**Міністерство освіти і науки України**

**Відділ освіти Тернопільської райдержадміністрації**

**Великобірківський будинок творчості школяра**

На районний етап

Всеукраїнського конкурсу рукописів

навчальної літератури для позашкільних

навчальних закладів у 2015 році

**Спортивний туризм.**

**Особисто-командні змагання**

**з пішохідного туризму.**

**Серба Тарас Богданович**

методист Великобірківського

будинку творчості школяра

Тернопільського району

Великі Бірки – 2015 рік.

**Зміст**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступ ……………………………………………………………………... | 3 |
| Сучасні тенденції проведення особисто-командних змагань зі спортивного туризму ……………………………………………………. | 5 |
| Основні поняття та терміни дистанцій особистих змагань з пішохідного туризму ……………………………………………………. | 8 |
| Правила змагань про особисто-командні дистанції …………………... | 12 |
| Умови проведення змагань………………………………………………. | 17 |
| Схема дистанцій особистих змагань ……………………………………. | 20 |
| Загальні схеми дистанцій «Особиста смуга перешкод»………………. | 23 |
| Рекомендації по плануванню роботи дистанції……………………….. | 28 |
| Логіка побудови дистанції ………………………………………………. | 30 |
| Особисте спорядження спортсмена ...…………………………………... | 31 |
| Страховка та самостраховка спортсмена ………………………………. | 32 |
| Етапи дистанцій особисто-командних змагань………………………… | 34 |
| Етапи дистанції без самонаведення поручнів…………………… | 36 |
| Етапи дистанції із самонаведення поручнів……………………... | 54 |
| Комбіновані етапи…………………………………………………. | 65 |
| Спеціальні прийоми……………………………………………….. | 70 |
| Інформаційне забезпечення дистанції …………………………………. | 74 |
| Підведення підсумків особисто-командних змагань …………………. | 76 |
| Документація дистанцій особисто-командних змагань …...…………... | 78 |
| Розміщення суддів на дистанції ………………………………………… | 80 |
| Особисто-командні змагання на дистанції «Крос-похід»…………….. | 82 |
| Хронометраж виступу спортсмена на дистанції……………………….. | 87 |
| Техніка безпеки під час організації і проведення змагань……………... | 93 |
| Рекомендації по підготовці спортсменів до виступу на дистанції …… | 95 |
| Перспективи розвитку і популяризація особисто-командних змагань.. | 98 |
| Література ………………………………………………………………… | 100 |

**Вступ**

Масовий туризм, як соціальне явище сучасності, охоплює сферою своєї діяльності найширші верстви населення. Його пізнавальне, виховне і економічне значення загальновідомі. Туризм в XXІ столітті став вагомим чинником у збереженні світової спадщини для нового тисячоліття, перетворився в потужну індустрію відпочинку, оздоровлення, розваги людей, набув різноманітних, іноді несподіваних і, навіть, екстравагантних напрямків, форм і змісту.

В Україні сьогодні пішохідний туризм визнаний як спорт. Опрацьовані і діють Правила змагань, спортивна класифікація, критерії, оцінки складності туристських походів, введені спортивні розряди та звання.

Важливе значення у спортивному туризмі надається змаганням з туристського багатоборства – техніки пішохідного туризму. В програмі таких змагань першорядне місце належить етапам з подолання складних природних перешкод за допомогою спеціального спорядження і застосування різноманітних технік страховки.

Сучасні змагання з спортивного туризму набули великої популярності. Спортсмени-туристи змагаються на командних довгих дистанціях «Крос-похід» та коротких «Смуга перешкод», «Рятувальні роботи», «Змагання зв’язок».

Серед них виділяються особисті змагання на дистанції «Смуга перешкод», рідше – на дистанції «Крос-похід», як один з най видовищніших видів програми туристського багатоборства. В особистих змаганнях може себе реалізувати будь-який спортсмен, незалежно від рейтингу та рівня підготовки його команди, з якою він виступає на змаганнях. Також тут добре видно рівень фізичної і технічної підготовки кожного спортсмена зокрема.

Особисті змагання проводяться, як для юнаків так і для дівчат і вимагають від кожного спортсмена хорошої фізичної та технічної підготовки. В той час, як в командних змаганнях часто робиться акцент на лідера команди, або на кістяк із 2-3 осіб, то в особистих змаганнях все навантаження і відповідальність повністю покладається на одну особу.

На сьогоднішній день напрацьовано і апробовано багато варіантів проведення особистих змагань, розроблені новітні методики підготовки спортсменів. Але вже під час попередньої підготовки та постановки дистанцій, майже завжди виникають різноманітні проблеми і кожен організатор пропонує свій вихід з ситуації, свої форми і методи організації і проведення змагань.

Дана робота має на меті описати основи техніки пішохідного туризму, правила подолання природних перешкод одним спортсменом, про які багато сказано в Правилах та Настановах по проведенню змагань зі спортивного туризму, але вони більше зорієнтовані на роботу команди. Також тут викладені основні вимоги та практичні поради щодо постановки дистанцій, сучасні тенденції проведення змагань, підрахунків результатів, проведення змагань в конкретних та специфічних умовах кожного регіону чи полігону змагань, контингенту спортсменів.

Даний матеріал має пояснювально-ілюстративний характер і зорієнтований на широке коло користувачів, перш за все тих, хто починає активні заняття спортивним туризмом та організацією і проведенням змагань, серед яких:

- тренери команд, які повинні знати основні аспекти підготовки спортсменів, вимоги до подолання дистанцій

- тренери-новачки, які розпочинають тренерську діяльність, перед якими стоїть завдання готувати команду до змагань, а з чого починати цю підготовку – вони не знають, бракує досвіду практичної роботи. І таких тренерів – переважна більшість.

- судді, які займаються попередньою підготовкою дистанції, безпосереднього її обладнання, обслуговування під час змагань та визначення результатів.

***Тут описані основні принципи постановки особистих дистанцій та поради по подоланню всіх технічних етапів. Це – базова підготовка спортсмена-туриста і від того, як кожен спортсмен її опанує залежить його виступи, як на особистих дистанціях, так і в складі команди.***

**Сучасні тенденції**

**проведення особисто-командних змагань**

**зі спортивного туризму.**

Для того, щоби туристсько-спортивні змагання були цікавими і ставали дедалі популярнішими необхідно дотримуватись основних принципів організації та проведення змагань, а саме:

- *сучасні змагання повинні бути видовищними*. Дистанцію потрібно обладнати в зручному для глядачів місці. Не треба ховати дистанцію в лісах, а забезпечити повний візуальний доступ глядачам, спортсменам, суддям. Краще дещо програти в складності змагань, ніж у видовищності. Тренери, глядачі та спортсмени повинні бачити виступ іншого спортсмена, мати змогу оцінити його підготовку в порівнянні з другими. Доступність візуального обзору дистанції – це також один із факторів якісного і чесного суддівства, контролю та аналізу виступу спортсмена його тренером.

Крім того, змагання – це місце, де команди, тренери обмінюються досвідом роботи, а хороший візуальний обзор дозволяє вивчати досвід роботи інших тренерів, аналізувати виступ своїх спортсменів та спортсменів інших команд.

Також змагання – це важливий засіб популяризації туризму, як виду спорту серед дітей, і, особливо – серед їх батьків: якщо цей вид спортивного туризму подобається батькам, то вони не заперечують проти занять у цих гуртках, а навпаки самі долучають своїх дітей до занять цим видом спорту. Організатори змагань повинні створити всі умови, щоби показати красу цього виду спорту, а основне – його безпечність, оскільки більшість людей глибоко переконана, що спортивний туризм – це надзвичайно небезпечне заняття, хоча в дійсності – це один із найменш травматичних видів спорту.

Сьогодні вже «вийшли з лісу» спортсмени-скелелази і проводять змагання на скелелазних стендах, спортсмени орієнтувальними, які опанували такі масові види, як паркове орієнтування, мікроорієнтування, спортивний лабіринт і не програли у розвитку та пропаганді свого виду спорту, а навпаки – зробили величезний крок вперед до популяризації свого виду спорту на світовому рівні.

- *змагання повинні бути зрозумілими пересічному глядачеві.* Будь-які змагання приречені на зникнення, якщо їх не бачать глядачі, і *якщо суть цих змагань їм не зрозуміла*.

Для цього перш за все необхідно гарно обладнати коридори руху, продумати місце розташування глядачів. Треба чітко зрозуміти, що будь-який юний глядач – це потенційний спортсмен-турист, а значна віддаленість полігонів від населених пунктів затрудняє його можливість відвідання цих змагань.

Для глядача з перших хвилин проходження дистанції повинна бути зрозумілою суть змагань на даній дистанції, чому спортсмени саме так працюють на етапі, чому вони виконують саме цей технічний прийом, чому один і той же етап чи перешкоду оди спортсмен долає так, а другий – по іншому, сильні і слабкі сторони кожного спортсмена зокрема, принципи підрахунку результатів та визначення лідерів і переможців тощо.

- *змагання бажано проводити на паралельних гілках (бігових доріжках)*. При такій формі проведення краще видно динаміку виступу спортсменів, це стимулює самих спортсменів до їх кращого виступу на дистанції, «відчувається подих суперника», а це підвищує ігровий азарт від очного суперництва і сприяє покращенню спортивних результатів.

- *психологічна підготовка спортсмена.* В спортивному туризмі проводяться змагання на різноманітних командних дистанціях, а також і на особистих. Звісно, що психологічна налаштованість спортсмена на роботу в команді і на особистий виступ дещо відрізняються.

Виступаючи на особистій дистанції кожен спортсмен спирається тільки на свою власну фізичну та технічну підготовку, на правильно індивідуально підібрану тактику виступу на цій дистанції. Тут немає, як в команді, старшого та досвідченішого товариша, який допоможе та вчасно виправить ситуацію. Тут – ти сам собі команда і тільки від тебе залежить результат виступу: від твоєї напрацьованої техніки подолання перешкод, фізичної підготовки, волі до перемоги. Крім того дуже важливо розвивати в кожного спортсмена задатки переможця, успішної особистості, яка може вирішити будь-яке фізично важке та технічно складне завдання.

Сьогодні туристські змагання вийшли на якісно вищий рівень підготовки від тих мінімальних технічних навиків, які необхідні для участі в поході. Сучасні змагання – це сукупність різноманітних дистанцій із набором складних і різноманітних технічних етапів. Той, хто виступає в змаганнях повинен відкинути всі аналогії і умовності, пов’язані з його участю в походах, і як спортсмен, прийняти умови цих змагань. Судді, під час обслуговування змагань, повинні забути про будь-яке порівняння змагань і походів: в поході під час подолання перешкод ніхто не змагається з суперником, немає контрольного часу, контрольних ліній, деякі етапи взагалі ніколи не зустрічаються в походах, особливо в пішохідних, а є суто змагальною видумкою або спрощеним варіантом його виконання в умовах походу. А змагання – це гра умовностей по прийнятих на даний момент правилах.

Досвід показує, що хороший спортсмен, який стабільно займається змаганнями зі спортивного туризму, без проблем проходить походи будь-якого рівня складності, тому що він добре підготовлений фізично, технічно, а основне – психологічно. Він здатний витримувати значні навантаження в екстремальних умовах оскільки туристські змагання, як і походи, проводяться за будь-якої погоди тривалий час (крос-походи, інші дистанції IV-V класів).

**Основні поняття та терміни дистанцій особистих змагань зі спортивного пішохідного туризму.**

**Назви та позначення окремих ділянок технічного етапу:**

*Вихідна ділянка етапу (ВД)* – ділянка етапу, з якої починається подолання перешкоди.

*Цільова ділянка етапу (ЦД)* – ділянка етапу, якoї необхідно досягти після подолання ділянки перешкоди.

*Ділянка перешкоди (ДП)* – ділянка етапу, на якій знаходиться власне перешкода, навколо якої організовано етап.

*Безпечна зона етапу (БЗ)* – визначене місце (територія) на етапі, де учасник має право перебувати без страховки та самостраховки.

*Небезпечна зона етапу (НЗ)* – визначене місце (територія) на етапі, на якому учасник зобов’язаний бути забезпечений страховкою або самостраховкою.

*Коридори руху дистанції* – це визначені на місцевості ділянки, у межах яких повинен здійснюватись рух учасників по дистанції між етапами.

**Спорядження**

*Вантаж* – рюкзак, контейнер і спорядження, що транспортується в них; вірьовка (частина вірьовки, що закріплена до учасника) товщиною не менше 6 мм, довжиною не менше 10 м; дві і більше основних вірьовки довжиною не менше 6 м, кінці яких не закріплені на вихідній та/або цільовій ділянках етапу; третя вірьовка прикріплена до учасника, що рухається з нижньою командною страховкою, (навіть якщо кінець її закріплений на вихідній ділянці етапу).

*Основна мотузка* – вірьовка, яка має діаметр не менше 10 мм і розривне навантаження не менше 18 кН.

*Допоміжна мотузка* – вірьовка, яка має діаметр не менше 6 мм і розривне навантаження не менше 4 кН.

**Опори, пункти страховки.**

*Опори вантажні (ВО)* – опори, які можуть бути використані для одночасної страховки, самостраховки будь-якої кількості учасників; одночасного виконання кількох функцій, крім кріплення перил, які наводяться з застосуванням поліспастових систем.

*Опори локальні (ЛО)* – опори, які можуть бути використані для страховки, самостраховки, проміжної страховки лише одного учасника, виконання лише однієї функції.

*Опори поліспастові (ПО)* – опори, які можуть бути використані для закріплення поліспастових систем; перил, що натягуються за допомогою поліспасту; опорних (транспортних) вірьовок при спуску чи підйомі потерпілого з супроводжуючим. Можуть бути використані як вантажні чи локальні опори, якщо не застосовуються за призначенням.

*Пункт проміжної страховки (ППС)* – це поодинока локальна опора на ділянці перешкоди між двома пунктами страховки, яка виконує допоміжну функцію при організації страховки першого та/або останнього учасника. З ППС не допускається організація страховки учасника, що рухається на етапі, закріплення перил для руху або самостраховка учасників, організація транспортування потерпілого, вантажу.

*Пункт страховки (ПС)* – визначене суддями місце для організації самостраховки та/або динамічної страховки і обладнане відповідною для цього кількістю опор.

**Страховки спортсменів.**

*Страховка* – система заходів, спрямованих на запобігання можливості тяжких наслідків у результаті падіння учасника з висоти, неконтрольованого або небажаного переміщення, потрапляння в загрозливе становище або в небезпечні для життя умови середовища (вода, сніг, заклинювання в тисняві тощо).

*Страховка динамічна* –страховка за допомогою вірьовки, гальмівне зусилля на якій контролюється іншим учасником (верхня, нижня страховка).

*Страховка верхня* – різновид динамічної страховки, при якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться вище точки кріплення страхувальної вірьовки до учасника, якого страхують. Можливість динамічного ривка при постійно натягнутій страховці виключена.

*Страховка нижня* – різновид динамічної страховки, в якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться на одному рівні або нижче за точку кріплення страхувальної вірьовки до учасника, якого страхують.

*Самостраховка*  – страховка, яка забезпечує безпосереднє пряме жорстке кріплення учасника до точкової опори (гак, петля, дерево тощо) або перил (схоплюючим вузлом чи технічним пристроєм у тому числі).

**Перешкоди на дистанціях туристських змагань.**

Суть туристичних змагань – швидко і правильно (без штрафів) пройти ділянку місцевості визначеної довжини і при цьому подолати технічні етапи, які встановлені на природних або штучних перешкодах в межах цієї ділянки.

*Водні етапи* –етапи, на яких учасники долають реальну або умовну водну перешкоду.

*Гірські (скельні) етапи* –етапи, на яких учасники долають перешкоди, пов’язані з перепадом висот (схили, скелі різної стрімкості, яри, каньйони тощо) і не пов’язані з подоланням реальної або умовної водної перешкоди.

Розрізняють три основні групи перешкод, на яких обладнують технічні етапи дистанцій змагань.

*Перша група* – це схили та скелі. Такими перешкодами, перш за все, є схили пагорбів. Якщо спортсмен рухається схилом вгору, то кажуть, що він здійснює технічний прийом «підйом по схилу», якщо рухається вниз – то він здійснює «спуск по схилу», а якщо спортсмен рухається горизонтально вздовж схилу, то кажуть, що він здійснює «траверс» цього схилу. Аналогічні технічні прийоми спортсмени здійснюють при подоланні скельних ділянок – це підйоми та спуски по скелях, траверси скельних ділянок.

*Друга важлива група перешкод* – це сухі яри. Над такими перешкодами можна наводити навісні переправи, рухатись по мотузці з поручнями, долати невеликі яри по колоді та при допомозі підвішеної мотузки способом «маятник». Аналогічно долаються водні перешкоди – ріки, струмки, невеликі озерця.

*Ще одна група перешкод* – це заболочені ділянки. Їх в природі долають, як правило, при допомозі різних підручних засобів, а в умовах змагань по купинах та жердинах.

**Імітація природних перешкод.**

Здійснюючи підготовку дистанції на певному полігоні, технічні етапи облаштовують на природних перешкодах (схили, яри, тощо), але деякі перешкоди в природі можна імітувати. Наприклад, навести навісну переправу над горизонтальною ділянкою, але умовно вважати, що це переправа через річку. Або облаштувати етап «подолання заболочення по жердинах» на сухій і зручній порослій травичкою ділянці. Така імітація природних перешкод зумовлена тим, що на практиці не завжди вдається знайти вдале і безпечне місце для облаштування 8-10 технічних етапів в межах обраного полігону.

**Штучні перешкоди.**

Якщо рельєф полігону не дозволяє створити дистанцію потрібної складності, то організатори змагань облаштовують штучні перешкоди для технічних етапів дистанції. Наприклад, встановлюють скелелаз ний стенд для підйому чи облаштовують щитами та сітками місця для вертикального спуску.

Крім того, сьогодні набули великої популярності змагання в закритих приміщеннях і там, як штучні перешкоди, використовують скелелазні стенди, шведські стінки, гімнастичні колоди і лавки, карнизи для траверсів, балкони тощо.

**Дистанції особистих змагань**

Особисті змагання між спортсменами-туристами можуть проводитись на короткій дистанції «Смуга перешкод» та на довгій дистанції «Крос-похід».

Більш популярними є змагання «Смуга перешкод», їх можна проводити на будь-яких ділянках, в спортивних залах, вони не вимагають надто великого полігону для облаштування етапів.

Сьогодні змагання на довгих дистанціях проводяться рідко, але вони досить цікаві і вимагають від спортсмена значної підготовки із орієнтування на місцевості, витривалості.

**Правила змагань про особисто-командні дистанції.**

Основною умовою проведення туристських змагань є суворе дотримання Правил та Настанов із проведення змагань з пішохідного туризму. Будь яке відхилення від Правил зумовлює безлад, непорозуміння у принципах постановки дистанцій та суддівства змагань. Правила можуть комусь не подобатись, у когось може бути у когось своя власна думка на різні питання і трактування підготовки, проведення та суддівства змагань, але щоби дотриматись однакового стандарту постановки дистанцій та суддівства судді і спортсмени повинні чітко їх дотримуватись цих основних нормативних документів.

Постановка дистанцій «Смуга перешкод» та «Крос-похід» для індивідуального виступу спортсменів повинна здійснюватись відповідно до діючих *на даний час* Правил проведення змагань зі спортивного туризму, оскільки Правила (та додатки до них – Настанови) можуть часто змінюватись.

В даному розділі аналізуються найбільш важливі пункти Правил та Настанов і даються короткі роз’яснення щодо кращого розуміння суті кожного із цих пунктів.

*Правила змагань зі спортивного туризму*

*від 24.04.2008 р.*

**3. Змагання з видів спортивного туризму**

**3.1. Загальні положення *(ВИТЯГ)***

3.1.6. При ***особистих змаганнях та змаганнях зв’язок*** нормативні ***вимоги до протяжності дистанцій та розрахункового часу*** на їх проходження можуть бути ***зменшені*** відповідно до рішення ГСК змагань, ***але не більше, ніж у два рази***.

Пункт 3.1.6. Загальної частини Правил передбачає, що для особистих дистанцій діють інші вимоги щодо довжин технічних етапів, дистанцій, часових показників їх подолання. Це і не дивно, тому що загальні вимоги до обладнання етапів в Правилах розраховуються на їх автономне подолання *командою спортсменів з 4-6 осіб.* Для такої команди не виникає особливої складності, щодо переправи першого спортсмена на протилежну сторону перешкоди, наведення поручнів, подолання перешкоди та зняття поручнів.

Інша справа, коли всю технічну роботу на етапі повинна виконати одна людина. Щоб витримати вимоги класу складності дистанції, особливо IV-V класу, довжини етапів можна зменшити. Складність їх не зменшиться, а навпаки – зросте, оскільки всю роботу *виконує одна особа.*

*Наприклад,* один спортсмен долає етап «Навісна переправа», умовна складність якого 2Б, бальна оцінка – 10 балів, довжина поручнів 20-30 метрів (згідно таблиці 3.13.2 «Оцінка етапів та спеціальних прийомів»). Зрозуміло, що одна особа не справиться з достатнім натягом поручнів, та безпечним подоланням переправи такої довжини. Тому теперішні Правила дозволяють зменшити довжину поручнів до *10-15 метрів* за умови автономного подолання перешкоди. Саме, за автономного подолання, тобто спортсмен повинен прийти до перешкоди, навести поручні над перешкодою, подолати етап і зняти поручні.

1.2.25. **Технічний інцидент** - це подія, яка виникла під час змагань на дистанції, причиною якої не є самі учасники, але вона суттєво впливає на кінцевий результат виступу команди (учасника).

**3.7. Технічний інцидент**

3.7.1.***Технічний інцидент*** може бути зафіксований учасниками та/або суддями на дистанції.

Зафіксований учасниками технічний інцидент повинен бути повідомлений суддям.

3.7.2***. Рішення*** про наявність технічного інциденту та шляхи усунення його наслідків ***приймає Головний суддя або заступник Головного судді*** на дистанції.

3.7.3. Якщо після технічного інциденту службі дистанції або команді необхідна перерва, **повторний старт повинен бути наданий у той же день.**

3.7.4. Якщо причину технічного інциденту служба дистанції може швидко усунути, то ***час***, витрачений на усунення технічного інциденту***, команді компенсують***.

3.7.5. Якщо ***представник команди вирішив продовжити виступ при зафіксованому технічному інциденті,*** в подальшому ніякі протести по технічному інциденту, що мав місце, до розгляду не приймаються. Своє рішення про продовження виступу представник команди зобов’язаний оголосити суддям.

3.13.5.9. ***У випадку виникнення технічного інциденту*** суддя фіксує інцидент і робить відсікання часу, усуває причину інциденту, і дає проміжний старт команді, або команді надається право на повторний старт. Остаточне рішення по технічному інциденту приймає головний суддя.

Технічний інцидент – це ситуація, яка пов’язана з проблемами у постановці, обладнанні дистанцій, підготовці картографічного матеріалу, а також хронометражем виступу спортсмена і виникає не з його вини.

Технічні інциденти під час проведення особистих змагань можуть бути:

* *інцидент, пов'язаний із руйнуванням обладнання дистанції*: це ситуація, коли вириваються скельні гаки, які утримують петлі та поручні, руйнується коридор руху на етапах, відриваються і падають камені-зачіпки на скельному підцомі, прогинається або виривається опора, занадто розтягуються поручні етапу «Рух по мотузці з поручнями», від ваги спортсмена проламується жердина тощо.
* *хронометричний інцидент* – це збої в роботі секундоміра, неправильний перенос показів в протокол тощо. Має дуже велике значення в особистих змаганнях, бо є більша ймовірність виникнення таких збоїв хронометражу, оскільки в командних змаганнях час засікається, наприклад, для 10 команд, а вже в особистих змаганнях для тих же 10 команд (по вісім осіб в команді) – 80 раз. Отже і ймовірність інцидентів у вісім раз більша.

*- інцидент, зумовлений неточним нанесенням на карту дистанції «Крос-похід» контрольних пунктів та інших елементів дистанції* – це одна із найбільш складних у вирішенні та «популярних» причин для інциденту. У кожного тренера в практиці виступів його команди були неодноразові випадки, коли місця розміщення технічних етапів дистанції та контрольних пунктів (КП) на карті і на місцевості не співпадали. Це в результаті призводить до значної втрати часу сил і є причиною невдалого проходження інших етапів.

При виникненні будь-якого інциденту рішення суддів повинно бути в користь спортсмена, тому що інцидент виникає не з його вини. В іншому випадку роки підготовки спортсмена можуть підуть на нівець. Якщо спортсмен порушує правила то – він сам за це відповідає, а якщо ж порушення відбувається з вині судді, то логічно, що відповідати повинен цей суддя.

3.13.2.2 У випадку, ***коли одна команда може наздогнати іншу****,* дистанція повинна мати відповідну кількість рівноцінних варіантів подолання етапів. В випадку, якщо одна команда наздогнала іншу і створюються перешкоди в подоланні дистанції, то одній з цих команд ***надається відсічка (зупиняється час роботи на дистанції)*** і будь-які дії всіх учасників цієї команди припиняються до закінчення відсічки, ***крім випадків пов’язаних з безпекою.***

Даний пункт Правил чітко визначає дії суддів щодо ситуації, коли один спортсмен наздоганяє по дистанції іншого спортсмена. Від чітких дій суддів у такій ситуації безпосередньо залежить успішний виступ обох цих спортсменів.

3.13.2.4. ***Рух учасників по дистанції* (етапі)** ***в зворотному напрямку*** дозволяється в межах коридорів руху, якщо при цьому забезпечено дотримання умов безпеки, які передбаченні для подолання таких етапів.

Цей пункт Правил дозволяє спортсмену рухатись по дистанції в зворотному напрямку, але виключенням в особистих змаганнях є етапи, які неможливо подолати в зворотному напрямку після їх фактичного проходження. Тобто тоді, коли вже зняті командні поручні спусків або переправ.

Наприклад, якщо долається етап «Спуск схилом з наведенням поручнів» і командні поручні вже зняті, то спортсмен не має можливості подолати цей етап в зворотному напрямку, як «Підйом схилом», оскільки ділянка спуску не була обладнана для організації ним етапу «Підйом» (петлями, страховками тощо). Аналогічно це стосується усіх етапів з наведенням поручнів, особливо ті, які мають перепад висот.

*Крім того, в особистих змаганнях часто недоцільно повертатись назад, особливо, якщо штраф 1 бал = 10 сек. Для повернення назад потрібна якась глобальна причина, а повертатись, щоб забрати загублений карабін – не має змісту, на це піде більше часу, ніж 10 секунд за одного штрафний бал.*

3.12.2. У разі підсумовування часу проходження дистанції та штрафного часу для перераховування штрафних балів у час застосовується співвідношення, що має залежати від тривалості проходження дистанції або заздалегідь обумовлених її етапів, і **орієнтовно вартість одного штрафного балу повинна дорівнювати від 0,5 до 5 відсотків** оптимального значення цієї тривалості, і округлюватися до цілих значень одиниць часу; причому на змаганнях більш високого класу застосовуються відносно менші значення вартості штрафного балу у часі. Ця величина повинна бути обов’язково вказана у Положенні або Умовах змагань для окремої дистанції або кількох дистанцій, якщо це не визначено видовим розділом Правил.

Даний пункт Правил говорить, що вартість штрафу *1 бал = 10 секунд* застосовується лише для невеликих значень заданого часу дистанції (ЗЧ).

Логіка пункту Правил 3.12.2 наступна: для невеликих значень ЗЧ (10-15хв.) велика вартість одного штрафного балу, наприклад 1 бал = 30 секунд, не логічна і надто велика, бо дистанція швидкісна, прогнозований біговий час подолання дистанції буде незначний і штраф 6-10 балів (за умови 1 = 30 сек) буде дуже відкидати учасників в підсумковому протоколі. Тоді ціна помилки, навіть незначної, занадто велика, бо спортсмен може пробігти дистанцію за 10хв і отримати штраф приблизно 10 хв!

А для великих значень ЗЧ (25-30 хв.) ціна штрафного балу 1 бал = 10 секунд, навпаки призведе до того, що цим можна буде зловживати, свідомо порушуючи Правила, оскільки біговий час великий, а вартість штрафного балу – мала. Наприклад, спортсмену вигідно свідомо залишати перильні мотузки, свідомо неправильно виконувати технічні прийоми, тому що будь-яке десятисекундне порушення можна легко відіграти за 25-30 хв.

Тому, якщо заданий час дистанції великий, наприклад ЗЧ = 30 хв., то пропонується збільшувати ціну 1 штрафного балу, тобто отримаємо наступні результати вартості 1 балу (в секундах):

30хв. × 60сек. = 1800сек. – переводимо значення ЗЧ з хвилин в секунди.

Правила рекомендують, що вартість одного штрафного балу повинна дорівнювати від 0,5 до 5 відсотків. Виберемо середнє значення, наприклад 2 відсотки, тоді ми визначимо 2% від 1800 секунд ЗЧ і результат заокруглимо:

1800сек. × 2% = 36сек, або заокруглено = 30 сек, бо це більш звично для нас апробовано на практиці.

*Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму*

(затверджених Виконкомом федерації

спортивного туризму України

11 квітня 2015 року)

**Розділ 6. *Умови проходження етапів***

**Етапи 1, 2. «Навісна переправа через річку, яр» …..** Вантаж транспортується окремо від учасників (крім особистих змагань, відповідно до Умов).

В командних змаганнях на вихідному березі один учасник закріпляє вантаж, то інший, на цільовому березі, – перетягує його. В особистих змаганнях – спортсмен на дистанції один, і цих двох дій одночасно він не може зробити, бо не може бути одночасно на обох берегах. А переправити вантаж може тільки при допомозі яких-небудь. суддівських пристосувань або на собі, що і визначено даним пунктом Настанов.

**Умови проведення змагань.**

*Умови проведення змагань* – це технічний документ, в якому подається повна інформація по дистанції, а саме: загальні умови, опис етапів, їх параметри, особливості та вимоги до подолання етапів спортсменом, підведення підсумків, схема дистанції.

Основні розділи умов проведення змагань:

* *загальні умови* – розділ, в якому подається скорочена і найбільш загальна характеристика дистанції про клас складності, бальну оцінку, характеристику полігону, ПКЧ та ЗЧ дистанції. Також тут описані особливі вимоги (якщо такі є) до спортсменів, тренерів, документації, одягу спортсменів та вимоги до їх спорядження;
* *опис етапів* – основний розділ умов, в якому детально описується кожен технічний етап дистанції, його умовна складність, бальна оцінка та параметри етапу (довжина перешкоди, крутизна схилів або поручнів, довжина колоди тощо), описано, як спортсмен повинен подолати етап, даються особливі роз’яснення щодо наведення поручнів, переправи вантажу тощо;
* *проміжний контрольний час (ПКЧ), проміжний заданий час (ПЗЧ) та заданий час (ЗЧ).* Для того, щоби можна було приблизно розрахувати час проведення змагань на даній дистанції в залежності від кількості спортсменів, а також стимулювання їх до кращих результатів, пропонується вводити пункт контролю часу (ПКЧ) та заданий час (ЗЧ) дистанції. Цей час оголошується до початку змагань і встановлюється із врахуванням досвіду проведення інших змагань, а найкраще – емпіричним шляхом, коли проводяться пробні забіги на дистанції і встановлюється час ПКЧ та ЗЧ.

Після ПКЧ учасник знімається із подальшого подолання дистанції, після ПЗЧ – переводиться на іншу скорочену частину дистанції, а перевищення часу ЗЧ означає, що спортсмен закінчує дистанцію, не знімається а штрафується згідно Правил.

* *схема дистанції*. До умов обов’язково додається схема дистанції, оскільки візуальний аналіз схеми дає більш повне та цілісне уявлення про дистанцію, взаємне розміщення етапів та обладнання кожного з них. Текстова ж інформація сприймається важче, особливо для туристів-початківців.

- *підведення підсумків виступу на дистанції*. Цей пункт Умов дистанції є дуже важливим, оскільки саме від чіткого і зрозумілого порядку визначення результатів залежить успіх виступу спортсменів.

Як правило, результат учасника визначається сумою часу подолання дистанції та технічного штрафу, отриманого на дистанції переведеного в секунди (часто приймають, що 1 бал = 10 секунд).

Вищі місця займають учасники, в яких менший результат проходження дистанції. При рівності результатів вище місце займає учасник з меншим технічним штрафом. При абсолютній рівності – відповідно до пункту Правил 3.13.5.4., а саме – вони займають однакові місця, наприклад – два четвертих місця, а наступний у підсумковому протоколі займає шосте місце.

Якщо змагання проводяться на дистанції «по вибору» технічних етапів і завдань, то результат спортсмена визначатиметься сумою набраних балів отриманих за проходження кожного вибраного етапу дистанції за мінусом отриманих штрафних балів.

На кожній дистанції організатори можуть передбачити інший порядок визначення результатів, але вони не повинні суперечити Правилам змагань.

*Зразок Умов дистанції «Смуга перешкод»,*

*порівняння скороченого та повного запису*

**Умови дистанції «Особиста смуга перешкод»**

**Загальні відомості**

1. Клас дистанції – ІІ (38,6 балів)

2. Довжина дистанції – 200м, перепад висоти – 80м. (8 балів)

3. Кількість етапів – 7, з них із самонаведенням – 2

4. ПКЧ дистанції – 8 хвилин, ЗЧ дистанції – 15 хв.

5. Дистанція долається в касках, одежа закриває лікті і коліна

**Технічний опис етапів** (скорочена форма, без підведення підсумків):

* Всі етапи обладнані згідно схеми.
* Всі етапи долаються згідно Настанов, а в описі етапів акцентується увага на особливості його подолання, які ГСК вважає за необхідне продублювати.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва етапу** | **Умовна складність/**  **бальна оцінка** | **Довжина/ крутизна** | **Спортсмен**  **долає етап:** | **Опори**  **на ВД / ЦД** | **Особливості етапу** |
| **1.В’язання вузлів** | 1А / 2 | - | В’яже вузли в визначеному квадраті | - | на землі позначений квадрат, в якому лежать 3 репшнури по 1м та таблички з назвами вузлів |
| **2. Навісна переправа ч/з яр** | 2А / 3,2 | 20м | по суддівських поручнях з суддівським супроводом | ЗСК/дерево | наведений суддями |
| **3. Спуск**  **по схилу** | 1Б / 6 | 20м | по суддівських поручнях з с/с схоплюючим | ЗСК / ВП | долається – з наведенням своєї спускової мотузки |
| ***ПКЧ фіксується після перетину спортсменом лінії ПКЧ*** | | | | | |
| **4. Подолання заболочення по жердинах** | 1Б / 6 | 14м | по суддівських поручнях з с/с схоплюючим | - | наведений суддями |
| **5. Підйом схилом** | 1Б / 3 | 20м | по суддівських поручнях з с/с схоплюючим | дерево | наведений суддями |
| **6. Траверс схилу** | 1Б / 2,4 | 15м | по суддівських поручнях з с/с вусом | дерева | наведений суддями |
| **7. Спуск по вертикальній мотузці** | 2Б / 8 | 20м | по командних поручнях з суддівською страховкою | ЗСК | долається – з наведенням своєї спускової мотузки |

**Технічний опис етапів** ( повна текстова форма без підведення підсумків ):

1. **Вузли** (2 б.). Учасник повинен зав’язати, не виходячи за зону етапу (квадрат) три вузли: грейпвайн, вісімку, стремено.
2. **Навісна переправа через яр** (3,2 б.). Довжина - 20 м. Поручні переправи – подвійні. Учасник долає етап по подвійних поручнях із самостраховкою "вусом" на цих же поручнях та суддівською супроводжуючою мотузкою.
3. **Спуск по схилу.** (6 б.). Довжина – 20м. Схил – трав’яний. Спортсмен долає по наведених ним поручнях, мотузка кріпиться за ЗСК. Самостраховка учасників – схоплюючим вузлом.
4. **Подолання «заболочення» по жердинах** (6 б.). 6 ділянок, 1 жердина.
5. **Підйом по схилу** (3 б.). Довжина *-* 25 м, крутизна – 30°. Схил – трав’яний. Самостраховка схоплюючим вузлом або іншим технічним пристроєм.
6. **Траверс схилу** (2,4 б.). Довжина – до 15м. Всі ділянки – горизонтальні.
7. **Спуск по вертикальних поручнях** (8 б.). Довжина – 20 м., середня крутизна схилу – 60°. Учасник здійснює спуск з гальмівним пристроєм по наведеній ним мотузці та із суддівською страховкою.

***Фініш дистанції*** фіксується по перетину учасником лінії фінішу.

**Схема дистанцій особистих змагань.**

*Схема дистанції* – це спрощений малюнок, на якому при допомозі умовних знаків зображають елементи рельєфу, обладнання етапів (опори, поручні), взаємне розміщення всіх етапів, розміщення ліній тощо.

Всі скорочення в тексті Умов змагань та схем дистанції повинні відповідати Настановам (Розділ 1. Визначення термінів, що використовуються в Настановах) і не дублюватись без потреби.

**Умовні позначення та скорочення, які найчастіше зустрічаються у скороченому записі умов змагань та схемах дистанцій:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Скорочення в тексті (на схемі)** | |
| ЗЧ - заданий час  КЧ - контрольний час  ПКЧ - проміжний контрольний час  ІСС - індивідуальна страхувальна система | ПС - пункт страховки  КС - командна страховка  с/с - самостраховка  С/С – суддівська страховка |
| КП - командні поручні | СП - суддівські поручні |
| ВД - вихідна ділянка  ЦД - цільова ділянка  ДП - ділянка перешкоди | ПО - поліспастова опора  ВО - вантажна опора  ЛО - локальна опора |
| **Позначення на схемі** | |
|  | ЗСК - заглушений (замуфтований) суддівський карабін |
|  | петля: - вантажна (ВО), локальна (ЛО)  - поліспастна (ПО) |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ОЛ | ОЛ – обмежувальна лінія |
| - - - - - - - - - - - | місце наведення поручнів |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ КЛ | КЛ - контрольна лінія |
|  | ПСП - подвійні суддівські поручні самостраховки |
|  | напрям руху спортсмена (команди) |
|  | жорстке кріплення поручнів |
|  | ППС - проміжній пункт страховки |
| 1 | номер технічного етапу |
|  | С/С - суддівська страховка (зображена мотузка і в кінці – петля) |
|  | дерево |
| 2  С/С  4  6  КЛ  ПКЧ  3  **С/С**  **С/С**  **С/С**  КЛ  1  59  **старт**  **фініш** | | | |

**Мал. 1. Зразок схеми дистанції «Смуга перешкод»**

На схемі (мал.1) показано взаємне розміщення етапів, відносну пропорцію довжин етапів, вказані напрямки руху учасників. Точні довжини етапів подаються в умовах дистанції. Напрямок руху зображений на схемі повинен співпадати з дійсним напрямком на місцевості, оскільки хороша і точна схема – це ключ до успіху, як для організації змагань, так і для підготовки спортсмена та виступу.

Перелік етапів на запропонованій, як зразок, схемі:

1. Підйом по скельній ділянці.

2. Навісна переправа через яр.

3. Траверс схилу.

4. Крутопохила навісна переправа вниз.

Пункт контролю часу – ПКЧ

5. Підйом по схилу.

6. Спуск по вертикальній мотузці.

Малюнок схеми дистанції готує заступник головного судді з виду «Особиста смуга перешкод», який займається організацією і постановкою дистанції після попереднього огляду полігону змагань. При цьому необхідно керуватись наступними вимогами: враховувати клас складності дистанції, рівень підготовки спортсменів, прогнозовану кількість учасників особистих змагань, сезонність (тривалість світлового дня, погодні умови) тощо.

Схеми етапів дистанції «Крос-похід» виконуються із використанням таких же скорочень та умовних позначень, але кожен етап зображають окремо (мал.2).

|  |  |
| --- | --- |
| **Рух по мотузці з поручнями**  КЛ  КЛ  КЛ | **Переправа через яр по колоді**  КЛ  КЛ |
| **Подолання заболочення по жердинах**  КЛ  КЛ | **Траверс схилу**  КЛ  КЛ |

**Мал. 2. Зразок схем окремих етапів дистанції «Крос-похід»**

**Загальні схеми дистанцій «Смуга перешкод»**

Сьогодні в практиці здебільше застосовуються наступні схеми постановки дистанцій «Смуга перешкод»:

***Кільцева (кругова) схема.*** Найбільш популярна, зручна і компактна схема постановки дистанції, коли етапи розміщуються один за одним по колу, а старт і фініш суміщені в одній точці (мал.3). Секретаріат та майданчик (зону) передстартової підготовки можна розмістити в безпосередній близькості від стартової лінії.

**Мал. 3.**

**Старт-фініш**

Така схема може мати варіанти, залежно від наявності та кількості ПКЧ на дистанції. В такому випадку необхідно передбачити і обладнати подальший рух спортсмена в межах дистанції, якщо він не вклався в ПКЧ, а саме:

- ці етапи можуть бути винесені за межі основної дистанції. В такому випадку дається додатковий старт на цій ділянці і результат спортсмена складається з часу ПКЧ та часу подолання додаткової частини дистанції. Ця група спортсменів займає місця після тих, які подолали ПКЧ;

- може бути один виносний етап – спеціальний прийом. Як правило – це етап «Вузли», на якому спортсмен починає працювати після того, як звільнить дистанцію. Тоді результат виступу на виносному етапі додається до результату виступу на пройденій частині дистанції.

- можуть бути обладнані декілька додаткових етапів, по яких спортсмен рухається на фініш (мал.4);

**Мал. 4.**

ПКЧ

**Старт-фініш**

Переваги даної схеми – старт і фініш знаходяться в одному місці, хороший візуальний обзор дистанції, зручні умови для роботи «бігунків» та хронометристів.

Недоліки – за такою схемою важко обладнати паралельні гілки дистанції.

***Лінійна схема*.** Данасхема характерна тим, що етапи долаються по наскрізному принципу, а старт і фініш – рознесені (мал.5). Застосовується на полігонах, де важко «закрутити» дистанцію або треба її зробити більш насиченою природними перешкодами та технічними етапами.

**Мал. 5**

**Старт**

**Фініш**

Недоліки даної схеми – необхідно окремо обладнати місце старту і фінішу. Перехід між стартом і фінішем ускладнює роботу хронометристів, при великій кількості спортсменів доводиться багато ходити, плюс ускладнюється збір та обробка результатів.

Переваги – за такою схемою легко обладнати паралельні гілки дистанції

***Змішана схема*** об’єднує елементи кільцевої та лінійних схем (мал.6). Найбільш доцільна постановка такої дистанції поблизу скель, крутих схилів, хоча і можуть бути варіанти застосування схеми в інших умовах. Тут перша кільцева частина дистанції відіграє роль кваліфікаційної, на якій спортсмен, наприклад, піднімається по скелі, проходить траверс скель, і спускається вниз по скелі, фіксується ПКЧ руху спортсмена, визначається рівень його кваліфікації. Далі, у випадку проходження ПКЧ, спортсмен продовжує рух по дистанції далі на лінійній частині низом скелі (схилу) і долає етапи з арсеналу «пішохідників», наприклад, рухається по етапах «Колода», «Рух по мотузці з поручнями», «Навісна переправа», «Маятник», «Рух по жердинах» тощо.

Переваги даної схеми – перша кільцева ділянка проходить практично над місцем старту, хороший обзор ділянки, хронометрист перебуває в одній точці, добре передавати інформацію, ділянка видовищна, компактна тощо.

**Мал.6.**

**Старт**

**Фініш**

**ПКЧ**

Недоліки – важко поставити за такою схемою паралельні дистанції, старт і фініш – рознесені.

***Розгалужена схема.***Популярна схема, яка часто застосовується, коли одночасно (в один день) проводяться особисті змагання серед юнаків і дівчат. Від старту вони рухаються по двох-трьох спільних етапах, а після ПКЧ дистанція розгалужується на самостійні окремі ділянки для юнаків і дівчат (мал.7).

**Мал.7**

**Старт**

**Фініш**

юнаків

**Фініш**

дівчат

**ПКЧ**

Переваги даної схеми – секретарі, які обслуговують дистанцію знаходяться в одному місці, хронометристи працюють одночасно (або почергово) з обома групами спортсменів, від старту до ПКЧ можна обладнати однакові етапи для спортсменів різних груп (юнаків та дівчат).

Недоліки – така схема практично не дає можливості постановки паралельних дистанцій. Крім того, старт наступного учасника з іншої групи (юнаки чи дівчата) регламентується часом переходу попереднього на праву або ліву гілку дистанції. Тобто відбувається фактичне збільшення стартового інтервалу між учасниками однієї групи. Наприклад – інтервал 2хв. для всіх означає, що стартує юнак, через 2хв. стартує дівчина, і знов через дві хвилини стартує юна, а фактично між стартом юнаків проходить 4 хв. Цю обставину слід особливо враховувати при плануванні перших 2-3 етапів та враховувати загальну кількість спортсменів.

***Схема постановки дистанції з роздільними ділянками.*** Дана схема (мал.8) передбачає обладнання двох-трьох окремих і незалежних одна від одної ділянок дистанцій по два-чотири логічно зв’язаних етапи (блоки етапів).

Така схема застосовується, коли місцевість для постановки дистанції змагань «бідна» на елементи рельєфу та різноманіття природних перешкод. Інколи ці перешкоди знаходяться далеко одна від одної, і щоб уникнути невиправданих і непотрібних перебіжок між ділянками, їх розділяють проміжним фінішем.

В такому випадку, дистанція змагань, яка складається, наприклад, із восьми етапів ділять на дві-три окремі короткі ділянки дистанції (блоки) по два-три етапи. Спортсмени долають першу ділянку, фіксується час її проходження, потім через деякий час переходять на другу, далі на третю ділянку, де теж фіксуються час проходження кожної з них. Результат спортсмена на такій дистанції складається з суми трьох результатів, показаних спортсменом на окремих її ділянках по формулі:

**Результат загальний = Рез І ділянка + Рез ІІ ділянка + Рез ІІІ ділянка**

Переваги – кожна ділянка не зв’язана одна з одною, працює автономно, є можливість швидше закінчити роботу суддів на окремій ділянці.

Недолік – є ймовірність накопичення учасників змагань на проміжному *старті 2 і старті 3.* Це важко передбачити, але в такому випадку варто давати спортсмену визначений фіксований час (1-2 хв.) на перехід між ділянками.

**Мал.8**

**Старт 2**

**Старт 3**

**Фініш 2**

**Фініш 3**

**Старт 1**

**Фініш1**

**Перехід на ІІ ділянку**

**Перехід на ІІІ ділянку**

***Паралельна схема,*** в якій передбачено постановка двох максимально схожих гілок (доріжок) дистанції, на яких спортсмени стартують одночасно і рухаються разом до фінішу (мал.9). Паралельні схеми можуть бути лінійними або коловими, але в обох випадках слід обов’язково вирівняти довжини доріжок дистанції.

Переваги даної схеми – вдвічі зменшується час проведення змагань (бо одночасно працює два спортсмени), зростає видовищність, динаміка, а очне суперництво на дистанції, як правило, сприяє покращенню особистих результатів спортсменів.

Недоліки – необхідно вдвічі більше суддів для обслуговування дистанції та вдвічі більше спорядження для обладнання етапів ще однієї гілки дистанції.

**Мал. 9**

**Старт**

**Фініш**

**Рекомендації по плануванню дистанції.**

Незалежно від того, яка загальна схема застосовується для постановки дистанції, треба обов’язково враховувати сучасні тенденції постановки, організації і проведенню виступів спортсменів на цих дистанціях, які не відображені в Правилах та Настановах. Тобто, за вимогами цих документів, їх не обов’язково враховувати і втілювати в життя, але саме від цих факторів залежить успішне та безпечне проведення змагань. Розглянемо основні з них.

*1. Мінімальне віддалення полігону від місця таборування спортсменів*. З практики відомо багато випадків, коли полігон дистанції знаходиться далеко від табору, іноді 2-4 км. Про які змагання може йти мова, якщо треба пройти 4км, виступити на дистанції, а потім ще 4 км повертатись назад. І спробуй щось в таборі забути. Таке віддалення полігону від табору є невиправданим.

*2. Місця, територія для глядачів.* Місця для глядачів сьогодні, переважно, ніким не продумуються, а це важлива сторона проведення змагання на даній дистанції. Сьогодні «модно» обгородити все в радіусі 100 метрів і нікого ближче не підпускати. Тоді, природно, постає запитання: «А для кого ж проводяться ці змагання, яких ніхто не бачить?». Основна запорука успіху та розвитку виду спорту – це його видовищність і доступність.

*3. Розрахунок часу проходження дистанції.* Слід обов’язково проводити попередні забіги для практичного визначення часу ПКЧ та ЗЧ. Для учнівських змагань ці забіги повинні робити учні середнього рівня підготовки, а не студенти 20-25 років. Часто поганий розрахунок ПКЧ та ЗЧ призводить до того, що дистанція не проходиться, а це, в свою чергу – зводить на нівець роки підготовки команд, це стає особистою «трагедією» для спортсмена. Треба обов’язково врахувати психологічний ефект успіху, який спрацьовує тоді, коли спортсмен пройшов дистанцію до кінця, тобто зміг це зробити.

*4. Розумне чергування «фізичних» і «технічних» ділянок дистанції.* При плануванні дистанції необхідно врахувати розподіл фізичних навантажень на певні групи м’язів спортсмена (руки, ноги) та виконання певного об’єму технічної роботи. Зрозуміло, наприклад, що зв’язка з трьох етапів «підйом по схилу – підйом по скелях – навісна переправа» призведе до того, що на четвертий етап може не вистарчити сил. Підйом схилом – це швидкісний етап, на якому втомлюються ноги, збивається дихання, скельний підйом – додає навантаження на руки, а навісна переправа – довершує цю справу. Після фізично складного етапу слід ставити технічніший (траверс, вузли, колода тощо). Особливо це стосується змагань учнівської молоді, коли організм дитини ще формується і не готовий до складних навантажень та мобілізації внутрішніх резервів організму.

Якщо дистанція не враховано цей фактор, то «чомусь» не вдається вся дистанція в цілому, і більшість спортсменів не проходять етапи, а легкий дощик призводить взагалі до не проходження дистанції в межах даного ПКЧ та ЗЧ.

*5. Особливе право тренера бачити виступ спортсмена своєї команди*. Кожен тренер, має право бачити виступ свого спортсмена на всій дистанції. Ні в якому разі не можна забороняти тренеру бачити виступ спортсмена, ставити такі обмеження та коридори, щоб частина дистанції була поза зоною його візуального контролю. Причини очевидні – це тренерський аналіз виступу кожного спортсмена, аналіз застосованої методики підготовки спортсменів, контроль за якістю суддівства тощо. Для цього потрібно чітко визначити дозволені, але зручні, з хорошим оглядом, місця перебування тренера, та штрафні санкції за порушення Правил та поведінки у визначеній зоні.

*6. Робота фотографів та відеооператорів*. На сьогоднішній день, коли активно використовується хороша відео- та фотоапаратура, треба врахувати також можливість та місця проведення зйомки, а також визначити перелік осіб, яким це дозволено робити.

*7. Наявність коментатора дистанції* тільки виграє від цього, адже спортсмени та тренери постійно в курсі подій, періодично подається потрібна інформація про те хто зараз виступає, кому треба готуватись, попередні результати виступів тощо. Також це дуже допомагає пересічному глядачеві зрозуміти тонкощі виступу на дистанції. Але це ставить певні вимоги до самого коментатора, який повинен мати хорошу дикцію, добре знати Правила змагань, розуміти тонкощі даної дистанції, мати особистий досвід виступу в змаганнях та підготовки спортсменів. Тоді коментар буде точним, доречним і потрібним.

**Логіка побудови дистанції**

Від правильності, а основне логічності постановки, компонування та взаємного розміщення етапів дистанції залежить виступ спортсменів і успіх проведення особистих змагань в цілому.

Якщо дистанція має один ПКЧ, то є логічним, що ділянку «старту-ПКЧ» спортсмен середнього рівня підготовки повинен легко подолати, а сильніший – покаже тут кращий результат. Наступна ділянка від ПКЧ до фінішу, логічно повинна бути складнішою, щоб сильніший спортсмен міг тут себе проявити. Якщо спочатку запланувати набір складних етапів, то більшість слабших спортсменів та середняків не зможуть їх подолати, і лише невелика частина сильних спортсменів піде далі. А це суперечить спортивним та педагогічним принципам, крім того великий відсоток спортсменів не подолає дистанцію.

Заступник головного судді по виду повинен чітко розуміти, що якщо дистанція запланована правильно, перелік технічних етапів зроблено із врахуванням можливостей спортсменів, то всі вони пройдуть ПКЧ і зможуть успішно подолати дистанцію.

Сьогодні введення поняття заданий час (ЗЧ) дає можливість всім, хто подолав ПКЧ (чи ПЗЧ) отримати заліковий результат, незалежно від того, перетнув він лінію фінішу, чи ні. Тому час ПКЧ слід визачати достатнім для подолання спортсменом середнього рівня підготовки, а час ЗЧ – розраховується для сильного спортсмена: сильніший тут прогнозовано переможе, а слабший повинен завжди прагнути стати сильнішим.

Також потрібно врахувати, щоб оптимальні часи визначені суддями на подолання ділянок «старт – ПКЧ» і «ПКЧ – фініш» були кратні одній величині. Тобто, якщо час на подолання ділянки дистанції «старт – ПКЧ» – рівний 4 хв., то час на подолання ділянки дистанції «ПКЧ – фініш» – теж повинен дорівнювати 4 хв., якщо «старт – ПКЧ» 6 хв., то «ПКЧ – фініш» – 6 хв. тощо. Це означає, що за таких умов можна чітко встановити стартовий інтервал спортсменів не пізніше, як через 4, 6 хвилин і т.д. Це важливо для великої кількості учасників, коли затримка на 1хв. призводить до затягування змагань на 1-2 години.

**Особисте спорядження спортсмена**

Для успішного і безпечного проходження технічних етапів дистанцій будь-якого класу складності кожен учасник змагань повинен мати таке *особисте спорядження:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Схоплююча петля 2. Захисні рукавиці 3. Короткі «вуса» самостраховки 4. Довгий «вус» самостраховки 5. Захисна каска 6. Грудна обв’язка страхувальної системи. 7. Вузол та мотузка блокування страхувальної системи. 8. Пояс страхувальної системи 9. Карабін для зачеплення до переправи. 10. Гальмівний пристрій. 11. Нижня частина, «бесідка» страхувальної системи. 12. Номер учасника | сканирование0034  **Мал. 10. Особисте спорядження спортсмена.** |

**Страховка та самостраховка спортсмена**

*Страховка* – організація засобів безпеки учасників, що знаходяться в небезпечній зоні етапу або здійснюють переправу за допомогою спеціального спорядження (карабінів, мотузок тощо).

Залежно від того, хто забезпечує страховку учасника час роботи на технічному етапі, страховки бувають: а) самостраховка; б) командна страховка; в) суддівська страховка.

*Самостраховка* застосовується у випадках, коли учасник страхує себе сам, зачепившись за допомогою індивідуальних засобів («вуса» чи схоплюючі петлі) до перильних мотузок або будь-якого пункту страховки і самостраховки (подвійних суддівських поручнів, вантажних петель і т.д.).

До горизонтальних поручнів учасник прикріпляється «вусами» самостраховки ковзаючим карабіном, до похилих – схоплюючою петлею. Довжина «вуса» самостраховки або схоплюючої петлі не повинна перевищувати довжини витягнутої вгору руки, тому що при зриві з повисанням на самостраховці учасник повинен мати змогу дотягнутись до карабіна (вузла) самостраховки, щоб відновити своє попереднє положення і продовжити рух. Зайва ж довжина засобів самостраховки, особливо при роботі на складному рельєфі, може призвести до аварійної ситуації.

При закріпленні до пункту самостраховки (ПСП, ВО тощо) допускається довжина самостраховки до 2-х метрів.

Діаметр мотузки для «вусів» самостраховки – не менше 10 мм, схоплюючої петлі – 6 мм. Також дозволяється використання вусів із спеціальної стрічки, яка витримує навантаження, аналогічне, як основна мотузка – 2,2кН.

***Командна страховка.*** Учасника, який працює в потенційно небезпечній зоні чи переправляється на інший берег, страхує команда своєю мотузкою, діаметром не менше 10 мм.

Іноді умовами особистих змагань може бути передбачено організація такої страховки для самого себе різними способами, зокрема – самовипуском основної мотузки, яка підстраховується схоплюючим вузлом (дивись розділ «Етапи дистанції із самонаведення поручнів»).

***Суддівська страховка.*** Під час роботи спортсменів на складних і небезпечних технічних етапах судді зобов’язані створити найбільш сприятливі умови для їх безпечного подолання, застерегти від будь-якої можливості виникнення аварійної ситуації (зрив учасника, обриву основної командної мотузки, неуважність спортсмена тощо). У таких випадках учасника страхують судді своєю мотузкою або забезпечують йому можливість самому зачепитись до суддівської страховки. Діаметр страхувальних мотузок – не менше 10 мм.

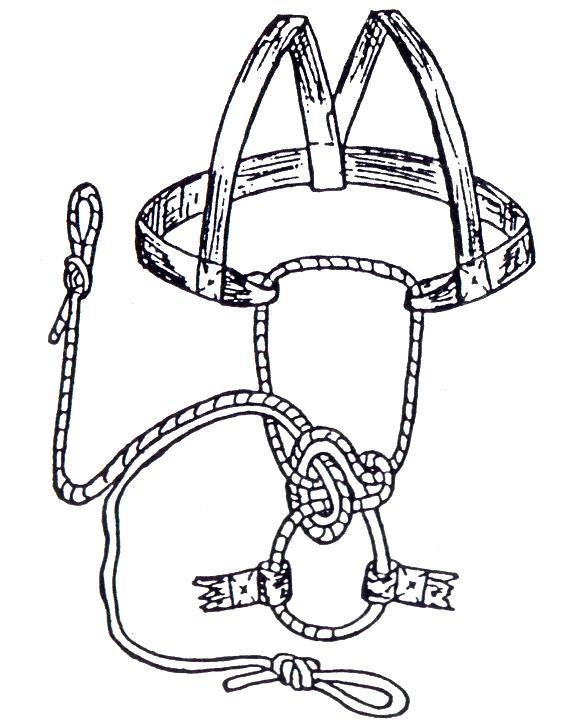
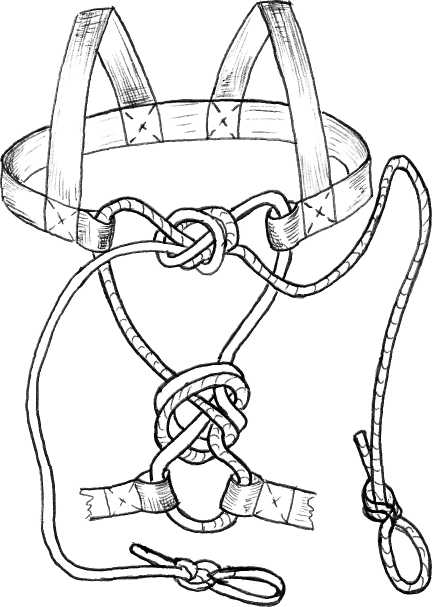
Кріплення страховок здійснюється в перехрестя грудної обв’язки спереду, крім страховок на водних перешкодах, коли вони кріпляться в перехрестя обв’язки на спині або ковзаючим карабіном в бокову частину поясу верхньої частини системи.

**Блокування страхувальних систем.** Способи блокування страхувальних систем можуть бути різними, залежать від конструкції грудної обв’язки і «бесідки», довжини блокуючих мотузок, росту учасника та ін. Основна вимога до всіх способів: блокування повинне здійснюватись основною мотузкою (або сертифікованою стрічкою), яка зв’язується відповідним правильним вузлом.

Пропонується блокування систем при допомозі таких вузлів:

1. Подвійний булінь (мал. 11) – вузол простий, надійний, не громіздкий. Вільні кінці блокуючої мотузки використовуються, як страхувальні «вуса».

2. Комбінування звичайного провідника і зустрічного вузла (мал. 12).

**Мал. 11. Мал. 12.**

**Етапи дистанцій особисто-командних змагань**

*Правила змагань зі спортивного туризму*

*від 24.04.2008 р.*

1.2.4. **Етап дистанції змагань з ВСТ** – обмежена і чітко визначена частина спортивної дистанції. Етапами змагань можуть бути подолання природних та штучних перешкод, виконання технічних прийомів, спеціальних завдань тощо.

Загальний перелік та кількість етапів дистанції змагань визначається відповідно до класу складності дистанції, рангу змагань тощо. Дистанція повинна складатись з етапів, які передбачаються чинними Правилами змагань зі спортивного туризму. Також можна обладнати комбіновані етапи, які включають в себе два-три простіших етапи.

Правила змагань можуть з часом змінюватись, тому цей факт треба постійно враховувати.

*Правила змагань зі спортивного туризму*

*від 24.04.2008 р.*

3.13. Пішохідний туризм

3.13.1. Дистанції змагань.

Таблиця 3.13.1

**Параметри дистанцій**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас дистанції | Кількість технічних етапів (від - до) | Протяжність дистанції | | Кількість етапів з самонаведенням  (не менше) | Кількість етапів з транспортуванням потерпілого на дистанції “Рятувальні роботи”  (не менше) | Оцінка дистанції (балів) | |
| Смуга перешкод (не більше), рятувальні роботи | Крос-похід  (не менше) | Загальна сума  балів  (не менше) | Загальна сума балів за технічні етапи, п.1-19 п.2.1.7 (не менше) |
| **V** | 6-12 | 2,0 | 8,0 | 5 | 4 | 100 | 80 |
| **IV** | 6-10 | 1,5 | 7,0 | 4 | 3 | 70 | 50 |
| **III** | 4-10 | 1,0 | 5,0 | 3 | 2 | 50 | 30 |
| **II** | 4-8 | 1,0 | 4,0 | 2 | Не проводиться | 35 | 25 |
| **I** | 2-6 | 0,5 | 3,0 | 0 | Не проводиться | 20 | 15 |

**Примітка:**

*3) Дистанція має включати таку кількість етапів (не менше): V клас – 3А-2; 2Б – 2; ІV клас – 3А-1; 2Б-2; ІІІ клас – 2Б-2; 2А-1; ІІ клас - 2А-1; 1Б-2;*

Таблиця 3.13.1. Правил рекомендує кількість та складність технічних етапів дистанції.

3.13.1.7. **Перелік етапів та спеціальних прийомів**:

**Технічні етапи:**

1. Навісна переправа через річку.
2. Навісна переправа через яр (скельна).
3. Крутопохила переправа.
4. Підйом по скельній ділянці або схилу.
5. Підйом по вертикальних перилах.
6. Траверс скельної ділянки або схилу.
7. Траверс схилу.
8. Спуск по вертикальних перилах.
9. Спуск по схилу.
10. Переправа через річку по колоді.
11. Переправа через яр по колоді.
12. Переправа по вірьовці з перилами.
13. Переправа через річку вбрід з використанням перил.
14. Переправа через річку вбрід – для особистих змагань не практикується.
15. Переправа на плавзасобах – застосовується рідко.
16. Транспортування «потерпілого» – для особистих змагань не практикується.
17. .Подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником)
18. Рух по жердинах.
19. Рух по купинах.

***Спеціальні прийоми:***

1. Орієнтування.
2. Вʼязання вузлів.
3. Надання долікарської допомоги.
4. Залік з топографії та/або геодезії.
5. Визначення відстані та/або висоти.
6. Встановлення намету – для особистих змагань не практикується.
7. Розпалювання багаття.
8. Укладання рюкзака.

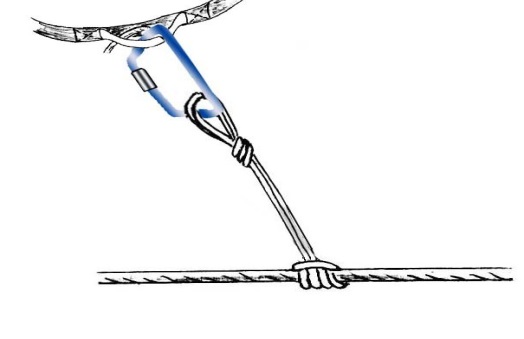
**Етапи дистанції без самонаведення поручнів**

*В даному розділі описані практичні рекомендації для спортсменів та тренерів, щодо подолання спортсменами технічного етапу, на якому вже наведені суддівські поручні, по елементах рельєфу, колоді, скелях тощо.*

**Ділянка перешкоди (ДП)** – ділянка етапу, на якій знаходиться власне перешкода (скеля, яр, обрив, схил, річка), навколо якої організовано етап.

***Етап «Спуск по схилу».***

Облаштовується на схилах стрімкістю до 500. Для організації самостраховки по суддівських поручнях учасник використовує схоплюючий вузол, зв’язаний з репшнура діаметром 6 мм і має в робочій частині (тобто між учасником і перилами) дві гілки. Самостраховка кріпиться в перехрестя грудної обв’язки страхувальної системи спереду (мал.13).

**Мал. 13**

Довжина петлі для в’язання схоплюючого вузла, повинна бути такою, щоб вузол, зав’язаний на перилах, можна було затиснути долонею витягнутої руки.

Під час руху вниз учасник повинен переміщувати схоплюючий вузол по поручнях так, щоб не затискати його в кулаці. Затискання вузла заваджає візуальному контролю за цілісністю малюнка вузла. Також це призводить до швидкого руйнування схоплюючого вузла страхувальної петлі, бо коли спортсмен стискає цей вузол рукою, то в наслідок збільшення тертя між вузлом і перучнями відбувається руйнування обплетення схоплюючого вузла (перетирання або оплавлення).

|  |  |
| --- | --- |
| 2  **Мал.14. Положення спортсмена під час спуску схилом** | КЛ  КЛ  КЛ  КЛ  **Мал. 15. Схеми етапу без підвідних поручнів**  **та з поручнями** |
| Вимоги та поради:   * спуск здійснюється обов’язково в рукавицях щоб запобігти травмуванню кистей рук (долонь); * схоплюючий вузол зручніше тримати на мотузці між руками, хоча не обов’язково; * спускатись схилом вниз потрібно «спиною вперед», крім того це зручніше і безпечніше, спортсмен візуально контролює вузол та схил; * під час швидкого спуску обов’язково слідкуй, щоб не відбулось мимовільного затягування схоплюючого вузла, бо це може призвести до раптової зупинки, падіння і травмування спортсмена. Для цього під час спуску руки слід тримати трохи зігнутими в ліктях, і ніби притискати схоплюючий вузол до своїх грудей. | |

***Етап «Спуск по вертикальних поручнях».***

Це етап, на якому спортсмени долають спуски по схилах крутизною більше 50 градусів. Ці схили, як правило не задерновані та осипні. В зоні перешкоди можуть бути вертикальні скелі та нависаючі ділянки. Такі спуски небезпечніші, тому всі учасники на ділянці перешкоди повинні мати верхню суддівську страховку, яка кріпиться в перехрестя грудної обв’язки спереду карабіном із гвинтовою муфтою (або двома розвернутими автоматичними карабінами, чи карабіном із фіксатором, а також вузлом «провідник вісімка одним кінцем»)

|  |  |
| --- | --- |
| D:\d\Мои документы\МОЄ\4.МЕТОДИЧКИ\3.МЕТОДИЧНІ КОНКУРСИ\Конкурс рукописів\345 001.jpg  **Спускова**  **мотузка**  **Страхувальна**  **мотузка**  **ПСП**  **ЗСК**  **Мал.16. Положення спортсмена під час спуску по вертикальній мотузці. Схема кріплення мотузок** | Рух учасників здійснюється найбільш поширеним сьогодні способом (мал.16) – із застосуванням додаткових гальмівних пристроїв (пелюстки, вісімки, драбинки і т.п.). Ці пристрої кріпляться в нижній частині страхувальної системи – «бесідці» (біля пояса). Найефективніший пристрій для змагань – це класична вісімка, тому що до неї легко кріпити мотузку, з ним можна розвинути велику швидкість руху спортсмена. Інші пристрої – конструктивно складні, у них є зайві виступаючі елементи для заправлення мотузок (в пристоях *пелюсток, драбинка, десентер*) та малошвидкісні (драбинка, десентер). Інші описані в літературі способи спуску на особистих дистанціях, як класичний «дюльфер», «карабін – плече», за допомогою вузла УІАА, – сьогодні не актуальні, морально застарілі і неефективні. |

Під час руху по поручнях учасник не повинен випускати мотузку з регулюючої руки, по якій він здійснює спуск.

**Мал. 17. Різновиди гальмівних пристроїв**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [Спусковое устройство Vento "Восьмерка классическая" vpro0111](http://sport.wikimart.ru/extreme/climbing/safety_equipment/belay/model/2348743/)  класична «вісімка» | [Спусковое устройство Vento «Восьмерка рогатая» vpro 0114](http://sport.wikimart.ru/extreme/climbing/safety_equipment/belay/model/2385459/)  «вісімка» рогатка | [Спусковое устройство Petzl RACK](http://sport.wikimart.ru/extreme/climbing/safety_equipment/belay/model/1733107/)  драбинка | [Спусковое устройство Petzl Десантёр STOP](http://sport.wikimart.ru/extreme/climbing/safety_equipment/belay/model/1733101/)  десентер | «пелюсток» |

Функцію регульюючої руки може виконувати права або ліва рука. Це залежить від того, яка рука тримає мотузку нижче гальмівного пристрою. На малюнку 16 зображена права регулююча рука, нею регулюється швидкість.

Якщо під час руху на етапі учаснику необхідно виконати якісь дії (одягти рукавиці, розправити мотузку, поправити каску і т. п.*)*, він повинен зупинитися та зафіксувати себе на поручнях відповідно до специфіки етапу. Початком руху після такої зупинки вважається зміна хоча б однієї точки опори на рельєфі або поручнях.

Фіксацією учасника на етапі «Спуск по вертикальних поручнях» вважається, якщо учасник завів регулюючу руку за спину; намотав перильну мотузку на ріжки гальмівного пристрою (не менше 2 обертів) і тримає регулюючу руку чи затиснув нижній кінець перильної вірьовки між гальмівним пристроєм та навантаженими перилами.

Спуск здійснюється тільки в рукавицях, щоб не обпекти і не травмувати долоні. Сьогодні є конструкції гальмівних пристроїв, з якими можна працювати без рукавиць і застосування такого пристрою узгоджується із головною суддівською колегією.

На ділянці перешкоди допускається спуск учасника з вантажем.

Страховка спортсмена на етапі може здійснюватись такими способами:

* суддівська страховка – коли страхує суддя окремою мотузкою;
* самостраховка (в випадках коли такої страховки достатньо, тобто на схилах помірної крутизни 60-65 град. та невеликої довжини). Вона забезпечується схоплюючим вузлом, який в’яжеться на спусковій мотузці вище гальмівного пристрою, а його контроль і переміщення здійснюється другою рукою вище від гальмівного пристрою.

***Етап «Траверс схилу з альпенштоком»***

Етап рекомендовано для дистанцій 1-2 класу, хоча, при потребі можна застосувати в дистанціях будь-яких класів. Основне – цей етап не повинен бути надуманим, проходити по реальному рельєфі, де дійсно потрібно застосовувати альпеншток, а не імітувати рух із ним.

|  |  |
| --- | --- |
| Довжина альпенштока – не нижче плеча і не вище зросту учасника. Альпеншток, при проходженні траверсу, є додатковою точкою опори та підстраховки учасника і утримується ним двома руками. Нижній кінець альпенштока встановлюється щодо учасника вище по схилу. Не допускається падіння учасника, втрата альпенштока чи будь-яке його кріплення до учасника крім темляка, який одягається на кисть руки, що знаходиться вище, як лижна палиця (на малюнку 18 – зображена права рука). | Изображение 1077  **Мал.18. Траверс схилу з альпенштоком** |

***Етап «Траверс скельної ділянки або схилу»***

На цьому етапі учасник рухається вздовж ділянки перешкоди (схилу чи скель), використовуючи для підстраховки статичні опорні пристосування – суддівські страхувальні поручні і проходить небезпечну зону етапу без втрати самостраховки, тобто перечіпляється із одних ділянок поручнів на другі при допомозі вусів самостаховки або схоплюючих петель.

Ці поручні можна використовувати також, як додаткові точки опори, тобто триматись за них руками. Крім того до поручнів треба обовʼязково зачепитись засобами самостраховки, застосовуючи для цього зʼєднуючий альпіністський карабін.

Для кріплення до горизонтальних поручнів учасник використовує «вус» самостраховки, довжиною не більше витягнутої руки. «Вус» повинен виходити від грудного перехрестя страхувальної системи. На похилих ділянках спортсмен використовує схоплюючу петлю самостраховки, яка кріпиться в перехрестя грудної обв’язки системи, як на спуску схилом, довжина такої петлі не довше витягнутої вгору руки. Також на похолих вгору ділянках самостаховку можна здійснювати затискачем, який конструктивно дозволений для використання в якості самостраховки.

Долаючи (траверсуючи) схил чи скелі спортсмен повинен перебувати нижче від страхувальних поручнів (мал.19,20).

|  |  |
| --- | --- |
| Изображение 1091  **Мал.19. Траверс похилої ділянки** | Изображение 1091  **Мал.20. Траверс горизонтальної ділянки** |

***Етап «Підйом по схилу з альпенштоком»****.*

Етап аналогічний траверсу схилу з альпенштоком, рекомендується для 1-2 класу складності дистанцій. Довжина альпенштока не нижче плеча і не вище зросту учасника. Альпеншток, при підйомі по схилу, є додатковою точкою опори і утримується учасником двома руками. Підйом здійснюється серпантином вздовж позначеного коридору.

|  |  |
| --- | --- |
| Число поворотів серпантину – не менше одного. Нижній кінець альпенштока утримується щодо учасника вище по схилу. При зміні напряму руху, поворот, здійснюється лицем до схилу, одним рухом, з опорою, при повороті, на зовнішню ногу. Учасник повинен відновити (змінити) правильний хват альпенштока до продовження руху. Не допускається падіння учасника, втрата альпенштока, або яке-небудь його кріплення до учасника крім темляка. | Изображение 1077 |

**Мал.21.Підйом по схилу з альпенштоком.**

***Етап «Підйом по схилу»****.*

Етап облаштовується на схилах стрімкістю до 500. Самостраховка учасника – схоплюючим вузлом або технічним пристроєм, який конструктивно дозволений для використання в якості самостраховки. Під час підйому учасник повинен переміщувати схоплюючий вузол по поручнях так, щоб не затискати його в кулаці (як на спуску схилом).

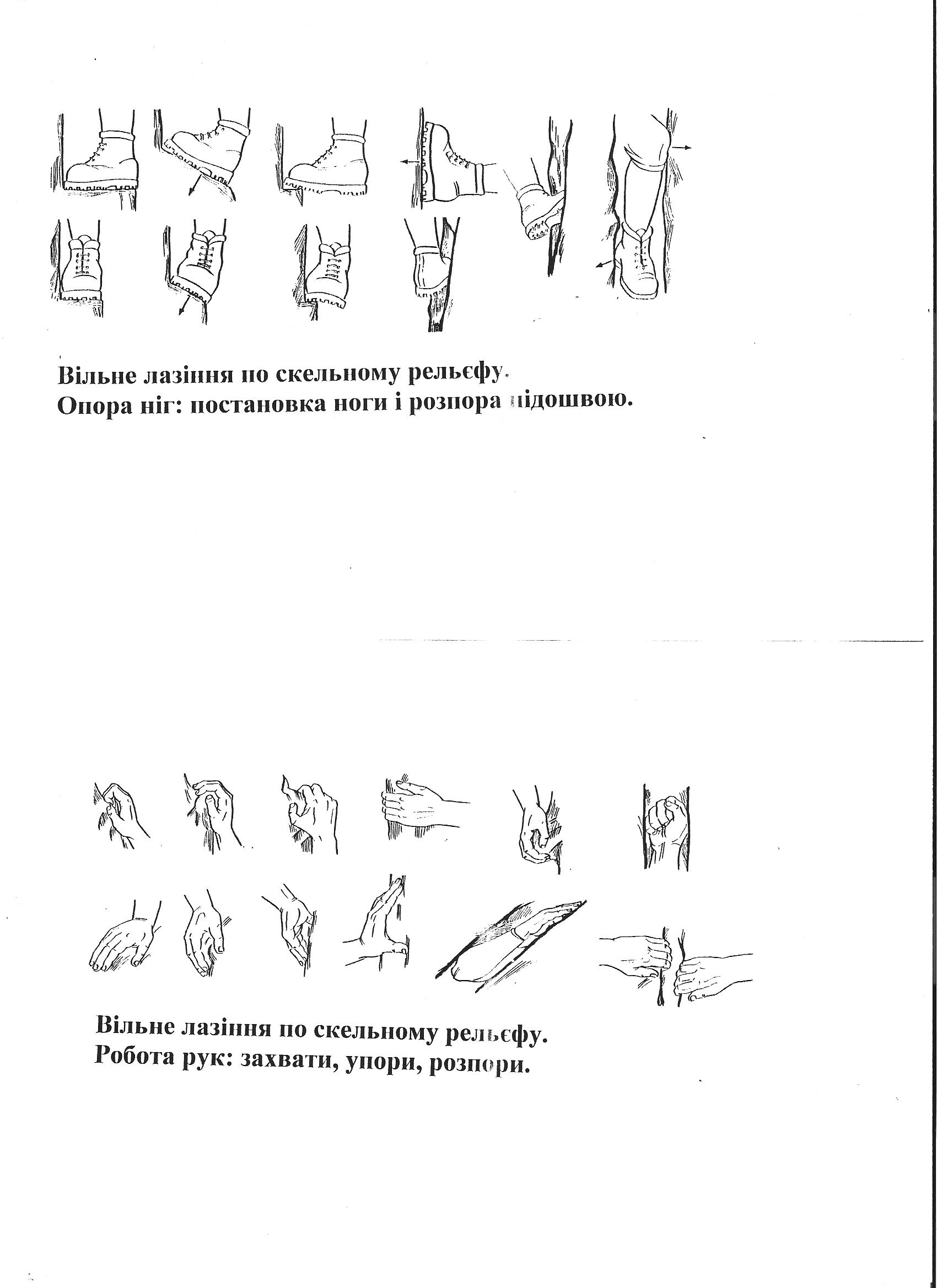
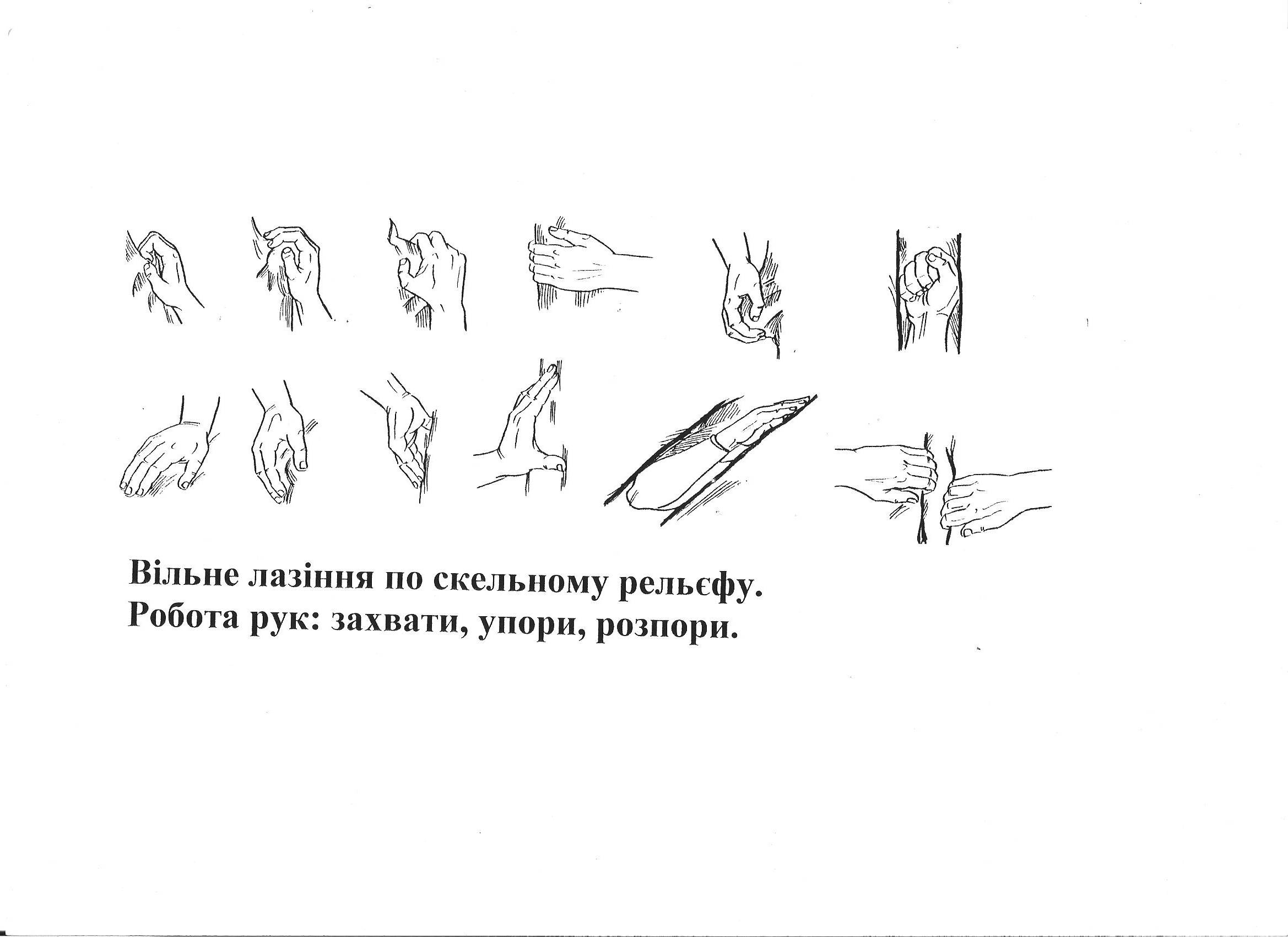
|  |  |
| --- | --- |
| **D:\d\Мои документы\МОЄ\4.МЕТОДИЧКИ\3.МЕТОДИЧНІ КОНКУРСИ\Конкурс рукописів\345 122.jpg**  **Мал.22. Підйом по схилу** | Під час руху спортсмена руки на поручнях краще розмістити нижче схоплюю чого вузла – однією рукою посувати схоплюючий вгору, а другою, та що нижче на мотузці, вибирати перильну мотузку вниз (мал.22). Не варто зловживати використанням «жумарів», як засобу страховки – вони важкі, їх довго одягати, особливо, якщо потрібно перечіплятись на похилих ділянках кілька раз. Хоча на довгих підйомах ці затискачі дають великий виграш в швидкості, дозволяють спортсмену активніше працювати руками, ніби підтягувати себе в такт із роботою ніг. |

***Етап «Підйом по скельній ділянці»***

Щоб успішно подолати даний етап кожен спортсмен повинен володіти навиками техніки скелелазіння. Підйом по скелі, поряд із своєю простотою, може стати серйозною перешкодою для спортсмена, особливо за несприятливих погодних умов. Страховка спортсменів на етапі – суддівська.

Основні правила руху по скельному рельєфу:

1. Маршрут (включаючи послідовність руху) повинен бути ретельно вивченим до початку руху.
2. Основне навантаження під час руху повинно припадати на ноги, адже вони значно сильніші, ніж руки.
3. Піднімайте (переставляйте) ноги по черзі. Це знизить навантаження на руки.
4. Постійно треба мати три точки опори (дві руки – одна нога, дві ноги – одна рука).
5. Точку опори перевірену і використану для рук, слід використовувати для ніг, а незнайомі опори краще не зачіпати. Не слід використовувати нестійкі опори: хиткі камені, дрібна рослинність, трава тощо.
6. При обмеженій кількості точок опори можна використовувати тертя рук та ніг по скелі.
7. Важкі ділянки слід проходити без затримки і зупинки (в динаміці).
8. При опорі ноги бажано для більшої надійності і економії сил ставити ступню внутрішньою стороною до скелі (мал.23).
9. Ненадійну опору (за яке важко вхопитись або зачепитись) можна використати лише за відсутності інших опор при чому навантажувати її можна лише в напрямку, що забезпечує її максимальне зчеплення зі схилом.
10. Використовувати коліна при лазінні не бажано. Винятком може бути вихід на високо розміщену точку опори.
11. При роботі руками спортсмен використовує захвати, упори, розпори.
12. Намагайтесь одразу розташовувати ноги та руки в положенні, яке зручне для наступного кроку. Це зменшує кількість перехватів, отже збільшує швидкість руху, підвищує ваш професіоналізм, примушує вас планувати свої рухи.



**Мал. 23. Правила хвату рукою та постановка ноги під час подолання скельних ділянок**

***Етап «Підйом по вертикальних поручнях»***

Фізично складний технічний етап, який вимагає застосування хорошого спорядження та індивідуально відпрацьованої техніки руху по мотузці. Страховка спортсменів – суддівська, самостраховка – відповідно до Умов дистанції. Обов’язкове застосування противідкидного пристрою: стремена кріпляться через карабін безпосередньо до страхувальної системи карабіном для того, щоб у процесі підйому та при зупинках спортсмен не відкидався назад й не відхилявся від вертикальної осі перильної мотузки. Найбільше для особистих змагань підходять затискачі типу «жумар» та «кролл» – вони прості у використанні і швидко зачіпляються.

Способи підйому по вертикальній мотузці:

|  |  |
| --- | --- |
| Re13840_IMG_028  **Мал.24** | *Підйом способом «нога-нога»* за допомогою рук здійснюється з використанням двох затискачів (кулачків, «жумарів», тощо) із закріпленими до них стременами для ніг(мал. 24).  Довжина стремен повинна дозволяти робити у вертикальній площині крок довжиною в 30-40 см, при цьому одне стремено має бути на 5-10 см довше за інше. Стремена спортсмен надягає на ноги. Кріплення його до опорних перил здійснюється через затискачі стропами, закріпленими за нагрудний (проти відкидний) карабін страхувальної системи. |
| Re13840_IMG_030  **Мал.25** | *Підйом способом «нога-груди»* здійснюється з використанням двох затискачів, один з яких (нижній – «кролл») кріпиться до системи на рівні нижньої частини грудної клітки (пояса), а другий (верхній – «жумар») – за допомогою довгого стремена кріпиться за одну чи дві ноги (мал. 25). Якщо конструкція системи не дозволяє закріпити нижній затискач на рівні нижньої частини грудної клітки, для закріплення |
| затискача використовується спеціальне кріплення. Нижній затискач завжди зʼєднується зі страхувальним вузлом системи, а спеціальне кріплення має забезпечувати його фіксацію при переміщенні вгору. | |
| 3  **Мал.26** | *Підйом способом «нога-груди»* здійснюється з використанням двох затискачів, один з яких (нижній) – «мінітрекшн» (мал. 26). Різниця із вищеописаним – потрібно вибирати мотузку від «мінітрекшена», немає можливості працювати з «жумаром» двома руками.  Спосіб швидкісний, але рекомендується для невеликих підйомів, бо під час швидкого руху важко працювати однією рукою на довгій ділянці. В особистих дистанціях використовувати не варто, тому що в даний пристрій довго заправляється і знімається перильна мотузка |

***Етап «Переправа по мотузці з поручнями»***

Такий етап наводиться над ярами, невеликими річками. За технікою проходження етап схожий до етапу «Колода». Спортсмен теж долає ділянку перешкоди, рухаючись ногами по нижній мотузці та тримається за верхню мотузку. Самостраховка забезпечується зачепленням до верхньої мотузки коротким вусом самостраховки.

**КЛ**

**КЛ**

**Мал.27. Схема етапу «Переправа по мотузці з поручнями»**

Крім того, до початку руху учасник повинен зачепити до себе в будь-яке місце блокування страхувальної системи супроводжуючу мотузку, яку контролює суддя. По мотузках краще рухатись приставним кроком злегка нахилившись вперед, щоб не відбулось некерованого відкидання спортсмена назад та зриву (падіння) з мотузок. Невиконання правил проходження веде до отримання штрафу, а всі порушення учасник повинен виправляти.

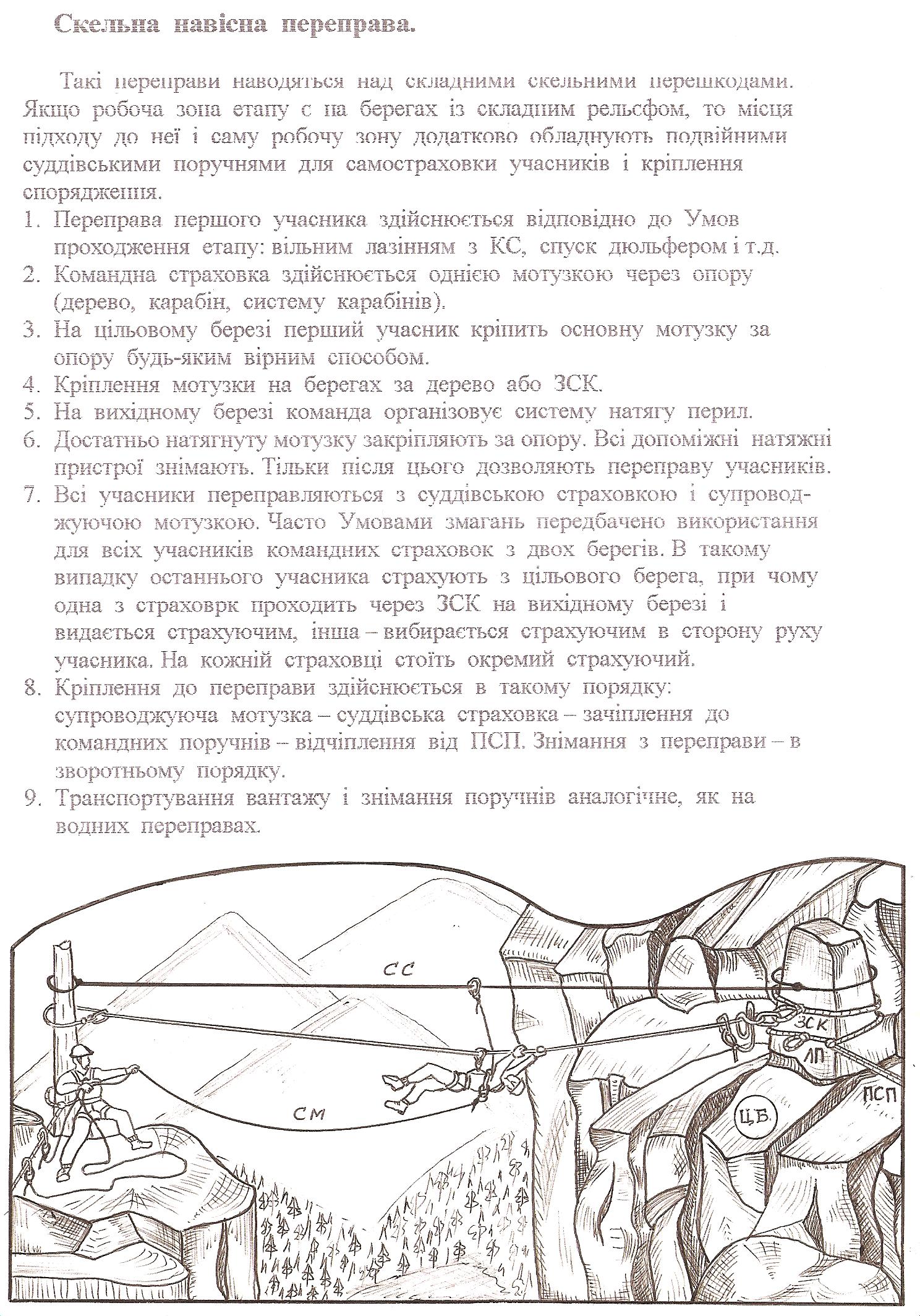
***Етап «Переправа через річку (яр) по колоді»***

По техніці подолання ділянки перешкоди етап схожий до попереднього. Рухаючись по колоді учасник повинен бути пристібнутий до поручнів карабіном вуса самостраховки, також мати супроводжуючу мотузку, яку кріпить в будь-якому місці блокування страхувальної системи, а контролює цю мотузку – суддя. Рухатись по колоді краще приставним кроком. При проходженні колоди будь-яке торкання води, рельєфу нижче колоди вважається зривом.

***Етап «Навісна переправа через річку, яр»***

Учасники переправляються з суддівською страховкою і супроводжуючою мотузкою. Порядок кріплення до переправи не має значення, але все потрібно зробити до перетину контрольної лінії. Якщо етап обладнаний подвійними поручнями ПСП, то на вихідній ділянці відчіплення від них повинно бути в останню чергу, а на цільовій ділянці постановка на самостраховку до подвійних суддівських поручнів (ПСП) повинна здійснюєтьсь в першу чергу, а потім вже можна виконувати будь-які інші дії.

|  |
| --- |
| **Мал. 28. Схема етапу «Навісна переправа через яр»**  **КЛ**  **КЛ** |



**ВД**

**ЦД**

**Мал.29. Навісна переправа через яр.**

Розпочинати індивідуальні навчання починають із відпрацювання до автоматизму окремих елементів техніки зачеплення і проходження переправи, а саме: правильний хват рукою поручневої мотузки, підтягування до мотузки та закріплення робочого карабіну до поручнів, початок руху, проходження останніх метрів переправи, відчеплення від переправи.

Технічні пристосування для полегшення переправи – це блоки, ролики типу «тандем» і «trac», але їх на завжди варто застосувати: вони важкі, деякі важко зачепити до поручнів і їх застосування більше підходить до довгих переправ більше 20м. Спортсмена краще навчити технічно долати переправу, відпрацювати роботу руками та допомагати собі ногами. Для переправ довжиною до 20м – блоки застосовувати не варто.

**Зачеплення до переправи.** В залежності від того, скільки карабінів використовується для руху спортсмена, є два способи зачеплення учасників до робочої мотузки.

***Зачеплення за допомогою карабінів***. Вони кріпляться в грудну обв’язку і «бесідку». При цьому способі встановлена така послідовність кріплення до переправи: першим зачіпляють карабін грудної обвʼязки, другим – карабін «бесідки». Відчіплення від переправи – в зворотному порядку. Сьогодні цей спосіб майже не застосовується на практиці, хоча і описаний в Настановах.

***Зачеплення одним карабінам***. У цьому випадку грудна обв’язка і «бесідка» з’єднуються між собою основною мотузкою. Таке з’єднання називається блокуванням страхувальної системи. Карабін для переправи кріпиться в місці блокування системи, яке є центром ваги учасника. Блокування вважається правильним, коли при зачепленні до переправи корпус тіла займає горизонтальне положення і не має очевидного зміщення рівноваги в сторону ніг чи голови.

***Етап «Крутопохила переправа вниз (вгору»).***

Зачеплення до переправи відбувається аналогічно, як на горизонтальних навісних переправах. Учасник долає етап із верхньою суддівською страховкою, яку треба закріпити в перехрестя системи спереду, а також до перильної суддівської страховки вусом самостраховки. Якщо переправа наведена подвійною мотузкою – то кріплення здійснюється до подвійної мотузки навісним карабіном та коротким вусом самостраховки.

Зняття з подвійних суддівських поручнів здійснюється в останню чергу, постановка на поручні внизу (якщо вони є) – в першу чергу.

Страховку при спуску кожного учасника, здійснює суддя через гальмівний пристрій будь-якого типу.

Спуск здійснюється обов’язково в рукавицях.

Переправлятись вниз необхідно ногами вперед так, щоб голова учасника не була нижче відносно уявної горизонталі.

Вантаж переправляється згідно умов змагань.

Крутопохила переправа вгору проходиться аналогічно усім попереднім переправам. Учасники рухаються з верхньою суддівською страховкою.

Під час руху вгору слід звертати увагу на відпрацювання техніки руху по переправі. Часто спортсмени зловживають застосуванням великого різноманіття «заліза», а саме кулачків, затискачів тощо.

На сьогодні більш ефективним вважаються силовий підйом по переправі без допоміжних засобів, оскільки процес одягання різноманітних затискачів займає багато часу, особливо коли цей затискач треба вверху зняти, а сил вже немає чи сам затискач заклинив.

|  |  |
| --- | --- |
| Изображение 1089 **ЦД**  **ВД**  **Мал.30. Спуск по круто похилій переправі** | Крім того вони заклинюють, якщо переправа наведена подвійними мотузками, які між собою перекрутились. Силовий підйом ефективний у випадку використання техніки одночасної роботи рук і ніг, а правильний розподіл навантажень значно економить сили. При цьому способі спортсмени, ніби «вибігають» по переправі, енергійно підтягуючись на руках і в такт допомагаючи собі ногами, що впираються рантами взуття в мотузку, починаючи з того місця, де сповільнюється рух. |

***Етап «Переправа через річку вбрід з використанням перил».***

Застосовується дуже рідко. Техніка зачеплення та проходження з використанням поручнів аналогічна проходженню етапів «Переправа по колоді» та «Рух по мотузці з поручнями».

***Етап «Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки («маятником»).***

Перешкодами, на яких облаштовують даний етап можуть бути невеликі ями, яри, рови, скельні притиски. Вимоги до проходження даного етапу задаються умовами змагань на даній дистанції, а саме:

* спортсмени долають етап без самостраховки, тобто утримуючись за мотузку (маятник) просто перелітають над перешкодою;
* з самостраховкою, тобто учасник зачеплений вусом до маятникової мотузки до провідника, який зав’язаний на маятниковій мотузці. Самостраховка забезпечується вусом самостраховки або схоплюючим вузлом до маятникової мотузки не нижче рівня місця закріплення самостраховки до індивідуальної страхувальної системи учасника, коли він знаходиться на межі небезпечної зони берега, з якого стартує. Також Настановами передбачено самостраховку технічним пристроєм (затискачем), який конструктивно дозволений для використання в якості самостраховки;
* з використанням верхньої суддівської страховки та суддівського супроводження.

Подолання етапу «Маятник» то по наведених поручнях слід здійснювати, застосовуючи індивідуальну для кожного техніку подолання етапу, яка поділяється на фази:

* + техніку хвату мотузки рукою;
  + фаза перельоту над перешкодою;
  + способи згрупування корпусу спортсмена під час фази перельоту;
  + фаза приземлення на цільовому боці перешкоди;
  + переправа з самострахуванням до маятникової мотузки та супроводженням.

Для зручності охоплення рукою маятникової мотузки на ній можна зав’язати додаткові вузли.

**Етап «Подолання заболочення по жердинах».**

Етап часто застосовується в змаганнях на дистанціях І-ІІІ класів. Довжина етапу 10-25м, відстань між опорами 2,5-3м. Опори бажано вибирати товстіші, порядку 30-50см, щоб втрата рівноваги не призводила до падіння (зіскакування) на землю. Опори мінімальної товщини (20см) трохи змінюють техніку і тактику руху – з’являється можливість втратити рівновагу, торкнутися однією ногою землі, що заборонено Правилами. Довжину опор доцільно брати близько 1 м. Жердини вибираються із сирої деревини діаметром приблизно 8-10 см, довжиною 2,5-3,2 м і попередньо перевіряються на міцність. Треба зауважити, що жердини із сирої деревини важкі, можуть сильно і по-різному гнутися.

Техніка руху по жердинах вимагає розвинутого вестибулярного апарату, рівноваги. Найбільш ефективний прийом проходження – це проходження за один крок. Порядок проходження наступний: вкласти жердину на опори, зробити крок правою ногою майже на середину жердини з одночасним присіданням на цю опорну (праву) ногу і потім в положенні півприсяди переставляють ліву ногу на наступну опору. Тоді підтягують праву ногу. Виконуючи технічний прийом «рух по жердинах» треба постійно тримати центр ваги якомога низько, що забезпечить стійку рівновагу спортсмена під час руху. В такий спосіб етап долається за 20-35 сек.

Тренування полягає у відпрацьовуванні вкладання жердин, переставляння їх одним рухом (викиданням веред), тривалого руху по жердинах, в тому числі по хитких, для вироблення рівноваги та рух на маленьких опорах (0,5м).

|  |
| --- |
|  |

**Мал.31. Схема етапу «Подолання заболочення по жердинах»**

***Етап «Подолання заболочення по купинах»*** імітує подолання перешкоди (струмка, заболочення) по виступаючому вище рівня води (болота) камінню, колодах тощо. Основне завдання, яке ставиться перед спортсменом на такому етапі – це використовуючи координацію рухів, вміння балансувати, правильно переносити вагу тіла, вміло використовувати навики роботи опорною ногою, відштовхуватись від купини та м’яко і чітко зупинятись на цільовій купині, щоб не впасти в «болото» і швидко подолати перешкоду.

Слід пам’ятати, що не дивлячись на свою простоту, етап є досить травмонебезпечним, особливо в погану погоду, не кажучи про переправу по купинах через справжню річку чи заболочення. Тут самостраховки немає.

Як купини можна застосовувати каміння різної конфігурації, із якими взуття спортсмена має краще зчеплення, а для занять в залі – кругляки діаметром 20-30 см і висотою 10-15 см. Також купини роблять із закопаних у землю цурок (довжиною 30-40 і діаметром 15-20 см), до яких зверху цвяхами прибивають сектора старих автомобільних покришок розміром 20-30 см. Така опора добре пружинить і забезпечує необхідне зчеплення з взуттям.

Раніше активно використовувалися дерев’яні купини вкопані в землю, вони рівні, однакові, але мають великий недостаток – погано тримаються на землі, перекидаються, стають дуже слизькими в погану погоду (і навіть в хорошу, коли зранку впала роса).

Схема розташування купин – довільна, складність конфігурацій полягає в тому, що кожен спортсмен, в основному, починає стрибки з правої ноги. Якщо купини розміщені по прямій – то проблем у подолання менше. У випадку, коли лінія конфігурації купин повертає вліво (а спортсмен стоїть на лівій нозі і треба переставити праву) учасник повинен змінити ногу на купині, бо інакше ноги «заплутаються». Ці купини позначені червоним кольором.

Основні конфігурації складання купин *зображені мал.31 враховуючи, що спортсмен починає рух з правої ноги:*

|  |  |
| --- | --- |
| проста |  |
| середня |  |
| складна |  |

**Мал.32. Схема розміщення купин**

Даний етап варто ставити на змаганнях І-ІІ класів, крім того – це хороша повсякденна вправа на вироблення координації, стрибучості та рівноваги.



**Мал.33. Техніка подолання «заболочення» по жердинах і купинах.**

**Етапи дистанції із наведенням поручнів**

*В даному розділі подаються практичні рекомендації по обладнанню, суддівству етапу та рекомендації по організації для себе страховок та по наведенню учасником поручнів своєю мотузкою для переправ, спусків, підйомів.*

**Наведення поручнів.** Поручнями для організації самостраховки, переправи може бути основна мотузка, діаметром не менше 10мм. Поручні можуть виконувати роль страховки, додаткової точки опори для рук, мотузки по якій переправляється учасник, транспортної мотузки.

Для того, щоб спортсмен міг зняти наведені ним поручні, він повинен на стартовому (вихідному) березі етапу закріпити їх за опору (дерево чи суддівський карабін ЗСК) карабінним зашморгом, а для переправ – можна ще й вузлом, який розв’язується із протилежного (фінішного) берега. Ці поручні знімаються допоміжною мотузкою або іншим кінцем тієї ж мотузки, якою наводили поручні.

Точки закріплення поручнів визначаються суддями і вони називаються *поліспастні опори (ПО).* Ннатягнуті не повинні провисати нижче ніг учасника.

**Зняття поручнів.** Зняття поручнів здійснюється із фінішної (цільової) сторони етапу. Зняття можна робити або іншою частиною робочої мотузки, або окремою мотузкою, діаметр якої не регламентується.

Практично всі етапи 1-17 з переліку п. 3.13.1.7. Правил спортсмени можуть долати із наведенням поручнів. Для цього судді, які займаються постановкою дистанцій повинні передбачити можливість і способи передачі кінця мотузки на цільовий берег та визначити умовами змагань способи її закріплення у визначеному місці за опору (петлю чи дерево).

Група етапів з самонаведенням поручнів та організацією страховок вимагає від спортсмена додаткового вміння володіти відповідними прийомами індивідуального подолання етапів дистанції, різноманіттям способів наведеннями поручнів та організації страховок.

Для дистанцій із невеликою кількістю етапів із наведенням поручнів суддівська колегія визначає, як транспортуються мотузки по окремих етапах та на дистанції в цілому. *В Настановах із проведення змагань з пішохідного туризму про це сказано «2.7.4. Умовами особистих змагань може бути передбачена можливість та порядок транспортування вантажу разом з учасником».* Тобто, спосіб яким переправляють вантаж визначають судді при підготовці умов проведення даних змагань.

**Переправляння мотузки на цільовий берег**. Спортсмен, який проходить дистанцію самостійно, дещо обмежений у способах переправи мотузок на цільовий берег. Як правило – це перекидання мотузки над зоною перешкоди у визначене місце, де її потім кріпить суддя чи інший учасник команди способом, який визначений умовами змагань. Другий спосіб – це перетягування своєї мотузки на цільовий берег іншою суддівською мотузкою, де її знову ж хтось інший відчіпляє і кріпить і визначеному місці визначеним способом.

**Перелік та опис етапів із самонаведеннями:**

***Етап «Спуск по схилу»***найбільш традиційний, популярний та простий у технічному виконанні етап. Спускова мотузка кріпиться за опору (дерево або ЗСК) карабінним зашморгом. Для наведення можна застосовувати дві мотузки: поручневу для спуску та допоміжну мотузку для зняття поручнів. Часто спортсмени використовують на етапі одну мотузку, яка одночасно виконує роль спускової мотузки, а іншим її кінцем організовують знімання мотузки. Способи наведення двома та однією мотузкою описані нижче та зображені на мал. 38,39.

|  |  |
| --- | --- |
| **Способи кріплення спускової мотузки за опору (карабін чи дерево)** | |
| **Мал.34. Ковзаюче кріплення за карабін** | **Мал. 35. Ковзаюче кріплення за дерево** |

|  |  |
| --- | --- |
| КЛ  КЛ  **Мал.36. Схема етапу «Спуск по схилу**» | Изображение 1071  **Мал.37. Обладнання етапу «Спуск по схилу» та кріплення мотузок за дерево.** |

Сьогодні в практиці застосовують два основні способи наведення та зняття поручнів для спуску по схилах (скелях):

*1. Наведення-знімання поручнів двома різними мотузками.* Основну поручневу мотузку учасник кріпить навколо опори (дерева чи ЗСК) карабінним зашморгом. Іншу, допоміжну мотузку, кріпить карабіном в карабін кріплення поручнів, а другий кінець якої забирає з собою вниз – це кінець мотузки для самоскиду. Після виходу за КЛ учасник знімає спускові поручні.

*2. Наведення-знімання поручнів однією мотузкою.* Тут, для організації спускових поручнів потрібна мотузка, довжина якої вдвічі більша довжини етапу (наприклад, етап має довжину 15м, а мотузка – 30-32м). Один кінець мотузки учасник кріпить навколо опори карабінним зашморгом, а іншим кінцем організовує самоскид.

Після закінчення спуску і виходу за КЛ учасник знімає поручні в такому порядку: відчіплення схоплюючої петлі від поручнів – перетягує частину мотузки самоскиду вниз до себе – роз’єднує карабінний зашморг – розв’язує вузли на мотузці – знімає (стягує) мотузки за контрольну лінію етапу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наведення та знімання поручнів спускових мотузок**   * спускова мотузка (частина мотузки) та напрям спуску * мотузка (частина мотузки) для знімання | |
| Изображение 1071 **Мал.38. Наведення двома мотузками**  **Поручні** – наведені основною мотузкою.  **Знімання поручнів** – окремою допоміжною мотузкою (позначені штриховою стрілкою) | Изображение 1071  **Мал. 39. Наведення однією мотузкою.**  **Поручні** – наведені основною мотузкою, вдвічі довшою від довжини спуску.  **Знімання поручнів** – іншою частиною тієї ж поручневої мотузки |

***Етап «Спуск по вертикальній мотузці»*** – найбільш популярний та практичний в пішохідному туризмі технічний етап.

Страховка учасників – суддівська, кріпиться в перехрестя страху вальної системи спереду.

На дистанціях ІІІ-V класів складності умовами змагань може бути передбачений варіант організації страховки самовипуском своєї основної мотузки через суддівський ЗСК (мал.40).

Поручнева мотузка для спуску по скелях кріпиться аналогічно, як на ділянці перешкоди етапу «Спуску по схилу». Знімання поручнів може здійснюватись окремою основною чи допоміжною мотузкою (мал.38,39).

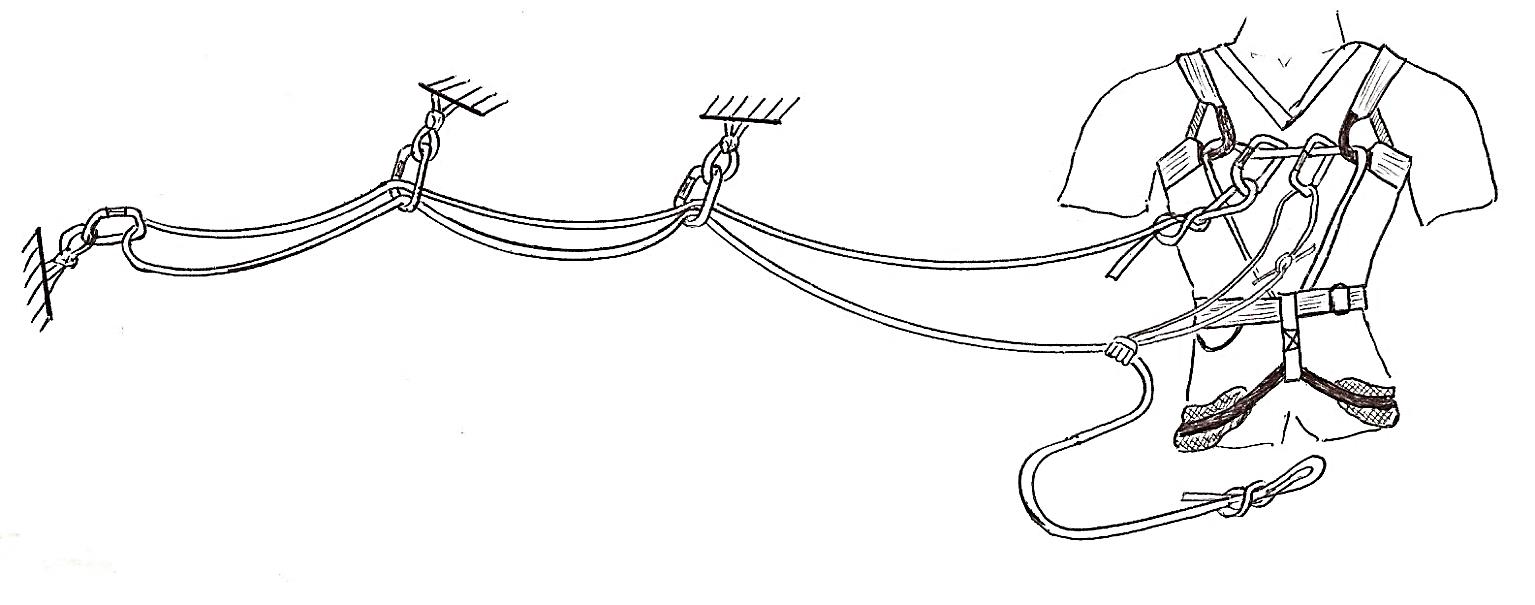
|  |
| --- |
| Изображение 1078  Перехрестя грудної обв’язки страхувальної системи  Напрям спуску спортсмена  **ЗСК**  **Мал.40. Схема організації страховки рухомою**  **мотузкою способом «самовипуск»** |

***Етап «Підйом по схилу (скелях)».***

Цей етап із наведенням поручнів застосовується при подолання дистанцій ІІІ-V класу складності і вимагає від спортсмена вміння організації командної страховки для самого себе. Тобто він одночасно виконує функцію першого учасника та страхуючого.

Такий спосіб подолання етапу називають «організація страховки на рухомій мотузці способом «самовипуск». Для цього технічний етап «Підйом схилом» обладнують аналогічно, як на командних дистанціях, тобто встановлюють вантажні опори (ВО – петля з заглушеним карабіном) та проміжні пункти страховки (ППС). Але у випадку особистого подолання в усіх ППС та вантажних петлях (ВО) на вихідному боці етапу зачіпляють замуфтовані суддівські карабіни (ЗСК), або карабін, в якому муфта відкривається-закривається.

Учасник кріпить до себе страхувальну мотузку закільцьовує її в петлі з карабіном ВО (мал.41). На вільному кінці мотузки (з вузлом на кінці) в’яжеться схоплюючий вузол і теж кріпиться до себе в перехрестя обв’язки. Під час руху спортсмен сам видає вільний кінець мотузки, який підстраховується схоплюючим вузлом. Інший, закріплений до себе кінець, учасник витягує до себе під час руху.



Напрям руху спортсмена

**ППС 1**

**ППС 2**

**ВО**

**Мал.41. Схема організації страховки на траверсі з «самовипуском» через ППС.**

Під час проходження наступних ППС2 і ППС3 учасник зачіпляє вже два кінці мотузки в карабін цих ППС. Муфти карабінів обов’язково закручують (закривають). У випадку застосування в ППС карабінів з гвинтовими муфтами рекомендується для учасника з першим стартовим номером всі муфти закрутити. Тоді кожен спортсмен, який долає даний етап повинен відкрутити-закрутити кожну муфту в ППС і не має потреби, щоб судді розкручували муфти за кожним спортсменом.

Після проходження учасником перешкоди, при виході на цільову ділянку етапу і постановки його на самостраховку, всі вузли на страхувальній мотузці розв’язують і мотузка вибирається до себе через всі ППС.

Такий спосіб організації страховки основною мотузкою для самого себе називають *страховка самовипуском*.

***Етап «Траверс скельної ділянки або схилу».***

Етап обладнують аналогічно, як етап «Підйому по схилу» з самонаведенням, але долається спортсменами у горизонтальному напрямку із використанням технічного прийому *страховка самовипуском*.

***Етап «Переправа по мотузці з поручнями».***

На даному етапі практикується наводити одну командну мотузку – верхню або нижню, інша, як правило – вже наведена суддями. Переправити кінець командної мотузки на цільовий берег можна такими способами:

а) *перекидання через зону перешкоди етапу*. Зона для перекидання може обмежуватись елементами рельєфу (краї обриву, береги річки тощо) або позначена на місцевості лініями. Після перекидання мотузки у визначене місце її кріпить за опору суддя етапу або інший учасник команди правильним обумовленим способом.

б) *при допомозі допоміжної суддівської мотузки*. Під час обладнання етапів дистанції не завжди вдається зайти місце зручне для перекидання мотузки, або віддаль для перекидання занадто велика і таке завдання не під силу учасникам. Тоді для того, щоб спортсмен даремно не витрачав всі сили на перекидання мотузки – її краще переправити допоміжною суддівською мотузкою.

Є різні шляхи практично організувати переправу командної мотузки, але всі вони зводяться до того, що кінець своєї (командної) мотузки слід закріпити в петлю суддівської мотузки і вибрати її до себе, тим самим переправити свою мотузку на цільовий берег, де її закріпить у визначеному місці правильним обумовленим способом суддя етапу або інший учасник команди (мал.42).

|  |
| --- |
| Изображение 1088  **Напрям руху учасника**  КЛ  КЛ  Місце кріплення своєї мотузки до суддівської витягаючої  **Мал.42. Схема обладнання етапу із пристосуванням**  **для переправи своєї мотузки на цільовий берег** |

Способи натягу поручнів кожен спортсмен обирає для себе залежно від своїх індивідуальних фізичних якостей та технічної підготовки. Важливе місце при цьому мають параметри етапу, бо на коротких етапах не потрібно прикладати особливих зусиль для натягу, а також не потрібно застосовувати технічно складних способів натягу. Найпростіший натяг поручнів – це натяг напряму без застосування системи поліспастів, після чого мотузку обводять навколо дерева, зав’язують провідник і кріплять його карабіном на основній мотузці. Це силовий спосіб натягу і достатній для переправ до 15м.

Інші способи є індивідуальні кожного спортсмена, їх застосування залежить від його фізичної підготовки, зросту, розмаху рук та рівня володіння навиками та способами натягу поручнів.

Практичною порадою є те, що верхню мотузку не варто сильно тягнути, а навчитись проходити етап по таких поручнях приставним кроком, сильно нахиляючись вперед. Рухаючись з таким нахилом можна успішно пройти етап, навіть, якщо поручні недостатньо натягнуті, а нахиляючись вперед спортсмен запобігає втраті рівноваги та неконтрольованому перекиданню його назад. Якщо ж на етапі потрібно натягнути нижню мотузку, то тоді під час руху на етапі робиться акцент на роботу руками по верхній суддівській мотузці, і спортсмен під час подолання ніби підтягується руками до цієї мотузки.

***Етап «Переправа по колоді»****.*

Переправа своєї мотузки на протилежний берег, а також наведення поручнів здійснюється аналогічно, як на етапі «Переправа по мотузці з поручнями».

З практики – поручні слід натягувати, як омога вище, тоді мотузка при провисанні все одно буде виконувати функцію поручнів, як опори для рук і кріплення самостраховки. Крім того кожен спортсмен сам обирає для себе, що краще зробити: сильно натягнути поручні, чи зробити візуально достатній натяг і проходити по колоді балансуванням злегка притримуючись за поручні. Все-таки – це змагання з техніки пішохідного туризму і треба застосовувати не тільки техніку роботи з мотузками, але і техніку руху балансуванням, володіння своїм тілом, рівновагу тощо.

***Етап «Навісна переправа через яр (річку)».***

Способи переправи мотузки на цільовий берег та натяг поручнів аналогічні, як при організації і подоланні етапу «Переправа по мотузці з поручнями». Переправа учасників здійснюється відповідно до Настанов і детально описана в розділі «Етапи дистанції без самонаведення поручнів».

***Етап «Крутопохила навісна переправа вниз (вгору»).***

Робота на етапі включає в себе вищеописані способи переправи кінця мотузки та натягу поручнів. Практичне зауваження по наведенню командних поручнів: поручні крутопохилої переправи не вимагають сильного натягу порівняно із горизонтальною навісною, оскільки сила реакції нахилених поручнів значно менша, ніж сила реакції (провисання, просідання тощо) горизонтальних поручнів навісної переправи, тобто нахилені поручні менше провисають.

***Етап «Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки (маятником)».***

Наведення маятникової мотузки на особистих змаганнях застосовується рідко. Мотузка для маятника підвішується до точкової опори (карабіна ЗСК) або за гілку дерева (мал.43,44). Потім, для зручності переправи, на ній можуть бути зав’язані вузли. Способи організації зачеплення маятника, наявність самостраховки та інші вимоги визначаються Умовами.

Самостраховка забезпечується вусом самостраховки або схоплюючим вузлом (технічним пристроєм) до маятникової мотузки не нижче рівня місця закріплення самостраховки до ІСС учасника, коли він знаходиться на межі небезпечної зони берега, з якого стартує.

|  |  |
| --- | --- |
| **Способи кріплення та наведення маятникової мотузки** | |
| D:\d\Мои документы\МОЄ\4.МЕТОДИЧКИ\3.МЕТОДИЧНІ КОНКУРСИ\Конкурс рукописів\345 011.jpg | D:\d\Мои документы\МОЄ\4.МЕТОДИЧКИ\3.МЕТОДИЧНІ КОНКУРСИ\Конкурс рукописів\345 111.jpg |
| **Мал.43. Кріплення маятникової основної та допоміжної мотузок за гілку** | **Мал. 44. Перекидання маятникової мотузки над обладнаною опорою** |

*Наведення маятника.* Спосіб наведення та обладнання етапу визначається умовами. Найбільш поширенні два варіанти наведення маятника:

а) учасник на вихідному березі перекидає мотузку через точку кріплення (гілку дерева, прив’язану перекладину тощо, мал.43,44), дістає будь-яким правильним способом перекинутий кінець, кріпить його карабінним зашморгом або з’єднує його з іншим кінцем цієї ж мотузки. Після цього долає етап на маятнику згідно вимог до проходження згідно Умов та Настанов;

б) учасник дістається до точки кріплення (гілка, опора ЗСК) будь-яким правильним способом, визначеним в умовах (по підвідних перилах, піднімається по вертикальній мотузці або вільним лазінням по дереву із суддівською страховкою тощо), кріпить маятник карабінним зашморгом, повертається на початок етапу, а потім рухається на цільовий берег дотримуючись умов подолання даного етапу, після чого знімає мотузки.

в) при допомозі суддівської витягаючої мотузки (мал.45). Спортсмен кріпить кінець своєї мотузки в петлю суддівської витягаючої мотузки, перетягує цей кінець через точку кріплення до себе, з’єднує мотузки, переправляється на цільовий берег і знімає маятникову мотузку. Цей варіант є найбільш вдалим та практичним для особистої дистанції, оскільки перекидати мотузку через гілку – дуже важко, необхідно дуже добре підготувати та почистити етап, а також учасник повинен добре володіти навиками перекидання мотузки, яке може дуже затягнути час роботи спортсмена на етапі.

|  |  |
| --- | --- |
| Изображение 1088  Напрям  витягування  Суддівська  витягуюча мотузка  Особиста мотузка  КЛ  КЛ | Изображение 1088  Напрям  витягування  КЛ  КЛ |
| **Мал.45. Схема організації командного маятника**  **суддівською витягаючою мотузкою** | |

***Етап «Подолання заболочення по купинах».***

Етап, який не передбачає роботи з мотузками та організації страховок, але може долатись повністю автономно. Для цього суддями визначається межі ділянки перешкоди (довжина та ширина умовного «болота») і пропонується певна кількість купин (наприклад, каменів довільної форми та середньої ваги). Спортсмен повинен вкласти ці купини в зоні етапу (болота) в довільному порядку, причому використовувати всі купини не обов’язково, а вкладається така кількість купин і на таку відстань, яка, на думку спортсмена, достатня для того, щоб він пройшов етап. Кількість купин і віддаль між ними залежить від росту та фізичної підготовки спортсмена.

**Комбіновані етапи дистанцій змагань.**

Комбіновані етапи включають в себе подолання двох-трьох етапів, зв’язаних між собою і вони облаштовуються на одних і тих спільних опорах. Кількість таких етапів, їх різноманіття може бути різним і залежить від можливостей полігону змагань та досвіду і кваліфікації судді, який займається постановкою дистанції.

Такі етапи частіше застосовуються на дистанціях особистих змагань ІІІ-V класів складності, коли виникає потреба постановки певної кількості етапів із самонаведенням в умовах обмеженої площі полігону змагань, зокрема в закритих приміщеннях, а також коли на полігоні обмежена кількість природних перешкод, які можна використати для постановки повноцінної дистанції відповідного класу складності. Тому сьогодні практикують обладнання етапів, на яких передбачено подолання однієї перешкоди (рову, річки тощо) в обох напрямках: спочатку в напрямку до цільового берега, а потім – в зворотному напрямку, використовуючи одні і ті самі опори та інше обладнання (петлі, ЗСК, дерева).

*Наприклад*. Для постановки дистанції в сухому яру за Умовами змагань потрібно , щоб учасник спочатку переправився через яр по суддівській мотузці, як по етапу «Навісна переправа через яр», а назад повернувся в межах обладнання цього ж етапу, але вже виконуючи технічний прийом етапу «Рух по мотузці з поручнями». Для цього він наводить нижню мотузку для ніг (або верхню – для опори рук), а верхню, яка була перилами навісної переправи вже використовує, як опору для рук і кріпить до неї вус самостраховки. Для кріплення і наведення поручнів використовує ці ж опори (дерева).

Пропонуються найбільш відомі та традиційні комбінації етапів:

***Спуск по вертикальних поручнях – підйом по вертикальних поручнях****.* Спортсмен спочатку навішує на ділянці перешкоди поручневу мотузку для вертикального спуску і здійснює спуск у визначену зону (квадрат) із страховкою (суддівська страховка, самостраховка на спусковій мотузці, страхування самовипуском тощо). Після повного закінчення технічного прийому «Спуск по вертикальних поручнях» та звільнення мотузок, спортсмен здійснює технічний прийом «Підйом по вертикальних поручнях», використовуючи, як підйомні поручні, цю ж саму, закріплену ним зверху, спускову мотузку.

|  |
| --- |
| **ЗСК** |

**Мал.46. Схема комбінованого етапу**

**«спуск-підйом по вертикальних поручнях»**

***Спуск по вертикальних поручнях (спуск по схилу)* – *крутопохила навісна переправа вгору.***Комбінація етапів долається за такою ж схемою, як і «Спуск-підйом по вертикальних поручнях». Спортсмен спускається вниз по скелі, рухається дном яру до початку етапу «Крутопохила навісна переправа вгору», здійснює натяг поручнів переправи, використовуючи для цього закріплену ним зверху свою ж спускову мотузку, також кріпить допоміжну мотузку для знімання поручнів переправи, піднімається вгору по переправі, після чого знімає мотузки.

На цій зв’язці етапів спортсмен здійснює роботу без втрати суддівської страховки: він зачіпляє її до початку роботи на ділянці спуску і відчіпляє страховку після виходу нагору крутопохилої навісної переправи.

|  |
| --- |
| Суддівська страховка  ЗСК  ЗСК  спуск  Крутопохила переправа вгору |

**Мал.47. Схема комбінованого етапу**

**«спуск по вертикальних поручнях - крутопохила переправа вгору»**

***Підйом по скелях – спуск по вертикальній мотузці*.** На такій зв’язці етапів також спільною є суддівська страховка, яка зачіпляється на початку підйому і не знімається до кінця спуску. Підйом по скелях спортсмен долає вільним лазінням, а спуск по вертикальній мотузці здійснює по своїй мотузці, яку кріпить у суддівський ЗСК. Після приземлення – знімає наведені мотузки.

|  |
| --- |
| Спуск по вертикальній мотузці  Підйом по скелях  Суддівська страховка  **ЗСК** |

**Мал.48. Схема комбінованого етапу**

**«підйом по скелях - спуск по вертикальних поручнях»**

***Підйом по скелях, схилу (підйом по схилу з альпенштоком) – крутопохила переправа вниз*.** Етап долається без втрати суддівської страховки. На початку підйому знизу спортсмен кріпить один кінець своєї мотузки за опору (нижню опору крутопохилої переправи), інший *–* до себе. Після цього рухається з альпенштоком вгору і піднімає свою командну мотузку, там здійснює натяг поручнів крутопохилої переправи за верхню опору (ЗСК), спускається по переправі вниз і знімає мотузки. Контрольна лінія внизу – спільна для обох етапів.

|  |
| --- |
| **ЗСК**  **ЗСК**  Підйом  Крутопохила переправа вниз  Суддівська страховка  КЛ  Місце кріплення мотузки |

**Мал.49. Схема комбінованого етапу**

**«підйом по схилу з альпенштоком - крутопохила переправа вниз»**

***Навісна переправа через яр – рух по мотузці з поручнями.*** З вихідної ділянки етапу спортсмен переправляється через яр по суддівській мотузці і долає ділянку перешкоди, як етап «Навісна переправа через яр», а назад повертається в межах цього ж етапу в зворотному напрямку, але вже виконує технічний прийом «Рух по мотузці з поручнями» з наведенням нижньої мотузки для ніг, а верхню використовує, як страхувальну. Можна також визначити умовами наведення верхньої мотузки, а ногами рухатись по нижній. Опори для наведення поручнів використовуються ті ж самі, які задіяні для натягу поручнів навісної переправи.

|  |
| --- |
| ЗСК  Початок руху по навісній  КЛ  Місце натягу нижньої мотузки |

**Мал.50. Схема комбінованого етапу**

**«Навісна переправа через яр – рух по мотузці з поручнями».**

**Спеціальні прийоми**

Спеціальні прийоми – це завдання, що полягають у перевірці загальнотуристських навичок та прийомів, основ туристської підготовки, знання і володіння якими потрібні, в основному, в походах під час проходження маршруту (орієнтування, топографія, долікарська допомога) та для організації біваків (постановка намету, розпалювання вогнища).

Перелік спеціальних прийомів, їх складність, бальна оцінка, особливості виконання цих завдань визначені в Правилах та Настановах з проведення змагань зі пішохідного туризму. Кожен із цих етапів також може бути виносним, тобто проводитись до старту або після фінішу спортсменів на дистанції.

*Правила змагань зі спортивного туризму*

*від 24.04.2008 р.*

3.13. Пішохідний туризм

3.13.1. Дистанції змагань.

3.13.1.7. **Перелік етапів та спеціальних прийомів** (витяг):

***Спеціальні прийоми:***

* Орієнтування.
* В’язання вузлів.
* Надання долікарської допомоги.
* Залік з топографії та/або геодезії.
* Визначення відстані та/або висоти.
* Розпалювання багаття.
* Укладання рюкзака.

*Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму*

(затверджених Виконкомом федерації спортивного

туризму України 11 квітня 2015 року)

**Етап 20 «В’язання вузлів»**

Залежно від Умов вузли в’яже кожний учасник окремо або вся команда. Вузли повинні бути розправленими, затягнутими, не мати перекручень вірьовок. Всі вузли поділяються на наступні групи (праворуч від назви вузла вказано кількість контрольних вузлів):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вузли для зв’язування вірьовок однакового діаметру** | | |
| 1. | Прямий | 2 |
| 2. | Ткацький | 2 |
| 3. | Грепвайн | - |
| 4. | Зустрічний | - |
| 5. | Зустрічна вісімка | - |
| **Вузли для зв’язування вірьовок різного діаметру** | | |
| 6. | Академічний | 2 |
| 7. | Брамшкотовий | 2 |
| **Провідники** | | |
| 8. | Провідник – вісімка | - |
| 9. | Серединний провідник | - |
| 10. | Подвійний провідник | - |
| **Вузли для кріплення вірьовки до опори** | | |
| 11. | Булінь | 1 |
| 12. | Удавка | 1 |
| 13. | Стремено | 1 |
| 14. | Провідник одним кінцем | 1 |
| 15. | Штик | 1 |
| **Схоплюючі вузли** | | |
| 16. | Схоплюючий | - |
| 17. | Австрійський схоплюючий | - |
| 18. | Схоплюючий Бахмана | - |
| **Вузли для організації страховки** | | |
| 19. | УІАА | - |
| 20. | Гарда | - |

Контрольний вузол (звичайний або напівгрейпвайн ) в’яжеться навколо вірьовки. Довжина кінця, що виходить з вузла (в т.ч. і контрольного), повинна бути не меншою 5 см.

В особистих змаганнях найчастіше практикується застосовувати, як один із етапів змагань, спеціальний прийом – «В’язання вузлів». Етап може бути, як виносним, так і виконуватись безпосередньо під час проходження спортсменом дистанції. Перелік вузлів визначається Настановами, а кількість вузлів для в’язання на дистанціях особистих змагань рекомендується не менше трьох (виходячи з того, що в Настановах у переліку є 20 вузлів, а кількість осіб в команді – шість, тому для одного учасника рекомендується приблизна кількість – три вузли).

Всі спортсмени повинні в’язати однакову кількість однакових за назвами вузлів, тобто перебувати в однакових умовах. Це зумовлено тим, що різні вузли мають різну складність зав’язування, і відповідно, на в’язання цих вузлів витрачається більший час. А це, також, суттєво впливає на результати виступу, оскільки в особистих змаганнях одна-дві секунди часто вирішують місце спортсмена в протоколі.

Обладнання етапу, в якому положенні спортсмен в’яже вузли, на яких опорах і якими мотузками визначається в умовах змагань на дистанціях.

**Спецприйом 22 «Надання долікарської допомоги»**

Спецприйом проводиться у вигляді теоретичного або практичного заліку.

Суддівство спецприйому «Надання долікарської допомоги*»* проводиться за джерелом, яке вказується в Умовах.

Перелік умовних травм і захворювань:

1. Кровотечі.

2. Проникаюче поранення грудної клітки.

3. Проникаюче поранення черевної порожнини.

4. Травма черепа.

5. Перелом ключиці.

6. Перелом ребер.

7. Пошкодження хребта.

8. Перелом тазу.

9. Перелом плеча.

10. Перелом передпліччя.

11. Перелом стегна.

12. Перелом гомілки.

13. Перелом щиколотки.

14. Розтягнення і розрив зв'язок.

15. Вивихи.

16. Термічні опіки.

17. Переохолодження.

18. Тепловий, сонячний удар.

19. Ураження блискавкою.

20. Утоплення.

21. Гірська хвороба.

22. Гостра серцево-судинна недостатність, непритомність.

23. Зупинка серця та дихання.

24. Шок.

25. Харчові отруєння.

26. Застудні захворювання (запалення легенів).

27.Защемлення кінцівок (тривале).

Даний спеціальний прийом також може бути виносним і проводитись перед стартом. Учасник може виконати практичні дії по наданню долікарської допомоги власним або суддівським інвентарем.

Такий етап рекомендується також проводити у вигляді тестів, коли вказується вид захворювання або травми, а учаснику необхідно обрати правильну відповідь. Також можна формувати тестові завдання так, щоби учасник визначив у переліку варіантів відповіді неправильну дію, яка може призвести, навпаки – до погіршення стану потерпілого.

**Спецприйом 23 «Залік з топографії та геодезії»**

Учасники команди виконують завдання, повʼязані з роботою з топографічною картою, позначенням та розшифровкою знаків, визначення азимуту або напрямку руху, визначення відстані по картах (схемах, кроках) різних масштабів тощо.

Топографічні знаки, зразки карт рекомендується вивішувати до початку змагань.

**Спецприйом 24 «Визначення відстані або висоти»**

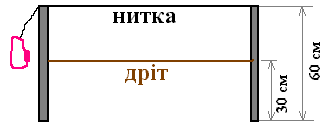
Визначається відстань від точки знаходження до недоступної точки (наприклад, на іншому березі річки, озера). Біля точки визначення повинен бути вільний простір для замірів.

**Спецприйоми 25-28 «Встановлення намету», «Розпалювання багаття», «Укладання рюкзака», «Виготовлення** **спорядження»**

Проводяться відповідно до Умов. Рекомендується для дистанції І класу.

Із переліку спеціальних прийомів 25-28 найчастіше проводиться етап «Розпалювання багаття», інші спецприйоми складні для виконання їх однією особою або неактуальні.

Для розпалювання вогнища традиційно обладнують місце у вигляді двох стійок по 50-60см, між якими натягнутий дріт, вище якого хмиз накладати не можна. Учасникам змагання необхідно підпалити хмиз і перепалити контрольну нитку. До нитки прив’язують карабін, який сигналізує про виконання завдання. Інколи сірники у водонепроникній упаковці занурюють на 10-15 секунд у воду. Виконувати спецприйом необхідно в головному уборі, руки від вогню слід захищати цупкими рукавицями.



**Мал.51 Схема обладнання місця для розпалювання вогнища.**

**Інформаційне забезпечення дистанції**

* *стенди інформації.* В загальнодоступному місці слід обладнати стенди, на яких вивішується попередня (умови та схеми дистанції), оперативна та додаткова інформація (робочий протокол, оголошення тощо). Також треба обладнати місця для вивішування попередньої інформації, яку збирають «бігунки» на картки оперативного збору інформації.
* *озвучення та коментар дистанції.* Важливий елемент інформаційного забезпечення дистанції, який не потребує особливого роз’яснення: гарний і чіткий коментар – запорука успіху проведення виду. Варто лише звернути увагу, щоб коментатор мав фахову туристську підготовку, добре володів спеціальними термінами, володів попередньою інформацією про дистанцію та спортсменів (загальна схема дистанції, короткі анкети про спортсменів), вчасно отримував додаткову інформацію для коментарів. Озвучення повинно бути спрямоване в сторону глядачів.

*- картка оперативного збору інформації* – необхідний сьогодні атрибут проведення особистих змагань (мал.51). Працює з нею, заповнює всі рядки, як правило, суддя хронометрист, рідше додатковий суддя по збору оперативної інформації – «бігунок». Картка заповнюється безпосередньо під час виступу спортсмена і вивішується на загальний огляд одразу ж після фінішу спортсмена. Це наочний засіб попередньої оцінки виступу спортсмена, але не офіційний документ. Офіційним документом є заповнений протокол, а картка дозволяє будь-кому візуально порівняти результати всіх учасників змагань, зробити висновки та внести корективи у виступи наступних учасників своєї команди тощо.

Офіційні результати подаються тільки в підсумкових протоколах результатів після виступів всіх спортсменів на дистанції.

В такій картці рекомендується подавати скорочену та спрощену інформацію про назви етапів, часові показники виступу на ділянках дистанції, загальну кількість штрафів, отримані на окремих етапах (без розшифрування), та на дистанції в цілому.

В особистих змаганнях, як правило інформація на картці і в протоколі не відрізняється: спортсмен отримує менше штрафів (ніж команда із шести чоловік), менше етапів з наведенням, отже і легше і швидше вести підрахунок

|  |  |
| --- | --- |
| **Стартовий №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Учасник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| ***Етап*** | ***Штраф*** |
| Вузли |  |
| Навісна ч/з яр |  |
| Спуск схилом |  |
| ***ПКЧ*** (хв., сек.) | |
| Купини, жердини |  |
| Підйом схилом |  |
| Траверс |  |
| Вертик. спуск |  |
| ***Заг. штраф*** |  |
| ***Час проходж.*** |  |
| ***Результат*** |  |
| ***Місце*** |  |

**Мал.52 Зразок Картки оперативного збору інформації**

**Підведення підсумків особисто-командних змагань**

Для підведення підсумку виступу спортсмена на дистанції потрібен значний проміжок часу і потрібно провести цілий ряд дій, після опрацювання яких, модна оприлюднити його попередні результати, а саме:

* щоб підвести підсумок особистого виступу кожного спортсмена на дистанції необхідно зібрати картки оперативного збору інформації (бігунки), звірити їх із протоколами на етапах дистанції, внести корективи, переписати попередні результати виступу з карток в підсумковий протокол, провести підведення підсумків змагань на дистанції окремо для юнаків і дівчат.
* для визначення командного заліку проводиться вибір кращих результатів всіх учасників однієї команди, який проводиться відповідно до умов змагань на дистанції, додаються їх результати (зайняті місця або показані результатів у хвилинах та секундах – так, як це передбачено умовами), враховують результати учасників, які не вклались в ПКЧ, визначають загальнокомандне місце на дистанції.

Тільки після виконання вище описаних етапів підведення підсумків, попередні протоколи вивішуються на стенді інформації на загальний огляд. На цих протоколах обов’язково фіксується година, о якій вивішений протокол. Якщо протягом однієї години після оприлюднення протоколів у спортсменів та тренерів не було зауваження щодо правильності підведення підсумків, то такий протокол затверджується і вважається, що змагання на даній дистанції – закінчені.

На сьогоднішній день, крім звичайного підрахунку результатів, активно застосовують електронний підрахунок результатів із використанням комп’ютерних програм. Такий підрахунок надзвичайно ефективний, особливо в особистих змаганнях, де треба підраховувати велику кількість результатів, а потім ще і вивести командний залік.

На даний час для цього успішно використовуються система підрахунку результатів, яку розробив Є. Журба і описані в збірці «Методичні рекомендації щодо організації роботи секретаріату змагань із спортивного туризму з використанням програми *Exсel.* Чернігів 2009». Організації, які часто проводять туристські змагання (чемпіонати області, кубки тощо) сьогодні вже володіють даною системою.

Для змагань, які проводяться тільки на одній дистанції за один день не потрібно такої величезної кількості протоколів. Кожен вчитель інформатики взмозі скласти такий протокол із використанням програми *Exсel.* Основне – знати або розробити свої формули для підрахунку результатів: додавання всіх штрафів, переведення штрафних балів в секунди, виведення загального результату виступу на дистанції, визначення виконаних спортивних нормативів.

**Документація дистанцій особисто-командних змагань**

Документація дистанції – необхідний елемент якісної організації і проведення змагань. Не потрібно занадто перевантажувати роботу суддів зайвими документами, проте є перелік обов’язкових і потрібних документів дистанції, до якого входять:

* ***попередня документація*** – готується і використовується в роботі заздалегідь до початку змагань в навчальних семінарах із керівниками команд, на семінарах суддів, розсилається командам, які виявили бажання взяти участь в змаганнях. До попередньої документації відносять:

1. *умови дистанції.* Після попереднього огляду полігону складаються умови дистанції, тобто перелік і порядок етапів дистанції, способи подолання перешкод. Пізніше, в процесі роботи умови і сама дистанція коректується.
2. *схема дистанції.* Разом із умовами змагань на дистанції готується схема розміщення етапів на дистанції, яка візуалізує дистанцію, допомагає краще зрозуміти взаємне розміщення основних етапів та окремі деталі дистанції, дозволяє тренерам обладнати в себе схожі дистанції і проводити тренування.
3. *протокол визначення класу дистанції* – документ, в якому детально розписані всі складові кожного етапу, зокрема технічна складність, особливі умови подолання етапів і дистанції в цілому, які і визначають рівень її складності.

* ***робоча документація.*** В день проведення змагань на даній дистанції використовуються документи, з якими ведеться робота (заповнення, аналіз, підрахунок) після постановки дистанції, обладнання технічних етапів безпосередньо в ході виступу спортсменів. До них відносять:

1. *акт здачі-прийомки дистанції* (форма даного документа визначена Правилами, додаток 11) – це документ, який заповнюється безпосередньо в день початку проведення змагань на дистанції. Заступник головного судді із виду демонструє судді з безпеки, заступнику головного судді з суддівства та судді-інспектору готовність дистанції: надійність опор, розташування секретаріату, розміщення ліній розмітки дистанції, безпеку обладнання етапів, можливість проведення якісного суддівства виступів спортсменів.
2. *протокол старту* – бланк готується заздалегідь, а розписується після проходження мандатної комісії всіма командами та жеребкування.
3. *Зведений протокол виступу спортсменів* – бланк готується теж заздалегідь, а заповнюється періодично в процесі проходження кожним учасником дистанції.
4. *протокол виконання спортивних розрядів* – бланк готується заздалегідь, а заповняється після виступів всіх спортсменів на дистанції та визначення їх результатів. Тоді підраховується ранг дистанції (пункт 3.2.4 Правил) і визначається, хто із спортсменів виконав відповідний спортивний розряд відповідно до вимог *Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту* (а в ній додаток 81, *Спортивний туризм*). Згадана вище програма *Exсel* також підраховує результати змагань та визначає виконання спортсменом відповідних спортивних розрядів.

**Розміщення суддів на дистанції.**

Під час підготовки змагань на дистанції заступники головного судді з виду визначають необхідну і достатню кількість суддів на кожному етапі для проведення якісного суддівства змагань. Якщо в командних змаганнях на технічному етапі може одночасно працювати шість спортсменів однієї команди, то в особистих – практично виключена можливість, коли на етапі одночасно працює декілька спортсменів. Тому для організації якісного суддівства на окремому етапі дистанції немає необхідності залучати велику кількість суддів, а доречна приказка: «Краще менше – та краще». Основне, щоб суддя зайняв правильну позицію у тому місці, з якого добре видно етап і є можливість постійного контролю виступу спортсмена. Це стосується старшого судді етапу. Крім того, якщо йому потрібні помічники, то вони розміщуються на протилежному боці перешкоди (рідко – посередині етапу) і слідкують за правильністю подолання перешкоди, дотриманням безпеки подолання ділянки перешкоди даного етапу.

В суддівстві змагань повинно панувати правило: «Суддя на етапі повинен бути непомітним, тому що основний на дистанції – спортсмен». Якщо ж суддя занадто помітний, особливо при розгляді протестів на дії суддів, то мимоволі виникає сумнів в його професійних якостях, адже він не в змозі швидко і правильно знайти вихід із ситуації.

Практика показує, що для якісної роботи технічного етапу на дистанції будь-якої складності достатньо двох суддів – на початку та в кінці етапу. Необхідність секретаря на етапі зайва, оскільки для нього тут немає роботи, а інформацію по проходженню спортсмена одразу передають «бігунку».

Кількість суддів для обслуговування дистанції визначає заступник головного судді з виду та заступник з суддівства. Розміщення суддів по дистанції фіксують у *штатному розписі суддів,* який дає повну картину про кількісний та якісний склад суддівської бригади, що обслуговує дану дистанцію, наповненість етапів суддями (дивись зразок).

*Зразок штатного розпису*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва змагань)

**Штатний розпис**

суддів, які обслуговують дистанцію «Особиста смуга перешкод»

Клас складності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ділянка дистанції, етап** | **Старший суддя** | **Судді** | | **Примітка** |
| Старт (секретаріат) |  |  | |  |
| Передстартова підготовка, технічна комісія |  |  | |  |
| Хронометристи |  |  | |  |
| Етап 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Етап 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Етап 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Етап 4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Етап 5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Етап 6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  | |  |
| Фініш дистанції |  |  | |  |
| Інші судді | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
| ***Загальна кількість суддів на дистанції*** |  | |  |  |
| ***Разом:*** | | |

Заступник головного судді з виду\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

**Особисто-командні змагання**

**на дистанції «Крос-похід»**

Коротка дистанція «Смуга перешкод» – це дисципліна, в якій спортсмени повинні продемонструвати свої технічні навики подолання різноманітних перешкод, на яких обладнано етапи дистанції.

Тому, крім змагань на коротких динамічних дистанціях «Смуга перешкод», особисті змагання можуть проводитись на довгій дистанції «Крос-похід», яка імітує похідні умови. Тут, крім навиків подолання природних перешкод спортсмени повинні мати навики орієнтування на місцевості, демонструвати витривалість та вміння розподіляти сили на довгій дистанції.

На такій дистанції спортсмену крім карабінів та мотузок також потрібні компас та карта. Від вміння орієнтуватись на місцевості залежить його успіх, оскільки щоб пройти технічний етап, його спочатку треба відшукати на місцевості, а це часто нелегке завдання.

Спортсмену пропонується пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами та контрольними пунктами орієнтування на місцевості, яке може проходити не тільки по карті, але і по легенді (словесний опис руху учасника змагань), а також по схемах, по азимутах тощо.

При подоланні такої дистанції спортсмен визначає по карті оптимальний шлях руху до контрольного пункту та технічного етапу, долає природні перешкоди, виконує спеціальні завдання.

«Крос-похід» може проводитись в заданому напрямку – коли всі учасники проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності від етапу №1 до етапу № 2 і т.д; а також за вибором – коли учасники, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів в залежності від складності.

Крім технічних етапів тут широко використовуються етапи із виконанням спеціальних прийомів: завдання з надання першої долікарської допомоги, топографії, визначення віддалі до об’єкта, висоти об’єкта, виконання великої кількості завдань з орієнтування на місцевості (рух по азимуту, рух по легенді, промаркована траса, лінійний маршрут, орієнтування в заданому напрямку).

Особисті змагання на довгій дистанції проводяться рідко, оскільки довга дистанція вимагає більшого об’єму роботи для підготовки полігону. Але такі змагання мають право на існування.

***Специфіка постановки дистанції.*** Готуючи такі змагання, організатори повинні розуміти, що в лісі одночасно буде працювати багато спортсменів, тому необхідно кожен технічний етап обладнати двома-трьома рівноцінними гілками для подолання етапів. Крім того, обираючи перелік перешкод, слід пам’ятати про мінімальну кількість балів за технічні етапи, яка передбачена для кожного класу дистанцій. Для прикладу для дистанції ІІІ класу загальна сума балів за складність дистанції повинна бути не менше 50 балів (таблиця 3.13.1), з них загальна сума балів за технічні етапи, п.1-19, повинна бути на менше 30 балів. А решту 20 балів складності можна добирати за рахунок виконання спортсменами спеціальних прийомів (завдання із в’язання вузлів, розпалювання вогнища, залік з топографії та першої долікарської підготовки, визначення віддалі до об’єкта та висоти об’єкта, визначення азимутів) та етапів орієнтування (рух по лінії, промаркована траса, рух по азимутах).

Під час планування маршруту дистанції треба врахувати зменшення довжин для особистих змагань.

*Правила змагань зі спортивного туризму*

*від 24.04.2008 р.*

**3. Змагання з видів спортивного туризму**

**3.1. Загальні положення *(ВИТЯГ)***

3.1.6. При ***особистих змаганнях та змаганнях зв’язок*** нормативні ***вимоги до протяжності дистанцій та розрахункового часу*** на їх проходження можуть бути ***зменшені*** відповідно до рішення ГСК змагань, ***але не більше, ніж у два рази***.

*Пункт 3.1.6.* Загальної частини Правил передбачає, що для особистих дистанцій діють інші вимоги щодо довжин дистанцій і часових показників їх подолання.

На дистанції в заданому напрямку можливе застосування елементів вибору подолання етапу, коли технічний етап може бути різної складності, наприклад: варіант із наведенням поручнів навісної переправи або проходження по суддівській навісній переправі.

Для забезпечення постійності інтервалу руху спортсменів тут часто використовують систему ралі – коли кожному складено графік руху по дистанції, визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

***Документація дистанції.*** Для організації змагань на довгій дистанції потрібен аналогічний набір документів, як на дистанції «Смуга перешкод» – умови змагань, протоколи тощо. Але для зручності проведення змагань тут застосовується ще один додатковий документ – картка спортсмена.

В картці спортсмена записується графік руху та інша потрібна для спортсмена і суддів інформація (картка А і Б). Також можна проводити крос-похід без графіку руху. Цей варіант більш прийнятний для спортсмена, але складніший для суддів. Для спортсмена краще тим, що не завжди вдається витримати графік руху, а отже є ймовірність втрати орієнтації в лісі, запізнення на етап і не його проходження згідно графіку. Дистанція без графіку руху дає можливість наздогнати втрачене, але і може виникнути ситуація, коли на один етап прибігли кілька спортсменів. Тоді суддям слід передбачити декілька рівноцінних гілок технічних етапів та комплектів спеціальних завдань. Крім того, якщо всі гілки будуть зайняті, Правилами передбачено відсічка часу, під час якого спортсмен не має права готуватись до етапу (бухтувати мотузки, працювати з іншим спорядженням тощо), а тільки очікувати закінчення даної йому відсічки часу і дозволу від судді продовжити роботу.

Для зручності роботи на дистанції спортсмену видається контрольна картка, в якій прописані назви етапів, порядок їх проходження, час роботи на етапах (заданий, оптимальний), параметри етапів (довжина перешкоди, віддаль маж опорами, крутизна схилів тощо). Крім того в картці є колонки для суддів на етапах, де вони виставляють отримані спортсменом штрафи, фіксують час проходження (при потребі), ставлять відмітку про взяття КП тощо.

Ці картки – це картки оперативної обробки інформації, вони не є офіційним документом. Первинними документами є протоколи із технічних етапів та зведений протокол на старті (фініші).

Форма, загальний вигляд картки є довільним, він не регламентується жодним документом. Але ця картка повинна бути такою, щоб вона була зрозумілою і зручною для роботи, як спортсменам, так і суддям.

Нижче пропонуються зразки контрольних карток виступу спортсмена на довгій дистанції «Крос-похід».

Перша картка (картка А) розроблена для дистанцій, по яких спортсмен рухається по принципу раллі – коли визначено старт і фініш на всій дистанції, а також строго визначено початок і кінець роботи на кожному технічному етапі та спеціальному прийомі (колонка 5 і 6).

*Картка А,*

*яка використовується для виступу на дистанції*

*по принципу раллі*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольна картка спортсмена**  **Прізвище, імʼя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  Старт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фініш \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ год. \_\_\_\_\_\_ хв.) | | | | | | | | | | | |
| **№№** | **Назва етапу**  **Спеціального прийому (C.П.)** | | **Довж. /крутиз** | | **Заданий час ЗЧ (хв.)** | | **Початок роботи** | | **Кінець роботи** | **ШТРАФИ** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | **7** | |
| 11. | Навісна переправа через річку | | 19м | | 3 | |  | |  |  | |
| 2. | С.П. Орієнтування по маркованому маршруту | | до 500м | | 10 | |  | |  |  | |
| 3  3. | Підйом по вертикальних поручнях | | 10м | | 3 | |  | |  |  | |
| 44. | Підйом по схилу | | 10м< 500 | | 3 | |  | |  |  | |
| 55. | Спуск по вертикальних поручнях | | 15м/ > 500 | | 3 | |  | |  |  | |
| 66. | Навісна переправа через яр | | 19м | | 5 | |  | |  |  | |
| 88. | Переправа по мотузці з поручнями через яр | | 14м /< 500 | | 5 | |  | |  |  | |
| 99. | С.П. Визначення віддалі до обʼєкта і його висоти | | - | | 2 | |  | |  |  | |
| 110 | С.П. Рух по заданому азимуту і карті | | до 200м | | 8 | |  | |  |  | |
| 11. | Орієнтування в заданому напрямку | | до 500м | | 10 | |  | |  |  | |
| **Загальний штраф** | | | | | | | | | |  | |
| **Відмітка КП** | | **КП-24** | | **КП-25** | | **КП-26** | | **КП-27** | | | **КП-28** |

Другий зразок (картка Б) розроблений для дистанцій, на яких чітко визначено старт на дистанції, пропонується оптимальний час роботи на дистанції ОЧ, який розраховується на виступи сильних учасників (наприклад ОЧ-1 год.). Також визначено контрольний час дистанції КЧ, який бажано робити в 1,5 рази більший від ОЧ дистанції.

Крім того в колонці 3 і 4 в картці визначені оптимальні і задані часи роботи на технічному етапі.

*Картка Б,*

*яка використовується на дистанції, коли визначено ОЧ та КЧ дистанції,*

*а також ОЧ і ЗЧ роботи на етапах*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | Старт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Фініш \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | ОЧ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  КЧ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| № | Назва етапу | ОЧ | ЗЧ | Штрафи | | | | Сума штрафів на етапі | Штраф за не взятий КП | Відсічка часу | Примітка (час роботи на етапі) | Відмітка КП |
| Технічні | За перевищення ОЧ | За спорядження | За не проходження учасника після ЗЧ |
| 1 | Навісна переправа через яр (навести) | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-21 |
| 2 | Колода через яр | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-22 |
| 3 | Навісна переправа ч/з яр | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-23 |
| 4 | Орієнтування | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-24 |
| 5 | Переправа через рів маятником | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-25 |
| 6 | Спуск схилом | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-26 |
| 7 | Траверс схилу | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-27 |
| 8 | Жердини | 9 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-28 |
| 9 | Визначення віддалі і висоти | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | КП-29 |
| **Сума штрафів на всіх етапах** | | | | | | | |  |  | **Штраф за ОЧ дистанції** | |  |
| **Сума штрафів на дистанції** | | | | | | | |  | | | **Місце** |  |

**Хронометраж виступу спортсмена на дистанції.**

***Загальні вимоги.*** Особливості фіксації часу роботи спортсмена на дистанції в тому, що вона проводиться індивідуально для кожного спортсмена, а не для команди. Тут можливі різні варіанти та ситуації під час фіксації: може виступати одночасно2-3 спортсмени, а на двох гілках 4-6 осіб, один спортсмен може не вкластись в часи ПЗЧ або ЗЧ і не фінішувати. Крім того можливий варіант, коли один спортсмен наздогнав іншого, що передбачене правилами і спортсмен має право на відсічку часу.

Хронометраж виступу спортсмена в особистих змаганнях має особливе значення, і набагато важливіше, ніж у командних змаганнях. Результати виступу команд дуже рідко відрізняються між собою секундами, це, як правило – хвилини, десятки хвилин, хоча бувають і винятки.

В особистих змаганнях в одній хвилині можуть розміститись результати 5-10 спортсменів і похибка чи неточність засічки часу проходження на одну-дві секунди може вирішити особистий результат спортсмена, а також і результат командного заліку.

На туристських змаганнях час виступу спортсменів фіксує бригада хронометристів із чотирьох-шести, які, кожен окремо, супроводжує спортсмена.

***Кваліфікація хронометристів***. Загально прийнято сьогодні, що вести хронометраж виступів спортсмена на дистанції можна доручати тим суддям, які залишились після того, як усіх кваліфікованіших судів розмістили на технічних етапах дистанції. Часто – це особи, які не мають потрібного досвіду суддівства та особистого виступу в змаганнях, а від нього вимагається тільки уміння натиснути на кнопку секундоміра і не вникати у тонкощі суддівства.

Це – найпоширеніша організаційна помилка. Хронометрист повинен не тільки вести відлік часу, але і коригувати рух спортсмена по дистанції, слідкувати за його виступом, правильністю суддівства, його розміщенням на ділянках етапів, слідкувати, чи не наздоганяє один спортсмен іншого і чи не потрібні відсічки часу тощо.

В дійсності хронометрист – найбільше обізнаний в деталях виступу даного спортсмена, якого він «веде» по дистанції, цей спортсмен постійно в полі зору хронометриста. Сьогодні, рівень змагань зі спортивного туризму значно підвищився і «ставити на секундомір» необхідно найбільш досвідчених суддів, які «ведуть» спортсмена, слідкують за правильністю і об’єктивністю суддівства, майже повністю судять спортсмена, а судді на етапах, ніби асистують йому. Зрозуміло, ж, що така плідна співпраця і робота зв’язки «суддя етапу – суддя-хронометрист» можлива за високої кваліфікації цих суддів, але це та мета, до якої потрібно всім іти: і спортсменам і суддям. Посада хронометриста на змаганнях є почесною і відповідальною.

Особиста дистанція дуже швидкоплинна і динамічна, де немає часу на роздуми ні спортсменам ні суддям. Всі рішення, як суддя так і спортсмен, повинні приймати швидко. Особливо судді, оскільки затримка його роботи, неправильна оцінка дій спортсмена може вплинути на результат.

*Від якісної роботи хронометриста безпосередньо залежить успішний виступ спортсмена на дистанції особистих змагань.*

На змаганнях місцевого рівня (шкіл, клубів) варто практикувати проведення дистанцій майже без суддів на етапах. Тут хронометрист проходить всю дистанцію поряд із спортсменом, фіксує час виступу, судить кожен окремий етап і проводить абсолютний підрахунок результатів його виступу. Але це можливо зробити за умови правильного облаштування дистанції, можливості хронометристу проходити дистанцію поряд зі спортсменом, а також високої кваліфікації судді-хронометриста. На змаганнях такого рівня – цей спосіб працює бездоганно.

***Функції хронометриста на дистанції:***

1. Інформування спортсмена про текучий час його виступу на дистанції;
2. Інформування про час, який залишився до закінчення ПКЧ (ПЗЧ), ЗЧ.
3. Фіксувати проходження спортсменом лінії ПЗЧ, фіксувати фініш спортсмена на дистанції.
4. Фіксувати (відсікати) час, протягом якого спортсмен очікує, якщо він наздогнав по дистанції іншого спортсмена.
5. Продемонструвати зафіксовані фінальні результати виступу, зафіксовані на секундомірі особисто спортсмену або тренеру команди.
6. Перенести зафіксовані даних секундоміра в протокол виступу спортсменів на дистанції.

***Переміщення хронометристів в межах дистанції.*** Від того, скільки хронометристу потрібно переміщуватись та бігати по дистанції, залежить точність його роботи, а також – це яскравий показник того, наскільки правильно спланована дистанція. Бігати по дистанції повинен спортсмен, а не хронометрист. Заступник головного судді по виду «Смуга перешкод» при плануванні дистанції повинен передбачити, не тільки взаємне розміщення етапів і секретаріату, але і запланувати шлях руху хронометристів, можливість візуального обзору ними усіх ділянок дистанції, особливо ліній ПКЧ, ЗЧ.

***Секундоміри, протокол звірки секундомірів*** В практиці проведення змагань виступ спортсменів фіксують різними секундомірами (марка, якість батарейок), в кожного з яких по різному натискаються кнопки, хронометристи мають різну реакцію, моторику рухів тощо.

Для прикладу в легкій атлетиці застосовують спеціалізовані хрнометричні системами, які одночасно ведуть шість-вісім спортсменів на різних доріжках, там є пристрій фотофінішу, і тут можна говорити точність фіксації часу проходження дистанції кожним спортсменом.

Якщо в організаторів змагань є потреба перевірити роботу всіх секундомірів, то необхідно їх одночасно ввімкнути на деякий час. Цей час перевірки треба робити трохи більшим заданого часу (ЗЧ) дистанції, оскільки більше, ніж час ЗЧ (наприклад 10хв.) секундомір працювати не буде і навіщо перевіряти похибку секундоміра за 1-2 години, якщо спортсмени бігатимуть до 10 хв. Результати перевірки секундомірів заносять в *Протоколі перевірки показників секундомірів.* Цей документ не має затвердженої Правилами форми, але у ньому потрібно відобразити роботу та похибки всіх секундомірів

*Зразок протоколу звірки секундомірів*

***Протокол***

перевірки показників секундомірів

Пункт контролю часу ( ПКЧ ) \_*для прикладу 10*  хвилин

Заданий час дистанції ( ЗЧ ) *для прикладу 20*  хвилин

Перевірка проведена «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **секундоміра** | **Назва режимів перевірки** | **Показники секундомірів по виходу:**  ***(для прикладу)*** | | **Примітка** |
|  | | 10 хв. | 20 хв. |  |
| **Показник контрольного секундоміра (tk)** | |  |  |  |
| **1.** | **Показник 1 робочого (tр)** |  |  |  |
| **∆t =(tk) -(tр1)** |  |  |  |
| **2.** | **Показник 2 робочого (tр)** |  |  |  |
| **∆t =(tk) -(tр2)** |  |  |  |
| **3.** | **Показник 3 робочого (tр)** |  |  |  |
| **∆t =(tk) -(tр3)** |  |  |  |
| **4.** | **Показник 4 робочого (tр)** |  |  |  |
| **∆t =(tk) -(tр4)** |  |  |  |
| **5.** | **Показник 5 робочого (tр)** |  |  |  |
| **∆t =(tk) -(tр5)** |  |  |  |

Члени комісії:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

***Кількість хронометристів.*** Ідеальний варіант для особистих змагань – це коли виступ всіх спортсменів фіксує один хронометрист однотипним секундоміром, тобто результати всіх спортсменів визначаються в однакових умовах, як, наприклад, в легкій атлетиці. Але поки що, в силу специфічних особливостей проведення туристських змагань, цього неможливо зробити, і один хронометрист просто фізично із цим не впорається.

Необхідна і достатня кількість хронометристів на дистанції особисто-командних змагань залежить від багатьох факторів, а саме:

- від кількості спортсменів, які прибули на змагання, прогнозованого завантаження дистанції, від того, скільки спортсменів може бути одночасно на дистанції, від чистого часу проведення змагання на даній дистанції від старту першого і до фінішу останнього учасника.

- від кількості гілок (бігових доріжок) дистанції. Якщо змагання проводяться на одній повноцінній гілці (доріжці), то необхідно мінімум два хронометристи – один «веде» спортсмена, інший готує до старту наступного. Відповідно для двох доріжок – необхідно чотири хронометристи плюс один резервний.

- від кількості ПЗЧ, величини ЗЧ

- протяжності дистанції. У випадку довгих дистанцій хронометрист повинен мати змогу і час повернутись на старт для ведення хронометражу іншого спортсмена.

- від взаємного розміщення місця старту і фінішу: суміщені вони чи рознесені в різні місця полігону.

***Інструкція хронометристам.***

1. Перед стартом спортсмена (команди) хронометрист повинен перевірити:

* Чи обнулений його секундомір.
* Чи запускається прилад.
* Ідентифікувати спортсмена за його стартовим номером, прізвищем.

2. Об’явити передстартову готовність.

3. Запитати, чи спортсмен (команда) готові до старту.

4. Дати команду: «Увага, руш!» і одночасно ввімкнути секундомір.

5. Перевірити, чи секундомір запустився.

6. Якщо прилад дав збій (за умови роботи з одним секундоміром), негайно зупинити спортсмена і дати повторний старт.

7. Інформувати спортсмена під час руху по дистанції про перебіг часу до закінчення ПКЧ (ПЗЧ, ЗЧ ) в такому порядку:

* половину часу ПКЧ ( ЗЧ ).
* за 1 хв. до закінчення даних відрізків часу.
* провести зворотній відлік від 10 секунд до фактичного закінчення часу ПКЧ ( ПЗЧ, ЗЧ ) дистанції.

8. По закінченні виступу зафіксувати час проходження дистанції.

9.Чітко об’явити зафіксований час і продемонструвати показники секундоміра спортсмену (капітану чи тренеру команди).

10.Занести зафіксований час проходження в протокол.

11.Перевірити правильність записів. Обнулити секундомір.

З інструкцією ознайомлений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

**Техніка безпеки**

**під час організації і проведення змагань**

*Вибір та підготовка полігону.* Організатори змагань повинні обов’язково звертати увагу на особливості рельєфу та стан рослинності в межах полігону, а саме:

* не обирати в зоні перешкоди скелі з нестійкими та живими каменями.
* не планувати спуск по осипних схилах – гравій, піщаний схил тощо.
* не плануйте довгої перебіжки на фініш, особливо вниз по схилу. Спортсмен фінішуючи збільшує швидкість, і є ймовірність перечепитися за траву, мотузку, елементи рельєфу, впасти і травмуватись.
* місця перебіжок між етапами потрібно чітко розмітити маркувальною стрічкою та почистити від трави, нависаючого гілля, виступаючих коренів, живих каменів тощо.
* ретельно обирайте місця постановки етапів «Підйом по схилу», «Підйом по скелях» і обов’язково враховуйте, як будуть діяти спортсмени, якщо почнеться дощ. Дистанція розмокає, скелі покриваються водою та болотом і потрібно передбачити ряд заходів, за яких всі спортсмени матимуть однаково рівні умови та можливості для успішного подолання дистанції.
* підстраховуйте забиті скельні гаки додатковими відтяжками вверх.
* не використовуйте в якості опори сухі дерева, або дерева із підозрілим нестійким коренем, які ростуть на краю обриву, а ґрунт під деревом обсипався.
* обладнайте етапи так, щоб раптова зміна погоди несуттєво впливала на результати виступу спортсменів.

*Обладнання дистанції.* Організаторам змагань слід ретельно перевірити стан мотузок для наведення суддівських поручнів дистанції, бо в особистих змаганнях всі спортсмени працюють, майже виключно, на суддівському обладнані, яке відповідно і більше зношується. Тому таке спорядження повинно бути однаково безпечним для спортсменів із ранніми та пізніми стартовими номерами.

Також обов’язково необхідно продумати та додатково обладнати необхідним спорядженням місця для обходу дистанції тими спортсменами, які не вклались у задані часи дистанції і не перетнули лінії фінішу.

Ще один важливий аспект раціональної роботи дистанції – це наявність запасного спорядження та обладнання етапів так, щоби при потребі можна було швидко провести заміну зруйнованого спорядження (перетертих мотузок, опор тощо).

*Технічна комісія.* Основне завдання членів комісії на старті витримати ритм монотонної роботи, оскільки спортсменів багато. Слід час від часу змінювати цих суддів. Основне, що вони повинні перевірити на старті – це видима цілісність всього спорядження, правильність одягання та защіпання страхувальних систем, наявність зворотного ходу ременів системи в пряжках, кріплення захисних касок.

**Рекомендації по підготовці спортсменів**

**до виступу на дистанціях особисто-командних змагань**

Кожен керівник команди, тренер, отримавши умови проведення змагань на особисто-командній дистанції повинен чітко розуміти, як планувати роботу по підготовці спортсмена до виступу.

Етапи підготовки спортсмена включають в себе:

1. попередній аналіз дистанції:

* *по фізичному навантаженню на спортсмена*. Проводиться аналіз дистанції в цілому, а потім визначаються найбільш фізично складні для спортсмена ділянки. Враховується фізичні навантаження індивідуально для юнаків і дівчат.
* *по об’єму виконання технічної роботи спортсменом*. Визначається, які вміння та навики повинен мати спортсмен, для успішного виконання технічних прийомів під час роботи на кожному етапі.
* *визначення ключових ділянок дистанції*. Має важливе значення, оскільки спортсмен повинен чітко знати і розуміти, на які ділянки дистанції необхідно більше звернути увагу при підготовці, які з них – визначальні.
* *чергування технічної роботи та фізичних навантажень на спортсмена під час проходження дистанції.* Спортсмен налаштовується на раціональну роботу по дистанції, звертається увага на чергування технічної та фізичної роботи.

Наприклад, зв’язка етапів «старт – підйом схилом – траверс – навісна переправа...». Від старту спортсмен швидко пробігає до «підйому» (працюють ноги), зупиняється і в’яже схоплюючий (відпочиває фізично, але виконує технічну роботу). Далі проходить підйом (працює фізично), в кінці етапу – розв’язує схоплюючий (відпочиває фізично, виконує технічну роботу руками) і т.п. Фізична частина дистанції – спортсмен віддає максимум зусиль на проходження цієї ділянки дистанції, під час технічної роботи – відпочинок, відновлення сил (глибоко дихає….) і виконання технічних дій.

1. *остаточний аналіз дистанції на місці змагань після огляду дистанції.* Проводиться остаточна корекція майбутнього виступу індивідуально для кожного спортсмена з огляду на конкретні умови: побачений сьогодні рельєф, погоду в день змагань, можливі зміни параметрів етапів, тощо.
2. *визначення сильних і слабких місць дистанції індивідуально для кожного спортсмена*, тому що хтось фізично сильний, інший – краще підготовлений технічно, хтось кращий скелелаз, в когось краща реакція, у кожного спортсмена різні морально-вольові та фізичні якості, особливо для юнаків і дівчат тощо.
3. *підбір необхідного і достатнього спорядження*. Враховується вага спорядження вік і вага спортсмена, кількість, необхідна достатність спорядження, ергономіка, зручність в роботі
4. *форма одягу спортсмена*
5. *психологічні аспекти підготовки спортсмена*. Будь-яка психологічна проблема, яка виникає в процесі тренування, потребує її негайного вирішення. Причому немає універсального способу для їх вирішення, а тренеру треба знайти правильне рішення для конкретного спортсмена із кожною проблемою зокрема.

Для прикладу, якщо спортсмен надто хвилюється та має почуття страху, очікуючи момент старту, а потім довго «розганяється» по дистанції, то слід працювати над тим, щоб дана обставина стала для нього буденністю, тобто посилено і довго повторювати момент старту та «розгону». Систематична робота тільки на ділянці «старт – розгін» із короткочасним відпочинком, без проходження всієї дистанції до кінця. В цьому випадку відбувається психологічне звикання саме до моменту очікування старту.

Також варто запрошувати на тренування сторонніх глядачів, оскільки автономні тренування в лісах чи спортивних залах майже виключають можливість присутності глядачів, спортсмени тренуються в вузькому колі, є один для одного і суперниками, і помічниками і глядачами. А вихід на старт офіційних змагань, а отже – на широке коло глядачів, стає для багатьох спортсменів великою психологічною проблемою. Такі незначні психологічні проблеми можуть стати причиною поганого виступу спортсмена і вся робота, яка проводилась один-два роки зводиться на нівець.

Звісно, що найкраще переборює всі проблеми той спортсмен, який частіше приймає участь в офіційних змаганнях різного рівня.

Обов’язково слід звертати увагу на індивідуальне відношення кожного спортсмена на такі психологічні подразники, як: страх перших стартових номерів, його очне суперництво з іншим спортсменом на паралельних доріжках, його видимий програш супернику, незначні невдачі на перших секундах виступу, особлива відповідальність за свій виступ, коли від тебе особисто багато тощо.

Відповідно до поведінки спортсменів та їх реакції на зовнішні подразники тренеру слід вміло формувати стартові протоколи виступів спортсменів своєї команди на дистанції.

**Перспективи розвитку і популяризація**

**особисто-командиних змагань.**

Для більшої популяризації особисто-командних змагань з пішохідного туризму необхідно активно експериментувати і апробувати на практиці різні форми їх проведення, враховуючи сучасні вимоги проведення спортивних змагань, а також вже відпрацьовані кращі новинки в організації змагань з інших видів спорту.

Популярним вид спорту стає тоді, коли він є зрозумілий і доступний для кожного. Пропозиції щодо дальшого покращення роботи особистої дистанції:

- пошук принципово нових, або адаптованих до конкретних умов, схем дистанцій, системи визначення результатів.

- заміна штрафів іншими формами «покарання», які би дозволяли визначати підсумкові результати по фактичному часу проходження дистанції (наприклад – введення покарання типу «додаткових штрафних кіл» чи щось тому подібне).

- скорочення кількості штрафів, поступова, а в майбутньому – повна відмова від будь-яких умовностей в подоланні технічних етапів. Сьогодні часто на змаганнях ми чуємо слова: «вважаємо, що тут обрив, ріка тощо», або спустившись зі скелі ми стоїмо на рівній площадці, а вважається, що ми ще рухаємось. Таких умовностей є ще багато, можна ще довго наводити приклади, але поки вони є, ми маємо перевантажені штрафами Правила, зловживання суддівства, додаткову витрату часу на вивчення цих умовностей.

- проведення змагання на дистанції за принципом, коли за допущене порушення не виставляється штраф в протокол, а суддя заставляє виправити це порушення. В такому випадку сам процес виправляння порушення і буде штрафом (тобто покаранням), оскільки спортсмен затримається, зіб’ється ритм і темп руху його по дистанції, а на виправлення порушення доведеться витратити деякий час. Навіщо наказувати штрафом спортсмена, який впав з колоди, втратив час – він вже сам себе покарав. Треба просто заставити його розпочати спочатку проходження даного етапу, тобто дати можливість виконати наступну спробу і відігратись на дистанції.

Але така форма суддівства ставить підвищені вимоги до кваліфікації суддів. Всі порушення слід виправляти, а хто не погоджується – отримує попередження, а наступне попередження вже призводить до тобто зняття спортсмена з дистанції за порушення Правил і невиконання вимог суддів.

Зрозуміло, що такий підхід до суддівства заставляє ламати старі стереотипи суддівства, вимагає додатково відповідної підготовки спортсмена, виховання поваги до роботи суддівської бригади. Але це, в свою чергу, зменшить можливість нечесного суддівства та його вплив на результат спортсмена. Якщо би вдалось втілити в життя таку форму суддівства, то тоді би фініш і біговий час спортсмена були фактичним результатом його виступу на дистанції, можна було би забути про довгі підрахунки результатів та розбори протестів.

- в майбутньому ввести пріоритет на проведення змагань на місцевості у порівнянні із змаганнями в закритому приміщенні.

Це пояснюється самою ідеєю туризму, його першоосновами. Туризм зародився, як вид спорту, який був пов’язаний з місцевістю, туристичними районами, територіями, але не пов’язувався із спортивними залами.

А сьогодні ми маємо те, що часто розрядники з туризму навіть в наметі не ночували. Змагання в приміщенні – це «тепличні» змагання, де є багато умовностей в постановці дистанцій та подолання технічних етапів.

Звичайно ж це добре, що можна займатись технікою туризму в приміщенні протягом зимового сезону, такі змагання в повинні проводитись для популяризації туризму серед молоді, вдосконаленню спортивно-туристської підготовки, але це повинно бути тільки стимулом для занять на місцевості. А змагаючись на місцевості спортсмени відчувають додаткові навантаження від того, що рухаються по ґрунту, траві і камінню, під ногами часто болото, непогода, долають справжні скелі, є суттєві перепади висот і довжини природних перешкод, величезний загальний обзор полігону.

Тому змагання на місцевості повинні мати пріоритет, безумовну перевагу і значущість перед змаганнями в приміщенні.

**Література**

1. Альпинизм / Под ред.. И.И.Антоновича. К.,Вища школа,1981.
2. Журба Є. Методичні рекомендації щодо організації роботи секретаріату змагань із спортивного туризму з використанням програми *Exсel.* Чернігів 2009.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., Фізкультура и спорт, 1990.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1995.
5. Курилова В.И. Туризм. М., Просвещение.1988.
6. Лаптєв І.К. Змагання на штучному рельєфі в закритих приміщеннях. Чернівці, 2005р., 17с.
7. Настанови щодо проведення змагань з пішохідного туризму та пішохідних туристських походів. Затверджені рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України 11 березня 2015 року
8. Павкін Ю.О. Нотатки зі скелелазіння. – Тернопіль, 2003.
9. Правила змагань зі спортивного туризму. 2008.
10. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. Наказ Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 27 березня 2007 року N 62.
11. Серба Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Тернопіль 2001.
12. Серба Т.Б. Особисто-командні змагання зі спортивного туризму на дистанції «Смуга перешкод» (методичні рекомендації по підготовці спортсменів, організації та проведенню змагань). Тернопіль, 2011р.
13. Серба Т.Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму. Тернопіль, 2002р.
14. Літнє оздоровлення та відпочинок дітей у прихідному туристсько-спортивному таборі: Випуск 3 / Упорядник Т.Б. Серба. – Тернопіль-Харків: Ранок, 2011. – 192 с. – (Серія «На допомогу вихователям і вожатим»).
15. Серба Т.Б. Методика проведення занять із спортивного туризму в умовах закритого приміщення (навчальний туристичний кабінет). 2009 рік.
16. Серба Т.Б. Спортивний туризм. Тернопіль – Харків: Видавництво «Ранок», 2010. (Серія «Шкільний гурток»).