



Спортивный туризм дистанции пешеходные

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОКРУШИНА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

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.



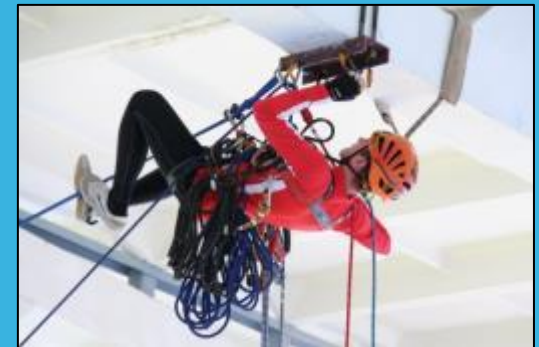
В пешеходном туризме **дистанция представляет собой** набор технических приемов, совершаемых благодаря использованию специального снаряжения, проходимых в строго определенном порядке на скорость.



ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

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.

Этап технический – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством **технических приемов.**





Технический приём

– это действия группы (связки, участника), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта – 0840005411Я).

* Далее приведены примеры некоторых технических приемов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Переправа первого участника вброд



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Переправа первого участника через водное препятствие по бревну



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДЪЁМ ПЕРВОГО УЧАСТНИКА С НИЖНЕЙ СТРАХОВКОЙ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРИЛ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

СНЯТИЕ ПЕРИЛ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО БРЕВНУ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДВИЖЕНИЕ ПО НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЕ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДЪЁМ ПО НАКЛОННОЙ НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЕ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СПУСК ПО НАКЛОННОЙ НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЕ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДЪЁМ ПО СКЛОНУ С САМОСТРАХОВКОЙ ПО ПЕРИЛАМ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

СПУСК ПО СКЛОНУ С САМОСТРАХОВКОЙ ПО ПЕРИЛАМ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДЪЁМ ПО СКЛОНУ С ВЕРХНЕЙ СТРАХОВКОЙ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

СПУСК ПО ПЕРИЛАМ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПЕРЕПРАВА МАЯТНИКОМ ПО БРЕВНУ (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ МАЯТНИК)

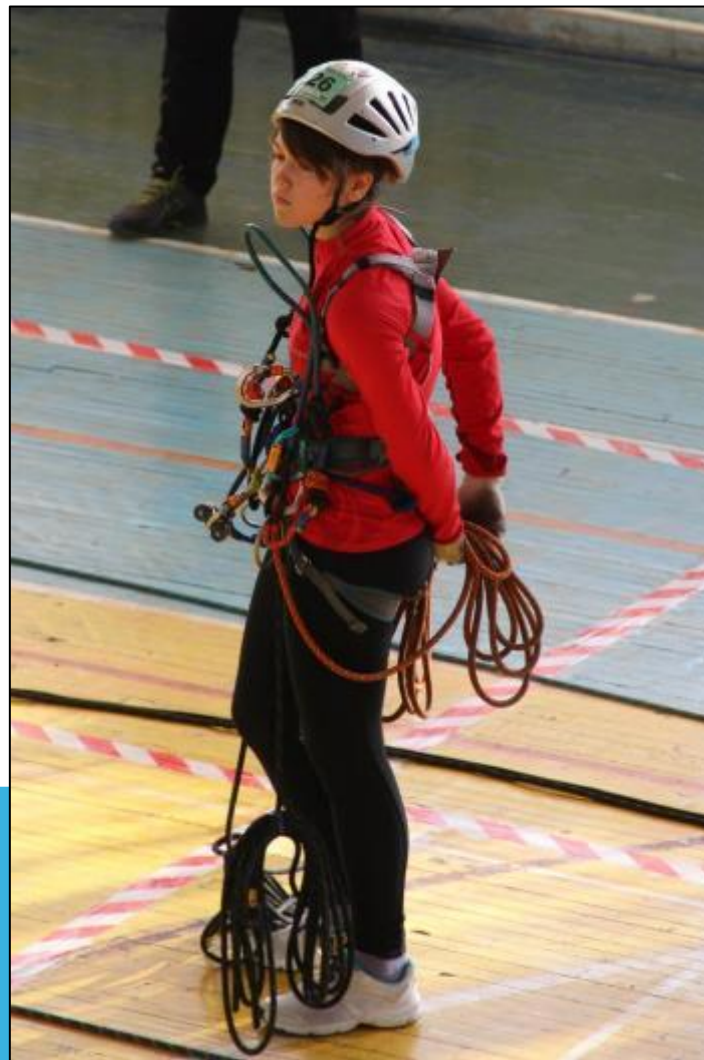


ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 3 ВИДА ДИСТАНЦИЙ:

- **Дистанция – личная** – спортсмен преодолевает всю дистанцию *индивидуально*;
- **Дистанция – связка** – дистанция преодолевается совместно *двумя* спортсменами;
- **Дистанция – группа** – дистанция преодолевается силами *четырех* спортсменов.



ДИСТАНЦИЯ – ЛИЧНАЯ



ДИСТАНЦИЯ – СВЯЗКА



ДИСТАНЦИЯ – ГРУППА



СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ



ДИСТАНЦИИ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ



ПРИРОДНЫЕ ДИСТАНЦИИ



ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА МЕСТНОСТИ ПРИРОДНЫЕ ДИСТАНЦИИ ДЕЛЯТСЯ НА

КОРОТКИЕ

**(ПО МАРКИРОВАННОМУ
МАРШРУТУ)**



ДЛИННЫЕ

**(С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ)**



ПАРАМЕТРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ КЛАСС ПРИРОДНОЙ ДИСТАНЦИИ

К Л А С С	Короткая личная, связка, группа		Длинная личная, связка, группа	
	Длина (м)	Кол-во технических этапов	Длина (м)	Кол-во технических этапов
1	200-400	4-5	1000-3000	4-5
2	400-800	4-5	3000-5000	4-5
3	800-1200	4-6	5000-7000	4-6
4	1200-1600	5-7	7000-9000	5-7
5	1600-2000	6-8	9000-12000	6-8
6	2000-2500	6-8	12000-15000	6-8

МИНИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТА И СПОРТИВНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТРЕБОВАНИЯМ ТАБЛИЦЫ

Класс дистанции	Возраст участников (лет)	Спортивная квалификация (не ниже)
1	8 и старше	-
2	10 и старше	-
3	13 и старше	3 (1 юношеский)
4	15 и старше	2
5	16	КМС
	17 и старше	1
6	18 и старше	КМС

* При проведении соревнований на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) на дистанциях 5-6 класса минимальный возраст уменьшается на 1 год при сохранении требований к спортивной квалификации.

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНА К ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАЛЕНДАРНЫМ ГОДОМ, В КОТОРОМ ОН ДОСТИГАЕТ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТА.

Возрастная группа	Возраст (лет)
Мальчики/девочки	8 – 9
	10 – 11
	12 – 13
Юноши/девушки	14 – 15
	16 – 18
Юниоры/юниорки	16 – 21
Мужчины/женщины	22 и СТАРШЕ



**Благодарю за
внимание!**

