

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»**

**Методические рекомендации по организации вида
«Великолепная пятерка»**

**Составили: Грушевская Н.В.
Тюканов В.Л.**

г. Красноярск, 2022 г.

Основная идея вида «Великолепная пятерка» заключалась в конструировании этапов как туристских, так и комбинированных «около туристских», давая тем самым возможность любому участнику, независимо от его физической и спортивной подготовки и владения туристскими навыками преодолеть дистанцию и претендовать на победу.

Данный вид может быть включен как в соревнования для детей, так и для взрослых.

Название вида может меняться в зависимости от количества участников (шестерка, семерка). Количество этапов дистанции соответствует количеству участников команды, т.е. каждый участник проходит только один этап.

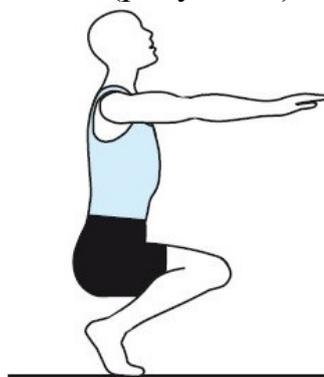
Дистанция проходила в виде эстафеты по системе плей-офф. Одновременно в забеге стартует 3 или 4 команды, в зависимости от количества команд и возможности оборудовать каждый этап по количеству стартующих. При старте 3-х команд в последующий тур выходит одна команда, при забеге 4-х команд в дальнейшую борьбу выходит две команды. В забеге побеждает команда первой пересекшая створку ворот финиша. Старт следующего забега начнется после финиша последней команды предыдущего забега.

Определение призеров и победителя осуществляется сразу по завершении финального забега, тем самым усиливается интерес к происходящему действию.

Обязательное снаряжение участников: одежда, закрывающая локти и колени, спортивная обувь, каска с номером участника. Для преодоления отдельных этапов дистанции от участников потребуются выносливость, меткость, ловкость, гибкость.

Дистанция проектируется таким образом, чтобы она была вся видна с одной точки и у болельщиков и участников была возможность видеть все происходящее.

Эстафетной палочкой выступает бухта веревки длиной 30 метров, которую участник первого этапа сбухтует. Задача всех участников от старта до последнего этапа и во время прохождения каждого этапа транспортировать веревку любым способом, не используя специальное снаряжение. За каждое нарушение условий на любом этапе, в том числе потеря веревки, касание веревкой земли, штраф – 5 приседаний (рисунок 1).



УГОЛ СГИБАНИЯ КОЛЕНА
 ≤ 90 градусов —
классические приседания

Рисунок 1

До старта, участники от команд в забеге, расходятся по тем этапам, в которых они участвуют и встают в зоне передачи. Зона передачи эстафеты и зона начала работы на этапе обозначается, как правило маркировочной лентой на земле, таким образом, чтобы не создать помех участнику.

Возможные этапы по виду

ЭТАП № 1

«Продвинутый турист»

Стартующий участник добегают до 1-го этапа. Задача участника - сбухтовать веревку 30 метров.

После бухтовки веревки, задача участника: надеть на себя поясную обвязку, при этом веревка находится на участнике. Возможные нарушения: потеря веревки, касание веревкой земли, неправильно одетая обвязка.

За каждое нарушение штраф - 5 приседаний, которые участник выполняет по завершении этапа.

ЭТАП № 2

«Турист – стрелок»

Участнику выдается три дротика, у него три попытки попасть в яблоко, которое подвешено на нитке. Возможные нарушения: непопадание с трех раз, потеря веревки, касание веревкой земли. Расстояние до яблока – 2 м. За каждое непопадание дротиком – штраф. После каждого непопадания – обязательное выполнение штрафа, и далее начинается новая попытка.

ЭТАП № 3

«Курумник»

Задача участника: преодолеть участок курумника, используя альпеншток. Часть кочек, за счет прикрученной к нижней части кочки становятся подвижными на ровной поверхности. Возможные нарушения: наступить на движущуюся кочку, потеря веревки, касание веревкой земли. За каждую движущуюся кочку, на которую наступил участник, штраф.

ЭТАП № 4

«Турист – Человек-паук»

Задача участника: пройти через горизонтальную паутину, наступая в любую ячейку паутины, без специального туристского снаряжения. Возможные нарушения: потеря веревки, касание паутины частями тела и касание веревкой паутины/земли. За каждое нарушение – штраф.

ЭТАП № 5

«Вертикальный скоростной подъем»

Задача участника с помощью судейского жумара пропустить всю веревку, которую передавали как эстафетную палочку, через жумар. Обязательное условие – жумар должен быть всё время защелкнут и постоянно находиться в руке.

ФИНИШ



– Участник команды



– Место передачи эстафеты участнику команды



– Этап дистанции

Список снаряжения для вида

№ п/п	Наименование	Примечание
1	Веревка для участников этапа – 4 шт. (1 – 30 м, d – 10 мм)	
2	Веревка для организации этапа «Турист – Человек-паук» – 10 шт. (1 – 30 м, d – 10 мм);	
3	Жумар – 4 шт. (праворукий)	
4	Маркировочная лента – 5 рулонов;	
5	Колья (металлические, деревянные) и/или лыжные палки для маркировки дистанции – 50 шт.;	
6	Дротики от дартса – 15 шт. (одинаковые);	
7	Скотч цветной (красный, синий, желтый, зеленый) – по 1 шт. каждого цвета;	
8	Яблоки с веточкой (25 шт.);	
9	Пленка для ламинирования (формат А4) – 1 уп.;	
10	Кочки разного диаметра для этапа «Курумник» (срез дерева) – 52 шт.;	



- 11 Пробки от пластиковых бутылок – 20 шт.;
- 12 Саморезы (длина самореза равна $\frac{1}{2}$ толщины кочек);
- 13 Отвертка для саморезов – 1 шт.;
- 14 Альпеншток – 4 шт.;
- 15 Поясная обвязка – 8 шт. (размеры: М – 4 шт., XL – 4 шт.);