

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Куйбышевского района – Дом детского творчества
Межрайонный семинар преподавателей ОБЖ и педагогов
дополнительного образования.

РАЙОННЫЙ СЕМИНАР
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ –
ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ.
РЕГЛАМЕНТ, ПРАВИЛА СПОРТА,
СУДЕЙСТВО»

Методист Куйбышевского ДДТ
Новицкая Анастасия Константиновна



ДИСЦИПЛІНА ДИСТАНЦІЯ



Организация соревнований на «Дистанциях» — это проведение относительно не протяженных дистанций сложности, содержащих установленный набор технических этапов (естественных и искусственных препятствий), предполагающих применение спортсменами разнообразной туристской техники и тактики.

Доминирующей целью участия в таких соревнованиях является совершенствование владения техникой и тактикой туризма, рост спортивного мастерства и спортивной квалификации.





ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ



ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм»
2. Регламент дистанция лыжная
3. Положение о соревнованиях
4. Условия прохождения дистанции

АМЕРИКАНСКИЙ КОМИТЕТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ ПРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

(НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я)

СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

«ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (НОМЕР-КОД
0840091811Я)

«ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (НОМЕР-
КОД 0840241811Я)

«ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (НОМЕР-
КОД 0840251811Я)

Раздел 7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ	37
7.1 Переправа первого участника вброд	37
7.2 Переправа первого участника через водное препятствие по бревну	37
7.3 Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну	38
7.4 Подъём первого участника с нижней страховкой	38
7.5 Траверс склона первым участником с командной страховкой	38
7.6 Организация перил	39
7.7 Снятие перил	40
7.8 Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам	40
7.9 Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе	40
7.10 Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам	41
7.11 Подъём по склону с верхней страховкой	41
7.12 Спуск по перилам	42
7.13 Траверс склона по перилам	42
7.14 Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)	42
7.15 Переправа методом «вертикальный маятник»	43
7.16 Транспортировка снаряжения	43
7.17 Спортивный спуск	43
7.18 Подъём по склону спортивным способом	44
7.19 Переправа с опорой на перила вброд, по бревну, по параллельным перилам	44
7.20 Переправа вброд с альпенштоком	44
7.21 Траверс склона с альпенштоком	44
7.22 Подъём по склону с альпенштоком	44
7.23 Спуск по склону с альпенштоком	44
7.24 Укладка бревна	45

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

- ▶ Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке.
- ▶ Этап технический – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технических приемов.



ОСНОВНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ

1. Переправа вброд
2. Переправа по бревну
3. Переправа по параллельным перилам
4. Навесная переправа
5. Наклонная переправа
6. Вертикальный маятник
7. Траверс
8. Подъем/спуск

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 3 ВИДА ДИСТАНЦИЙ:

- Дистанция – личная – спортсмен преодолевает всю дистанцию *индивидуально*;
- Дистанция – связка – дистанция преодолевается совместно *двумя* спортсменами;
- Дистанция – группа – дистанция преодолевается силами *четырех* спортсменов.



ДИСТАНЦИЯ – ЛИЧНАЯ



ДИСТАНЦИЯ – СВЯЗКА



ДИСТАНЦИЯ – ГРУППА



ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Раздел 2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

- 2.1 Минимальные возраст и спортивная квалификация участников должны соответствовать требованиям таблицы 2.1.
- 2.2 Возраст участников определяется календарным годом, в котором участнику исполняется соответствующее количество лет.
- 2.3 При проведении соревнований на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) на дистанциях 5-6 класса минимальный возраст уменьшается на 1 год при сохранении требований к спортивной квалификации (см. Таблицу 2.1).

Таблица 2.1

Класс Дистанции	Возраст участников (лет)	Спортивная квалификация (не ниже)
1	8 и старше	-
2	10 и старше	-
3	13 и старше	3 (1 юношеский)
4	15 и старше	2
5	16	КМС
	17 и старше	1
6	18 и старше	КМС

- 2.4 Официальные соревнования проводятся по возрастным группам. Возрастные группы, в которых могут проводиться соревнования, указаны в Таблице 2.2.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

- 2.7 Соревнования в возрастной группе «ветераны» проводятся среди спортсменов 35 лет и старше.
- 2.8 На всех соревнованиях, кроме Первенства России среди юниоров/юниорок, спортсмены возрастных групп «мальчики/девочки», «юноши/девушки», «юниоры/юниорки» имеют право принимать участие в следующей старшей возрастной группе, если это не противоречит требованиям Таблицы 2.1.
- 2.9 Спортсмены старшей возрастной группы не имеют права участвовать в соревнованиях в младших возрастных группах.
- 2.10 Возрастные группы, по которым проводятся конкретные соревнования, и количество мужчин и женщин в связках и группах определяются Положением о соревнованиях.



Технический приём

– это действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я).

* Далее приведены примеры некоторых технических приемов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЕ ПЕРИЛА



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО БРЕВНУ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЕ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

СПУСК ПО СКЛОНУ С САМОСТРАХОВКОЙ ПО ПЕРИЛАМ



ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТУРИЗМУ

- ▶ Спортивная заявка установленного образца
- ▶ Приказ об ответственности за несовершеннолетних
- ▶ Медицинский допуск
- ▶ Страховка от несчастного случая
- ▶ Страховка от укуса клеща (с марта по октябрь)
- ▶ Туристская книжка с указанием разряда при наличии

ПЕРВЕНСТВО
КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА ПО
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ
(ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ,
ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ –
ГРУППА)

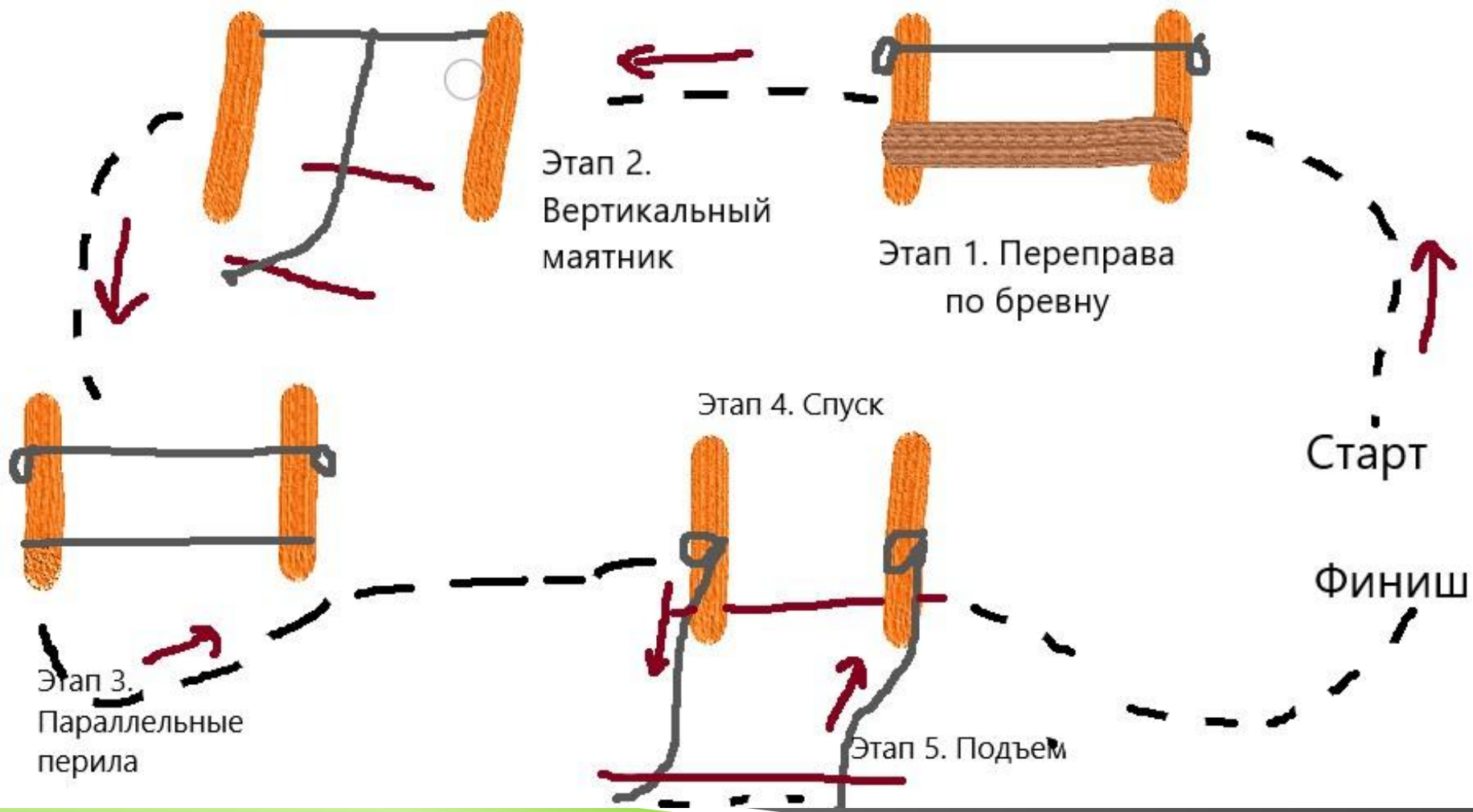
Условия соревнований

в дисциплине «дистанция – пешеходная»

Параметры дистанции:

Класс дистанции	2
Длина дистанции (м)	800
Набор высоты (м)	8-10
Количество этапов всего	5

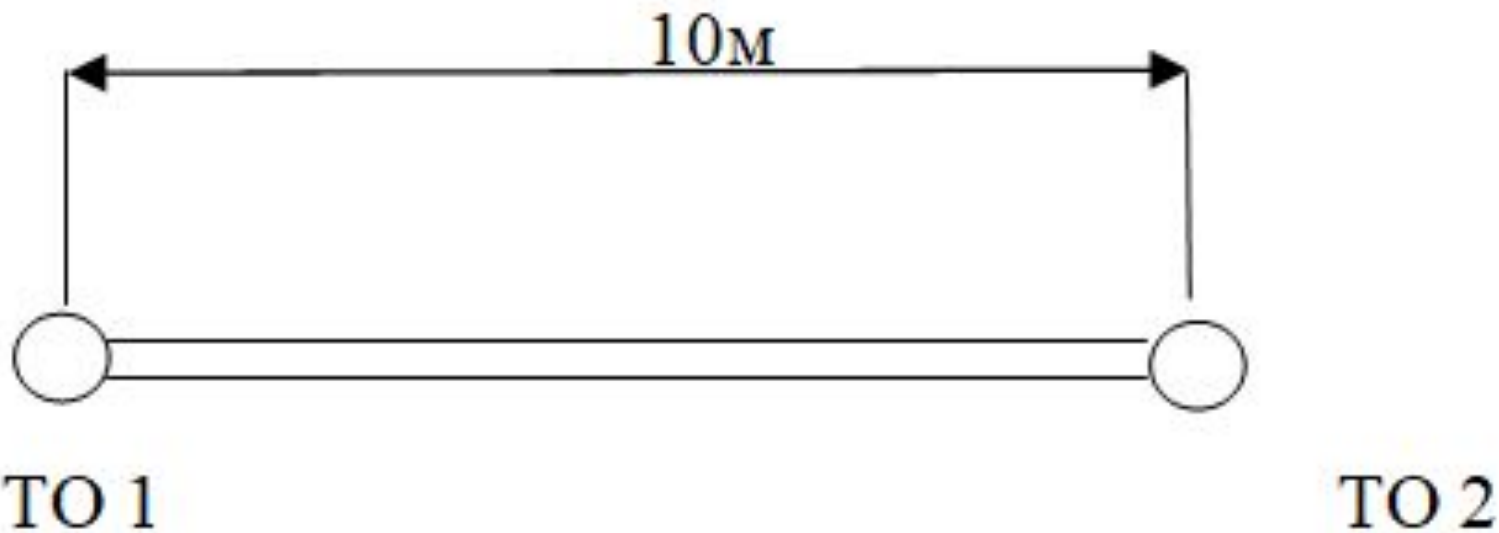
СХЕМА ДИСТАНЦИИ



ДИСТАНЦИЯ - ЛЫЖНАЯ

АП №1. ПЕРЕПРАВА ПО БРЕВНУ.

Этап	1	Переправа по бревну		
Параметры:	L	10	м	
Оборудование:	Судейские перила			
	ИС	<u>ОЗ</u>	ТО, КЛ	
	ЦС	<u>ОЗ</u>	ТО, КЛ	
Действие по пунктам:	п. 7.8			
Обратное движение:				

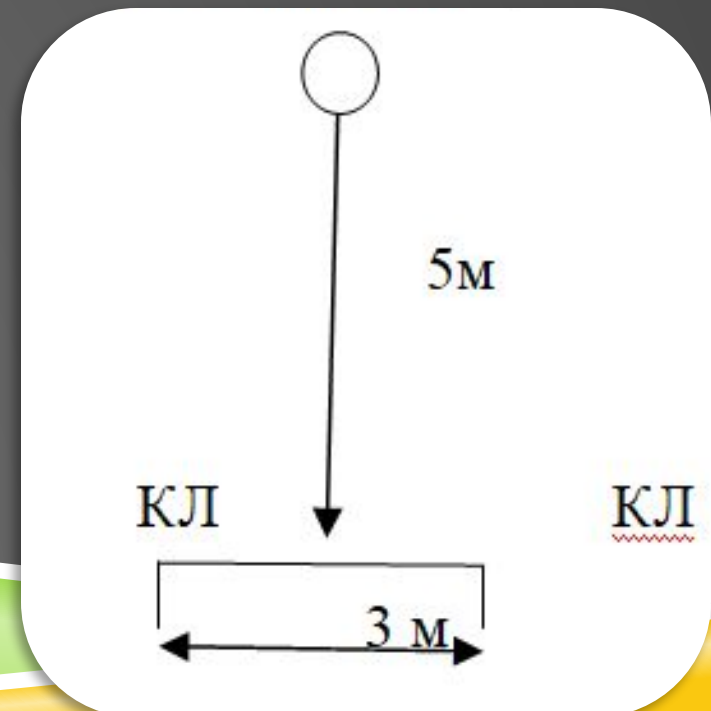


ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО БРЕВНУ



АП №2. МАЯТНИК.

Этап	2	Вертикальный маятник			
Параметры:	L	3	м	h	5
Оборудование:	Судейские перила				
	ИС	БЗ			КЛ
	ЦС	БЗ			КЛ
Действие по пунктам:	п. 7.15				
Обратное движение:					

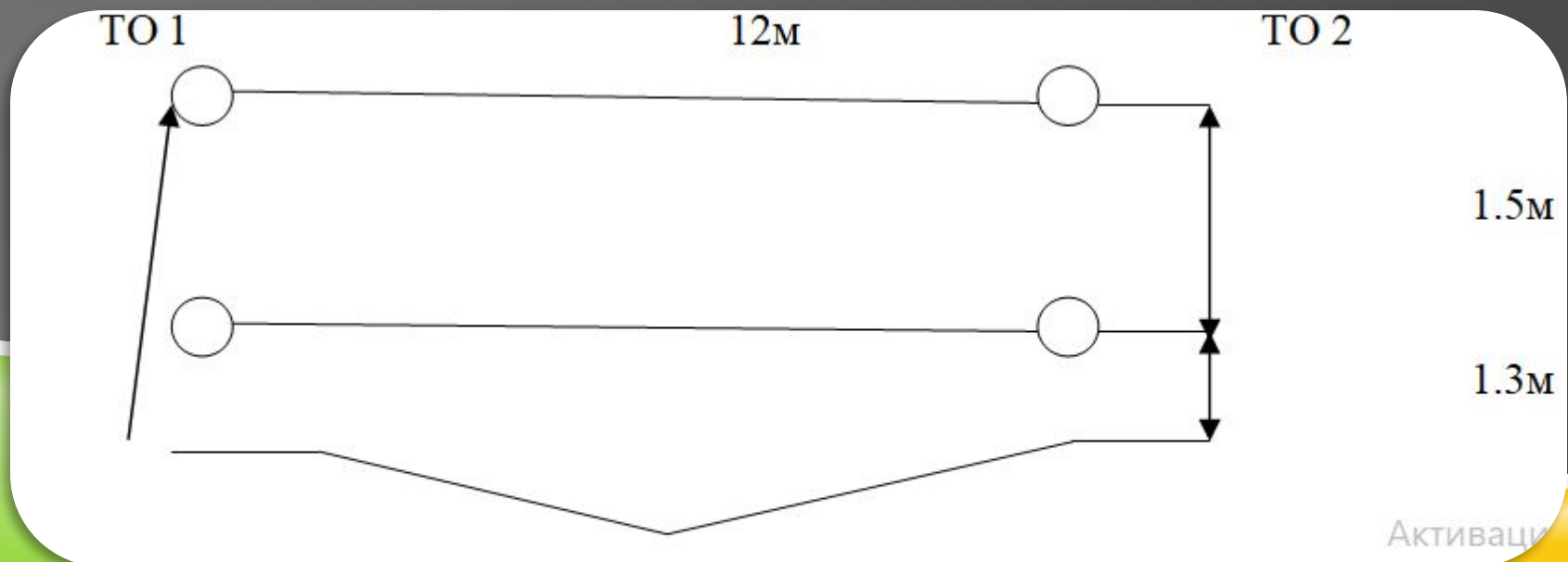


ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ЭТАП МАЯТНИК



АП №3. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ПЕРИЛА.

Этап	3	Параллельные перила		
Параметры:	L	12	м	
Оборудование:	Судейские перила			
	ИС	03		ТО
	ЦС	03		ТО
Действие по пунктам:				п. 7.8
Обратное движение:				п. 7.8

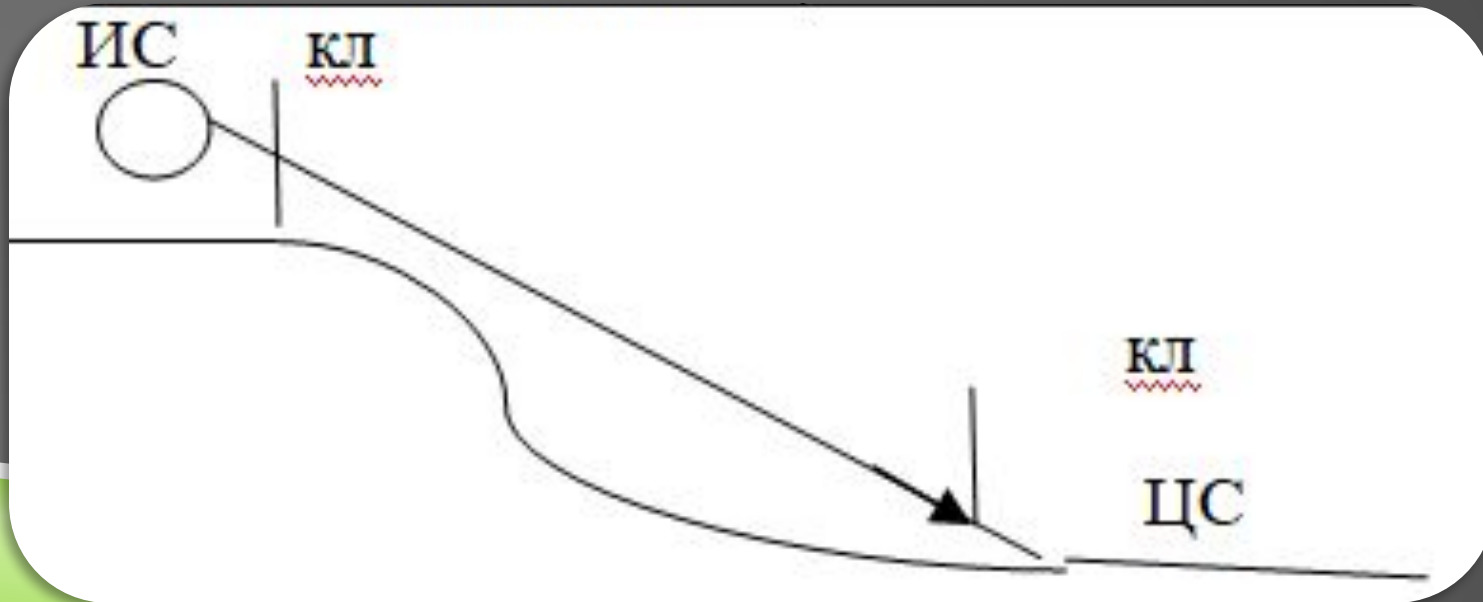


ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ



ЭТАП №4. СПУСК

Этап	4	Спуск			
Параметры:	L	20	м	α	35°
Оборудование:		ИС	БЗ	Судейские <u>перила</u> , ГО(карабин), КЛ	
		ЦС	БЗ	КЛ	
Действие по пунктам:					п.7.10
Обратное движение:					п.7.10



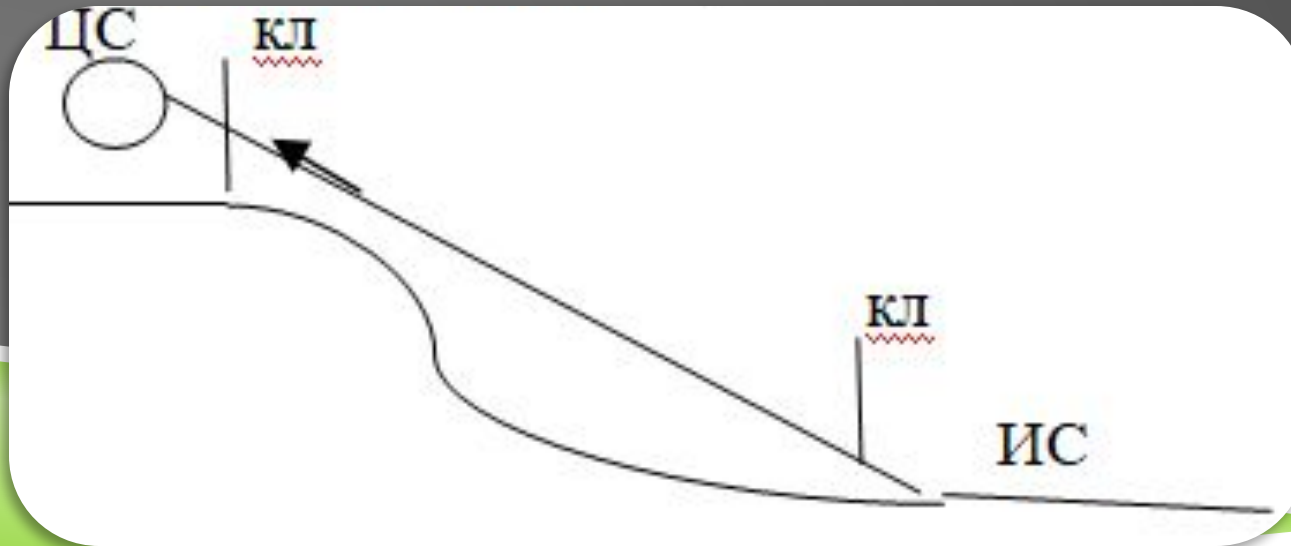
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

ЭТАП СПУСК



ЭТАП №5. ПОДЪЕМ

Этап	5	Подъем			
Параметры:	L	20	м	α	35°
Оборудование:	ИС	БЗ	Судейские <u>перила</u> , ТО(карабин), КЛ		
	ЦС	БЗ	КЛ		
Действие по пунктам:					п.7.10
Обратное движение:					п.7.10



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

ЭТАП ПОДЪЕМ



ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТУРИЗМУ

- ▶ Спортивная заявка установленного образца
- ▶ Приказ об ответственности за несовершеннолетних
- ▶ Медицинский допуск
- ▶ Страховка от несчастного случая
- ▶ Страховка от укуса клеща (с марта по октябрь)
- ▶ Туристская книжка с указанием разряда при наличии

ПОЛУЧЕНИЕ КНИЖКИ СПОРТСМЕНА

- ▶ 50 руб.
- ▶ Заполненная таблица в электронном виде:

№	ФИО	Дата рождения	Тренер	Организация	Индекс	Почтовый адрес	телефон
1							
	Паспортные данные	e-mail	Занимается туризмом с ...		Номер книжки	Дата выдачи	

- ▶ Фото 3x4