов Максим, Гаврина Надежда, Гребенникова Дарья, Савушкина Алина, Кузнецов Алексей, Храмов Тимофей, Малышев Денис, Каппаров Кирилл, Лебедев Артем.

Интересно развивалась борьба в общем зачете розыгрыша Кубка Новгородской области, который принес определенные сюрпризы. Начнем с того, что его обладателем в этом году впервые стал Николай Храмов. Второе место в упорной борьбе с другим «замшелым» ветераном группы М21 завоевал Сергей Бессонов, Павел Амосов соответственно третий. В этом году в группе не было уверенного лидера, победители всего лишь по разу выиграли зачетные старты, а перед заключительными стартами сезона более предпочтительно смотрелись Павел Амосов и Игорь Кабеев, которые дважды побеждали на региональных соревнованиях. Наконец заявили о себе молодые спортсмены – Павел Бричин, который впервые стал чемпионом области среди мужчин.

В группе Ж21 сезон прошел достаточно скучно, несмотря на возвращение в родные пенаты Татьяны Агафоновой, она не смогла ввязаться в борьбу за кубок области и его обладателем в пятнадцатый раз стала Татьяна Сехина. На втором месте Алла Зинина, третье место у Елены Смирновой.

Главный «сюрприз» сезона 2017 года случился в группе мужчин «супер ветеранов»: обладателем «суперского» кубка стал Юрий Векшин, на втором месте Александр Орлов и только третьим в общем зачете «пристроился» прошлогодний обладатель кубка области в этой группе молодой «супер» Андрей Ошмарин. Впрочем, в прошлом году так же интрига сохранялась до последних стартов и так же лидерами в группе перед заключительными стартами сезона были Александр Орлов и Юрий Векшин. В этом году они «устояли».

Среди женщин Ж50 ситуация по сравнению с прошлым годом зеркально перевернулась, теперь уже Любовь Герасимова выходила на старт, побеждала и пропускала зачетные старты и, в конце концов, одержав аж четыре победы, даже не попала в призы. А обладателем кубка в этой группе стала Алина Казанцева, на втором месте в этой группе, как и в прошлом году - Татьяна Петрова, на третьем – Елена Орлова.

Группа М14 - в отличие от прошлого года, борьбы не получилось в связи с переходом в этом году Кирилла Каппарова в группу М16, лидер группы - Максим Морозов не испытывал существенных проблем, и так же, как и Кирилл, достаточно успешно завершал сезон в соревнованиях следующей возрастной группы. Алексей Кузнецов занял второе место. Третье место в группе М14 вновь у Тимофея Храмова.

Среди девушек группы Ж14 развернулась упорная борьба между Дарьей Гребенниковой и Надеждой Гавриной, победителем в которой с небольшим отрывом стала Надежда.

Особое внимание в этом сезоне к группе М16, прошлогодний лидер группы Павел Бричин вырос и стал выступать в группе М21, как уже было ранее отмечено, очень и очень успешно. В сезоне 2017 года в эту группу перешел Кирилл Каппаров, и лидеры группы сезона 2016 Владимир Евсеев и Дмитрий Губанов ничего не смогли ему противопоставить. Отличная физическая подготовка позволила Кириллу занять первое место в группе с гроссмейстерским результатом 800 баллов. Владимир Евсеев и Дмитрий Губанов привычно расположились на втором и третьем месте. Спортсмены этой группы, в конце сезона выступали на дистанциях, аналогичных дистанциям основной мужской группы, и показали весьма достойные результаты, практически все юноши по времени могли быть в призерах группы М21 или близко к призовой тройке.

Среди девушек Д12 вновь развернулась очень упорная борьба, и, наконец, победителем группы стала Анастасия Макаровская, которая как и Кирилл Каппаров очень существенно прибавила в функциональной подготовке, что позволило им стать лидерами Великого Новгорода по своим возрастным группам в кроссовых дисциплинах легкой атлетики. На втором месте Мария Горюнова, третье место у Виктории Михайловой.

Победителем в группе юношей М12 стал прошлогодний лидер группы Михаил Федоров. Он выиграл пять стартов, второе место, как и в прошлом году, занял Артем Лебедев, на третьей позиции расположился Егор Бричин. Эта группа отличилась острой борьбой между призерами, да и остальные юноши Игорь Емельянов, Алексей Лаврентьев, Савелий Васильев показывают как высокие результаты, так и откровенно проваливают старты. По остроте борьбы за первенство это самая интересная группа в розыгрыше кубка области.

Розыгрыш кубка Новгородской области в группе М10 как и в прошлом году характеризовался очень интересной борьбой между юными спортсменами. Победителем группы М10 – стал Григорий Кузьмин – 4 личных победы, второе место занял Горюнов Вадим – 3 личных победы, на третьем месте Фомичев Иван с одной личной победой. Кроме признанных лидеров отметились высокими результатами и другие юные спортсмены: Дорошенко Павел, Бессонов Юрий, Махнев Дмитрий.

В группе Ж10 победительницей уверенно стала Татьяна Петухова, которая подтвердила свои умения и смогла победить в 6 стартах сезона. Второе место заняла Ольга Орлова, у которой 3 победы в зачетных стартах. На третьем месте - Дарья Храмова с двумя победами в соревнованиях сезона.

Сборная команда Новгородской области по спортивному ориентированию занимает ведущие позиции в Российской Федерации. По итогам соревнований чемпионатов России 2017 года спортсмены Новгородской области 18 раз поднимались на первую ступеньку пьедестала почета. Все наши звезды вошли в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по спортивному ориентированию по итогам 2017 года.

Заслуженный мастер спорта, член сборной команды Российской Федерации Анастасия Рудная стала трехкратной чемпионкой России 2017 года (эстафета 2 этапа, классика с общего старта, марафон). Напомним, что Анастасия еще и серебряный призер чемпионата мира 2017 года в Эстонии.

Заслуженный мастер спорта, член сборной команды России Валентин Новиков стал пятикратным чемпионом страны 2017 года (лонг, марафон, эстафета 3 этапа, лонг-общий старт, классика)

Мастер спорта международного класса Сергей Детков в этом году стал трехкратным чемпионом России (эстафета 4 этапа, эстафета 3 этапа, выбор).

Заслуженный мастер спорта, член сборной команды Российской Федерации Татьяна Рябкина стала двукратной чемпионкой России этого года (лонг, эстафета 4 этапа).

Заслуженный мастер спорта, член сборной команды Российской Федерации Андрей Храмов стал в этом году двукратным чемпионом России (эстафета 3 этапа, спринт). Напомним, что Андрей в этом году стал бронзовым призером Всемирных игр.

Мастера спорта, Екатерина Никитина и Иван Никитин также стали в этом году чемпионами России (эстафета 4 этапа).

Чемпионкой России в этом году стала и мастер спорта международного класса Юлия Новикова (эстафета 2 этапа).

Поздравляю всех наших ориентировщиков с успешным выступлением и желаю новых спортивных побед!

Председатель федерации спортивного ориентирования Новгородской области С.Э. Бессонов

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель РОО «Спортивная Федерация спортивного ориентирования Новгородской области» _____ С.Э. Бессонов

ПОЛОЖЕНИЕ

О РОЗЫГРЫШЕ КУБКА НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 2018 ГОДА

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования проводятся на основании «Календарного плана мероприятий федерации спортивного ориентирования Новгородской области в 2018 году», утвержденного решением президиума федерации от 25.10.2017 года № 5, на основании настоящего положения в соответствии с правилами вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденными приказом Министерства спорта туризма Российской федерации от 03.05.2017 г. № 403 с целью развития спортивного ориентирования, выявления сильнейших спортсменов. Спортсменам, тренерам, представителям, а так же иным заинтересованным лицам, запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований. Результаты настоящих соревнований не могут являться объектом заключения пари, тотализаторов, азартных игр, деятельности букмекерских контор. Организатор соревнований: РОО «Спортивная федерация спортивного ориентирования Новгородской области», приказ об аккредитации № 168 от 20.04.2016 года.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования, проводятся по этапам, в соответствии календарем соревнований в течение 2018 года. Место проведения конкретных этапов определяется на основании положений о соревнованиях, включаемых в зачет, размещаемых на сайте http://o-novgorod.ru.

Открытый чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - спринт	г. Луга	21-22.04
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области (пролог, финал)	кросс – многодневный - кросс	г. Валдай	29.04 -2.05
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - спринт	г. Валдай	5-6.05
Открытый чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - классика	г. Луга	12 – 13.05
Открытый чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - лонг	г.Луга	26 -27. 05
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - лонг	г. Валдай	2-3.06
Открытый чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - общий старт - классика	г.Луга	9-10.06
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - классика	г. Валдай	15-16.09
Открытый чемпионат и первенство Великого Новгорода	кросс - общий старт - лонг	г. Валдай	22-23.09
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области	кросс - общий старт классика	г. Валдай	29 – 30.09
Открытый чемпионат и первенство Новгородской области	кросс – общий старт - лонг	г. Валдай	13-14.10

Федерация спортивного ориентирования области имеет право вносить дополнительные соревнования для зачета в Кубке Новгородской области при участии в соревнованиях более 1\2 спортсменов, принявших участие в розыгрыше.

III. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Условия проведения соревнований определяются настоящим Положением. Распределение иных прав и обязанностей организаторов регулируется законодательством Российской Федерации. При участии в проведении соревнования иных лиц распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред, осуществляется на основе договора организатора с такими лицами.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСТНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся в естественных, общедоступных условиях, отвечающих требованиям обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Готовность дистанции к проведению соревнований определяется заключением инспектора дистанции. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 134 н.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К соревнованиям допускаются спортсмены, представляющие команды муниципальных образований, спортивных клубов, учреждений, индивидуальные спортсмены, по группам: М10; Ж10 - мальчики, девочки до 11 лет; М12; Ж12 – мальчики, девочки до 13 лет; М14, Ж14 - мальчики, девочки (до 15 лет). М16, Ж16 - юноши, девушки (до 17 лет); М21, Ж21 – мужчины, женщины от 19 до 49 лет; Ж50 – женщины от 50 до 59 лет; М60, – мужчины, от 60 лет и старше.

VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительной заявкой на участие в соревнованиях считается заявка на участие в соревнованиях, включенных в программу соревнований раздел 2 настоящего положения начиная с любого этапа. С этого момента результаты спортсмена автоматически учитываются в розыгрыше кубка

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Итоги подводятся в личном зачете по наименьшей сумме очков набранных на 2\3 лучших этапах Кубка. Результат учитывается в очках (процент от времени победителя). При недостатке зачетных стартов используется штрафной балл в 300 процентов.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Призеры соревнований (1-2-3 место) в каждой возрастной группе награждаются медалями и дипломами. Победителю в каждой группе вручается переходящий «Кубок» с гравировкой обладателя кубка за предшествующие периоды и за данные соревнования, который хранится у победителя соревнований до завершения аналогичных соревнований, следующего года.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование проведения соревнований осуществляется за счет средств, привлекаемых РОО «Спортивная Федерация спортивного ориентирования Новгородской области» в качестве заявочного взноса за участие в каждом этапе. Размер заявочного взноса: - 100 рублей за день для участников старше 18 лет, участники до 18 лет участвуют в этапах бесплатно. Реквизиты для перечисления заявочного взноса: «Региональная общественная организация «Спортивная федерация спортивного ориентирования Новгородской области» ИНН 5321800343 КПП 532101001 р\с 40703810400000027825 в ЗАО «НКБ «Славянбанк» г. Великий Новгород. БИК 044959775, кор\счет 30101810900000000775. (Заявочный взнос за участие в соревнованиях). Расходы по размещению и питанию участников, несут командирующие организации.

Все о спортивном ориентировании в Великом Новгороде на сайте http://o-novgorod.ru

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа Ж21

МЕСТО	ФАМИЛИЯ ИМЯ	РЕЙТИНГ	ЗАЧЕТНЫХ СТАРТОВ	Ч-Т ВН, СПРИНТ, 23 АПР	Ч-Т ВН, ЛОНГ, 30 АПР	Ч-Т ВН, КЛАССИКА, 01 МАЙ	Ч-Т НО, СПРИНТ, 28 МАЙ	СЗФО, СПРИНТ-ОБШ.СТАРТ, 30 ИЮН	СЗФО, КЛАССИКА, 01 ИЮЛ	Ч-Т НО, ЛОНГ, 03 СЕН	Ч-Т ВН, КРОСС, 09 СЕН	Ч-Т НО, КЛАССИКА, 17 СЕН	Ч-Т ВН, КЛАССИКА-ОБШ.СТАРТ, 24 СЕН	Ч-Т НО, КЛАССИКА-ОБШ.СТАРТ, 01 ОКТ	Ч-Т НО, ЛОНГ-ОБШ.СТАРТ, 15 ОКТ
1	**СЕХИНА ТАТЬЯНА**	**804,8%**	8	**100,0%**	**100,0%**	103,8%	**100,0%**	**100,0%**	101,0%	114,3%	**114,5%**	**100,0%**	112,3%	106,2%	**100,0%**
2	**ЗИНИНА АЛЛА**	**829,2%**	8	112,7%	100,9%	**100,0%**	102,8%		113,8%	104,3%	129,3%	108,5%	**100,0%**	**100,0%**	115,8%
3	**СМИРНОВА ЕЛЕНА**	**937,1%**	8	149,0%	127,7%	124,2%	118,3%	121,1%	116,9%	**100,0%**	152,5%	104,5%	124,4%	144,7%	132,1%
4	СЕМЕРУХИНА ЕЛИЗАВЕТА	959,5%	8	107,7%	113,7%	118,5%	214,9%	108,2%	146,5%	119,8%	136,9%	152,3%	142,4%	112,3%	192,6%
5	ОРЛОВА АННА	960,3%	8	132,8%	126,0%	131,6%	116,0%	121,4%	108,5%	138,3%	157,1%	157,8%	113,8%	110,2%	
6	ХРАМОВА ЕЛЕНА	1056,2%	8	131,6%	117,1%	125,1%			127,4%	106,6%	162,5%	117,5%	168,4%		
7	ВЕТРОВА ЕЛЕНА	1141,5%	8		150,2%	120,1%	219,8%	108,4%	106,0%	131,6%	136,3%	256,3%	169,1%		
8	НЕСТЕРОВА ИРИНА	1150,8%	8	202,3%		128,5%	143,5%	108,8%		176,5%	152,3%		147,6%	133,0%	160,6%
9	СЫРАЛЕВА НАТАЛИЯ	1342,7%	8	165,5%			143,9%	182,5%	149,2%		234,7%		146,9%	179,9%	140,1%
10	ЕРЕМЕНКО НАДЕЖДА	1408,2%	6	125,7%	139,1%	118,3%			109,7%	160,6%	154,8%				
11	ХЕПИНА ОЛЬГА	1503,5%	6	165,5%			141,1%			143,0%			140,7%	139,7%	173,5%
12	КУЗНЕЦОВА ОЛЬГА	1718,0%	6	228,2%	146,2%	159,5%	139,9%	199,9%			244,3%				
13	ДАВЫДОВА ЮЛИЯ	1726,2%	5	218,7%	152,0%	150,4%	159,3%		145,8%						
14	АГАФОНОВА ТАТЬЯНА	1739,1%	4	154,8%						121,7%				134,3%	128,3%
15	ЛЕБЕДЕВА АНАСТАСИЯ	1803,7%	5	223,2%	201,5%	130,3%					188,8%		159,9%		
16	ГРИГОРЬЕВА ДИАНА	1864,8%	4	169,3%	155,2%	158,3%		182,0%							
17	АНДРЕВА ЛАРИСА	2035,8%	3				209,6%	157,3%	168,9%						
18	СТЕПАНОВА НАТАЛЬЯ	2114,1%	2					168,7%	145,4%						
19	СУВОРОВА МАРИЯ	2117,5%	2				156,4%				161,1%				
20	ЕГОРОВА СОФЬЯ	2130,8%	2	171,7%										159,1%	
21	ЦВЕТКОВА НАДЕЖДА	2139,7%	2					164,0%	175,7%						
22	ПОПОВИЧ НАТАЛЬЯ	2156,1%	2								211,0%		145,1%		
23	КАБЕЕВА ВИКТОРИЯ	2160,6%	2		151,6%	209,0%									
24	ОРЛОВА НАТАЛЬЯ	2188,3%	2					225,2%	163,1%						
25	НИКИТИНА ЕКАТЕРИНА	2200,0%	1								**100,0%**				

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2016 года Группа М21

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	Ч-т ВН, спринт, 23 апр	Ч-т ВН, лонг, 30 апр	Ч-т ВН, классика, 01 май	Ч-т НО, спринт, 28 май	СЗФО, спринт-общ.старт, 30 июн	СЗФО, классика, 01 июл	Ч-т НО, лонг, 03 сен	Ч-т ВН, кросс, 09 сен	Ч-т НО, классика, 17 сен	Ч-т ВН, классика-общ.старт, 24 сен	Ч-т НО, классика-общ.старт, 01 окт	Ч-т НО, лонг-общ.старт, 15 окт
1	**Храмов Николай**	**843,1%**	8	105,6%	125,2%	120,9%	104,9%	144,8%	119,8%	**100,0%**	164,9%	101,0%	109,9%	100,5%	101,4%
2	**Бессонов Сергей**	**853,0%**	8	**100,0%**	116,1%	123,7%	103,0%			106,8%		121,8%	101,6%	102,1%	101,6%
3	**Амосов Павел**	**861,3%**	8	195,0%	113,6%	111,2%	**100,0%**		109,9%	109,9%	161,2%	**100,0%**	109,9%		106,8%
4	Волков Тимур	886,3%	8	137,9%	111,9%	107,9%	123,4%	142,7%	123,5%	108,0%	145,2%	102,7%	127,6%	101,2%	107,7%
5	Бричин Павел	992,5%	8	117,6%	132,1%	129,7%	178,0%	154,6%	155,1%	133,1%			124,5%	**100,0%**	100,9%
6	Климонтов Алексей	1006,2%	8		117,4%	115,0%	173,8%	117,2%	101,7%	149,3%	131,8%				**100,0%**
7	Губанов Дмитрий	1036,4%	8	124,2%	122,4%	144,1%	141,1%	123,4%	129,9%	164,5%	142,5%		133,1%	119,8%	
8	Еременко Алексей	1047,7%	8	119,2%	108,1%	128,4%	171,5%	187,7%	122,5%	155,9%	136,9%	105,2%			
9	Еременко Иван	1127,5%	8	124,6%		131,6%		144,8%	161,0%		171,3%		158,4%	120,9%	114,9%
10	Савельев Сергей	1147,6%	8	117,0%	116,6%	140,8%	175,4%	153,2%	170,9%	120,1%			201,7%	160,5%	168,5%
11	Орлов Олег	1153,6%	8	136,9%	162,5%	135,3%	183,2%	182,5%	201,7%	212,6%	172,7%	141,3%	133,5%	133,8%	137,6%
12	Попович Сергей	1347,3%	7			157,8%	108,9%		173,6%	157,6%			178,8%	145,8%	124,8%
13	Ляшков Ефим	1399,5%	6		143,8%	103,5%	163,1%		128,3%	111,3%	149,5%				
14	Кабеев Игорь	1447,6%	5	105,5%	**100,0%**	**100,0%**					136,6%	105,5%			
15	Бессонов Андрей	1513,9%	5		121,6%	144,4%	110,5%	125,1%	112,3%						
16	Сыралёв Алексей	1523,3%	7	202,7%			150,0%	238,5%	155,9%		185,8%		151,9%	138,5%	
17	Вагнер Илья	1711,7%	6	209,2%		183,8%	186,0%			202,5%	206,9%	123,3%			
18	Макаров Александр	1882,8%	6		248,7%	184,7%	160,9%		210,6%	177,9%	300,0%				
19	Белов Александр	1886,4%	3					137,7%	120,3%			128,4%			
20	Лебедев Олег	1907,4%	5	157,0%		160,5%	246,8%			234,6%	208,5%				
21	Пыхунов Леонид	1915,6%	5					227,8%	174,3%	239,7%	217,5%		156,3%		
22	Чугунов Владимир	1934,8%	3	148,9%	136,2%					149,7%					
29	Мурзинов Евгений	2110,1%	3	228,4%	224,4%	157,3%									
30	Стафеев Алексей	2119,8%	5	227,7%							214,6%		177,5%		
32	Никитин Иван	2200,0%	1								**100,0%**				
33	Попович Борис	2200,0%	1										**100,0%**		

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа М60

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ.старт, 15 окт
1	**Векшин Юрий**	**811,8%**	8	101,3%	**100,0%**	**100,0%**	106,8%	103,4%	**100,0%**	120,3%	114,3%	**100,0%**	100,3%		108,1%
2	**Орлов Александр**	**822,9%**	8	109,3%	106,6%	122,0%	**100,0%**	103,5%	104,4%	166,1%	**100,0%**	105,2%	103,2%	**100,0%**	121,5%
3	**Ошмарин Андрей**	**856,4%**	8				101,7%	**100,0%**	108,7%	**100,0%**	105,7%	140,3%	**100,0%**		**100,0%**
4	Попович Леонид	967,2%	8	101,8%		110,4%	117,5%	127,2%	156,4%	132,1%	137,1%	166,7%	210,3%	122,4%	118,7%
5	Даугавет Николай	1103,1%	8	120,9%	136,9%	139,3%	134,5%	155,3%	125,8%	166,8%	143,6%			146,8%	
6	Титов Виктор	1224,6%	8		147,3%	132,2%	192,9%		138,1%		129,0%	166,9%	183,6%	150,1%	177,4%
7	Михайлов Владимир	1682,2%	4				108,7%		110,6%	124,9%	138,0%				
8	Казанцев Иван	1694,1%	5				136,5%	225,0%	126,7%	178,1%	127,8%				
9	Исаков Юрий	1774,0%	5						134,8%	156,4%	161,7%	163,1%			258,0%
10	Ян Сергей	1890,4%	4							167,9%	135,0%		230,4%		157,1%
11	Иванов Владимир	1894,7%	3	124,1%			118,5%				152,1%				
12	Дмитриев Василий	1963,3%	3		148,0%		124,2%			191,1%					
13	Большаков Юрий	2027,6%	3				180,2%			161,9%	185,5%				
14	Лакаев Владимир	2046,7%	3	243,5%		143,6%					159,6%				
15	Черкесов Сергей	2079,6%	2		150,7%	128,9%									
16	Иванов Михаил	2200,0%	1	**100,0%**											
17	Мартынов Владимир	2220,6%	1				120,6%								
18	Жуковский Александр	2259,6%	1								159,6%				

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа Ж50

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ.старт, 15 ок
1	**Казанцева Алина**	**903,0%**	8				102,6%	**100,0%**	131,4%	125,7%	119,7%	121,4%	**100,0%**		102,2%
2	**Петрова Татьяна**	**996,1%**	8	134,6%	105,4%	**100,0%**	180,3%			124,8%	174,1%	124,0%	117,4%		115,8%
3	**Орлова Елена**	**1018,2%**	8	195,5%	110,3%	125,6%	134,8%	241,9%	131,6%	157,5%		129,2%	126,7%	102,5%	172,1%
4	Титова Людмила	1032,5%	8		109,5%	123,3%	133,4%		181,9%			121,3%	117,9%	119,3%	125,9%
5	Попович Елена	1170,0%	7				178,7%			171,4%	109,0%	**100,0%**	108,0%	**100,0%**	102,9%
6	Герасимова Любовь	1218,3%	6	**100,0%**			**100,0%**			**100,0%**	113,5%		104,8%		**100,0%**
7	Конькина Ольга	1331,2%	6	142,3%	**100,0%**	104,6%				173,0%	110,1%			101,2%	
8	Лакаева Наталья	1997,1%	3	199,4%		160,7%					137,0%				
9	Дмитриева Валентин	2053,4%	2						128,2%		125,2%				
10	Семенова Галина	2060,6%	2					152,7%	107,9%						
11	Андреева Лариса	2200,0%	1								**100,0%**				
12	Бурдо Татьяна	2200,0%	1						**100,0%**						
13	Ушакова Наталья	2207,6%	1	107,6%											
14	Лебедева Наталья	2227,1%	1								127,1%				
15	Лебедева Александра	2297,2%	1	197,2%											
16	Назарян Ольга	2400,0%	1	300,0%											

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа М16

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 ок	П-во НО, лонг-общ.старт, 15 окт
1	**Каппаров Кирилл**	**800,0%**	8	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	100,8%	**100,0%**	140,3%	102,6%	**100,0%**	**100,0%**	117,2%	**100,0%**	**100,0%**
2	**Евсеев Владимир**	**884,2%**	8	106,8%	137,5%	122,3%	**100,0%**			**100,0%**	114,9%	141,5%	**100,0%**	134,3%	105,9%
3	**Дубогрей Артём**	**1089,5%**	8	115,1%	126,8%	142,1%	127,1%			149,9%	149,0%		155,1%	124,4%	203,7%
4	Иванов Александр	1191,2%	8		149,1%	118,4%		185,9%	112,0%	180,1%	188,2%	148,3%	123,3%	174,1%	
5	Морозов Максим	2017,2%	2											103,2%	114,0%
6	Малышев Леонид	2077,0%	2	120,5%		156,5%									

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2016 года Группа Ж10

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ. старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ. старт, 15 окт
1	**Петухова Татьяна**	**802,9%**	8	179,4%	**100,0%**	109,1%		111,3%	**100,0%**	**100,0%**	102,8%	100,1%	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**
2	**Орлова Ольга**	**852,7%**	8	**100,0%**	112,6%	**100,0%**	**100,0%**	111,4%	109,0%		110,5%	109,2%	131,8%	219,6%	122,6%
3	**Храмова Дарья**	**1183,1%**	8	223,9%	160,8%	158,8%			154,5%	188,6%	**100,0%**	**100,0%**	155,2%		165,2%
4	Иванова Мирослав	2254,1%	1							154,1%					
5	Никанорова Ал.	2344,8%	1											244,8%	

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа Ж14

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ.старт, 15 окт
1	**Гаврина Надежда**	**800,7%**	8	**100,0%**	**100,0%**	100,7%	**100,0%**	105,2%	**100,0%**	**100,0%**			**100,0%**	103,6%	**100,0%**
2	**Гребенникова Дарья**	**807,0%**	8	**100,0%**	102,7%	**100,0%**	100,1%	**100,0%**	112,6%	102,2%		102,0%	103,6%	**100,0%**	142,1%
3	**Савушкина Алина**	**959,8%**	8	102,3%	154,7%	124,0%	160,4%			107,0%	**100,0%**		147,7%	114,3%	109,8%
4	Андреева Александр	965,7%	8			108,4%	263,2%	122,0%	143,3%	104,6%		**100,0%**	106,3%	149,4%	131,7%
5	Толмач Евгения	1414,7%	8	186,5%	166,8%	285,7%	186,1%	285,2%	240,2%		121,4%		180,6%	156,8%	176,3%
6	Агафонова Екатерин	1690,0%	4								102,7%	163,2%		114,2%	109,9%

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа М14

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, клас сика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ.старт, 15 окт
1	**Морозов Максим**	**803,6%**	8	**100,0%**	105,5%	103,2%	100,4%	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	106,6%		
2	**Кузнецов Алексей**	**833,8%**	8	116,7%	107,9%	**100,0%**	**100,0%**	165,1%	106,9%	121,0%	102,3%	124,4%	**100,0%**		**100,0%**
3	**Храмов Тимофей**	**883,7%**	8	135,8%	**100,0%**	107,9%	102,5%		122,1%	149,5%	105,1%	105,0%	131,7%		109,4%
4	Ветров Руслан	899,7%	8		106,1%	123,3%	106,8%	144,2%	121,4%	129,0%	115,2%	108,9%	124,4%	108,1%	109,9%
5	Малышев Денис	924,0%	8	147,0%	122,0%	101,2%	120,9%	130,5%	121,7%	108,3%	119,4%	162,7%	138,1%	**100,0%**	143,7%
6	Пыхунов Дмитрий	1210,2%	7	111,2%				168,4%	107,8%	123,4%	103,6%		154,0%		141,8%
7	Васильев Алекса	1330,9%	7	198,7%	117,1%	111,9%		225,3%		163,8%	112,8%			101,3%	
8	Сыралёв Иван	1495,2%	6	154,3%					147,7%	142,7%	109,6%	171,9%			169,0%
10	Егоров Андрей	1979,6%	3				145,0%		176,2%						158,4%
11	Кудро Григорий	2057,5%	2							125,4%	132,1%				

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2016 года Группа М10

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, спринт, 23 апр	П-во ВН, лонг, 30 апр	П-во ВН, классика, 01 май	П-во НО, спринт, 28 май	Маевка, спринт-общ.старт, 30 июн	Маевка, классика, 01 июл	П-во НО, лонг, 03 сен	П-во ВН, кросс, 09 сен	П-во НО, классика, 17 сен	П-во ВН, классика-общ.старт, 24 сен	П-во НО, классика-общ.старт, 01 окт	П-во НО, лонг-общ. старт, 15 окт
1	**Куьмин Григорий**	**847,1%**	8	193,2%	**100,0%**	**100,0%**		103,1%	108,9%	129,0%	190,5%		**100,0%**	**100,0%**	106,1%
2	**Горюнов Вадим**	**877,4%**	8	187,1%	151,0%	120,4%	**100,0%**	**100,0%**	112,8%	121,8%	225,4%	174,6%	105,9%	116,5%	**100,0%**
3	**Фомичев Иван**	**974,0%**	8	170,4%	132,8%	106,3%	106,5%	100,3%	**100,0%**	159,4%	153,7%		153,7%	124,7%	149,7%
4	Моисеев Федор	1223,4%	8	180,7%	240,8%	159,2%		236,1%	104,9%	169,3%	143,5%		106,1%		123,6%
5	Цветков Никита	1275,9%	8	130,2%	238,9%	214,2%	121,9%			166,2%	150,4%		131,4%	122,7%	
6	Климонтов Светозар	1358,4%	8		300,0%	199,9%	130,1%	108,0%	125,1%	176,4%	208,7%				110,2%
7	Бессонов Юрий	1626,4%	4							**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**			126,4%
8	Махнёв Дмитрий	1877,8%	3	113,1%								164,2%	100,5%		
9	Дорощенко Павел	2200,0%	1	**100,0%**											
10	Щетинин Андрей	2245,4%	3		300,0%	300,0%							145,4%		

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа М12

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, Спринт, 23 АПР	П-во ВН, Лонг, 30 АПР	П-во ВН, Классика, 01 МАЙ	П-во НО, Спринт, 28 МАЙ	Мавекка, Спринт-Общ.старт, 30 ИЮН	Мавекка, Классика, 01 ИЮЛ	П-во НО, Лонг, 03 СЕН	П-во ВН, Кросс, 09 СЕН	П-во НО, Классика, 17 СЕН	П-во ВН, Классика-Общ.старт, 24 СЕН	П-во НО, Классика-Общ.старт, 01 ОКТ	П-во НО, Лонг-Общ.старт, 15 ОКТ
1	**Федоров Михаил**	**866,8%**	8	128,3%	108,2%	193,2%	145,3%	115,9%	215,2%	198,8%	**100,0%**	106,1%	108,3%	**100,0%**	**100,0%**
2	**Лебедев Артем**	**877,2%**	8	103,8%	105,0%	115,3%	183,0%		170,1%	111,9%	107,5%	121,1%	110,4%	102,2%
3	**Бричин Егор**	**893,4%**	8	118,9%	139,7%	**100,0%**	**100,0%**	108,1%	**100,0%**	142,6%		**100,0%**	169,5%	126,7%
4	Емельянов Игорь	929,4%	8		**100,0%**	115,5%	141,5%	100,4%	104,5%	109,7%	156,1%	107,9%	149,9%	
5	Лаврентьев Алексей	1077,0%	8	**100,0%**	156,5%	175,0%		**100,0%**	134,1%	207,7%	176,4%	**100,0%**	161,1%	150,3%
6	Коничев Андрей	1450,6%	8		300,0%	169,3%				104,7%	220,1%	225,1%	121,3%	187,6%	122,5%
7	Васильев Савелий	1488,0%	6		128,6%			115,9%		**100,0%**	190,8%	227,9%	124,8%		
8	Калинин Иван	1799,1%	4	108,4%	210,7%	133,5%									146,5%
9	Коротков Федор	1865,3%	8	300,0%		294,6%	265,3%			224,2%	213,2%		157,8%	232,3%	177,9%

Федерация спортивного ориентирования Новгородской области
Кубок Новгородской области 2017 года Группа Ж12

Место	Фамилия Имя	Рейтинг	Зачетных стартов	П-во ВН, Спринт, 23 АПР	П-во ВН, Лонг, 30 АПР	П-во ВН, Классика, 01 МАЙ	П-во НО, Спринт, 28 МАЙ	Мавекка, Спринт-Общ.старт, 30 ИЮН	Мавекка, Классика, 01 ИЮЛ	П-во НО, Лонг, 03 СЕН	П-во ВН, Кросс, 09 СЕН	П-во НО, Классика, 17 СЕН	П-во ВН, Классика-Общ.старт, 24 СЕН	П-во НО, Классика-Общ.старт, 01 ОКТ	П-во НО, Лонг-Общ.старт, 15 ОКТ
1	**Макаровская Анастасия**	**818,0%**	8	131,6%	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	**100,0%**	113,9%	122,5%	113,6%		**100,0%**	104,4%
2	**Горюнова Мария**	**839,3%**	8	**100,0%**	214,8%	114,8%	109,2%	116,3%	104,8%	117,3%	110,5%	**100,0%**	**100,0%**	116,5%	**100,0%**
3	**Михайлова Виктория**	**842,0%**	8	112,0%	118,5%	129,8%		100,1%	117,0%	172,9%	**100,0%**	107,9%	100,5%	103,8%	100,7%
4	Стопчатая Ольга	1061,0%	8	128,8%	193,8%	300,0%	147,6%	169,4%	140,1%	111,1%	112,7%	122,8%	211,6%	146,0%	151,9%
5	Евсеева Вероника	1434,2%	8	177,2%	236,6%	300,0%		117,3%	196,1%	176,5%		105,6%	124,9%		300,0%
6	Орлова Элина	1519,8%	8	300,0%	300,0%	300,0%		300,0%	179,6%	**100,0%**	152,4%	113,4%	186,3%		188,1%
7	Андреева Анна	1543,7%	8		238,8%	300,0%		170,7%	193,5%	119,3%		120,6%	177,3%	223,5%	

«Бежать не быстрее, чем может думать голова».
Виктор Горбунков

1. Вместе с тренером выработай и выбери цель.
2. Помни, что для великих усилий нужна великая цель.
3. Готовься к соревнованиям задолго.
4. Строго соблюдай режим питания, сна и отдыха.
5. Тренируйся циклично, по системе – с эффектом сверхвосстановления.
6. Тренируйся в любую погоду.
7. Стремись преодолевать усталость в любой ситуации.
8. Коллекционируй спорткарты с нанесенными дистанциями и путями победителей.
9. Раз-два в год обязательно практикуйся в корректировке местности.
10. Опекай и «натаскивай» как минимум одного новичка своей команды.
11. Знай наперед предварительную информацию о соревнованиях.
12. Постоянно анализируй результаты прошлых соревнований.
13. Не жалей 1-2 часа в неделю на просмотр спорткарт.
14. Помни три «кита» ориентирования: карты и местностью, компасом, измерение пути.
15. Не забывай тренировать свой глазомер отрезков линий на карте.
16. Учись воображать реальную местность по спорткарте.
17. Сохраняй спокойствией накануне соревнований и перед стартом.
18. Готовь заранее «боевую» форму – снаряжение.
19. В день соревнований не меняй своих привычек.
20. Не опаздывай на соревнования, не опаздывай на старт.
21. По прибытии на соревнования осмотрись: центр, старт, финиш.
22. Ознакомься, изучи и запомни информацию: характер местности, границы района, контрольное время, параметры трассы, порядок стартов, система отметки, масштаб карты, стартовое время, квалификация участников твоей группы.
23. Проверь по протоколу свой нагрудный номер и время старта.
24. Перепиши легенды и порядок прохождения дистанции.
25. Не расхолаживайся, «не распаляйся» перед стартом.
26. Переоденься в «боевую» форму.
27. Проведи общую разминку, начиная за 30 минут до своего старта.
28. Проведи техническую разминку за 15 минут до своего старта и проследи старт первых своих соперников-участников.
29. Проверь наличие компаса, пакета от дождя, карточки для отметки, нагрудного номера.
30. Перед стартом не пей лишней жидкости.
31. Расслабься, «мысленно прокрути» свои действия на линии старта.
32. Внимательно следи за стартовым временем.
33. «Обозлись» на соперников и сосредоточься.
34. На старт выходи уверенным и спокойным.
35. Начинай бежать размеренно, легко и весело.
36. Подбежав к ПВК, выхвати спорткарту своей возрастной группы и устремляйся вперед.
37. Обрати внимание на линии «Север-Юг», масштаб и сечение, рисунок трассы и вид рельефа.
38. Прикинь направление на первый пункт, на ходу уточняя азимут.
39. Рассматривай карту, сориентировав ее на север.
40. Помни о «коварстве» первых КП.
41. Прежде чем бежать на очередное КП, оцени по спорткарте ситуацию вокруг него.
42. Помни, что призмы КП всегда устанавливаются на ориентирах или вблизи них.
43. Азимут всегда засекай при устойчивом беге.
44. Движение по азимуту начинай от явного ориентира.
45. Не «бери» азимут под ЛЭП или вблизи металлоконструкций.
46. Знай, что самый короткий путь к КП не всегда бывает хорош.
47. При выборе пути от КП к КП соблюдай равновесие скорости и надежности.
48. При беге «чувствуй» побочные факторы-ориентиры: уклоны, просветы в лесу …
49. При выборе обходных путей учитывай масштаб (100 или 150м).

50. При выборе пути учитывай формы рельефа.
51. Учитывай влияние погоды на состояние трассы.
52. Привязку-ориентир выбирай на удалении от КП 100-130м.
53. Не забывай использовать в районе КП совокупные привязки.
54. Первую часть дистанции беги по принципу: «включение – разведка – ускорение и … бой».
55. Всегда держи палец на пробегаемом этапе спорткарты.
56. «Чистый» путь используй для осмысления дальнейших действий.
57. Умеючи «раскладывай» свои силы на дистанции не «заводись и не отыгрывайся».
59. Беги сноровисто и следи одновременно за местностью, картой и соперниками.
60. Береги глаза, ноги, карту, береги себя по принципу «через огонь и воду – невредимым!»
61. Знай свой вариант взятия КП еще на дальнем подступе.
62. Учитывай контингент участников при выборе тактики на трассе.
63. Предполагай «хитрости» от каждого КП и защищайся.
64. Помни, что бессистемное прочесывание местности в районе КП обычно не приносит успеха, и поэтому, находи в себе силы возвращаться к надежной привязке-ориентиру.
65. Не стой у КП и не привлекай соперника.
66. Отмечайся на КП ловко, четко и внимательно.
67. Подбегай к КП, убедись, твое ли оно!
68. Используй соперника - «столба» у КП и убегающего от КП.
69. Готовь атаку на соперника загодя (на прямых участках).
70. Никогда ни с кем не сотрудничай на дистанции.
71. Умей освобождаться от «хвоста».
72. Для быстроты прохождения трассы пользуйся ранее пройденными участками местности.
73. Борись за каждую секунду на протяжении всей дистанции.
74. Не поддавайся на дистанции «стадному инстинкту».
75. Учитывай различие техники и тактики на различных картах.
76. Умей на трассе быстро восстанавливать потерянную ориентацию.
77. Всегда азимутальный участок дублируй счетом шагов.
78. Будь устойчивым в неожиданных ситуациях.
79. При неточностях спорткарты, не теряй самообладания, ищи выход и продолжай борьбу.
80. Не забегай в зоны, запретные для бега.
81. Прекращай прохождение трассы в исключительном случае и, обязательно пройди финиш.
82. Не ошибись при взятии последнего финишного КП.
83. Используй для скорости факт маркировки с последнего КП.
84. От последнего КП «рви» на финиш.
85. После финиша потруси, походи, успокойся и укройся от холодного ветра, от дождя.
86. После финиша сразу не садись, не ложись, не пей холодного или слишком горячего.
87. Отдышавшись и успокоившись, выпей воды, компота, чая или спортивного напитка, сока.
88. Спустя 8-10 минут после финиша иди умываться (купаться)
89. Переодевайся в сухую одежду и иди смотреть протоколы, перепиши свой результат и лидера.
90. Поделись впечатлениями от борьбы с товарищами, соперниками и обязательно с тренером.
91. Радость победы или горечь поражения дели со своим тренером и товарищами по команде.
92. Вернувшись домой, посмотри еще раз спорткарту и вспомни о своем беге на дистанции, запиши свои ошибки в дневник.
93. Если не изживать свои ошибки, то их анализ не имеет смысла для будущих стартов.
94. После участия в соревнованиях нужен отдых, сон, калорийное питание, режим питья.
95. Знай свои права и обязанности на соревнованиях.
96. Не возмущайся работой судейской коллегии (при них).
97. Не волнуй своего тренера недисциплинированностью.
98. Не превышай контрольное время.
99. Знай основные пункты Правил соревнований.
100. Уважай и почитай своего тренера – в спорте он отец твой.