**«Дистанция – горная - связки» I класса** (номер-код 0840101411Я) –

Возрастная группа М/Д 2002г.р и мл.

Предусмотрена предстартовая проверка снаряжения и участников.

Дистанция состоит из следующих блоков этапов:

**Блок этапов «Скала».** КВ = 20'. Крутизна склона до 80°. Высота подъема – 7 м. Траверс – до 10 м по широкой удобной полке. Спуск – 7 м.

Первый участник связки осуществляет подъем скальным лазанием с нижней командной и верхней судейской страховками (ППС судейские до 5шт), после выхода на судейскую станцию организует верхнюю командную страховку для второго участника связки, соблюдая условия собственной безопасности. Траверс с простёгиванием командной страховки через судейские ППС (2). Спуск осуществляется по судейским перилам с организацией командной страховки и последующим снятием командной верёвки после прохождения спуска вторым участником.

*-* *Нагружение судейской страховки запрещено. Положение судейской страховки участник должен контролировать самостоятельно.*

*- Начало маршрута этапа – пункт страховки (судейская станция). Время начала работы на этапе начинается по встёгиванию обоих участников в пункте страховки (судейская станция).*

*- Срыв с повисанием на командной страховке не штрафуется.*

*- При страховке через страховочные устройства не допускается страховка без рукавиц (перчаток).*

*- На участке подъема и спуска нижняя и верхняя страховка осуществляется через ФСУ, встёгнутое в страховочную систему участника с обязательным последующим включением в карабин на центральной петле станции или на судейском станционном карабине.*

*- На участке траверса (горизонтальный участок по широкой удобной полке) командную страховку можно осуществлять без применения ФСУ при условии включения страховочной веревки в карабин на центральной петле станции или на судейском станционном карабине.*

**Блок этапов «Подъем, траверс, спуск по перилам».** КВ = 15'. Крутизна склона до 45°. Высота подъема – 12 метров.

Блок этаповвключает в себя подъем по крутому склону с опорой на судейские перила с самостраховкой, траверс склона по судейским перилам с самостраховкой, спуск по судейским перилам с помощью спускового устройства, обеспечивающего трение, с верхней командной страховкой или с самостраховкой.

*- Для обеспечения участником самостраховки во время движения по вертикальным перилам допускается применение схватывающего узла (схватывающий симметричный в три оборота, французский схватывающий).*

**Блок этапов «Подъем, траверс, спуск с альпенштоком и одновременной командной страховкой».** КВ = 10'. Крутизна склона до 40°, возможны более крутые участки до 5 м. Протяженность БЭ: около 50м, перепад высот - 20м. КВ = \_\_\_\_.

 Блок этапов включает в себя подъем, траверс и спуск по крутому травянистому (иногда глинистому) склону с самостраховкой альпенштоком и одновременной командной страховкой в связках. Смена ведущего необязательна.

 ***-*** *Длина альпенштока должна быть не выше роста участника. Альпеншток является дополнительной точкой опоры и удерживается участником двумя руками.*

*- Во время движения альпеншток нужно взять «на изготовку»: ближайшая к склону рука охватывает его сверху примерно в 20 см от конца штычка, а другая — держит у верхнего конца, охватывая древко ладонью из-под низа альпенштока. Штычок всегда должен быть обращен в сторону склона (примерно перпендикулярно), при этом опираться на него всегда – необязательно (зависит от трудности преодолеваемого участка, в точках разворота - обязательно). При подъемах надо двигаться или прямо вверх (например, на очень крутых участках), или наискось-вверх слегка боком к склону. При спусках прямо вниз по склону альпеншток следует держать двумя руками, как указано выше, с одного или другого бока, штычком назад за спину, опять же обращая его к склону. При спусках наискось-вниз альпеншток держат сбоку штычком к склону (выше центра тяжести своего тела). В таком положении можно в любой момент воспользоваться альпенштоком как опорой. Ноги при этом должны выполнять роль еще двух надежных точек опор – поэтому их нужно ставить правильно, не сводя в одну точку и стремиться к распределению всех трех точек опоры подобно углам равнобедренного треугольника. Желательно разворачивать ступни ног перпендикулярно друг другу – верхняя по склону нога располагается примерно горизонтально, а нижняя – почти вдоль линии падения воды, при этом подошвы ботинок должны полностью соприкасаться с грунтом, постановка на рант опасна потерей равновесия и сцепления со склоном, подворачиванием лодыжки. При движении по очень скользким, крутым участкам и при разворотах опираться на альпеншток обязательно!*

*- При работе с альпенштоком нельзя сводить руки, держащие древко, близко одну к другой, упирать альпеншток в склон навстречу движению ниже себя, занимать неправильное положение на склоне, скользя слегка боком и не расставляя ног – все это может привести к потере равновесия и травмированию, а при торможении из этих положений участники невольно переворачивают себя на спину и начинают скользить со все возрастающей скоростью, крутясь как веретено.*

***-*** *Движение на этапе осуществляется серпантином по размеченному коридору или от одной маркировки по краю коридора ОЗ к другой. Число поворотов серпантина – не менее одного. При смене направления движения поворот осуществляется одним движением, с опорой на внешнюю (при повороте) ногу и альпеншток, с соблюдением правила 2-х точек опоры\*. Затем после уверенной постановки обоих ног, турист поворачивается другим боком к склону, одновременно перехватывая альпеншток. Для этого правая рука (держащая верхний конец палки) скользит вниз по древку, не отрываясь от него, к штычку, а левая переносится на верхний конец палки. При последующем перехвате палки правая рука, опять-таки не отрываясь от древка, скользит вверх, а левая возвращается вниз. Такая последовательность приучает не отнимать правую руку от древка. Это необходимо, чтобы альпеншток случайно не выскользнул из рук. Участник должен восстановить правильный хват альпенштока до продолжения движения,*

***\*Правило 2х точек опоры:*** *альпеншток переносится в момент, когда обе ноги надежно и правильно стоят на снегу (или на травяном, глиняном, осыпном склоне), нога переносится, когда вторая стоит, а штычок альпенштока надежно упирается в склон.*

*При движении в связках по склону такой крутизны с одновременной страховкой между участниками связки должен быть как минимум 1 ППС: естественный выступ рельефа, дерево, высокий пень, анкерный крюк, ледобур и т.д. Провисание связочной веревки более 1м не допускается.*

*- Не допускается нахождение участников в ОЗ друг под другом, потеря альпенштока или какое-либо его крепление к участнику кроме темляка. В ОЗ могут быть обозначены зоны поворота, где нахождение участников друг под другом не штрафуется.*

1. Результатом является сумма времени работы и штрафного времени за ошибки. При снятии с одного или нескольких этапов команда занимает место ниже связок, прошедших все этапы (большее количество этапов). Приоритетом пользуется БЭ «Скала».