



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Комплексные соревнования туристов
методические рекомендации для организаторов
туристско-краеведческой работы

НИЖНИЙ НОВГОРОД
2014

ББК 78.39

Составители: начальник отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Горбунов Алексей Александрович, главный специалист отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Курганников Владимир Ефимович, главный специалист отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Шестаков Павел Викторович.

Комплексные соревнования туристов. Методические рекомендации для организаторов туристско-краеведческой работы / Сост. А.А.Горбунов, В.Е.Курганников, П.В.Шестаков. – Н.Новгород: ГБОУ ДОД ЦДЮТЭ НО, 2014. – 17 с.: ил.

ББК 78.39

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Содержание

1. Основные цели и задачи соревнований и пути их достижения.....	4
2. Выбор видов соревнований.....	5
3. Виды программы.....	5
4. График проведения соревнований.....	15
5. Особенности решения организационных вопросов.....	16
6. Необходимое снаряжение.....	16
7. Рекомендуемая литература.....	17

1. Основные цели и задачи соревнований и пути их достижения

Цель проведения комплексных спортивных туристических мероприятий состоит в том, чтобы как можно более интересно показать детям различные виды туризма, привлечь их к занятиям в туристско-краеведческих объединениях, показать педагогам образец проведения массовых праздников для начинающих туристов. В предлагаемой форме можно проводить «Дни здоровья» в школе, городские и районные праздники туризма, принимать участие в общегородских массовых мероприятиях со своей туристской программой.

Участие в таком комплексном спортивно-туристическом мероприятии является хорошим стартовым полигоном для новичков, дает серьезную возможность проверить себя опытным спортсменам, поскольку во время проведения практически каждый участник может принять участие в большинстве или даже во всех видах и наглядно получить представление о своем потенциале в соревнованиях с другими участниками.

Главная цель настоящего пособия – научить педагогов таким формам проведения соревнований по туризму, которые помогут в организации обучающей деятельности, а именно в изучении элементов техники спортивного туризма и спортивного ориентирования, а также приемов преодоления естественных препятствий.

Одну из основных задач *по ознакомлению* возможно большего числа начинающих с новыми для них видами занятий предлагается решать в соревновательной форме с преодолением коротких и доступных для всех участников дистанций. Короткие дистанции увеличат пропускную способность. Для обеспечения доступности дистанций достаточно использовать в соревнованиях лишь небольшие элементы спортивного туризма и спортивного ориентирования и самое доступное снаряжение.

Другая задача – *зрелищность* соревнований – достигается компактностью проведения мероприятия, выбором этапов и дистанций в максимально возможном поле зрения участников (например, на спортивной площадке у школы). Она необходима для того, чтобы любой участник соревнований мог не только пройти дистанцию сам, но и понаблюдать, как это делают другие.

Одна из главных задач – сделать так, чтобы виды соревнований были *интересны* для участников, не отпугнули на первом этапе своей сложностью. Для этого из каждого вида спортивного туризма и ориентирования отбираются, во-первых, наиболее используемые элементы, во-вторых, – самые доступные и понятные участникам.

При проведении комплексных соревнований ставится задача *максимально занять* детей, чтобы у них практически не было свободного времени. Поэтому все виды проводятся параллельно, и участник переходит от одного вида к другому. В этом случае от организаторов требуется составить четкий и продуманный график проведения.

Очень важно также учесть и распределить *нагрузку*, которую получают участники в процессе прохождения всех дистанций. Длина и время нахождения на каждой дистанции должны быть просчитаны с учетом полной нагрузки. Предполагается, что каждый участник сможет отдохнуть после нагрузки в каждом виде, поэтому старт на этапах лучше делать свободным, по мере готовности участников.

При проведении массовых комплексных соревнований по туризму и ориентированию в школе или районе организаторы иногда не имеют возможности пригласить опытных судей, поэтому все этапы и виды выбираются исходя из *простоты* судейства. К судейству можно привлечь школьников старших классов.

При проведении представленных в данном пособии соревнований решаются воспитательные и оздоровительные задачи. Проведение подобных мероприятий подразумевает воспитательную роль в формировании личной ответственности и самодисциплины учащегося, накоплении жизненного опыта, преодолении естественных страхов, например, в скоростном спуске с дерева. Появляется возможность установления более прочных межличностных отношений и совместное с педагогом участие в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, когда старшие помогают младшим.

К оздоровительной деятельности следует отнести развитие силы, ловкости, скорости, координации движений, а также закаливание организма, поскольку соревнования проводятся на природе, на свежем воздухе.

2. Выбор видов соревнований

Итак, задача организатора массовых комплексных туристских соревнований – взять из каждого вида спортивного туризма наиболее зрелищное, доступное и интересное для детей упражнение (задание) и провести по нему соревнование. Если нет возможности организовать предварительную тренировку командных действий, рекомендуется проведение индивидуальных соревнований, где каждый участник движется по дистанции свободно, может почувствовать все сам, без подсказки и помощи товарищей.

В спортивном туризме на дистанции в большинстве этапов используются веревки, поэтому участников, в первую очередь, предлагается знакомить с различными вариантами использования веревок при преодолении препятствий. Наиболее подходящим вариантом является проведение соревнований на короткой туристской полосе препятствий «Веревочный городок» или проведение соревнований на дистанции 1 класса без использования туристского снаряжения.

Доступными являются соревнования на велосипедах: небольшая дистанция по пересеченной местности с прохождением на скорость или сложность (велотриал, как самый доступный), где участники смогли бы продемонстрировать свое умение преодолевать дистанцию по бездорожью и ловкость во владении велосипедом.

Из видов спортивного ориентирования наиболее подходящими являются маркированная трасса, парковое ориентирование (спринт до 10 минут), спортивный лабиринт. Первый обеспечивает безопасность, второй – зрелищность, третий – и безопасность, и зрелищность. Виды спортивного ориентирования предлагается проводить по более упрощенным правилам, тем более, что возможность упрощения предусмотрена правилами соревнований по спортивному ориентированию. Перечисленные выше виды являются наиболее доступными для проведения. Соревнования по ним могут проводиться практически в любом месте и не требуют большой подготовки.

3. Виды программы

3.1. «Веревочный городок» – непрерывная цепь веревочных этапов различной сложности, натянутых над землей, которая преодолевается участниками без использования страховочной системы, не сходя на землю.

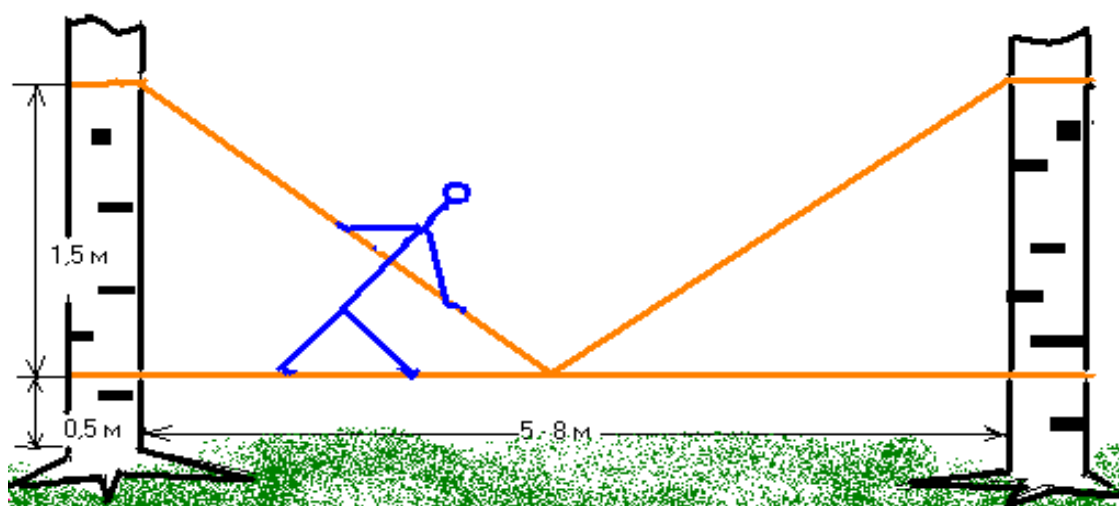
Дистанция должна быть в меру сложной, но достаточно интересной как для детей младшего возраста, так и для старшеклассников. Уровень сложности дистанции можно изменять в зависимости от подготовленности участников. Даже степень натяжения веревок влияет на сложность прохождения. Комплекс этапов «Веревочный городок»

развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, раскрывает в участниках скрытый потенциал. Дистанцию можно использовать как тренировочный полигон при подготовке начинающих туристов к соревнованиям по туристскому многоборью. Есть обязательное условие для одежды участников: она должна закрывать локти и колени.

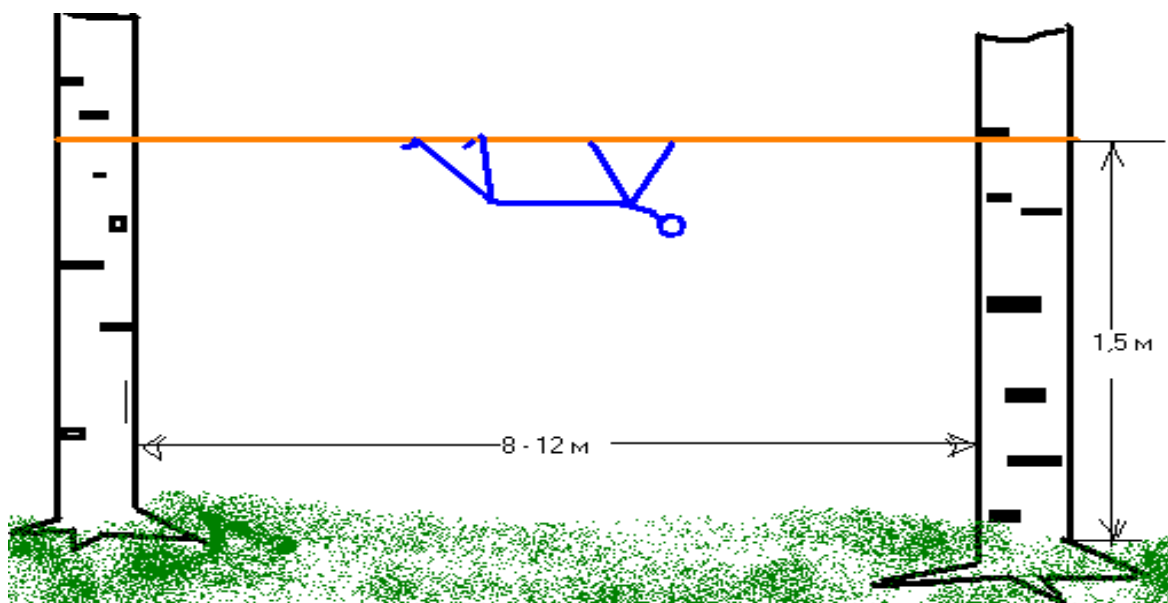
Обслуживающий персонал дистанции – судья-хронометрист и секретарь. При работе двух судей-хронометристов пропускная способность дистанции составляет 40 – 45 участников в час. При сопровождении участника судья должен осуществлять подстраховку его на наиболее сложных участках. Отсутствие лишних условностей и штрафов при оценке прохождения данной дистанции упрощает судейство и делает ее доступной для неподготовленных участников.

Дистанция может состоять из следующих этапов:

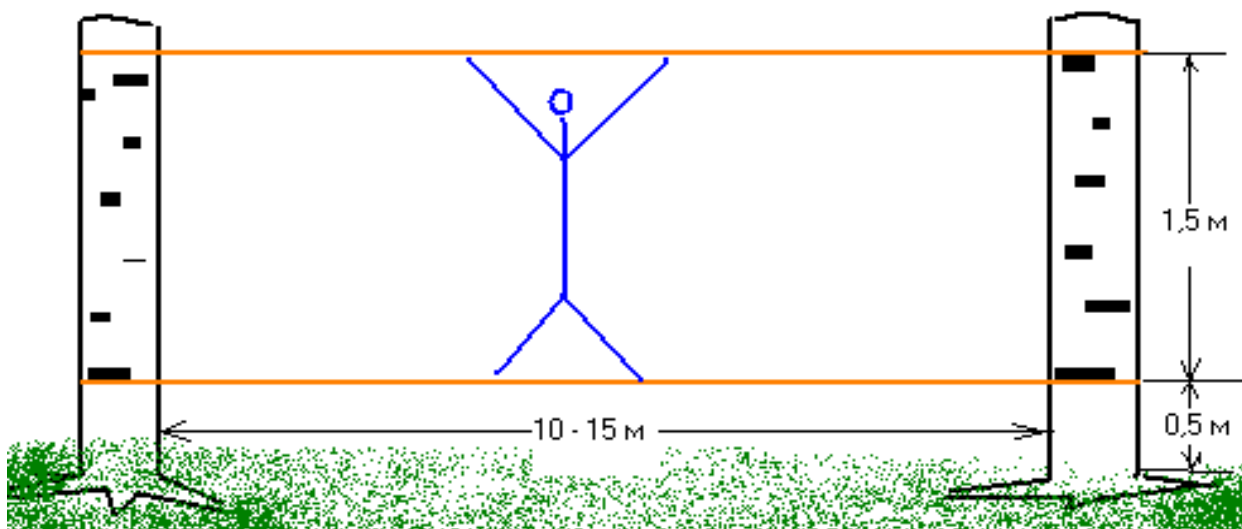
3.1.1. «Бабочка». Задача участника: преодолеть этап, перемещаясь ногами по нижней веревке и держась руками за верхнюю веревку. Наиболее сложный участок – середина этапа, где судья, сопровождающий участника, должен подстраховать его сзади.



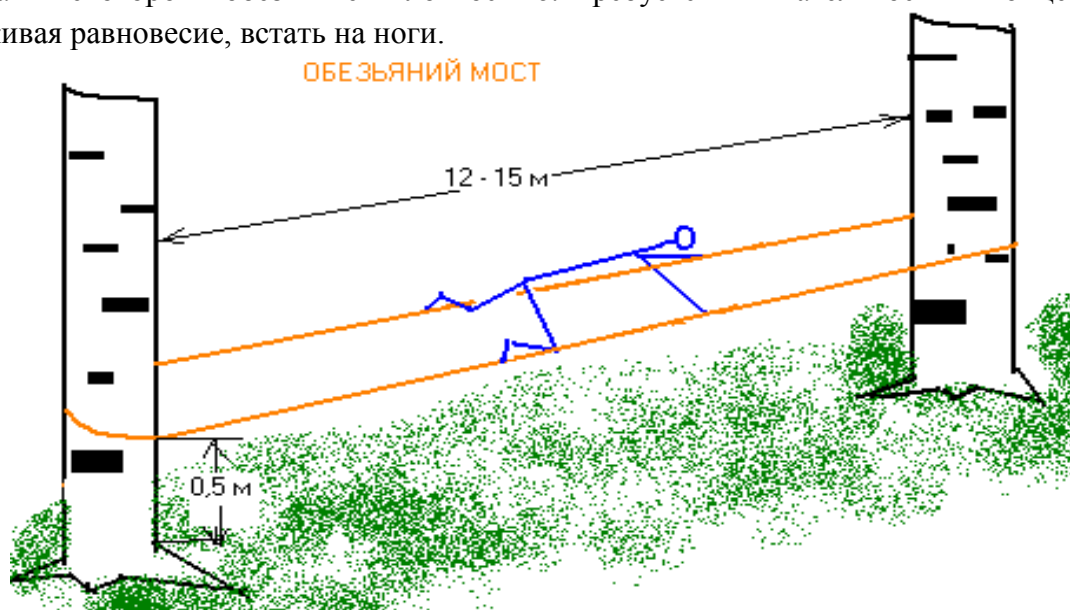
3.1.2. «Горизонталь». Этап, требующий от участника, в основном, работы мышц рук. Тот, кто занимается на гимнастической перекладине, без проблем преодолет этот этап. Правильная работа ног в значительной степени облегчит напряжение рук.



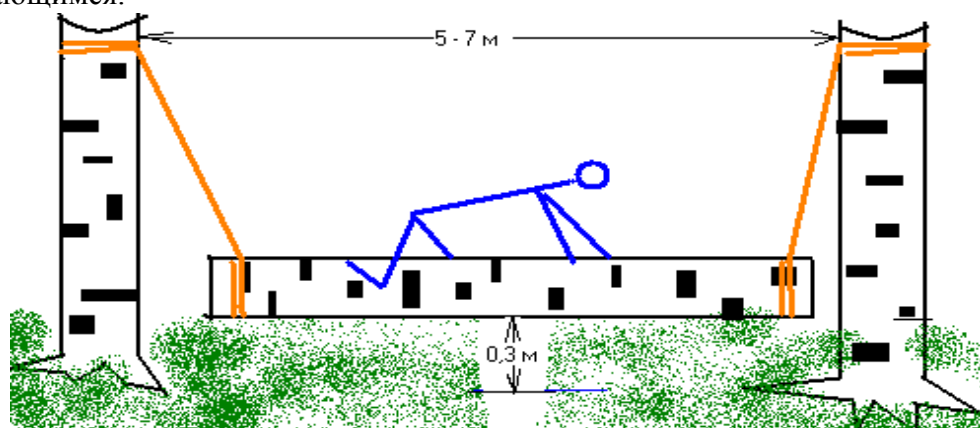
3.1.3. «Параллель». Задача участника: скользить ногами по нижней веревке, удерживая равновесие с помощью верхней веревки. Основные ошибки – зависание всем телом на верхней веревке, отрыв ног от нижней веревки.



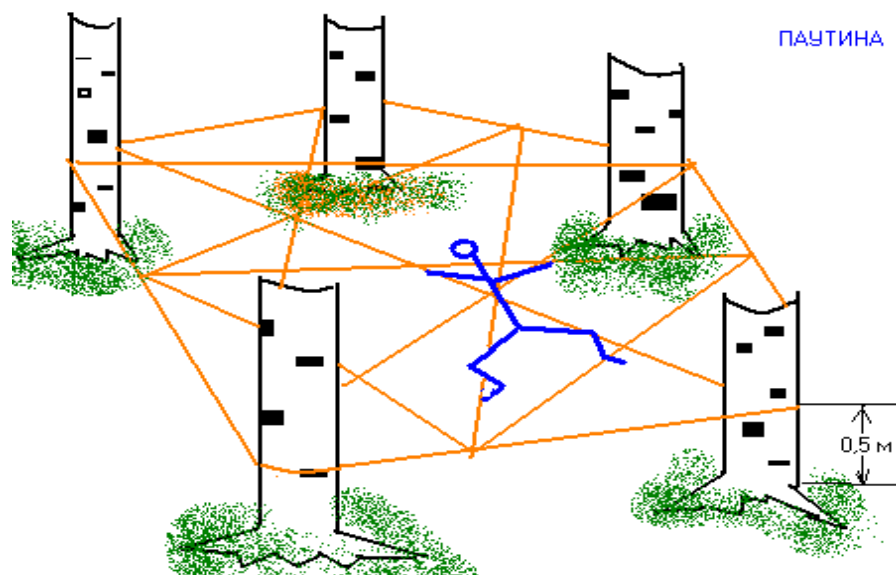
3.1.4. «Обезьяний мост». При преодолении этого этапа участнику необходимо обладать некоторой «обезьяньей» ловкостью. Требуется внимательность в конце этапа: удерживая равновесие, встать на ноги.



3.1.5. «Бревно подвесное». 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.



3.1.6. «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 «Веревоочного городка» является примерным. При наличии фантазии и достаточного снаряжения дистанцию можно сделать более сложной и интересной. Самое главное, чтобы она была безопасной и нравилась детям.

3.2. Спортивный туризм.

3.2.1. Дистанция спортивного туризма «дистанция-пешеходная» 1-го класса сложности.

Так как по итогам данной дистанции участникам соревнований присваиваются юношеские спортивные разряды, то соответственно данная дистанция ставится и преодолевается в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму» (утвержденные приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571) (далее – Правила) и «Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция–пешеходная».

Параметры дистанции:

- длина дистанции – 200-400 метров;
- суммарный набор высоты – 0-10 метров;
- количество этапов – 4.

Система оценки: бесштрафовая система (нарушение, указанное судьей этапа, должно быть исправлено участником на месте без продолжения движения). В случае 3-х предупреждений участник снимается с этапа, дистанции.

Необходимое снаряжение: спортивная одежда, закрывающая колени и локти, спортивная обувь без шипов, на спуске обязательны перчатки (рабочие хлопчатобумажные перчатки с шипами), строительная или спортивная каска.

Страховка: гимнастическая страховка обеспечивается судьей этапа на протяжении движения участника в пределах «опасной зоны» этапа.

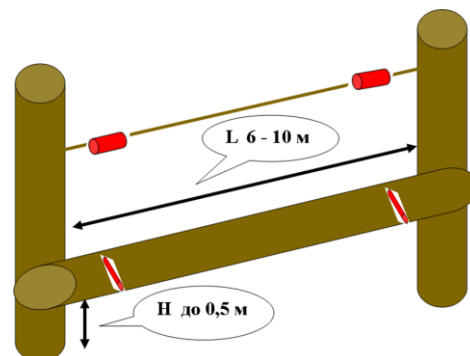
Перечень и параметры этапов:

- этап № 1. Переправа по бревну.

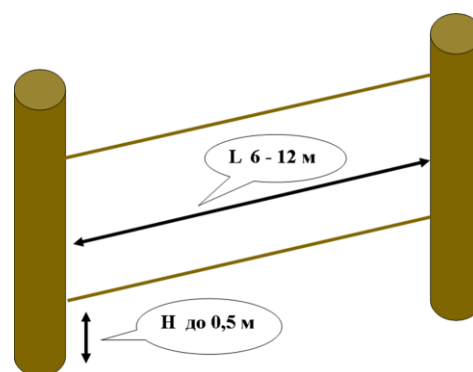
Параметры этапа: длина этапа 6-10 метров, судейские перила, страховка гимнастическая.

Действия участников: участник для движения и сохранения равновесия на этапе использует опору на перила на протяжении всей «опасной зоны» этапа.

L – длина, H – высота



- этап № 2. Переправа по параллельным перилам.
 Параметры этапа: длина – 6-12 метров, судейские перила, страховка гимнастическая.
 Действия участников: участник переправляется по параллельным перилам, стоя ногами на нижней верёвке, для движения и сохранения равновесия участник использует опору на верхние перила на протяжении всей «опасной зоны» этапа.



L – длина, H – высота

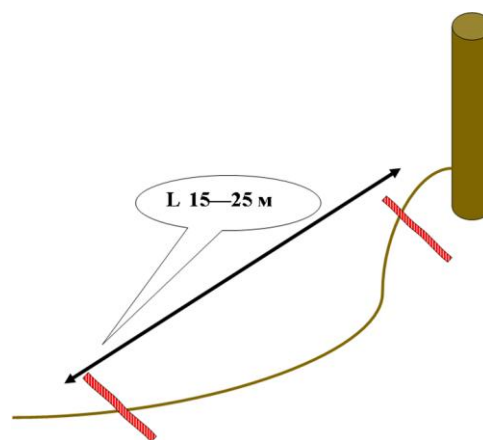
- этап № 3. Спуск по склону (строго в перчатках!!!).
 Параметры этапа: длина 15-25 метров, наклон 20-30°, судейские перила, спортивный способ.

Действия участников: участник проходит спуск по перилам «спортивным способом»: перильная веревка должна проходить за спиной и для увеличения трения может быть обернута вокруг руки (рук).

- этап № 4. Подъем по склону.

Параметры этапа: длина – 15-25 метров, наклон – 20-30°, судейские перила, спортивный способ.

Действия участников: участник осуществляет движение с опорой на перила «спортивным способом»: захват перил осуществляется поочередно правой и левой рукой, перильная веревка во время движения участника в «опасной зоне» не должна касаться земли перед участником.



*Параметры и характеристики технических этапов (из регламента)
 (дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение)*

Название этапа	дистанция 1 класса сложности
	Судейские перила - самостраховка; - с опорой на перила; - гимнастическая страховка L=6-10 м
Переправа по бревну	Судейские перила - самостраховка; - гимнастическая страховка, L=6-12 м
Переправа по параллельным перилам	Перила судейские - самостраховка; - спортивный способ; L=15-25 м, α – 20-30°
Подъём	Перила судейские - самостраховка; - спортивный способ; L=15-25 м, α – 20-30°
Спуск	Перила судейские - самостраховка; - спортивный способ; L=15-25 м, α – 20-30°

В соответствии с положением о ЕВСК (Единая Всероссийская спортивная квалификация) и на основании протоколов соревнований, которые можно организовать самостоятельно, следуя Правилам и Регламенту соревнований по спортивному туризму, можно присваивать спортивные разряды: 3-й юношеский спортивный разряд на дистанции 1-го класса сложности.

Дистанцию 1-го класса можно проходить без использования страховочных систем. Страховка обеспечивается либо опорой участника руками на перила (веревка, закрепленная на опорах), либо опорой на альпеншток (деревянная или пластиковая палка определенной длины в зависимости от роста участника), либо сопровождением участника судьей или тренером и поддержание его руками, если тот потерял равновесие (гимнастическая страховка).

Дистанцию 1-го класса сложности можно ставить на пришкольной территории во время обычных уроков физкультуры, «Дней здоровья» или других общешкольных или классных мероприятий. 3-й юношеский разряд можно присваивать приказом директора школы участнику соревнований по спортивному туризму, который трижды завершил дистанцию, независимо от занятого им места. Разрядники повысят рейтинг школьных или районных соревнований, на которых можно будет выполнить нормативы более высокого спортивного разряда, и так далее. Усложнять прохождение дистанции можно с помощью страховочных систем: их наличие стимулирует детей к занятиям туризмом, поднимая авторитет среди сверстников. Однако для приобретения специального снаряжения необходимы денежные средства и навыки его использования на соревнованиях.

Для учащихся, которые всерьез будут заниматься спортивным туризмом, нужно оформить зачетные квалификационные книжки, в которых фиксируются все соревнования и показанные результаты, что может пригодиться как при поступлении в учебные заведения, так и на призывной комиссии в военкомате для мальчиков.

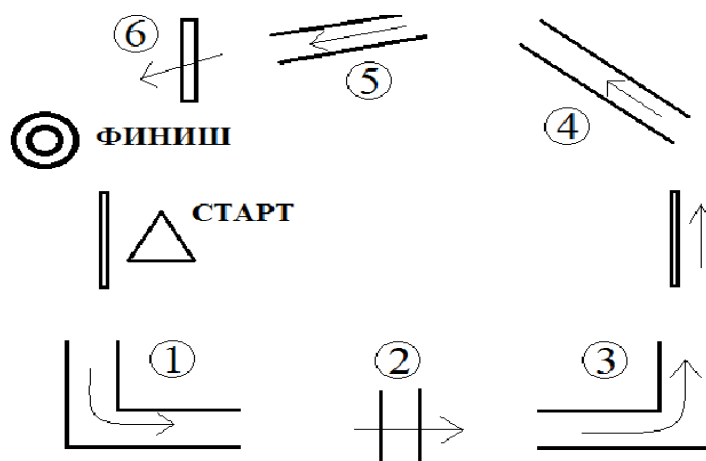
3.2.2. Дистанция спортивного туризма «дистанция на средствах передвижения» 1-го класса сложности.

Так как, в основном, у большинства подростков есть свои велосипеды, на которых они преодолевают различные расстояния и препятствия во дворах и на местности, то вполне можно провести соревнования в соответствии с «Правилами соревнований по спортивному туризму» (утвержденные приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571) (далее – Правила), «Регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция на средствах передвижения (велосипедах)» на дистанции 1-го класса сложности или просто соревнования для личного зачета по простому набору естественных и искусственных препятствий.

На местности или пришкольной территории планируется небольшая по длине (до 100 метров) дистанция, прохождение которой фиксирует судья-контролер. Задача участника на дистанции велотриала – пройти от старта до финиша, преодолев при этом все предусмотренные условиями соревнований препятствия, боковые границы которых могут являться разметкой. Порядок прохождения может быть произвольным (при условии сохранения направления прохождения препятствий), если иное не оговорено условиями соревнований. Началом и окончанием препятствия являются его границы или разметка. Старт и финиш желательно расположить в одном месте, где с судейством справятся двое судей.

Примерная схема этапов:

1. Поворот 90° на спуске.
2. Ров поперек.
3. Поворот 90° на подъеме.
4. Бордюр вниз и вверх.
5. Канава вдоль.
6. Бревно поперек.



Поскольку не у всех участников будут велосипеды, организаторам необходимо побеспокоиться о 2-3 велосипедах. До начала соревнований организаторам необходимо подготовить и вывесить схему трассы для наиболее полного представления участниками направления движения и этапов, имеющих на дистанции. Для наиболее полного представления участниками дистанции возможен ее предварительный показ и тренировочные заезды с обязательным присутствием судьи на дистанции, чтобы избежать травм и аварий.

3.3. Спортивное ориентирование.

3.3.1. Классическое ориентирование.

Оно проводится в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденными Приказом Минспорттуризма России от 2 апреля 2010 г. № 278. При проведении массовых соревнований по ориентированию в программе комплексных туристско-спортивных мероприятий необходимо учитывать, что для их проведения подойдет любая местность. Пусть это будет лесной массив рядом со школой, городская или поселковая застройка, небольшой по размеру парк. Единственное условие: четкие границы района и отсутствие опасных мест. При подготовке таких соревнований необходимо также учитывать, что многие участники не знакомы со спортивной картой, не знают многих условных знаков, поэтому при подготовке необходимо уделить больше внимания информированию участников и представителей. Подробное описание задач и действий на дистанции, образец карты с описанием условных знаков – все это должно быть дано на доске информации. Старший судья старта может кратко проинструктировать каждого участника на старте.

В индивидуальных соревнованиях участники стартуют по одному или несколько человек из разных команд одновременно с интервалом по мере готовности, желательно не более 1 минуты.

Обслуживают соревнования 3 судьи. Один судья на регистрации выдает номера и карточки участника. Второй судья дает старт, записывает номера стартующих в протокол, время старта – каждому участнику в карточку, выдает карты. Одновременно он может выпустить не более 5 человек. Третий судья находится на финише: он записывает в протокол время финиша, забирает у каждого участника карточку и карту, а в свободные промежутки времени вписывает время финиша в карточку, высчитывает чистое беговое время (в сданной карточке).

3.3.2. Ориентирование на маркированной трассе.

Для простоты соревнования на маркированной трассе предлагается проводить «с подсказкой». Задача участника: двигаясь по дистанции, все время контролировать свое местоположение на карте, а на КП определить, соответствует ли положение КП на местности одному из КП на карте. Возможны два варианта проведения: на местности ставится больше КП, чем КП на карте (например, на местности – 15, на карте – 6), в другом варианте, наоборот, на карте КП больше, чем на местности (например, на карте – 10, на местности – 4). Если КП на местности и карте соответствуют друг другу, то КП – «истинное», если нет, то «ложное». Участник делает на КП определенную отметку в карточке: для первого варианта это может быть отметка компостером или карандашом определенного цвета в двух рядах клеток карточки (ряд для «истинных» КП, ряд для «ложных» КП). Во втором варианте можно предложить участнику в качестве отметки написать карандашом, висящим на КП, номер «истинного» КП. За каждую неправильную отметку к беговому времени добавляется штрафное время: 1 или 2 минуты. Достоинством таких соревнований является то, что карта соревнований может быть использована многократно, так как на ней никаких отметок не делается.

Для подготовки карты таких соревнований можно сделать только абрис по нитке дистанции, вычертить оригинал и размножить его любым доступным способом (минимум 50 экземпляров). Дистанция маркируется по всей протяженности и для прокладки ее используются удобные для движения дорожки. Оптимальная длина дистанции – от 1,5 до 3 км.

3.3.3. Спортивный лабиринт – это вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции (в некоторых случаях – с учетом штрафного времени или штрафных кругов). Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа «стена», расположенных на небольшой ровной открытой площадке.

Можно сказать, что ориентирование в спортивном лабиринте – это то же ориентирование, только более сжатое в пространстве и во времени. Поскольку расстояния между объектами ориентирования минимальны, у спортсмена нет возможности расслабиться даже на доли секунды. По мнению известных в России спортсменов-ориентировщиков, ориентирование всегда остается ориентированием, вне зависимости от масштаба карты и внешнего вида ориентиров.

По сравнению с классическим ориентированием, у спортивного лабиринта (далее – СЛ) пропадают некоторые элементы несправедливости и появляются новые важные качества:

а) у составителя карты нет свободы и, в связи с этим, – возможных ошибок в интерпретации того или иного объекта и определения его точного положения на местности, то есть, отсутствует субъективизм при составлении карт, характерный для классического ориентирования. Размеры и форма искусственных объектов известны заранее с высокой точностью. Применение мерной ленты и определенной методики, прописанной в методическом пособии С. Хропова «Спортивный лабиринт», позволяет с точностью до сантиметров устанавливать все объекты на местности и проверять точность установки. В результате получается точная и объективная карта искусственной местности.

б) применение стандартных, одинаковых объектов приводит к тому, что у спортсменов нет преимущества «домашней местности». Каждый спортсмен всегда точно знает, какие объекты ориентирования его ожидают на дистанции, а его результат в СЛ зависит только от его скорости движения и скорости мышления. Причем ценность компонента мышления явно доминирует над скоростью передвижения. Спортивный лабиринт становится в один ряд с другими видами спорта, где имеются стандартные условия и стандартное оборудование для проведения соревнований.

в) в спортивном лабиринте условия на дистанции одинаковы как для стартовавшего первым, так и для последнего участника. Поэтому квалификационные забеги, необходимые в классическом спортивном ориентировании (далее – СО) для расстановки спортсменов в финальном забеге, в СЛ не нужны.

г) в существующей практике ориентирования в СЛ компас обычно не применяется. Карту можно сориентировать с местностью по расположению входа, который всегда виден участнику из любой точки СЛ. Хотя дальнейшее развитие СЛ может снова привести к появлению компаса у участника, на данном этапе развития отсутствие компаса – это несомненное достоинство СЛ. Для участия в СЛ не требуется никаких дополнительных аксессуаров (шиповки, компас, форма для бега). Карту и карточку (или чип) участник получает на старте и сдает на финише. Поэтому любой человек может поучаствовать в этих соревнованиях. Ориентирование в этом виде соревнования становится похожим на аттракцион для всех желающих, независимо от возраста и степени подготовки.

д) сложность конфигурации СЛ можно задавать разной, исходя из степени подготовленности участников, которая известна заранее. Сложность дистанций в конкретном СЛ можно также изменять и предлагать на выбор, в зависимости от желания участника. Небольшое время прохождения СЛ позволяет участнику стартовать многократно и повышать для себя уровень сложности дистанции.

е) небольшая, ровная, открытая площадка для постановки СЛ позволяет получить интересную «картинку» для зрителей. А это и есть одна из главных задач: показать зрителю (а лучше и телезрителю) процесс ориентирования и, таким образом, повысить зрелищность спортивного ориентирования.

ж) задача организаторов соревнований по классическому спортивному ориентированию – обеспечение безопасности участников. Стопроцентной гарантии безопасности организаторы дать не могут по причине нахождения спортсменов в большом лесном массиве, недоступном для контроля. В этом смысле, спортивный лабиринт вполне безопасен. Особенно важно, чтобы дети приобретали навыки ориентирования, необходимые в обычном ориентировании (ориентировка карты, чтение, поиск, отметка), в безопасных условиях под присмотром тренера.

Использование СЛ на спортивных мероприятиях, слетах, фестивалях возможно, начиная с самого простого уровня, для которого потребуется небольшая ровная площадка и несколько искусственных объектов. В их роли могут выступать предметы, безопасные при падении или столкновении с участником, и лента (если СЛ проходит на открытой территории) для ограждения участка, отведенного для проведения.

При наличии всего выше перечисленного оборудования необходимо начертить схему площадки с расставленными в ней объектами и спланировать несколько вариантов дистанции в заданном направлении. На рисунках №№ 1-2 показана простейшая дистанция с использованием искусственных объектов.

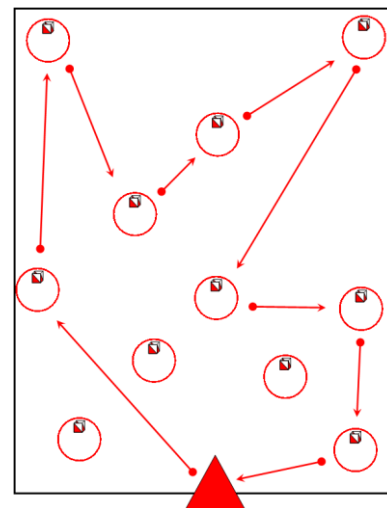


Рис. № 1

Средство отметки – на выбор (фломастер, компостер или электронная отметка). Для соревнования туристов на открытой площадке использование СЛ можно сочетать с работой на траверсе. В СЛ натягиваются веревки между контрольными пунктами и при его прохождении участник должен осуществлять перестежки, что позволяет одновременно с ориентированием отрабатывать навыки работы с карабинами.



Рис. № 2

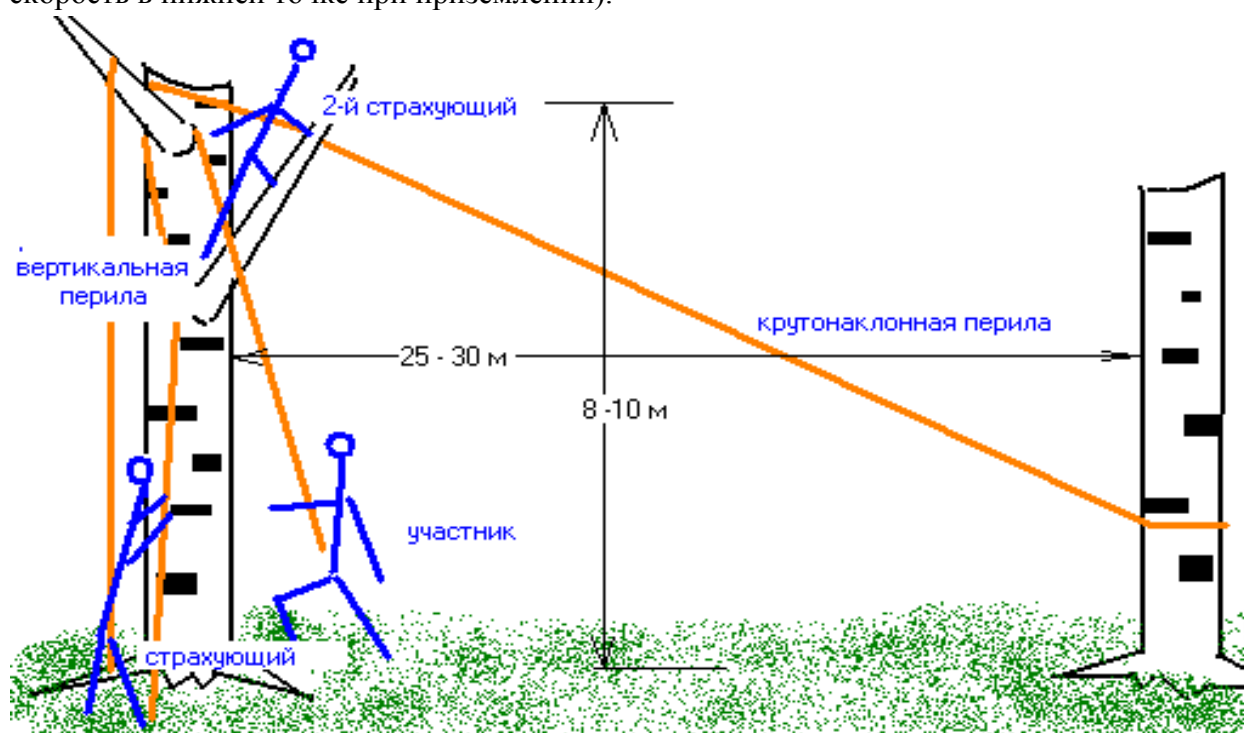
3.4. Древолазание.

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

Рекомендуется оборудовать дистанцию на деревьях. На дереве, при отсутствии достаточного количества сучьев, необходимо закрепить зацепы или веревочную лесенку. Задача участника на данной дистанции: подняться на определенную высоту с верхней судейской страховкой и осуществить спуск либо по крутонаклонной периле, либо по вертикальной периле с использованием спусковых устройств.

Обслуживающий персонал дистанции: судья-хронометрист, два судьи, обеспечивающие страховку участников, судья, обеспечивающий правильность надевания и пользования участниками соревнований страховочными системами. Пропускная способность дистанции – 20-25 участников в час.

Особое внимание необходимо уделять натяжению крутонаклонной перилы, чтобы приземление участника было безопасным (чем больше натяжение перилы, тем больше скорость в нижней точке при приземлении).



Необходима особая внимательность судей при обеспечении страховки!

3.5. Комплексная туристская эстафета.

Четыре вышеуказанных вида можно объединить в 4-х и более этапную эстафету с поочередным прохождением членами команды по одному этапу: ориентирование – велотриал – веревочный городок – древолазание. Получаются интереснейшие командные соревнования, в которых побеждает команда, имеющая в своем составе ребят и девушек с разносторонней подготовкой. Варьировать виды можно по-разному: на усмотрение организаторов и наличие судей, помощников, которые обеспечивают судейство, страховку, подсчет результатов на комплексных соревнованиях.

Предпочтительнее начинать такую эстафету с этапа «спортивное ориентирование» (см. раздел 3.3), причем от каждой команды на этом этапе может стартовать не один участник, а двое или трое по разным маршрутам. Этап по длине должен быть коротким (на 2-4 минуты), но участники одной команды бегут разные этапы, примерно равные по длине и по трудности. Передает эстафету первый пришедший. В таком старте эстафеты есть несколько положительных моментов:

- каждый участник не знает до старта, какие контрольные пункты он будет искать, и, несмотря на простую дистанцию, расположенную большей частью в пределах видимости, должен показать свое умение ориентироваться;
- есть возможность провести рассеивание участников по разным вариантам;
- большее число членов команды может принять участие в эстафете;
- уменьшается вероятность слишком сильного отставания команды после первого этапа в случае большой ошибки одного из членов команды на первом этапе, в результате которой дальнейшее прохождение этапов теряет смысл.

Велотриал проводится на очень короткой дистанции по пересеченной местности. Желательно сделать дистанцию видимой для участников. Этапы «веревочный городок» и

«древозлазание» проводятся по условиям отдельных видов (смотри пункты 3.1, 3.4). Передача эстафеты и финиш происходит в одном месте. Все этапы располагаются рядом друг с другом, до них и обратно участники бегут по разметке.

4. График проведения соревнований

Очень важно в массовых соревнованиях с одновременным проведением отдельных видов составить четкий график. Для этого в каждом виде просчитывается и задается среднее время прохождения дистанции одним участником и пропускная способность дистанции (количество человек в час).

Существуют два варианта проведения соревнований. Первый: строгое расписание стартов для каждого участника (стартовые протоколы по видам). Второй, более предпочтительный вариант: составление группового графика, когда группа (команда) в течение каждого из 4-х часов занята на одном из видов. В первом варианте в случае даже небольших задержек и каких-то непредвиденных обстоятельств составленный график может стать бесполезным. Во втором варианте внутри каждого часа старт каждого участника свободный, по мере готовности, что делает его более гибким.

Все участники разбиваются на группы (команды) по 6-8 человек. Каждая команда имеет свой номер (название). С учетом пропускной способности видов в течение часа каждый вид программы проходят 5-6 команд. Примерный график соревнований представлен в виде таблицы 1.

Таблица 1.

Время	Веревочный городок	Древозлазание	Велотриал	Спортивное ориентирование
9.00 - 9.50	Команда 1	7	13	19
	2	8	14	20
	3	9	15	21
	4	10	16	22
	5	11	17	23
	6	12	18	24
10.00 – 10.50	7	13	19	1
	8	14	20	2
	9	15	21	3
	10	16	22	4
	11	17	23	5
	12	18	24	6
11.00 – 11.50	13	19	1	7
	14	20	2	8
	15	21	3	9
	16	22	4	10
	17	23	5	11
	18	24	6	12
12.00 – 12.50	19	1	7	13
	20	2	8	14
	21	3	9	15
	22	4	10	16
	23	5	11	17
	24	6	12	18

При проведении соревнований необходимо учитывать и предусмотреть переход команды от одного вида к другому, для чего отводится 10 минут.

5. Особенности решения организационных вопросов

Для проведения соревнований создается оргкомитет, который занимается подготовкой соревнований. В литературе по туризму этот вопрос достаточно хорошо проработан. Число судей по видам сведено в таблицу 2.

Таблица 2.

Вид программы	Вид 1 Веревочный городок	Вид 2 Древолазание	Вид 3 Велотриал	Вид 4 Спортивное ориентирование
Минимальное число судей	3	3	2	3

6. Необходимое снаряжение

Перечень необходимого снаряжения по видам для проведения комплексного спортивно-туристского соревнования представлен в таблице 3.

Таблица 3.

Вид программы	Веревочный Городок	Древолазание	Велотриал	Спортивное ориентирование
Снаряжение	5-6 концов основной веревки длиной 30-40 метров, 5-6 туристских карабинов с муфтами, 2 секундомера, бланки протоколов	2-3 основных веревки, 5-6 туристских карабинов с муфтами, 3-4 страховочные системы, 1-2 спусковых устройства, 2 секундомера, бланки протоколов	разметка, гирлянды, 2, велосипеды 2-3. Растяжки «старт» и «финиш», секундомеры 2, бланки протоколов	карты, карточки по числу участников, бланки протоколов, 2 секундомера, призмы КП (15 штук), средства отметки Растяжки «старт» и «финиш»

Рекомендуемая литература.

1. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слёты и соревнования. /М.: Профиздат, 1984.
2. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.
4. *Кулинич Г.С., Николина В.В.* Географические игры в обучении и воспитании школьников. Методическое пособие. Горький, ГООПО, 1990.
5. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001.
6. *Ротштейн Л.М.* Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы). М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
7. *Хронов С.М.* Спортивный лабиринт. Методическое пособие. <http://sportlab.msk.ru/>
8. Походная туристская игротка. Сборник № 1. / Автор-составитель сборника В.М. Куликов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
9. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Основные положения. Утв. Приказом Минспортуризма России от 2 апреля 2010 г. № 278.
10. Правила соревнований по спортивному туризму. Утв. Приказом Министерства спорта России от 22 июля 2013 г. № 571.
11. Теория и методика физического воспитания: учебно-методическое пособие / Под редакцией Б.Н. Шияна. – М.: «Просвещение», 1988.
12. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М.: ФиС, 1989.

Комплексные соревнования туристов. Методические рекомендации для организаторов туристско-краеведческой работы / Сост. А.А.Горбунов, В.Е.Курганников, П.В.Шестаков. – Н.Новгород: ГБОУ ДОД ЦДЮТЭ НО, 2014. – 17 с.: ил.

Составители: начальник отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Горбунов Алексей Александрович, главный специалист отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Курганников Владимир Ефимович, главный специалист отдела туризма и краеведения ГБОУ ДОД «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий Нижегородской области» Шестаков Павел Викторович.

Редактор: О.В.Виноградова

Вёрстка, дизайн: И.Е.Платова

Печать: К.А.Пучкова

Отв. за выпуск: Г.А.Горбунов