

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

Туристские слеты и соревнования

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов,
обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2010

УДК 796.07
ББК Ч 518.11я73
Т 86

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009/10 года*

Рецензент
кафедра физического воспитания и спорта
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Составители:
А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов

Туристские слеты и соревнования: метод. указания / сост.:
Т 86 А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос.
ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2010. – 38 с.

Настоящие методические указания составлены для представителей, капитанов, участников сборных команд по туризму, спортивному ориентированию, организаторов туристских слетов и соревнований. Описаны соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного и водного туризма, традиционно проводимые в рамках Дней здоровья ЯрГУ им. П. Г. Демидова «Улейма туристическая». Кратко даны Правила соревнований, методические и практические рекомендации по тактике и технике выступления в вышеперечисленных видах программы.

Предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.07
ББК Ч 518.11я73

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова, 2010

Обычно в программу туристских слетов включаются соревнования по технике пешеходного и водного туризма, соревнования по спортивному ориентированию и другим (чаще игровым) видам спорта, а также конкурсная программа: конкурсы по отдельным техническим заданиям горно-пешеходной техники, установке палатки, вязке узлов, глазомерной съемке местности; конкурсы поваров, санитаров, фотографов, костровых, редакторов походных листков; конкурсы художественной самодеятельности. Особое внимание отводится проверке туристского быта и туристских навыков. Условия участия команд в туристском слете, условия судейства в отдельных видах программы, подведение результатов в командном зачете оговариваются в Положении о туристском слете и Информации о дистанциях соревнований.

1. Соревнования по пешеходному туризму

Соревнования по пешеходному туризму проводятся по тактико-техническим навыкам в форме контрольного туристского маршрута и в форме соревнований по технике туризма (полоса препятствий). Количественный состав команд, соотношение в них юношей и девушек на каждый вид программы определяется Положением о соревнованиях. Дополнительная информация по каждому виду программы доводится до участников соревнований не позднее, чем за 2 часа до начала соревнований. Участники должны работать в рукавицах, головных уборах и штормовках из прочной ткани. Команда (участник) получает информацию о штрафах до ухода с технического этапа. Участнику запрещается: выходить на дистанцию без разрешения судей; применять снаряжение и средства, не предусмотренные Правилами, условиями проведения соревнований; вмешиваться в работу судей. За указанные нарушения участник может быть отстранен от участия в соревнованиях.

1.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ)

«Контрольный туристский маршрут» как командное соревнование проводится как туристский поход протяженностью от 5 до 10 км, в котором каждая команда выполняет задания (от 3 до 15 этапов) по туристской технике, топографии, ориентированию, оказанию первой доврачебной помощи, полезным туристским навыкам, знанию растительности (в том числе в качестве дров) и т. д. На прохождение каждого этапа команда прибывает в полном составе, на выполнение этапа устанавливается контрольное время, если команда не укладывается в контрольное время, то ей участие в этом этапе не засчитывается; если команда преодолевает этап быстрее, преимущества она от этого не получает. Результат команды определяется по системе штрафных баллов или, наоборот, набора баллов, которая доводится до сведения участников вместе с условиями соревнований или дополнительной информацией по виду программы. В качестве заданий по топографии обычно используются: определение магнитного или истинного (географического) азимута по карте (разница между истинным и магнитным меридианами называется склонением и может составлять 10–20 градусов и иметь разный знак, обычно указывается на топографической карте, но может быть определено по Полярной звезде), определение магнитного азимута на ориентир, определение расстояния (между пунктами, или длины маршрута) по карте, знание топографических знаков. В качестве заданий по ориентированию в КТМ обычно используются: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по обозначенному маршруту (линии), ориентирование по легенде, осуществление азимутного хода. Используются другие задания, например: измерение расстояния парами шагов или по времени, глазомерное определение расстояния до недоступного ориентира, определение высоты ориентира (полезно знать примерные размеры различных объектов: рост человека – 1,7 м, деревянный столб линии связи – 5–7 м, одноэтажный дом с крышей – 7–8 м, средневозрастной лес – 18–20 м, легковой автомобиль в длину –

4–4,5 м, грузовой 6–7 м, расстояние между столбами линии связи – 50–60 м и т. д., научиться пользоваться методом построения подобных треугольников), вязка узлов.

1.2. Соревнования по технике пешеходного туризма (полоса препятствий)

Полоса препятствий – зрелищный, динамичный вид соревнований. Её протяженность – от 1 до 2 км, с 5–15 техническими этапами, с суммарным перепадом высот от 50 до 250 м, крутизной склонов от 15 до 40 градусов, причем соревнования по технике туризма могут быть командными, личными, лично-командными. Чаще всего в командных соревнованиях разрешается сквозное прохождение, когда участники команды не ждут друг друга у начала этапов, а начинают выполнение задания сразу же после прихода на этап. На этапах, где возможно, разрешается взаимопомощь участников. Все это дает команде большие возможности по выбору тактики. Результат команды определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени, полученного при прохождении этапов. Обычно при судействе прохождения технических этапов, не требующих самостраховки, применяется система «трех попыток», а при судействе прохождения технических этапов, связанных с движением по страховочным перилам, при совершении ошибок применяется система штрафного времени. Возможны следующие ошибки, например: (30 сек) потеря снаряжения, незавинченная муфта карабина, ошибка при вязке узлов, заступ за контрольную линию, срыв с препятствия одной ногой, (60 сек) неправильно завязанный узел, падение в пределах этапа с самозадержанием, (90 сек) одновременное нахождение на перилах двух и более участников; чтобы этого не происходило, участник, закончивший этап, отсоединившись от перил, подает команду: «Перила свободны» и т. д. Система штрафов должна быть доведена до участников заранее. При проведении личных и лично-командных соревнований по технике пешеходного туризма этапы, выполняемые двоими и более участниками, не

проводятся, например: установка, снятие палатки, разжигание костра, переноска пострадавшего и т. д. Для капитанов (участников) команд должен быть организован показ или демонстрация прохождения дистанции (отдельных этапов) судьями или командой, не участвующей в соревнованиях, должны быть сделаны необходимые разъяснения. В отдельных случаях возможна организация тренировок на дистанции, на отдельных этапах полосы препятствий.

1.3. Технические этапы и специальные задания (извлечение из примерного перечня с описанием и комментариями)

1, 2. «Установка палатки». «Снятие палатки».

Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные.

Палатка устанавливается любым числом участников. Она ставится на 2 стойки и 10 колышков, вход не застегивается. Оцениваются складки на скатах, общий перекося, при неправильной установке палатки команде дается возможность исправить ошибки.

В снятии палатки участвует не менее двух участников, которые укладывают палатку, стойки и колышки в чехол на рабочей площадке этапа.

3, 4. «Разжигание костра, пережигание нити». «Разжигание костра, кипячение воды».

Использование горючих веществ для разжигания и ускорения горения костра не разрешается. Задание считается выполненным, когда закипит вода или будет пережжена нить. Разрешается использовать только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку. Количество воды в котелке – 1 литр, окончание этапа – появление «белого ключа», если вода пролита, то ее доливают до этого объема. Разрешается прикрывать костер от ветра штормовкой и регулировать пламя при помощи палки. При пережигании нити уровень укладки хвороста огра-

ничивают проволокой, натянутой на высоте 30–50 см. Штраф до двух минут назначается за использование судейских спичек.

6. «Преодоление заболоченного участка по кочкам» (рис. 1).

Этап протяженностью до 15 м (кочки искусственные). Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. Прохождение первой и последней кочки обязательно, остальных – в произвольном порядке.



Рис. 1. Преодоление заболоченного участка по кочкам

13. «Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки».

Длина бревна 5 – 10 м, диаметр 20 – 30 см. Бревно может быть как горизонтальным, так и наклонным (рис. 2), границы этапа маркируются.



Рис. 2. Переправа по заранее уложенному наклонному бревну без самостраховки

15. «Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей» («Гать»).

Этап протяженностью до 25 м. Границы участка маркируются. Поперек участка устанавливаются несколько опор, имитирующих сухие островки, команде обычно выдается количество жердей, равное количеству участников. Расстояние между опорами до 2,5 м, длина жердей длиннее расстояния между опорами на 0,5–1 м. На одной опоре может находиться одновременно не более двух участников. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности условного болота, опираться на них. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на финишный берег болота и выносят на него все жерди. Штрафуются заступы, падения.

Команде рекомендуется четко продумать тактическую схему прохождения этапа.

17. «Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями».

Бревно может быть горизонтальным, наклонным, подвешенным (качающимся), границы этапа маркируются. Препятствие преодолевается по одному, участник страхуется за перила рабочим «усом».

18. «Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями».

Крутизна склона 15–40 градусов, протяженность этапа до 40 м.

«Подъем...». Участок ограничивается маркировкой, наводятся вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке), на конце перильной веревки завязывается узел. Самостраховка осуществляется рабочим «усом», который с помощью двойного схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестие обвязки. Узел должен находиться выше верхней руки участника и проталкиваться вверх по мере подъема, запрещается зажимать узел в кулак. На перилах может находиться один участник. Остальные участники, находясь за пределами маркировки, могут держать веревку в натянутом состоянии, облегчая прохождение этапа для движущегося по перилам участника, навязывать на перила схватывающий узел для следующего участника, не присоединяя рабочий «ус» к страховочной системе.

«Спуск...». Аналогично подъему. При большой крутизне склона участникам рекомендуется двигаться, развернувшись вниз спиной и широко расставляя ноги, что повышает устойчивость на склоне.

«Траверс склона с самостраховкой по горизонтальным перилам, наведенным судьями». Горизонтальные перила могут иметь до 6 промежуточных точек крепления для повторения конфигурации склона и чтобы длинная веревка не провисала. При наличии у участников только одного «уса» самостраховки на промежуточных точках крепления навешиваются судейские страховочные петли. Участники передвигаются вдоль склона, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса»

самостраховки. При переходе с одного участка перил на другой, отделенный точкой закрепления веревки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить «перестежку»). Перестежка должна производиться без потери самостраховки. Это выполняется следующим образом: участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил, затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка. При использовании судейской страховочной петли участник должен сначала пристегнуться к ней свободным карабином, находящимся на грудной обвязке, затем перестегнуть карабин «уса» самостраховки с предыдущего участка перил на следующий и, отстегнув карабин грудной обвязки от судейской петли, продолжать движение. На участке перил между двумя точками жесткого крепления может находиться только один участник.

«Траверс склона с самостраховкой по наклонным перилам, наведенным судьями». Движение по наклонным перилам требует самостраховки схватывающим узлом. Перестежка производится такими же способами, как и на горизонтальных перилах.

24. «Переправа по веревке с перилами, наведенными судьями (параллельные веревки)» (рис. 3). *Длина этапа 15–20 м.*

На берегах маркируются границы участка, в пределах которого участник должен находиться на самостраховке. Задача участников – преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке ногами с опорой на верхние страховочные перила и самостраховкой к ним. Самостраховка осуществляется с помощью «уса», который карабином пристегивается к верхним страховочным перилам. Участники должны двигаться по переправе боком приставными шагами, держась за верхние страховочные перила двумя руками, продвигая между ними карабин «уса» самостраховки. Участники проходят этап поодиночке. Это значит, что только один участник может быть пристегнут к страховочным перилам карабином «уса»

самостраховки и стоять ногами (одной ногой) на нижней веревке.

Границы участка маркируются. Порядок пристежки: участник пристегивает карабином рабочий «ус» в виде беседки и пристегивается к грузовой веревке сначала грудным, а затем беседочным карабином. Участник переправляется головой вперед, при свободном скольжении рекомендуется откинуть руки и ноги вниз, не касаясь грузовой веревки. При остановке свободного скольжения участник может двигаться по веревке, вытягивая себя руками и помогая ногами. Участникам разрешается оказывать друг другу помощь при пристегивании к грузовой веревке и отстегивании от нее. Во время переправы может быть пристегнут карабином к грузовой веревке только один участник.

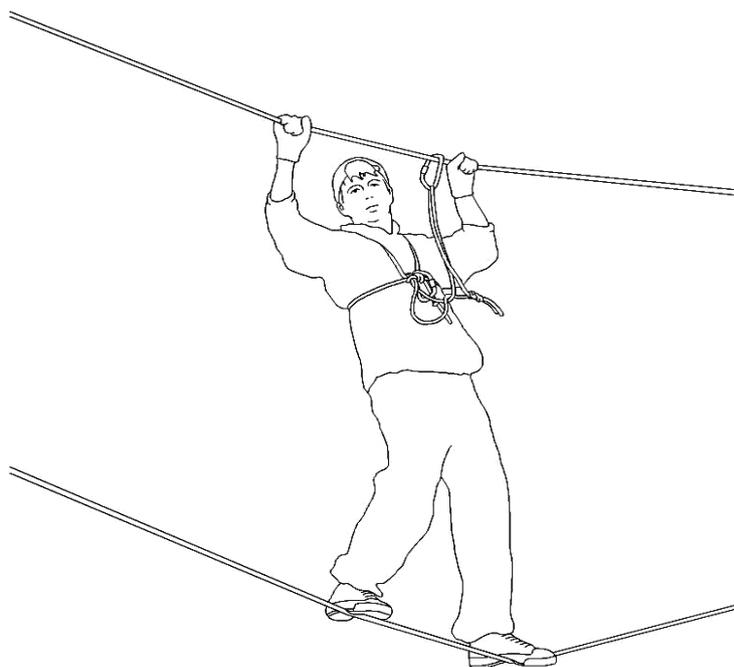


Рис. 3. Переправа по веревке с перилами

27. «Преодоление реки (оврага) по навесной переправе, наведенной судьями». *Длина переправы не более 30 м, угол наклона – до 10 градусов.*

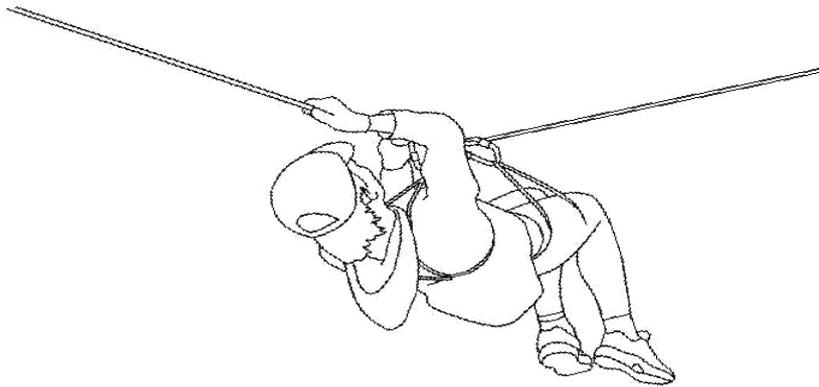


Рис. 4. Преодоление препятствия по навесной переправе

29. «Укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил».

Длина этапа не более 10 м. Бревно готовится, и место укладки оборудуется судьями. Способ укладки бревна и наведения перил описан в Информации. Если бревно не легло в створ, то исправляется до устранения ошибки.

Укладка бревна осуществляется силами команды с исходного берега в створ, указанный судьями. Команда должна навесить горизонтальные перила, переправиться, снять перила. Для подъема и укладки пользуются не менее чем двумя оттяжками из основной веревки. Поднимаемое бревно должно быть плотно прижато торцом комля в специально организованную опору. Участникам, работающим на оттяжках, запрещается наматывать веревку на руку, закладывать ее за корпус. Разрешается одному-двум участникам оказывать помощь, поднимая бревно за вершину руками снизу. Для точной укладки бревна разрешается направлять его руками, находясь сбоку от бревна и держа ноги не ближе 0,5 м от комля. Запрещается находиться под бревном во время подъема и под или над бревном во время опускания бревна.

35. «Транспортировка "пострадавшего"». *Транспортировка «пострадавшего» производится способами, оговоренными Информацией. Условно «пострадавшего» определяет команда.*

Возможно использование и других технических этапов и специальных заданий, которые не внесены в перечень для определения класса дистанции, например:

«Маятниковая переправа».

Участок маркируется. Участник, используя маятниковую вертикальную веревку, должен преодолеть контрольный участок.

«Уступ».

На участке обрыва высотой около 1,6 м маркируется коридор. Участники могут оказывать друг другу помощь.

«Мышеловка».

Все участники команды проползают под натянутой примерно на высоте колена сетью или юноши преодолевают, проползая, а девушки, – перешагивая ряд установленных на высоте чуть выше колена реек; сбитая рейка штрафует.

«Лабиринт».

Участники пристегиваются карабинами «усов» к запутанной между несколькими деревьями основной веревке до контрольной метки, преодолевают контрольный участок, вся команда может преодолевать препятствие одновременно.

«Переправа по заранее уложенному бревну, веревке с использованием маятниковой страховки».

Участок маркируется. Препятствие преодолевается по одному, участник, выбирая и держа в натянутом состоянии маятниковую горизонтальную веревку, должен пройти контрольный участок.

1.4. Узлы

В туристских походах для обеспечения безопасности во время водных переправ, преодоления естественных препятствий, оврагов, осыпей, перетаскивания груза, снаряжения широко применяются основные и вспомогательные веревки.

Для соединения веревок обычно употребляют прямой, встречный, ткацкий, академический, брамшкотовый узлы, грейп-вайн.

Прямым узлом (рис. 5) связывают веревки только одинаковой толщины. Этот узел надежный и простой по своему

строению, но под нагрузкой сильно затягивается. Прямой узел с петлей называется *рифовым*.

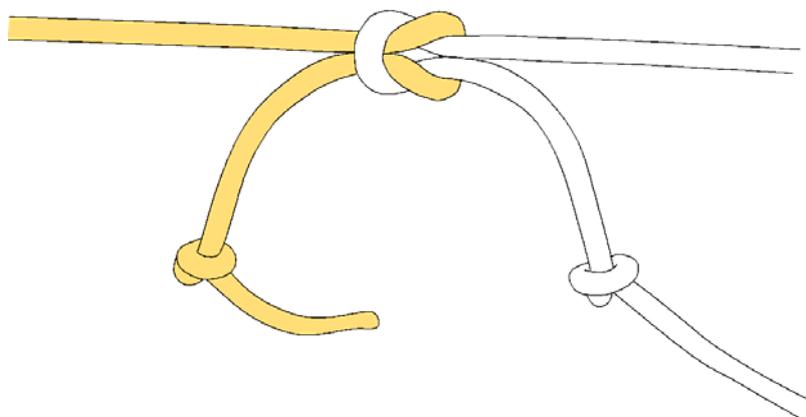


Рис. 5. Прямой узел

Не следует путать с другим узлом, так называемым *бабьим* (рис. 6), в котором входящий и выходящий концы одной веревки разделены друг от друга петлей другой веревки. Такой узел под воздействием больших нагрузок может соскользнуть и развязаться.

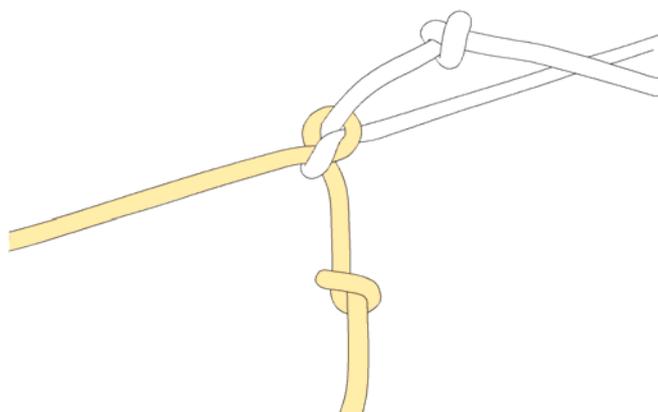


Рис. 6. Бабий узел

Встречным узлом (рис. 7) связывают веревки любой толщины, ленты и сочетания лента-веревка. Узел легко вяжется, хорошо держит, «не ползет». Само название узла говорит о способе его завязывания.

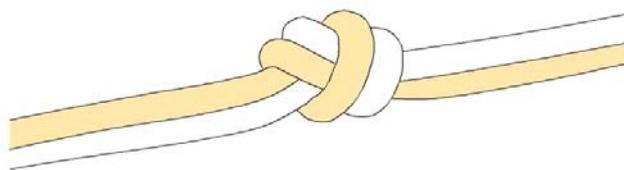


Рис. 7. Встречный узел

Медленно вяжется, но является очень надежным узел «Встречная восьмерка».

Ткацкий узел (рис. 8) и **грейпвайн** (рис. 9) рекомендуются для связывания веревок как одинаковой, так и разной толщины, могут использоваться для связывания рыболовных лесок. Они удобны тем, что после использования веревок могут быть развязаны легче и быстрее, чем прямой или встречный.

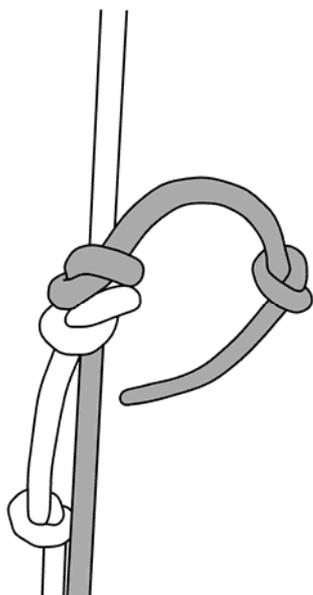


Рис. 8. Ткацкий узел

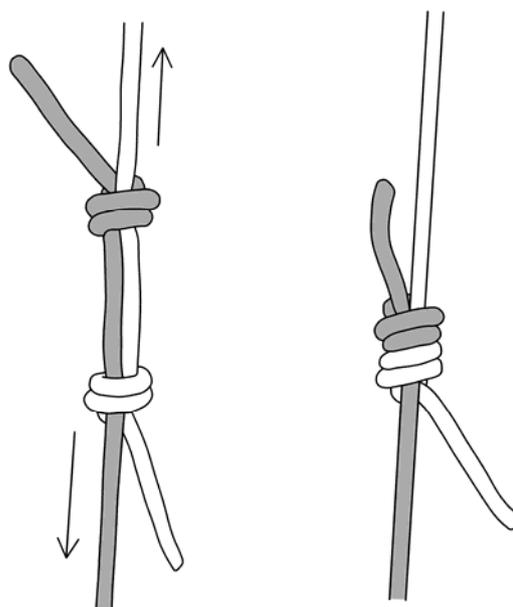


Рис. 9. Грейпвайн

Академический (рис. 10) и *брамшкотовый* (рис. 11) узлы предназначены для связывания веревок разной толщины.

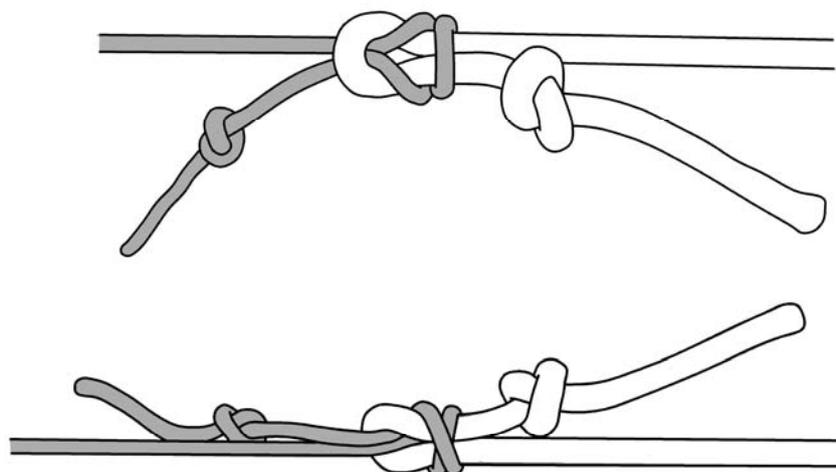


Рис. 10. Академический узел (вид с лицевой и обратной стороны)

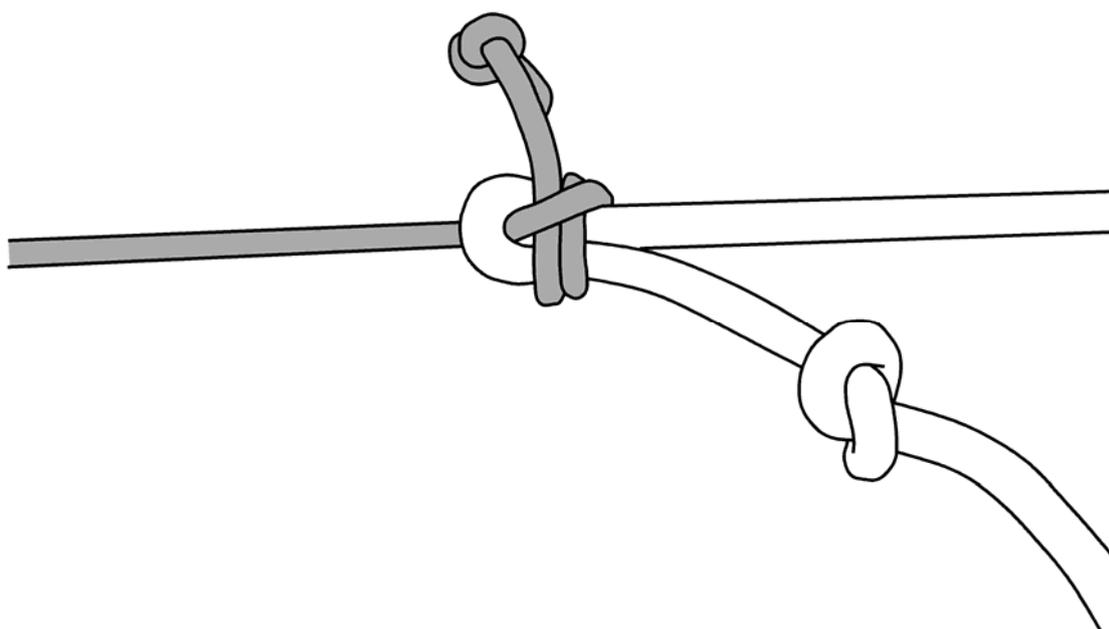


Рис. 11. Брамшкотовый узел

При различных работах и обвязывании людей с целью страховки применяют узел проводника, проводник восьмеркой, двойной схватывающий узел, булинь, стремя, удавку.

Узел проводника (рис. 12) наиболее простой из всех. Его можно быстро завязать и на конце, и в середине веревки.

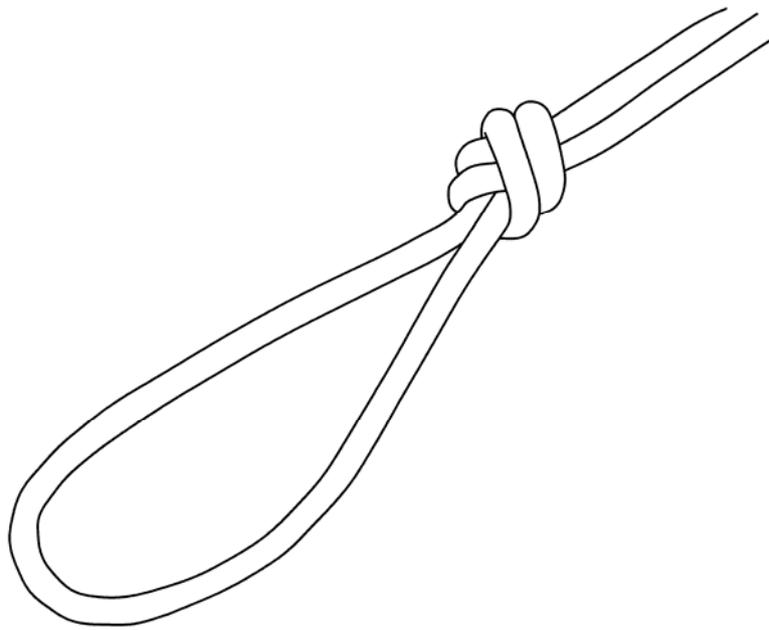


Рис. 12. Узел проводника

Проводник восьмеркой (рис. 13) более надежный. Узел легко вяжется как на конце, так и в середине веревки, как петлей, так и одним концом.

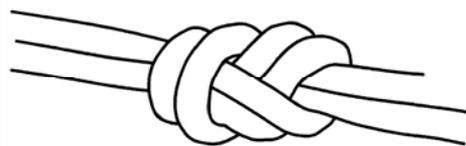


Рис. 13. Проводник восьмеркой

Применяется для наведения страховочных перил, иногда для обвязки. Недостаток этих узлов состоит в том, что их трудно развязать. Поэтому перед затяжкой петли рекомендуется вставить в узел короткую гладкую палочку диаметром около 2,5 см, которую можно потом легко вытащить и ослабить узел (рис. 14).

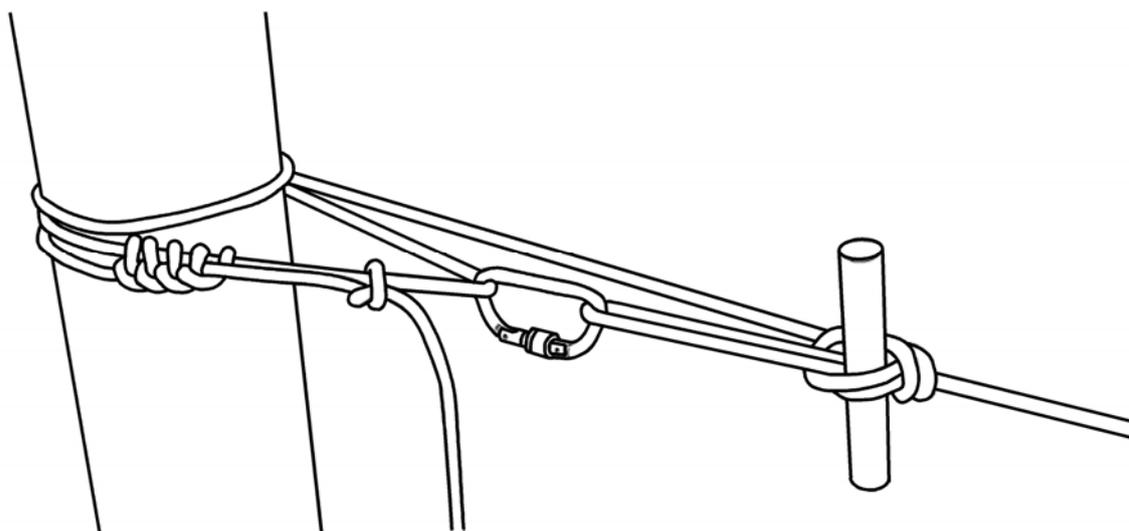


Рис. 14. Применение узла проводник восьмеркой со вставкой для наведения страховочных перил

Двойной схватывающий узел (рис. 15, 16) применяют для страховки и передвижения вдоль основной веревки при подъеме, спуске и наклонном траверсе склона. Его завязывают как петлей, так и одним концом рабочего уса диаметром 5–6 мм на основной веревке диаметром 8–12 мм. Если этот узел резко нагрузить, то узел затягивается и будет удерживаться на одном месте основной веревки.

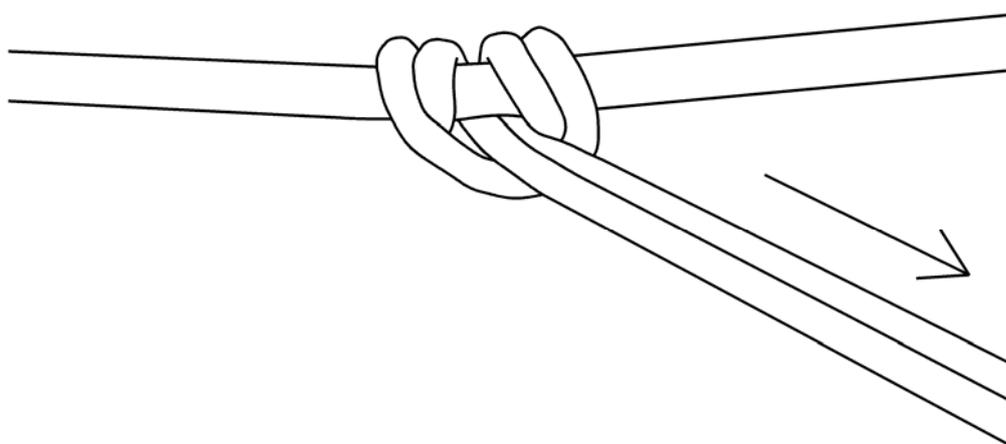


Рис. 15. Двойной схватывающий узел под нагрузкой

Затем его можно ослабить и продолжить движение.

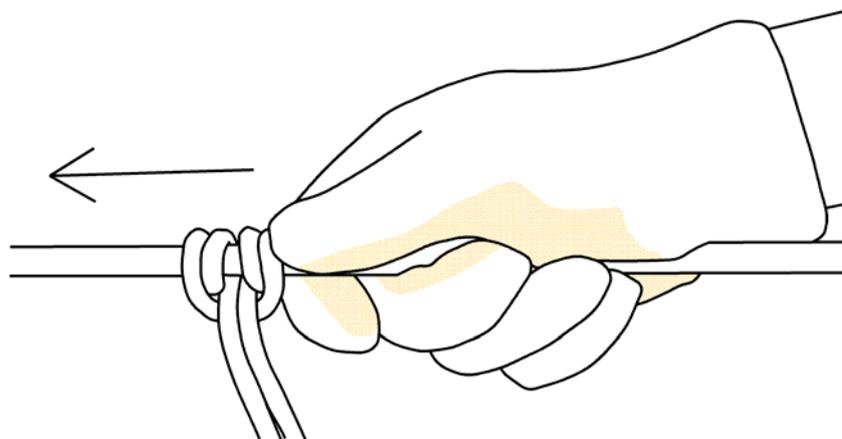


Рис. 16. Двойной схватывающий узел в ослабленном состоянии

Булинь (рис. 17) – компактный и надежный узел, применяется для грудной обвязки при отсутствии специальных страховочных систем или на конце веревки для наведения страховочных перил.

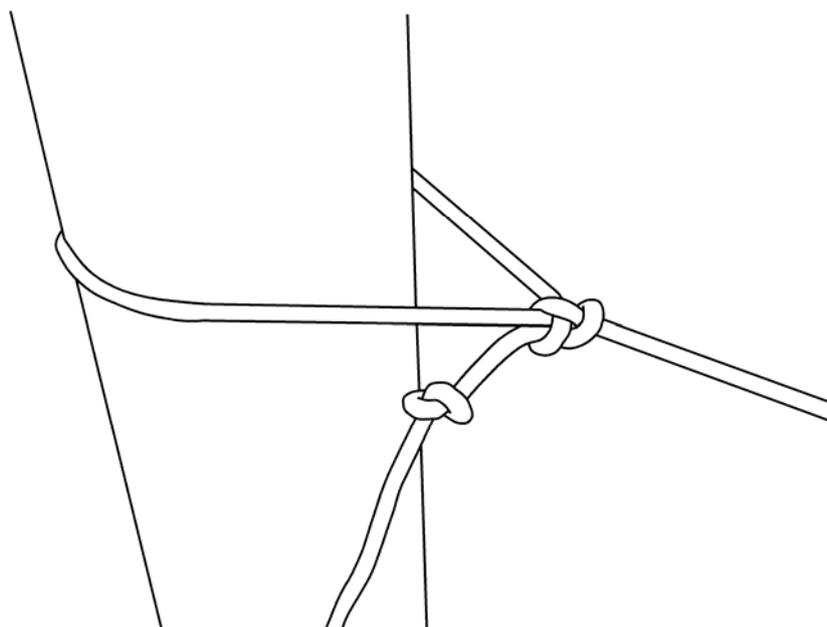


Рис. 17. Применение булиня для наведения страховочных перил

Обвязка не должна сдавливать грудь, но и не должна быть слишком слабой. Завязывать булинь рекомендуется при вдохе, но так, чтобы через плечи снять обвязку было нельзя. Зависание в такой грудной обвязке при срыве на время более 10 минут опасно для жизни из-за нарушения кровоснабжения.

Стремя (рис. 18) – удобный компактный узел, применяется для переброски бревна, для вязания носилок, веревочных лестниц; петли узла используются в качестве опоры для ног при подъеме по закрепленной веревке.

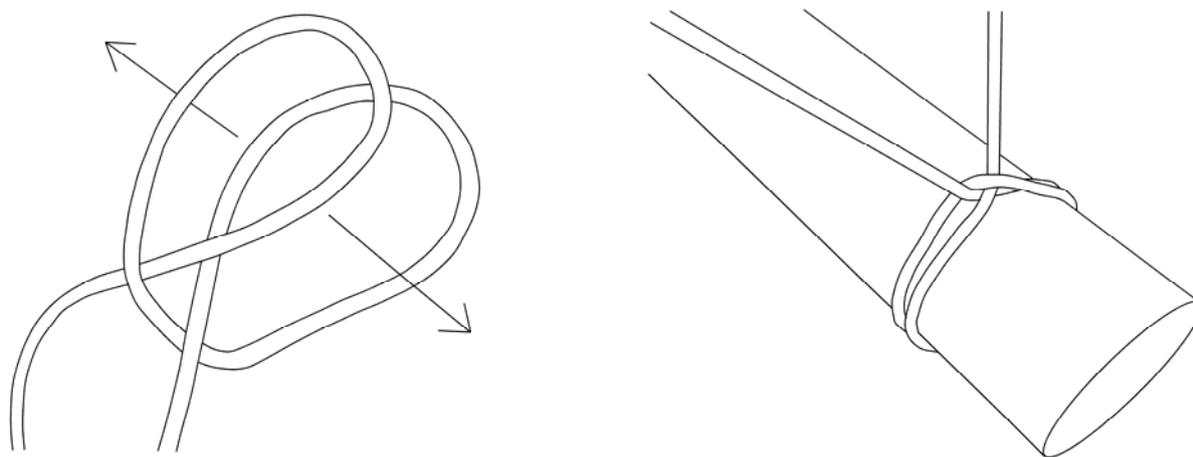


Рис. 18. Стремя, применение узла стремя для переброски бревна

Удавка (рис. 19) – простой, легко развязываемый узел, применяется для натягивания веревок. Надежно держит при числе витков веревки не менее четырех. «Ползет» при переменных нагрузках.

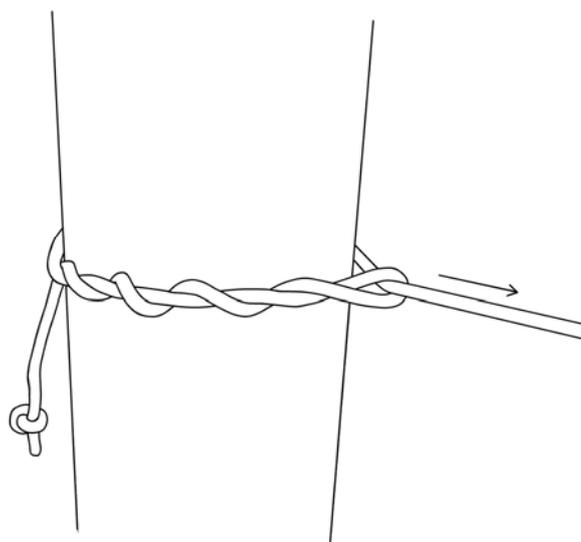


Рис. 19. Удавка

Для связывания с целью переноски и хранения основных и вспомогательных веревок, свернутых в бухту, применяется узел *марка* (рис. 20). Бухта сворачивается через кисть и локоть вокруг предплечья, а если веревка длинная, то в положении сидя вокруг коленей.

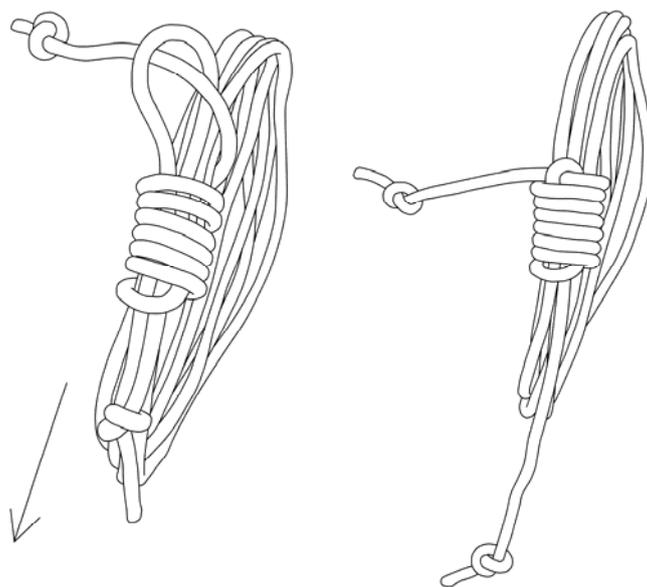


Рис. 20. Марка

На концах веревки должны быть завязаны контрольные узлы. Они не требуются только при завязывании узлов **стремя** и **проводник восьмеркой**. Длина свободных концов веревки не должна быть короче пяти сантиметров.

Соревнования по вязке узлов как отдельный конкурс обычно проводятся в двух вариантах:

1. Дается задание завязать несколько, например четыре определенных узла из 10 перечисленных в Положении о соревнованиях на время. За ошибки добавляется штрафное время, например 30 секунд. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания с учетом штрафа.

2. Дается задание завязать как можно больше узлов из 10 перечисленных в Положении о соревнованиях за определенное контрольное время, например 5 минут. За каждый завязанный узел начисляются баллы, например 5, за каждую ошибку снимается по одному штрафному баллу. Победитель определяется по

наибольшей сумме набранных баллов, при равенстве суммы преимущество имеет участник, получивший наименьший штраф.

Ошибки: узел не расправлен, отсутствие контрольного узла, свободный конец веревки короче 5 см.

Соревнования по вязке узлов также в различных вариантах могут включаться как отдельный этап в соревнования по КТМ.

2. Соревнования по технике водного туризма

Соревнования подразделяются на личные (точнее, соревнования экипажей судов), лично-командные (результаты экипажей суммируются), командные (подразумевают взаимодействие экипажей). Встречаются следующие виды соревнований: короткая дистанция (техника водного туризма), длинная дистанция (ралли), спасательные работы, эстафета. По технике безопасности участники соревнований должны быть одеты в спасательные жилеты и защитные шлемы; кроме того, соревнования должны быть обеспечены экипажем спасателей. Байдарочникам не рекомендуются комплекты, защищающие локти, колени и бедра, так как мешают быстро покинуть судно при перевороте. В период межсезонья необходимо иметь гидрокостюмы.

Обычно в рамках комплексного туристского слета проводятся лично-командные соревнования на короткой дистанции (мужской и смешанный экипажи).

2.1. Короткая дистанция

Соревнования по технике водного туризма на короткой дистанции для двухместных байдарок (длина 4,7–5,0 м, ширина 0,75–0,85 м) проводятся на трассе длиной до 800 метров с количеством ворот до 25. Ворота образуются двумя шестами (вехами) высотой 180 см и диаметром 3–5 см. Ворота подвешиваются над водой с помощью веревок и не должны касаться воды. Ширина ворот для байдарок 1,2 м. Вехи окрашиваются чередующимися по цвету кольцами шириной 20 см. Применяют два типа окраски: зеленые и белые и красные и белые кольца,

причем снизу белое кольцо. Суда должны проходить ворота соответственно маркировке: зеленые ворота – по течению, красные – против течения. Рядом с воротами с правой стороны по движению вешается табличка с порядковым номером ворот. Номер нанесен с двух сторон таблички, но с одной из них перечеркнут, что означает запрещение входа в ворота с этой стороны.

При проведении соревнований с низким классом дистанции допускается укрепление вех в дно и даже оборудование ворот красными и зелеными поплавками. Соревнования можно проводить как на реке с небольшим течением, так и на спокойной воде. При проведении соревнований на спокойной воде можно заменить прохождение ворот против течения прохождением ворот кормой вперед.

Результат команды определяется по сумме прохождения дистанции и штрафному времени. За ошибки в прохождении ворот назначается штрафное время:

- пересечение линии ворот всеми гребцами судна согласно маркировке без касания вех (чистое прохождение) – 0;
- то же, но с одним или несколькими касаниями вех, – 5 секунд;
- пересечение линии ворот согласно маркировке одним гребцом – 20 секунд;
- непрохождение ворот; нарушение маркировки; пересечение линии ворот в перевернутом состоянии – 50 секунд.

За непрохождение отдельных ворот может быть установлен увеличенный штраф, но не более 4 минут 10 секунд. Информация об этом доводится до участников перед началом соревнований.

2.2. Основы техники водного туризма

Наиболее распространенное плавсредство для некатегорийных и спортивных походов I–III категории сложности – туристская байдарка. В нашем случае это двухместная туристская байдарка «Таймень-2», укомплектованная стандартными туристскими веслами. Начальная подготовка туриста-водника включает:

посадку в байдарку, приемы гребли и управления байдаркой. Подает команды к маневрам и управляет рулем задний гребец.

Лопasti весла туристской байдарки при сборке должны быть развернуты относительно друг друга на 90 градусов. При прямом, неразвернутом, весле происходит жесткий захват его двумя руками, и гребец, выполняя гребок, вынужден сгибать кисть верхней, толкающей, руки, что существенно снижает эффективность толчка. Кроме того, кисти рук закрепощены, что приводит к быстрому утомлению мышц предплечья. Нормальная ширина хвата, или, другими словами, расстояние между кистями рук на весле, должна быть чуть меньше расстояния между локтями разведенных в стороны рук.

Посадка в байдарку с берега. Перед посадкой гребцов байдарка всегда должна находиться носом против течения. Вначале в байдарку садится задний гребец, передний гребец в это время придерживает ее за фальшборта. Потом передний гребец кладет весло таким образом, чтобы одна лопасть легла на фальшборт перед его сиденьем, а другая – на берег, и садится в байдарку. В это время задний гребец удерживает байдарку у берега рукой или веслом. Высадка гребцов осуществляется в обратном порядке.

Отчаливание байдарки от берега с последующим разворотом. Перед посадкой гребцов байдарка находится носом против течения. Передний гребец отталкивается от берега веслом, задний придерживает корму веслом у берега, разворот осуществляется за счет течения. Если течение не достаточное, то гребцы разворачивают байдарку нижеописываемыми способами.

Техника гребли вперед в туристских байдарках принципиально не отличается от техники, применяемой в спортивной гребле. Корпус гребца должен быть неподвижен: наклоны в сторону гребущей лопасти (обычная ошибка новичка) вызывают быстрое утомление. Главное в гребле – широкие и свободные движения с максимальным расслаблением мышц в момент заноса весла и сильным гребком при проводке. Туловище должно быть прямым, спина гребца плотно опирается о спинку сиденья, ступни упираются в перекладыни кильсона, колени – в фальшборта. Жесткость посадки проверяется легким открани-

ванием судна движением бедер. Темп гребли может колебаться от 20 до 60 двойных гребков в минуту.

Способы изменения курса байдарки (поворота). Для поворота байдарки при невысокой скорости ее относительно воды применяется дугообразный (или так называемый рулевой) гребок, начинающийся от носа или кормы. Этот гребок тем эффективнее, чем дальше от байдарки движется лопасть весла. Дугообразный гребок от кормы аналогичен гребку от носа.

Когда скорость байдарки относительно воды велика и судно сопротивлением воды стабилизировано, на курсе применяется другая техника поворота. Передний гребец короткими дугообразными гребками гребет с одной стороны байдарки, задний табанит тыльной стороной весла с противоположной стороны.

Зачаливание байдарки. Байдарку следует зачаливать также против течения, разворот для зачаливания осуществляется в зависимости от скорости течения одним из вышеперечисленных способов.

3. Соревнования по спортивному ориентированию

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции.

В рамках туристских слетов обычно проводятся лично-командные соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении или по выбору. Кроме того, проводятся эстафеты и индивидуальные или групповые («Гонка патрулей») соревнования по ночному ориентированию.

Ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению. На карту, выдаваемую участнику, пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом наносят: точку начала ориентирования, КП и их порядковые номера, финиш; соединяют их прямыми

линиями (если от последнего КП до финиша есть маркированный участок, финиш допускается не наносить).

Ориентирование по выбору – прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований и обозначенных на карте. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника. На карту, выдаваемую участнику, наносят: старт, все КП, имеющиеся в районе с их обозначениями, финиш. Взятие определенного КП засчитывается только один раз. Соревнования по выбору чаще проводятся по первому варианту. Прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. Количество КП, которые необходимо «взять» для каждой группы, указывается в Информации.

Кроме того, в КТМ могут быть использованы в качестве отдельных этапов и другие виды и комбинации видов ориентирования, а также виды, не описанные Правилами соревнований по спортивному ориентированию.

Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции.

Ориентирование по обозначенному маршруту – прохождение по линии, обозначенной на карте, с отметкой на КП, расположенных на этой линии на местности. Расположение КП на карте не обозначено.

Ориентирование по легенде – прохождение дистанции по текстовому описанию с отметкой на КП, расположенных на местности. Точки расположения КП в тексте не указаны.

Район соревнований. Этот участок местности по площади и насыщенности ориентирами должен быть достаточным для постановки дистанции соответствующего уровня и вида программы.

Спортивная карта (картосхема соревнований) – это крупномасштабная специальная схема местности, сориентированная по магнитному меридиану, на которой действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям, а специальное содержание составляют показ проходимости

местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов.

Для спортивных карт применяется масштаб 1:5 000–1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м, для местности с небольшим перепадом высот используется высота сечения рельефа 2,5 м.

Спортивные карты издаются в соответствии с международной системой условных знаков.

3.1. Краткое описание условных знаков

Рельеф (цвет коричневый)

Горизонталь – сплошная линия, соединяющая точки одной высоты. *Утолщенная горизонталь* – каждая пятая горизонталь.

Вспомогательная горизонталь используется для передачи дополнительной информации о формах рельефа между основными горизонталями, показывается штриховой линией.

Бергштрих – служит для показа направления склона, располагается ниже горизонтали в направлении склона.

Промоина или *канавы* глубиной 0,5–1 м показывается пунктиром. *Искусственная немасштабная яма* диаметром не менее 2 м, глубиной не менее 1 м показывается галочкой, сориентированной на север.

Немасштабный бугор показывается жирной точкой.

Скалы и камни (цвет черный)

Валун – камень высотой не менее 1 м, показывается жирной точкой.

Гидрография и болота (цвет синий)

Непреодолимая река показывается черной береговой линией, фон голубой.

Преодолимый ручей шириной менее 2 м показывается тонкой сплошной линией.

Узкое болото шириной менее 5 м показывается пунктиром.

Заболоченность – легко преодолимое болото показывается в плане площадью покрытой тонкими штриховыми параллельными горизонтальными линиями.

Болото – преодолимое болото показывается в плане площадью, покрытой тонкими параллельными горизонтальными линиями.

Непроходимое болото показывается в плане площадью, покрытой утолщенными параллельными горизонтальными линиями, черная линия дается по контуру.

Колодец или оборудованный источник показывается кружочком.

Растительный покров

Растительный покров показывается на карте в плане заливкой соответствующего цвета.

Открытое пространство (поля, поляны, луга, покосы) – цвет желтый. *Полуоткрытое пространство, неудобь с редко-лесьем* – растры желтого цвета.

Лес: легко пробегаемый (скорость 80–100 %) – цвет белый.

Лес: медленно пробегаемый (скорость 60–80 %), *трудно пробегаемый* (скорость 20–60 %), *непроходимая растительность* (скорость 0–20 %) – градации зеленого цвета: от бледно-зеленого до темно-зеленого.

Четкая граница растительности – пунктир черного цвета.

Отдельно стоящие деревья показываются зеленым кружочком.

Искусственные объекты (цвет черный)

Шоссе показывается параллельными линиями, заливка асфальта между ними – коричневая.

Улучшенная дорога – утолщенная сплошная линия.

Грунтовая дорога, тропа, тропинка, исчезающая тропинка – штриховые линии (с градацией штрихов по ширине и длине соответственно).

Высокая ограда деревянная или проволочная (сетка) выше 1,5 м показывается сплошной линией с двойными штрихами.

Строение показывается в плане.

Знаки для нанесения элементов дистанции (цвет пурпурный)

Старт или точка начала ориентирования (если они не совпадают) – правильный треугольник.

Контрольный пункт – круг. *Номер КП* ориентирован на север. *Линии* соединяют КП в порядке прохождения.

Маркированные участки – штриховая линия.

Финиш – двойной кружок.

3.2. Дистанция

Дистанция – трасса соревнований от старта до финиша. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы для успешного ее прохождения в равной мере требовались физическая подготовка и умение ориентироваться.

КП располагаются на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности.

Местоположение КП должно однозначно определяться при помощи карты и легенды. *Легенды КП* должны быть в форме символов (пиктограмм). На массовых соревнованиях допускается словесное описание легенд.

Оборудование дистанции

На местности оборудуются старт, контрольные пункты, финиш, другие необходимые объекты.

Для оборудования КП (рис. 20) применяют знак в виде трехгранной нейлоновой (или бумажной) призмы со стороной 30 на 30 см. Каждая грань делится диагональю из левого нижнего угла в правый верхний угол на белое поле вверху и оранжевое (допускается красное) – внизу.

Каждому КП дается обозначение, для этого используются двухзначные числа, начиная с 31 (номера 66, 68, 86, 89, 98, 99 использовать запрещается).

КП снабжают средствами отметки.

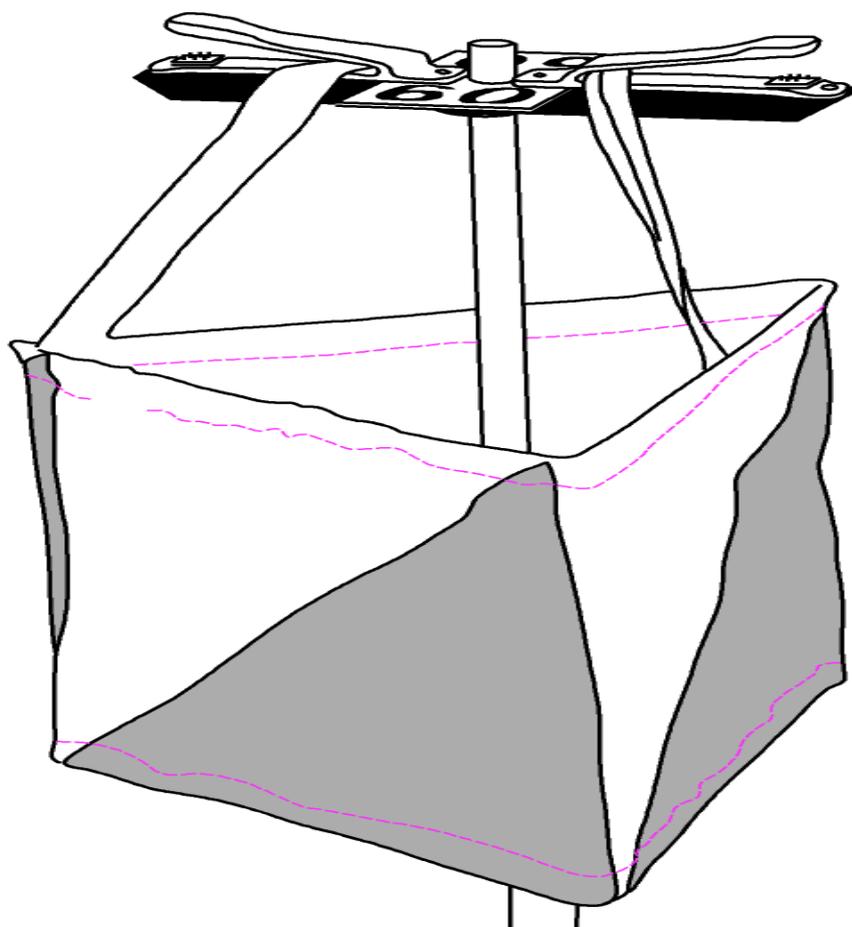


Рис. 21. Оборудование контрольного пункта

Системы отметки

Все КП одной дистанции оборудуются средствами отметки одной конструкции, обычно компостерами для отметки контрольной карточки участника. На крупных российских и международных соревнованиях – это базовые станции для электронной отметки с помощью индивидуальных ЧИПов (Imit, Sport Ident, SFR-sistem), в массовых соревнованиях разрешается применять отметку цветным карандашом.

3.3. Правила соревнований

Участник соревнований обязан:

- выполнять Правила соревнований;
- своевременно являться на старт;
- беречь от случайных проколов и разрывов карту и контрольную карточку;
- оказывать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, и сообщить о нем на финише.

Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно короткий срок явиться на финиш, заявить об этом на финише, сдать контрольную карточку и карту.

Контрольная карточка – документ, с помощью которого контролируется посещение КП участником. Результат участника, потерявшего карточку, не сдавшего ее на финише, прошедшего дистанцию в ином порядке или, если на карточке отсутствует отметка какого-либо КП, может быть аннулирован. Карточка должна иметь возможность произвести резервную отметку. Таких клеток должно быть не менее двух.

Участнику соревнований запрещено:

- предпринимать попытки заранее ознакомиться с местностью;
- после финиша выходить в район соревнований без разрешения главного судьи;
- применять какие-либо технические средства передвижения;
- выходить на дистанцию со средствами мобильной и др. связи;
- изменять устройство и оборудование КП;
- привлекать к себе внимание, кроме сигналов о помощи, если участник заблудился или получил травму;
- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- пользоваться посторонней помощью, кроме медицинской.

За неспортивное поведение и нарушение Правил соревнований результат спортсмена может быть аннулирован, в исключительных случаях за неспортивное поведение участников и

официальных лиц от участия в соревнованиях может быть отстранена вся команда.

Порядок старта

Временной интервал при одиночном старте 1–3 минуты.

Участник должен самостоятельно брать карту на пункте выдачи карт.

Карта выдается в момент старта, но если карты не герметизированы, то участникам должна быть предоставлена 1 минута для упаковки карты в пакет. При проведении массовых соревнований можно выдавать карту за 1 или 2 минуты до старта.

Финиш и хронометрирование

В соревнованиях по беговому ориентированию финишное время участника фиксируется в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша.

Когда участник пересек линию финиша, он обязан сдать контрольную карточку и свою карту.

Контрольное время

Контрольное время назначается в целях ограничения продолжительности соревнований и сообщается участникам не позднее, чем за час до старта. Контрольное время назначается в пределах 200–250 % от расчетного времени победителя.

Результат участника, превысившего контрольное время, может быть аннулирован.

3.4. Техника и тактика ориентирования

Элементарные технические действия

1. Определение расстояний по карте: «на глаз» или линейкой пластины компаса. 1 мм на карте масштаба 1:5 000, 1:7 500, 1:10 000, 1:15 000 равняется на местности – 5 м, 7,5 м, 10 м, 15 м соответственно.

2. Определение расстояний на местности: «на глаз» или шагами. Обычно для измерения пользуются парами шагов. 100 м на местности равны 60–70 парам шагов или 40–50 парам

беговых шагов, при беге следует учитывать проходимость местности.

3. Ориентирование карты по местным предметам. Карту необходимо развернуть так, чтобы расположение ориентиров на карте соответствовало их расположению на местности.

4. Ориентирование карты по компасу обычно применяется для установления своего местоположения на местности, бедной ориентирами, или при потере ориентировки. Необходимо развернуть карту так, чтобы направление линий магнитного меридиана карты совпадало с направлением северного конца стрелки компаса. Для выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию используют жидкостные компасы. Семейство жидкостных компасов широко представлено в продаже от любительских моделей до профессиональных (Moscow Compass 3–11 модели).

5. Взятие азимута. Наложить компас на карту так, чтобы боковая сторона его пластины соединила исходную и требуемую точки на карте. Повернуть колбу компаса так, чтобы направление параллельных линий на ней совпадало с направлением магнитного меридиана карты и при этом фосфорные риски на колбе указывали на север.

6. Осуществление азимутного хода. Взять компас в правую руку так, чтобы боковая сторона пластины была строго перпендикулярна груди. Не изменяя положения руки с компасом, развернуться так, чтобы северный конец стрелки компаса расположился между фосфорными рисками колбы: а) мысленно (взглядом) продолжить направление боковой стороны пластины компаса и заметить в этом направлении какой-либо выделяющийся ориентир, двигаться до него, повторять этот прием. Это подходит для хорошо просматриваемой местности; б) для закрытой, плохо просматриваемой местности или при так называемом движении по направлению лучше подходит другой прием. Двигаться в направлении визирования, не изменяя положения руки с компасом и часто переводя на него взгляд, и изменять направление движения так, чтобы северный конец стрелки компаса находился между фосфорными рисками колбы.

7. Чтение карты. Сопоставление условных знаков и их комбинаций на карте с ориентирами, расположенными на местности, и обратно. Для достижения высоких результатов в соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо освоить выполнение этого приема на бегу.

Приемы ориентирования

Приемы ориентирования делятся на приемы точного ориентирования и приемы грубого ориентирования, причем не следует считать, что приемы грубого ориентирования не точны. Они характеризуются низкой плотностью информационного потока, а значит, большей скоростью передвижения.

К приемам грубого ориентирования относятся: движение по направлению и движение по линейным ориентирам.

1. Движение по направлению используется в хорошо проходимой, бедной ориентирами местности или, напротив, – в перенасыщенной, когда приемы точного ориентирования требуют больших затрат времени. Для контроля направления обычно пользуются ранее описанным способом осуществления азимутного хода б) в сторону крупного «опорного» (линейного, площадного) ориентира, контроль расстояния почти не осуществляется. Вариантами движения по направлению являются «бег в мешок», в пересечение двух линейных ориентиров, и «бег с упреждением», на линейный ориентир, идущий под углом к направлению движения.

2. Движение по линейным ориентирам используется на длинных перегонах в труднопроходимой местности, при высокой скорости не требует чтения мелких промежуточных ориентиров, но несколько удлиняет путь.

К приемам точного ориентирования относятся движение по азимуту с контролем расстояния и движение с точным чтением карты. Они характеризуются высокой плотностью информационного потока и снижением скорости движения для его обработки.

3. Движение по азимуту с контролем расстояния. Выполнение азимутного хода по способу а) контроль расстояния парами шагов.

4. Движение с точным чтением карты используется на местности с хорошей видимостью и богатой визуально сопряженными ориентирами, обычно на участках, насыщенных элементами рельефа.

В практике имеют место и различные промежуточные варианты и комбинации приемов.

Выбор рационального пути движения

Начинать выбор варианта пути движения нужно с выбора «привязки» (последнего «опорного» ориентира перед КП). «Привязка» должна легко и однозначно определяться на местности. Далее весь перегон от предыдущего КП до «привязки» разбивается на участки «опорными» ориентирами и выбираются приемы ориентирования на этих участках. Обычно до «привязки» используют приемы грубого ориентирования, а от «привязки» до КП – точного. При этом для спортсменов с различной структурой подготовленности (физического развития, функциональной, психологической, технической, тактической подготовки) рациональными (самыми быстрыми) могут быть разные варианты движения.

Рекомендуемая литература

1. Балабанов, И. В. Узлы / И. В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с., ил.
2. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с., ил.
3. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с., ил.
4. Краткий справочник туриста / автор-сост. Ю. А. Штюмер. – 3-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1985. – 272 с.
5. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с., ил.
6. Огородников, Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО / Б. И. Огородников. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – ФСО России, 2004. – 68 с.
8. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост.: Ю. С. Константинов, С. В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
9. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи / сост. Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1999. – 232 с.
10. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. / сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с., ил.
11. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с., ил.
12. Условные знаки. Символы легенд КП // Азимут. – 2002. – № 1.

Оглавление

1. Соревнования по пешеходному туризму	3
1.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ)	4
1.2. Соревнования по технике пешеходного туризма (полоса препятствий)	5
1.3. Технические этапы и специальные задания (извлечение из примерного перечня с описанием и комментариями)	6
1.4. Узлы	13
2. Соревнования по технике водного туризма.....	22
2.1. Короткая дистанция	22
2.2. Основы техники водного туризма	23
3. Соревнования по спортивному ориентированию	25
2.1. Краткое описание условных знаков	27
3.2. Дистанция.....	29
3.3. Правила соревнований.....	31
3.4. Техника и тактика ориентирования.....	32
Рекомендуемая литература	36

Учебное издание

Туристские слеты и соревнования

Методические указания

Составители:

Трофимов Алексей Вячеславович
Шалайкин Леонид Юрьевич
Воронов Николай Андреевич

Редактор, корректор И. В. Бунакова
Верстка Е. Л. Шелехова

Подписано в печать 08.04.2010. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бум. офсетная. Гарнитура "Times New Roman".
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 2,02.
Тираж 200 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова.

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

Туристские слеты и соревнования

