# Туристская полоса препятствий

Автор: Пешко О. С., учитель истории и искусства,

педагог дополнительного образования

**«**Полоса препятствий» – это компактно расположенная на местности (протяженность 200-500м) последовательность препятствий, характерных для пешеходных походов.

Именно на ней лучше всего проявляются навыки юных кружковцев. Команда проходит дистанцию с преодолением технических этапов при активной взаимопомощи, страховке и взаимовыручке. Такими техническими этапами (содержание) могут быть:

переправа по бревну (со страховкой или без);

переправа вброд (с перилами, стенками, с шестом);

переправа на плавсредствах;

подъем, спуск по склону, траверс склона спортивным способом (с веревкой или альпенштоком);

движение по кочкам (10-12 “кочек” устанавливаются по ломанной линии на разном расстоянии друг от друга);

вязка узлов;

преодоление завала или “мышеловка”;

установка палатки;

разжигание костра;

укладка рюкзака;

оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего;

топография (расшифровка и изображение топографических знаков);

элементы ориентирования:

движение по азимуту;

работа с картой;

ориентирование по местным признакам;

глазомерное определение расстояния.

Дистанция оценивает технику передвижения по препятствиям, технику страховки, технику бивачных работ.

Исходя из целей и программы слетов, планируются задачи по их организации и проведению.

Для преодоления полосы препятствий участники разбиваются на команды по 6 человек (в идеале по 3 мальчика и 3 девочки). Все участники надевают индивидуальные страховочные системы с одним беседочным карабином и другим – на усе самостраховки.

Общий результат команды определяется по времени прохождения всей дистанции с учётом штрафов, полученных за нарушения при прохождении этапов. Как правило, участникам выдаётся карта прохождения дистанции, на которой судьи этапов записывают результат в баллах.

* 1. Укладка рюкзака: участникам выдаётся рюкзак, в который они должны правильно уложить походные вещи. Критерии: мягкие вещи укладываются ближе к спине, тяжёлые - ближе к низу. Возможный штраф: неправильная укладка рюкзака.

2. Установка палатки. Критерии: правильность установки за отведённое время. Штраф за складки на скатах палатки, общий перекос палатки.

3. Прохождение бревна: Длина переправы до 5 м. (бревно толщиной 20-30 см) через предполагаемый ручей. Необходимо переправиться по бревну и спрыгнуть (перешагнуть) за линию ограничения. Недопустимо прохождение по бревну двух участников одновременно.

Возможные штрафы: выход за линию ограничения, срыв с бревна (двумя ногами), двое на бревне.

4. Навесная переправа. Участники по очереди преодолевают навесную переправу: две натянутые между деревьями (расстояние до 10м) верёвки диаметром 1 см. участник пристёгивается к страховочным перилам усом самостраховки, затем беседочным карабином к транспортным перилам и только после этого начинает движение. Отстёгивание от перил осуществляется в обратном порядке.

Возможные штрафы: неправильный порядок пристёжки (отстёжки), двое на этапе.

5. Гать. Участникам нужно преодолеть контрольный участок, перескакивая с кочки на кочку. Для устойчивости используются жерди длиной 2м. Количество на одну меньше, чем количество участников в команде. Число пролётов - на два больше, чем количество жердей. Возможные штрафы: опора вне кочки, заступ за ограничение, срыв одной или двумя ногами.

6.Кочки. Искусственные кочки можно оборудовать зигзагообразно. Прохождение первой и последней кочек обязательно, остальные –произвольно. Участник, оступившийся с кочки одной или двумя ногами, продолжает движение с этой же кочки.

Возможный штраф: срыв с кочки.

7. Маятник. Каждый участник, стоя за контрольной линией, используя маятниковую верёвку, должен преодолеть определённый участок.

Штрафы: заступ за контрольную линию, касание земли или воды, падение

8. Паутина. Перед участниками паутина из верёвок на расстоянии полуметра от земли. Нужно преодолеть участок за определённое время. Штрафы: за падение, превышение отведённого времени

9. Вязка узлов. Участники тянут карточки с названиями узлов, которые должны завязать за контрольное время. Рекомендуемые узлы: прямой, академический, встречный, проводник.

Штрафы: не завязанный узел, неправильно завязанный узел.

10. Оказание доврачебной помощи. Помощь по одному виду травмы оказывается одному из участников команды. Травма: закрытый перелом голени без кровотечения. Материалы для оказания помощи – судейские. Штрафы: неточности в оказании первой доврачебной помощи, неправильное положение пострадавшего при оказании помощи, неправильное наложение шины.

11. Азимут. Один человек (по выбору команды) определяет азимут на ориентир, указанный судьёй.

Штрафы: ошибка до 30, ошибка до 60, ошибка 90 и более

12. Разжигание костра. Дрова для костра заготавливает команда. Не разрешается использовать легковоспламеняющиеся вещества, сухое горючее. Спички выдаются только обыкновенные. Разрешается прикрывать костёр от ветра и регулировать пламя при помощи палки. Нить, натянутая над костром, должна быть пережжена.

Штрафы: использование запрещённых материалов, нить не пережжена.

****