

# 1. Узлы, применяемые в спортивном туризме



📖 Любая туристская подготовка начинается с изучения узлов. Умение завязать быстро нужный узел – это, прежде всего, безопасность. Применяемые узлы в полной мере должны удовлетворять участников туристских походов и соревнований в обеспечении безопасности на этапах при выполнении технических приемов и в туристском быту.

🔗 **Узлы** – это способы соединения веревок, лент, различных нитей и т.п., способы образования петель и присоединения веревок к объекту (опоре).

✍️ **1:** Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

- а – узлы для присоединения веревки к опоре;
- б – узлы для связывания веревок;
- в – узлы для организации спасательных работ;
- г – узлы для связывания веревок одинакового диаметра;
- д – контрольные узлы;
- е – схватывающие узлы;
- ж – узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта).


✍️ **2:** Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

✍️ **3:** Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

1.	двойной проводник	
2.	карабинная удавка	
3.	проводник-восьмерка	
4.	стремя	
5.	брамшкотовый	

6.	встречный	
----	-----------	--

 **4:** Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок:

---




---




---












---


 **5:** Ответьте, чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

- а – 15 мм;
- б – 20 мм;
- в – 50 мм;
- г – не регламентируется.


 **6:** Подпишите названия следующих узлов, применяемых в технике спортивного туризма:

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		


8.		
9.		

 **7:** Выберите узел, который используется для присоединения натягиваемой веревки к опоре на целевом берегу:

- а – ткацкий;
- б – грейпвайн;
- в – академический;
- г – штык.

 **8:** Выберите узел, который используется для крепления перильной веревки на этапе «спуск» на дистанции личной техники:


- а – булинь;
- б – штык;
- в – карабинная удавка;
- г – австрийский проводник.

 **9:** Выберите наиболее часто используемый узел на концах сопровождающей веревки:


- а – проводник;
- б – проводник-восьмерка;
- в – австрийский проводник;
- г – двойной проводник.

 **10:** Исключите лишний узел:

- а – стремя;
- б – булинь;
- в – брамшкотовый;
- г – двойной проводник.

 **11:** Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

- а – схватывающий;
- б – встречный;
- в – грейпвайн;
- г – австрийский проводник.


 **12:** Перечислите узлы, при вязке которых используется карабин:

---

---

---

---

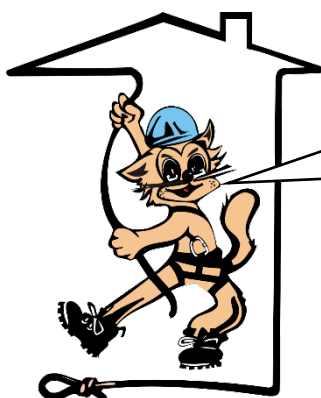
 **13:** Перечислите узлы, относящиеся к группе схватывающих узлов:

---

---

---

---



**Дополнительные практические задания по теме:**  
**«Узлы, применяемые в спортивном туризме»**



1. Используя тренажер, завяжите все изученные узлы, применяемые в спортивном туризме. При завязывании каждого последующего узла определите, к какой группе он относится. Используйте различные варианты задания, например, предложите завязать свои любимые узлы; дайте задание завязать как можно больше узлов на отрезке репшура длиной 1,5 – 2 м; поделите группу на команды и устройте веревочную эстафету.

2. Засеките время, потраченное на завязывание узлов: проводник-восьмерка, встречный, грейпвайн, штык, булинь, брамшкотовый, академический, схватывающий и стремя. Полученные результаты запишите. Если среднее время на завязывание одного узла составляет до 15 секунд, - это свидетельствует о хорошем уровне подготовленности. Данное задание можно выполнять несколько раз в целях отработки и совершенствования техники вязки узлов. Также можно изменять количество и перечень узлов.

3. Завяжите узел с закрытыми глазами, за спиной, после 10 отжиманий, после 10 выпрыгиваний из низкого приседа и т.д. Вариативность задания зависит от вашего воображения. Начать выполнять данное задание лучше всего с простых узлов (например, прямой узел).

4. Во время кроссовой подготовки после каждого километра завязывайте узел. Узлы должны быть подобраны следующим образом - от простых к более сложным. Например, после первого километра можно завязать простой проводник, а после пятого – грейпвайн.

5. Возьмите кусок основной веревки и завяжите на естественной опоре (например, дереве) следующие узлы, используемые для прикрепления веревки к опоре: штык, булинь, карабинная удавка, стремя.

## 2. Специальное туристское снаряжение



☞ **Специальное туристское снаряжение** – это снаряжение, необходимое для преодоления естественных (искусственных) препятствий на дистанциях различного класса, а именно для организации страховки и сопровождения, натяжение перил и движения по ним. К перечню специального снаряжения относятся: веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, само страховки, зажимы, рукавицы, каски и опорные петли. Независимо от качества соответствия с ГОСТом и технической документации, снаряжение в обязательном порядке должно быть представлено в комиссию по снаряжению перед началом соревнований.

✍ **1:** Выберите диаметр основной веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения:


- а – 12 мм;
- б – 10 мм;
- в – 9 мм;
- г – 8 мм;
- д – не регламентируется.

✍ **2:** Подумайте, разрешено ли использование строп и тесьмы для организации страховки, перил и сопровождения:


- а – да, если они не уступают по прочности основной веревке;
- б – да, если они относятся к специальному альпинистскому снаряжению;
- в – да, если они допущены комиссией по снаряжению;
- г – нет, не разрешается.


✍ **3:** Определите, что из нижеперечисленного является двойной веревкой:


- а – сдвоенная (сложенная вдвое) и имеющая во всех нагружаемых сечениях одну общую ветвь;
- б - сдвоенная (сложенная вдвое) и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- в – две отдельные веревки;
- г – две отдельные веревки, оканчивающиеся узлом «двойной проводник».

 **4:** Для выполнения, каких технических задач допускается применение только заводских карабинов с предохранительными муфтами:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

 **5:** Чему равна максимальная длина самостраховки:  
а – длине вытянутой вверх руки;  
б – 1,5 м;  
в – 2 м;  
г – не регламентируется, главное, чтобы было удобно работать участнику.

 **6:** Подумайте, при выполнении, каких действий запрещается использование зажимов:  
а – использование в качестве вспомогательного средства;  
б – использование в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке;  
в – использование в качестве самостраховки;  
г – использование в качестве дополнительной точки опоры.

 **7:** Перечислите технические приемы, при выполнении которых участник должен находиться в рукавицах (перчатках):


---

---

---


---


---

 **8:** Исключите этапы, при прохождении которых участнику не обязательно находиться в каске:

1. Навесная переправа;
2. Переправа вброд;

3. Переправа маятником;
4. Переправа по бревну;
5. Преодоление заболоченного участка по жердям;
6. Переправа по веревке с перилами;
7. Подъем, траверс, спуск;
8. Вязка узлов.

 **9:** Подумайте, из какого материала должны быть изготовлены опорные петли, применяемые командой (участником) на дистанции:  
а – из основной веревки диаметром не менее 10 мм;  
б – из прочной стропы или тесьмы;  
в – из ремней (лент) страховочных систем;  
г – допускаются только заводские петли (Petzl, Kong, Манарага и т.д.).

 **10:** Перечислите действия, при выполнении которых командой (участником) могут применяться опорные петли:

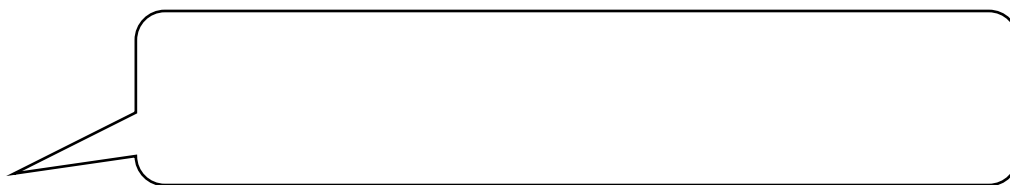
---

---

---

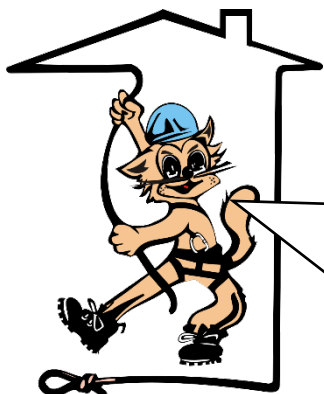
---

---





### 3. Техническая подготовка в спортивном туризме



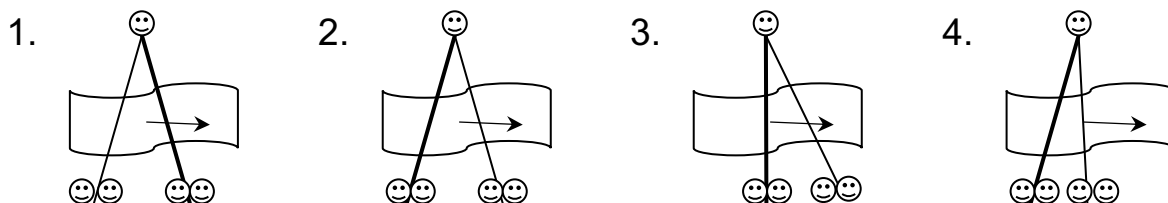
📖 Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Остановимся на технической подготовленности, которая является результатом многолетней технической подготовки спортсменов.

🔔 **Техническая подготовка** – часть процесса подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней.


✍️ **1:** На каком этапе для организации переправы первого участника используются страховочная и сопровождающая веревки:  
а – траверс склона, где крутизна склона 60-80 градусов;  
б – переправа вброд;  
в – спуск «дюльфер»;  
г – переправа маятником через ручей;  
д – переправа по бревну через овраг.

✍️ **2:** Определите, на каком рисунке, верно, изображена переправа первого участника вброд:

- страховочная веревка
- сопровождающая веревка
- направление течения реки



✍️ **3:** Разрешен ли выпуск страховочной веревки через карабин при организации переправы первого участника вброд:  
а – да, если у команды нет возможности организовать страховку двумя участниками с рук;  
б – нет, данный способ запрещен «Регламентом ....»;  
в – да, если скорость течения реки не превышает 10 м/с.


 **4:** При организации переправы первого участника вброд к переправляющемуся участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются:

а – страховочная веревка подключается в грудное перекрестье, сопровождающая веревка – в беседочный карабин;

б – обе веревки подключаются в один скользящий карабин в боковой части страховочного пояса;

в – обе веревки подключаются в грудное перекрестье;

г – обе веревки подключаются в скользящие карабины в боковой части страховочного пояса.


 **5:** При организации переправы первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей веревок находятся в положении:

а – закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках;

б – закрепленные на опорах узлами;

в – не закрепленные и оканчиваются узлами проводник-восьмерка;

г – закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках, если скорость течения реки превышает 50 м/с.


 **6:** При организации переправы первого участника через реку по бревну выдача страховочной веревки осуществляется:

а – через опорную точку одним участником как можно выше по течению реки;

б – с рук одним участником на уровне бревна;

в – с рук двумя участниками как можно ниже по течению реки, если скорость ее течения выше 25 м/с;

г – с рук двумя участниками на уровне бревна.


 **7:** В каком случае участнику, движущемуся на командной страховке по бревну должна быть обеспечена верхняя судейская страховка:

а – если расстояние от бревна до поверхности воды более 2 м и скорость течения реки более 30 м/с;

б – если расстояние от бревна до поверхности воды более 3 м;

в – если река имеет каменистое дно и скорость течения более 20 м/с;

г – наличие определяется исходя из конкретных параметров этапа.

 **8:** Опишите, каким образом можно использовать сопровождающую веревку в качестве опоры первому участнику, движущемуся через реку по бревну:

---

---

---


---

---


---

---

---

 **9:** Каким образом осуществляется движение по бревну первого участника:


- а – только на ногах;
- б – только ползком;
- в – только на ногах с обязательным использованием дополнительной точки опоры;
- г – способ определяется Условиями прохождения дистанции.

 **10:** Что разрешено транспортировать первому участнику, преодолевающему траверс склона на командной страховке:

- а – пустой рюкзак;
- б – свободно подвешенную на участнике бухту веревки;
- в – жестко закрепленную на участнике бухту веревки;
- г – рюкзак с контрольным грузом.


 **11:** Что является перилами:

- а – вспомогательная веревка, используемая участником (командой) для преодоления препятствия;
- б – основная веревка, используемая участником (командой) для преодоления препятствия;
- в – равнопрочная стропа (тесьма), используемая участником (командой) для преодоления препятствия.

 **12:** Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки из одинарной веревки:

- а – 2;
- б – 3;
- в – 1;

г – не лимитируется.


 **13:** Что разрешено использовать при прикреплении полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревки:

а – все зажимы;

б – только зажим типа «шант»;

в – схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочем сечении двух ветвей;

г – схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочем сечении четырех ветвей.


 **14:** Закончите предложение «До начала движения участников по горизонтальным перилам необходимо ...»:

а – подать команду «перила готовы»;

б – спросить «сопровождение готово»;

в – освободить перила от блоков и полиспаста, а так же всех средств крепления их к перилам в момент натягивания;

г – проверить целостность перильной веревки.


 **15:** Сколько человек должны удерживать свободные концы усов-оттяжек при укладке бревна:

а – один;

б – не менее чем по одному на каждом конце;

в – по два на каждом конце;

г – не лимитируется.


 **16:** Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку:

а – от грудного перекрестия;

б – беседочным;

в – включенного в боковую часть страховочного пояса (скользящий карабин);


г – карабин короткой самостраховки (короткий ус самостраховки).

 **17:** Закончите формулировку требований, предъявляемых к наклонной навесной переправе (угол более 20 градусов):


а – сопровождающая веревка должна \_\_\_\_\_

б – движение участников по переправе \_\_\_\_\_


в – необходимо наличие у сопровождающего \_\_\_\_\_

 **18:** Как осуществляется самостраховка участника при движении траверсом по перилам:


- а – коротким усом самостраховки;
- б – усом самостраховки, длина которого не должна превышать 1,5 метра;
- в – беседочным карабином на перила;
- г – коротким усом и беседочным карабином.

 **19:** Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры:


- а – да;
- б – нет;
- в – могут, если это оговорено в условиях прохождения этапа;
- г – могут, если точки промежуточной страховки крючья.

 **20:** Как правильно должна быть организована верхняя командная страховка:


- а – через спину участника, стоящего на страховке;
- б – через тормозное устройство, закрепленное на участнике, стоящем на страховке;
- в – через тормозное устройство, закрепленное на опоре;
- г – через опорную точку.

 **21:** Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой:

- а – только свободным лазанием;
- б – только по перилам;
- в – любым способом;


 **22:** Ниже, какого уровня не должна провисать петля страхующей веревки:

- а – не ниже 2,5 м.;
- б – не ниже 2 м.;
- в – не ниже ступней страхуемого участника;
- г – не регламентируется.

 **23:** Что необходимо иметь участникам при преодолении спуска по перилам:

- а – сопровождение;
- б – верхнюю командную страховку;
- в – нижнюю командную страховку;

г – петлю самостраховки «прустик».


 **24:** На каком допустимом расстоянии от опоры осуществляется подключение к перилам на спуске:

а – не более 2 м.;

б – не более длины самостраховки;

в – в непосредственной близости от точки закрепления перил;

г – не регламентируется.

 **25:** При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком:

а – переправа по бревну;


б – переправа вброд;

в – переправа по тонкому льду;

г – траверс склона;

д – спуск по склону;

е – подъем по склону.

 **26:** Разрешается ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником:

а – запрещено;

б – разрешено, но на длинной самостраховке;

в – разрешено, если рюкзак подключен к участнику;

г – разрешено, если рюкзак одет на плечи и пояс рюкзака застегнут.