

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1 Теоретические основы СТМ

1.1 Классификация соревнований

1.2 Организация соревнований

1.3 Порядок проведения соревнований

1.4 Описание туристских этапов

1.4.1 Подъем по склону с наведением перил

1.4.1.1 Основные требования к этапу

1.4.1.2 Задача участников

1.4.2 Траверс склона с наведением перил

1.4.2.1 Основные требования к этапу

1.4.3 Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой

1.4.3.1 Основные требования к этапу

1.4.4 Навесная переправа

1.4.4.1 Основные требования к этапу

1.4.4.2 Порядок пристегивания к перилам

1.4.4.3 Задача участников

1.4.5 Укладка бревна через овраг с наведением перил

1.4.5.1 Основные требования к этапу

1.4.5.2 Задача участников

2 Практическая часть

2.1 Тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 3
класса дистанции и их преодолению

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

Приложение 1. Таблица № 1. «Характеристики дистанций по классам»

Приложение 2. Таблица №2 «Примерные этапы и специальные задания»

Приложение 3. Таблица № 3. «Таблица штрафов 3 класс дистанции »

Приложение 4. Ключ к тестовым заданиям для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и их преодолению

ВВЕДЕНИЕ

Тема «Спортивное туристское многоборье» или «Туристские соревнования» достаточно сложная, но одновременно интересная и важная, особенно изучение данного вопроса актуально для инструкторов детско-юношеского туризма. Прежде всего, стоит сказать несколько слов о самом туризме. Туризм - это форма активного отдыха и оздоровления учащихся, одно из важных средств воспитания. Теперь обратимся непосредственно к туристским слётам и соревнованиям. Это в первую очередь, пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, если рассматривать их, как массовый уровень. Но если же рассматривать СТМ на высшем уровне, то это, как правило, выявление сильнейших команд, их подготовка и готовность к безаварийному, содержательному спортивному туристскому походу. Соревнования и слёты так же можно рассматривать как особую форму обмена опытом работы различных туристских групп, распространения и внедрения всего нового, что появилось или усовершенствовалось за последнее время в туризме.

Соревнования туристов заключаются в прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, большая часть которых часто встречаются в походах, а также в выполнении специальных заданий. Это, как бы игра по заранее оговорённым правилам. Правила соревнований не являются незыблемыми. Поиски новых форм, этапов и методов судейства продолжаются. В зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на четыре класса. Сложность дистанции определяется технической сложностью отдельных этапов, в значительной мере соответствующих препятствиям в походах.

В данной работе я решил рассмотреть 3 класс дистанции соревнований по СТМ, в которых предполагается самостоятельное наведение переправ через естественные препятствия. Основные этапы, используемые в 3 классе дистанции:

- 1) Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой.
- 2) Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой.
- 3) Траверс склона.
- 4) Укладка бревна через овраг с наведением перил.
- 5) Навесная переправа.

Таким образом, основная цель работы заключается в детальном изучении самостоятельного наведения переправ через естественные препятствия.

В теоретической части рассматриваются вопросы: классификация соревнований, организация соревнований, порядок проведения соревнований, описание обустройства этапов, техники наведения и преодоления этапов, а также возможные штрафы за неправильное выполнение приемов.

В практической части представлены разработанные тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и преодолению этих этапов. Также данный тест составлен в электронном варианте, что позволяет сразу после заполнения теста получить результаты проверки знаний учащихся.

Данная работа может быть полезна для педагогов дополнительного образования по туризму и инструкторов детско-юношеского туризма.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТМ

1.1 Классификация соревнований

Соревнования заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей знаний технических приемов и способов преодоления препятствий, которые могут встретиться в спортивных походах соответствующей категории сложности. При этом участники преодолевают участок реальных препятствий.

В зависимости от технической подготовленности команды, количества реальных препятствий и спецзаданий дистанции соревнований делятся на четыре класса (Приложение 1, таблица 1 «Характеристики дистанций по классам»).

Основными критериями соревнований являются:

- Масштаб;
- Класс дистанции;
- Ранг соревнований.

Теперь рассмотрим все эти условные критерии более детально, охарактеризовав их.

По масштабу соревнования подразделяются на:

- Международные, на уровне национальных сборных команд или клубов, при участии не менее шести клубов из не менее трёх сторон;
- Всероссийские, при участии не менее шести команд из шести регионов;
- Межрегиональные (зональные) встречи, при участии не менее шести команд из трёх регионов;
- Региональные (республиканские в составе РФ, краевые областные и другие).
- Городские
- Районные

- Соревнования туристских клубов

По классу дистанции.

Класс дистанции в соревнованиях по туристскому многоборью соответствует категории сложности спортивного похода и зависит от:

а) количества, категории трудности и разнообразия препятствий, характерных для того или иного вида туризма и категории сложности маршрута;

б) видов туризма, препятствий, которые включают в дистанцию.

Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих препятствий, требования к ним приведены в «Единой Всероссийской спортивной классификацией маршрутов» (Приложение 2, таблица 2 «Примерные этапы и специальные задания»).

Соревнования могут проводиться как по отдельным видам туризма, так и по нескольким. Комбинированная дистанция, включающая препятствия двух и более видов туризма, может иметь класс дистанции на одну ступень выше, чем видовая дистанция при условии, что класс дистанции по различным видам туризма отличается друг от друга не более чем на один класс.

Ранг соревнований определяется требованиями по выполнению спортивных разрядов. Предварительное утверждение класса дистанции производится до проведения соревнований, а окончательное - после сдачи отчёта о соревнованиях.

1.2 Организация соревнований

Успех соревнований в значительной мере определяется своевременной и чёткой подготовкой.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

(1995)г., положением о соревнованиях, условиями их проведения и в соответствии с методическими указаниями по виду туризма.

Место проведения соревнований должно иметь удобные подъезды, возможность размещения команд и судей, хорошие санитарно - гигиенические условия и быть доступным для зрителей.

Функции организации, проводящей соревнования:

- Создает организационный комитет для подготовки и проведения соревнований;
- Определяет место проведения соревнований;
- Получает разрешение на проведение соревнований в соответствующих организациях и, в первую очередь, в организациях, на территории которых они будут проводиться.
- Разрабатывает, утверждает и рассылает участникам положение.
- Утверждает главную судейскую коллегию.
- Готовит материально — техническое, транспортное, хозяйственное, санитарно - гигиеническое и медицинское обеспечение соревнований;
- Решает вопросы обеспечения безопасности и охраны природы.

Оргкомитет составляет и осуществляет план подготовки и проведения соревнований и мероприятий, связанных с ними, в том числе:

- Подготовка и оборудование дистанций соревнований, мест хранения инвентаря и транспортных средств;
- Размещения, организации питания, медицинского обслуживания участников и судей;
- Организации наглядной агитации, информации в печати, на радио, телевидении;

При отсутствии оргкомитета его обязанности возлагаются на организацию, проводящую соревнования. Главный судья соревнований является заместителем председателя оргкомитета.

При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение соревнований, они должны быть отложены,

а уже начатые — прерваны. Если соревнования в тот день провести невозможно, то решение об их дальнейшем проведении и зачёте результатов принимает главная судейская коллегия. Технические результаты соревнований утверждаются главной судейской коллегией.

1.3 Порядок проведения соревнований

Участие в СТМ начинается с момента регистрации. Время прибытия участников на место соревнований указывается в Положении.

Информация о дистанциях, должна быть либо выдана командам заблаговременно, либо вывешена. Перед началом соревнований для капитанов (участников) команд может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции судьями или командой, не участвующей в соревнованиях. Одновременно даётся разрешение по возникшим вопросам.

Для ограничения продолжительности соревнований может назначаться контрольное время на всю дистанцию или на отдельные этапы. Контрольное время сообщается главной судейской коллегии не позднее, чем за час до старта первой команды.

Допускается назначение и изменение общего (на этапах) контрольного времени в период или после прохождения трёх команд. В этом случае сообщается капитанам остальных команд до их старта. До открытия и в ходе соревнований проводятся совещания представителей команд с ГСК, в процессе которых оговаривается распорядок дня, жеребьёвка и т. д.

Расписание стартов и порядок жеребьёвки устанавливаются главным судьёй в соответствии с Правилами, Положением и Условием, а также количеством заявленных команд.

Очерёдность стартов команд проводится и определяется в результате жеребьёвки. Жеребьёвка проводится в присутствии представителей команд. Неявка представителя на жеребьёвку не может служить основанием для

протестов по её результатам. По окончании жеребьёвки составляются протоколы старта, которые должны быть вывешены на месте проведения соревнований.

К месту старта команды являются в соответствии с протоколами старта и условиями соревнований. На месте старта, должны находиться только участники и судья.

Финишем считается тот момент, когда последний зачётный участник команды пересечёт линию финиша. Время закрытия финиша определяет судейская коллегия, в зависимости от установленного контрольного времени и от количества стартующих команд.

Время преодоления командами дистанции определяется с помощью электронных хронометров или секундомеров и фиксируется в протоколе финиша. Пуск секундомеров производится в момент старта.

Время прохождения дистанции фиксируется тремя секундомерами, в зачёт идут показания среднего (при срабатывании двух секундомеров, берётся большее время).

Команды, пришедшие на старт, должны пройти этапы в последовательности, как указано на схеме или в информации.

Во время преодоления этапа судьи оповещают о нарушениях, допущенных участниками, и фиксируют в судейских карточках штрафы (Приложение 3, таблица № 3 «Таблица штрафов на этапах 3 класса дистанции»)

1.4 Описание туристских этапов

1.4.1 Подъем по склону с наведением перил

1.4.1.1 Основные требования к этапу

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40°, с ровным, безопасным выкатом, протяженностью не более одной веревки (20-40м). На верхней площадке должны находиться

естественные или искусственные точки закрепления веревки, а на склоне, равномерно распределенные, и промаркированные, (3-5) точки промежуточной страховки (настоящие или условные).

1.4.1.2 Задача участников

Первый участник движется по склону с нижней командной страховкой свободным лазанием. Страховочная верёвка подключается к участнику в грудное перекрестие, свободный конец закреплён на опоре либо на участнике. Первый участник движется без рюкзака (допускается с бухтой верёвки, закреплённой на корпусе, но не подвешенной свободно), прищелкивая командную страховку через промежуточные пункты страховки. Участник, осуществляющий страховку, должен быть без рюкзака, в рукавицах. Для подъёма команда наводит страховочные перила. Для организации самостраховки при движении по перилам на подъёме участник использует схватывающий узел, связанный из репшнура диаметром 6мм., имеющий в рабочей части (между участником и перилами) две ветви и подключенный в грудной карабин участника. Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. При движении по перилам схватывающий узел находится выше корпуса участника. Участник во время движения по перилам перемещает схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). Участник осуществляет страховку без рюкзака, в рукавицах. Рюкзаки транспортируются на участниках. Провис петли страхующей верёвки не должен быть ниже уровня ступней страхуемого участника (по вертикали). Возможна организация двух ниток (ширина коридора 1.5 м, на участника не менее 0.7 м) движения.

1.4.2 Траверс склона с наведением перил

1.4.2.1 Основные требования к этапу

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40⁰, с ровным, безопасным выкатом. Протяженность траверса не более одной веревки (20-40м). На исходной и целевой площадке должны находиться естественные или искусственные точки закрепления веревки, и точки или перила накопители для самостраховок всех участников. На траверсе равномерно распределяются три – четыре промаркированные точки промежуточной страховки.

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьями этапа. Если коридор траверса расположен на высоте более 3 м над уровнем земли, участнику предоставляется судейская страховка, выполненная в виде сквозных перил между началом и концом траверса, к которым участник обязан пристегнуться своей длинной самостраховкой.

1.4.2.2 Задача участников

Первый участник проходит опасный участок траверса способом, оговоренным условиями, на командной страховке. Страховка первого участника осуществляется другим участником команды, находящимся на верхнем страховочном пункте и стоящим на самостраховке. Конец страховочной веревки закреплен.

Первый участник должен прощелкнуть страховочную веревку через все судейские промежуточные точки страховки.

После выхода первого участника на конечную точку траверса команда навешивает горизонтальные перила, закрепляя их карабинами за судейские точки крепления.

1.4.3 Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой

1.4.3.1 Основные требования к этапу

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40°, с ровным, безопасным выкатом. Протяженность спуска не более одной веревки (20-40м). На верхней площадке должны находиться естественные или искусственные точки закрепления и дистанционного снятия командных перил (дерево, судейский карабин и др.). На склоне должны быть линии, определяющие начало и конец спуска (судейская маркировка или естественный уступ площадки). Для организации спуска команда навешивает страховочные перила.

1.4.3.2 Задача участников

Навести вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам, снять перила.

Для организации самостраховки при движении по перилам, участник использует схватывающий узел, связанный из репшура диаметром 6мм., имеющий в рабочей части (между участником и перилами) две ветви, подключенные в грудной карабин участника. При движении по перилам схватывающий узел находится выше корпуса участника. Участник во время движения по перилам перемещает схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

Участники не могут находиться друг под другом. Движение осуществляется в рукавицах.

Возможна организация двух ниток (ширина коридора 1.5 м, на участника не менее 0.7 м) движения.

При движении на спуске со спусковым устройством (шант, восьмерка, инвар, лесенка) расстояние от рук до спускового устройства должно быть не менее 30 см.

1.4.4 Навесная переправа

1.4.4.1 Основные требования к этапу

Переправа организуется над руслом равнинной реки, на надежных опорах на берегу реки (на стволах деревьев, диаметром не менее 30см; на надежных сваях, на судейских опорных петлях и т.п.). Точки крепления переправы на опорах, а так же точки крепления полиспаста должны быть промаркированы.

На навесной переправе допускается натяжение только двойной веревки.

Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку: страховочный пояс-беседка. Допускается движение на двух карабинах: грудь-беседка. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

1.4.4.2 Порядок пристегивания к перилам

Порядок пристегивания к перилам при прохождении этапа навесная переправа включает следующие пункты:

а) встать на самостраховку на перила, при этом:

- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически ненагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам силами команды. В отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка, которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе. В этом случае, после прохождения этапа, команда обязана снять только свое, используемое на этапе, снаряжение (веревки);

- если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;

б) подключить сопровождающую веревку к участнику (для подключения допускается использование любого несущего элемента страховочной системы, расположенного на передней части туловища);

в) подключится к перилам (при этом в момент подключения участника к перилам и далее во время движения по переправе до снятия с перил сопровождающую веревку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах).

Допускается п.п. "а" и "б" выполнять в обратном порядке, либо одновременно.

Порядок отстегивания от перил обратный.

Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре, допускается закрепить на участнике, стоящем на самостраховке.

В случае, если переправа заявлена в условиях соревнований как наклонная (угол более 20 градусов), то:

- сопровождающая веревка должна выдаваться через карабин (опорную точку на "верхнем" берегу), в т.ч. и для последнего;
- движение участников по переправе только ногами вперед;
- необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на опорах), выраженной в погружении участника в воду, опасном задевании за грунт или выступающие предметы, срывы ограничений, последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

Навесная переправа может быть нагружена только одним участником. Запрещается какая бы то ни было загрузка веревки другими участниками или грузом (оттягивание веревки вниз, зависание).

1.4.4.3 Задача участников.

Первый участник может переправляться через овраг, используя судейский альпеншток. Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков, в рукавицах и развёрнуты лицом к переправляющемуся. К первому участнику страховочная и сопровождающая верёвки подключаются в грудное перекрестье системы.

Для переправы команда наводит транспортные и страховочные перила, которые крепятся к опорам посредством узлов, разрешенных к применению на дистанции. Страховочную (верхнюю) верёвку запрещается натягивать с помощью полиспаста. Для натяжения перил используется петля из репшура диаметром 6мм., имеющая в рабочей части не менее 4-х ветвей. Допускается наведение сдвоенной (страховочной + грузовой) верёвки, в этом случае сдвоенная верёвка наводится полиспастом. Одинарным полиспастом натягивается одна веревка. Движение первого участника разрешается после разгрузки полиспаста. Переправа может быть нагружена только одним участником. Участник переправляется по навесной переправе с самостраховкой и сопровождением (допускается с бухтой верёвки, закреплённой на корпусе, но не подвешенной свободно). Сопровождающая верёвка включается в грудное перекрестье страховочной системы. Запрещается транспортировка рюкзаков по навесной переправе совместно с участником. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему. Применение блоков и кареток для движения может быть допущено к использованию только комиссией по снаряжению. Сопровождающую верёвку должен удерживать в руках не менее, чем один участник в рукавицах с момента подключения участника к транспортным перилам до снятия с транспортных перил. Свободный конец сопровождающей верёвки закреплён либо на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

1.4.5 Укладка бревна через овраг с наведением перил

1.4.5.1 Основные требования к этапу

Этап оборудуется на реке или овраге, длина до – 10метров. Все участники должны находиться в касках и рукавицах.

Для подъема и укладки бревна пользуются не менее чем двумя оттяжками из основной веревки.

Границы опасной зоны – контрольные линии.

Оборудование этапа – отмаркированные опоры (деревья), отмеченный коридор, куда команда должна уложить бревно, локальная петля на опоре стартового берега. Протяженность этапа не более 20 м.

1.4.5.2 Задача участников

Задача команды – со стартового берега уложить бревно в створ финишного берега, навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Переправа первого участника осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой. Движение по бревну первого участника допускается любым способом. Страховочная верёвка должна удерживаться участниками (не менее 2-х) в руках или через опору одним участником. Свободный конец страховочной верёвки закреплён. Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков, в рукавицах и развёрнуты лицом к переправляющимся. К первому переправляющемуся участнику страховочная верёвка подключается в грудное перекрестие. Участник переправляется по бревну с самостраховкой и сопровождением. Участник подключается к страховочным перилам «усом» самостраховки, идущим от грудного перекрестья страховочной системы. Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть карабин, скользящий по страховочным перилам, запястьем вытянутой руки. Сопровождающая верёвка подключается к участнику в грудное перекрестье страховочной системы. Сопровождающую верёвку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах. Свободный конец сопровождающей верёвки закреплён либо на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

ГЛАВА 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и их преодолению

В практической части разработаны тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и преодолению этих этапов. Также данный тест составлен в электронном варианте, что позволяет сразу после его заполнения получить результаты проверки знаний учащихся.

В данных тестовых заданиях необходимо отметить правильные ответы, причем правильных ответов в каждом задании может быть от 1 до 3 вариантов. Такое количество правильных ответов определено в заданиях специально, в связи со спецификой спортивного туристского многоборья, а в частности конкретного этапа. Такая система заставляет учащихся думать логически, а в последствии, применять свои знания на практике. Также в заданиях есть вопросы, на которые учащиеся должны дать развернутый ответ самостоятельно. Оцениваются данные задания: правильно - неправильно.

Система оценки теста следующая: результаты подводятся по каждому этапу отдельно, что позволяет проверить уровень знаний учащихся на промежуточном этапе обучения, то есть после изучения конкретного этапа.

Система баллов:

6-8 правильных ответов – отличный уровень знаний;

5 правильных ответов – хороший уровень знаний;

4 правильных ответа – удовлетворительный уровень знаний;

0-3 правильных ответа – неудовлетворительный уровень знаний;

При заполнении комплексного теста, то есть по 5 этапам и общим вопросам, высчитывается среднее арифметическое значение полученных баллов за каждый блок.

Время на выполнение комплексного теста – 1 час 30 минут.

Время на выполнение теста по этапам – 15 минут.

Комплексный тест «Основные этапы 3 класса дистанции»

Этап «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой».

Задание № 1

Какой вид страховки используется при прохождении последним участником этапа «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- а) командная страховка
- б) само страховка с использованием схватывающего узла
- в) само страховка осуществляется шлагом руки

Задание № 2

Какой узел используется при прохождении последним участником этапа «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой» для организации само страховки?

- а) прямой
- б) стремя
- в) встречный
- г) схватывающий

Задание № 3

Какой вариант является правильным при одновременном спуске участников команды по нескольким веткам на этапе «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- а) один под другим
- б) один находится под другим на половину корпуса
- в) параллельно друг другу
- г) должны находиться в зоне видимости друг друга

Задание № 4

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой» (команда 6 человек).

Задание № 5

Какое предельное значение крутизны склона допустимо для организации этапа «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой»?

- а) 10°
- б) 25°
- в) 40°
- г) 60°

Задание № 6

При движении со спусковым устройством (шант, восьмерка, инвар, лесенка), на каком расстоянии должна быть рука от спускового устройства?

- а) не менее 5 см
- б) не менее 10 см
- в) не менее 30 см

Задание № 7

Сколько участников на этапе «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой» может быть подключено к основным перилам одновременно?

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) вся команда

Задание № 8

Какой вид страховки не соответствует требованиям техники безопасности при преодолении этапа «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой»?

- а) спуск по перилам с командной страховкой
- б) само страховка с использованием устройство жумар (подъемных устройств)
- в) само страховка с использованием спусковых устройств (восьмерка, инвар)
- г) само страховка с использованием схватывающего узла

Этап «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»

Задание № 1

Сколько должно быть промежуточных точек страховки при навешивании этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой» при длине этапа 20-40 метров?

- а) 1-2;
- б) 2-3;
- в) 3-4;
- г) 4-5.

Задание № 2

Какое определяющее условие необходимо выполнить при длине этапа свыше 40 метров?

- а) организация дополнительных точек страховки
- б) организация промежуточной базы
- в) осуществлять подъем по сдвоенным перилам
- г) организация верхней страховки

Задание № 3

Какой вид страховки используется при прохождении первого участника этапа «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- а) командная страховка и самостраховка
- б) командная страховка
- в) самостраховка

Задание № 4

Как осуществляется движение участников по двум командным перилам на этапе «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- а) как угодно
- б) участник справа двигается ниже по склону, чем участник слева
- в) участник справа двигается выше по склону, чем участник слева
- г) участники двигаются параллельно друг другу

Задание № 5

Какая веревка прощелкивается через точки перестежки при наведении этапа «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой»?

Задание № 6

Какое максимальное расстояние допустимо между промежуточными точками при наведении этапа «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- а) 1-2м
- б) 2-4м
- в) 3-5м
- г) 5-7м

Задание № 7

Нарушением командной страховки при прохождении этапа «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой» считается:

- а) Провис страховочной веревки ниже груди

- б) Провис страховочной веревки ниже пояса
- в) Провис страховочной веревки ниже колена

Задание № 8

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Подъем по склону с использованием перил, наведенных командой» (команда 6 человек).

Этап «Траверс склона с использованием перил, наведенных командой»

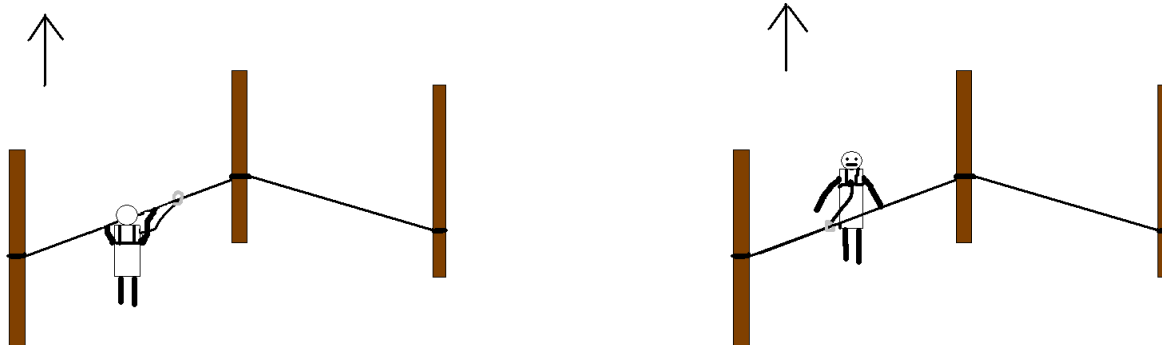
Задание № 1

Какое количество участников команды может одновременно находиться на одной промежуточной ветке при преодолении этапа «Траверс склона»?

- а) 1 участник
- б) 2 участника
- в) вся команда

Задание № 2

На каком рисунке, в соответствии с техникой безопасности, изображено правильное преодоление этапа «Траверс склона»?



Задание № 3

Какой вид страховки используется участниками команды (кроме первого и последнего) при преодолении этапа «Траверс склона», перила сдвоенные.

- а) само страховка усом страховочной системы и руками
- б) само страховка схватывающим узлом
- в) командная страховка
- г) само страховка руками

Задание № 4

Какое предельное значение крутизны склона допустимо для организации этапа «Траверс склона»?

- а) 10°
- б) 25°
- в) 40°
- г) 60°

Задание № 5

Какое предельное расстояние допустимо между промежуточными точками этапа «Траверс склона»?

- а) 10 м
- б) 15 м
- в) 20 м
- г) 30 м

Задание № 6

Какое количество промежуточных точек страховки организуется на рабочем участке этапа «Траверс склона»?

- а) до 4
- б) до 6
- в) до 7
- г) до 10

Задание № 7

В какой последовательности осуществляется организация и преодоление этапа «Траверс склона»?

а) Навести горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, снять перила

б) Навести горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаться траверсом вдоль склона с само страховкой по горизонтальным перилам, снять перила

в) Навести горизонтальные перила, двигаться траверсом вдоль склона с само страховкой по горизонтальным перилам, снять перила

Задание № 8

Составьте поэтапный план работы команды при организации и преодолении этапа «Траверс склона».

Задание № 9

Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный?

а) Выщелкиваем 1-й ус из перил и вщелкиваем 2-й ус в следующие перила

б) Вщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил

в) Выщелкиваем 1-й ус и идем дальше

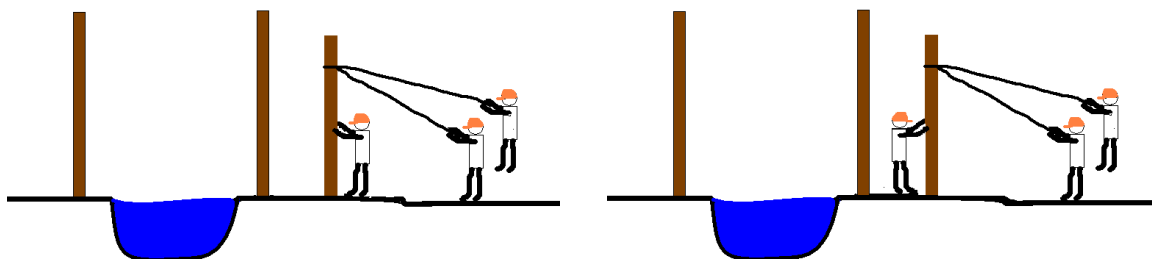
Задание № 10

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Траверс склона» (команда 6 человек).

Этап «Укладка бревна через овраг с наведением перил»

Задание № 1

На каком рисунке, в соответствии с техникой безопасности, изображена правильная укладка бревна через овраг?



Задание № 2

Какой способ страховки используется при прохождении участниками (кроме первого) этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил»?

- а) командная страховка
- б) самостраховка усом страховочной системы
- в) усом страховочной системы и командной страховкой

Задание № 3

Каким способом преодолевает этап «Укладка бревна через овраг с наведением перил» первый участник?

- а) только боком, приставными шагами
- б) только ползком
- в) любым безопасным способом.

Задание № 4

Какая максимальная ширина оврага или реки выбирается при организации этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил» (по правилам проведения соревнований)?

- А) 10м

б) 15м

в) 20м

г) 25м

Задание № 5

На каком расстоянии должны находиться ноги участника от бревна при его укладке?

А) не менее 0,2м

б) не менее 0,5м

в) не менее 1м

г) на любом расстоянии

Задание № 6

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил» (команда 6 человек).

Этап «Навесная переправа с использованием перил, наведенных командой»

Задание № 1

В какое место страховочной системы подключается командная страховка при преодолении этапа «Навесная переправа» через реку?

а) Грудь

б) Бок

в) Спина

Задание № 2

В каких случаях применяют навесную переправу в естественных природных условиях?

а) Ровная местность

б) Скальные выступы

в) Река

г) Склон

Задание № 3

Выберите правильный порядок пристёжки и отстёжки при преодолении этапа «Навесная переправа» на совмещенной страховочной системе?

- а) челнок, ус, верх, низ – верх, челнок, низ, ус
- б) ус, челнок, низ, верх – верх, низ, ус, челнок
- в) ус, челнок, верх, низ – низ, верх, челнок, ус
- г) верх, ус, низ, челнок – челнок, верх, низ, ус

Задание № 4

Какое максимальное значение длины допустимо при организации этапа «Навесная переправа» (по правилам проведения соревнований)?

- а) не более 10м
- б) не более 20м
- в) не более 30м
- г) не более 40м

Задание № 5

Какое предельное значение крутизны перил допустимо при организации этапа «навесная переправа»?

- а) 5°
- б) 10°
- в) 15°
- г) 20°

Задание № 6

По требованиям техники безопасности движение по этапу «Навесная переправа» запрещено:

- а) по одинарным перилам
- б) по сдвоенным перилам
- в) по одинарным перилам с самостраховкой на вспомогательных

перилах

Задание № 6

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Навесная переправа» (команда 6 человек).

Общие требования к преодолению этапов с наведением.

Задание № 1

Сколько участников команды, при работе на этапе, может одновременно находиться в рабочей зоне, осуществив самостраховку к одинарной локальной петле?

- а) 1 человек
- б) 2 человека
- в) вся команда

Задание № 2

Сколько участников команды, при работе на этапе, может одновременно находиться в рабочей зоне, осуществив самостраховку к двойной локальной петле?

- а) 1 человека
- б) 2 человека
- в) 3 человека
- г) вся команда

Задание № 3

Какой узел предназначен для завязывания одинарной локальной петли на опоре?

Задание № 4

Какой диаметр веревки при использовании ее как основных перил, допустим? (выберите правильные ответы)

- а) 6 мм
- б) 8 мм
- в) 10 мм
- г) 11 мм
- д) 12 мм
- е) 15 мм

Задание № 5

Какое значение угла допустимо при осуществлении командной страховки?

- а) не более 90 градусов
- б) не более 45 градусов
- в) не более 60 градусов
- г) не более 180 градусов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревнования туристов заключаются в прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, большая часть которых часто встречаются в походах, а также в выполнении специальных заданий. В зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на четыре класса. Сложность дистанции в свою очередь, определяется технической сложностью отдельных этапов, в значительной мере соответствующих препятствиям в походах.

В данной работе мы рассмотрели 3 класс дистанции соревнований по СТМ, в которых идет самостоятельное наведение переправ через естественные препятствия, обратив внимание на основные этапы, используемые в 3 классе дистанции.

Работая над данной темой, мы более глубоко изучили теоретический материал, и используя теоретические и практические знания, составили тестовые задания на основные этапы соревнований 3 класса дистанции.

Надеюсь, что данная работа может быть полезна учащимся, занимающимся спортивным туризмом, педагогам дополнительного образования по туризму и инструкторам детско-юношеского туризма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 225 с.
2. Спутник туриста. Изд. 3-е. - М.: ФиС, 1969. –
3. Турист (Библиотека туриста). - М.: ФиС, 1974.
4. Берман А.Е. Юный турист. - М.: ФиС, 1977. – 238 с.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. – 349 с.
6. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: ФиС, 1999. – 178 с.
7. Устиновский Н.Н. Методические рекомендации по проведении соревнований по Туристскому многоборью. – М., 2001. – 98 с.
8. Федоров А.Л. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2002. – 112 с.

Приложение 1

Таблица 1 Характеристики дистанций по классам

Характеристика дистанции	Класс дистанции			
	1	2	3	4
Количество этапов	3-5	5- 10	10- 15	10-15
Соответствие категории пешеходных походов, К.СЛ.		1	1-2	2-3
Протяжённость дистанции КТМ (КМ)	До 5	5-7	7- 10	7-10
Полоса препятствий (КМ)	До1	До1	До 1,5	До 1,5-2
Суммарный перепад высот (м)		До 100	100- 150	150-250
Средняя крутизна склонов		До 25	До 30	До 40

Приложение 2

Таблица 2 Примерные этапы и специальные задания

№	Наименование	Класс дистанции			
		1	2	3	4
1	Установка палатки	+	+	+	+
2	Снятие палатки	+	+	+	+
3	Разжигание костра	+	+	-	-
4	Разжигание костра, кипячение воды	+	+	+	+
5	Укладка рюкзака	+	+	+	+
6	Преодоление заболоченного участка по кочкам	+	+	+	+
7	Подъём по склону с альпенштоком	+	+	+	+
8	Подъём по склону с использованием перил, наведённых судьями	+	+	+	+
9	Подъём по склону с использованием перил, наведённых командой	-	-	+	+
10	Спуск по склону с использованием перил, наведёнными судьями	-	+	+	+
11	Спуск по склону с использованием перил, наведённых командой	-	+	+	+
12	Переправа по заранее уложенному бревну без само страховки	+	+	+	+
13	Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведённые судьями	+	+	+	+
14	Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведённые командой	-	-	+	+
15	Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей	-	+	+	+
16	Траверс, спуск по склону с альпенштоком	+	+	+	+
17	Подъём, траверс, спуск с само страховкой по перилам, наведёнными судьями	-	+	+	+
18	Подъём, траверс, спуск с само страховкой по перилам, наведёнными командой	-	-	+	+
19	Переправа по верёвке с перилами	+	+	+	+
20	Навесная переправа, наведённая судьями	-	-	+	+
21	Навесная переправа, наведённая командой	-	-	+	+
22	Вязка узлов	+		+	+
23	Транспортировка «пострадавшего»	+	+	+	+

Приложение 3

Таблица 3 Таблица штрафов 3 класс дистанции

№ п/п	Название штрафа.	Штраф	Траверс склона	Спуск	Бревно с перилами	Подъем	Навесная переправа
1	Не завинчена муфта карабина	1	+	+	+	+	+
2	Заступ за контрольную линию	1	+	+	+	+	+
3	Ошибка при вязке узла (отсутствие контрольного узла, перехлест)	1		+		+	
4	Потеря, отсутствие личного снаряжения	1	+	+	+	+	+
5	Ошибка при определении расстояния, отклонение сверх допустимого значения на каждые 5 метров (не более 10б)	1					
6	Ошибка определения высоты дерева, отклонение сверх допустимого значения на каждый метр (не более 10б)	1					
7	Одинокое касание земли (воды) не более 3 раз	1			+		+
8	Неправильно завязанный узел	2		+	+	+	+
9	Ошибка при транспортировке пострадавшего	2					
10	Касание земли (воды) более 3 раз	3			+		+
11	Касание воды	3					
12	Движение участника выше перил	3	+				
13	Двое на этапе	3	+	+	+	+	+
14	Страховующий участник с рюкзаком	3	+		+	+	+
15	Нарушение правил страховки (угол страховки, расстояние до карабина)	3	+		+	+	+
16	Работа на страховке или сопровождении без рукавиц	3	+		+	+	+
17	Конец страховочной или сопровождающей веревки не закреплен	3	+		+	+	+
18	Нарушен порядок пристежки/отстежки	3			+		+
19	Спуск без рукавиц	3		+			
20	Участник под участником	3	+	+		+	
21	Узел в руке	3		+		+	
22	Страховка одной рукой	3	+		+	+	+

Приложение 4

Ключ к тестовым заданиям для измерения уровня знаний по организации этапов 3 класса дистанции и их преодолению.

Этап «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»

Задание № 1

Какой вид страховки используется при прохождении последним участником этапа «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»?

б) само страховка с использованием схватывающего узла

Задание № 2

Какой узел используется при прохождении последним участником этапа «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой» для организации само страховки?

г) схватывающий

Задание № 3

Какой вариант является правильным при одновременном спуске участников команды по нескольким веткам на этапе «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»?

в) параллельно друг другу

Задание № 4

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой» (команда 6 человек).

Задание № 5

Какое предельное значение крутизны склона допустимо для организации этапа «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой»?

в) 40°

Задание № 6

При движении со спусковым устройством (шант, восьмерка, инвар, лесенка), на каком расстоянии должна быть рука от спускового устройства?

в) не менее 30 см

Задание № 7

Сколько участников на этапе «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой» может быть подключено к основным перилам одновременно?

а) 1 человек

Задание № 8

Какой вид страховки не соответствует требованиям техники безопасности при преодолении этапа «Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой»?

б) само страховка с использованием устройство жумар (подъемных устройств)

Этап «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»

Задание № 1

Сколько должно быть промежуточных точек страховки при навешивании этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой» при длине этапа 20-40 метров?

в) 3-4;

Задание № 2

Какое определяющее условие необходимо выполнить при длине этапа свыше 40 метров?

б) организация промежуточной базы

Задание № 3

Какой вид страховки используется при прохождении первого участника этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»?

б) командная страховка

Задание № 4

Как осуществляется движение участников по двум командным перилам на этапе «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»?

г) участники двигаются параллельно друг другу

Задание № 5

Какая веревка прощелкивается через точки перестежки при навешивании этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»?

Задание № 6

Какое максимальное расстояние допустимо между промежуточными точками при навешивании этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой»?

в) 3-5м

Задание № 7

Нарушением командной страховки при прохождении этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой» считается:

в) Провис страховочной веревки ниже колена

Задание № 8

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой» (команда 6 человек).

Этап «Траверс склона с использованием перил, навешенных командой»

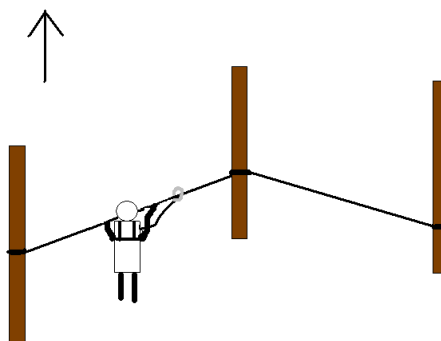
Задание № 1

Какое количество участников команды может одновременно находиться на одной промежуточной ветке при преодолении этапа «Траверс склона»?

- а) 1 участник

Задание № 2

На каком рисунке, в соответствии с техникой безопасности, изображено правильное преодоление этапа «Траверс склона»?



Задание № 3

Какой вид страховки используется участниками команды (кроме первого и последнего) при преодолении этапа «Траверс склона», перила сдвоенные.

- а) само страховка усом страховочной системы и руками

Задание № 4

Какое предельное значение крутизны склона допустимо для организации этапа «Траверс склона»?

в) 40°

Задание № 5

Какое предельное расстояние допустимо между промежуточными точками этапа «Траверс склона»?

а) 10 м

Задание № 6

Какое количество промежуточных точек страховки организуется на рабочем участке этапа «Траверс склона»?

а) до 4

Задание № 7

В какой последовательности осуществляется организация и преодоление этапа «Траверс склона»?

б) Навести горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаться траверсом вдоль склона с само страховкой по горизонтальным перилам, снять перила

Задание № 8

Составьте поэтапный план работы команды при организации и преодолении этапа «Траверс склона».

Задание № 9

Какой вариант порядка перестежки при преодолении этапа «Траверс склона» правильный?

б) Выщелкиваем 2-й ус в следующие перила и потом выщелкиваем 1-й ус из исходных перил

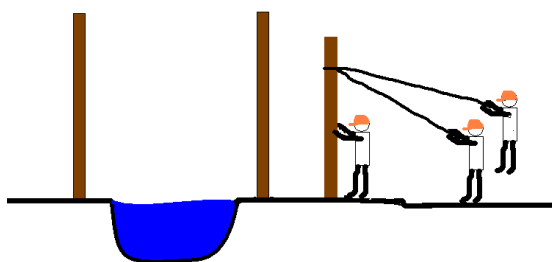
Задание № 10

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Траверс склона» (команда 6 человек).

Этап «Укладка бревна через овраг с наведением перил»

Задание № 1

На каком рисунке, в соответствии с техникой безопасности, изображена правильная укладка бревна через овраг?



Задание № 2

Какой способ страховки используется при прохождении участниками (кроме первого) этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил»?

в) усом страховочной системы и командной страховкой

Задание № 3

Каким способом преодолевает этап «Укладка бревна через овраг с наведением перил» первый участник?

в) любым безопасным способом.

Задание № 4

Какая максимальная ширина оврага или реки выбирается при организации этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил» (по правилам проведения соревнований)?

в) 20м

Задание № 5

На каком расстоянии должны находиться ноги участника от бревна при его укладке?

б) не менее 0,5м

Задание № 6

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Укладка бревна через овраг с наведением перил» (команда 6 человек).

Этап «Навесная переправа с использованием перил, наведенных командой»

Задание № 1

В какое место страховочной системы подключается командная страховка при преодолении этапа «Навесная переправа» через реку?

б) Бок

Задание № 2

В каких случаях применяют навесную переправу в естественных природных условиях?

в) Река

Задание № 3

Выберите правильный порядок пристёжки и отстёжки при преодолении этапа «Навесная переправа» на совмещенной страховочной системе?

в) ус, челнок, верх, низ – низ, верх, челнок, ус

Задание № 4

Какое максимальное значение длины допустимо при организации этапа «Навесная переправа» (по правилам проведения соревнований)?

в) не более 30м

Задание № 5

Какое предельное значение крутизны перил допустимо при организации этапа «навесная переправа»?

б) 10°

Задание № 6

По требованиям техники безопасности движение по этапу «Навесная переправа» запрещено:

б) по сдвоенным перилам

Задание № 6

Напишите оптимальный набор снаряжения для организации этапа «Навесная переправа» (команда 6 человек).

Общие требования к преодолению этапов с наведением.

Задание № 1

Сколько участников команды, при работе на этапе, может одновременно находиться в рабочей зоне, осуществив самостраховку к одинарной локальной петле?

а) 1 человек

Задание № 2

Сколько участников команды, при работе на этапе, может одновременно находиться в рабочей зоне, осуществив самостраховку к сдвоенной локальной петле?

г) вся команда

Задание № 3

Какой узел предназначен для завязывания одинарной локальной петли на опоре?

Задание № 4

Какой диаметр веревки при использовании ее как основных перил, допустим? (выберите правильные ответы)

в) 10 мм

г) 11 мм

д) 12 мм

Задание № 5

Какое значение угла допустимо при осуществлении командной страховки?

а) не более 90 градусов