|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Начальник отдела развития  общего и дополнительного  образования Департамента  образования Администрации  городского округа  город Рыбинск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Е. Горячева  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 год | Утверждаю:  Первый заместитель директора  Департамента образования  Администрации городского округа  город Рыбинск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Смирнова  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 год |

П О Л О Ж Е Н И Е (ПРОЕКТ)

*о первенстве городского округа город Рыбинск среди учащихся*

*по спортивному туризму «Русская зима»*

**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.

**II. Время, место, программа проведения**

2.1.Соревнования проводятся15-16 января 2020 г. в Рыбинском районе Ярославской области в два этапа (Информационный бюллетень см. Приложение 2).

2.2. Программа:

I этап - 15.01.2020 г., начало в 10.00 - техника лыжного туризма, короткая лыжная дистанция - группа (старшие, средние) - 8 чел. Район профилактория НПО «Сатурн», ост. д.Киселиха (см. Приложение 3).

ориентирование - лично командные соревнования по группам МЖ12-15(2008 - 2005), МЖ16 - 18(2004 – 2002) – 2м + 2д.,возможно участие «личников»;

II этап - 16.01.2020 г., начало с 13.00– КТМ ( старшие и средние), длинная лыжная дистанция - группа - 8 - 9 чел., стартовый интервал 12 минут.

**III. Руководство соревнованиями**

3.1.Соревнования проходят при поддержке Департамента образования Администрации городского округа город Рыбинск и Департамента физической культуры, спорта и молодежной политики, организация соревнований возлагается на Центр туризма и экскурсий, непосредственное руководство соревнованиями осуществляет Главная судейская коллегия, в состав которой входят:

Главный судья соревнований и начальник дистанций ориентирования - Седова И.А., руководитель структурного подразделения Центра туризма и экскурсий;

Главный секретарь - Парамонова А.А., педагог – организатор туристско – массового отдела Центра туризма и экскурсий;

Начальник дистанций ТЛТ и КТМ –Хазов М.В.., педагог дополнительного образования туристско – массового отдела Центра туризма и экскурсий.

**IV. Участники соревнований:**

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

«средние» - учащиеся ОО 2005 г.р. и младше;

«старшие» - учащиеся ОО 2002 – 2004 г.р.

4.2. Команда должна включать 9 человек по каждой возрастной группе, из них не менее трёх девушек, каждую возрастную группу возглавляет руководитель.

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. Финансирование**

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

5.2. Проезд участников к месту соревнований и питание за счёт командирующих организаций или за свой счёт.

**VI. Заявки на участие**

6.1. Предварительные заявки направляются в Центр туризма и экскурсий до 10.00 часов 13.01.2020 по e – mail: [turist@rybadm.ru](mailto:turist@rybadm.ru). Именные заявки на участие в соревнованиях, заверенные врачом и командирующей организацией, документы, удостоверяющие личность участников, подаются в мандатную комиссию ГСК 15.01.2020г. до старта команды.

6.2. Инструктивно-методическое совещание состоится 10.01.2020 г. в 15.00 в Центре туризма и экскурсий, Чкалова 25. Жеребьевка команд – 13.01.2020 в 11.00 (присутствие представителей команд - по желанию).

**YII. Определение результатов соревнований**

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

7.2. При подведении командного зачета по виду «Ориентирование» берется сумма времени четырех участников с учетом штрафных минут.

7.3. Командный результат на дистанции техники лыжного туризма (далее ТЛТ) складывается из времени нахождения команды на дистанции и штрафных баллов за технику.

7.4. Командный результат на дистанции КТМ складывается из суммы призовых баллов, заработанных командой на этапах и конкурсных полянах.

7.5. Общекомандное место определяется по сумме мест на трех дистанциях. При равенстве баллов преимущество получает команда, занявшая лучшее место в КТМ. Коэффициент в ориентировании - К = 0,5; в КТМ - К = 1,5; ТЛТ - К = 1.

**YII. Награждение участников**

8.1. Команды - победители в общем зачёте и команды - призёры по отдельным видам соревнований награждаются грамотами по каждой возрастной группе.

8.2. Победители и призеры в личном зачете в соревнованиях по ориентированию награждаются грамотами по каждой возрастной группе.

Настоящее Положение является вызовом на соревнования.

**Основание:** приказ Центра туризма и экскурсийот 23.12.2019 № 05-10/204.

Директор Н.В. Косолобова

Исп. руководитель

туристско – массового отдела И.А. Седова

Приложение 2

**Информационный бюллетень по первенству городского округа город Рыбинск среди учащихся по спортивному туризму «Русская зима»**

**Техника лыжного туризма** (короткая дистанция, группа) **15.01.20**

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

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

По всей дистанции разрешается лидирование.

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, рукавицы, 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 НПО «Сатурн» (не заходить!)

Опасные места - склоны, бытовой мусор, места выгула собак. Карта - цветная, печать на струйном принтере, формата А5. Корректировка 2008 года.

М 1:10 000, 2,5 м

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

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

Параметры дистанции: 3,0 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.

Возможно участие «личников».

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ДЛИННОЙ ЛЫЖНОЙ ДИСТАНЦИИ, ГРУППА - КОНТРОЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ 16.01.2020**

Класс дистанции - 1. Длина дистанции до 3,0 км; Количество этапов – до 10; набор высоты – 15 м; контрольное время –120 - 140 мин.

Команда движется по дистанции согласно графику движения, указанному в 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, не прошедшего 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 старт, когда время работы команды истекло, или при непосещении этапа команда получает штраф – цена этапа плюс 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

Результат команды определяется суммы призовых баллов, заработанных командой на этапах и конкурсных полянах.

Результат команды определяется по наибольшему результату. В случае равенства результатов предпочтение отдается команде, набравшей наименьшее количество штрафных баллов.

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

Границы района: север – шоссе Рыбинск – Ярославль, юг – профилакторий, р. Черемуха, восток – р. Черемуха, запад – дорога Рыбинск – Михайловское.

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.

Предстартовая проверка: команда прибывает на этап 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. Тропление лыжни. КВ=4 мин. Цена этапа = 40 баллов.

Протяженность дистанции до 100 м. За контрольное время команда тропит лыжню по целине, с не менее чем тремя заменами ведущего. Не допускается использование уже имеющейся лыжни.

2. Сюрприз. КВ = 5 минут. Цена этапа = до 80 баллов

3. Поиск пострадавшего в лавине. КВ=3 мин. Цена этапа = 40 баллов.

Команда (не менее 5 человек) в указанной зоне на лыжах перевернутыми лыжными палками ищет зарытую в снег фанерку.

4. Транспортировка пострадавшего. КВ=6 мин. Цена этапа = до 80 баллов.

Практическое задание по медицине: растяжение связок голеностопного сустава. Участники оказывают помощь «пострадавшему» по принудительной жеребьевке (один участник имеет иммунитет).

2 человека транспортируют «пострадавшего» с растяжением. Для переноса “пострадавшего” требуются 2 рюкзака (командных) и не менее 3 лыжных палок (судейские). Палки продеваются через лямки рюкзаков, надетых на спины. “Пострадавший” садится на палки. Для поддержания равновесия кладет руки на плечи несущих. Не допускается падение «пострадавшего» и несущих его.

5. Траверс склона на лыжах. КВ= 8 мин. Цена этапа = 80 баллов.

Этап заключается в подъеме команды на крутой склон (35-45°), который участники траверсируют 3 раза. По условиям соревнований склон не является лавиноопасным. Опасность заключается в возможности срыва по склону, сталкивание находящегося ниже по склону участника, падение в “обрыв”. Меры безопасности при движении на траверсе:

а) запрещается движение по склону друг над другом,

б) запрещается обгон одного участника другим, идущим по одному траверсу.

в) разворот производится спиной к склону.

При срыве по склону участник движется к ближайшей разметочной лыжне и продолжает движение по общим правилам.

6. Переправа по тонкому льду. КВ=9 мин. Цена этапа = 80 баллов.

Протяженность этапа до 30 м. Условно: переправа через озеро (течение отсутствует). На этапе имеются судейские основные веревки по 25м.

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

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 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 ведется до выхода за пределы «полыньи», после чего движение участников возобновляется. Спасение «провалившегося в полынью» участника можно осуществить двумя способами: а) вытягивание его на исходный берег; б) вытягивание его на целевой берег. При этом «пострадавший» должен завязать на себе веревку узлом «булинь». Допускается движение участника в обратном направлении с соблюдением техники безопасности.

7. Ориентирование по обозначенному маршруту, КВ=12 мин, Цена этапа – 40 баллов

Задача: команда движется по «нитке» маршрута, нанося на карту проколом иглы места расположения встретившихся четырех КП. Оценка: - попал – не попал. Льготные 3 мм.

8. Поляна «Азбука туризма» - сюрприз, КВ=6 мин. Цена этапа - до 48 баллов.

Задания могут включать: ремонт лыж, вязку узлов, определение: азимута, расстояния, высоты объекта, угла наклона склона, топознаков.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

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 Состав походной аптечки

Пассатижи 1. Перевязочные средства

Иголки 2. Ножницы

Нитки 3. Йод

Пуговицы 4. Перекись водорода.

Тесьма или изолента 5. Жгут резиновый

Изолента 6. Спирт нашатырный

Отвертки (разные) 7. Желудочные средства

Шило 8. Обезболивающие средства

Шурупы 9. Лейкопластырь

Медная проволока – 2 метра

Напильник трёхгранный

Примечания:

1. В случае нетипичных для зимы погодных условий (отсутствие или слабый снежный покров) соревнования могут проходить по Регламенту пешеходного туризма.

2.Для команд средней возрастной группы технические этапы могут быть упрощены.

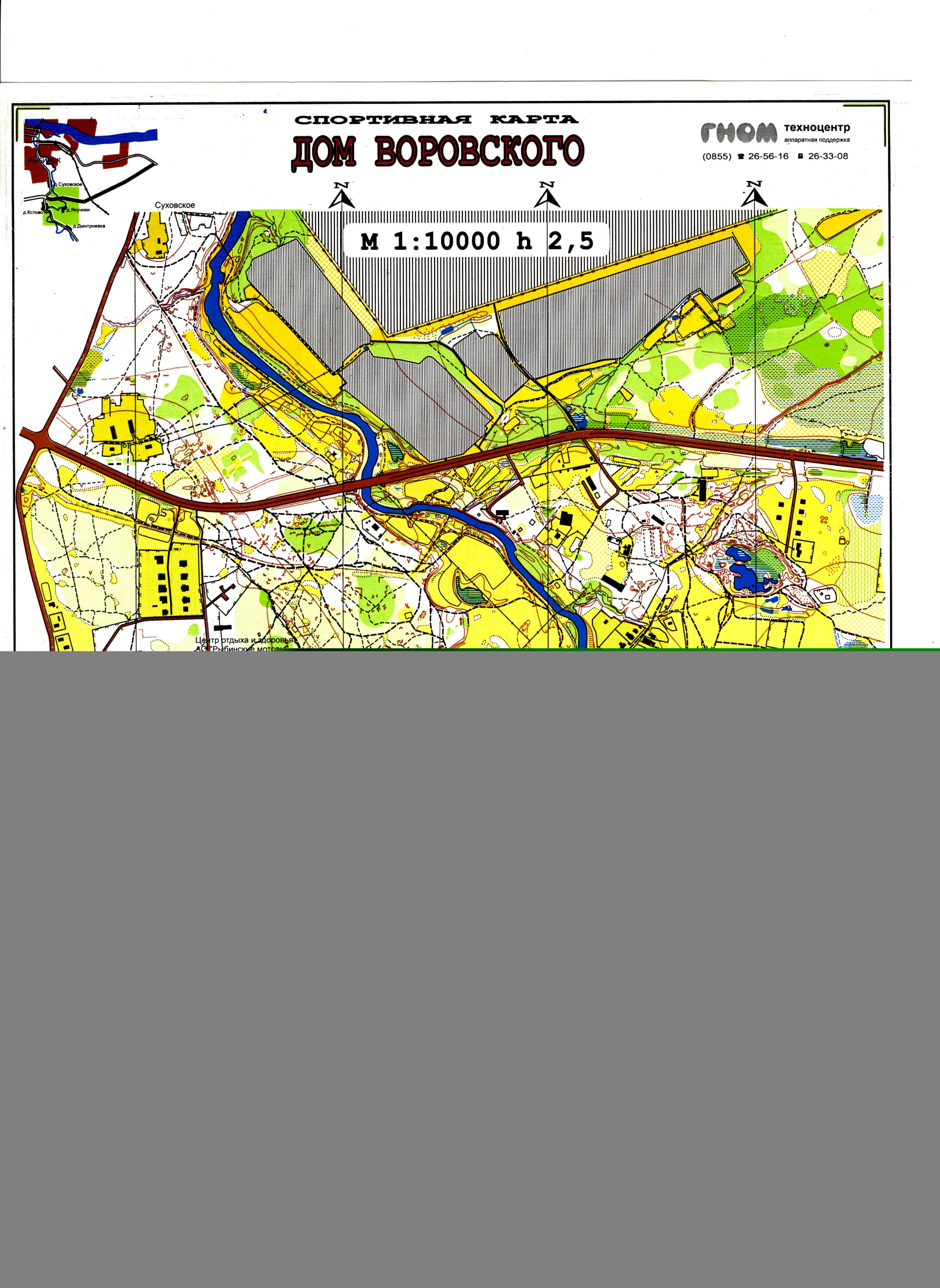
Приложение №3

**1**

Центр соревнований 15.01.20 с 9.45 Размещение в полевых условиях

**2**

Старт КТМ 16.01.20 с 13.00. Размещение в полевых условиях



**1**

**2**

Регулируемый перекресток и пешеходный переход