



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
МБЦ ДО «ЦДО».

Презентация секции
«Юный турист»
2025 год

❖ Спортивный туризм и его элементы

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. Спортивность туризма заключается в применении различной тактики и техники преодоления препятствий.



❖ Основные элементы

1. **Каска спасательная** - предназначена для защиты головы от возможных повреждений, ударов.
2. **Страховочная система** — это, прежде всего, элемент личного снаряжения. Предназначена для страховки, а также, благодаря специальным «разгрузочным петлям», дает возможность иметь под рукой специальное снаряжение. Состоит из прочных строп и силовых пряжек. Страховочная система одевается поверх одежды и не должна сковывать движения.



ВИДЫ ГРУДНОЙ ОБВЯЗКИ



БАБОЧКА



БАБОЧКА С ПЕТЛЯМИ



МАЙКА

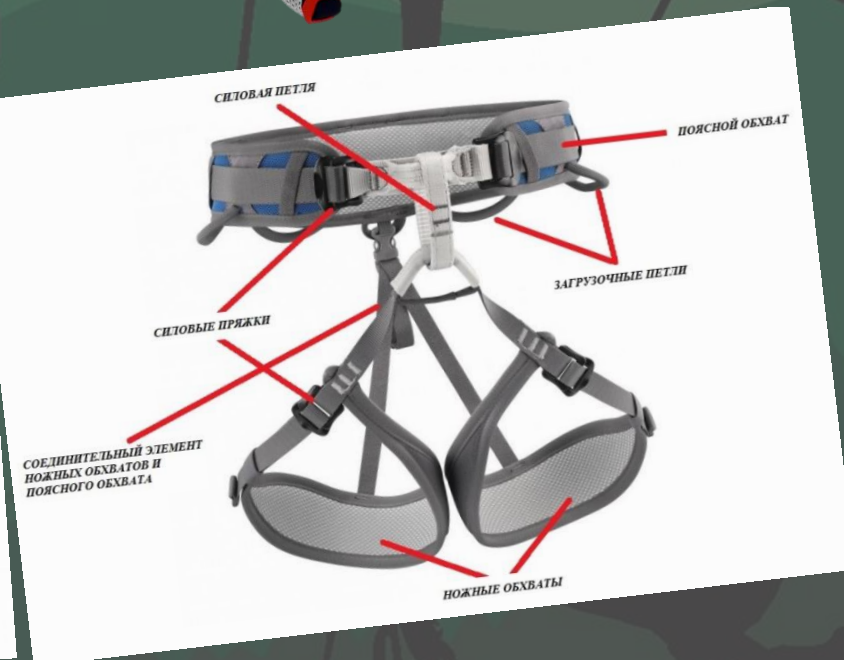
ПРИМЕРЫ КОМБИНИРОВАННОЙ СТРАХОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ



ВЗРОСЛЫЕ



ДЕТСКИЕ

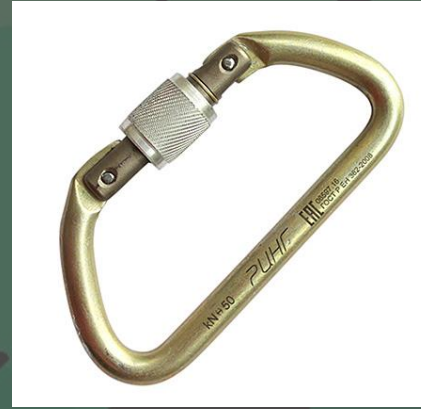


3. Карабин — соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защёлкой. Есть 2 вида карабинов:

- a) Дюралевые** — наиболее популярен, лёгкий, разной формы и расцветки. Основные минусы - быстрое стирание и может легко лопнуть, если он неправильно нагружен.
- b) Стальные** — долговечнее дюралевых, выдерживают от 22 до 60 Кн. При неправильной нагрузке сначала деформируются, потом разгибаются. Основным минус - это большой вес (по отношению к дюралевым).



Ещё карабины различаются по формам: овальные, грушевидные, трапецевидные, «D» – образные.



Также специальные карабины: соединительное звено с винтовым открытием, монтажный карабин, скоба такелажная, вспомогательный.



4. Верёвки — специальная верёвка с особыми динамическими и прочностными качествами, применяемая в спортивном туризме, альпинизме, скалолазании, спелеологии, арбористике, промышленном альпинизме. Каждый спортсмен (школьник) должен иметь одну пару верёвок (одна на подъём/спуск, другая — страховочная) по 20 - 40 м. и 10 - 11 мм. Ø



5. Защитный костюм (камуфляж) - маскировочная окраска, применяемая для уменьшения заметности людей, вооружений, техники, сооружений за счёт разбивания силуэта изделия или предмета.



БЕРЕЗКА



СЕРЫЙ КАМЫШ



СЕРЫЙ ГОРОД



ЯГЕЛЬ



ЦИФРА



ФЛОРА



ИЗЛОМ



ЛЯГУШКА



ПОГРАНИЧНИК



ПОЛЕВАЯ



СЕРАЯ



ТОЧКА

6. Перчатки — прежде всего, защита рук спортсменов (школьников) от воздействия атмосферных осадков и перепадов температуры, а также предметов, которые могут навредить рукам. Скалолазы, которые тренируются в естественных условиях, зачастую используют сразу двое перчаток — внутренние и утепленные поверх них.



Современные производители выпускают различные типы изделий, которые нужны для работы с веревкой и защиты во время восхождения и спусков по скалам:

- ✓ С усиленными деталями и наличием пальцев.
- ✓ С обрезанной фалангой и без пальцев.
- ✓ Со вставками из эластичных материалов для оптимальной растяжки.



7. Защитные очки (от солнца и снега)

- а) **От солнца** – очень темные линзы обеспечивают эффективную защиту от яркого солнца, а широкие дополнительные шторки защищают от отраженных и боковых лучей.
- б) **От снега (с поляризованные линзами)** – поляризационные линзы защищают глаза от отраженного от снега солнечного света, действуя в качестве фильтра вертикального света.



8. Ботинки - для каждого типа туризма существует своя обувь. Ботинки нужно выбирать в зависимости от того, в какое время и в каких условиях будет пролегать туристический маршрут.

а) Обувь для горного туризма - отлично подходят тяжелые треккинговые ботинки, способные выдержать нестабильные погодные условия, препятствия на пути, движение по неровному рельефу, грязи, песку. Такая обувь универсальна для маршрутов разной степени сложности.



б) Обувь для зимнего туризма - ботинки для походов в зимний период должны быть жесткими, плотными, с высоким верхом и утеплителем. Подошва – толстая и устойчивая. Мембранный слой сделает передвижение более комфортным: нога будет «дышать», не намокнет.



❖ Порядок разжигания костра

Независимо от того, на какое время планируется отдых, нужно уметь разжигать костер в походе. От умения разжечь огонь зависит не только приготовление пищи, но и сохранение безопасности и здоровья. При отдыхе на природе могут случиться непредвиденные моменты, такие как незапланированные ночевки в лесу или дождь.

Как бы ни хотелось развести костер в любом понравившемся месте, этого нельзя делать в целях безопасности. Поэтому, прежде чем начать разжигание огня, нужно найти безопасное место для костра.

Основные правила разжигания костра в походе:

- ✓ Расстояние между костром и палатками должно быть не меньше трех метров;
- ✓ Костер не должен располагаться на близком расстоянии от места с сухими листьями, травой или торфяниками;
- ✓ Костру не должны мешать дождь и порывы ветра.

❖ Порядок установки палатки

Современные модели палаток настолько хорошо продуманы, что их установка в походе занимает минимум времени и не требует особых усилий. Но чтобы сделать отдых по-настоящему комфортным, нужно соблюдать определенные правила обустройства укрытия.

При установке палатки учитывайте такие нюансы:

- Старайтесь обустраивать место ночлега на опушке леса, а не в его глубине, так как на краю насаждений обычно гораздо меньше комаров. По этим же соображениям не стоит ставить палатку рядом с водоемом.
- Если вы опасаетесь дождя, окопайте периметр палатки неглубокими ямами, которые будут выполнять роль дренажных отверстий.
- Поскольку в палатке спят ногами к выходу, входное отверстие должно располагаться прямо напротив места привала. Так вы с легкостью найдете вход в свое убежище в ночное время.
- Перед установкой обязательно расчистите участок от шишек, веток и другого растительного мусора. Он будет ощущаться сквозь дно палатки и мешает качественному ночному сну.
- Колышки, которыми крепится палатка, нужно втыкать в землю под углом 45 градусов. Полностью заглублять их в грунт не имеет смысла, поскольку из-за сильного натяжения колышек может выскочить и конструкция нарушится.

На дно палатки обязательно выкладывают еще какой-то материал: карематы, надувные матрасы или простой слой плотной ткани. Так вы защитите себя от холода, исходящего от земли. Кроме того, если вам не удалось качественно очистить участок под палатку от мусора, такой дополнительный слой обеспечит комфортный отдых.

❖ Работа на высоте

Под работами на высоте подразумевается работа спортсмена (школьника) на вертикальных и круто наклонных поверхностях, а также перемещение по подпотолочным балкам и фермам под крышей, работа на краю крыши либо другой поверхности – в целом, все работы сопряжены с риском падения с высоты.



❖ Виды подъёма по верёвке

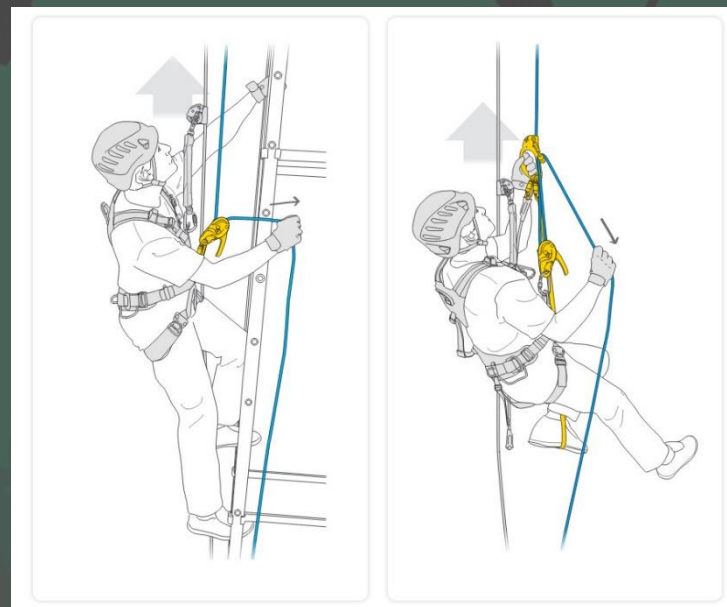
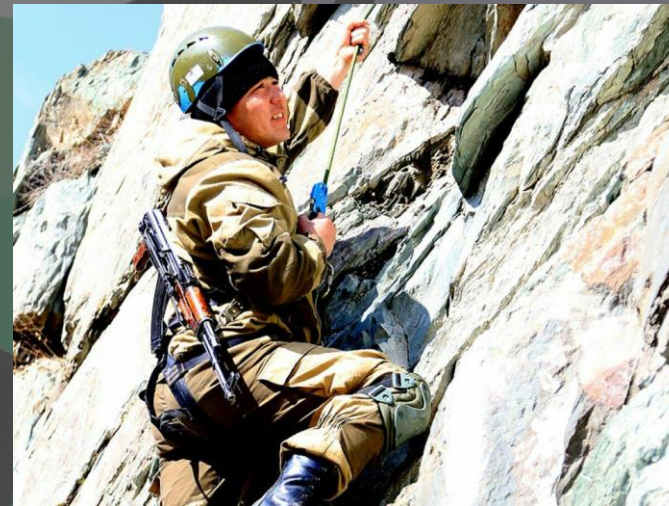
1. Подъём на жумаре

Жумар – это механический зажим с ручкой, используемый в альпинизме для вертикального подъема по веревке. Он свободно скользит вверх и блокирует движение вниз. При выборе такого устройства нужно смотреть на его конструкцию и фирму производителя.

Классическую технику подъема в альпинизме называют «кроль-жумар». С помощью нее осуществляется подъем по веревке на двух основных зажимах: ведущем и фиксирующем.

Алгоритм подъема:

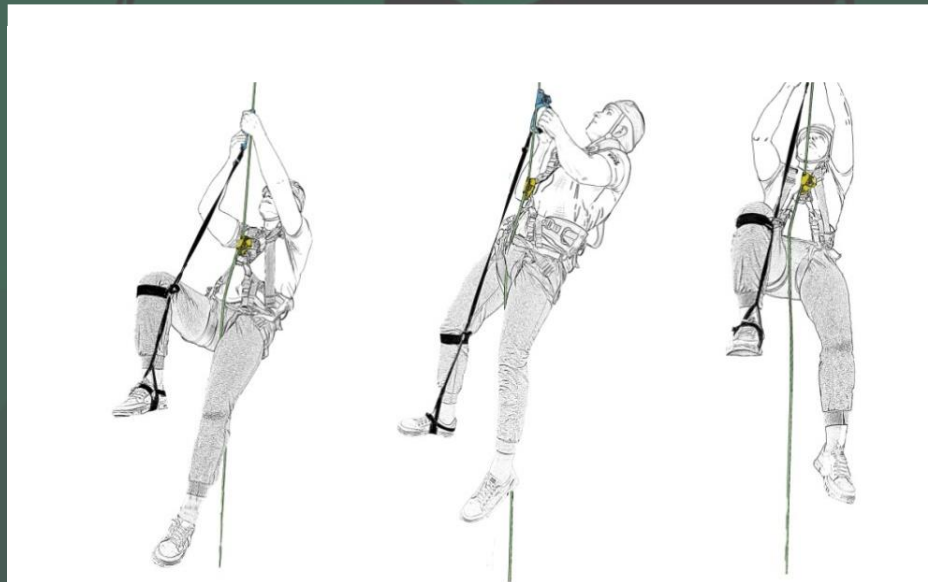
1. Ведущий зажим со ступенькой, прикрепленной к ноге, поднимается вдоль веревки на комфортное расстояние. Одновременно производится уступающее движение ног;
2. Спортсмен встает на ступеньки и подводит фиксирующий зажим максимально близко к ведущему, затем садится на него.



2. Подъём на грудном кулачном зажиме и зажиме для ног (ножная петля)

Грудной зажим («Крол») - предназначен для подъема по вертикальным перилам, сопровождает пользователя во время изменения позиции, автоматически блокируется на канате.

Зажим для ног (ножная петля) - предназначен для подъема по вертикальным перилам с использованием жумара. Их делают либо из стропы, либо из веревки. На одном их конце находится стремя для ноги, на другом - петля для крепления.



Упражнение №1

Поднявшись по верёвке вверх, спортсмен (школьник):

- Переводит автомат с положения за спиной для подготовки к стрельбе
- Заряжает магазин, пристёгивает магазин к автомату
- Сняв с предохранителя, переводим в боевую готовность
- Ставим на предохранитель и наблюдаем.

По команде преподавателя:

- Снимаем с предохранителя
- Начинаем вести стрельбу по мишеням лазерным оружием.

По окончании стрельбы:

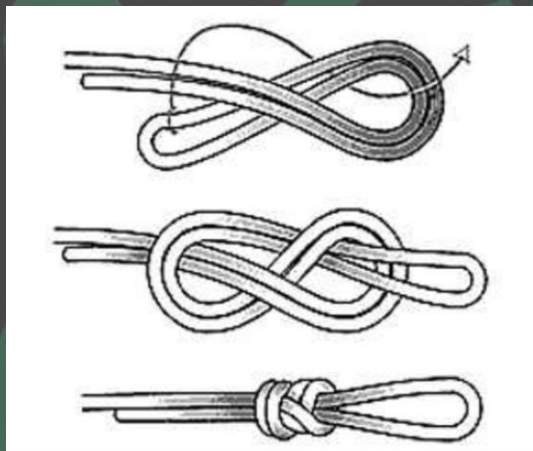
- Магазин снимается и кладётся в карманный пенал
- С пенала достаётся ветошь, маслёнка с маслом (вытаскиваем шомпол и проводим чистку оружия после стрельбы)
- После окончания смазки оружие переводится с «боевой стрельбы» в положение «за спиной»
- Спускается вниз по верёвке вниз на спусковом устройстве со страховочным устройством

Упражнение №2 «Вязание узлов»

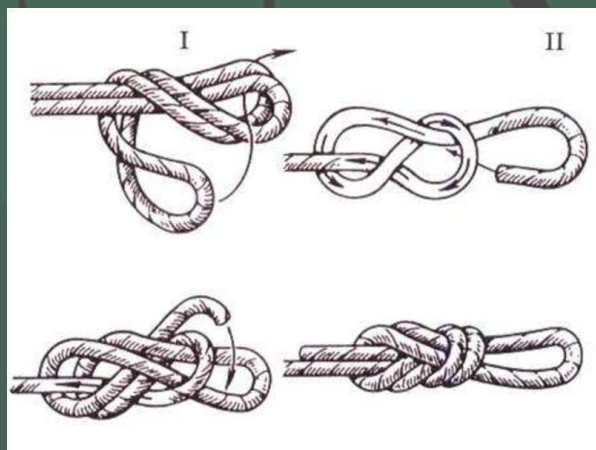
Сдача норматива производится перед лицом и за спиной.

Спортсмен (школьник) обязан знать 8 видов узлов и их применение:

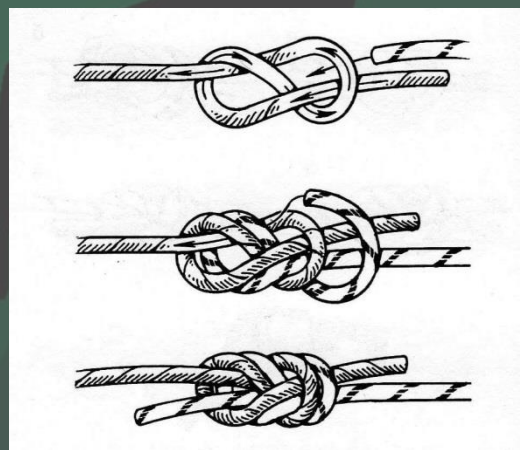
1. **Восьмёрка** – основной узел для пристёгивания грузовых и страховочных канатов
2. **Восьмёрка одним концом** используется для ввязывания страховочного каната (самый надёжный способ крепления каната к страховочной привязи)
3. **Встречная восьмёрка** используется для краткосрочного связывания двух концов канатов одинакового диаметра
4. **Грейпвайн** завязывается для постоянного соединения двух концов одинаковых канатов или шнуров. Идеально подходит для связывания репшнуров.



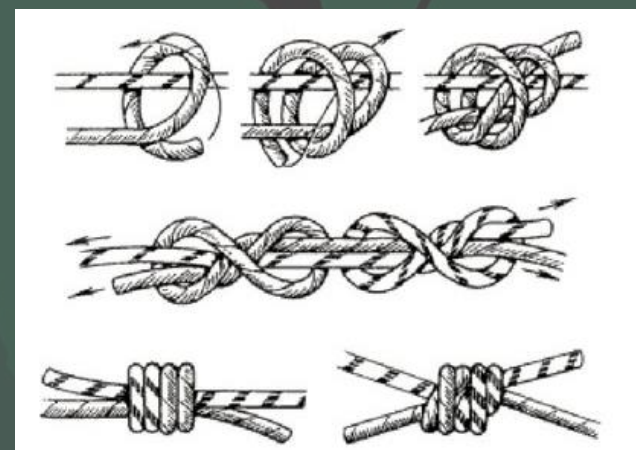
Восьмёрка



Восьмёрка одним концом



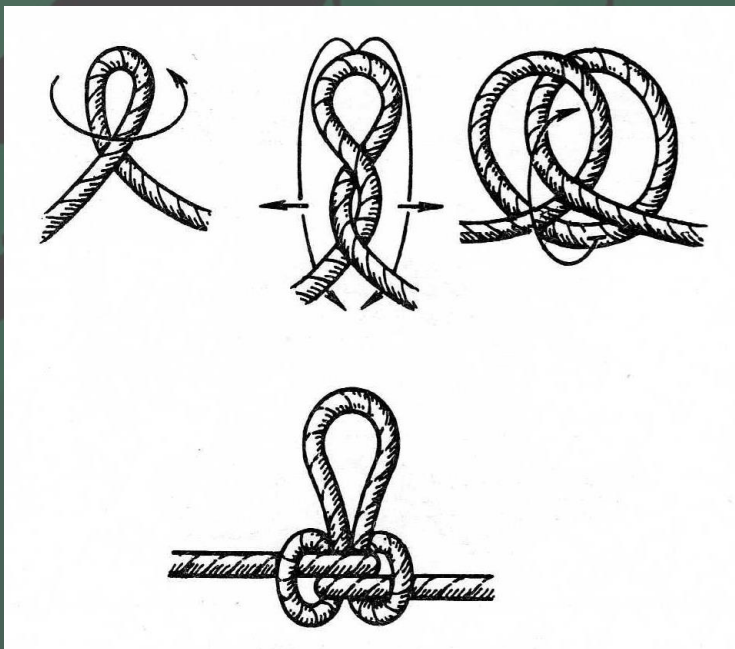
Встречная восьмёрка



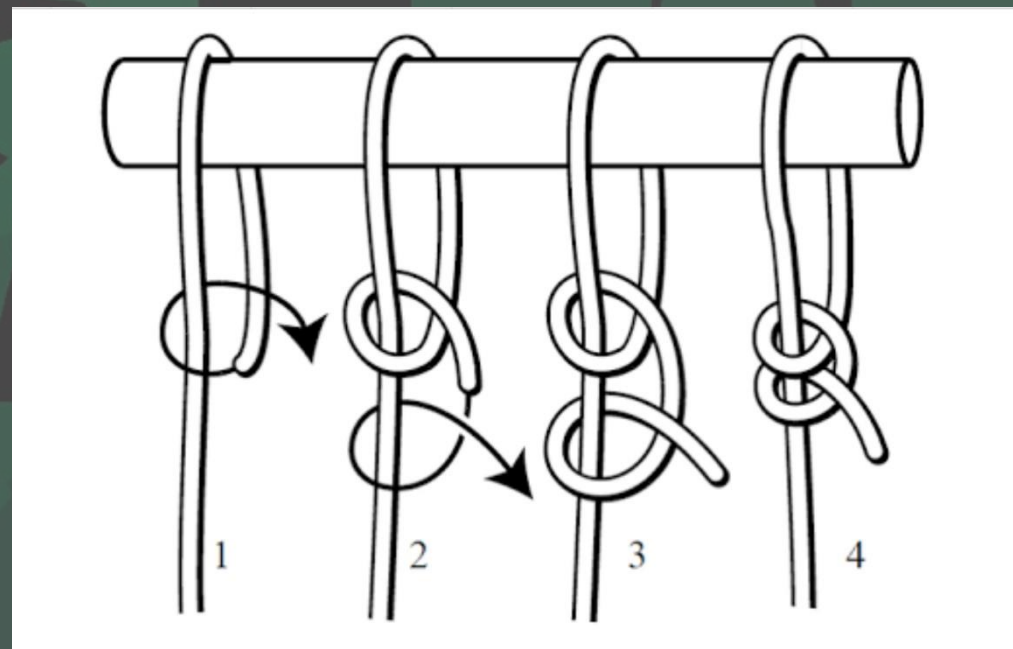
Грейпвайн

5. **Австрийский проводник** («бабочка»; «узел среднего») используется для сложных навесок с применением оттяжек. Вяжется на перебитом месте каната, исключая повреждённое место из общей цепи, в таком случае в повреждённый участок нельзя выстёгиваться!

6. **Штык** состоит из 3-4 полуштыков и контрольного узла (половинки грейпвайна). Для уменьшения нагрузки на этот узел делается 2-3 оборота канатом вокруг опоры. Его можно завязать и развязать на натянутом канате, он идеален для горизонтальных перл и переправ. Внимание! Может быть развязан под нагрузкой.



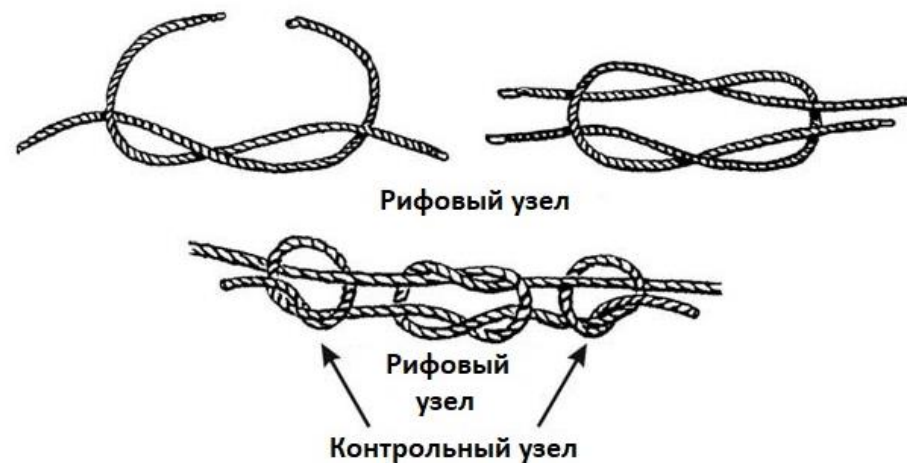
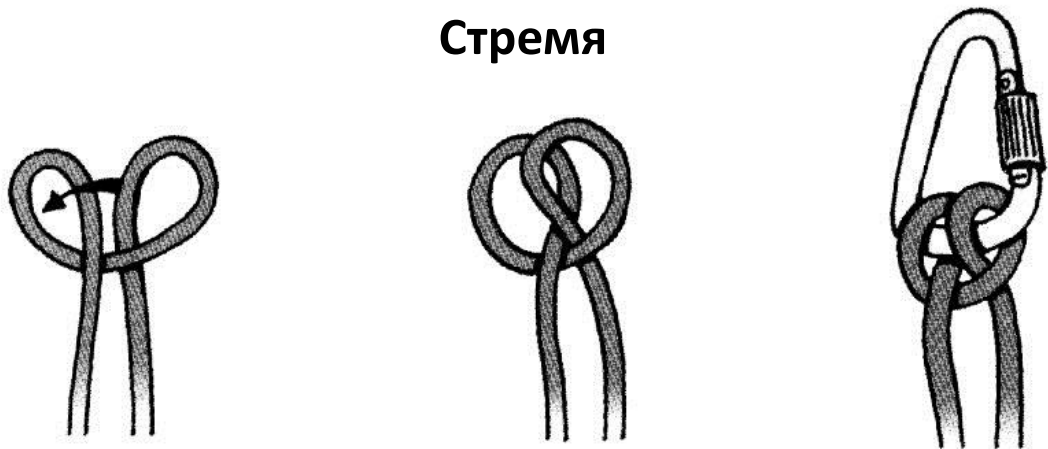
Австрийский проводник



Штык (с опорой)

7. **«Стремя»**, исходя из названия, используется как временная опора для ноги (но лучше взять регулируемую педаль). Используется для привязывания вокруг опоры, препятствует соскальзыванию каната вниз с вертикальных и наклонных труб. Этот узел можно завязать одним концом, в таком случае дополнительно вяжется контрольный узел. Идеально подходит для подвязывания инструментов.
8. **«Рифовый-контрольный»** - специальный узел, который вяжется после любого устройства или полиспаста. Его основная задача – контроль каната и не дать упасть человеку.

Стремя



❖ Страховочные устройства. Групповая страховка.

Страховочные устройства - это специальная протестированная и сертифицированная линейка зажимов, часто к ним рекомендуются амортизаторы рывка. Спускные и подъёмные устройства (зажимы) выполняют свои функции (читайте рекомендации производителя) и не подходят для нормальной страховки.

Все страховочные устройства принципиально разделяют на два типа:

1. Автоматически перемещаются по канату рядом с человеком, срабатывают при наборе скорости больше расчётной (обычно после разгона 1 м/с). На такие устройства тратится мало времени и мало внимания.
2. Обычные зажимы типа «Капля» и зажимы типа «Гиббса» - имеют сертификат как страховочное устройство. Вниз они перемещаются только при помощи альпиниста, т.е. одна рука периодически должна передвигать вниз данные устройства. При обрыве основного каната человек рефлекторно хватается за такое устройство и мешает ему штатно сработать. Практически человек летит до тех пор, пока осознанно не отпустит руку (что очень маловероятно!) или не упадёт на землю.

Групповая страховка

Страховочные «перила» организуются на долговременных объектах или в случае, когда по одному и тому же маршруту будут проходить несколько человек несколько раз подряд. Проще потратить полчаса - час в начале работы и потом спокойно проходить опасные места всей бригадой в течение дня или нескольких. Для такой групповой страховки существует ряд требований:

- используется только сдвоенный канат либо трос не тоньше 12 мм . Везде должны стоять по два карабина (пара карабинов), а в местах, где возможно повреждение канатов, должны лежать протекторы или защита от острой кромки. Не должно быть никаких «хвостов» и лишних петель. Не должно быть опасных участков, в которых такие перила прерываются, т.к. тогда теряется весь смысл организации страховки. Человек, организующий такую страховку, должен прикинуть удобство использования, чтобы хватало длины стандартных усов . Необходимо объяснить каждому работнику, куда вщёлкиваться, сколько человек может быть одновременно на одном участке перил, где лучше перещелкнуться через других участников. Часто такие перила можно встретить на подпотолочных металлоконструкциях, они вешаются параллельно каждой балке или поперёк цеха на всю длину. Такие перила навешивают в верёвочных парках и маркируют лентой определённого цвета либо используют канаты определённого цвета.

Упражнение №3 «Групповая страховка»

Спортсмен (школьник) поднимается вверх, параллельно поднимается 2-ой спортсмен (школьник), у одного из них оторвалась верёвка (условно), другой спортсмен (школьник) должен на страховочной системе спуститься вместе с ним.



Упражнение №4 «Разжигание костра в горах»

Спортсмен (школьник) поднимается с автоматом за спиной, достаёт сухой спирт, зажигает, ставит котелок и разогревает чай.



Упражнение №5 «Эвакуация»

Данное упражнение включает в себя:

1. Эвакуацию раненого (условно) спортсмена (школьника) с верха
2. Перекладывание на носилки
3. Спускание вниз
4. Оказание первой медицинской помощи



Упражнение №6 «Контроль точек»

Данное упражнение включает в себя:

1. Спускание спортсмена (школьника) с крыши
2. Параллельно ведя контроль периметра для стрельбы
3. Спортсмену необходимо определить потенциально опасные точки (3-5 шт.)



❖ Техника безопасности

Очень важно!

До работы:

- ✓ Быть отдохнувшим, трезвым, без « остаточных » явлений.
- ✓ Иметь два или более каната достаточной длины, СИЗ, полный комплект альпснаряжения, необходимого для конкретной работы, а также заряженный телефон, нож, фонарь, небольшую аптечку.
- ✓ Знать точный адрес здания для вызова бригады скорой помощи или спасателей, иметь контакты представителя на объекте.
- ✓ При необходимости обеспечить ограждение под местом работ и на прилегающей территории, поставить низового работника, организовать устойчивую связь с ним.
- ✓ Обязательно иметь представление о специфике работ (при необходимости получить ТЗ, ППР или проект на монтажные работы)
- ✓ Проверить исправность инструмента, расходников к нему и удлинителей.
- ✓ Посмотреть прогноз погоды . Если объявлено штормовое предупреждение , идёт дождь или гроза, работы не проводить. Всегда оставляйте себе несколько дней про запас, на непогоду.
- ✓ Одеться по погоде, иметь в запасе тёплую одежду, не слушать музыку через наушники.

На крыше:

- ✓ Не курить на чердаке, не мусорить, закрывать после себя слуховые окна.
- ✓ Беречь голову и ноги (полно гвоздей и острых железок).
- ✓ Не выходить на скатную крышу без страховки, не надеяться на непонятное ограждение или хлипкий заборчик.
- ✓ Не вязаться на крыше за сомнительные опоры. Нужно проследить, как лежит канат от места завязывания до начала линии спуска , при необходимости использовать протекторы и/или оттяжки, иметь пассатижи для загибания острых краёв жести.
- ✓ Не хвататься за провода , не пережимать канатами провода или трубы.
- ✓ Не подходить к краю без страховки , не доверять вязать или поправлять свои канаты новичку . Свои канаты и систему навески всегда завязывайте сами !
- ✓ Удалить посторонних , закрыть выход на крышу. При необходимости оставить на чердаке своего человека.

На крыше:

- ✓ Не привязывать канаты «на время» — потом забудете и будете вывешиваться на плохо закреплённых канатах.
- ✓ Не бросать бухту каната вниз, её стоит опускать медленно, убедиться, что оба каната лежат на земле или на безопасной площадке.
- ✓ Обязательно завязывать узлы на концах канатов. Это нужно для того, чтобы не упасть, если канаты по каким-то причинам не доходят до земли. Даже если канаты лежат на земле, всё равно завяжите узел. Заведите себе полезную привычку.
- ✓ Не вешать канаты рядом — это позволит избежать их одновременного пореза. Оптимально разносить на полметра — метр.
- ✓ Не стоять вблизи сотовых излучателей и иных передатчиков, можно потерять сознание или получить удар током.
- ✓ Нельзя класть непристёгнутое снаряжение, инструмент или ставить ведро на край крыши. Для вывешивания тяжестей за край возьмите отдельный короткий канат (завязать за свои канаты или за отдельную опору на крыше).
- ✓ Перед самым вывешиванием обязательно проверить всю систему навески, правильность надевания СИЗ на себе и товарище.

В висе:

- ✓ Не отстёгиваться от канатов на весу, всегда иметь как минимум один страховочный и один рабочий канат либо быть пристёгнутым к надёжным опорам.
- ✓ Не работать под другими альпинистами или над ними.
- ✓ Не прихватываться и не привязываться к шатающимся частям здания (могут отвалиться, в т.ч. антенны, кондиционеры, водосточные трубы).
- ✓ Ничего не перебрасывать друг другу, а передавать из рук в руки. Сначала передаётся страховочная верёвочка, потом сам инструмент.
- ✓ При необходимости зайти в окно или залезть на балкон сначала надо перелезть через ограждение и, выдавая канаты, отойти от края. После этого выстегнуться из канатов. Можно организовать промежуточную точку/станцию из стропы для дополнительной страховки.

В висе:

- ✓ Всегда смотрите по сторонам и вверх, при появлении посторонних людей на крыше немедленно прекратите работы и спускайтесь вниз.
- ✓ В случае проявления агрессии со стороны жильцов не вступайте в перепалку, быстро спускайтесь вниз! Известны несколько случаев, когда люди специально резали канаты, итог — летальный исход для альпиниста и тюремный срок для жильцов.
- ✓ Если во время работы вы почувствовали просаживание канатов, это значит, что не выдержала опора или оттяжка, возможно, повредился/порезался канат. Закрепитесь на стене за надёжную опору до выяснения причины, при невозможности закрепить незамедлительно начинайте спуск вниз. В любом случае подайте сигнал напарнику или помощнику.

На земле:

- ✓ Никогда не стойте под товарищами, тем более без каски.
- ✓ Не подходите близко без предупреждения и не дёргайте за канаты.
- ✓ Внимательно смотрите и слушайте, при необходимости останавливайте работы. Подвязывайте материал хорошо, потому что упадёт на тебя.
- ✓ Ничего не подбрасывайте, подвязать будет быстрее и надёжнее.
- ✓ Имейте в запасе 2-3 карабина, шнуры и необходимые расходники.
- ✓ Не тяните полиспаст без команды, не отпускайте тяговый канат без команды.
- ✓ Обеспечьте себя нормальной связью (рации, гарнитура для телефона).
- ✓ Не ругайтесь и ведите себя культурно, по вашему поведению оценивают всю бригаду (заказчики и потенциальные клиенты не ходят на крышу, полезно иметь с собой визитки).

Упражнение №7 «Контроль точек»

Данное упражнение включает в себя:

1. Спортсмен (школьник) должен правильно закрепить служебную собаку
2. Далее подъём спортсмена (школьника) на высоту вместе со служебной собакой
3. И спуск в исходное положение



Одно из простейших
экипировки для собаки

❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Прыжки на канатах разделяются на:

- **Маятниковые.** Человек прыгает в стороне от точек закрепления, тем самым обеспечивая себе маятниковый ход. После того как вся система натянулась, прыжковые канаты мягко подхватывают прыгуна и выводят его на линию маятника. Внимание! У маятника есть обратный ход! Старт не может быть выше точки привязки прыжковых канатов, иначе на обратном ходу маятника человек врежется в стартовую площадку или опору, с которой прыгал. Сила удара будет очень большой.
- **Вертикальные.** Основной принцип - мягкая выдача прыжковых канатов, т.е. динамическая ловля прыгуна другим человеком - оператором. Оператору желательно быть на земле, рядом с точкой приземления, но при необходимости он может находиться в любом месте (важно видеть всю линию прыжка, от старта до финиша). Вся нагрузка должна приходиться на надежные опоры. Чтобы добиться стабильной ловли, оператору необходимо много практиковаться. Усилие на канат очень зависит от веса прыгуна, состояния канатов, погодных условий, правильности навески всей системы в целом. В любом случае один из канатов должен удерживать человека в двух - трёх метрах от земли. Для этого ставится отдельное устройство или вяжется узел. После полной остановки такой канат спускает прыгуна на землю.

❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Сейчас наиболее популярные разновидности прыжков на канате это:

Банджи-джампинг — на этом аттракционе участников привязывают к длинному резиновому канату, на котором они совершают прыжок вниз.



Роупджемпинг — это прыжки на альпинистских веревках с различных высоких объектов (скал, многоэтажных домов, кранов, мостов, труб, различных вышек).



❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Троллеи:

Развлечения в виде натянутых канатов или троса известны давно. Напомню основные правила безопасности, которые во многом совпадают с правилами натяжения переправ. Внимание к опорам, при необходимости делаются 2-3 оттяжки с большим натягом в противоположную сторону. Нельзя натягивать троллейные канаты «до звона», т.к. возникают пиковые, предельно допустимые нагрузки. Максимальное усилие для натяжения переправ и троллеев без всяких полиспастов равно нагрузке в 12 человек. При использовании полиспаста суммарное усилие не должно превышать коэффициент 12. Должна быть слаженная команда, как для прыжков. Всегда должен быть один выпускающий, который видит старт и финиш. Всегда первый спуск делается тяжёлым грузом (мешок, бревно и пр.) Самое главное, чтобы ни при каких условиях едущий человек не приехал в опору. Во избежание этого делается намотка из другого каната на троллейных канатах на расстоянии 2-3 метров от опоры. Для мягкости остановки обычно используют подвижный тормоз, который контролируется принимающим человеком.

❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Троллеи:



❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Верёвочный парк:

Верёвочный парк – это по сути, увлекательный аттракцион и спортивная площадка в одном целом. А если точнее, это спортивная площадка, ставшая аттракционом. Он представляет собой комплекс взаимосвязанных участков для передвижения на подъём, спуск, с горизонтальным перемещением, вперемешку с разнообразными препятствиями различной сложности.

Его характерными особенностями являются:

- подвесное размещение всего комплекса оборудования: на верёвках/канатах, на различной высоте над поверхностью земли;
- преодоление участков и элементов канатного парка исключительно с помощью своей собственной физической силы, ловкости, сообразительности, храбрости;
- прохождение препятствий с обязательным наличием у участников надёжной страховки альпинистского типа (ведь это все-таки развлекательный, а не спортивно-прикладной комплекс).

❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Верёвочный парк:

- **Канатные парки на искусственных опорах под открытым небом.** Их основу составляет свайное поле из погруженных в грунт столбчатых опор (деревянных, металлических, железобетонных), с натянутой между ними канатной системой. Общая длина их трассы может составлять до 1 км и более. Такие канатные парки могут выполняться как в стационарном, так и в сборно-разборном варианте, приспособленном для транспортировки на расстояние и устанавливаемом (в парках, на пляжах, зонах отдыха, туризма) только на летний сезон.
- **Тайпарки на деревьях.** Их опорной основой являются стволы рядом растущих деревьев, среди которых уже растягивается канатная система. Канатные парки такого типа чаще всего размещаются в городском парке или загородном лесопарке, в лесонасаждениях туристической зоны. Формат комплексного тайпарка предусматривает, что площадь такого лесонасаждения должна быть не менее 0,1 гектара.
- **Веревочные парки в помещениях.** Их опорной основой становятся как конструкционные элементы здания (колонны, стены, арки, опоры лестничных пролетов и др.), так и специально установленные дополнительные опоры. Наиболее целесообразным местом размещения таких тайпарков являются обширные свободные пространства внутри современных больших торгово-развлекательных центров.

❖ Прыжки с каната, троллеи, верёвочные парки

Верёвочный парки:



❖ Скалодром

Скалодром — искусственное сооружение для скалолазания, изобретённое скалолазом и инженером, французом Франсуа Савиньи. Скалодром, в зависимости от его вида и структуры, частично или полностью имитирует рельеф скалы (тренажёр для скалолазания). В последнее время скалодромы приобретают всё большее распространение в России вслед за Францией и другими странами Европы, где скалолазание традиционно более популярно. В настоящее время существует многообразие скалодромов по степени сложности и имитации природных скал, материалов систем скальных панелей, а применяемость скалодрома распространяется от детских площадок до спорт-центров с профессиональными, полупрофессиональными и любительскими секторами сложности. Скалодромы в зависимости от системы скальных панелей оснащаются внутренними «вставками» для закрепления болтами на лазательную поверхность специальных зацепов, многообразие которых позволяет бесконечно варьировать лазательные характеристики скалодрома по уровням сложности, скорости, комфорту; некоторые виды зацепов имитируют характер наиболее популярных среди скалолазов скал во всем мире.

❖ Скалодром



Упражнения на скалодроме

Упражнение №1:

Спортсмен (школьник) должен подняться на верх скалодрома на одной руке (правой/левой), с грузом до 5кг. (условно взрывное устройство) в другой руке.

Упражнение №2:

Спортсмен (школьник) должен совершить подъём на верх скалодрома на время.

Упражнение №3:

Спортсмен (школьник) должен совершить подъём и спуск на скалодроме на время.

Спасибо за внимание!



Автор - составитель:

Олег Викторович Сальцин

педагога дополнительного образования МБУ ДО «ЦДО»