

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Великолукская государственная
академия физической культуры и спорта»**



Кафедра иностранных языков

Е.В. Дытко, Н.Г. Ершова

**SPORT ORIENTEERING:
topics and terminology**

Учебно-методическое пособие



Москва 2023

УДК 796: 811.111
ББК 75.7: 81.432.1
Д 909

Рецензенты:

Гарская Елена Сергеевна – кандидат экономических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия».

Багина Валентина Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Дытко, Екатерина Викторовна

Ершова, Наталья Генриховна

Д 909 SPORT ORIENTEERING: topics and terminology. Учебно-методическое пособие – М.: Мир науки, 2023. – Сетевое издание. Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/04MNNPU23.pdf> – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-907603-80-6

DOI: 10.15862/04MNNPU23

Цель данного пособия – подготовить студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании), обучающихся с правом свободного посещения учебных занятий данного направления подготовки, к самостоятельному чтению аутентичной литературы по физической культуре и спорту, а также сформировать навыки устной и письменной речи на иностранном языке в пределах изучаемой тематики.

Пособие построено на принципах сознательно-коммуникативного обучения иностранному языку и разработано в соответствии с ФГОС ВО 3++ и программными требованиями дисциплины «Иностранный язык».

Настоящее пособие предназначено для студентов, обучающихся с правом свободного посещения по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура».

Печатается по решению редакционно-издательского совета Великолукской государственной академии физической культуры и спорта. Утверждено Ученым советом ВЛГАФК от 24 марта 2022 года, протокол № 08.

ISBN 978-5-907603-80-6

© Дытко Екатерина Викторовна

© Ершова Наталья Генриховна

© ООО Издательство «Мир науки», 2023



Оглавление

Предисловие.....	4
Методические рекомендации	5
Тексты для письменного перевода, реферирования и чтения	11
Тематический словарь.....	28
Приложение I Полезные интернет-ресурсы	39
Приложение II Лексический минимум (общеспортивная лексика).....	43
Список литературы.....	49

Предисловие

Учебно-методическое пособие предназначено для самостоятельной работы студентов очной формы обучения направления 49.03.04 «Спорт» (спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании), 49.03.01 Физическая культура и может быть использовано для работы студентов смежных направлений, рассчитано на первый учебный год студента (1 и 2 семестр, 108 часов самостоятельной работы). Работая с данным пособием, студенты не только получают базовые языковые знания по дисциплине «Иностранный язык» в рамках требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС 3++ и рабочей программы дисциплины «Иностранный язык», разработанной на кафедре иностранных языков ФГБОУ ВО «ВЛГАФК», но и постепенно повышают свой уровень владения иностранным языком. Пособие нацелено на формирование УК-4 (способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)). Данная компетенция подразумевает использование знаний, совершенствование навыков и умений применения иностранного языка как основы социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения, а также способов коммуникации в устной и письменной форме на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.

В содержании пособия предусмотрены текстовые материалы для письменного перевода, реферирования и чтения, тематический словарь по разным видам спортивного ориентирования. Пособие также включает в себя также ряд методических указаний, список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы, подборку полезных интернет-ресурсов спортивной и околоспортивной тематики, лексический минимум с единицами общеспортивной лексики.

Особое место в данном пособии занимают тексты для реферирования, в которых отражена специфика различных видов спортивного ориентирования, что представляет профессиональный интерес для спортсменов по спортивному ориентированию разных уровней подготовленности и спортивного мастерства. В методических указаниях представлены рекомендации, характеризующие работу с каждым из предложенных видов работы (алгоритмы письменного перевода, анализа текстовых материалов, различных типов чтения).

Методические рекомендации

Особенностью овладения иностранным языком является большой объем самостоятельной работы обучающегося. Чтобы добиться успех, необходимо заниматься систематически, заучивать иноязычные слова, усваивать грамматические правила, работать с текстами, вырабатывать навыки путем многократно выполняемого действия.

Работа над лексикой

Работу по расширению и закреплению лексического запаса рекомендуем проводить следующим образом.

При работе со словарем выучите английский алфавит, а также ознакомьтесь по предисловию с построением словаря и системой условных обозначений, принятых в данном словаре.

Слова выписывайте в тетрадь или на карточки в исходной форме, т.е. существительные - в единственном числе, глаголы - в неопределенной форме (инфинитиве), указывая для неправильных глаголов основные формы. Учите слова и постоянно повторяйте выученные слова.

При переводе с английского языка на русский необходимо помнить, что трудности вызывает следующее:

1. Многозначность слов. Например, слово *convention* имеет значения: 1) собрание, съезд; 2) договор, соглашение, конвенция; 3) обычай; 4) условность. Подобрать нужное значение слова можно только исходя из контекста:

The convention was successful. – Собрание прошло успешно.

That is not in accord with convention. – Это не принято.

2. Омонимы - разные по значению, но одинаково звучащие слова. Их следует отличать от многозначных слов:

some - какой-нибудь и *sum* - сумма;

break - ломать и *brake* - тормоз;

left - левый и *left* – Past Indefinite от глагола *to leave* - оставлять, покидать.

3. Конверсия - образование новых слов из существующих без изменения их написания. Наиболее распространенным является образование глаголов от существительных:

water - вода – *to water* - поливать;

control – контроль – *to control* - контролировать;

cause – причина – *to cause* - являться причиной, вызывать.

4. Словообразование. Эффективным средством расширения запаса английских слов является знание способов словообразования. Умея расчленить производное слово на корень, суффикс и префикс, легче определить значение неизвестного слова. Кроме того, зная значения наиболее употребительных префиксов и суффиксов, вы сможете без труда понять значение гнезда слов, образованных от одного корня, который вам известен.

5. В английском языке есть ряд глаголов, которые употребляются с послелогом и образуют новые понятия. Благодаря послелогам сравнительно немногочисленная группа слов отличается большой многозначностью. К этой группе относятся глаголы *to put*, *to get*, *to be*, *to make*, *to go* и ряд других:

to go - идти

to go about - циркулировать

to go back - возвращаться

to go in for – заниматься

6. В английском языке очень часто существительное употребляется в функции определения. Структура «существительное + существительное» (и т.д.) вызывает трудность при переводе, так как существительные стоят подряд. Необходимо помнить, что главным в такой группе является последнее слово. Все предшествующие существительные являются определениями к нему:

the world championship - мировой чемпионат

sports society – спортивное общество.

7. Научная литература характеризуется наличием терминов. Рекомендуем выписывать их в специальный терминологический словарь-минимум и заучивать.

Работа над грамматическим материалом

Грамматические правила усваивайте постепенно, по каждому разделу в отдельности, анализируя примеры-образцы. Знакомясь с грамматическим явлением английского языка, сопоставляйте его с соответствующим явлением в родном языке. Убедившись в полном понимании грамматической формы, приступайте к выполнению упражнений. Не оставляйте неусвоенным или не полностью понятым правило, т.к. это может создать большие затруднения при изучении следующей темы и повлиять на успех изучения английского языка в целом.

Помните об основных особенностях грамматического строя английского языка:

1. Наличие минимального числа окончаний, являющихся признаком конкретных грамматических форм определенных частей речи.
2. Твердый порядок слов в английском предложении (см. Appendix 12, Word Order).
3. Наличие строевых слов-признаков, являющихся показателем грамматических функций слов. Строевыми словами-признаками имени существительного являются:

1) артикль: *a record* - рекорд

an aim - цель

the object - предмет

2) предлог: *without result* - без результата (см. Appendix 4, Prepositions)

3) местоимение: - притяжательное *my work* - моя работа (см. Appendix 3, Pronouns)

- вопросительное, относительное *whose plans* - чьи планы

- неопределенное *some factors* - некоторые факторы

- отрицательное *no athlete* – ни один спортсмен

Строевыми словами - признаками глагола являются:

1) частица "to": *to aim* - нацеливаться

2) модальный или вспомогательный глагол: *must work* - должен работать, *will work* - будет работать

3) местоимение: - личное *I work* - я работаю (см. Appendix

- вопросительное, относительное *who plans* - кто планирует

Работа над текстом

Характер работы с текстом и её итоговый результат зависят от поставленной цели.

Изучающее чтение – точное и полное понимание текста - предполагает осуществление адекватного перевода текста на основе лексико-грамматического анализа и подбора наиболее подходящих форм родного языка.



Ознакомительное чтение – понимание общего содержания, поисковое и просмотровое чтение – извлечение нужной информации - предполагают беспереводное понимание текста без словаря, итогом которого может быть составление аннотации, реферата, ответы на вопросы.

При всех видах чтения необходимо использовать и развивать следующие умения и навыки:

- догадываться о значении слов на основе словообразовательных признаков и контекста;
- узнавать интернациональные слова и определять их значение;
- узнавать знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в родном языке;
- применять знания по специальным и другим предметам в качестве основы смысловой и языковой догадки;
- уметь разбивать текст на смысловые отрезки и составлять план прочитанного.

Методические рекомендации для грамматического анализа непонятных предложений текста на иностранном языке

1. Бегло просмотрите текст и постарайтесь понять, о чем идет речь.
2. При вторичном чтении определите тип непонятого предложения и функции всех его составляющих по внешним признакам.
3. При наличии сложносочиненного или сложноподчиненного предложения разделяйте его по формальным признакам на самостоятельные и придаточные, выделяйте инфинитивные, причастные, герундиальные обороты.
4. Если в предложении есть служебные слова, используйте их для членения предложения на смысловые группы.
5. В каждом отдельном предложении находите сказуемое или группу сказуемого, затем подлежащее или группу подлежащего. Если значение этих слов неизвестно, обращайтесь к словарю.
6. Глагол - сказуемое обычно стоит справа от группы подлежащего. Сказуемое можно найти: а) по личным местоимениям; б) по вспомогательным и модальным глаголам в личной форме; в) по неправильным глаголам; г) по суффиксам.
7. Подлежащее стоит слева от сказуемого. Помните, что существительное употребляется в функции подлежащего без предлогов.
8. Найдя подлежащее и сказуемое, проверьте, согласуются ли они в лице и числе. Поняв значение главных членов, выявляйте последовательно второстепенные, сначала в группе сказуемого, а затем в группе подлежащего.
9. Если предложение длинное, определите слова и группы слов, которые можно временно опустить для выявления основного содержания предложения. Не ищите сразу в словаре все незнакомые слова, а заменяйте их вначале неопределенными местоимениями и наречиями (кто-то, какой-то, как-то, где-то и др.).
10. Внимательно присмотритесь к словам, имеющим знакомые корни, суффиксы, приставки. Попытайтесь установить значение этих слов. При этом обратите внимание на то, какой частью речи являются такие слова, а затем подбирайте соответствующее русское слово.
11. Слова, оставшиеся непонятными, ищите в словаре, соотнося их значение с контекстом.

Примерный алгоритм обучения просмотровому чтению

1. Внимательно прочитайте заголовок текста, постарайтесь вникнуть в его смысл, определите главную мысль текста.
2. Прочтите первое предложение текста. Сопоставьте его содержание с заголовком.
3. Прочитайте первый абзац. Сопоставьте его содержание со своим представлением о главной мысли текста.
4. Просмотрите все остальные абзацы, сопоставьте их содержание с представлением о главной мысли текста, обращая внимание на содержание первых предложений абзацев.
5. Сформулируйте ответ на вопрос: «О чем повествуется в тексте?»

Алгоритм обучения ознакомительному чтению

1. Прочтите заголовок текста и постарайтесь определить его основную тему.
2. Читайте абзац за абзацем, отмечая в каждом предложении, несущие главную информацию и предложения, в которых содержится дополняющая второстепенная информация.
3. Определите степень важности абзацев, отметьте абзацы, которые содержат более важную информацию, и абзацы, которые содержат второстепенную по значению информацию.
4. Обобщите информацию, выраженную в абзацах, в смысловое единое целое.

Примерный алгоритм работы с заглавием перед чтением любого текста

1. Внимательно прочитайте заглавие и выделите в нем ключевое слово (чаще всего оно выражено существительным).
2. Просмотрите текст и обратите внимание на то, как часто встречается выделенное вами доминирующее слово заглавия в тексте.
3. Найдите слова - заместители для доминирующего слова и всего заглавия в тексте.
4. Перефразируйте заглавие, используя синонимичные слова из текста.
5. Найдите в тексте предложения с вариантами доминирующего слова заголовка.
6. Скажите, являются ли выделенные вами ключевые слова и их заместители самыми информативными элементами в тексте.
7. Повторно прочтите заглавие и скажите, о чем будет идти речь в данном тексте.

Рекомендации для овладения контекстуальной догадкой в процессе чтения текста на иностранном языке

1. Прочитайте заголовок текста.
2. Выпишите незнакомые слова.
3. Определите по формальным признакам синтаксическую функцию как известных, так и неизвестных вам слов.
4. Сделайте предварительный перевод заглавия, заменяя незнакомые слова.
5. Прочтите текст, определите его тему двумя-тремя словами.
6. Прочтите еще раз первый абзац.
7. Подумайте, встречаются ли в первом абзаце слова заглавия. Помните, что известные вам слова могут быть представлены синонимами или описательно.
8. Посмотрите, есть ли в абзаце слова, близкие по форме неизвестному слову.
9. Определите, одинаковы ли подлежащее абзаца и подлежащее заголовка.
10. Определите, одинаковы ли сказуемые (дополнения) в абзаце и заголовке.

11. Читайте следующие абзацы, выписывая из них законченные в смысловом плане отрезки, содержащие известные слова заглавия.
12. Преобразуйте, если необходимо, полученные отрезки в двух – или трехсоставные предложения так, чтобы известные слова выполняли одну и ту же синтаксическую функцию.
13. Сравните главные члены и дополнения в полученных предложениях.
14. Убедитесь в том, что в заголовке сказуемое было выражено незнакомым вам словом, а в полученных предложениях (в некоторых из них, по крайней мере) в роли сказуемого появились слова, известные вам. То же относится к подлежащему и дополнению.

Работа над рефератом текста

Для того чтобы грамотно написать краткое изложение/реферирование на английском языке, нужно знать необходимые для этого устоявшиеся фразы.

1. The story tells ofВ рассказе повествуется
2. The story shows ... История показывает ...
3. At the beginning of the story the author describes (depicts, dwells on, touches upon, explains, introduces, mentions, recalls, characterizes, points out, generalizes, makes a few critical remarks on, reveals, exposes, accuses, blames, condemns, mocks at, ridicules, praises, sympathized with, gives a summary of, gives his account of, makes an excursus into, digresses from the subject to describe the scenery, to enumerate smth., etc.)... .

В начале истории автор описывает (изображает, подробно останавливается на, затрагивает, объясняет, представляет, упоминает, вспоминает, характеризует, указывает на, обобщает, делает несколько критических замечаний о, показывает, предоставляет, винит, обвиняет, осуждает, издевается над, высмеивает, хвалит, сочувствует, коротко описывает, даёт отчет, делает экскурс* в, отклоняется от темы, чтобы описать пейзаж, перечислить и т.п.)... .

* Экскурс - освещение какого-либо важного для сюжетной линии вопроса, непосредственно связанного с основной тематикой. Например, при рассказе событий настоящего времени, необходимо сделать экскурс в историю, для установления взаимосвязи между событиями настоящего и прошлого.

4. The story begins (opens) with a (the) description of (introduction of, the mention of, the analysis of a summary of, the characterization of, (author's) opinion of, author's recollections of, the enumeration of, the criticism of, some (few) critical remarks about (concerning, etc.), the accusation of, the exposure of, the praise of, the ridicule of, the generalization of an excursus into)... .

История начинается с описания (введения, упоминания, анализа описания, характеристики, (авторского) мнения о, авторского воспоминания о, перечисления, критики, некоторых критических замечаний о, обвинения, разоблачения, восхваления, насмешки, введения в экскурс).

5. The scene is laid inДействие происходит в... .
6. The opening scene shows (reveals) Первая сцена показывает (раскрывает)
7. We first see (meet) him (her, [the name of a character]) as
Мы впервые видим (встречам/знакомимся) с ним (с ней, [имя персонажа]) когда... .
8. Then (after that, further, further on, next) the author passes on to (goes on from ... to, goes on to say that, gives a detailed analysis (description, etc.) of, digresses from the subject, depicts, dwells on, touches upon, explains, introduces, mentions, recalls, characterizes, points out, generalizes, makes a few critical remarks on, reveals, exposes, accuses, blames, condemns, mocks at, ridicules, praises, sympathizes with, gives a summary of, gives his account of, makes an excursus into, etc)... .

Затем (после того, дальше, далее, потом) автор переходит к (переходит от ... к ..., говорится), делает подробный анализ/разбор (описание и т.п.) отклоняется от темы, изображает, подробно останавливается на, затрагивает, объясняет, представляет, упоминает, вспоминает, характеризует, указывает на, обобщает, делает несколько критических замечаний о, показывает, предоставляет, винит, обвиняет, осуждает, издевается над, высмеивает, хвалит, сочувствует, коротко описывает, даёт отчет, делает экскурс в и т.п.)... .

9. In conclusion the author depicts (dwells on, touches upon, explains, introduces, mentions, recalls, characterizes, points out, generalizes, makes a few critical remarks on, reveals, exposes, accuses, blames, condemns, mocks at, ridicules, praises, sympathizes with, gives a summary of, gives his account of, makes an excursus into)... .

В заключении автор изображает (подробно останавливается на, затрагивает, объясняет, представляет, упоминает, вспоминает, характеризует, указывает на, обобщает, делает несколько критических замечаний о, показывает, предоставляет, винит, обвиняет, осуждает, издевается над, высмеивает, хвалит, сочувствует, коротко описывает, даёт отчет, делает экскурс в)... .

10. The author concludes with a (the) description of (introduction of, the mention of, the analysis of a summary of, the characterization of, (his) opinion of, his recollections of, the enumeration of, the criticism of, some (few) critical remarks about (concerning, etc.), the accusation of, the exposure of, the praises of, the ridicule of. the generalization of, an excursus into)... .

Автор приходит к выводу путём описания (введения, упоминания, анализа описания, характеристики, высказыванием своего мнения о, воспоминания о, перечисления, критики, критических замечаний о, обвинения, разоблачения, похвалы, насмешки, обобщения, экскурса в)... .

11. To finish with, the author describes (depicts, dwells on, touches upon, explains, introduces, mentions, recalls, characterizes, points out, generalizes, makes a few critical remarks on, reveals, exposes, accuses, blames, condemns, mocks at, ridicules, praises, sympathizes with, gives a summary of, gives his account of makes an excursus into, digresses from the subject to describe the scenery, to enumerate smth, etc.)... .

Заканчивая, автор описывает (изображает, подробно останавливается на, затрагивает, объясняет, представляет, упоминает, вспоминает, характеризует, указывает на, обобщает, делает несколько критических замечаний о, показывает, предоставляет, винит, обвиняет, осуждает, издевается над, высмеивает, хвалит, сочувствует, коротко описывает, даёт отчет, делает экскурс в, отклоняется от темы, чтобы описать пейзаж, перечислить и т.п.)....

12. At the end of the story the author draws the conclusion that (comes to the conclusion that)

В конце рассказа автор делает вывод, что (приходит к выводу, что)

13. At the end of the story the author sums it all up by saying

В конце рассказа автор подводит итог, говоря

14. The concluding words areЗаключительные слова...

Тексты для письменного перевода, реферирования и чтения

Тексты 1-5 предназначены для письменного перевода, Тексты 6-9 – для реферирования, Тексты 10-13 – для ознакомительного чтения. Цифра рядом с заголовком указывает на количество знаков без пробелов.

1. Foot Orienteering (1081)

Foot Orienteering is the most common form of orienteering. Foot orienteering is an endurance sport which involves a huge mental element. There is no marked route – the orienteer must navigate with map and compass while running.

The map gives detailed information on the terrain such as hills, ground surface, obstacles etc. To be successful in foot orienteering, the athlete needs excellent map reading skills, absolute concentration and the ability to make quick decisions on the best route while running at high speed.

Orienteers often run over rough ground, completely unprepared forest terrain or rough open hills – cross country in the true sense of the word. Therefore, considerable body strength and agility is needed. Fitness similar to that of a 3000m steeplechase or marathon runner is required.

There is a wide variety of orienteering events: individual competitions and relays, ultra-short park races and mountain marathon events. Night orienteering with the aid of a head lamp is also a popular form of orienteering.

Every year, the best foot orienteers in the world fight for the World Champion titles and the World Cup victory. The programme of the World Championships includes four competitions for both women and men; Sprint, Middle Distance, Long Distance and Relay.

2. Orienteering Equipment (1135)

The only specialized equipment you will need is an orienteering compass. Most orienteering compasses have rectangular base plates under the compass dial. If you cannot obtain one, most clubs have a few rentals at each event.

Wear comfortable clothing appropriate to the season. Long pants are generally recommended at any time of the year to protect against vegetation and undesirable insects. Walking or running shoes are sufficient for beginners.

It's also a good idea to wear eyewear to protect against branches, a watch, as there is typically a time limit, and a whistle to call for help in case of emergency. In fact, whistles are required at many orienteering events for safety's sake.

Once you know that orienteering is the sport for you, specialized equipment and quick-drying clothing are available from a number of vendors. Competitive orienteers typically purchase:

- Orienteering shoes with special "dobb" studs for improved grip in the terrain
- Gaiters to protect the shins from thorns and brush (or cactus, depending on the region!)

- Higher quality compasses that have more stable needles (including thumb compasses such as the one shown at left)
- Control description holders that fit around the forearm or wrist

In the U.S. and Canada, orienteering vendors often attend national-level "A" meets; otherwise, you can find them online.

3. Trail Orienteering (1482)

Competitors follow a trail (track or good path) through the terrain, and carry an orienteering map (either 'forest' or 'sprint' symbols) at 1:5,000 or 1:4,000 with a course marked on it. At each control, several kites are visible from the trail, and the task is to decide which one matches the centre of the circle/control description on the map. Apart from on Novice courses, the answer may be 'none'. There are two kinds of control: 'timed', where the time taken to answer is recorded, and 'not timed'.

There are two types of TrailO:

PreO: the competition is not timed, except for a couple of timed controls at the beginning or end of the course, and the competitor with the highest number of correct answers wins (with timed-control times as the tie-breaker). There is an overall time limit for completing the course.

TempO: the 'sprint' version of TrailO. At successive control stations, the time taken to give several answers, using small sections of the map with control circles in different places, is recorded. The competitor with the fastest time (after adding penalty times for wrong answers) wins.

Everyone can take part in TrailO competitions; competitors with disabilities can compete on equal terms.

Elite and Standard TrailO courses are put on at major events such as the JK, Scottish 6-Days and White Rose Weekend. There is an annual British TrailO Championships. Some clubs now offer 'Taster TrailO' at their mainstream events.

TrailO can also be a training exercise at all levels, e.g. to teach map symbols to juniors, or practice detailed map interpretation – and everything in between.

TrailO has its own World Championships, with separate Open and Paralympic classes; in 2006 Great Britain took a Gold Medal with an excellent performance by Dave Gittus.

4. Ski Orienteering (1656)

Ski Orienteering is an endurance winter sport combining navigation and cross-country skiing across a rough terrain using prepared cross-country ski tracks. A ski orienteer combines high physical endurance and strength, excellent technical skiing skills and the ability to choose the best routes.

Ski orienteering events are designed to test both athletes' physical strength and navigation skills. Ski orienteers use a map to navigate in a dense network of ski trail and to visit control points in right order. Route choices are made on the basis of the quality of the ski tracks, gradient and distance, all of which can be read from the map.

Ski orienteering is time-measured and objective – the fastest time wins. An electronic card verifies that the athlete has visited all control points in the right order. Ski orienteering is mentally and physically challenging. The sport demands and develops mathematical and spatial ability, short-term memory and other mental capabilities in addition to physical capabilities of a cross-country skier. In comparison with cross-country skiing, ski orienteers are faster on technically challenging narrow soft tracks. The athletes need to read a map and make hundreds of route choices on a course while skiing at full speed.

Ski orienteering uses no fixed structures; the natural environment is the arena. Ski orienteering events can be organized from an existing ski stadium utilizing the permanent or specially designed network of ski tracks for biathlon and cross-country skiing.

The World Ski Orienteering Championships is the official event to award the titles of World Champions in Ski Orienteering. The World Championships is organized every odd year. The programme includes Sprint, Sprint relay, Middle and Long Distance competitions, and a Relay for both men and women. The World Cup is the official series of events to find the world's best ski orienteers over a season. The World Cup is organized every even year.

5. Orienteering Event Types (1697)

Orienteering courses can be set in any environment where an appropriate map has been made. The standard format is a point-to-point race: A course of controls that must be taken in a specific order. Length varies from a few kilometers for beginners, to ten or more kilometers for experts; the level of difficulty also varies, from staying entirely on trails to advanced navigational challenges.

However, orienteering is so much fun that a number of variations have been developed! Here are some other event types you might encounter:

Line Orienteering

Maps are marked with a line indicating the exact route to be followed. Participants mark their map where they find each control. This is a great training method for improving map-reading skills.

Motala (individual relay)

Participants do a loop of several controls and return to the start. They then continue to do all of the other loops. Excellent for schoolyards and small areas.

Night Orienteering

Variation of point-to-point or score orienteering conducted at night. Controls are typically marked with reflective tape and participants use headlamps or flashlights. A U.S. championship is held in night orienteering.

Relay Orienteering

Each team member does a course and tags the next team member. A mass start is usually used. A U.S. championship is held in relay orienteering.

Score Orienteering

Participants try to find as many controls as possible in a given amount of time. The route and number of checkpoints to visit is up to the competitor. Controls sometimes have different point values depending upon distance from the start and the difficulty of navigation. Penalties are often assessed for overtime.

String Orienteering

Used with preschoolers and primary grade children, checkpoints are placed along a string between controls. Level of difficulty may be varied.

Trivia Orienteering

Answer a question about the control site to prove you reached the checkpoint. This event type is useful in urban settings and public buildings (malls, museums, etc.).

6. About Orienteering (2091)

Orienteering is a sport that combines both a physical and a mental element. The basic idea in orienteering is to proceed from course start to finish by visiting a number of control points in a predetermined order with the help of map and compass. In order to choose the best possible route, orienteers look at the characteristics of the terrain, and the winner is determined by the fastest time to complete the course. What is unique to orienteering is that an orienteer must navigate and make quick decisions while running at high speed.

Orienteering is a low-cost sport suitable for both genders and all ages. In order to find out about the orienteering possibilities in your country, please contact your national federation.

Disciplines

The sport of orienteering was first practised in the military but nowadays it features a variety of different formats ranging from the more traditional long distance forest races to the more recently developed city sprints. With the use of electronic punching and GPS tracking, orienteering has become a sport visible to the audiences with real time broadcasting on TV and the internet (read article). To see what orienteering looks like, please watch the videos at <http://orienteering.org/resources/videos/>.

The International Orienteering Federation has four official disciplines: foot, mountain bike, ski and trail orienteering. The first foot and ski orienteering competitions are known to have been held as early as the 1890s. Mountain bike and trail orienteering are rather more recent formats that evolved during the last decades.

The International Orienteering Federation was recognized by the International Olympic Committee in 1977.

Events

The yearly international championships events include World Orienteering Championships, Junior World Orienteering Championships and World Masters Championships. The IOF organises an annual World Cup. The international event calendar also comprises more than 100 World Ranking



Events. Regional Championships take place in five out of six IOF Regions: Europe, Asia, North America, South America and Oceania.

Orienteering is also part of multisport games such as The World Games and the World Masters Games. FISU organises World University Orienteering Championships and World University Ski Orienteering Championships every second year. CISM organises yearly World Military Orienteering Championships, and ski orienteering is part of the CISM Winter Military World Games.

7. Russian rogaining (2545)

History of Russian Rogaining

Rogaining in Russia started in Perm city under the leadership of German Shestakov.

In 1997, the 65-year-old Shestakov in a team of Perm orienteering veterans went to the USA at the World Veterans Orienteering Cup. Medals, though not conquered, but discover a new sport - Rogaine. The booklet, which German Shestakov brought from the USA, was the calendar of competitions and coordinates the Czech Rogaining Association. German Shestakov has established relations with the czech rogainers, and then with the International Rogaining Federation, which has included him in its membership as an observer.

Format of Rogaining sport became an interesting for German Shestakov, and he decided to organize rogaining events in the Perm city.

Start of rogaining cultivation in Perm was in 1998, when were held the experimental competition orienteering marathon (35 km - 12 CP) in the vicinity of Perm.

A first rogaining event in Perm were held in 28 - 29 August 1999, as an open city championship in the 24-hour program. In was competed 12 teams. These events were also the first rogaining competition in Russia. 2-3 September 2000 was held the first rogaining championship of the Perm region on the 24-hour program. The competition involved 31 teams from Perm, Moscow, Novosibirsk, Ufa, Novouralsk and one team from the Czech Republic (Tomas Vatslavek and Tomas Zdragal), which became the absolute winner of the competition.

25 - 26 August 2001 in the city of Perm was 1st Open Russian Rogaining Championship in 24 hours format. 40 teams participated from Perm and Perm region, and one team from the Czech Republic - future medalists of the World and European Rogaining Championships - Miroslav Seidl and Petr Boranek, who became the first russian rogaining champions.

In July 2002, German Shestakov organized a participation of the national team of the Perm region, consisting of 11 teams in the 5th World Rogaining Championships in the Czech Republic.

15 - 18 August 2003 in Perm were held the 1st Open European Rogaining Championships, which was attended by 40 teams (84 participants) from Russia, Czech Republic, Finland, Austria and the United States.

Since 2003 rogaining has started to develop in other regions of Russia: Nizhny Novgorod, St. Petersburg, Samara Region (Togliatti).

Since 2005 resumed the annual championships of Russia.



The 5th European Rogaining Championships Championships were held in 2005 at St Petersburg.

In 2006 - 2011 years russian rogainers many times won in European and World Rogaining Championships. Evgeny Dombrovskiy and Pavel Shestakov from Russia overall won the 8th World Rogaining Championships in Estonia in 2008.

Rogaining in Russia today

The Russian rogaining sport has since 2009 grown such that there are now 50 rogaines each year of which 7 are 24-hour rogaines. These events are held around Perm, Yekaterinburg, Chelyabinsk, Nizhny Novgorod, Pskov, Tolliatti, Omsk, Ivanovo, Ryazan, Kostroma, Izhevsk, Rostov-on-Don, Krasnoyarsk, St Petersburg, Krasnodar, Moscow and other cities.

8. Mountain Bike Orienteering (2640)

Mountain bike orienteering is an endurance sport attracting both orienteering and mountain bike enthusiasts. The most important orienteering skills needed are route choice and map memory. Extremely good bike handling and ability to cope with steep slopes both up and down is an absolute must for a top-level athlete. As an environmental safeguard, competitors may not normally leave paths and tracks though it can exceptionally be permitted in some countries.

There are two codes of Mountain Bike Orienteering, known as MBO Score and MTBO. Both can provide a great deal of excitement and bike riding enjoyment.

Mountain Bike Orienteering Score (MBO Score) is where an Ordnance Survey Map, usually 1:50,000 but sometimes larger scale is used. A number of controls with various point values are distributed across the map area & competitors aim to visit as many as possible within the allocated time. Each rider accumulates a total score dependant on how many and which particular controls are visited. There is no set order for visiting the controls & riders have to decide the most efficient way in which to use their time and energy. The rider with the highest points total after any time penalty deductions is the winner.

MBO Score enables solo riders and pairs of any age and sex to compete. There is also a Generation category in which the younger (12+) members of the family can be introduced to the sport whilst riding with an adult.

The Score events cater well for anyone who enjoys riding a bike, has basic map reading skills and wants to improve their fitness in a social environment. As route choice, level of difficulty and duration of riding are all decisions for the rider, these events really can give anyone a buzz, whatever their ability level. The top riders usually have good map reading skills at speed, good strategic planning skills for overall route choice and high fitness levels.

MTBO (Multi-Terrain Bike Orienteering) events use orienteering maps that have been specially modified to show rideability, and are usually held within forests containing a good network of tracks and paths, providing a variety of route choices. The aim of these events is to ride between the controls in a particular sequence within the shortest amount of time.

The skill set is similar to that required for MBO score events. The top riders tend to have extremely fast map reading and map memory abilities to enable them to ride and plan ahead quickly. Navigating between control points means matching map to ground features at high speed and correctly interpreting the maze of paths and tracks. The MTBO events tend to be much shorter in duration compared to MBO Score events. Mountain Bike Orienteering (MTBO) uses traditional orienteering maps and are usually held within forests containing a good network of tracks and paths, providing a variety of route choices. The sport is enjoyed by enthusiasts from both an orienteering and cycling background. The most important orienteering skills needed are route choice and map memory. Extremely good bike handling and the ability to cope with steep slopes and hills is an absolute must for a top-level athlete.

9. Maps (3426)

Explorers are the original adventurers: those who make their own maps. Hikers and hunters often use topographical ("topo") maps (the US Geological Survey has been the primary source for these, but other sources are available too). Road maps are used by many to get from place to place, but these are generalized depictions of the world.

Do you ever get frustrated with park trail maps that don't tell you where the trails go up or down huge hills? Who then wouldn't like more than just a "road map" of their favorite local or state park?

In 1886 the word 'orienteering' was, for the first time, used to mean crossing unknown territory with the aid of a map and compass. Orienteering competitions were held by the military garrisons in Stockholm and Oslo 10 years later.

Orienteering as a sport in its own right started to develop in the Nordic countries at the beginning of the century. By 1930, orienteering had become firmly established in Finland, Norway and Sweden, with meetings and co-operation between these three countries already a regular feature. Harald Wibye of Norway brought orienteering to the United States, holding the first event in 1967 at Valley Forge in Pennsylvania. The Marine Corps Academy in Virginia also organized orienteering as a training exercise that year. (Learn more about the history of orienteering in the U.S.)

What the colors mean

The first orienteering maps used in the U.S. were enhanced, two or three-color topo maps with details added such as water (lakes and streams), rock features (cliffs and boulders) and vegetation boundaries. Now, maps have five colors and give a lot more information.

Brown: Land forms

Land forms are shown using contour lines with a contour interval (differences in elevation) of 5 meters. Additional symbols are provided to show e.g., earth bank, knoll, depression, small depression, pit, broken ground, etc.

Black: Rock features and man-made objects

This group covers cliffs, boulders, boulder fields, and boulder clusters, etc., as well as man-made objects including roads, trails, power lines, stone walls, fences, hunting stands, buildings, etc.



Blue: Water features

This group covers lakes, ponds, rivers, water channels, marshes, and wells, etc.

White/Green/Yellow: Vegetation

This group covers vegetation. White is typically open runnable forest. Green means a forest of low visibility with reduced running speed--the darker the green, the harder it is to see and run through. Areas of darkest green should be avoided. Yellow color shows open areas (think of the sun shining on them). Green vertical stripes are used to indicate undergrowth (slow or difficult running) but otherwise with good visibility. Orienteering course, in magenta

Magenta: Overprinting symbols

Items that are overprinted on a completed map include symbols for the start, control points, control numbers, lines between control points, and finish. Extra symbols are available so that information relating to that event may be shown e.g. crossing points, forbidden routes, first aid post, and refreshment point etc. These are not permanent features and thus can't be included when the map is printed.

Technical symbols

Two technical symbols are required on all maps: Magnetic north lines printed in blue, and register crosses (these show that the printed colors are coincident).

The added details on an orienteering map not only provide more feedback on precise location as you travel through an area, but also offer point features to discover if you move off-trail. The following legends are very useful to help you understand symbols on orienteering maps:

Orienteering map symbols/legend: <http://www.maprunner.co.uk/simon/mapsymbols.jpg>

Map symbols for sprint maps: <http://www.maprunner.co.uk/simon/sprintmapsymbols.jpg>

The International Orienteering Federation determines the guidelines and standards for orienteering maps used around the world. There are special mapping standards for foot orienteering, sprint-orienteering (a subset of Foot-O), mountain bike orienteering and ski orienteering.

10. Your First Event in the USA (4102)

You're ready for your first orienteering event! You've found an event near you. Now what?

Registration

For many local club events, you can pre-register online; this can help clubs plan how many maps to print. Otherwise, registration at the site of the event is the norm. (At national events, pre-registration is typically required for advanced competitors; beginners can register on race day.)

At registration you'll pay a nominal fee, select an appropriate course, and be provided information for the day's event, plus a control card to mark where you go and a sheet of control descriptions. Some clubs provide the control description sheet at the start instead, or only print it on the map. Maps are typically provided at the start as well. A compass is usually not required for

beginning courses, however you may want to take the opportunity to become familiar with its basics. A baseplate orienteering (Silva style) compass is best and often may be rented at events.

A brief beginner's clinic or presentation of instructions is usually available. Be sure to ask at registration; the volunteers are happy to share their knowledge.

General information regarding the terrain, courses, conduct of the event and special and unusual situations may be explained in the Event Notes, sometimes called Meet Director's or Course Setter's Notes, often on the club's website. At some events, rather than receiving a map with a pre-printed course, you may be required to copy this information onto a blank map from a master course map. Beginners are often allowed to do this before their start time at low-key events.

The control description sheet, sometimes referred to as "clue" sheet, does not contain clues at all, but precise descriptions of the control feature you will be looking for. Control descriptions may use symbols that are internationally recognized, and are usually accompanied by detailed descriptions in English for beginners.

When you are ready to go, you may proceed directly to the start area or you will be assigned a start time, depending on the event. Staggered start times are assigned to minimize following, which is not allowed. The starting official will assign a start time if needed that will be entered on your control card.

Be sure to ask what the course closing time is, or the time limit for your course, and always return to the finish to let the organizers know you're out of the woods! The organizers need to collect markers and clean up the area before they can go home, and hate to worry about dawdlers or those who forget to check out.

Ready, set, go!

At the start signal, you will either go to the master maps or begin navigation to control number one. Sometimes the beginning of navigation, marked by a triangle on the map, will be at a point beyond the actual start. Your description sheet will give specifics for the start triangle and each control including the code number; the feature (such as trail junction, hill, boulder, etc.); which one if there's more than one of the same feature in the circle; on what part of the feature the marker is located; and other descriptive information.

Even youngsters enjoy finding the control markers! Each control point has an orange and white marker flag at the precise point described. The flag will have a code (typically a two- or three-digit number but occasionally a set of letters) that corresponds to the number on your description sheet, and an electronic or needle punch. Compare the codes (there are other courses and flags and not all will be on YOUR course) and use the punch to mark that you have visited the proper control point. Continue from control to control around the course.

The finish line is usually near the final control and available for spectating. Your finish time will be recorded at the finish where you will turn in your control card. There is usually no control marker or punch at the finish line, except in the case of electronic punching. You will be listed in the event results, usually posted soon after you finish and within a day or two on the club's web site. We hope you enjoy your outing and come back again!

Some basic rules and etiquette:

Always report to the finish within the time allowed whether or not you have reached all the controls.

Controls generally must be visited in the specified order, except during a Score O.

Move away from controls as soon as you punch. Linger at controls can give away the location to other competitors.

Orienteering is usually an individual sport, especially at the regional and national levels. For that reason, following or assisting others is not allowed, unless you're working in a team, where permitted. Rules are looser at smaller local club events.

Groups, if allowed, must stay together and each person should punch his/her own card.

Move aside on narrow paths for faster runners.

(Adapted from Your First Orienteering Event in a Nutshell by the Bay Area Orienteering Club)

11. What is Orienteering? (4212)

Orienteering is a competitive international sport that combines racing with navigation. It is a timed race in which individual participants use a specially created, highly detailed map to select routes and navigate through diverse and often unfamiliar terrain and visit control points in sequence. Courses also can be enjoyed as a walk in the woods, with difficulty levels from beginner to expert offered at most events.

Control description, or clue, sheet, from PTOCA standard orienteering course consists of a start, a series of control sites that are marked by circles, connected by lines and numbered in the order they are to be visited, and a finish. The control site circles are centered on the feature that is to be found; this feature is also defined by control descriptions (sometimes called clues, right), a list of which you'll receive along with your map, or printed on your map. Out in the terrain, a control flag marks the location that the orienteer must visit.

To verify a visit, the orienteer may use a punch hanging next to the flag to mark his or her control card. Different punches make different patterns of holes in the paper. Many clubs now use electronic "punching" instead, using a finger stick with a chip inside it that records your time at each control you visit.

The route between "controls" is not specified, and is entirely up to the orienteer; this element of route choice and the ability to navigate through the forest are the essence of orienteering.

Most orienteering events use staggered starts to ensure that each orienteer has a chance to do his or her own navigating, but there are several other popular formats, including relays, mass-start endurance events, and "Score-O" events in which the orienteer must find as many controls as possible within a specified time (rogaie is an endurance version of score-O).

Originally a training exercise in land navigation for military officers in Scandinavia, orienteering has developed many variations. Among these, the oldest and the most popular is so-

called foot orienteering - this refers to orienteering while running or walking on foot. Typically, when people use the term orienteering, this is what they're referring to. But now people also orienteer on skis, mountain bikes - even in canoes!

A brief history of orienteering

The history of orienteering begins in the late nineteenth century in Sweden, where it originated as military training. The actual term "orienteering" was first used in 1886 at the Swedish Military Academy Karlberg and referred to the crossing of unknown land with the aid of a map and a compass. The competitive sport began when the first competition was held for Swedish military officers in May 1893 at the yearly games of the Stockholm garrison. The first civilian competition was held near Oslo, Norway, in October 1897.

At the end of World War I, the first large scale orienteering meet was organized in 1918 by Major Ernst Killander of Stockholm, Sweden. Then President of the Stockholm Amateur Athletic Association, Killander was a Scouting movement leader who saw orienteering as an opportunity to interest youth in athletics. The meet was held south of Stockholm in 1919 and was attended by 220 athletes. Killander is credited with coining the Swedish word orientering, from which the word orienteering is derived, in publicity materials for this meet. Killander continued to develop the rules and principles of the sport, and today is widely regarded throughout Scandinavia as the "Father of Orienteering."

The sport gained popularity with the development of more reliable compasses in the 1930s. The first international competition, between Swedish and Norwegian orienteers, was held in 1932. In 1933, the Swedish compass manufacturer Silva Sweden AB introduced a new compass design, the protractor compass. Until the introduction of the thumb compass, the protractor compass would remain the state of the art in the sport.

By 1934, over a quarter million Swedes were actively participating in the sport, and orienteering had spread to Finland, Switzerland, the Soviet Union and Hungary. The nations of Finland, Norway and Sweden all established national championships, and remain, along with Switzerland, the dominant nations in the sport today. The Swedish national orienteering society, Svenska Orienteringsförbundet, the first national orienteering society, was founded in 1936.

The first international governing body for orienteering was the International Orienteering Federation, which was formed by Bulgaria, Czechoslovakia, Denmark, East Germany, Finland, Hungary, Norway, Sweden, Switzerland and West Germany in 1961. National orienteering federations from 67 different countries, including the U.S. and Canada, are members of the IOF today.

World championships were held biannually from 1961 to 2003, and are now held every year. The only World Orienteering Championship to be held in North America took place at Harriman State Park, just north of New York City in 1993.

12. Doping scandal: "Russian orienteering athletes' participation in IOF events is not restricted and is welcomed", the IOF says (6700)

Saturday, December 17, 2016 by Joaquim Margarido



Part two of Richard McLaren's report for the World Anti-Doping Agency (WADA) into doping problems in Russian sport, which was released on 9th December, has clarified the conclusions reached in part one, which was made public in July. Analyzed the new release, IOF keeps its statement on the case and “has full confidence in Russian orienteering athletes and IOF event organizers”.

A second investigation commissioned by the World Anti-Doping Agency has revealed that more than 1,000 athletes were involved in a state-run doping system in Russia. The findings come in the second part of an investigation by Canadian lawyer Richard McLaren, who announced the results of his inquiry in London on Friday. His second report – which comes after WADA extended his mandate in July – confirmed the findings of the first report while revealing more about a system of covering up tests that was refined over time.

“The results of the forensic and laboratory analysis initiated by my team established the conspiracy that was perpetrated between 2011 and 2015,” McLaren said. “It is impossible to know how deep and how far back a conspiracy goes. For years, international sports competitions have unknowingly been hijacked by the Russians. Coaches and athletes have been playing on an uneven field. Sports fans and spectators have been deceived.” Most notably, he said more than 1,000 Russian Olympians and Paralympians – in summer and winter sports – were identified “as being involved in or benefiting from manipulation to conceal positive doping tests.”

How did it start?

Yuliya Stepanova, a Russian middle-distance runner, together with her husband, Vitaly Stepanov, who worked for Russia's anti-doping agency from 2008 to 2011, spoke out in 2014 about a sophisticated, state-run doping system within Russia. The couple's detailed accusations set off a series of investigations and additional whistle-blower accounts that have roiled global sports. She told the German public broadcaster ARD that she had been extorted and pressured to take drugs, and she provided recordings suggesting she was far from alone. The Stepanovs fled Russia in 2014, and they are living in the United States. The report also follows on charges made by Grigory Rodchenkov, a laboratory director in Sochi. Rodchenkov told the New York Times that he was ordered to replace tainted urine samples provided by top Russian competitors with clean ones.

The World Anti-Doping Agency was created in 1999 through a collective initiative led by the International Olympic Committee (IOC). Its mandate is to promote, co-ordinate and monitor the fight against drugs in sports. It is headquartered in Montreal with regional offices in Europe, Africa, Asia, Oceania and Latin America. It receives half of its funding from the IOC and the rest from various national governments. The agency is responsible for the World Anti-Doping Code, a document that aims to harmonize anti-doping regulations in all sports and countries. It has been adopted by more than 600 sports organizations as well as the IOC and International Paralympic Committee. The code embodies an annually updated list of prohibited substances. The agency has 34 WADA-accredited labs across the globe to conduct human doping-control sample analyses. It also operates a centralized Web-based Anti-Doping Administration & Management System that stores each athlete's lab results, whereabouts, therapeutic-use exemptions and rule violations history.

Orienteering, a close-knit family

Immediately following the report, WADA notified the International Federations that they would be receiving gathered evidence for any cases pertaining to athletes within their testing jurisdiction. The respective International Federations would then take over the cases for potential disciplinary actions. On Friday, 16th December, the International Orienteering Federation made clear its position, sustaining its full confidence in both Russian orienteering athletes and Russian IOF event organizers regarding these matters: “Based upon the information received from WADA, the IOF concludes that there is currently no evidence which indicates that orienteering is involved in systematic doping in Russia as reported by the McLaren report, and therefore sees no reason to change the statements made in July/August 2016. Russian orienteering athletes’ participation in IOF events is not restricted and is welcomed”, can be read at the “IOF Statement regarding the McLaren report part 2”.

On Monday, 12th December, the International Orienteering Federation had already made public the Anti-Doping Report 2016, making clear that “during 2016, a total of 102 In-Competition Doping Controls were performed by the IOF. The tests were spread over 10 different IOF Major Events in SkiO, FootO, MTBO and TrailO. A total of 84 individual athletes were tested, representing 22 different Nationalities. All but one of these tests produced a negative result. This one test produced an Adverse Analytical Finding for a substance which was covered by a Therapeutic Use Exemption granted to the athlete in question by the IOF Medical Commission, and is therefore not regarded as an Anti-Doping Rule Violation.”

WSOC 2017 in Krasnoyarsk is out of risk

The possibility of withdrawing Krasnoyarsk from the World Ski Orienteering Championships' organization left the Ski Orienteering family on a verge of a nervous breakdown. Also here, the IOF statement is quite clear: “IOF Events planned to be organized in Russia will be completed as planned, and applications for future events from organizers in Russia are welcomed by the IOF. This decision means that the currently planned World Ski Orienteering Championships in Krasnoyarsk, Russia 7th-12th March, 2017 will go ahead as planned.” On Facebook, the American Alexandra Jospe's expressed her satisfaction by the way IOF is dealing with the case: “I really appreciate the IOF doing everything it can to make this a fair sport. You are not facing an easy decision here, and hopefully whatever decision is made is not met with Internet-venom. Thank you for your work!”, she said.

Looking on the subject also on Facebook, the Former European and World Champion in Ski Orienteering, the Russian Tatiana Rvacheva, goes even further: “I think that the only thing that saves our sport from doping in Russia is that we are not an Olympic sport. That's why athletes do orienteering, only because they really love it, not because of money and something else. During all my sport career I was really proud of our international sport-family and our sport, because in Orienteering we don't have doping, we can enjoy and win without it. All members from Russian national team are training separately, we have never been part of the system. I am pretty sure that McLaren report is a half truth and there are a lot of politics, but I hope that this report will initiate great changes in all Russian sport, and government will allocate money for healthy way of life and opportunities to do sport, not only for professional sport. I hope that this situation will change mind of big amount of coaches and athletes who think about which doping is more efficient but don't work too much to find efficient methods of training. But the main thing for us is that McLaren report is far away from the Orienteering World, really far away. I hope we remain the same family with our



principals of fair play, our love to what we are doing. And I'm sure in Krasnoyarsk everything will be in high level with fair winners. With a great love to our sport.”

The McLaren Independent Investigation Report (Part I and Part II) can be downloaded from the World Anti-Doping Agency's website at <https://www.wada-ama.org/en/resources/doping-control-process/mclaren-independent-investigation-report-part-i> and <https://www.wada-ama.org/en/resources/doping-control-process/mclaren-independent-investigation-report-part-ii>

13. Orienteering Lingo (7435)

Many terms that orienteers use will be familiar, but there are also terms unique to the sport. The list below includes terms used to describe orienteering terms and techniques and common descriptions of orienteering landforms.

Orienteering terms and techniques

Aiming off: To deliberately aim to one side of a control or feature so that you know which way to turn upon hitting the feature before seeing the control.

Attack point: An obvious feature near the control point from which the control can be located by navigating carefully with map and compass.

Bearing: The direction of travel as indicated by the compass.

Catching feature (also called collecting feature or backstop): An obvious feature on the map and ground located beyond a control or other sought-after feature that indicates that the target feature has been overshot (passed by).

Control: A checkpoint on an orienteering course that a competitor must visit to complete the course. These are indicated on the orienteering map with a magenta circle.

Control marker (also called a control, marker, bag or flag): A three-sided marker (usually orange and white) placed at features on an orienteering course. It usually has a punch or other marking device attached to mark a control card as proof that you visited the control. The marker here is shown with an electronic punch box attached at the top of the hanging post. A manual pin-punch device is often attached as backup, to provide a way to record the visit should the electronic device fail.

Control card or punch card: A paper card carried by the competition to mark at each checkpoint/control if manual punching is used. With electronic punching, the competitor carries a plastic stick with embedded chip to record the visit to each control (see e-punch)

Control circle: A circle drawn around a feature on the map to indicate the location of a control marker. The feature should be in the exact center of the circle.

Control code: Numbers on a control marker that enable participants to verify that it is the correct one (on rare occasions letters may be used instead of numbers).

Control descriptions (sometimes referred to as "clues"): A list given to each participant that briefly describes each control features in order. It also gives the control code. See IOF symbols.

Control feature: A natural or man-made feature on or next to which the control is hung.

Control number: A number drawn beside each control circle on a map. On a cross-country course, they indicate the order in which the controls must be visited. Information overprinted on the map (text and or control numbers) should point to Magnetic North.

Course: A sequence of control points marked on the map that are to be visited by the orienteer.

Dog-leg: Positioning of a control which favors approaching and leaving a control by the same route, thereby leading other competitors to the control. Course design which results in a dog-leg should be avoided.

E-punch: A finger-stick (for the system used in the U.S.) worn while orienteering as part of an electronic timing system (as opposed to manual timing); used with an electronic punch box at each control point.

Fine orienteering: Precision navigation in detailed terrain usually demanding careful use of map, compass and pace counting, and usually involving short course legs.

Finish symbol: If it shares the same location as the start, it will be a circle with a triangle overlapping. If its location is separate from the start, it is shown as a double circle.

Folding the map: Orienteers fold their maps along the line of travel to aid concentration on the leg being run, and to facilitate thumbing their position.

Goat (or billygoat) event: A long-distance endurance event similar to cross-country orienteering courses. It usually has a mass start and often includes special rules, such as permission to skip a control. Learn more about goat races [here](#).

Handrail: A linear feature that closely parallels your route and acts as a handrail to the next control.

Leg: A section of a course between two control points.

Linear feature: A feature that extends in one direction for some distance; e.g., paths, fences, stonewalls, and streams. Used as handrails.

Master map: A map displayed near the start from which competitors copy their courses onto a blank map. At most events, courses are pre-printed on the maps.

Orienting the map: Matching the orientation of the map to the features on the ground. This is one of the fundamental skills in orienteering, and leads to successful navigation. The map can be oriented either by comparing the map directly with the terrain or by using a compass to orient to north.

Pace counting/pacing: A system of counting double-paces (every time the left or right foot hits the ground) to measure distance covered. An orienteer would measure the distance between two points using the scale on the compass and then count his/her paces until the distance was covered. Pacing allows orienteers to know when they have gone too far and missed the feature they were looking for.

Point feature: A feature in the terrain that only occupies a small area. Frequently mapped examples are boulders, pits and mounds, stumps, and root mounds. Point features are not suitable as control sites for novice courses unless they are on a handrail.

Precision bearing: Some compasses can be used to take a precise bearing (degrees clockwise from north) which can then be followed in the terrain.

Punching: The act of marking the control card with the punch. In the case of electronic timing, inserting the e-punch into the slot in the control station or "e-box."

Rogaine: An extended score event, with time limits of 3, 6, 8, 12 or 24 hours, generally using large-area maps (at 1:24,000 to 1:50,000 scale, versus the 1:5,000 to 1:15,000 scale of a typical orienteering map), and often a team rather than solo event. The acronym "ROGAINE" was invented in Australia in the 1970s from a combination of the inventors' names (ROd, GAIL, and NEil). Learn more about rogaining [here](#).

Safety bearing: A compass bearing that will bring a lost orienteer to a road or other major, recognizable feature. It may be added to the control description list as a safety measure.

Safety whistle: A whistle that can be used if a participant is injured or lost. The International Distress Signal is six short blasts repeated at one-minute intervals. Whistles are required at many orienteering events and are often available from event organizers for a small fee.

Thumbing: A technique for holding the map, using your thumb to indicate your present location. To do this properly, it is often necessary to fold the map, preferably along the line of travel.

Land forms / map symbols

Charcoal platform: Seen on a number of maps in the U.S., particularly in the northeast states, this terrain feature is generally circular and flat with different vegetation than the surrounding area. The "platforms" provided a level surface to transform logs into charcoal. It is shown on the map as a small brown triangle, and on the control descriptions with an equilateral triangle within a circle.

Contour: A solid brown line on a topographical map connecting points of equal elevation. Index contours (usually every fifth contour) are shown with a darker line.

Depression: An indentation in the earth, generally rounded at the bottom. Smaller depressions are mapped with a 'u' symbol; larger ones use contour (or form) lines with tag lines pointing into the depression.

Fight: Vegetation that is difficult to run through or impassable.

Form line: An intermediate contour line showing distinct terrain variations, mapped as a dashed brown line.

Gully: A steep-sided valley on a hillside, mapped as a solid line crossing one or more contour lines.

Knoll: A small hill, mapped as a small circle or oval. Larger knolls are shown using contour lines; smaller ones are solid brown shapes.

Legend: A list of the symbols represented on the map.

Magnetic north line: Shown on every map, it can be aligned with the north arrow of a compass to orient the map to the terrain. The spacing between north lines varies depending on the scale of the map. All words and symbols used are also aligned to the magnetic north lines.

Pit: A sharp-sided depression, depicted with a small 'v' symbol.

Reentrant: A small, relatively shallow valley running down a hillside, where water could flow. On a map, the contour lines point uphill where a reentrant occurs. The "spatial" opposite of a spur.

Scale: Orienteering maps are usually 1:10,000 (1 cm = 10,000 cm or 100 meters) or 1:15,000 for normal competition, 1:4,000 or 1:5,000 for sprint competition.

Spur: A small ridge. On a map, the contour lines point downhill for a spur.

Acknowledgments: Educator Ed Hicks, founder of Orienteering Unlimited, put together a glossary of orienteering terms, adapted here, which once appeared on his Orienteering Unlimited website.

Тематический словарь

Наиболее распространенные термины, слова, выражения

/ Frequently used terms, words, phrases /

время победителя – winner's time ['winəz 'taɪm]

глазомерный способ определения расстояния visual distance measurement ['vɪʒ(j)ʊəl 'dɪst(ə)ns 'meɪʒəmənt]

исходный ориентир (репер; опорная точка; топографически определенная точка) - datum mark [deɪtəm mɑ:k]

классификация растительности по проходимости – vegetation classification on passability [vədʒɪ'teɪʃ(ə)n ,klasɪfɪ'keɪʃ(ə)n ɒn ,pɑ:sə'bɪlɪtɪ]

команда – team [ti:m] / crew [kru:]

контрольный пункт – checkpoint ['tʃekpɔɪnt]

ландшафт – landscape ['lɑnd(ə)skeɪp]

легко читаемый на бегу – easily read on the run ['i:zɪli red ɒn ðə rʌn] / while running [wʌɪl 'rʌnɪŋ]

маркированная трасса – marked route [mɑ:kt ru:t] / track [træk]

маршрут – route [ru:t] / itinerary [aɪ'tɪn(ə)(rə)rɪ]

- вычисление маршрута - route calculation [ru:t kɒlkjʊ'leɪʃ(ə)n]
- маршрутно-квалификационная комиссия – route qualifications (qualifying) commission [ru:t ,kwɒlɪfɪ'keɪʃənz / 'kwɒlɪfæɪŋ / kə'mɪʃ(ə)n]
- маршрутный лист - routing chart ['ru:tɪŋ tʃɑ:t] / running schedule ['rʌnɪŋ 'ʃedju:l]
- отклонение от запланированного маршрута - deviations from the planned route [di:vɪ'eɪʃ(ə)nz frɒm ðə plænd ru:t]
- планирование маршрута - route planning [ru:t 'plænɪŋ]
- предварительный туристский маршрут - tentative itinerary ['tentətɪv aɪ'tɪn(ə)(rə)rɪ]
- туристский маршрут – tourist route ['tuərɪst ru:t] / tour itinerary [tuə aɪ'tɪn(ə)(rə)rɪ]

Международная Федерация Ориентирования – International Orienteering Federation [ɪntə'næʃ(ə)n(ə)l ,ɔ:riən'tɪərɪŋ fɛdə'reɪʃ(ə)n]

обратная засечка – resection [rɪ'sekʃən] / intersection [ɪntə'sekʃ(ə)n] / three-point intersection [θri: pɔɪnt ɪntə'sekʃ(ə)n]

ориентирование – orienteering [,ɔ:riən'tɪərɪŋ] / orientation [,ɔ:riən'teɪʃ(ə)n]

- ориентирование по азимуту — azimuthal orientation [,æzɪ'mu:θ(ə)l ,ɔ:riən'teɪʃ(ə)n]
- ориентирование бегом – foot orienteering (foot-O) [fʊt ,ɔ:riən'tɪərɪŋ / fʊt əʊ]
- ориентирование по карте — orientation by the aid of a map [,ɔ:riən'teɪʃ(ə)n baɪ ðə eɪd əv ə mæp]
- ориентирование на местности – terrain orientation [tə'reɪn ,ɔ:riən'teɪʃ(ə)n]



план похода – hiking tour plan ['haɪkɪŋ tuə plæn]

плановый туризм – planned tourism [plænd 'tuəɪz(ə)m]

подсчет очков – calculation of points [kalkjʊ 'leɪʃ(ə)n əv pɔɪnts]

полевые условия – field conditions [fi:ld kən'dɪʃənz]

поход – hike [haɪk] / hiking tour ['haɪkɪŋ tuə] / hiking trip ['haɪkɪŋ trɪp] / walking tour ['wɔ:kiŋ tuə]

- поход выходного дня – weekend trip [wi:k'end trɪp] / hike [haɪk]
- лыжный поход – skiing trip ['ski:ɪŋ trɪp] / ski campaign [ski: kam'peɪn]
- велосипедный поход – cycling tour ['saɪklɪŋ tuə]
- пешеходный поход – walking tour ['wɔ:kiŋ tuə]

приспособление к местности – adaptation to the ground [adəp'teɪʃ(ə)n tə ðə graʊnd]

промер расстояния – distance measurement ['dɪst(ə)ns 'meɪʒəmənt] / survey ['sɜ:veɪ]

проходимость местности – terrain trafficability [te'reɪn 'træfɪkə'bɪlɪti]

район для соревнований – competition area [ˌkɒmpə'tɪʃən 'eəriə]

руководитель группы – team [ti:m] / group leader [gru:p 'li:də]

самостоятельный туризм – unaided / solo tourism [ʌn'eɪdɪd / səʊləʊ 'tuəɪz(ə)m]

сечение рельефа – interval ['ɪntəv(ə)l]

следовать по маршруту – follow the route ['fɒləʊ ðə ru:t]

соревнования по ориентированию – orienteering competitions [ˌɔ:riən'tɪərɪŋ ˌkɒmpə'tɪʃənz] / competitions in orienteering [ˌkɒmpə'tɪʃənz ɪn ˌɔ:riən'tɪərɪŋ]

способ передвижения – way of transportation ['weɪ əv trənsˌpɔ:teɪʃ(ə)n] / mode of travel [məʊd əv 'trav(ə)l]

спортивное ориентирование – sports orienteering [spɔ:ts ˌɔ:riən'tɪərɪŋ]

стандартизованные рекомендации – standardized recommendations ['stændədaɪzd ˌrekəmen'deɪʃənz]

судейское время – competition time [ˌkɒmpə'tɪʃən 'taɪm]

техника ориентирования – orienteering technique [ˌɔ:riən'tɪərɪŋ tek'nɪk]

техническая / тактическая ошибка – fault of a technical nature [fɔ:lt əv ə 'tekɪnɪk(ə)l 'neɪtʃə] / tactical mistake ['tæktɪk(ə)l mɪ'steɪk]

технически совершенная дистанция – technically perfect distance ['tekɪnɪkli 'pɜ:fɪkt 'dɪst(ə)ns]

точка стояния – instrument station ['ɪnstɹʊm(ə)nt 'steɪʃ(ə)n]

- observational place [ɒbzə'veɪʃ(ə)n(ə)l pleɪs]
- observation point [ɒbzə'veɪʃ(ə)n pɔɪnt]



- observation spot [ɒbzə'veɪʃ(ə)n spɒt]
- observation station [ɒbzə'veɪʃ(ə)n 'steɪʃ(ə)n]
- point of observation [pɔɪnt əv ɒbzə'veɪʃ(ə)n]
- point of sight [pɔɪnt əv saɪt]
- position of observation [pə'zɪʃ(ə)n əv ɒbzə'veɪʃ(ə)n]
- post [pəʊst]
- station ['steɪʃ(ə)n]
- station point ['steɪʃ(ə)n pɔɪnt]

условные знаки / обозначения – arbitrary notations ['ɑ:bit(rə)ri nəʊ'teɪʃənz]

участник – participant [pɑ:'tɪsɪp(ə)nt] / contestant [kən'test(ə)nt]

экстремальные условия – extreme conditions [ɪk'stri:m kən'dɪʃənz]

Карта / Map

достоверность, точность карты – map accuracy [mæp 'ækjʊrəsi]

крупномасштабная специальная карта - large-scale special map ['lɑ:dʒskeɪl 'speʃ(ə)l mæp]

легенда карты – explanatory [ɪk'splanə,t(ə)ri] / marginal notes ['mɑ:dʒɪn(ə)l nəʊts]

масштаб (карты) – map scale [mæp skeɪl]

многоцветная спортивная карта – multicoloured sports map [ˌmʌlti'kələd spɔ:ts mæp]

спортивный картограф – sports cartographer [spɔ:ts kɑ:'tɒgrəfə]

стереофотокарта – stereophotomap ['steriəʊ'fəʊtəʊmæp]

съёмка рельефа – relief survey [rɪ'li:f 'sɜ:veɪ] / observation [ɒbzə'veɪʃ(ə)n]

топографическая карта – topographic map [ˌtɒpə'græfɪk mæp]

фотокопия карты – map photocopy [mæp 'fəʊtəʊkɒpi]

черно-белая карта – black-and-white map [blæk ænd waɪt mæp]

читать карту – to read a map [tə ri:d ə mæp]

Общие условные топографические знаки

/ General symbol book / General standardized signs /

болото – bog [bɒg] / swamp [swɒmp] / marsh [mɑ:ʃ]

- верховое – high bog [haɪ bɒg]
- мокрое – wet [wet] / damp bog [dæmp bɒg]
- непроходимое - impassable bog [ɪm'pɑ:səb(ə)l bɒg]
- труднопроходимое – heavy-going bog ['hevi'gəʊɪŋ bɒg]
- проходное - passable bog ['pɑ:səb(ə)l bɒg]



бурелом - deadfall ['ded, fɔ:] / windbreak ['windbreik]

визирка - a passage cleared of trees [ə 'pæsɪdʒ klɪəd əv tri:z]

водяные мельницы – water mills ['wɔ:tə mɪlz]

вход в пещеру – cave entrance [keɪv 'entr(ə)ns]

вырубка felling ['felɪŋ] / wood-felling [wʊd 'felɪŋ] / deforestation [də, fɔ:rə'steɪʃən] / forest cuttings ['fɒrɪst 'kʌtɪŋz]

высокотравье - tall herbaceous vegetation [tɔ:l hæ:'beɪʃəs vədʒɪ'teɪʃ(ə)n] / tall herbage [tɔ:l 'hæ:bɪdʒ]

геодезический пункт – geodetic point [ˌdʒi:ə(ʊ)'dɛtɪk pɔɪnt]

дом лесника – gamekeeper's house ['geɪmkɪ:pəz haʊs]

дорога – road [rəʊd] / way [weɪ] / driveway ['draɪvweɪ]

- грунтовая – unpaved [ʌn'peɪvd] / dirt road [dɜ:t rəʊd]
- зимняя дорога – snow [snəʊ] / winter road ['wɪntə rəʊd] / winter way ['wɪntə weɪ]
- с твердым покрытием - hard(-surface) road [hɑ:d / 'sə:fɪs / rəʊd] / surfaced road ['sɜ:fɪst rəʊd]
- лесная – forest track ['fɒrɪst træk] / road [rəʊd]
- шоссе – highway ['haɪweɪ] / motor road ['məʊtə rəʊd]

камень – stone [stəʊn]

- скопление камней – stone clustering [stəʊn 'klʌstərɪŋ]

кладбище – cemetery ['seɪmɪtri]

колодец – well [wel]

курган – mound [maʊnd]

кустарник – shrub [ʃrʌb] / bush [bʊʃ]

лес – forest ['fɒrɪst] / wood [wʊd]

- лиственный - leaf [li:f] / deciduary forest [dɪ'sɪdjʊəri 'fɒrɪst]
- смешанный - mixed forest [mɪkst 'fɒrɪst] / mingled wood ['mɪŋɡəld wʊd]
- редкий – thin [θɪn] / sparse forest [spɑ:s 'fɒrɪst]
- вырубленный – felled forest [feld 'fɒrɪst]
- горелый - fire-damaged forest ['faɪə'dæmɪdʒd 'fɒrɪst]
- холмистый – undulating forest ['ʌndʒələɪtɪŋ 'fɒrɪst]
- холмистый парковый – undulating park forest ['ʌndʒələɪtɪŋ pɑ:k 'fɒrɪst] / parkland ['pɑ:kland]
- моховой парковый – moss parkland [mɒs 'pɑ:kland]
- обыкновенный – ordinary ['ɔ:dɪn(ə)ri] / plain forest [pleɪn 'fɒrɪst]
- заболоченный – bog forest [bɒɡ 'fɒrɪst] / wet peatland forest [wet 'pi:tland 'fɒrɪst] / fen forest [fen 'fɒrɪst] / marshy forest ['mɑ:ʃɪ 'fɒrɪst] / paludal forest [pə'l(j)u:d(ə)l 'fɒrɪst] / swamp forest [swɒmp 'fɒrɪst]
- пойменный - flood plain [flʌd pleɪn] / lowland forest ['ləʊlənd 'fɒrɪst]



- густой молодой ельник – spruce thicket [spru:s 'θɪkɪt]
 линия электропередач – power transmission line ['paʊə tranz'mɪʃ(ə)n laɪn]
 ложбина – ravine [rə'vi:n] / coomb [ku:m] / combe ['kom]
 луг – meadow ['mɛdəʊ] / field [fi:ld] / grassland ['grɑ:sland]
 метеостанции – weather stations ['weðə 'steɪʃənz]
 памятник – memorial [mɪ'mɔ:riəl] / monument ['mɒnjʊm(ə)nt]
 пасека (пчельник) – apiary ['eɪpiəri] / bee-garden [bi: 'gɑ:d(ə)n]
 пески – sands [sændz] / sandy area ['sændi 'eəriə]
 полугоризонталь – auxiliary [ɔ:g'zɪləri] / half-interval [hɑ:f 'ɪntəv(ə)l] / supplementary contour [ˌsʌplɪ'ment(ə)ri 'kɒntʊə]
 постройки – buildings ['bɪldɪŋz] / constructions [kən'strʌkʃənz] / structures ['strʌktʃəz]
 жилые постройки – inhabited constructions [ɪn'hæbɪtɪd kən'strʌkʃənz] / dwellings ['dwelɪŋz]
 разрушенные постройки – destroyed buildings [dɪ'strɔɪd 'bɪldɪŋz]
 просека – cutting ['kʌtɪŋ] / opening ['əʊp(ə)nɪŋ]
 радио- и телемачты – radio ['reɪdɪəʊ] / TV towers [ˌti:'vi:'taʊəz]
 родник – spring [sprɪŋ]
 сады – gardens ['gɑ:dənz] / orchards ['ɔ:tʃədz]
 торфоразработки – peatery ['pi:təri] / peat extraction [pi:t ɪk'strʌkʃ(ə)n]
 тропа – path [pɑ:θ] / track [træk]
 • сухая лесная тропа – dry forest track [draɪ 'fɒrɪst træk]
 • болотистая тропа – boggy ['bɒgi] / marshy track ['mɑ:ʃɪ træk]
 • тропа на просеке – track [træk] / path through the cutting [pɑ:θ θru: ðə 'kʌtɪŋ]
 часовня – chapel ['tʃʌp(ə)l]
 юрта – yurt [jʊət]

Орографические линии / Orographic lines

- бергштрих – hachure [ha'shə]
 бровка оврага — rim of gully [rɪm əv 'gʌli]
 водораздел – watershed ['wɔ:təʃɛd] / divide [dɪ'vaɪd] / water parting ['wɔ:tə 'pɑ:tɪŋ]
 водослив – weir ['wi:r] / lasher ['læʃər] (*плотина, запруда*)
 высота сечения рельефа – vertical interval ['vɜ:rtɪkl 'ɪntəv(ə)l]

заложение (фундамента) – embedding [ɪmˈbedɪŋ]

крутизна - steepness [ˈstiːpnəs] / slope [sloʊp] (*наклон, уклон, откос, скат*)

подошва (склона) - slope base [sləʊp beɪs]

седловина - flat divide [flæt dɪˈvaɪd] / saddle [ˈsædəl]

скат (склон) – slope [sloʊp]

тальвег (дно речной долины) – thalweg [ˈtaːlvæg]

Рельеф / Relief

балка (овраг) – gully [ˈɡʌli] / (narrow) gorge [ˈnærəʊ ɡɔːdʒ]

водный участок – waterway division [ˈwɔːtəweɪ dɪˈvɪʒ(ə)n]

гора – mountain [ˈmaʊntɪn] / mount [maʊnt]

горный хребет - mountain ridge [ˈmaʊntɪn rɪdʒ]

долина – valley [ˈvæli] / lowland [ˈləʊlənd]

каньон – canyon [ˈkænjən]

котловина – basin [ˈbeɪs(ə)n] / cavity [ˈkævəti] / hole [həʊl]

лощина – clough [ˈklaʊ] (*глубокое ущелье*) / ravine [rəˈviːn] (*ущелье, овраг*)

мелкопесочник – hummocky topography [ˈhʌmɒki təˈpɒɡrəfi] / terrain [teˈreɪn]

насыпь – bank [bæŋk] / mound [maʊnd] / terrace [terəs]

осыпь – rockslide [ˈrɒkslaɪd] (*оползень, обвал или обрушение горы, или породы*) / talus [ˈteɪləs] (*делювий*) / caving-in [ˈkeɪvɪŋ ɪn]

овраг – ravine [rəˈviːn] / gully [ˈɡʌli] / comb [kəʊm]

перевал – pass [pɑːs]

пески – sands [sændz] / sandy area [ˈsændi ˈeəriə]

пойменный участок – bottomland plot [ˈbɒtəmlænd plɒt] / area [ˈeəriə]

пороги (речные) – rapids [ˈræpɪdz]

рельеф – relief [rəˈliːf] / relieve [rɪˈliːvəʊ] / landform [ˈlændˌfɔːrm]

- высокогорный рельеф – alpine relief [ˈælpain rəˈliːf]
- горный рельеф – mountain [ˈmaʊntɪn] / mountainous relief [ˈmaʊntɪnəs rəˈliːf]
- предгорный рельеф – piedmont [ˈpiːdmənt] / submountain relief [sʌb ˈmaʊntɪn rəˈliːf]
- умеренно холмистый рельеф местности (неровная земная поверхность) — undulating terrain [ˈʌndʒələɪtɪŋ teˈreɪn]
- подробный рельеф (детальное изображение местности) — detailed topography [ˈdiːteɪld təˈpɒɡrəfi]

- топографический рельеф — topographic irregularity [ˌtə:pə'græfɪk ɪˌrɛɡjuˈlærɪti]
- рельеф местности — the lie of the ground [ðə laɪ ɒn ðə graʊnd]

сеть дорог – road network [rəʊd 'netwɜ:rk] / system ['sɪstəm]

траверс - field traverse [fi:ld 'travəs]

увал – ridge [rɪdʒ]

холм – hill [hɪl]

Физподготовка спортсмена-ориентировщика

/ Physical training of an athlete in orienteering /

бег по бездорожью / пересеченной местности – off-road [ɒfˈrəʊd] / cross-country running [ˌkrɒsˈkʌntri ˈrʌnɪŋ]

возрастная категория – age category [eɪdʒ ˈkætəɡ(ə)rɪ] / division [dɪˈvɪʒ(ə)n]

кроссовая подготовка – cross-country race preparation [ˌkrɒsˈkʌntri reɪs ˌprɛpə'reɪʃ(ə)n]

общая физическая подготовка – general fitness conditioning ['dʒen(ə)r(ə)l ˈfɪtnəs kənˈdɪʃənɪŋ] / overall physical condition [ˌəʊvərˈɔ:l ˈfɪzɪk(ə)l kənˈdɪʃ(ə)n]

снятие психологической напряженности – psychological tension elimination [snaɪkəˈlədʒɪk(ə)l ˈtɛnʃ(ə)n ɪlɪmɪˈneɪʃ(ə)n]

специализированная утренняя зарядка – specialized [ˈspeʃ(ə)laɪzd] / special-purpose morning exercises [ˈspeʃ(ə)l ˈpə:pəs ˈmɔ:nɪŋ ˈeksəsaɪzɪz]

специальная физическая подготовка – specialized physical training [ˈspeʃ(ə)laɪzd ˈfɪzɪk(ə)l ˈtreɪnɪŋ]

спортивная категория – sports rank [spɔ:ts ræŋk]

техническая подготовка – technical training [ˈtɛknɪk(ə)l ˈtreɪnɪŋ] / preparation [ˌprɛpə'reɪʃ(ə)n]

тренировочная работа – training activity [ˈtreɪnɪŋ] / labor [ˈleɪbər]

увеличение общей выносливости – general endurance increase ['dʒen(ə)r(ə)l ɪnˈdʒʊər(ə)ns ɪnˈkri:s]

физическая подготовка – physical training [ˈfɪzɪk(ə)l ˈtreɪnɪŋ]

Компас / Compass

азимут – azimuth [ˈazɪmθ]

девиация компаса — deviation of the compass [diːvɪ'eɪʃ(ə)n əv ðə ˈkʌmpəs]

дефлектор компаса — compass deflector [ˈkʌmpəs dɪˈflektə]



дистанционный компас, компас-репитер – telecompass ['tɛli 'kʌmpəs]

жидкостный компас, компас с плавающей картушкой – spirit ['spɪrɪt] / immersed [ɪ 'mɜːst]
/ floating-card compass ['fləʊtɪŋ kɑːd 'kʌmpəs]

картушка компаса — compass rhumb card ['kʌmpəs rʌm kɑːd] / pattern compass ['pæt(ə)n
'kʌmpəs] / rose of compass [rəʊz əv 'kʌmpəs] / compass face ['kʌmpəs feɪs]

колпак компаса — compass helmet ['kʌmpəs 'hɛlmɪt]

корпус компаса — compass bowl ['kʌmpəs bəʊl]

котелок компаса — compass case ['kʌmpəs keɪs] / chamber ['tʃeɪmbə]

круговая шкала – compass dial ['kʌmpəs 'daɪəl]

курвиметр – curvimeter [kɜː'vɪmɪtə]

магнитный компас – magnetic compass [mæg 'netɪk 'kʌmpəs]

магнитная стрелка компаса — magnetic needle of a compass [mæg 'netɪk 'niːd(ə)l əv ə
'kʌmpəs]

погрешности компаса — compass errors ['kʌmpəs 'erəz]

показывать на юг (о стрелке компаса) — to seek South [tə siːk saʊθ]

радиокомпас - radio compass [ˌreɪdɪə(ʊ) 'kʌmpəs] / compass locator ['kʌmpəs ləʊ'keɪtə] /
wireless compass ['waɪələs 'kʌmpəs]

репитер компаса — receiver compass [rɪ'siːvə 'kʌmpəs] / compass repeater ['kʌmpəs
rɪ'piːtə]

сельсин компаса — compass synchronizer motor ['kʌmpəs 'sɪŋkrənaɪzd 'məʊtə]

съёмочный компас / горный компас – surveying compass [sə'veɪɪŋ 'kʌmpəs]

тормоз (арретир) – detent [dɪ'tɛnt]

шпилька компаса — compass pin ['kʌmpəs pɪn]

Виды спортивного ориентирования / Types of sports orienteering

По способу передвижения – according to way of transportation

бегом – foot-O [fʊt əʊ]

на велосипедах – bike-orienteering [baɪk ,ɔːrɪən'tiəriŋ]

на лыжах – ski-orienteering [ski ,ɔːrɪən'tiəriŋ]

По времени проведения соревнований – according to event period:

дневные (в светлое время суток) – daylight ['deɪlɪt] / daytime events ['deɪtaɪm ɪ'vents]

ночные (в темное время суток) – night [naɪt] / overnight events [əʊvə'nlaɪt ɪ'vents]



По взаимодействию спортсменов – according to interaction of athletes

групповые – group events [gru:p i'vents]

индивидуальные – individual events [indr'vidʒu(ə)l i'vents]

эстафетные – relay events ['ri:lei i'vents]

По характеру зачета результатов – according to the character of results scoring

командные - team events (competitions, contests) [ti:m i'vents / kəmprɪ'tɪʃ(ə)ns / kən'tests]

личные - personal offset ['pə:s(ə)n(ə)l 'ɒfset] / individual competitions [indr'vidʒu(ə)l kəmprɪ'tɪʃ(ə)ns]

лично-командные - individual and team competitions [indr'vidʒu(ə)l ænd ti:m kəmprɪ'tɪʃ(ə)ns]

По способу определения результата соревнований – according to the way of result definition

квалификационные - qualifying events ['kwɒlɪfaɪɪŋ i'vents]

многократные - multiple events ['mʌltɪp(ə)l i'vents]

однократные - single event ['sɪŋg(ə)l i'vents]

По длине дистанции – according to distance length

длинная дистанция - long distance ['lɒŋ 'dist(ə)ns]

классическая дистанция - classic distance ['klasɪk 'dist(ə)ns]

классическая удлиненная дистанция - classic extended distance ['klasɪk ɪk'stendɪd 'dist(ə)ns]

классическая укороченная дистанция - shortened classic distance ['ʃɔ:tənd 'klasɪk 'dist(ə)ns]

короткая дистанция - short distance [ʃɔ:t 'dist(ə)ns]

марафонская дистанция – marathon distance ['marəθ(ə)n 'dist(ə)ns]

рогейн – regaining [r əʊ 'geɪnɪŋ]

сверхдлинная дистанция - ultralong ['ʌltrə 'lɒŋ] / superlong ['su:pə 'lɒŋ] distance

спринт – sprint [sprɪnt]

средняя дистанция - average ['av(ə)rɪdʒ] / middle distance ['mɪd(ə)l 'dist(ə)ns]

суперспринт - super sprint ['su:pə sprint]

Состав походной аптечки / медаптечки**Ambulance box / aid kit content**

анальгин – analginum ['ænəldʒɪnəm] / analgin ['ænəldʒɪn]



аспирин – aspirin ['asp(ə)rɪn]

антибиотики - antibiotic drugs [ˌantɪbaɪ'ɒtɪk 'drʌgz]

бактерицидный пластырь / лейкопластырь – court plaster [kɔ:t 'plɑ:stə] / adhesive tape [əd'hi:sɪv teɪp]

бинты стерильные (узкие и широкие) - sterile bandages (narrow and wide) ['steraɪl 'bændɪdʒɪz / 'nærəʊ ænd waɪd]

болеутоляющие лекарства sedative ['sedətɪv] / analgetic drugs (sedatives / analgetics) [ˌæn(ə)l'dʒetɪk 'drʌgz / 'sedətɪvz / ˌæn(ə)l'dʒetɪks]

борный вазелин - borated petrolatum ['bɔ:reɪtɪd,petrə'leɪtəm] / borated petrolate ['bɔ:reɪtɪd,petrə'leɪt]

бриллиантовая зелень - brilliant green ['brɪlj(ə)nt gri:n]

валерьяновые капли - valerian drops [və'liəriən drɒps]

валокордин (корвалол, кордиамин) – Valocordin [ˌvælə'kɔ:drɪn]

глазные капли - eye [aɪ] / ophthalmic drops [ɒf'θalmɪk drɒps]

горчичники - mustard plasters ['mʌstəd 'plɑ:stəz] / sinapisms ['sɪnəpɪzms]

дезинфицирующие средства - anti-infective agents ['æntɪ ɪn'fektɪv 'eɪdʒənts]

жаропонижающие средства - antipyretic drugs [ˌantɪpaɪ'retɪk 'drʌgz]

жгут резиновый - rubber band ['rʌbə bænd] / tourniquet [tɔ:rnɪkət]

зубные капли – tooth drops [tu:θ drɒps]

индивидуальный пакет - individual first-aid pack [ɪndɪ'vɪdʒʊ(ə)l fə:st eɪd pæk]

мазь Вишневского - Vishnevsky ointment [vɪʃnevskɪ 'ɔɪntm(ə)nt]

марганцовокислый калий - potassium permanganate [pə'tasɪəm pə'maŋɡənət]

мозольные кольца – corn [kɔ:n] / callus rings ['kaləs rɪŋz]

но-шпа – No-Spa [nəʊ-spa:]

ножницы – scissors ['sɪzəz]

перевязочные материалы - dressings ['dresɪŋz] / bandages ['bændɪdʒɪz]

перекись водорода - hydrogen dioxide ['haɪdrədʒ(ə)n daɪ'ɒksaɪd] / peroxide [pə'rɒksaɪd]

пипетка - pipette [ˌpaɪ'pet] / dropper ['dra:pər]

раствор аммиака - aqua ammonia solution (aqua ammoniae) ['ækwə ə'məʊniə sə'lu:ʃ(ə)n]

сердечно-сосудистые лекарства - cardiovascular drugs [ˌkɑ:diəʊ'vaskjʊlə 'drʌgz]

сода питьевая – cooking ['kʊkɪŋ] / drinking ['drɪŋkɪŋ] / household soda ['haʊshəʊld 'səʊdə]

спирт медицинский - surgical spirit ['sə:dʒɪk(ə)l 'spɪrɪt] / rubbing alcohol ['rʌbɪŋ 'alkəhɒl]

спирт нашатырный - hydrous ammonia ['hʌɪdrəs ə 'mæʊniə] / spirits of ammonia ['spɪrɪts əv ə 'mæʊniə]

таблетки от кашля - cough lozenges [kɒf 'ləʊzɪndʒɪz] / tabs [tæbz]

Групповое снаряжение / Group equipment

веревки – ropes [rəʊps]

карабин – carabiner [ˌkerə 'bi:nə]

компас – compass ['kʌmpəs]

обвязка грудная – chest binder [tʃɛst 'bʌɪndə] / binding ['bʌɪndɪŋ] / harness ['hɑ:nəs]

походная аптечка – ambulance ['ambjʊl(ə)ns] box

ремнабор - repair kit [rɪ 'peɪ]

репшнур – reepschnur ['ri:pʃnʊə]

рюкзак – backpack ['bækræk] / knapsack ['næpsæk]

спальник - sleeping bag ['sli:pɪŋ bæɡ]

спички – matches ['mætʃɪz]

часы – wristwatch ['rɪs(t)wɒtʃ]

Индивидуальное снаряжение / Individual equipment

головной убор – cap [kæp] / headwear ['hedweɪ] / headdress ['heddres]

лыжи с палками (для ориентирования на лыжах) – skis with poles [ski:z wɪð pəʊlz]

рукавицы – gloves [ɡlʌvz] / mittens ['mɪtənz]

штормовка - weatherproof jacket ['wɜ:təpru:f 'dʒækɪt] / tarpaulin [tɑ: 'pɔ:lm]

Приложение I Полезные интернет-ресурсы

А) Материалы по спортивному ориентированию

1. Orienteering jargon https://www.britishorienteering.org.uk/orienteering_jargon
2. Orienteering USA <http://orienteeringusa.org/home>
3. Australian Sports Commission. Orienteering
<https://www.ausport.gov.au/search?collection=sportaus-web&query=orienteering>
4. Safeguarding and Safety (in Britain)
<https://www.britishorienteering.org.uk/safeguardingandsafety>
5. Trail Orienteering <https://www.britishorienteering.org.uk/site/trailo/home>
6. World Ski Orienteering Championships. Krasnoyarsk 2017 <http://www.wsoc2017.ru/en/>
7. Orienteering links all over the world <http://lazarus.elte.hu/tajfutas/olink.htm>
8. World of O. International Orienteering News <http://worldofo.com/>
9. FISU Ski Orienteering <https://www.fisu.net/sports/championships-world-cups-sports/ski-orienteering>
10. Israel Orienteering <http://israelorienteering.org/>
11. Newcomer's guide https://www.britishorienteering.org.uk/newcomers_guide
12. Clothing for orienteering <https://sign-sport.com/orienteering/>
13. IOF Orienteering Map Symbols <http://www.maprunner.co.uk>
14. Browsing all competitions, trainings and map collections <http://omaps.worldofo.com/>
15. Orienteering Maps <http://omaps.worldofo.com/gmaps.php>
16. The easy Street-O map creation tool <http://oomap.co.uk/>
17. The history of rogaining <http://www.rogaining.ru/en/rogaine/rogaining-history/world-rogaining>
18. European rogaining <http://www.rogaining.ru/en/rogaine/rogaining-history/european-rogaining>
19. Sport Orienteering in Leningrad – St. Petersburg. Unofficial homepage <http://o-site.spb.ru/history/index-e.html>
20. Official website of the Russian Orienteering Federation (in Russian) <http://www.rufso.ru>
21. Unofficial website of the Russian Orienteering Federation (in Russian) orienteering.org.ru

Б) Словари и переводчики, ресурсы по лингвистике и страноведению

1. Англо-русский и русско-английский словарь и переводчик - www.multitran.ru
2. Визуальный онлайн-словарь издательства Merriam-Webster <http://visual.merriam-webster.com/>
3. Реферирование статьи на английском - <http://azenglish.ru/referirovanie-stati-na-angliyskom/>
4. Ресурсы для переводчиков и лингвистов - <http://www.linguists.narod.ru/>
5. Словари и энциклопедии на Академике <http://translate.academic.ru/>
6. British Council <http://learnenglish.britishcouncil.org/en>
7. Cambridge University Library <http://www.lib.cam.ac.uk/>
8. Collins Dictionary <http://www.collinsdictionary.com/>
9. Library of Congress Online Catalog <http://www.lib.cam.ac.uk/>



10. Lingvo Live. Online dictionary from ABBYY. - www.lingvo.ru/lingvo/index/asp
11. List of sports idioms – https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_sports_idioms
12. Longman Dictionary of Contemporary English <http://www.ldoceonline.com>
13. Macmillan Dictionary <http://www.macmillandictionary.com>
14. Oxford University Press <http://www.oxfordjournals.org/en/>
15. Sports vocabulary (vocabulary for sport in general as well for specific sports; most words are also shown in context with example sentences) - <https://www.englishclub.com/vocabulary/sports.htm>
16. The Bodleian Libraries <http://www.bodleian.ox.ac.uk/bodley>
17. WoordHunt — ваш помощник в мире английского языка <http://www.woordhunt.ru>

Б) Электронно-библиотечные системы (ЭБС), электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
2. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <http://www.book.ru/>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Электронно-библиотечная система издательство «Лань» <http://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система Iqlib <http://www.iqlib.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com (ООО «Издательский Дом «ИНФРА-М») <http://znanium.com/>
7. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ <http://www.biblio-online.ru/>
8. Электронно-библиотечная система Biblio Stor-M <http://bibliostorm.ru/>
9. Электронная библиотека МГАФК – http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka
10. Национальный цифровой ресурс Руконт – www.rucont.ru
11. Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru>
12. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
13. Библиотека международной спортивной информации <http://x2bet.ru/>

В) Информационные системы и федеральные порталы

1. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>
2. Международные спортивные федерации <https://olympics.com/ioc/international-federations>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympics.com/ioc>
4. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
5. Министерство здравоохранения РФ <http://www.minzdrav.gov.ru/>
6. Министерство образования и науки РФ <http://minobrnauki.gov.ru/>
7. Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий <http://www.mchs.gov.ru/>
8. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Портал открытых данных РФ <http://data.gov.ru/>
10. Российский олимпийский комитет <http://olympic.ru>
11. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
12. Российское образование <http://www.edu.ru/>



13. Спортивная Россия – национальная информационная сеть <http://www.infosport.ru/>
14. СПС Консультант + <http://www.consultant.ru/>
15. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
16. Федеральная университетская компьютерная сеть России RUNNet (Russian University Network) <http://www.niks.su/>
17. Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
18. Научно-образовательный портал ВШЭ IQ - <https://iq.hse.ru/>

Г) Энциклопедии и справочники

1. Международная энциклопедия по социальным наукам (International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences) – <http://www.sciencedirect.com/>
2. Вокруг света – справочный и познавательный интерактивный ресурс <http://www.vokrugsveta.ru>
3. Кирилл и Мефодий – энциклопедия содержит информацию по всем областям науки, техники, литературе и искусству и др. <http://www.megabook.ru/>
4. Кругосвет – интернет-энциклопедия <http://www.krugosvet.ru>
5. ENCYCLOPAEDIA BRITANNICA – <http://www.britannica.com/>
6. Taylor & Francis Online – <https://taylorandfrancis.com/>
7. Sports & Leisure Books – <https://www.routledge.com/search?sb=SCSL>

Д) Спортивные сайты

1. Биатлон в России <http://rusbiathlon.ru/>
2. Весь спорт <http://www.allsportinfo.ru/>
3. Все новости спорта <http://www.sport.rbc.ru/>
4. Все о баскетболе <http://www.slamdunk.ru/>
5. Интернет-портал Sportbox.ru <http://news.sportbox.ru/>
6. Интернет-портал Sportliga.com <http://www.sportliga.com/>
7. Информационный сайт любительского спорта XCSPORT.RU <http://www.xcsport.ru/>
8. Новости спорта. Прямые трансляции, календари, статистика и аналитика <http://www.livesport.ru/>
9. Р-Спорт <http://rsport.ria.ru/>
10. Сооружения и индустрия спорта <http://www.sportsfacilities.ru/>
11. Спорт сегодня – информационный портал <http://www.sports.ru/>
12. Спортпресса <http://www.sportpressa.ru/>
13. Чемпионат.com <http://www.championat.com/>
14. ESPN.com — официальный веб-сайт ESPN <http://espn.com/>
15. Eurosport <https://www.eurosport.co.uk/>
16. LiveTV Прямые спортивные видео-трансляции <http://livetv.club/>
17. RusAthletics - Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>

Е) Научные поисковые системы

1. Britannica-EBooks Collection <http://ebooks.eb.com/>
2. Cornell University e-Print ArXive <https://arxiv.org>
3. Elsevier | An Information Analytics Company | Empowering Knowledge
<https://www.elsevier.com>
4. Google Books <https://books.google.ru/>
5. Google Scholar scholar.google.ru/
6. Science Research Portal
<https://www.scienceresearch.com/scienceresearch/desktop/en/search.html>

Приложение II Лексический минимум (общеспортивная лексика)

Sports	Sports events
indoor sport – спорт, которым занимаются в помещении outdoor sport – спорт, которым занимаются на открытом воздухе winter sports/summer sports – зимние/летние виды спорта aquatic/water sports – spectator sport – зрелищный спорт team game/sport – командная игра/командный спорт to play – играть (глагол «play» употребляется с игровыми видами спорта: to play football/hockey/tennis) to go wrestling – заниматься борьбой (глагол «go» употребляется с видами спорта, оканчивающимися на – ing: to go skiing, to go snowboarding) to do sport – заниматься спортом (глагол «do» употребляется с индивидуальными видами спорта, физическими упражнениями (to do yoga, to do aerobics), боевыми искусствами (to do judo, to do kung fu, to do karate)) to practice sport – заниматься спортом (глагол «practice» употребляется с игровыми и неигровыми видами спорта (to practice hockey, to practice cycling) to go in for sport – заниматься спортом	match – матч (a football/cricket/boxing match) race – гонка, скачки, спортивная ходьба; любое состязание в беге или скорости (boat/car/horse race) final game – финальная игра final – финал semi-final – полуфинал Olympic Games / Olympics – Олимпийские Игры World Championship – чемпионат мира cup – кубок tournament – турнир
Sports career	Competitions
sports career – спортивная карьера to start a sports career/to start a career in sport – начать спортивную карьеру to finish a sports career – закончить спортивную карьеру outstanding/remarkable achievements in sport – выдающиеся достижения в спорте high achievements – высокие достижения great/major achievements – великие достижения to be a Candidate (of) Master of Sports – быть кандидатом в мастера спорта	to take part in a contest/sporting contest/competition/championship/tournament – принимать участие в состязании/соревновании/чемпионате/турнире to compete – состязаться, соревноваться to compete in the Olympic Games – участвовать в Олимпийских Играх to participate (in) – участвовать (в), принимать участие (в) to win a competition – выигрывать соревнование to win a prize/title – выигрывать приз/получить титул to lose a competition – проигрывать соревнование to defeat an opponent in a game/competition – одержать победу над соперником to win a victory over the opponent/rival in a competition/game – одержать победу над соперником в соревновании/игре leading/main/chief opponent – главный противник/соперник strong opponent – сильный противник/соперник weak opponent – слабый противник/соперник classification – зачет individual classification – индивидуальный зачет

to be a Master of Sports – быть мастером спорта to be a Merited Master of Sports – быть заслуженным мастером спорта to be a Master of Sports of International Level/Class – быть мастером спорта международного класса to have the first/second/third grade (sporting rank) – иметь первый/второй/третий разряд junior grade – юношеский разряд adult grade – взрослый разряд	elimination (knock-out) competition – соревнование по Олимпийской системе qualification competition – квалификационное соревнование team competition – командное соревнование preliminaries – предварительные соревнования trials – отборочные соревнования event - соревнование по определенному виду спорта; этап (в соревновании); спортивная дисциплина double-event - двоеборье triathlon – троеборье pentathlon – пятиборье modern pentathlon – современное пятиборье
Kinds of sport	
athletics (Br.E.)/track-and-field (Am.E.) – легкая атлетика relay race – эстафета running – бег jogging – бег трусцой long-distance race – бег на длинные дистанции sprint – бег на короткие дистанции, спринт marathon race – марафонский бег hurdle race – бег с препятствиями/барьерный бег flat race – «гладкий» бег hammer throwing – метание молота javelin throw – метание копья jump/jumping – прыжки pole vault/pole vaulting – прыжки с шестом long jump – прыжок в длину high jump - прыжок в высоту shot put – толкание ядра tug-of-war – перетягивание каната	soccer (Am.E.)/football (Br.E) – футбол handball – гандбол baseball – бейсбол volleyball - волейбол ice hockey – хоккей bandy/Russian hockey – бэнди, хоккей с мячом cricket – крикет golf – гольф bowling – боулинг billiard - бильярд
aerobics – аэробика shaping - шейпинг	aquatics – водные виды спорта swimming - плавание water polo – водное поло synchronized swimming – синхронное плавание diving – дайвинг/прыжки в воду surfing - серфинг windsurfing - виндсерфинг canoeing – байдарочный спорт rowing – гребля academic rowing – академическая гребля sailing/yachting – парусный спорт water skiing – водные лыжи
gymnastics - гимнастика rhythmic gymnastics/calisthenics – художественная гимнастика artistic gymnastics – спортивная гимнастика	mountaineering – альпинизм rock climbing – скалолазание aerial sports – авиационный спорт parachuting – парашютный спорт paragliding – парапланеризм

trampoline – батут tumbling - акробатика pommel horse – упражнения на гимнастическом коне parallel bars – параллельные брусья uneven bars – разновысокие брусья high bar – высокая перекладина vault – опорный прыжок beam – упражнение на бревне rings – упражнение на кольцах floor – вольные упражнения	hang-gliding/sky surfing – дельтапланеризм
oriental martial arts – восточные единоборства mixed martial arts (MMA) – смешанные единоборства martial arts/combat sports – единоборства judo – дзюдо kung fu – кунг фу karate – карате wrestling – борьба sambo – самбо boxing – бокс kick-boxing - кикбоксинг muay thai – тайский бокс	dancing – танцы ballroom dancing – бальные танцы darts – дартс/метание дротиков orienteering -ориентирование shooting - стрельба pistol shooting – пулевая стрельба archery – стрельба из лука skating – катание на коньках/конькобежный спорт figure skating – фигурное катание speed skating – скоростное катание на коньках short track – шорт-трек
tennis/lawn tennis – большой теннис table tennis/ping-pong – настольный теннис badminton - бадминтон	skiing – катание на лыжах/лыжный спорт cross-country skiing (XC skiing) – лыжные гонки ski jumping – прыжки на лыжах с трамплина alpine skiing – горные лыжи, горнолыжный спорт nordic combined – лыжное двоеборье biathlon - биатлон
weightlifting/powerlifting – тяжелая атлетика	snowboarding – сноуборд bobsleigh – бобслей luge – санный спорт tobogganing – катание на санях, санный спорт fencing – фехтование
extreme sports – экстремальные виды спорта BASE jumping – бейс-джампинг (прыжки с парашютом с неподвижного объекта: высотного здания, башни, моста, скалы) bungee jumping - прыжки с высоты (с моста, вышки, подъёмного крана и т.п., совершаемые при помощи эластичного троса) free running/parkour – паркур snorkeling – подводное плавание с дыхательной трубкой kite surfing – кайтинг	bodybuilding - бодибилдинг BMX – велосипедный мотокросс (одна из дисциплин велосипедного спорта, для этой дисциплины используется одноимённый тип велосипеда — BMX) mountain biking – спуск с горы на специальном велосипеде skateboarding – катание на роликовой доске/ катание на скейтборде/ сухопутный серфинг zorbing – зорбинг (катание (спуск со склонов) внутри прозрачного двуслойного шара (зорба) ок. 3 м в диаметре, внутри которого на многочисленных тросах привязан человек) wakeboarding – вейкбординг (воднолыжный спорт с трюками)

wingsuit sky diving – затыжные прыжки с парашютом в вингсьюте (костюме-крыло) kayaking – каякинг (сплав по рекам на каяке)/гонки на каяках heli-skiing/heli ski - хели-ски bouldering - болдеринг (в скалолазании: лазание по скалам высотой от 1 до 7-8 метров)	river rafting – путешествие на плоту по реке cave diving - пещерные погружения, погружение в подводной пещере (вне зоны прямой видимости ее входа и без естественного освещения), пещерный дайвинг/спелеологический дайвинг canyoning - спуск по каньону горной реки пешком или вплавь
Athlete's qualities	
agility - ловкость artistry - артистичность composure – самообладание concentration - собранность constitution/body built - телосложение coordination - координация courage - мужество elasticity - прыгучесть endurance - выносливость fatigue - усталость fighting spirit – боевой дух flexibility - гибкость	form - форма peak form – пик формы posture - осанка reaction - реакция self-discipline - самодисциплина skill, technique - техника speed - скорость sportsmanship - мастерство stamina - выносливость strength - сила teamwork – сыгранность (о команде) will to win – воля к победе
Team	
team - команда winning team – команда-победитель opposing team/rival team – команда противника top team – команда, занимающая лидирующее положение/топовая команда national team – национальная команда/сборная national youth team – национальная молодежная команда/сборная	crew – команда (в водных видах спорта) losing team – проигравшая команда home team – хозяева поля, площадки visiting team – гости (команда, играющая на чужом поле) in a team/on a team – в команде to play for a team – играть за команду football/volleyball team – футбольная/волейбольная команда
Records	Score
to break/beat a record – побить рекорд to hold a record – удерживать рекорд to set a record – устанавливать рекорд to equal a record/to tie a record – достичь рекорда all-time record – небывалый, непревзойденный рекорд world record – мировой рекорд Olympic record – Олимпийский рекорд tournament record – турнирный рекорд national record – национальный рекорд unbroken record – непобитый рекорд	a score – счет to score a goal – забить гол to win points/to get points – выиграть очки a draw/tie – ничья (The second game was very exciting, but it ended in a tie. – Игра была очень захватывающей, но закончилась ничьей).
	Fans
	fan – болельщик, фанат spectator -зритель to cheer on – подбадривать (команду)

unofficial record – неофициальный рекорд to equalize a record – повторять рекорд	Refereeing referee – судья, рефери (футбол, баскетбол, хоккей, бокс) umpire – судья, рефери (некомандные виды спорта – фигурное катание, верховая езда и пр.)
Competition facilities	
arena – арена aquatic sports center – центр водных видов спорта court, playing field – площадка для игры cycle track – велотрек gym-hall – гимнастический зал sports hall – спортзал training hall – тренировочный зал warm-up hall – зал для разминки lane – раздельная дорожка Palace of Sport – Дворец Спорта platform – помост rowing basin – гребной канал sports complex – спорткомплекс	stadium (roofed stadium) – стадион (крытый стадион) swimming pool – бассейн sports facility – спортивное сооружение sports club – спортивный клуб sports center – спортивный центр sports field – спортивное поле pitch – поле, площадка court – корт ring – ринг skating rink – каток track – лыжня, беговая дорожка, трек, скаковой луг (jumping, throwing) sector – сектор (для прыжков/метания)
Sports movement	
amateur sports – любительский спорт big-time sports – большой спорт popular sport – массовый спорт Olympic Movement – Олимпийское Движение	Paralympic Movement – Паралимпийское Движение sports federation – спортивная федерация sports grading – спортивная классификация
Sports equipment and sportswear	
equipment – оборудование, снаряжение, инвентарь protective equipment – защитное снаряжение puck – шайба hockey stick – клюшка skipping-rope – скакалка hurdle – барьер, препятствие net – а) сетка (волейбольная, теннисная, и пр.); б) ворота (в футболе, хоккее и т.д.) helmet – шлем sports suit/tracksuit – спортивный костюм swimming costume/swimsuit – купальный костюм	racket – ракетка club – клюшка/бита bat – бита (в бейсболе, крикете) weight – гиря, штанга javelin – метательное копьё, дротик shuttlecock – волан (для игры в бадминтон) skis – лыжи skates – коньки jogging suit – спортивный костюм (для пробежки) swimming trunks – плавки trainers/sneakers – кроссовки goggles – защитные очки (плавательные, мотоциклетные, и пр.)
People in sport	
athlete/sportsman – спортсмен	to be an athlete – быть спортсменом

player - игрок	competitor/contestant – участник
amateur athlete – спортсмен-любитель	соревнования
to be a champion – быть чемпионом	non-professional athlete –
Olympic/Paralympic champion –	непрофессиональный спортсмен
Олимпийский/Паралимпийский чемпион	to be 3/5/7-time champion – быть 3/5/7-
reigning/defending champion –	кратным чемпионом
действующий чемпион	European champion – чемпион Европы
all-round champion – абсолютный	former champion – бывший чемпион
чемпион	repeated world champion – многократный
to be a record-holder – быть рекордсменом	чемпион мира
winner -победитель	gold/silver/bronze champion –
trainer/coach - тренер	золотой/серебряный/бронзовый чемпион
	team captain – капитан команды

Список литературы

1. Словари и энциклопедии на Академике - <http://translate.academic.ru/>
2. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 224 с. – (Сер. Бакалавриат)
3. About Orienteering <http://orienteering.org/orienteering/>
4. Doping scandal: "Russian orienteering athletes' participation in IOF events is not restricted and is welcomed", the IOF says
<http://portugueseorienteeringblog.blogspot.ru/2016/12/doping-scandal-russian-orienteering.html>
5. Foot Orienteering <https://www.britishorienteering.org.uk/page/233>
6. History of Russian Rogaining <http://www.rogaining.ru/en/rogaine/rogaining-history/russian-rogaining>
7. Maps <http://orienteeringusa.org/new-o/beginners-guide/maps>
8. Mountain Bike Orienteering <https://www.britishorienteering.org.uk/bmbo>
9. Orienteering Equipment <http://orienteeringusa.org/new-o/beginners-guide/equipment>
10. Orienteering Event Types <http://orienteeringusa.org/new-o/beginners-guide/event-types>
11. Orienteering Lingo <http://orienteeringusa.org/new-o/o-lingo>
12. Ski Orienteering https://www.britishorienteering.org.uk/ski_orienteering
13. Trail Orienteering <https://www.britishorienteering.org.uk/Trail%20O>
14. WoordHunt — ваш помощник в мире английского языка - <http://woordhunt.ru/>
15. What is Orienteering? <http://orienteeringusa.org/new-o/what-orienteering>
16. Your First Event in the USA <http://orienteeringusa.org/new-o/beginners-guide/your-first-event>

Дытко Екатерина Викторовна

Ершова Наталья Генриховна

SPORT ORIENTEERING: topics and terminology

Учебно-методическое пособие издано в авторской редакции

Сетевое издание

Ответственный за выпуск – Алимова Н.К.

Учебное издание

Системные требования:

операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.

Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 2 Мб

Принято к публикации «18» января 2023 года

Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/04MNNPU23.pdf> свободный. – Загл. с экрана. –
Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

<https://izd-mn.com/>

**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА
ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ**