

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»  
Центр туризма, краеведения и спорта

**Подготовка площадки для организации  
и проведения тренировочных занятий и соревнований  
по спортивному туризму в закрытых помещениях**



Хабаровск  
2017

Печатается по решению  
научно-методического совета  
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ  
протокол № 1 от 15 марта 2017 г.

Подготовка оборудования площадки для организации и проведения тренировочных занятий и соревнований по спортивному туризму в закрытых помещениях. Методические рекомендации / Автор-составитель А.А. Ткач. – Хабаровск: КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ, 2017.-15 с.

Ответственный редактор: В.В. Лежнина  
Ответственный за выпуск: М.В. Кацупий  
Компьютерная вёрстка: К.И. Спека

Данные рекомендации разработаны в помощь организаторам массовых соревнований по спортивному туризму, методистам, педагогам дополнительного образования, реализующим программы туристско-краеведческой направленности.

Методические рекомендации составлены с использованием нормативных документов по спортивному туризму, а также на основе практического опыта проведения соревнований по спортивному туризму педагогических работников центра туризма, краеведения и спорта КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ.

## Содержание

Введение	4
Основные понятия	5
Установка стенда с зацепами	6
Установка точек крепления снаряжения	9
Организация судейской страховки	11
Заключение	12
Библиографический список	13

## Введение

Спортивный туризм – вид спорта, целью которого является физическое совершенствование человека в преодолении естественных препятствий с применением различной тактики и техники, вид спорта, вобравший в себя многое из туристских походов, сплавов, восхождений.

Более 20 лет спортивный туризм зарегистрирован как официальный вид в российском реестре видов спорта. Одна из его дисциплин, пешеходный туризм, наиболее массовая и востребованная в детско-юношеском туризме.

Начиная с 2005 года, в стране, получило развитие новое направление пешеходного туризма – соревнования в закрытых помещениях. Основным стимулом развития этого направления стала доступность в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований. Однако существуют и некоторые проблемы – отсутствие ГОСТов, требований и норм подготовки подобных полигонов.

В данной разработке объединены рекомендации по подготовке спортивных площадок для экстремальных видов спорта, в соответствии требованиями Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «пешеходные дистанции» (далее – Регламент) и свода правил по проектированию и строительству СП 31 – 115 – 2008, 4 часть – Экстремальные виды спорта.

В основе данных рекомендаций также практический опыт подготовки залов и проведения соревнований по спортивному туризму Федерации спортивного туризма Хабаровского края и педагогических работников центра туризма, краеведения и спорта КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ.

## Основные понятия

*Дистанция* – участок 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.

*Страховка* – комплекс мер, направленный на обеспечение безопасности спортсмена, работающего на этапе силами других участников команды или судьями (командная страховка/судейская страховка)

*Самостраховка* – комплекс мер, направленный на обеспечение безопасности спортсмена, работающего на этапе, осуществляемый им самим.

*Верхняя страховка* – точка опоры страховочной веревки располагается выше страхуемого участника

*Нижняя страховка* – точка опоры страховочной веревки располагается ниже страхуемого участника

*Точка опоры (ТО)* – точка крепления специального снаряжения (страховочных, сопровождающих и опорных перил, самостраховки и т.д.)

*Промежуточный пункт страховки (ППС)* – точка опоры, применяемая при работе с нижней командной страховкой.

## Установка стенда с зацепами

При изготовлении такого сооружения необходимо учитывать функциональную потребность этого объекта. Надо помнить, что стенды для скалолазов, спелеологов, альпинистов и туристов-пешеходников разнятся в формах и назначениях. Для туристов-пешеходников не нужны отрицательные плоскости, микрорельеф и т.д. Поэтому для организации образовательного процесса и соревнований по пешеходному туризму нам требуется простая вертикальная дорожка шириной от 60 см до 1 метра с простыми зацепами размера «L» и «XL».

В качестве зацепов могут быть использованы выпиленные отверстия в фанере (рис.1), или самодельные деревянные зацепы (которые можно изготовить на любом уроке труда в школе) (рис.2), что существенно снизит финансовые затраты.



рис.1



рис.2

При выборе расположения стенда в помещении, необходимо учесть параметры дистанций, согласно Регламента. В среднем необходимая протяженность зала для навесной переправы 18 метров и высота 6 метров. Но, возможны и меньшие размеры 12 м и 3 м, и большие – 40 метров и 14 метров. Образец дистанций 2, 3, 4 класса (рис.3), на примере стандартного зала длиной 20 м и высотой 6 метров.

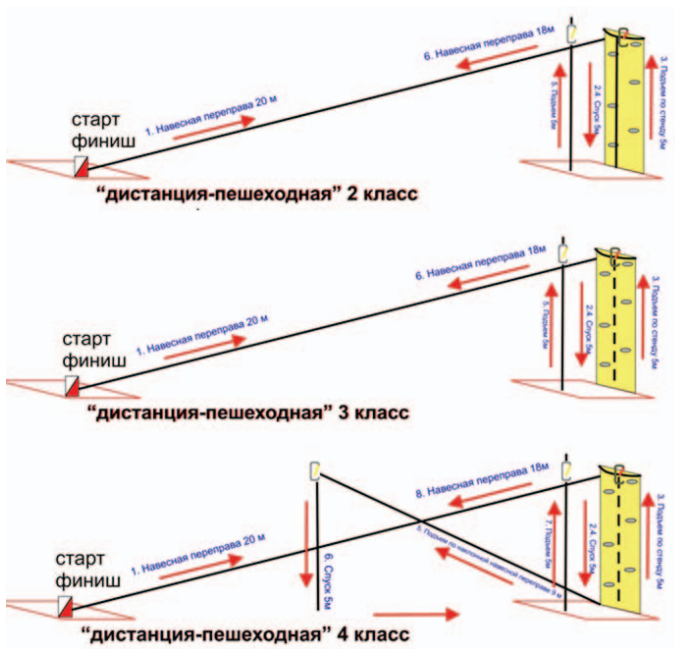


рис. 3

Количество стенов, соответственно количество дистанций, зависит от возможностей зала и желаний организаторов. При наличии двух и более ниток дистанций, соревнования становятся более динамичные и не растягиваются на весь день, а тренировки проходят более плодотворно, без задержек и простоев.

Пример планировки расстановки стенов и точек крепления в спортивном зале (рис.4):



рис.4

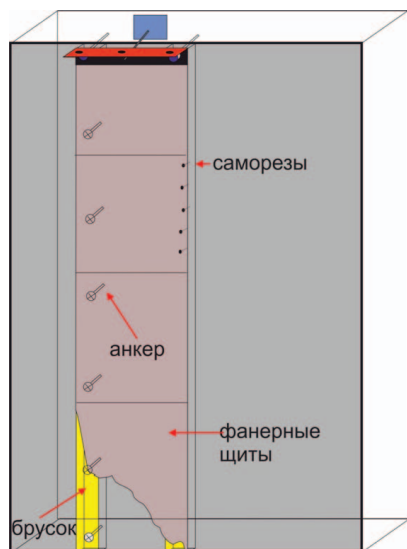
Стенд изготавливается из многослойной, шлифованной (достаточно только с лицевой стороны) фанеры толщиной от 12 мм до 15 мм. Такая толщина обусловлена длиной крепежной гайки для зацепов «бульдог» (рис. 5) и необходимой прочностью конструкции в процессе использования.



рис.5

Крепление стенда к стене индивидуально для каждого помещения. Рассмотрим стандартный вариант школьного спортзала с кирпичной стеной. Фанерные щиты крепятся к двум брускам толщиной не менее 5 см саморезами по дереву длиной 4,5 см через каждые 25 см. При вкручивании саморезы необходимо максимально «утопить» в фанеру, чтобы избежать мелких травм на занятиях. Бруски закрепляются на стене с помощью распорных анкеров, длиной не менее 15 см, с расчетом 1 анкер на 1 метр (рис. 6).

рис. 6



Перед началом монтажа необходимо просверлить отверстия в щитах, используя сверло по дереву  $\text{Ø}10$  мм, в местах предполагаемого закрепления зацепов, для установки специальных гаек (рис 5). Для качественной установки «бульдогов» рекомендуется использовать дополнительную деревянную пластину (рис. 8).

Учитывая, что во время проведения тренировочных занятий и соревнований могут потребоваться ППС (промежуточные точки опоры, для нижней страховки), в процессе монтажа гаек для зацепов, необходимо тем же сверлом подготовить отверстия для закрепления ППС. В качестве промежуточной опоры лучше исполь-



зывать удобные и недорогие, протестированные проушины для шлямбурных крючьев (рис.7).

Закрепляются проушины на стенде с помощью стандартного болта  $\varnothing 10$ мм длиной не менее 5 см и простой гайки. С обратной стороны щита рекомендуется сделать небольшую подкладку из такой же фанеры (рис. 8).



рис.7



рис.8

### Установка точек крепления снаряжения

Для организации тренировочного процесса и проведения соревнований потребуется оборудование ряда точек опор для закрепления перил, страховок, другого судейского и командного оборудования. Из опыта работы, самым удобным в изготовлении, закреплении на стене или потолке и в процессе использования, является металлический уголок длиной 0,5м, толщиной 5мм, с полкой 5 см.

Оптимальный вариант крепления уголка на стене или потолочных перекрытиях при помощи «шпильки», болта на 12 мм (рис.9), сквозным методом с использованием шайб и контргаек, по 2 гайки с каждой стороны (рис.10).



рис. 9

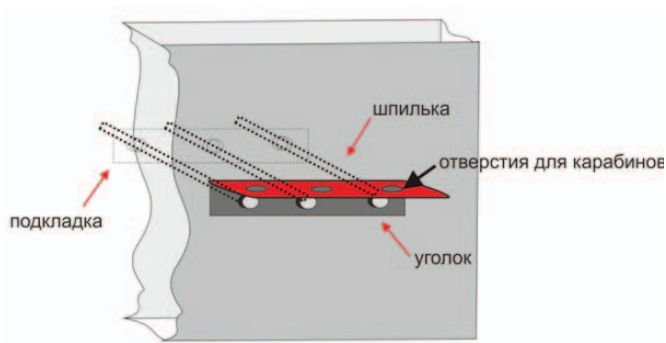


рис.10

Количество болтов крепления зависит от длины уголка. Рекомендую на полуметровый уголок использовать 3 «шпильки». С обратной стороны стены или перекрытия необходимо установить металлическую подкладку для распределения нагрузки одновременно на весь уголок во избежание раскачивания болтов в стене.

Так же необходимо учитывать количество отверстий для крепления оборудования на точке. Это могут быть и перила, и страховка, и карабин для самостраховки или наведения перил следующего этапа. В итоге получается не менее 3-х отверстий.

При закреплении точки опоры в рабочей зоне старта и финиша личной дистанции, необходимо исключить возможность получения травм при прохождении последнего этапа. Так как заключительный этап «Навесная переправа» имеет небольшой наклон и, учитывая, пусть небольшую возможность неконтролируемого спуска, рекомендуется под уголок, на стену, закрепить пенополиуретановый мат толщиной 3–5 см (рис. 11).

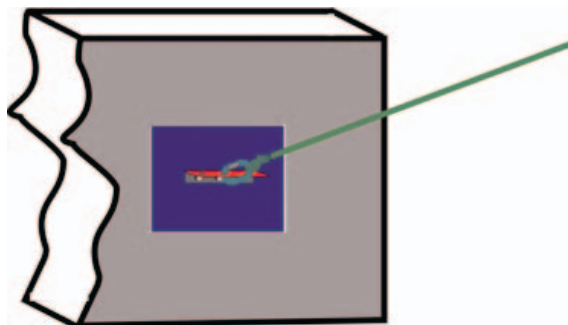


Рис.11

## Организация судейской страховки

При организации судейской страховки, необходимо учесть, что участнику должна быть обеспечена страховка на протяжении всей дистанции, на всех этапах. Для этого над дистанцией натягивается страховочный трос (или веревка), на котором закрепляется ролик. В случае использования металлического троса ролик должен быть стальной. Далее в цепи страховки при помощи карабина закрепляется вертлюг (рис. 12), позволяющий избежать спутывания страховки. В вертлюг встёгивается карабин через который проходит страховочная веревка (рис.13).



рис.12

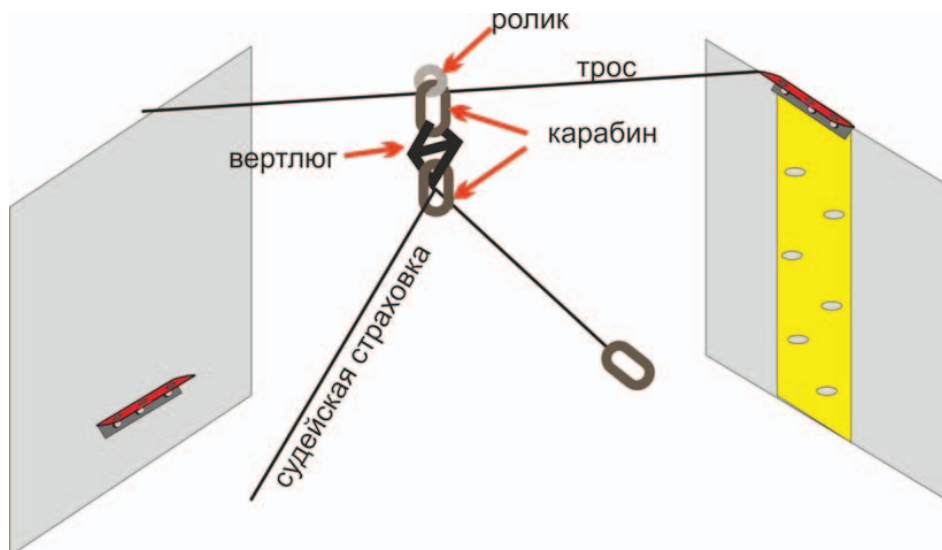


рис.13

## Заключение

Как показывает опыт, организация такого стенда в спортивном зале повышает мотивацию учащихся к занятиям в объединениях туристско-краеведческой направленности, дает возможность проводить занятия с ребятами разного уровня подготовки и позволяет поэтапно, от простого к сложному, повышать их физический и технический уровень подготовленности. Использование стенда также помогает учащимся в более быстром и уверенном темпе осваивать учебные действия на занятиях и соревнованиях

## Библиографический список

1. Правила вида спорта «спортивный туризм»: утверждены приказом Минспорта РФ от 22 июля 2013 г. № 571. – М., 2013. – 30 с.
2. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я): утверждено Президиумом ФСТР, протокол № 6 от 28.03.2015 г. – М., 2014. – 48 с.
3. М. Расторгуев. Страховка на туристских дистанциях. – М. Академия, 2013
4. Открытые физкультурно-спортивные сооружения: СП 31-115-2008. Ч. 4. Экстремальные виды спорта / Система нормативных документов в строительстве. Свод правил по проектированию и строительству. – М., 2010.
4. Свод правил по проектированию и строительству СП 31 – 115 – 2008. Открытые физкультурно-спортивные сооружения. Часть 4. Экстремальные виды спорта, Москва, 2010
5. Интернет ресурсы: <https://stkhv.ru>, <http://www.tmmoscow.ru>, <http://www.aztec-climber.ru>

Для заметок

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87  
тел. / факс: (4212) 30-57-13  
e-mail: yung\_khb@mail.ru  
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 25.12.2017  
Тираж: 12 шт.