

# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СТАРТЫ ПО ТЕХНИКЕ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА «ЁЛКА – ПАЛКА» - 2018

Спортивная площадка ДДЮ «КЕДР»

12 февраля – 3 марта 2018 г.

## МОДЕЛЬ ДИСТАНЦИИ – ЛЫЖНОЙ, предварительные условия

**Параметры модели дистанции:** Класс дистанции –1 и 2; 10-12 этапов, их количество и порядок прохождения может изменяться; длина дистанции – 200 м (2 круга).

### Описание этапов модели дистанции 1 класса:

1. **Преодоление чащобного участка.** Преодоление труднопроходимого участка, проложенного по неудобному рельефу, с поваленными бревнами, канавой, кустами. Нельзя нагружать лыжи без опоры на «колодку» - лыжи могут сломаться.
2. **Переправа на лыжах по жердям с опорой на перила.** Участники передвигаются по двум параллельным жердям на лыжах с опорой на судейские перила. Расстояние между жердями 0,8-1 м, движение приставным шагом на лыжах, распределяя вес на обе лыжи. Палочки допускается транспортировать на руке.
3. **Подъём «лесенкой», «ёлочкой».**
4. **Горка с пригорком.** Участник должен скатиться на лыжах с горки, у подножия которой есть еще одна горка поменьше. Необходимо удержать равновесие.
5. **Подъем «серпантинном» с разворотом на 180°.** Разворот на серпантине производится в устойчивом положении спиной к вершине горы, с опорой на палочки, лыжи располагаются строго горизонтально во избежание скатывания вперед или назад. Необходимо избегать «цепляния» за рельеф и снег «пяточкой» лыжи при развороте, правильно и поочередно поворачивать лыжи («пяточку к носочку»), следить за равновесием при переносе веса тела с одной лыжи на другую, надежно опираться палками в склон за спиной.
6. **Спуск по перилам «спортивным способом» на лыжах.** Спуск осуществляется на лыжах спортивным способом без самостраховки. Палочки транспортируются на верхней руке.
7. **Подъём по склону «спортивным способом».** Участник поднимается по судейским перилам, захватывая веревку «спортивным способом» с набрасыванием полного оборота на кисть опорной руки. Лыжи и палки остаются в зоне хранения лыж.
8. **Спуск по склону «спортивным способом».** Участник спускается по судейским перилам, захватывая веревку «спортивным способом» с набрасыванием полного оборота на нижнюю руку и двух оборотов на верхнюю руку. Лыжи и палки остаются в зоне хранения лыж.
9. **Спуск с остановкой в заданном квадрате.** Спуск по склону и остановка в обозначенном квадрате. Остановка в квадрате обязательна, разрешена остановка «безопасным падением».
10. **Движение бесшажным ходом.** Участник движется по лыжне, отталкиваясь только лыжными палками. Лыжня ровная с участками подъема с небольшим уклоном.

### Дополнительно для модели дистанции 2 класса:

11. **Спуск по перилам на лыжах.** Спуск осуществляется на лыжах с самостраховкой схватывающим узлом (можно заменить на ФСУ). Палочки транспортируются на верхней руке.
12. **Подъём по склону с самостраховкой схватывающим узлом по перилам.** Лыжи и палки остаются в зоне хранения лыж.
13. **Спуск с организацией и снятием перил и организацией командной страховки.** (Для дистанции 2 класса, для связок). Лыжи и палки остаются в зоне хранения лыж. Индивидуальное прохождение – с самостраховкой схватывающим узлом или ФСУ. Верхняя площадка в опасной зоне, самостраховка обязательна, там оборудованы локальные петли с металлическими кольцами для продергивания веревок. Внизу – безопасная зона.
14. **Переправа по бревну с самостраховкой.** Участники передвигаются по бревну без лыж с самостраховкой по судейским горизонтальным перилам (локальным петлям). При индивидуальном прохождении дистанции допускается транспортировка лыж по перилам одновременно с участником с сопровождением на свободном конце длинного уса самостраховки. Транспортировка одновременно более чем одной пары лыж с палками разрешена по этапам только в чехлах. Связки организуют сопровождение.
15. **Движение по перилам по тонкому льду, снежному мосту на лыжах.** Команда организует ПС на одном ледобуре (локальной петле). Страховочная веревка должна быть закреплена на страхуемом, другим концом на ПС, на которой для фиксации веревки вяжется схватывающий узел (противооткат), закрепленный на ПС. Самостраховка не обязательна. Груз переправляется отдельно волоком. Движение осуществляется на лыжах, руки вынуты из темляков лыжных палок, крепления расстегнуты. Переправа 2-го участника аналогична первому.

**Таблица штрафов:**

№	Возможная ошибка	Штраф (балл)	Разъяснение
1.	Потеря снаряжения	1	В случае невозможности подобрать снаряжение без нарушения правил безопасности
2.	Отсутствие команды «перила свободны».	1	На всех этапах, оборудованных перилами, после освобождения.
3.	Незамуфтован карабин	1	В элементах страховки и само страховки, кроме случаев разрешенного использования карабинов без муфт
4.	Неправильное исполнение технического приема	3	Неправильное торможение палочками (упор на палочки перед собой, «верхом» на палочках и т.п.); опасное скатывание (сидя, лёжа на лыжах и т.п.), неправильная постановка лыж при преодолении канавы, бревна; жердей; неправильный захват веревки или схватывающего узла; неправильное положение относительно склона при развороте на серпантине; перегрузка перил или страховки; неправильная страховка (само страховка); работа без рукавиц; отсутствие узла на конце перильной веревки; и т.д.
5.	Неправильно завязанный узел в элементах страховки	3	Кроме схватывающего (см п.9)
6.	Пропуск «ворот» на спуске с поворотами	5	Обе лыжи должны проехать с нужной стороны от вешки.
7.	Падение – потеря устойчивости участника в пределах этапа, приведшая к касанию грунта частью туловища или любым участком конечности помимо подошв ботинок (лыж). Не штрафуются остановка «безопасным падением» в заданном квадрате.	5 или 10	Различается падение «безопасное» и «опасное». «Опасным» считается падение головой вперед на спуске, падение с ударом головой о склон или другие предметы, падение на спину «с размаху», падение на свои лыжные палки или на другие твердые предметы.
8.	Срыв с повисанием на страховке или само страховке	10	Нагружение «рывком» судейских перил (локальных петель) в результате падения или соскальзывания по склону.
9.	Отсутствие страховки (само страховки)	10	Участник находится в Опасной Зоне этапа и не подключен к страховке или усом само страховки к перилам (базе); Схватывающий узел завязан неправильно и не выполняет своей функции.
10	Невыполнение условий прохождения этапа	Снятие с этапа	При снятии с этапа участник занимает в протоколе место после участников, прошедших все этапы.

1 штрафной балл – 15 сек.

Если одно нарушение влечет за собой возникновение еще одного или нескольких нарушений, подлежащих штрафу, то на участника налагается штраф максимального из них.