

**Методические рекомендации
по организации дистанции спортивного туризма
«дистанция-пешеходная» 1 класс**

Дистанцию 1-го класса сложности можно ставить на пришкольной территории во время уроков физкультуры, «Дней здоровья» или других общешкольных или классных мероприятий.

1. Дистанция организуется в соответствии с Правилами вида спорта «спортивный туризм», утвержденными приказом Министерства спорта России от 22 апреля 2021 г., № 255 (далее - Правила) по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811); настоящим Положением; Условиями соревнований, утвержденных ГСК.

2. Прохождение дистанции заключается в последовательном преодолении технических этапов от старта к финишу.

Параметры дистанции:

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

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

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

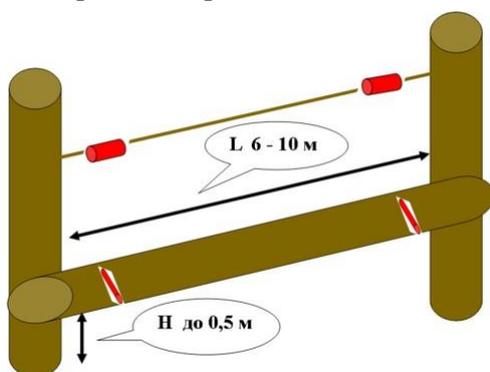
Страховка: гимнастическая страховка обеспечивается судьей этапа на протяжении движения участника в пределах «опасной зоны» этапа.

Перечень и параметры этапов:

- этап № 1. Переправа по бревну.

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

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

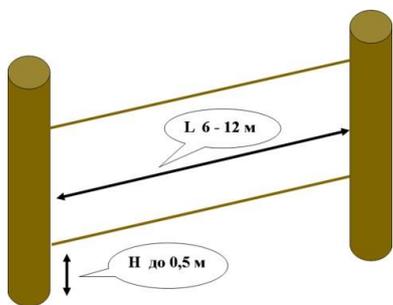


L – длина, H – высота

- этап № 2. Переправа по параллельным перилам.

Параметры этапа: длина – 6-12 метров, судейские перила, страховка гимнастическая.

Действия участников: участник переправляется по параллельным перилам, стоя ногами на нижней верёвке, для движения и сохранения равновесия участник использует опору на верхние перила на протяжении всей «опасной зоны» этапа.

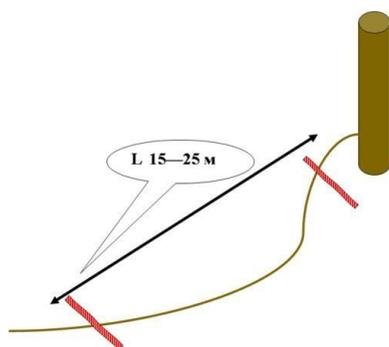


L – длина, H – высота

- этап № 3. Спуск по склону (строго в перчатках!!!).

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

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



- этап № 4. Подъем по склону.

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

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

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

Название этапа	дистанция 1 класса сложности
Переправа по бревну	Судейские перила - самостраховка; - гимнастическая страховка, $L=6-12$ м
Переправа по параллельным перилам	Перила судейские - самостраховка; - спортивный способ; $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$
Подъем	Перила судейские - самостраховка;- спортивный способ; $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$
Спуск	Перила судейские - самостраховка;- спортивный способ; $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$

Усложнять прохождение дистанции можно с помощью страховочных систем: их наличие стимулирует детей к занятиям туризмом, поднимая авторитет среди сверстников.

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