

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

П.К. Гулидин, А.Н. Вавилонский

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ТУРИСТСКОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 796.51(075.8)
ББК 75.81я73
Г94

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 28.10.2014 г.

Авторы: заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин**; старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.Н. Вавилонский**

Рецензент:
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

Гулидин, П.К.
Г94 Подготовка и проведение соревнований на туристской полосе препятствий : методические рекомендации / П.К. Гулидин, А.Н. Вавилонский. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 27 с.

Методические рекомендации рассматривают круг проблем, связанных с проведением и подготовкой соревнований на туристской полосе препятствий. Предназначены для руководителей кружков, тренеров, инструкторов, методистов и других людей, участвующих в туристской работе.

УДК 796.51(075.8)
ББК 75.81я73

© Гулидин П.К., Вавилонский А.Н., 2014
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ	6
1.1. Навесная переправа	6
1.2. Переправа по бревну	7
1.3. Переправа вброд	8
1.4. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила) ..	9
1.5. Переправа на плавсредствах	9
1.6. Подъем и спуск по склону	9
1.7. Маятник	10
2. ЭТАПЫ ПРОСТЕЙШИХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ТУРИСТОВ	10
2.1. Транспортировка «пострадавшего»	10
2.2. Вязка узлов	11
2.3. Преодоление чащи, завала	11
2.4. Оказание доврачебной помощи	12
2.5. Преодоление болота	12
2.6. Установка палатки	13
2.7. Маркировка веревки	14
2.8. Определение магнитного азимута	14
3. СПЕЦИАЛЬНОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	16
4. ТУРИСТСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ «ВЕРЕВОЧНЫЙ ГОРОДОК»	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	26

ВВЕДЕНИЕ

Туристские соревнования проводятся по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию. По уровню – масштабу – соревнования могут быть: международные, республиканские, областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов. По социально-возрастным группам соревнования делятся на молодежные и взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др. По ведомственной принадлежности соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, органами образования, спортивными общественными, армейскими организациями и клубами. По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами. Туристские слеты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В программу туристских слетов, как правило, входят соревнования на туристской полосе препятствий. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых этапах полосы препятствий. Данный вид соревнований может проводиться как на местности, так и в спортивном зале. Он включает в себя несколько заданий-этапов, на которых туристы должны выполнить определенные действия в зависимости от поставленной задачи. Количество этапов – заданий – может варьироваться от 5 до 10, что определяется уровнем подготовки участников и возможностями проводящей соревнования организации (наличие туристического оборудования и снаряжения). Возможна замена рекомендуемых заданий на другие, более подходящие для определенной подгруппы участников. При необходимости можно видоизменять этапы полосы препятствий, удалять или прибавлять, комбинировать, переставлять местами – дело вкуса, опыта и материально-организационных возможностей организаторов. Главное, чтобы все этапы были проверены на практике, учтены особенности проведения мероприятия на природе, даны рекомендации по безопасному поведению во время состязаний, организована страховка. Особенность туристской полосы препятствий – в ее многофункциональности и достаточной простоте проведения. Часть этапов туристической направленности, часть может быть – спортивной, и часть – военизированной, что, усложняет за-

дачу прохождения, повышает интерес у занимающихся, дает возможность приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни. Правила прохождения полосы, техническая составляющая многих этапов нацелены на воспитание у подростков чувства команды, взаимопомощи и взаимовыручки, приобретение новых умений и навыков, развитие специальных физических качеств. Многие этапы практически не встречаются в стандартных туристических или спортивных соревнованиях (зачастую сложные технически для неподготовленных детей, или наоборот – упрощенные, годами неизменяемые). Возраст детей, допускающихся к участию в подобных соревнованиях, – от 9 лет и старше. Количество членов команды от 6 до 10 человек, количество команд неограниченное – соревнования можно проводить в несколько дней, если же проводить в один день, можно воспользоваться формулой ($T : t = N$), где T – время, отведенное на проведение состязаний; t – среднее время прохождения полосы одной командой; N – максимальное количество команд.

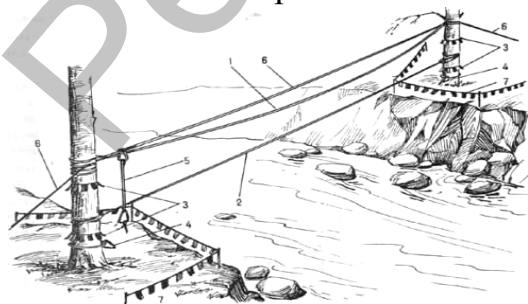
Дистанция туристской полосы препятствий должна быть логичной, зрелищной, безопасной и полностью соответствовать уровню подготовки участников. Все этапы должны быть заметны для участников и ограждены коридором от зрителей. Вся трасса полосы препятствий маркируется. Более сложные этапы обычно размещают в начале дистанции, а легкие – в конце. При возможности местности делают две полосы параллельно, это увеличивает пропускную способность и эмоциональность соревнований, но расстояние между ними не должно превышать десяти метров.

Результаты команд определяются по чистому времени прохождения дистанции и оценкой качества прохождения этапов туристской полосы, где используется штрафное время.

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ТУРИСТСКОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

1.1. НАВЕСНАЯ ПЕРЕПРАВА

Место для устройства навесной переправы лучше всего выбирать над водой (река, ручей). Сложность заключается в выборе одинаковых по трудности (длина, угол наклона) участков для устройства параллельных ниток переправ. Кстати, горизонтальная переправа (угол наклона равен или близок к 0°) резко замедлит прохождение этапа, особенно на второй ее половине. Участок под переправой и около мест закрепления не должен иметь выступающих веток деревьев, камней, которые могут нанести повреждение участнику команды во время организации переправы или при движении. В качестве опоры могут быть выбраны деревья, камни или искусственно созданные опоры (врытые столбы, рамы с распорками или оттяжками). Чтобы не повредить деревья и меньше перетирать основные веревки, рекомендуется на дереве, камне или группе деревьев устраивать двойную петлю из расходной основной веревки, к которой крепится рабочая основная веревка. До выпуска на дистанции людей опоры и переправа должны быть испытаны динамической нагрузкой (4–5 человек дергают за веревку). Для подъема участников на дерево целесообразно повесить веревочные петли. Выше рабочей основной веревки обязательно подвешивается судейская страховка (основная веревка, которая крепится на опорах в 0,5 м выше переправы, а в середине провисает до рабочей основной веревки). Кроме надежности крепления, надо проконтролировать провис судейской веревки, ибо в середине при прогибе рабочей веревки может произойти натяжение веревки, крепящейся к судейской страховке, что затруднит передвижение. Для крепления к веревке используют карабины с муфтами. Узел проводника на рабочей основной веревке может сильно затягиваться. Для облегчения развязывания можно вкладывать в узел кусок палки или веревки. Крепления веревок должны быть минимально трудоемкими и простыми в снятии. На рабочей веревке, в 1,5 м от точки крепления ее к берегу, на которой переправляются, при большом уклоне следует организовать точку обязательного торможения. Это могут быть 2 оттяжки из веревки, привязанные к рабочей веревке, или петля на ней.



На деревьях, если участники прикрепляются к веревке не на земле, нужно оборудовать площадку, разметить зону крепления веревок и продумать способ само-страховки для участников и судей. Необходимо также разметить веревкой рабочую зону для участников команды и обозначить условный уровень воды, если переправа осуществляется не над во-

дой. Для оборудования одной нитки переправы требуются 2 основные веревки длиной 40 или 60 м, вспомогательная веревка длиной 80 или 120 м, 4 репшнура по 5 м, 4 карабина, 5 м расходной основной веревки, волчатник для ограждения оборудования зоны.

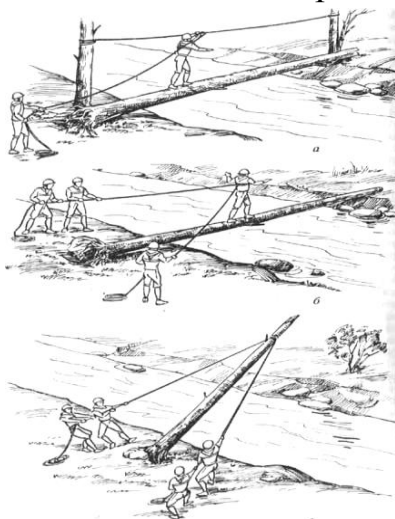
Несколько слов о тактике переправы. Дать исчерпывающие рекомендации по этому вопросу невозможно, ибо они зависят от параметров этапа, его расположения на дистанции и требований к прохождению, зафиксированных в условиях соревнований. Определяет здесь наличие или отсутствие у лидеров возможности подготовить заранее переправу для команды. Если в условиях не оговорено, что переправа служит пунктом сбора команды (т. е. нельзя начинать готовить переправу, пока не соберется вся команда), то два наиболее сильных участника, опередив команду, в состоянии подготовить навесную переправу.

В большинстве случаев первый и последний переправляющиеся участники должны быть наиболее подготовленными в команде. Груз желательно переправлять, когда у начала и конца переправы находится не менее двух человек. Взаимопомощь в период пристегивания и отстегивания обязательна: она экономит силы и время. Можно предусмотреть уход части команды до окончания переправы, если это возможно по Условиям, на обработку и прохождение следующего этапа. На тренировках необходимо сначала отрабатывать отдельные детали этапа при различных условиях прохождения. Например, натягивание веревки вначале нужно отрабатывать на ровной местности между двумя деревьями, постепенно усложняя и варьируя условия натяжения. Действия в рабочей зоне нужно довести до полного автоматизма, добиваясь ликвидации ошибок, особенно в страховке и само страховке, ибо они мгновенно сводят на нет усилия команды. Затем следует отрабатывать детали этапа, фиксируя время их выполнения и вводя предшествующую большую физическую нагрузку (преодоление препятствий, кросс и т. д.).

1.2. ПЕРЕПРАВА ПО БРЕВНУ

Длина переправы выбирается до 8 м. Для ее организации желательно бревно длиной 5–10 м и толщиной 20–30 см. При отсутствии таких бревен можно использовать 2–3 связанные веревкой жерди. На соревнованиях встречается несколько разновидностей переправ: по заранее уложенным бревнам и с уже натянутыми перилами – на дистанции 5 класса; по заранее уложенным бревнам с натяжением перил командой; с укладкой бревна; по качающемуся бревну. Место для организации этапа желательно выбирать на ручье, можно использовать также сухой овраг или яму. Необходимо выбрать такое место или очистить его так, чтобы в случае падения с бревна избежать травм. Бревно на соревнованиях обычно укладывают между берегами одной высоты – горизонтально. Рядом с бревном на берегу ниже по

течению должно быть дерево, камень или другая опора для крепления перил. Страховочные перила натягивают выше по течению. При высоко расположенном над оврагом бревне, более трех метров, целесообразно натягивать судейские страховочные перила. При укладке судьями бревна через реку во время постановки дистанции лучше привязать веревки к обоим концам – это увеличит безопасность и удобство работы. При укладке бревна, нужно обеспечить его неподвижность – выкопать канавку, обложить его камнями или забить колышки. Для транспортировки судейской петли (для пристегивания к перилам) или сорвавшегося участника нужно предусмотреть транспортировочную вспомогательную веревку.



1.3. ПЕРЕПРАВА ВБРОД

Переправа вброд с использованием перил. Перила натягиваются командой. Первый и последний участники могут переправляться на страховке команды или на понтоне. Особое внимание нужно уделить выбору места для переправы. Дно в месте переправы и участки берега следует тщательно проверить. Оно не должно иметь ям и водоворотов, больших камней. Выход и вход в реку должны быть безопасными. Глубина водоёма не должна превышать 1,2 м. Длина переправы для дистанций до 30 м при скорости течения до 1 м/с. На берегу надо предусмотреть места для страховки и само страховки и ограничить рабочую зону. Этап должен быть предварительно пройден судьями с организацией необходимой страховки, проверки дна водоёма. При организации этапа требуется одна основная веревка для перил (судейских), на случай срыва участника, волчатник и колья для ограждения коридоров. Переправа вброд может быть и без использования перил, производится любым правильным способом: стенкой, таджикским способом, попарно взявшись за плечи или в одиночку с шестом.

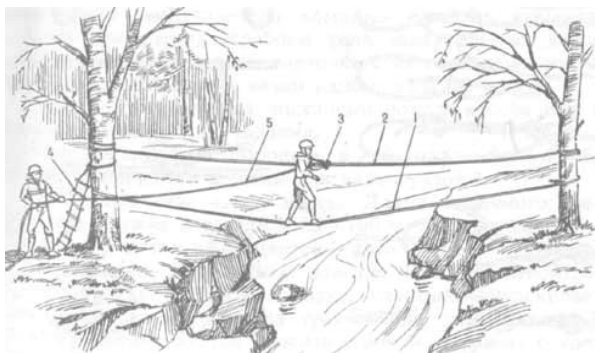


Этап может также входить составной частью в навесную переправу и переправу с перилами для первого или для первого и последнего участников. При этом может быть организована страховка участника с шестом. Допускается заменять само страховку страхующего вторым участником команды, выдающим веревку. В месте переправы на берегу должен быть участок (длина его равна ширине реки), по-

зволяющий правильно организовать страховку.

1.4. ПЕРЕПРАВА ПО ВЕРЕВКЕ С ПЕРИЛАМИ (ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ПЕРИЛА)

В походах практически не встречается применение таких переправ, но применяется на соревнованиях, поскольку позволяет тренировать равновесие. Основная веревка, по которой участник передвигается ногами, натягивается на высоте 2 м над землей. Страховочные перила из основной веревки - на 1,5 м выше. Для подъема на веревку подвязываются петли или ставятся чурки. Для страховки используется петля на скользящем карабине. Переправа не превышает в длину 25 м и оборудуется судейской бригадой.



1.5. ПЕРЕПРАВА НА ПЛАВСРЕДСТВАХ

Здесь могут быть использованы любые надувные плавсредства (камеры, катамараны, понтоны), деревянные салики, лодки. Этап может решаться очень разнообразно, в зависимости от характера реки, – от паромной переправы одновременно всей командой до челночной переправы по одному. Например, первый участник переправляется на плавсредстве на «усах» (две страховочные веревки, одна - выше по течению, другая – поперек течения) и организует перильную страховку, вдоль которой транспортируется плавсредство. Ниже по течению может потребоваться организация поста страховки.

Этап может быть самостоятельным или вводить в состав комбинированных этапов для переправы первого и последнего участников по навесной переправе, по бревну, транспортировки пострадавшего и т. д. Для переправы ограждается зона на обоих берегах реки. Оборудование должно включать плавсредство, спасательный жилет, волчатник и колья для ограждения. Необходимость в безопасности прохождения этапа определяется в каждом конкретном случае.

1.6. ПОДЪЕМ И СПУСК ПО СКЛОНУ

Длина подъема должна быть от 30 м. 40 м. Крутизна не более 50°. При этом перила обычно устраивает судейская коллегия. Движение по перилам предусматривает с помощью страховочной петли (фала), прикрепленной схватывающим узлом, или командной страховки. В некоторых случаях (большая крутизна или недостаточно опытные команды) нужно преду-

смотреть верхнюю судейскую страховку, а для разнообразия тактики – возможность организации параллельного движения участников по дополнительным веревкам команды. Склон должен быть очищен от «живых» камней. Нужно огородить зоны начала и конца подъема.

Спуск по склону. Этап по параметрам, организации и оборудованию полностью соответствует пункту «Подъем по склону», этап дюльфер отличается обязательным наличием командной страховки, при прохождении этапа спуск, страховка допускается схватывающим узлом.

1.7. МАЯТНИК

Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки. Веревка толщиной не менее 10 мм подвешивается к ветвям дерева, перекладине. На веревке можно завязать узлы. Ширина преодолеваемой зоны – не более 4 м, границы ее обозначены песком, маркировкой (обозначать границу канавкой не рекомендуется). Подобная техника преодоления препятствий в пешеходных походах редко встречается. При прохождении этапа возможно закрепление судейской верёвки через карабин, когда команда организует страховку своих участников. На дистанции допускается прохождение маятника не только с забивание крючьев но и транспортировкой пострадавшего на сопровождающем что значительно усложняет этап.

Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Ширина преодолеваемой зоны не более 4 м, глубина до 1 м. Границы зоны обозначаются песком, маркировкой. Длина шеста примерно 3 м. Подобная техника преодоления препятствий в походах практически не используется: прыжки с рюкзаком на спине категорически запрещены из-за возможности травм.

2. ЭТАПЫ ПРОСТЕЙШИХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ТУРИСТОВ

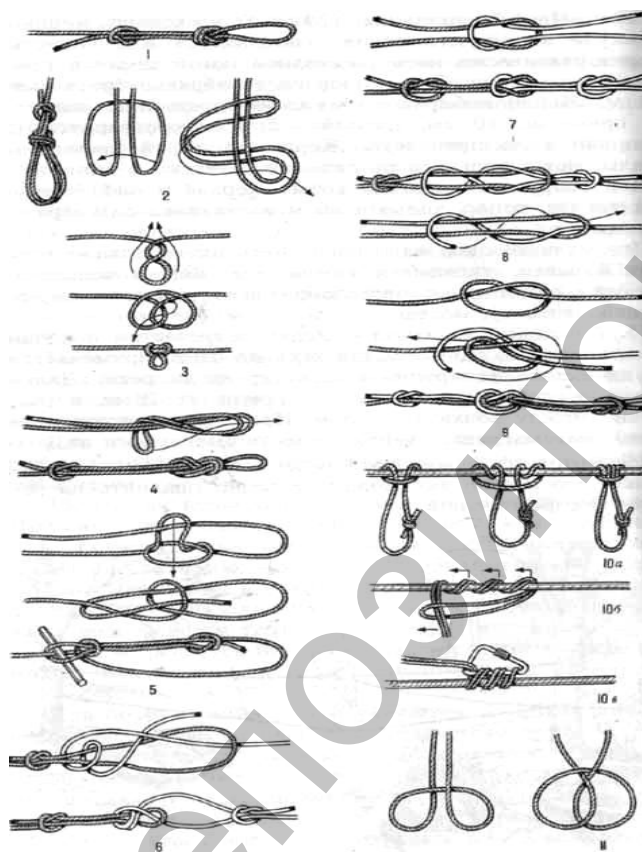
2.1. ТРАНСПОРТИРОВКА «ПОСТРАДАВШЕГО»

Это необходимо уметь туристам независимо от сложности походов. На соревнованиях часто практикуется переноска «пострадавшего» на носилках летом, на волокушах зимой. Изготавливаются носилки с помощью 2–3 штормовок и 2 жердей длиной 2,5–3 м. зимой волокуши изготавливают из полиэтиленовой плёнки, лыж, веток деревьев. Гораздо лучше и правильнее использовать жесткие носилки с двумя поперечными планками длиной 1 м, привязываемыми к жердям репшнурами. Заранее оговаривается изготовление носилок из альпенштоков или ледорубов (способ трудоемкий). Переноска также может осуществляться одним человеком – в рюкзаке, на

бухте основной веревки. Транспортировать «пострадавшего» можно в «коне» – спальном мешке, «окуколенном» (способ обвязки) основной веревкой. Длина этапа колеблется от 50 до 200 м – при переноске на носилках и до 100 м – при индивидуальной транспортировке. Этап может быть совмещен с бродом или навесной переправой. При навесной переправе в качестве «пострадавшего» используют чурку весом 50–60 кг.

2.2. ВЯЗКА УЗЛОВ

Для проверки умения вязать узлы рекомендуются: проводник (одним концом); двойной проводник; срединный проводник; восьмерка; булинь; брам-шкотовый; прямой; академический; встречный; схватывающие: прусик, австрийский, Бахмана (карабинный); стремя.



Узлы имеют следующие рисунки: 1 – проводник (одним концом); 2 – двойной проводник; 3 – срединный проводник; 4 – восьмерка; 5 – булинь; 6 – брам-шкотовый; 7 – прямой; 8 – академический; 9 – встречный; 10 – схватывающие: а – прусик; б – австрийский; в – Бахмана (карабинный); 11 – стремя.

Образцы узлов целесообразно вывесить в момент проведения соревнований. Доведенное до автоматизма умение завязывать все перечисленные узлы более чем достаточно для похода даже высшей категории сложности. В зависимости от Условий проведения соревнований узлы вяжут представители команды или вся команда. Для определения жребия

типа завязываемых узлов должны быть заготовлены карточки с их наименованиями. Зону этапа нужно огородить, в ней должно быть необходимое количество веревки для вязки узлов. Ориентировочное время вязки одного узла 20–40 с.

2.3. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧАЩИ, ЗАВАЛА

Длина чащобного участка леса должна составлять 25-100 м, а длина завала - 10-30 м. Участок ограждается с двух сторон маркировкой, участники проходят этап по коридору. Также возможно усложнение этапа путем

транспортировки на нем пострадавшего, организованное командой.

2.4. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

В огороженной зоне, а лучше в большой палатке, участник вытаскивает карточку с указанием вида травмы или заболевания. В карточку рекомендуется вносить один вид травмы с требованием имитировать оказание доврачебной помощи или заполнить карточку в виде теста ответов на теоретические вопросы. Допускаются и другие формы проверки знаний, например решение ситуационных задач на местности. Приводим перечень условных травм, заболеваний и приемов их лечения: Оживление (реанимация): наружный массаж сердца; искусственное дыхание рот в рот или рот в нос. Раны: проникающее ранение грудной клетки; проникающее ранение брюшной полости. Травмы: травма черепа; перелом – ключицы, ребер; повреждение позвоночника; перелом – таза, плеча, предплечья, бедра, голени, лодыжки; растяжение и разрыв связок голеностопного сустава; вывихи. Влияние температуры: отморожение; переохлаждение; тепловой, солнечный удары; термические ожоги. Влияние других природно-климатических факторов и явлений: горная болезнь; попадание в лавину; снежная слепота; поражение молнией; утопление. Заболевания: острая сердечно-сосудистая недостаточность, обморок; пищевые отравления; простудные (возможность воспаления легких); шок. Прочие: засорение глаз; укусы ядовитых животных.

2.5. ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛОТА

Обычно используют два способа: движение по жердям (гать) и кочкам. Техника прохождения по жердям требует развитого аппарата равновесия, а тактика определяется общей тактикой движения. Если допускается индивидуальное движение по дистанции, то можно пройти ее лидирующей двойкой для подготовки следующего этапа. Если же движение осуществляется командой, то целесообразно, чтобы идущие впереди, сидя на опорах, руками подстраховывали движение последующих. Жерди могут транспортироваться участниками по одной или по две. Возможны также более сложные приемы: использование жердей в качестве перил или организация веревочных перил. Как правило, по жердям следует идти лицом вперед, хотя по спаренным жердям возможно более медленное боковое движение. Страховать лучше в наиболее устойчивом положении - сидя или присев на опоре. Тренировка заключается в отработке укладки жердей, страховки и длительного движения по жердям, в том числе и по качающимся. Обычное время прохождения этапа 5–7 мин. Продолжительность практических занятий по отработке техники движения по жердям – не менее часа, при этом периодически меняют места расположения опор и отработывают различные тактические варианты. Одежда для тренировок про-

извольная, обувь та же, что и для выступления.

Этап движения по кочкам технически несложен, но требует развитого аппарата равновесия и тренированных голеностопных суставов. На соревнованиях этот этап преодолевают способами динамического или статического равновесия. При первом способе большую часть этапа между пунктами смены ног преодолевают без остановки. Участник не восстанавливает статическое равновесие на каждой кочке. Нога ставится на кочку плоскостью подметки, а не носком. Прыжок осуществляется с носка ноги. При втором способе этап преодолевают в замедленном темпе, не прыжками, а перешагиванием, добиваясь равновесия на каждой точке. Рюкзак при преодолении этапа нужно жестко фиксировать на теле. Последовательность преодоления этапа определяется общей тактикой движения, но, как и на других этапах, впереди должен идти забойщик - достаточно технически грамотный турист. На сложном варианте этого этапа для ускорения движения и уменьшения количества штрафов, особенно при выступлении женщин, можно использовать перила, если они не запрещены условиями соревнований. Тренировка заключается в выполнении упражнений для укрепления голеностопных суставов, а также в отработке техники на аналогичных препятствиях, желательно с подвижными, гибкими кочками. Большое внимание следует уделять технике смены ног и боковым прыжкам. Время преодоления этапа обычно не превышает 3 мин. Практические занятия по отработке техники преодоления кочек (продолжительностью не менее 0,5 ч) проводят на болотистой местности, периодически меняя направление движения. Для повышения качества тренировок можно создать своеобразный кочкодром (несколько рядов кочек, расположенных на расстоянии 0,5–1 м друг от друга), регулярно меняя последовательность движения и как-то обозначая ее.

2.6. УСТАНОВКА ПАЛАТКИ

Этап установки палатки на должен включаться в туристскую полосу - хотя бы как дань уважения традициям, но и его полезность несомненна, даже сейчас, когда двухскатные палатки стали большой редкостью в рюкзаках туристов. Для организации этапа подойдут только двухскатные однослойные палатки, сейчас такие палатки выпускает известная отечественная фирма «Нова тур» (палатки серии «Тайга»). Для постановки этапа выбирается площадка, на которой имеются одинаковые условия для установки, по крайней мере, двух палаток. Одинаковые условия – это, прежде всего, одинаковой плотности грунт, который не будет изрыт колышками первых команд так, что поставит в неравные условия, выступающие после них команды. Рядом должно быть место для маркировки веревок и предстартовой проверки команд.

Этап установки палатки, кажущийся самым простым на туристской полосе, можно значительно усложнить, и вообще изменить до неузнаваемости. Можно, например, выдать растяжки не привязанными к палатке и вдвое большей длины, чем нужно. Можно вместо шпилек дать широкие колышки, которые без топора (командам давать молоток) в грунте не закрепить. Можно вместо колышков выдать кирпичи (имитация камней). Наконец, можно вместо стоек дать толстые и высокие колья. Правда, почти во всех этих случаях, команды, стартующие позже, научатся на ошибках команд, стартовавших первыми, но это можно предупредить.

2.7. МАРКИРОВКА ВЕРЕВКИ

Маркировку веревки можно делать в любом месте туристской полосы полосы для участников, но самый оптимальный вариант установить данный этап сразу после старта, а если на туристской полосе есть этап установки палатки то сразу после него. В этом случае не будет задержки участников при проверке судьями качества маркировки веревки, поскольку «смаркировав» веревку участник оставляет ее на месте, а размаркировывает уже только после того, как прошел все остальные этапы дистанции. Существует множество способов маркировки основной веревки, конечно в клубе туристов все маркируют, веревку одним и тем же способом и на соревнованиях обычно с этим нет проблемы. Но, если в соревнованиях участвуют гости, вероятность маркировки веревок каким-то другим способом очень велика. Требования к маркировке веревки очень простые: веревка должна быть уложена в петли, а эти петли должны удерживать не менее трех шлагов, оба конца веревки должны быть надежно зафиксированы.

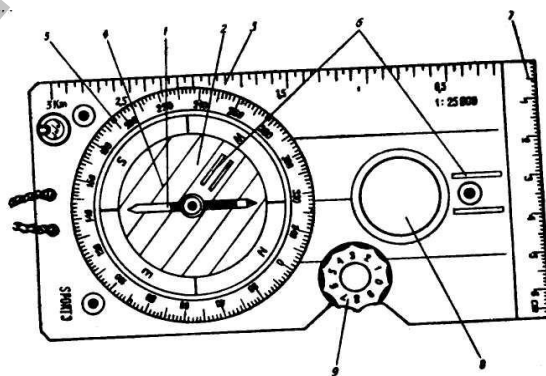
Веревка на этом этапе может быть только судейской. Веревка должна быть стандартной длины, то есть 50 метров. Использовать вместо основной веревки от 9,5 до 11,2 миллиметров диаметром, вспомогательную веревку меньшего диаметра, а тем более репшнур или грузовой трос не следует. В качестве веревки для маркировки нужно использовать веревку того же качества, что и в походах, а чтобы понапрасну не пачкать походную веревку можно использовать те веревки, у которых закончился срок эксплуатации. Если команда маркирует и размаркировывает веревку не «спартаковским» способом, то перед стартом она должна иметь время, чтобы подготовить веревку, поскольку все остальные способы, кроме названного, при «размаркировке» веревки приводят к ее скручиванию и образованию сплеток. Желательно, чтобы веревки стартующих одновременно команд отличались по цвету. Любые другие отличия (диаметр, длина, изготовитель) не допускаются.

2.8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАГНИТНОГО АЗИМУТА

На этом этапе предлагается найти два варианта: первый – найти направление движения по заданному азимуту; второй определить азимут на заданный объект. Чтобы выполнить эти задания надо знать, что такое магнитный азимут и конечно компас. *Магнитный азимут* – угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на местный предмет (ориентир); магнитный азимут всегда определяется с помощью магнитной стрелки. Простой и вместе с тем замечательный прибор получило человечество, когда был изобретен компас. Без него не обходится ни топограф, ни геолог, ни путешественник и конечно турист. Особенно широкое распространение компас получил в войсках.



Устройство компаса. По своей конструкции компасы бывают различны. Основная часть каждого компаса магнитная стрелка, она имеет свойство сохранять свое направление с юга на север. Стрелка помещается в специальной коробке, размеры и устройство которой определяет тип компаса. Компас Андрианова позволяет производить отсчеты в градусной мере и в тысячных. Цена деления лимба, т.е. число градусов /тысячных/, соответствующее одному делению равно $3^\circ / 50$ тысячным /. Счет градусных делений возрастает по ходу часовой стрелки, а тысячных в обратном направлении. Деления подписаны; в градусах через 15° , в тысячных – через 500 тысячных / 5-00 /. Отсчет по лимбу берется против указателя укрепленного на внутренней стенке крышки компаса напротив мушки. Северный конец магнитной стрелки, указатели отсчетов и деления на лимбе, соответствующие 0, 90, 180, 270° покрыты светящимися в темноте составом, что облегчает пользование компасом ночью.



В спортивном ориентировании и в туризме пользуются спортивными компасами. Коробка такого корпуса, где помещена магнитная стрелка, наполнена специальной незамерзающей жидкостью (смесь спирта и глицерина). Благодаря этому магнитная стрелка быстро успокаивается и почти не колеблется при ходьбе или беге.

Спортивный компас: 1 магнитная стрелка, 2 колба, 3 масштабная шкала, 4 направляющие линии, 5 лимб, 6 риски для определения направления движения, 7 линейка, 8 увеличительное стекло, 9 шайба-шагомер.

Корпус компаса вместе с лимбом крепится на пластине из плексигласа, по краям которой нанесены деления масштабной линейки для измерения расстояний на карте. Для определения направления движения на местности (движения по азимуту, между двумя точками, заданными на карте) нужно выполнить следующие операции: 1) совместить край пластины компаса с линией, соединяющей точки начало пути и намеченной точки конца перехода; 2) повернуть колбу компаса так, чтобы двойные риски на дне ее «смотрели» на северный обрез карты; 3) держа компас горизонтально, поворачиваться на месте до тех пор, пока северный конец стрелки не совместится с двойной риской на дне колбы. Мысленно продлить направление вдоль пластины компаса – это и будет азимутальное направление движения.

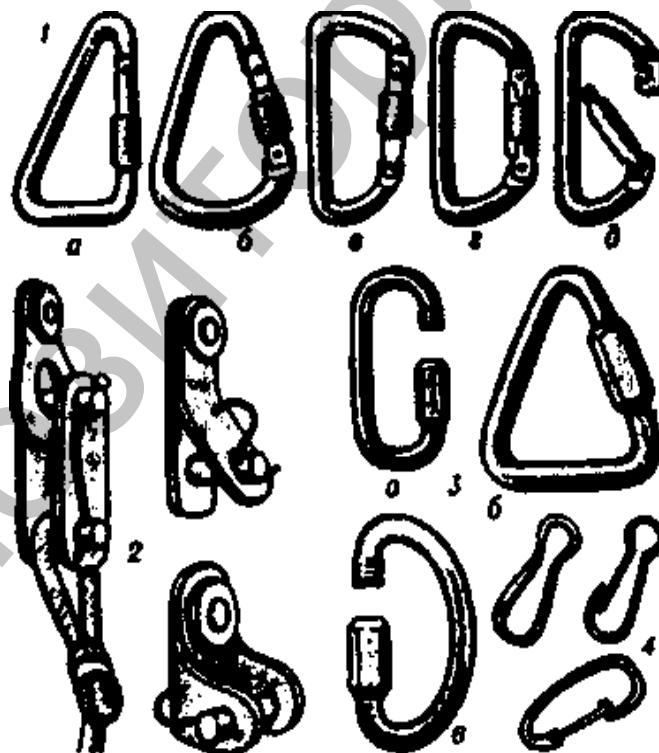
Возможны и другие этапы. В зависимости от возраста участников соревнований, их умений и туристского опыта в соревнования могут быть включены такие этапы, как разжигание костра и кипячение на нем воды, укладка рюкзака, соревнования по топографии т.д.

3. СПЕЦИАЛЬНОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

От качества применяемого на соревнованиях снаряжения зависит безопасность, а порой и жизнь участников, поэтому требования к снаряжению предъявляются очень жесткие. Самое надежное правило – использовать снаряжение без видимых изъянов, имеющее заводскую маркировку. На снаряжение, изготовленное не заводским способом, необходимо иметь акт о проведении испытаний в соответствии с ГОСТами или требованиями Международного Альпинистского Союза (УИАА).

Веревки. Применяемые на соревнованиях плетеные веревки состоят из сердцевины сложной конструкции из синтетических (капроновых, перлоновых, нейлоновых) пряжей, окруженной защитной оплеткой. Допускается использование основных веревок диаметром 10 мм и более и так называемых вспомогательных – диаметром от 6 мм. Обычная длина одной веревки (или, как принято говорить, «конца веревки») – 40 метров, и это должны учитывать судьи при планировании длины этапа. Рабочие веревки, применяемые для всех видов перил, организации всех видов страховки,

должны быть диаметром не менее 10 мм, не иметь заводского брака, повреждений оплетки и прядей. Во всех случаях применения веревки в качестве основной не следует использовать крученые канаты, стропы, ленты, тесьму аналогичного диаметра. Если в ходе соревнований веревка получила повреждение, этот участок следует немедленно заблокировать с помощью узла или, вырезав поврежденный участок, концы веревки связать и в дальнейшем использовать ее для технических и вспомогательных целей. При необходимости использования опорных петель в качестве страховки, для блокировки страховочных систем, организации самостраховки, используются концы веревки диаметром не менее 10 мм. В случаях, когда опорные петли используются для удержания натянутых веревок (перила на бревне, навесные переправы и т.п.), а также для организации групповой самостраховки («накопители»), следует использовать сдвоенную веревку диаметром опять-таки не менее 10 мм. Все работы, связанные с транспортировкой «пострадавшего» на соревнованиях по поисково-спасательным работам, должны вестись сдвоенной веревкой диаметром не менее 10 мм. Вспомогательные работы (сопровождение груза, одергивание веревок и др.) можно проводить, используя веревку диаметром не менее 6 мм.



Наиболее распространенные типы карабинов: а – стальной треугольный карабин Абалакова с винтовой муфтой; б - грушевидный карабин с муфтой; в – титановый карабин «ирбис» с винтовой муфтой; г – титановый карабин «ирбис» с байонетной защелкой; д - карабин «ирбис» без защелки. 2. Пластинчатые спелеокарабины для шлямбурных крючьев. 3. Карабины типа «Майон рапид»: а – овальный; б – треугольный; в – Д-образный. 4. Стальные вспомогательные карабины.

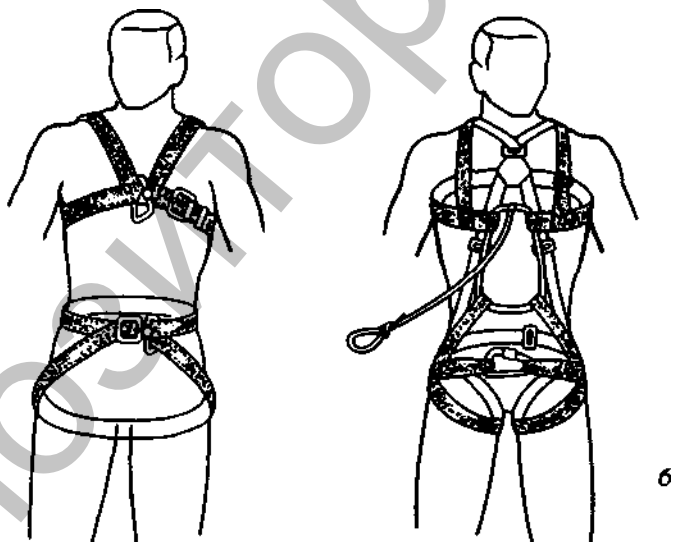
Карабины. Карабин – это разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапецеидальной или другой формы. Используется как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами туристского снаряжения, при страховке, навесе перил, а также в качестве блока, тормозного устройства и др. Изготавливаются карабины из высокопрочных легированных сталей, титановых и дюралюминиевых сплавов и снабжаются специальными замками-защелками с муфтами, предохраняющими их от случайного размыкания. При использовании карабинов для выполнения следующих технических приемов: наведение перил и навесных переprav, оборудование опорных точек страховки, организация само-страховки и страховки, работа с блоками и полиспастами, транспортировка пострадавшего – применяются стандартные карабины заводского изготовления с маркировкой изготовителя, имеющие муфту. Карабины не должны иметь конструктивных доработок и изъянов. При организации вспомогательных работ: транспортировка груза, закрепление свободных концов веревок и т.п. – разрешается применение карабинов с конструктивными доработками или стандартных без муфт.

Все карабины, имеющие доработки, должны быть допущены к применению заместителем главного судьи по безопасности. Судьи должны внимательно следить за действиями участников на этапах и исключать возможность применения карабинов без муфт не по назначению.

Блоки и полиспасты. Блок – приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок. *Полиспаст* – система из нескольких блоков, используемая для тех же целей. Применение блоков для натягивания веревок давно вошло в практику туристских соревнований, но выпуск данного вида специального снаряжения довольно ограничен ввиду его специфичности. Поэтому можно использовать самодельные блоки и устройства, соблюдая определенные требования. Материалом для изготовления блоков должна служить высококачественная сталь или титановые сплавы. Толщина оси должна быть не менее 6 мм, толщина щечек – не менее 2 мм. Рабочее сечение щечек в местах вщелкивания карабина и запрессовки оси должно быть не менее 20 кв. мм. Ось блока должна быть расклепана и зашплинтована. При изготовлении блоков запрещается применение сварки. К полиспастам, используемым на соревнованиях, предъявляются следующие требования: суммарное количество шкивов не должно превышать 4 (при большем количестве может порваться веревка), их диаметр – не менее 100 мм. Запрещается применение различных открытых скоб, гаков и других подобных устройств. При использовании полиспастов применяется веревка диаметром не менее 10 мм. Блоки, применяемые для движения людей на переправах, должны быть застрахованы карабином, пристегнутым к рабочей веревке. Конструкция таких блоков должна исключать попадание рук под шкив.

Использование спусковых (тормозных) устройств (рогатов, шайб и пр.) и различного рода зажимов допускается к применению на соревнованиях в качестве вспомогательного снаряжения, не отменяющего самостраховку. Данные приспособления не должны портить веревку. Их допуск к применению определяется заместителем главного судьи по безопасности. Применение зажимов для натяжения веревок категорически запрещается. Допускается применение для натягивания веревок устройств типа «шант» или «кулачок». Жумары, кулачковые зажимы и пр. могут использоваться в качестве вспомогательных средств при движении по вертикальным перилам. Движение с их использованием требует страховки.

Обвязки, беседки, страховочные системы. Для организации самостраховки участников допускаются грудные обвязки, беседки и страховочные системы как стандартные, так и изготовленные самостоятельно в соответствии с требованиями УИАА и допущенные судьями по безопасности. Основные требования к страховочной системе по УИАА: ширина лент (ремней) – не менее 43 мм, ширина бретелей обвязки – не менее 28 мм; конструкция должна позволять производить надевание и снятие системы без посторонней помощи; место подвески не должно быть ниже грудины человека; после нагрузки в 1600 кг не должно быть повреждений лент и швов;



Страховочные системы:

а – страховочный пояс и беседка Абалакова; б – страховочная система с конструктивно связанной грудной обвязкой и беседкой

- система должна соответствовать размеру участника и плотно охватывать тело;

- страховочная система должна обеспечивать свободное висение без болевых ощущений в течение 10 минут;

- пряжки не должны оставлять следов на теле человека, они не должны быть расположены под мышками, в районе почек, между ног;

- толщина пряжек должна быть не менее 6 мм;
- страховочная система не должна терять своих характеристик при температуре – 20° С.

Беседка и грудная обвязка должны быть заблокированы в единую систему, отдельное их использование не допускается. Блокировка страховочной системы должна осуществляться отрезком веревки диаметром не менее 10 мм узлом «двойной булинь». Свободные концы блокировочной веревки используются в качестве «усов» самостраховки. Для этого на их концах вяжутся узлы «восьмерка» или «проводник». На блокировке возможна вязка двух коротких «усов» самостраховки одинаковой длины или короткого и длинного. Короткие «усы» преимущественно используются для самостраховки по горизонтальным перилам. Они должны быть такой длины, чтобы в случае срыва и зависания участник мог вытянутой рукой дотянуться до карабина, встегнутого в «ус». Длинный «ус» используется для самостраховки, его длина до 1,7 м. «Ус» самостраховки для движения со схватывающим узлом вяжется из отрезка репшура диаметром 6–8 мм. Репшур замыкается в кольцо любым узлом, предназначенным для связывания веревок одинаковой толщины. На получившемся кольце вяжется узел «двойной проводник», предназначенный для встегивания в него карабина. Длина получившегося «уса» – примерно до середины ладони вытянутой руки. Возможно использование отдельных «усов» самостраховки, которые присоединяются к страховочной системе узлом или карабином. Страховочная веревка, жумар, отдельный «ус» самостраховки, «ус» для движения со схватывающим узлом присоединяются к срединным ветвям блокировки системы с помощью карабина или полусхватывающего узла («одинарный полусхватывающий»). Такое присоединение должно обеспечивать равномерное распределение нагрузки на грудную обвязку и беседку при зависании в системе. Спусковое устройство присоединяется к беседке или нижней ветви блокировки системы.

Опорные петли. На некоторых этапах команда может использовать собственные опорные петли для крепления веревок, организации страховочных пунктов и др. Для изготовления опорных петель используют куски основной веревки диаметром от 10 мм. Если петля выполняет функции групповой самостраховки, она должна быть изготовлена из двойной основной веревки.

Спасательные жилеты. На всех водных соревнованиях спасжилеты являются обязательным личным снаряжением. Допускаются любые конструкции (надувные, с наполнителем, комбинированные и т.д.). Основные требования к спасательным жилетам: объем (грузоподъемность) не менее 16 кг; невозможность самопроизвольного снятия; возможность быстрого снятия участником; конструкция жилета должна предусматривать стропу, проходящую между ног и не позволяющую жилету слететь через голову.

Страховочные концы. Относятся к групповому снаряжению в вод-

ном туризме, ими оборудуются все плавсредства. Требования, предъявляемые к страховочным концам, следующие: диаметр веревки не менее 6 мм, длина веревки – не менее 25 метров, рабочий конец оснащен карабином, который должен держаться на поверхности воды с помощью ярко окрашенного пенопластового буйка (поплавка).

Каски. Используются для защиты головы участника от различных ударов и применяются во всех видах соревнований. На соревнованиях по велотуризму, водному туризму обязательно применение касок на всех дистанциях. На соревнованиях по другим видам применение касок обязательно на этапах, где этого требуют условия прохождения. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления к голове и шнуром для крепления каски к участнику. В водных соревнованиях желательно, чтобы каска сохраняла плавучесть. На соревнованиях с применением веревок запрещается использование хоккейных шлемов, т.к. они не выдерживают бокового удара.

Рукавицы. Являются важным элементом личного снаряжения, обеспечивающим безопасность участника. Применение рукавиц обязательно на всех технических этапах, где имеется возможность проскальзывания веревки в руках под нагрузкой, а также на этапах с использованием огня. Рукавицы должны быть изготовлены из плотной материи и полностью закрывать кисти рук. Применение текстильных перчаток не отменяет необходимость иметь плотные матерчатые рукавицы.

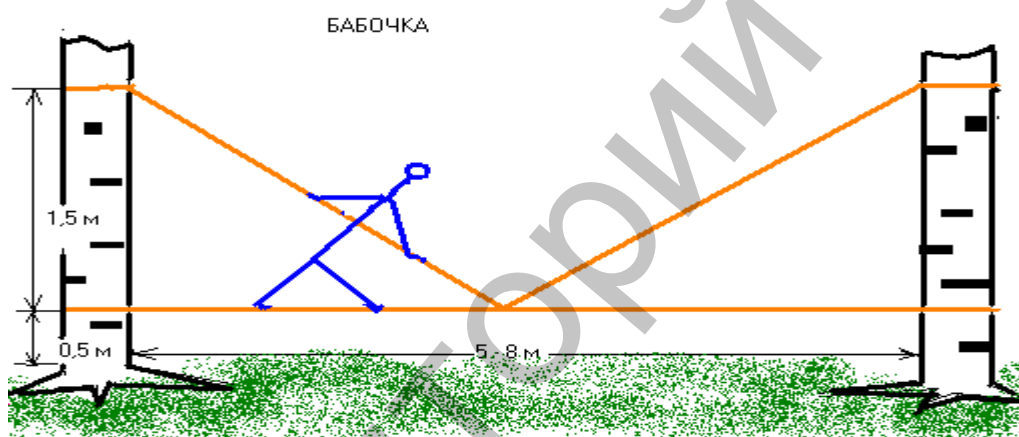
Штормовки. Используются при страховке через поясицу и спуске спортивным способом. В качестве штормовок допускается использование любых курток, изготовленных из плотного материала. *Головной убор.* Является обязательным элементом личного снаряжения каждого участника и обязателен на этапах, где это оговорено условиями (движение по навесной переправе, спуск по перилам, разжигание костра и др.). В качестве головного убора допускается использование капюшона штормовки.

4. ТУРИСТСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ «ВЕРЕВОЧНЫЙ ГОРОДОК»

Веревочный городок – непрерывная цепь веревочных этапов различной сложности, натянутых над землей, которая преодолевается участниками без использования страховочной системы не сходя на землю. Дистанция должна быть в меру сложной, но достаточно интересной как для детей младшего возраста, так и для старшеклассников. Уровень сложности дистанции можно изменять в зависимости от подготовленности участников. Даже степень натяжения веревок влияет на сложность прохождения. Комплекс этапов «Веревочный городок» развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, раскрывает в участни-

ках скрытый потенциал. Дистанцию можно использовать как тренировочный полигон при подготовке начинающих туристов к соревнованиям по туристскому многоборью. Для постановки дистанции необходимо 5 – 6 концов основной веревки длиной 30–40 м, 5–6 туристских карабинов с муфтами. Обслуживающий персонал дистанции: судья-хронометрист и секретарь. При использовании двух судей-хронометристов пропускная способность дистанции составляет 40–45 участников в час. При сопровождении участника судья должен осуществлять подстраховку его на наиболее сложных участках. Отсутствие лишних условностей и штрафов при оценке прохождения данной дистанции упрощает судейство и делает ее доступной для неподготовленных участников.

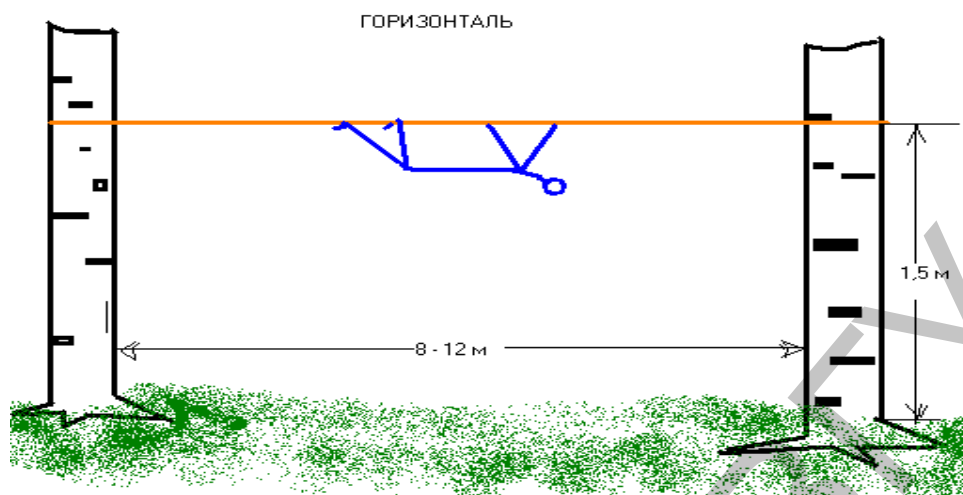
Примерный перечень этапов дистанции «Веревочный городок»



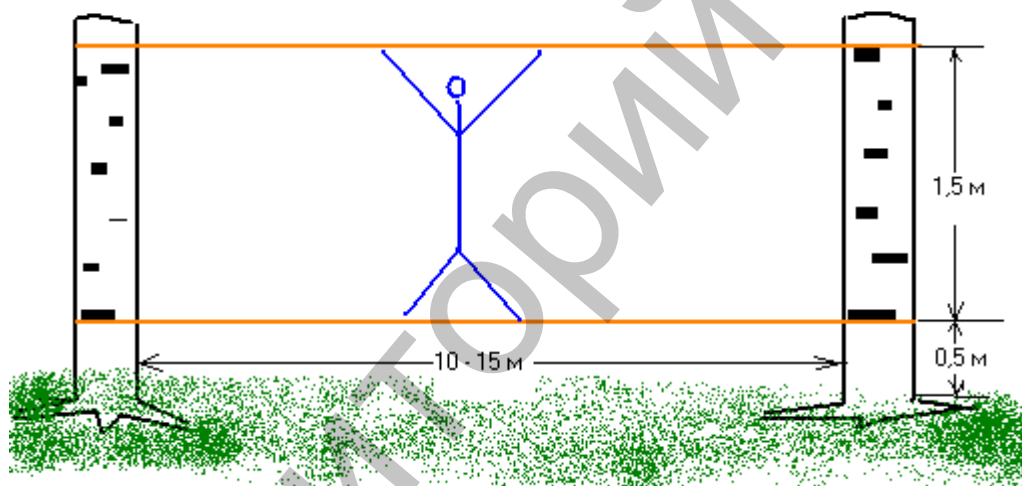
Задача участника преодолеть этап перемещаясь ногами по нижней веревке и держась руками за верхнюю. Наиболее сложный участок – середина этапа, где судья, сопровождающий участника, должен подстраховать его сзади.

ГОРИЗОНТАЛЬ

Этап требующий от участника в основном напряжения мышц рук. Тот кто занимается на гимнастической перекладине без проблем преодолеет этот этап. Правильная работа ног в значительной степени облегчит напряжение рук.



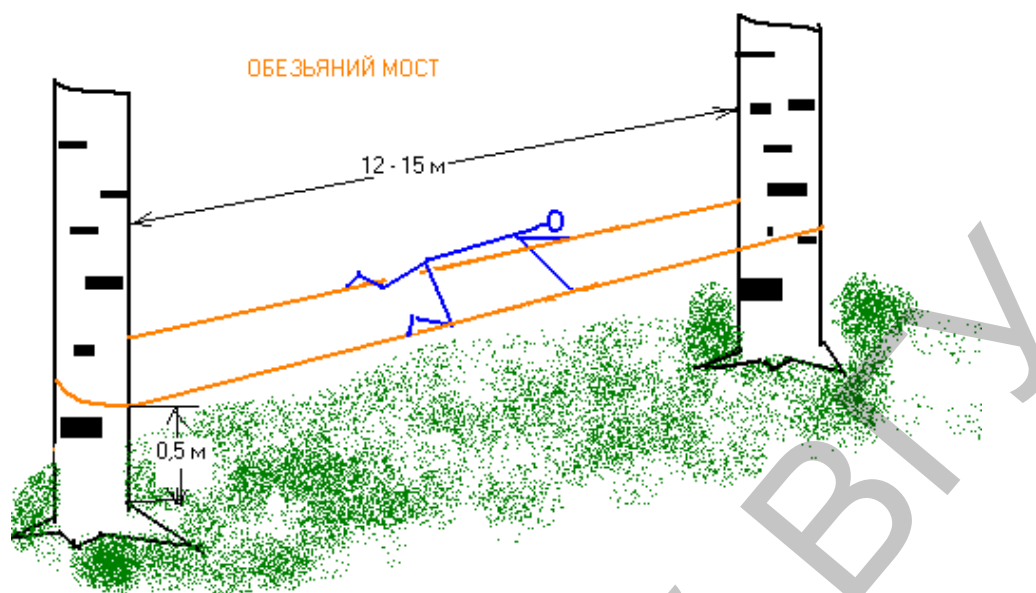
ПАРАЛЛЕЛЬ
ПАРАЛЛЕЛЬ



Если скользить ногами по нижней веревке и не висеть всем весом тела на верхней периле, то вы быстро преодолеете этап любой протяженности.

ОБЕЗЬЯНИЙ МОСТ

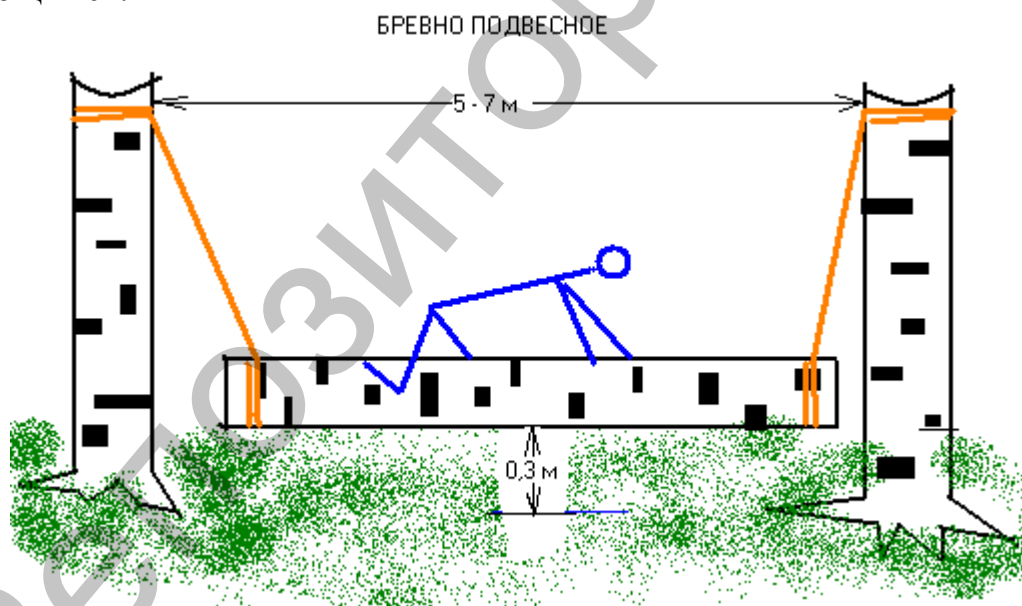
При преодолении этого этапа участнику необходимо обладать некоторой «обезьяней» ловкостью. Будьте внимательны при переходе на следующий этап.



БРЕВНО

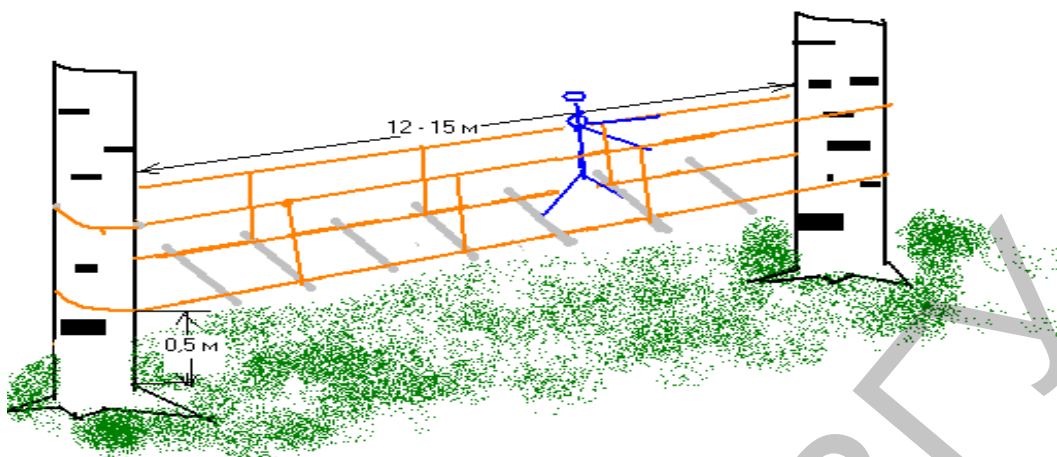
Преодолеть этот этап с первой попытки сможет участник с хорошим чувством равновесия.

При отсутствии подходящего рельефа бревно можно подвязать к деревьям. Этап значительно усложнится, если бревно подвесить и оно будет качающимся.

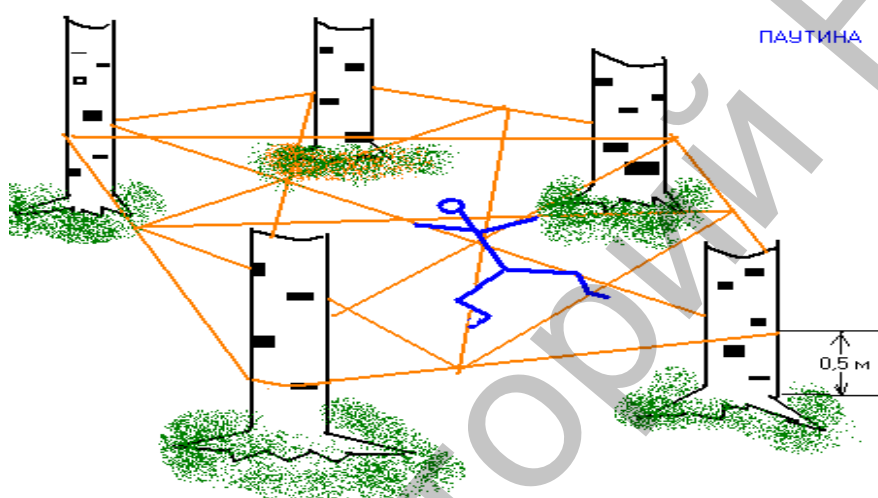


ПОДВЕСНОЙ МОСТ

Этап имитирует переправу через горную речку, но достаточно сложен при постановке.



ПАУТИНА



Паутина наиболее устойчива в узлах, поэтому лучше всего перемещаться по ней опираясь на узлы. Этап усложнится, если его сделать наклонным или вертикальным.

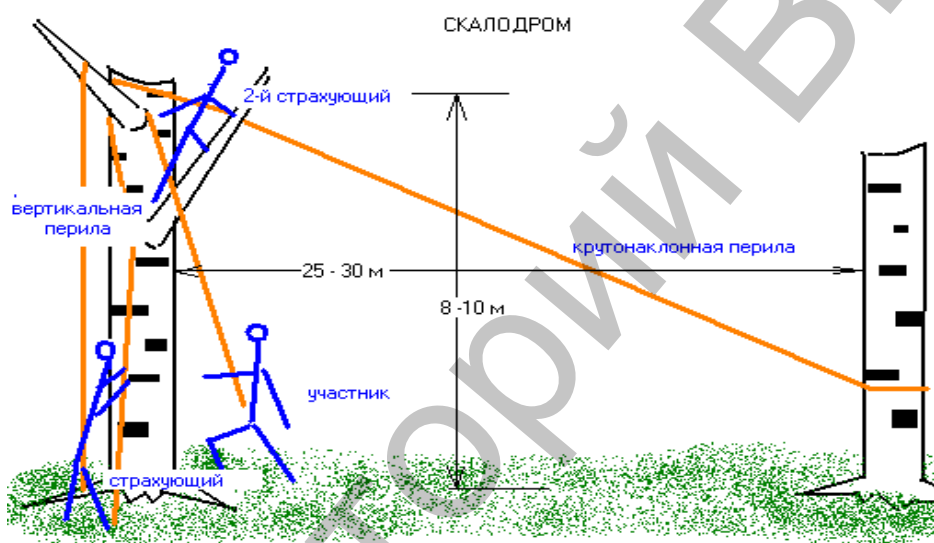
Данный перечень этапов является примерным. При наличии фантазии и достаточного снаряжения дистанцию можно сделать более сложной и интересной. Самое главное, что бы она была безопасной и нравилась детям.

Горный туризм «Древолазание»

Данная дистанция требует от участников хорошей физической подготовки, достаточной смелости и быстрой реакции на изменяющуюся обстановку.

При отсутствии скальных участков дистанция оборудуется с использованием деревьев. Индивидуальные соревнования по скоростному подъему и спуску. На дереве, при отсутствии достаточного количества сучьев, необходимо закрепить зацепы. Задача участника на данной дистанции: подняться на определенную высоту с верхней судейской страховкой и

осуществить спуск либо по крутонаклонной перилле, либо по вертикальной перилле с использованием спусковых устройств. Для постановки дистанции необходимо 2–3 основных веревки, 5–6 туристских карабинов с муфтами, 3–4 страховочные системы. Обслуживающий персонал дистанции: судья-хронометрист, два судьи, обеспечивающие страховку участников, судья при участниках, обеспечивающий правильность одевания и пользования страховочными системами. Пропускная способность дистанции 20–25 участников в час. Особое внимание необходимо уделять натяжению крутонаклонной периллы, что бы скорость приземления участника была безопасной (чем больше натяжение периллы, тем больше скорость приземления).



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм: учебно-методическое пособие. – М.: «Высш.школа», 1977. – 95 с.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование 2001. – 235 с.
3. Ганопольский В.И. (сост.). Уроки туризма в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Карманный справочник туриста. – М., Профиздат 1985. – 397с.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М., 1990. – 97с.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 131 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 157 с.
8. Курилова В.И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. № 2114 «Физ.воспитание: и № 2115 «Нач. восп. обучение и ФВ». – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

9. Теплоухов М. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма / М.М. Красноштанова «Тесты», учебно-методическое пособие, 2003. – 25 с.
10. Туристская полоса препятствий «Веревочный городок» - 2014.- Режим доступа: <http://w.w.w. google.by/ cdjtie cdusite.ru DswMedia/vtrevochnyiy gorodok>.- Дата доступа: 7.09.2014.
11. Туристско-прикладные многоборья. Правила соревнований. – Минск, 1998. – 34 с.
12. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н.Федотова – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
13. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М., 1989. – 310 с.
14. Энциклопедия туриста. – М.: БРЭ,1993. –607 с.
15. Юные судьи туристских соревнований. – М.: ЦДЮТик, 2001. – 56 с.

Учебное издание

ГУЛИДИН Петр Константинович

ВАВИЛОНСКИЙ Алексей Николаевич

**ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ
СОРЕВНОВАНИЙ НА ТУРИСТСКОЙ ПОЛОСЕ
ПРЕПЯТСТВИЙ**

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2014. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 1,56. Уч.-изд. л. 1,60. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.