



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС Г. ДЗЕРЖИНСК

# ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

Дисциплина:  
подводное ориентирование

# Подводное ориентирование-

дисциплина подводного спорта, цель которой заключается в преодолении под водой установленной дистанции (выполнение упражнения) при помощи только мускульной силы и без нарушения поверхности воды.

Упражнения подводного ориентирования выполняются на открытых водоемах (озерах, морях, водохранилищах, реках). Упражнения подразделяются на индивидуальные и групповые.



Для подводного ориентирования применяется автономный дыхательный аппарат, магнитный компас, лаг (счетчик расстояний) и глубиномер.

Задача спортсмена — пройти специально обозначенную дистанцию по компасу с максимальной точностью и за наименьшее время.



## Индивидуальные упражнения:

- **«Зоны»** - подводное плавание с последовательным прохождением 3-х зон и выходом на финишную линию;
- **«Ориентиры»** - подводное плавание с последовательным нахождением 5-ти ориентиров;
- **«Звезда»** - подводное плавание с последовательным нахождением 5-ти ориентиров при следовании к каждому через соответствующую зону;
- **«Параллель»** - подводное плавание с последовательным прохождением зоны, нахождением ориентира и выходом в 3-х метровый финишный створ;
- **«Карта»** - подводное плавание с нахождением 5-ти ориентиров, когда расчет маршрута производится под водой после команды «Старт!» с использованием карты и картографа.

## Групповые упражнения –

выполняются группой спортсменов, стартующих одновременно с нескольких стартов (кроме упражнения «Карта»).

- **Групповое упражнение «А»** - подводное плавание с нахождением каждым спортсменом 2-х ориентиров и совместным выходом на финишную линию.
- **Групповое упражнение «Б»** - отличается от варианта «А» дополнительным прохождением одной зоны при следовании к 1-му ориентиру и 2-х зон при следовании на финишную линию.
- **Групповое упражнение «Карта»** - подводное плавание пары спортсменов в связке, с картой, картографом и нахождением 5-ти ориентиров

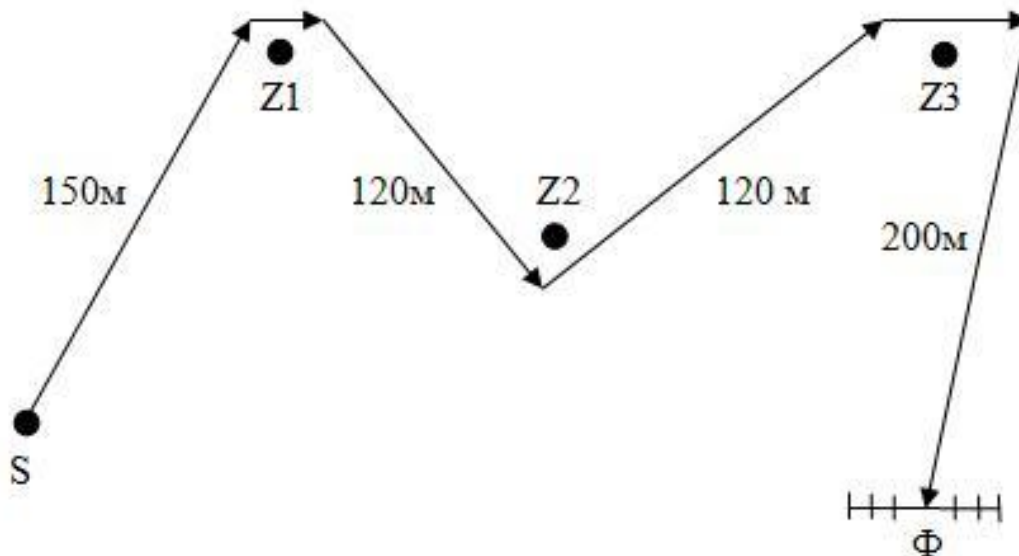
## Упражнение «Зоны»:

Дистанция упражнения длиной 590 м образуется стартовым бумом, тремя зонами и финишной линией.

### Порядок выполнения упражнения:

По стартовому сигналу участник начинает движение с целью последовательно обогнуть с наружной стороны зоны Z1, Z2, Z3 и пересечь финишную линию Ф.

Схема движения показана стрелками.

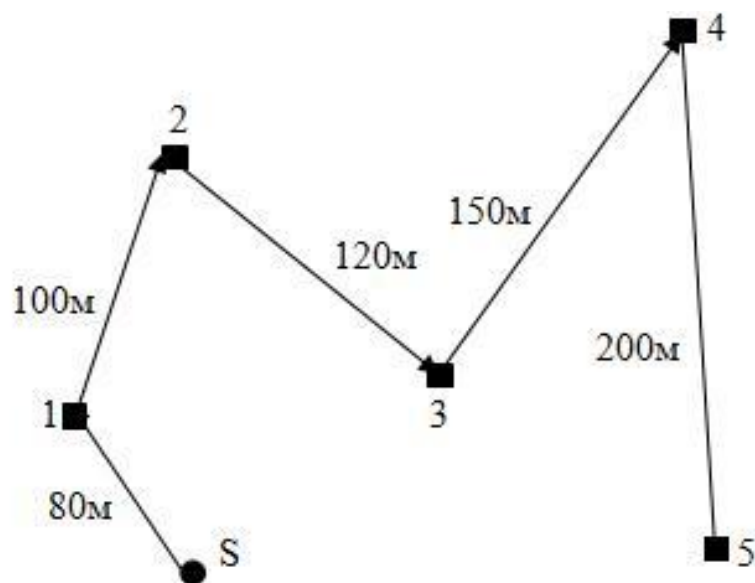


## Упражнение «Ориентиры»

Дистанция упражнения длиной 650 м образуется стартовым бумом и пятью ориентирами.

### Порядок выполнения упражнения:

По стартовому сигналу участник начинает движение с целью последовательно найти и зафиксировать каждый ориентир.



## Упражнение «Звезда»

Дистанция упражнения длиной 600 м образуется стартовым бумом, пятью зонами и пятью ориентирами.

### Порядок выполнения упражнения

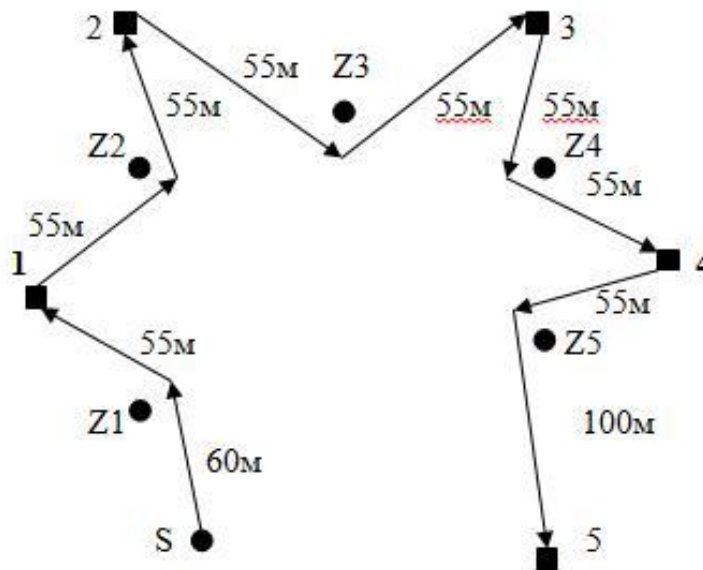
По стартовому сигналу участник начинает движение с целью последовательно найти и зафиксировать ориентиры 1-5, двигаясь к ним, огибая соответствующие зоны Z1 - Z5 (показано стрелками на схеме).

Моментами огибания зон считаются:

Z1 - пересечение створа S - Z1 Z2 - пересечение створа 1 - Z2

Z3 - пересечение створа 2 - Z3 Z4 - пересечение створа 3 - Z4

Z5 - пересечение створа 4 - Z5



## Упражнение «Параллель»

В этом упражнении на симметрично расположенных дистанциях одновременно плывут два спортсмена.

Интервал между стартами пар 2 или 3 мин.

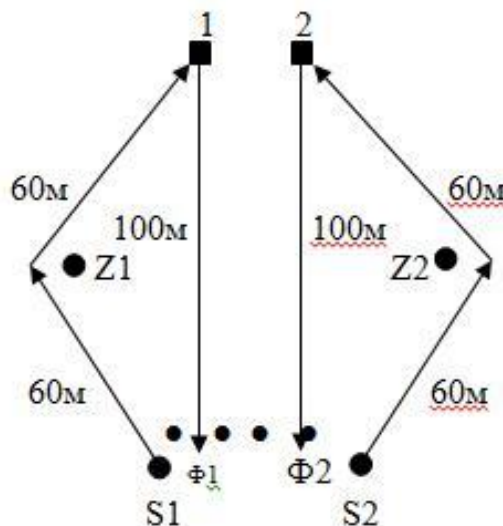
Каждая из дистанций длиной 220 м образована стартовым бумом, зоной, ориентиром и финишным створом шириной 3 м

Обе дистанции должны иметь строгое равенство суммарной длины.

### Порядок выполнения упражнения:

По стартовому сигналу участники стартуют со стартов S1 и S2, огибают, соответственно, зоны Z1 и Z2, фиксируют свои ориентиры 1 и 2 и финишируют каждый в свой створ.

Моментами огибания зон считаются, соответственно, пересечение створов S1-Z1, либо S2-Z2



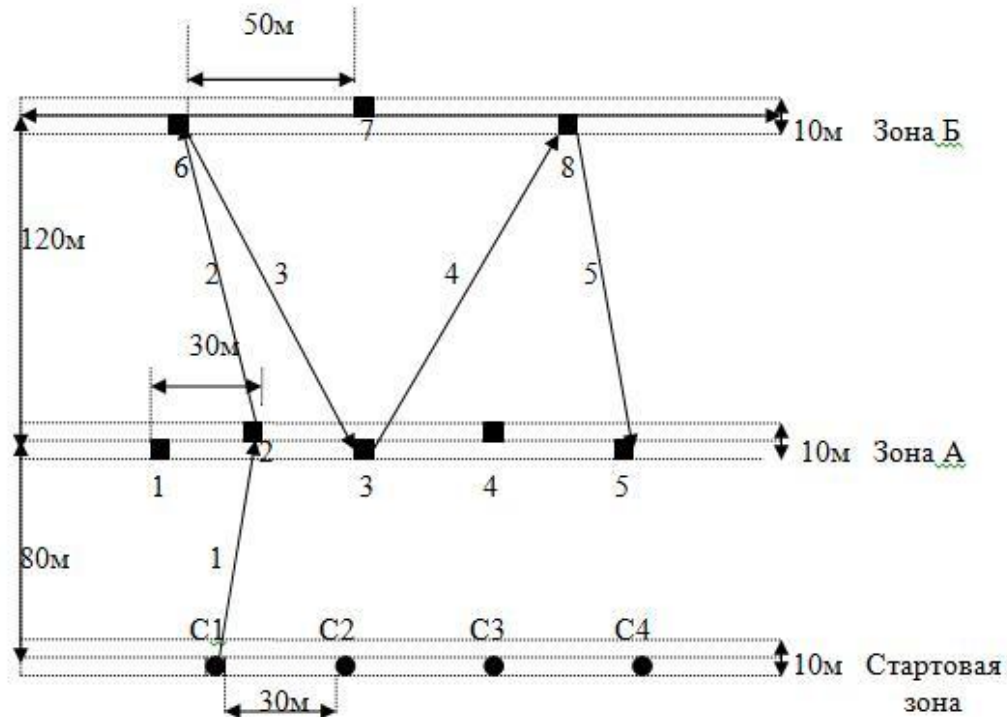


## Упражнение «Карта»

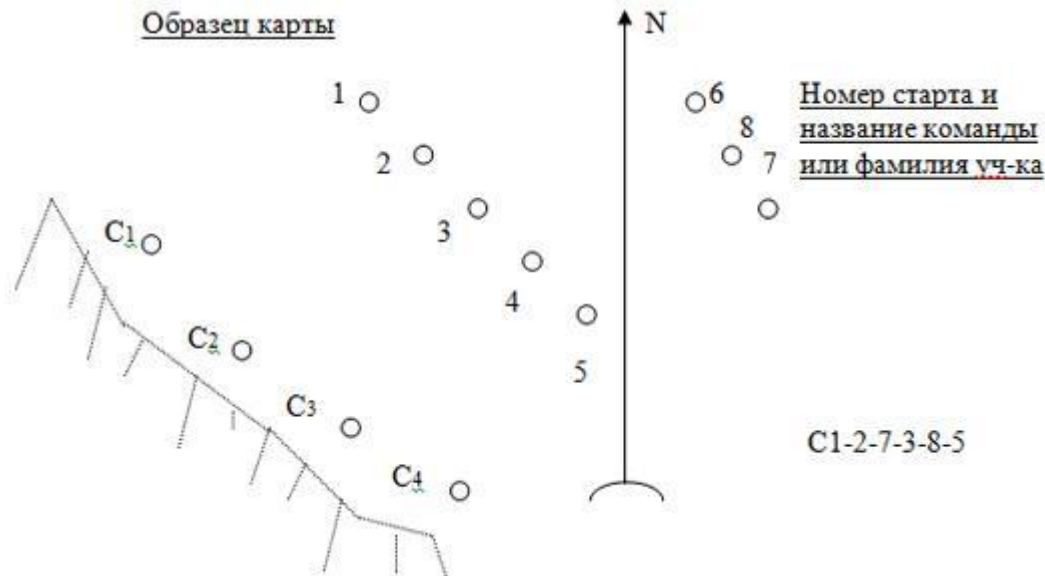
Необходимым условием при выполнении упражнения является отсутствие у спортсменов данных о дистанции соревнований (маршрута, курсов, расстояний и т. д.)

Дистанция упражнения длиной 650 м образуется стартовым бумом и пятью ориентирами.

По стартовому сигналу участник получает от судьи карту акватории, производит необходимые действия с ней и начинает движение с целью последовательно найти и зафиксировать каждый ориентир.



- \* Все изготовленные экземпляры карт и геодезические столы не позже, чем за 30 минут до старта сдаются старшему судье по виду, который, соблюдая секретность выбирает маршрут движения и наносит его на всех картах.
- \* Все карты помещаются в конверт и за 10 минут до старта передаются судьям на старте.
- \* За 10 минут до старта участники изолируются в отдельном помещении или специально отведенном недалеко от предстартовой зоны месте, так, чтобы они не могли видеть акваторию соревнований и не имели контактов с лицами, не участвующими в упражнении.



## Снаряжение участников

- ласты (моноласты);
  - маски;
- дыхательные аппараты с открытой схемой дыхания на сжатом воздухе - акваланги;
- навигационные приборы: магнитный компас; лаг ( счетчик расстояний);  
глубиномер;
- контрольный буй с буйрепом.

\* Ласты, маски, гидрокостюмы, приборные узлы (компас, лаг, глубиномер), элементы их крепления к аквалангу, картографы, обтекатели и компенсаторы плавучести аквалангов могут быть произвольных конструкций.

Дыхательный аппарат (акваланг) –

Баллоны, находящиеся в эксплуатации, должны подвергаться периодическому гидравлическому переосвидетельствованию не реже одного раза в 5 лет (ПБ 03-576-03).

Каждый участник должен иметь при себе контрольный буй с буйрепом, который должен быть хорошо заметен с судейского помоста и быть окрашен в желтый, **красный** или **оранжевый** цвета.

Надувные буи запрещены.

Контрольный буй должен иметь плавучесть не менее 8 кг.

Буйреп должен быть плетеным (не менее трех прядей) линем с сопротивлением на разрыв не менее 30 кг и крепиться на талии спортсмена.

## **Техника подводного ориентирования**

слагается из подготовительных работ, техники подводных погружений и техники выполнения упражнений.

В процессе подготовительных работ изучается направление движений, расстояние до целей, скорость течения воды, способы выполнения поиска, средства связи и безопасности.

Направление движения определяется графическим (расчетным) или визуальным способом.

Графическая съемка производится с помощью геодезических приборов. Последовательно визируя прибором ориентиры с точек базы и их положение относительно базы и друг друга, определяется расстояние между ними и компасные курсы с поправками на индивидуальное отклонение, течение, девиацию. На основании этих данных составляется схема прохождения дистанции.

Движение под водой без отклонений от заданного курса зависит от техники плавания, умения спортсмена выдерживать курс по прибору, навыка поддержания равномерной высокой скорости, подгонки снаряжения, устройства и расположения приборов для ориентирования.



