

Полоса препятствий пешеходного туризма

Спортивный туризм на пешеходных дистанциях – молодой и развивающийся вид спорта. Ранее пешеходный туризм был широко представлен только в виде дисциплины «маршруты». В последующие годы появилось новое самостоятельное направление – «дистанции». Изначально спортивный туризм на пешеходных дистанциях представлял собой только соревнования в природной среде. В дальнейшем, из-за невозможности проведения стартов в зимнее время года, появились зальные соревнования в закрытых помещениях.

В пешеходном туризме дистанция представляет собой набор технических приемов, совершаемых благодаря использованию специального снаряжения, проходимых в строго определенном порядке на скорость.

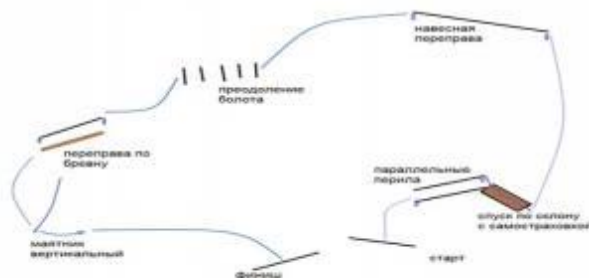
Дистанция - участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени (ОКВ) дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Условия прохождения дистанции - основной документ, являющийся приложением к Положению о соревнованиях. Условия прохождения дистанции не должны противоречить Правилам соревнований по спортивному туризму и существующему Регламенту. Условия прохождения дистанции должны содержать следующие сведения:

- а) общие сведения (дату и место проведения, состав группы (связки), характер маркировки, систему оценки нарушений);
- б) основные параметры (класс, длина, набор высоты, количество этапов);
- в) условия прохождения этапов;
- г) расстояния между этапами (в том числе между стартом и первым этапом, последним этапом и финишем) - для коротких дистанций;
- д) схему дистанции.

Схема дистанции - схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение технических этапов относительно старта и финиша, расстояния между ними, очередность и направление прохождения этапов, номера или названия этапов, смотровые площадки (СП) и подходы к ним. Схема дистанции, предусматривающей ориентирование по карте, не должна давать возможность точного определения месторасположения этапов и контрольных пунктов (КП).

Схема дистанции



Смотровая площадка - площадка на дистанции, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований. Места расположения смотровых площадок определяет главная судейская коллегия (ГСК). Проход на смотровые площадки может осуществляться как до начала, так и во время проведения соревнований на данной дистанции в сопровождении представителя судейской бригады или самостоятельно (по решению ГСК). Нахождение зрителей на участках дистанции вне смотровых площадок запрещено.

Этап технический, блок этапов технических (далее - этап) - часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технического приема (ТП) (см. раздел 5 Регламента). Этап считается пройденным, если до истечения контрольного времени группа (связка, участник) и все ее снаряжение находятся в безопасной зоне (БЗ), целевой стороны (ЦС) этапа при условии освобождения судейского оборудования.

Оборудование технического этапа - комплекс судейского снаряжения, обеспечивающий прохождение этапа группой (связкой, участником) и работу судейской бригады. Обязательным оборудованием технического этапа являются: коридоры входа и выхода с этапа; номер (название) этапа; номер нитки этапа; контрольная линия (КЛ), разграничивающие коридоры движения и зоны этапа; перила и (или) коридор обратного хода. Все оборудование на этапах, помимо оговоренного в Условиях прохождения дистанции, группа (связка, участник) устанавливает и снимает самостоятельно.

Нитка этапа - коридор прохождения этапа группой (связкой, участником). Нитки этапа должны быть равноценны для всех групп (связок, участников), участвующих в соревнованиях. Ширина нитки этапа на всем протяжении должна быть не менее 1 м - для прохождения участника (связки) и не менее 1,5м- для прохождения группы.

Условия прохождения этапа - раздел Условий прохождения дистанции, содержащий следующие сведения:

- а) название этапа;
- б) контрольное время;
- в) параметры этапа;

- г) оборудование этапа;
- д) требования к действиям группы (связки, участника);
- е) схему этапа (для блоков этапов и для всех этапов на дистанциях 5-6 классов).

Этап ориентирования - часть дистанции, заключающаяся в прохождении группой (связкой, участником) контрольных пунктов, отмеченных на карте и расположенных на местности, в соответствии с условиями прохождения этапа. Для оборудования контрольного пункта применяют стандартный знак в виде трехгранной призмы со стороной 30х30 см.

Обратное движение по дистанции - движение в обратном направлении. Обратное движение разрешено только на участке между этапом, на котором группа (связка, участник) находится (в т.ч. финишем), и последним преодоленным этапом (стартом).

Обратное движение по этапу разрешено в пределах контрольного времени:

- в соответствии с техническим приемом, предусмотренным для данного конкретного этапа в Условиях прохождения дистанции;
- по перилам (коридору) обратного хода, если группа (связка, участник) не имеет возможности выполнить соответствующий технический прием.

Перила (коридор) обратного хода предназначены для безопасного возвращения участников на исходную сторону (ИС) этапа с целью исправления допущенной ошибки. При этом движение с исходной стороны на целевую сторону этапа должно осуществляться согласно Условиям прохождения этапа. Участники, вернувшиеся на исходную сторону этапа и по окончании времени не успевшие переправиться на целевую сторону, считаются не прошедшими этап. Правила движения по перилам (коридору) обратного хода оговариваются в условиях прохождения этапа.

Снятие с этапа - штрафная санкция, применяемая к группе (связке, участнику) в связи с невыполнением его Условий прохождения этапа.

Представим **зоны этапа**:

1. Безопасная зона (БЗ) - часть этапа, на которой участник не обязан находиться на страховке или самостраховке (кроме случаев, оговоренных в Условиях прохождения дистанции и разделе 5 Регламента).

2. Опасная зона (ОЗ) - часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или самостраховке.

3. Исходная сторона (ИС) - сторона, с которой начинается прохождение этапа группой (связкой, участником).

4. Целевая сторона (ЦС) - сторона, где заканчивается прохождение этапа группой (связкой, участником).

5. Рабочая зона (РЗ) - часть этапа на ИС и ЦС, на которой по Условиям прохождения дистанции выполняется определенный, заранее оговоренный комплекс технических приемов.

6. Зона отсечки (ЗО) - часть дистанции, расположенная в непосредственной близости от технического этапа для нахождения группы (связки, участника) во время отсечки.

7. Контрольная линия (КЛ) - выделяющийся на рельефе элемент дистанции (этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы групп (связок, участников).

Зона старта - участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя зону предстартовой проверки, коридор (коридоры) старта, стартовый створ со стартовой линией. Обязательное оборудование старта: не менее двух хронометров/секундомеров (если дистанция не оборудована системой электронной отметки), технические заявки, протокол старта групп (связок, участников), стенд информации. На стенде информации должны быть размещены следующие документы: Условия прохождения дистанции, схема дистанции, протокол совещания ГСК с представителями делегаций, стартовый протокол, таблица нарушений.

Зона финиша - участок, непосредственно прилегающий к дистанции, который включает в себя коридор финиша, финишный створ с финишной линией, зону проверки снаряжения. Обязательное оборудование: не менее двух хронометров/секундомеров, синхронизированных с хронометрами на старте (если дистанция не оборудована системой электронной отметки), протокол финиша групп (связок, участников).



Технический прием (ТП) - действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту.

Точка опоры (ТО) - точка крепления специального снаряжения. ТО предоставляет судейская бригада или организует группа (связка, участник). В случае невозможности обеспечения равноценных опор предоставляется судейская точка опоры - отмаркированный карабин. При этом для организации страховки (других технических действий, связанных с протравливанием веревки) и перил должны быть предоставлены отдельные искусственные ТО. Способ крепления судейской ТО на естественном или искусственном рельефе должен обеспечивать безопасное прохождение этапа. На судейской точке опоры группа (связка, участник) может организовывать

любое количество ТО. Характеристика судейских ТО обязательно указывается в условиях прохождения этапа.



Общее контрольное время (ОКВ) дистанции - заданный промежуток времени для прохождения дистанции.

Контрольное время (КВ) этапа - заданный промежуток времени для прохождения этапа. КВ этапа засекается по входу участников в рабочую зону (при ее наличии) или по задействованию оборудования этапа. Если группа (связка, участник) находится на отсечке, то КВ засекается по окончании отсечки.

Время прохождения дистанции - промежуток времени между сигналом старта и пересечением финишной линии группой (связкой, участником) и ее снаряжением за вычетом отсечек.

Время старта - время, указанное в стартовом протоколе (см. п. 90 ч. 3 Правил по спортивному туризму).

Время финиша - время, когда группа (связка, участник) и все основное снаряжение пересекли линию финиша (см. п. 92 ч. 3 Правил по спортивному туризму).

Отсечка - промежуток времени, в течение которого участник не имеет права осуществлять какие-либо действия, направленные на подготовку к выполнению технического приема. Отсечка дается, если вновь прибывшая на этап группа (связка, участник) не имеет возможности начать его прохождение по не зависящим от них причинам. О выключении времени отсечки группа (связка, участник) предупреждается за 10 с. Время отсечки выключается по решению старшего судьи этапа.

Соревнования по технике пешеходного туризма заключаются в командном или личном прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий (большая часть которых часто встречается в походах), а также в выполнении специальных заданий.

В зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на 4 класса (от I до IV). Сложность дистанции, в свою очередь, определяется технической сложностью отдельных этапов.

Соревнования проводятся на двух дистанциях: поход-кросс и полоса препятствий. Для соревнований III и IV класса необходимо устанавливать обе дистанции (в исключительных случаях, при невозможности поставить одну из них, ее можно заменить комплексом специальных заданий). Для соревнований II класса требуются одна дистанция и легкий комплекс специальных заданий, для I класса достаточно одной дистанции.

Класс дистанции определяется ее протяженностью, количеством и сложностью препятствий, перепадом высот, крутизной, скоростью течения и глубиной реки и т. д. Ряд характеристик класса дистанций приведен в табл. 1.

Таблица 1.

Требования к классу дистанции

Класс дистанции	Количество этапов	Протяженность, км	
		Поход-кросс	Полоса препятствий
III-IV	10-15	8-12	До 1
II	7-9	5-7	До 1
I	5-6	3-6	До 1

Дистанция обязательно должна соответствовать уровню подготовки большинства команд. Для постановки интересной дистанции следует подобрать местность с разнообразным рельефом - река с крутыми берегами, скальные выходы, покрытые лесом холмы, овраги, заболоченные участки. Однако и при отсутствии пересеченного рельефа, в равнинной зоне, можно использовать для устройства навесной переправы отдельно стоящие деревья, а вместо скального участка - карьеры, старые постройки, деревья.

Чтобы продолжить разговор о дистанциях, необходимо перечислить и классифицировать этапы и специальные задания, из которых состоит дистанция.

Технические этапы и специальные задания

(Нумерация принята по Правилам туристских соревнований (раздел "Пешеходный туризм").)

I. Технически сложные

1. Навесная переправа (с возможной транспортировкой "пострадавшего")
2. Движение по скальному участку
3. Переправа через реку, овраг по бревну
4. Переправа через реку вброд с использованием перил
5. Переправа по веревке с перилами

II. Технически простые

6. Переправа на плавсредствах

7. Подъем по склону (в том числе по перилам)
8. Спуск по склону (в том числе спортивным способом)
9. Траверс склона (в том числе с альпенштоком)
10. Транспортировка "пострадавшего" (по слабо пересеченной местности)
11. Переправа через реку вброд
12. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником)
13. Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста
14. Движение по жердям
15. Движение по кочкам
17. Преодоление чащи, завала
20. Туристское ориентирование

III. Без физической нагрузки (технические задания)

16. Вязка узлов
18. Оказание доврачебной помощи
19. Зачет по топографии

IV. Начальные туристские навыки

21. Установка палатки
22. Разжигание костра
23. Укладка рюкзака

Приведенная классификация этапов по группам сделана ориентировочно, так как только конкретные условия прохождения каждого этапа могут позволить объективно оценить его действительную сложность. Например, переправа по бревну может включать укладку бревна или заключаться в беге по заранее уложенному толстому бревну, а навесная переправа может состоять из заброса веревки, переправы первого участника и нового устройства переправы или из движения по переправе, оборудованной судьями, и т. д.

Поход-кросс.

Дистанция похода-кросса по существу является участком пешеходного маршрута соответствующей категории сложности, на котором сконцентрированы препятствия, характерные для данной категории. Иногда поход-кросс называют "ралли".

Дистанцию туристы проходят с контрольным грузом, самостоятельно преодолевая заранее намеченные естественные препятствия и ориентируясь на местности по карте подчас в сложных условиях. Поход-кросс - наилучшая форма проверки тактической и технической готовности групп к походу. При объяснении участникам дистанции похода-кросса и в выданной картосхеме должны быть указаны направления аварийного выхода в случае потери

ориентировки или травмы. Как правило, это выход к дороге или к реке, выводящей к старту-финишу или ближайшему населенному пункту.

Чтобы избежать гонки с рюкзаками на такой длинной дистанции, вводятся пункты контроля времени. Дистанция похода-кросса разбивается на 3-4 участка, отделенных друг от друга пунктами контроля времени (ПКВ). На каждый участок вводится оптимальное время (ОВ). Длина дистанции и количество этапов приведены в табл. 1. Время прохождения дистанции чаще всего колеблется от 2 до 4 ч. Определяется оно из учета преодоления дистанции с грузом быстрым шагом и технически правильного выполнения приемов. Вместе с тем необходимо вводить и контрольное время (КВ) на прохождение участков и дистанции в целом. Команда, превысившая КВ, снимается. Как правило, КВ назначают в 1,5 раза больше ОВ. Этого времени вполне достаточно, чтобы убедиться, соответствует ли тактический, технический и физический уровень подготовки команды данной дистанции.

Дистанция похода-кросса разыгрывается в течение одного дня для большого количества команд, достигающего иногда 25-30. Чтобы уложиться в светлое время, старт дают строго по графику через 5-20 мин, в зависимости от количества команд, протяженности дистанции и наличия параллельных ниток маршрутов на сложных участках. На технически сложные этапы, такие, как навесная переправа, скальный участок, может вводиться свое контрольное время.

На рис. 1 приведена дистанция похода-кросса. На одной и той же дистанции могут быть проложены два маршрута - для команд группы А и группы Б. На рисунке показано условное размещение почти всех возможных этапов. При установке дистанции количество, сложность этапов и суммарная протяженность должны быть приняты в соответствии с классом сложности.

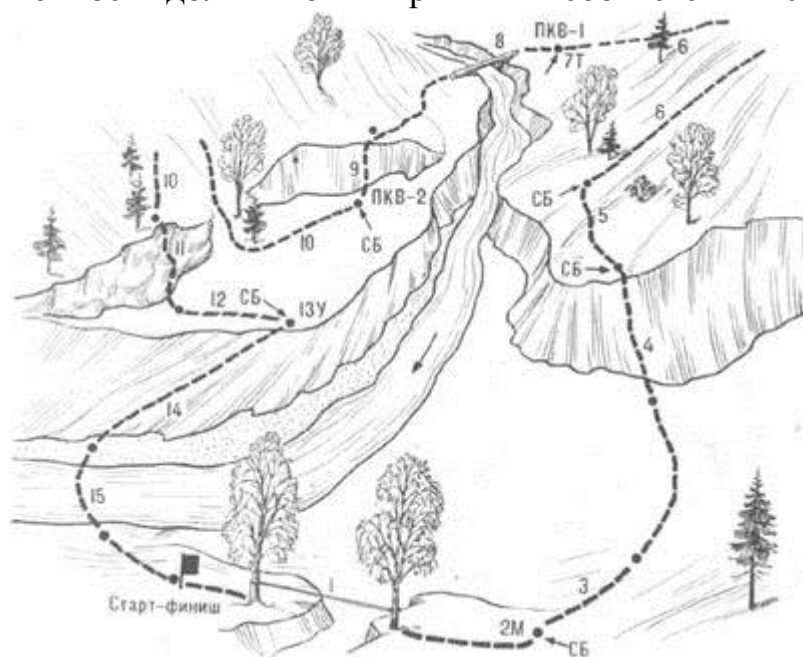


Рис. 1. Дистанция похода-кросса (9 км, общее время 3 ч 30 мин, суммарный перепад высот 500 м)

1 - навесная переправа; 2М - доврачебная помощь; 3 - транспортировка "пострадавшего"; 4 - подъем по склону; 5 - траверс склона; 6 - движение по

азимуту; 7Т - зачет по топографии; 8 - переправа по бревну; 9 - спуск по склону; 10 - маркированный маршрут; 11 - спуск по скальному участку; 12 - траверс склона; 13У - вязка узлов; 14 - спуск по склону; 15 - переправа вброд

Полоса препятствий.

Этот самый старый вид дистанции в соревнованиях туристов, зрелищный, динамичный, не только позволяет проверить техническую и тактическую подготовку команд, но и является средством пропаганды туризма. Дистанция может быть размечена в любом месте - на поляне, в парке, в лесу и т.д. В табл. 1 приведены количество этапов и протяженность дистанции в зависимости от класса соревнований. Время прохождения правильно поставленной дистанции от 15 до 60 мин. Нахождение на протяжении всей дистанции и отдельных технически сложных этапов (переправа, скальный участок, укладка бревна) целесообразно вводить контрольное время. В отличие от похода-кросса полоса препятствий преодолевается бегом.

Общие принципы построения дистанции остаются для полосы препятствий неизменными. На рис. 2 приведена, дистанция на местности с разнообразным рельефом, с 14 этапами, количество которых может быть уменьшено для дистанций более низкого класса.

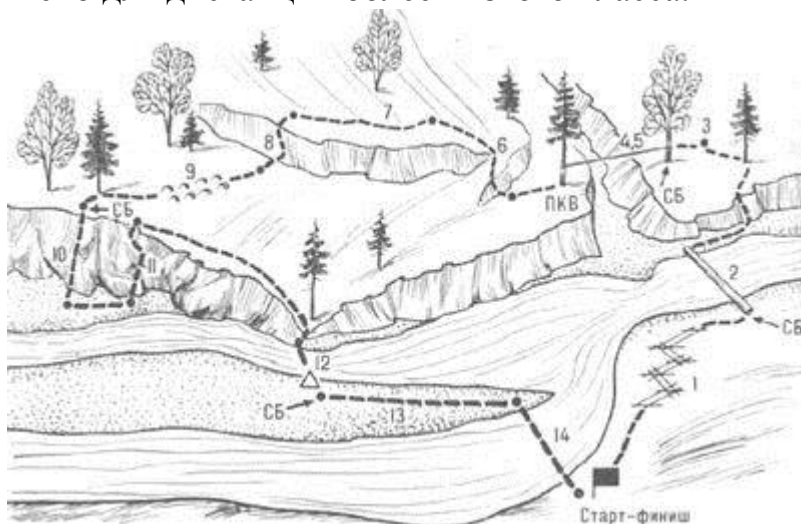


Рис. 2. Дистанция полосы препятствий на местности с разнообразным рельефом (800 м, общее время 1 ч, суммарный перепад высот 100 м)

1 - движение по жердям; 2 - переправа по бревну; 3 - вязка носилок; 4-5 - транспортировка "пострадавшего" по навесной переправе; 6 - подъем по склону; 7 - траверс склона; 8 - спуск по склону; 9 - кочки; 10 - спуск по скальному участку; 11 - подъем по скальному участку; 12 - переправа вброд с перилами; 13 - транспортировка "пострадавшего"; 14 - переправа вброд. Команды, не уложившиеся в КВ, минуют этапы 10 и 11.

К сожалению, во многих районах отсутствуют пересеченная местность, скальные выходы, но и в этом случае можно поставить интересную дистанцию, используя деревья, карьеры, искусственные сооружения. Пример постановки дистанции на равнинной местности приведен на рис. 3.

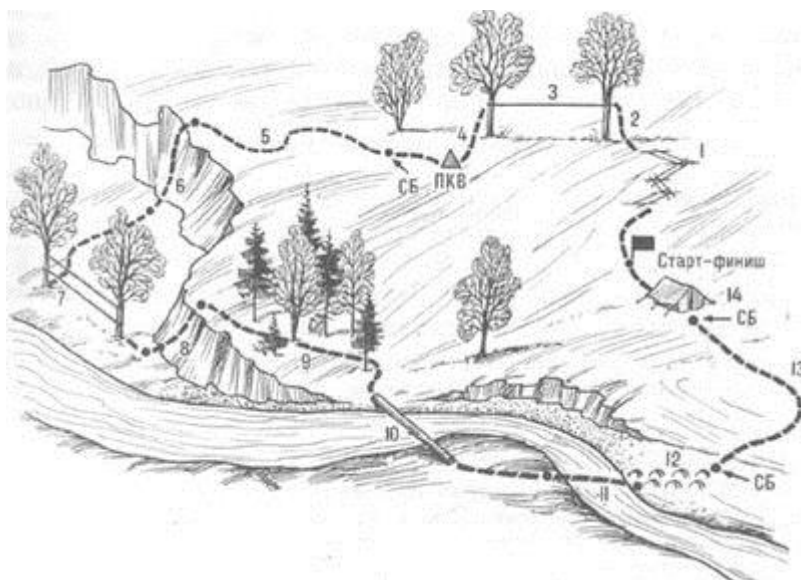


Рис. 3. Дистанция полосы препятствий на равнинной местности (1 км, общее время 1 ч, перепад высот 40 м)

1 - движение по жердям; 2 - подъем на стременах; 3 - навесная переправа; 4 - спуск (дюльфер); 5 - туристское ориентирование; 6 - спуск по склону; 7 - переправа по веревке с перилами; 8 - подъем по склону; 9 - преодоление чащи; 10 - переправа по бревну; 11 - переправа вброд; 12 - кочки; 13 - транспортировка "пострадавшего"; 14 - установка палатки

Специальные задания, которые применяются на соревнованиях II-IV класса сложности, могут состоять из любых этапов. Чаще всего используются технические задания (вязка узлов, топография, оказание доврачебной помощи) и технически сложные этапы (навесная переправа, скальный участок, транспортировка "пострадавшего"). Интересные задания получаются из комбинированных этапов. Например, транспортировка "пострадавшего" по скальному участку или переправа "пострадавшего" на носилках через реку, правда, в этом случае нужно вместо человека транспортировать чурку.

Следует учесть, что спортивный туризм тесно связан с другими видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, альпинизмом, лыжным спортом и др. Связь эта носит многосторонний характер. Во-первых, она проявляется в том, что в спортивном туризме активно применяется техника других видов спорта. Техника передвижения по скальному рельефу - это техника скалолазания. Техника ориентирования на местности обязательно применяется в туристских походах и соревнованиях и одновременно составляет сущность такого вида спорта, как спортивное ориентирование. Соответственно, сходны и применяемые в туризме и связанных с ним видах спорта тренировочные технологии и подходы. Во-вторых, участие в соревнованиях по «родственным» туризму видам спорта имеет важнейшее значение в подготовке к участию в походах. Это весьма существенный компонент циклов тренировочного процесса. Например, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию - неременный

компонент тренировки техники ориентирования на местности. Участие в соревнованиях по скалолазанию - компонент тренировки техники лазания по скалам и организации страховки. Тренировки в «соревновательном» режиме уникальны и обязательны. Они способствуют развитию соответствующих навыков, умению быстро принимать правильные решения в нестандартных ситуациях и реализовывать их в условиях «соревновательного» напряжения.