

Согласовано
Заместитель директора –
начальник отдела развития общего и
дополнительного образования
Департамента образования городского округа
город Рыбинск Ярославской области
_____ А.А. Тимофеева
« _____ » _____ 2022 г.

Утверждаю
Первый заместитель директора
Департамента образования
Администрации городского округа
город Рыбинск Ярославской области
_____ С.В. Смирнова
« _____ » _____ 2022 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о Первенстве городского округа город Рыбинск Ярославской области
по спортивному туризму «Русская зима» среди учащихся
образовательных организаций

I. Цели и задачи

1.1. Цель: популяризация спортивного туризма среди учащихся, мотивация на здоровый образ жизни и профилактика асоциальных явлений.

1.2. Задачи:

- привлекать подростков к занятиям лыжным туризмом и спортом;
- повышать спортивный и технический уровень детских туристских групп и безопасность при проведении зимних походов;
- выявить сильнейшие команды для участия в зимних областных соревнованиях туристов – школьников за честь городского округа город Рыбинск Ярославской области.

II. Время, место, программа и условия проведения

2.1. Первенство городского округа город Рыбинск Ярославской области проводится 18-19 января 2023 г. в Рыбинске и Рыбинском районе в два этапа (Информационный бюллетень Приложение 4).

2.2. Программа:

I этап - 18.01.2023 г., начало в 12.00 часов - техника лыжного туризма, короткая лыжная дистанция - группа (старшие, средние) - 8 чел. Район профилактория НПО «Сатурн», ост. д. Кстово (Приложение 3);

Ориентирование в заданном направлении - лично командные соревнования по группам МЖ12-15(2011 - 2008), МЖ16 - 18(2007– 2005) – 2м + 2д., возможно участие «личников».

II этап - 19.01.2023 г., начало с 12.00 – КТМ (старшие и средние), длинная лыжная дистанция - группа - 8 - 9 чел., стартовый интервал 10 минут. Район Кустовского парка (старт\финиш у ворот с ул. К. Либнехта).

III. Руководство соревнованиями

3.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет организационный комитет соревнований (далее по тексту – оргкомитет) (Приложение 2).

3.2. Оргкомитет:

- обеспечивает организационное, информационное и консультативное сопровождение соревнований;
- подводит итоги соревнований.

3.3. Главная судейская коллегия:

- организует и проводит соревнования;
- определяет победителей и призёров;
- подписывает итоговый протокол соревнований;
- предоставляет оргкомитету отчёт о проведении соревнований.

3.4. Соревнования проходят при поддержке Департамента образования Администрации городского округа город Рыбинск Ярославской области и Департамента по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Рыбинск Ярославской области.

3.5. Организация соревнований возлагается на Центр туризма и экскурсий.

IV. Участники соревнований:

4.1. К участию в соревнованиях допускаются команды образовательных организаций городского округа город Рыбинск Ярославской области по двум возрастным группам:

«средние» - учащиеся ОО 2008 – 2011 г.р.;

«старшие» - учащиеся ОО 2005 – 2007 г.р.

4.2. Состав команды 9 человек по каждой возрастной группе, из них не менее 2 девушек, каждую возрастную группу возглавляет руководитель. Допускается участие в составе старшей возрастной команде не более 2-х человек младше по возрасту.

4.3. Участие в соревнованиях рассматривается как согласие участников на обработку их персональных данных, на видео- и фотосъемку, размещение итогов на сайте Центра туризма и экскурсий.

V. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение, антидопинговое обеспечение спортивных соревнований

5.1. В целях обеспечения безопасности зрителей и участников соревнования разрешается проводить в соответствии с инструкцией по технике безопасности по проведению соревнований по спортивному туризму и согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, Правилами соревнований по виду спорта «Спортивный туризм».

5.2. Ответственность за безопасность проведения соревнований и применяемого судейского страховочного снаряжения несет проводящая организация и ГСК. Ответственность за безопасность применяемого снаряжения несут представители команды и сами участники. Ответственность за соответствие подготовки участников требованиям, предъявляемым к дистанциям соревнований, несут представители команды и сами участники. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет родителей, бюджетных средств субъектов Российской Федерации, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134Н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину (возможна медицинская справка о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям).

VI. Финансирование

6.1. Расходы по организации и проведению соревнований несёт Центр туризма и экскурсий.

6.2. Проезд участников к месту соревнований и питание за счёт командующих организаций или за свой счёт.

VII. Заявки на участие

7.1. Предварительные заявки направляются в Центр туризма и экскурсий до 10.00 часов 16.01.2023 г. по: tmocentr76@mail.ru. (Приложение 3)

7.2. Консультации с руководителями команд – в рабочие дни с 8.00 часов до 16.30 часов по телефону: 222-656.

VIII. Определение результатов соревнований

8.1. Результат участника лично – командных соревнований по ориентированию складывается из времени нахождения на дистанции и штрафа за неправильную отметку (см. бюллетень).

8.2. При подведении командного зачета по виду «Ориентирование» берётся сумма времени четырёх участников с учётом штрафных минут.

Заявка
на участие в Первенстве городского округа город Рыбинск Ярославской области
по спортивному туризму «Русская зима» среди учащихся
образовательных организаций

(полное наименование ОО, возрастная группа)

№ п/п	Фамилия Имя Отчество (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Класс	Роспись за ТБ	Допуск врача к соревнованиям	Подпись врача и печать (на каждой строке)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

Всего допущено к соревнованиям _____ человек.

_____ подпись врача и печать медицинского учреждения

Капитан команды _____ (фамилия, имя полностью)

Руководитель команды _____ (Ф.И.О. полностью, должность)

Дата, печать учреждения

Руководитель учреждения

Подпись

Информационный бюллетень по проведению Первенства городского округа город Рыбинск среди учащиххся по спортивному туризму «Русская зима»

Техника лыжного туризма (короткая дистанция, группа) **18.01.2023 г.**

Место проведения: Кстово (58.006888, 38.870521) Размещение в полевых условиях.

Список личного снаряжения на короткую дистанцию ТЛТ: личный номер, лыжи, палки, перчатки, одежда, соответствующая погоде.

Длина дистанции – до 500 м	
№ этапа	Название этапов
1	Скоростной спуск
2	Преодоление завала
3	Транспортировка «пострадавшего» на волокуше
4	Подъём лесенкой (два коридора)
5	Спуск с торможением в заданной зоне
6	Подъём по – спортивному (трое перил)

По всей дистанции разрешается лидирование.

Примечание: перед этапом 6 участники могут снять лыжи и палки и подниматься по – спортивному пешком. Команда доставляет лыжи и палки участников на ЦС этапа и финиш, упаковав в чехлы или связав веревками. Подъём по склону лыж «волоком» запрещен.

Далее по 4 участника от команды (2 м. + 2 д.) сразу после финиша на дистанции туристской техники следуют на ориентирование, где возможно участие «личников».

Спортивное ориентирование

Личное снаряжение на ориентирование: личный номер, компас (желательно), лыжи, палки, перчатки, головной убор, одежда, соответствующая погоде, планшет (желательно), файл, часы.

Для участников средней группы – сотовый телефон (герметизированный и надежно упакованный).

Техническая информация о дистанции «Ориентирование в заданном направлении»

Местность: лесная зона. Район ограничен с севера – шоссе Рыбинск - Ярославль, с запада – дорога Рыбинск – Михайловское, на юге и востоке – р. Черёмуха, ограда профилактория ПАО ОДК «Сатурн» (не заходить!)

Опасные места - склоны, бытовой мусор, места выгула собак.
Карта - цветная, печать на струйном принтере, формата А5. Корректировка 2019 года.
М 1:5000, 2,5 м.

Программа: ориентирование в заданном направлении с отметкой компостером КП, указанных в карте. Кроме этих, на местности имеются лишние КП. Задача: отметить только на «своих» КП.

Старт и финиш совмещены. Стартовый интервал для участников команды –1 минута.

Параметры дистанции: 2,5 км, 7 КП. КВ= 40 минут.

Отметка – отметка компостером в карточке участника. Имеется один резерв.

Подведение итогов. Результат участника складывается из времени нахождения на дистанции и штрафа за неправильную отметку. Превышение КВ - плюс 30 минут, за неверную отметку компостером – штраф 5 минут за каждый неправильный КП (до семи - максимум).

Примечание: при подведении командного зачета по виду «Ориентирование» берется сумма времени четырех участников с учетом штрафных минут.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ДЛИННОЙ ЛЫЖНОЙ ДИСТАНЦИИ, ГРУППА - КОНТРОЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ 19.01.2023

Место старта: Кустовский парк, (58.037409, 38.839893)

Параметры дистанции: длина - 2,5 км; Количество этапов – 10; набор высоты – 10 м;

Контрольное время КВ= 120 мин.

Команда движется по дистанции согласно графику движения, указанному в зачетной маршрутной карточке (далее ЗМК). Команда, прибывшая на этап раньше установленного времени, приступает к работе только согласно своему графику. Команда, частично просрочившая время своего прихода на этап, работает на этапе согласно графику до окончания КВ.

Если команда не уложилась в КВ этапа, то за каждого участника, непрошедшего этап (не выполнившего задания), начисляется штраф, плюс штраф за оставленное снаряжение. Время работы на этапе заканчивается при выходе всех участников и выносе всего снаряжения из рабочей зоны целевой части этапа или по истечении времени, обозначенного в графике работы команды.

Сбрасывать верёвки, оставляя участников на исходном берегу, запрещается.

При опоздании на этап, когда время работы команды истекло, и непосещении этапа команда получает штраф - цена этапа + 10 баллов.

Команда, выступающая в неполном составе, получает штрафные баллы за недостающего участника на каждом этапе и занимает место после команд, выступающих в полном составе.

Команды, в составе которых менее двух девушек, выступают вне конкурса.

Подведение

итогов

КТМ

$P = \sum$ штрафных баллов

Результат команды определяется по наименьшему результату. В случае равенства результатов предпочтение отдается команде, набравшей наименьшее количество штрафных баллов на этапе «Подъем».

Результат работы команды на этапе заносится в ЗМК. При потере ЗМК или карты результат команды аннулируется.

Границы района: на севере и востоке – река, на юге – дорога, дома, на западе - шоссе К. Либкнехта.

Действия команды в аварийной ситуации: оказать первую доврачебную помощь, выходить или на ближайший технический этап и далее действовать по указанию судьи, или послать двоих участников за помощью на финиш.

0. Предстартовая проверка за 10 минут до старта. Предъявляет минимальное личное и командное снаряжение. Капитан отвечает: действия команды в аварийной ситуации. Любой участник: границы района, параметры дистанции.

1. Спуск с поворотами. КВ= 5 мин. Протяженность дистанции 20 м, уклон 20 градусов. На склоне установлены 3 - 5 стоек, которые участники преодолевают слаломом. Штрафуется пропуск стоек, их сбивание, падение в зоне этапа, двое на этапе, превышение КВ. Сбитые стойки восстанавливаются участниками.

2. Подъем по – спортивному по перилам, наведённым командой КВ= 7 мин. ИС и ЦС – БЗ. Длина опасной зоны 15 м, ширина коридора – 3 м. ТО - дерево. ППС с рабочими судейскими карабинами – 2 шт. Имеется две судейских веревки по 36м.

Первый участник поднимается с ледорубом в «кошках» с командной страховкой (крепление веревки на участниках – узел булинь). Остальные – по - спортивному. В случае наведения двух перил нахождение участников друг над другом не допускается.

3. Спуск с торможением в заданной зоне. КВ= 6 мин. Протяженность этапа 20 м., ширина 2 – 3м. Трасса состоит из 4- х участков: зоны разгона, зоны торможения, зоны остановки и

зоны «обрыв». В зоне разгона участник может двигаться только на параллельных лыжах, всякое торможение (перевод лыж в упор, сход с лыжни, торможение палками и др.) – запрещено. В зоне торможения участник должен начать торможение и остановиться, по возможности не падая (за падение – штраф) и не выкатываясь в зону «обрыва». Участник, ушедший в зону «обрыва», считается «погибшим» – команда получает за каждого ушедшего штраф. Каждый участник может начать спуск только после ухода предыдущего участника за пределы этапа.

4. Переправа по тонкому льду. КВ=8 мин. Протяжённость этапа до 15м. Условно: переправа через озеро (течение отсутствует). На этапе имеются две судейские основные веревки 25м.

При подходе к зоне «тонкого» льда участник обязан: а) расстегнуть замки креплений лыж; б) расстегнуть пояс рюкзака; в) ослабить лямки рюкзака, надеть на одно плечо; г) снять темляки палок с рук.

При движении участников в опасной зоне команда обязана принять эффективные меры по охранению участников. На берегу должен находиться охраняющий с веревкой, собранной в кольца. В случае «провала», веревка должна быть заброшена (проложена) так, чтобы «пострадавший» (сидящий или лежащий участник) мог взять ее рукой, не сдвигаясь с места. Участок «полыньи» обозначен маркировкой. Ширина полыньи 5- 6м.

По команде судьи один из участников должен упасть (присесть) и его извлечение ведётся до выхода за пределы «полыньи», после чего движение участников возобновляется. Спасение «провалившегося в полынью» участника можно осуществить двумя способами: а) вытягивание его на целевой берег; б) вытягивание его на исходный берег. При этом в любом случае «пострадавший» должен завязать на себе веревку узлом «булинь» или любой другой незатягивающийся узел. Узел на конце веревки может быть завязан заранее. Допускается движение участника в обратном направлении с соблюдением техники безопасности.

5. Поиск пострадавшего в лавине КВ=3 мин.

Команда в указанной зоне на лыжах перевёрнутыми лыжными палками ищут зарытую в снег фанерку.

6. Тропление лыжни. КВ=3мин. Протяжённость дистанции до 150 м. За контрольное время команда тропит лыжню по целине, с не менее чем тремя заменами ведущего. Не допускается использование уже имеющейся лыжни.

7. Транспортировка пострадавшего КВ =8 мин.

Команда делится на две группы: 3 и 5 человек.

1-я группа. Для переноса «пострадавшего» требуются 2 рюкзака и не менее 3 лыжных палок. Палки продеваются через лямки рюкзаков, надетых на спины. «Пострадавший» садится на палки. Для поддержания равновесия кладет руки на плечи несущих. На этапе допускается смена участников транспортирующих «пострадавшего» без опускания пострадавшего на землю.

2-я группа. При транспортировке на волокушах команда за КВ укладывает «пострадавшего» на волокушу, на коврик, в спальнике (все судейское) и привязывает по груди и бедрам блокировками. Транспортируют вчетвером на лыжах волоком, соблюдая правила транспортировки (голова выше ног). Остальные участники несут лыжи и палки «пострадавшего».

8. Определение точки своего стояния (ориентирование на маркированной трассе или по обозначенному маршруту). КВ=10 мин.

Команда отслеживает на карте путь движения и наносит местонахождение контрольного пункта (КП) проколом с зачеркиванием места прокола карандашом следующего КП.

9. Сюрприз, КВ=5 мин.

Порядок этапов может быть изменен, а количество этапов «Сюрприз» - увеличено.

Список обязательного снаряжения на КТМ.

Групповое снаряжение: медаптечка по списку, ремнабор по списку, компас(2шт.), карандаш, часы(2шт.), рюкзак (2шт.), пакет для ЗМК и карты, термос с горячей водой (чаем, кофе), запасной комплект одежды (шерстяные носки, варежки, куртка), спички.

Личное снаряжение: бахилы, лыжи с палками, голицы (рукавицы, перчатки), головной убор, теплая куртка, номер школы (или единая форма).

Состав ремнабора

Пассатижи
Иголки
Нитки
Пуговицы
Тесьма
Изолента
Отвертки (разные)
Шило
Шурупы
Медная проволока – 2 метра
Напильник трёхгранный

Состав походной аптечки

1. Перевязочные средства
2. Ножницы
3. Йод
4. Перекись водорода.
5. Жгут резиновый
6. Спирт нашатырный
7. Желудочные средства
8. Обезболивающие средства
9. Лейкопластырь