



Школа Горного Туризма Базового Уровня

Тема 5: «Методика выполнения
технических приёмов в горном туризме»



Общие положения:

- Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут»
- Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»*

*Дистанция-горная – это прохождение спортивной дистанции, проложенной по разнообразным формам горного и горного искусственного рельефа (скальном, ледовом, осыпном, локально-водном, снежном и т.д.) между стартом и финишем с комплексом судейского оборудования.

группа

связка

личная

Основные понятия и сокращения, используемые на соревнованиях:

БЗ	– безопасная зона
ВСС	– верхняя судейская страховка
ГСК	– главная судейская коллегия
ЗО	– зона отсечки
ИС	– исходная сторона
ИСС	– индивидуальная страховочная система
ИТО	– искусственная точка опоры
КВ	– контрольное время (этапа, блока этапов)
КЛ	– контрольная линия
КП	– контрольный пункт
КОД	– коридор обратного движения
ОКВ	– общее контрольное время (контрольное время)
ОЗ	– опасная зона
ПКВ	– промежуточное контрольное время
ПОД	– перила обратного движения
ПС	– пункт страховки
ППС	– пункт промежуточной страховки
РЗ	– рабочая зона
СП	– смотровая площадка
ТО	– точка опоры
ТП	– технический приём
ФСУ	– фрикционное спусковое устройство
ЦС	– целевая сторона.

1. Подъем по склону с наведением.

Параметры: Длина этапа – 6 м. Крутизна склона – 90°.

Оборудование этапа: ИС – ВЗ, ЦС – ОЗ, ППС – 1 с 1 судейским заглушенным карабином, ПС2 – 2 судейских заглушенных карабина.

Действия: Подъем 1 участника свободным лазанием с ВСС и нижней командной страховкой, 2-го свободным лазанием или по командным перилам с ВКС.

2. Траверс склона с наведением.

Параметры: Длина этапа – 11 м.

Оборудование этапа: ИС – ОЗ, ЦС – ОЗ, ПС2 – 2 судейских заглушенных карабина, ППС – 2, на каждом 1 судейский заглушенный карабин, ПС3 – 1 судейский заглушенный карабин.

Действия: 1 участник проходит траверс с командной страховкой, 2 участник по командным перилам с командным сопровождением. Снятие перил с ПС3.

3. Подъем по склону с наведением.

Параметры: Длина этапа – 5 м. Крутизна склона – 40°.

Оборудование этапа: ИС – ВЗ, ЦС – ОЗ, ПС2 – 2 судейских заглушенных карабина

Действия: Подъем 1 участника свободным лазанием с ВСС и нижней командной страховкой, 2-го свободным лазанием или по командным перилам с ВКС.

4. Навесная переправа.

Параметры: ИС – ОЗ, ЦС – ОЗ, Длина навесной переправы – 34 м.

Оборудование этапа: судейские перила, ПС3 – 1 судейский заглушенный карабин, ПС4 – 2 судейских заглушенных карабина.

Действия: Участники проходят этап с взаимным сопровождением

5. Спуск с наведением

Параметры: ИС – ОЗ, ЦС – ВЗ Длина этапа – 10 м, крутизна склона 50°.

Оборудование этапа: на исходном берегу ПС4 – петля для постановки на самостраховку, 2 судейских заглушенных карабина.

Действия: Участники навешивают перила и проходят этап с верхней командной страховкой, снятие перил из ВЗ.

Отдельные технические элементы и приёмы: СТРАХОВ

! Запрещается наложение судейской страховки. Положение судейской страховки участник должен контролировать самостоятельно;

! Нижняя командная страховка осуществляется через тормозное устройство, закрепленное на участнике, находящемся ниже ПС и карабин на судейском или командном ПС. При осуществлении нижней командной страховки из безопасной зоны страховка осуществляется через тормозное устройство, закрепленное на участнике.

! При выполнении страховки, участник должен быть в рукавицах;

! Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней командной страховкой, если это не оговорено особо Условиями прохождения дистанции;

! Свободный конец командной страховочной веревки должен быть закреплен на ПС, либо на страхующем участнике, стоящем на самостраховке;

Отдельные технические элементы и приёмы: СТРАХОВ

! Верхняя командная страховка осуществляется непосредственно через тормозное устройство, закрепленное на участнике, находящемся ниже ПС и карабин, закрепленный на судейском или командном ПС; либо через тормозное устройство, закрепленной на ПС. Допускается страховка с земли непосредственно через тормозное устройство, на участнике, если это оговорено дополнительно Условиями прохождения дистанции.

! При крутизне склона менее 45° , а также при прохождении наклонной переправы разрешается осуществлять страховку непосредственно через карабин ПС с углом охвата менее 90° .

! Участник, осуществляющий страховку, должен находиться на само страховке.



Отдельные технические элементы и приёмы:

ПП

! При движении первого участника только с нижней командной страховкой (без верхней судейской) запрещается пропуск судейского ППС. Штраф – снятие команды.

! Расстояние между командными ППС, а также от ПС до первого (последнего) ППС не более 3 метров. Количество ППС оговаривается в Условиях проведения соревнований или прохождения дистанции.

! Командный пункт промежуточной страховки (ППС) считается пропущенным, после прощелкивания страховочной веревки в карабин на следующем пункте, или если расстояние между ППС (или ПС и ППС) превышает допустимый интервал 3 метра, если иной интервал не оговорен в Условиях прохождения дистанции.

Отдельные технические элементы и приёмы: **ПЕРИЛ**

* Перила – это основная веревка, используемая командой для преодоления препятствий.

Жестко
закрепленные

Не жестко
закрепленные

! При организации командных перил на спуске по склонам, если участок окончания спуска находится в опасной зоне, нижний конец перильной веревки должен быть закреплен на ПС. Если окончание спуска находится в безопасной зоне, то закрепление конца не обязательно, но оканчиваться перила должны узлом «проводник-восьмерка».

На этапе спуск при отсутствии ПС в конце этапа достаточно блокирование концов командных перил между собой.

! На перилах может находиться только один человек.

Отдельные технические элементы и приёмы: НАВЕСНАЯ

! На этапе «навесная переправа» используются только двойные перила.



- На горизонтальной переправе участник обеспечивается командным сопровождением. Сопровождение выполняется только основной веревкой.
- При прохождении крутонаклонных и наклонных переправ участник обеспечивается верхней командной страховкой.
- При организации спуска, по крутонаклонной переправе обязательно использование участником транспортной веревки (регулирующей скорость спуска), которая может быть сдерживающей для всей навесной переправы

Отдельные технические элементы и приёмы: **ПОДЪЁМ**

- Свободным лазанием;
- С использованием искусственных точек опор (ИТО);
- По командным перилам;
- По судейским перилам.

! ВКС.

! На перилах только один человек.



Отдельные технические элементы и приёмы: **ПОДЪЁМ**



Отдельные технические элементы и приёмы: СПУС

! ВКС.

! На перилах только один
человек.



Отдельные технические элементы и приёмы: ТРАВЕ

*Траверс – это переход по склону без набора и потери высоты.

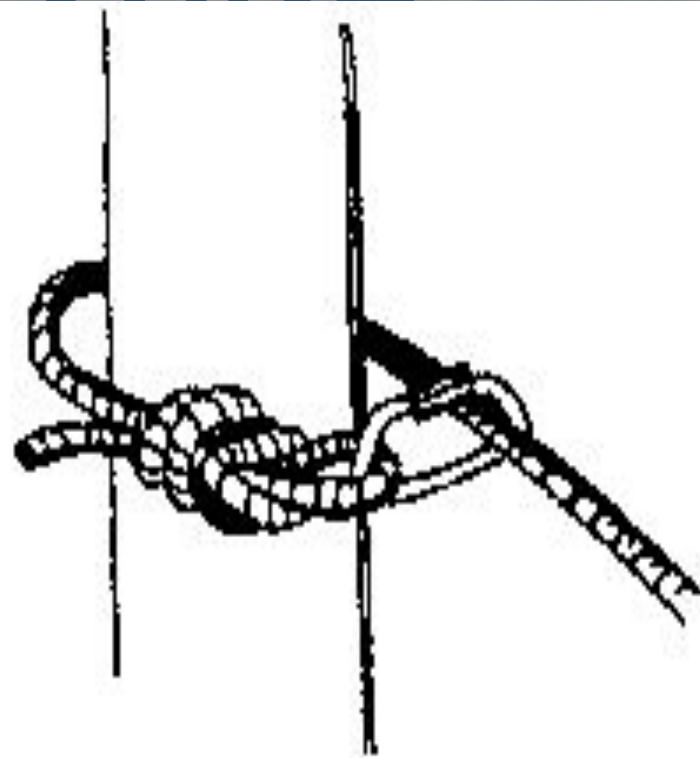
Участники преодолевают этап «Траверс» следующими способами:

- С командной страховкой проходящей через ППС.
- С командной страховкой проходящей через ППС и самостраховкой по командным перилам.
- С самостраховкой по командным перилам, проходящим через ППС, и односторонним командным сопровождением.



Отдельные технические элементы и приёмы: СНЯТИЕ

- Обоснованное снятие плечо специального снаряжения осуществляется во время прохождения этапа;
- Снятие страховочной веревки осуществляется на ЦС этапа;
- Снятие командных перил осуществляется с ЦС этапа посредством сдерживающего элемента, предварительно доставленного с ИС или сдвоенной основной веревки, проходящей через судейское оборудование в ПС на ИС этапа.



Карабинная удавка

Общение в связке:



Товарищи - только те, кто, держась за один канат, общими усилиями взбираются на горную вершину

Антуан де Сент Экзюпери