

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

Информационно-методический материал

Подготовка команды учащихся к соревнованиям по рафтингу

Составитель:
Бейберетов Сергей Витальевич,
педагог дополнительного образования
КГБУДО «АКЦДОТиК «Алтай»

Барнаул, 2018

Список используемых терминов и сокращений

ГСК – Главная судейская коллегия.

ОО – образовательная организация.

Первенство – соревнования в возрастных группах юноши/девушки, юниоры/юниорки

Руководитель – человек возглавляющий делегацию образовательной организации

Представитель – участник представляющий интересы команды во время соревнований, обычно представителем является руководитель команды.

Введение

Рафтинг – вид спорта, в котором команды соревнуются между собой на участке реки (озере), на надувных бескаркасных судах – рафтах. Рафты могут быть 4 или 6 местные. Существуют международные и российские правила по виду спорта «Рафтинг». Правила можно посмотреть на сайте Федерации рафтинга России, раздел нормативные документы.

На сегодняшний день на территории Алтайского края проходят следующие соревнования по рафтингу, в которых могут принять участие учащиеся:

1. Открытые краевые соревнования по рафтингу и гребному слалому в закрытых помещениях «Заря» (г. Бийск, март).
2. Открытые краевые соревнования по рафтингу «Лосиные игры», Первомайский район (р. Лосиха, апрель).
3. Первенство города Барнаула по рафтингу (озеро Пионерское, река Барнаулка, май).
4. Первенство Сибирского федерального округа по рафтингу (Смоленский район (р. Песчаная, май).
5. Первенство Алтайского края по рафтингу (Чарышский район, р. Кумир, июль).
6. Первенство России по рафтингу (Алтайский район, река Катунь, август).

Данное пособие создано с целью оказания теоретической и практической помощи руководителю при подготовке команды к соревнованиям по рафтингу.

Рекомендации адресованы руководителям школьных туристских клубов, педагогам дополнительного образования, работающим по программам туристско-краеведческого направления.

1. Общая информация

Начиная подготовку команды к соревнованиям, прежде всего, необходимо ознакомиться с **Положением** о мероприятии, которое включает следующую информацию:

- Цели и задачи соревнований.
- Сроки, место и программа проведения соревнований.
- Требования к участникам: возраст, состав команды и т.д.

Согласно правил вида спорта «Рафтинг» соревнования проводят в возрастных группах **юниоры/юниорки** (16-19 лет), **юноши/девушки** (12-15 лет). Возрастная группа **юноши/девушки** может участвовать в группе **юниоры/юниорки**.

Возраст участников определяется по году рождения. Пример: у участника дата рождения 22.06.1999, а дата соревнований 12.06.2019., получается, что на момент соревнований по дате рождения ему 19 лет, а по году рождения – 20 лет. Таким образом участник уже не имеет права выступать в возрастной группе юниоры/юниорки, а должен выступать в мужчинах/женщинах.

Соревнования среди учащихся традиционно проводятся на 6 местных рафтах. Состав команды (Рафт 6): 8 человек, в том числе 6 человек – основная команда + 1 запасной участник, 1 руководитель.

- Перечень документов для участия и сроки их подачи.
- Необходимое для участия снаряжение.
- Условия финансирования.

При необходимости организаторами соревнований разрабатываются регламенты проведения соревнований, дополняющие и конкретизирующие Положения о соревнованиях.

Особое внимание руководителю команды необходимо обратить на сроки проведения совещаний организаторов соревнований с представителями команд. Это мероприятие проводится за несколько часов или дней до соревнований. Здесь можно задать все интересующие представителя вопросы о системе судейства, допускаемом снаряжении и т.п.

В период подготовки к соревнованиям руководитель в указанные в положении сроки подает **предварительную заявку** с указанием образовательной организации, ФИО представителя команды, ФИО участников, их год рождения и разрядов по рафтингу. Предварительная заявка подается для того, чтобы организаторы имели возможность оценить количество участников, заранее составить стартовые протоколы.

Перед началом соревнований проводится **мандатная комиссия** для регистрации команд и ее участников, проверки медицинского допуска, прохождения инструктажа по технике безопасности, соответствия возраста и квалификации участников требованиям Правил и Положения.

Важным документом, без которого невозможно проведение мандатной комиссии, является **именная заявка** (Приложение 1). Ее

необходимо заполнять по предложенной организаторами форме, не упуская информацию, желательно в печатном виде. Заявка должна иметь подпись руководителя команды и быть заверена руководителем ОО (подпись, печать). Напротив каждой фамилии участников должен стоять медицинский допуск: слово «допущен» и подпись врача. Внизу – указано общее количество допущенных участников, подпись врача, расшифровка подписи. Каждая подпись врача должна быть заверена печатью медицинского учреждения (поликлиника, физдиспансер и т.п., а не печатью ОО). Также участники расписываются в знании правил техники безопасности. Именная заявка сдается на мандатной комиссии и служит основанием допуска команды к участию в соревнованиях. Также на мандатной комиссии предоставляются следующие документы:

- документы, удостоверяющие личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении);
- документы, подтверждающие наличие спортивного разряда, звания;
- документы о страховании (договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев);
- копия приказа, командирующих (направляющих) организаций, возлагающих ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних участников во время переездов и участия в соревнованиях на тренеров-представителей и\или письменная доверенность от родителей на имя руководителя команды на сопровождение ребенка на время проведения соревнований и в пути следования и на участие в данных соревнованиях (на каждого ребенка);
- согласие родителей на участие ребенка в соревнованиях (на каждого ребенка).

При наличии в составе команды запасного участника руководителю необходимо перед каждой дисциплиной подавать техническую заявку с указанием участников, которые будут участвовать в данной дисциплине.

Пройдя мандатную комиссию, команда становится официальными участниками соревнований по рафтингу.

2. Виды программы соревнований по рафтингу

Квалификационный заезд: преодоление экипажем дистанции (300-1000 метров) на участке реки (озере), от старта до финиша за минимальное время.

У экипажа одна попытка, каждый экипаж стартует отдельно. После квалификационных заездов ГСК принимает решение о допуске каждого экипажа к соревнованиям в дисциплинах. Квалификационный заезд обязателен для каждого экипажа. Экипаж, не участвующий в квалификационном заезде, не допускается к соревнованиям в дисциплинах.

Параллельный спринт: прохождение экипажами дистанции (300-1000 метров) на участке реки (озера), от старта до финиша за минимальное время, экипажи стартуют по двое на выбывание. Пары экипажей по заездам определяются по итогам квалификации.

Пары в заездах формируются в соответствии с текущим рейтингом, по формуле:

- «первый» со «средним + 1»,
- «второй» со «средним + 2»,
- «третий» со «средним + 3» и т.д.

Слалом: прохождение экипажами дистанции (300-1500 метров) с прямыми и обратными воротами на участке реки (иного водоема), от старта до финиша за минимальное время, выдерживая линию движения, ограниченную искусственными препятствиями – воротами, образованными двумя вертикальными вехами, подвешенными над водой. Ворота проходятся соответственно маркировки: «зелено-белые» ворота – по течению, «красно-белые» ворота – против течения.

Экипажам дается две попытки на прохождение дистанции, выбирается лучшая из них.

На дистанции может быть от 8 до 20 ворот, 2 - 6 из которых могут быть обратного хода.

Ворота маркируются двусторонними табличками, содержащими на одной стороне номер ворот, с другой стороны тот же номер, перечеркнутый полосой по диагонали. Экипажи проходят ворота последовательно, в порядке возрастания номеров, указанных на табличке, с той стороны, где номер ворот на табличке, не перечеркнут.

Порядок старта определяется обратным рейтингом экипажей, при котором лучший экипаж стартует последним.

Началом взятия ворот считается:

- пересечение любым гребцом линии ворот,
- касание вешки гребцом,
- касание вешки веслом,
- касание вешки судном.

Окончание взятия ворот:

- начало взятия следующих ворот,
- прохождение ворот со штрафом 50 очков.

Штрафы в дисциплине «слалом»:

- а. касание одной или двух вешек при прохождении ворот – 5 очков,
- б. пропуск ворот хотя бы одним гребцом – 50 очков,
- в. взятие ворот с нарушением маркировки – 50 очков,
- г. за каждые пропущенные ворота – 50 очков,
- д. прохождение створа ворот на перевернутом судне или неполным составом – 50 очков,
- е. умышленный отвод вешки/вешек/веслом, рукой, корпусом – 50 очков,
- ж. штрафы за разные нарушения на одних воротах не суммируются. если экипаж допускает несколько нарушений на одних воротах, то он получает один, больший штраф.



Рис. 1 Прохождение обратных ворот, против течения. Дисциплина «Слалом»



Рис. 2 Прохождение прямых ворот, по течению. Дисциплина «Слалом»



Рис. 3 Обратные ворота

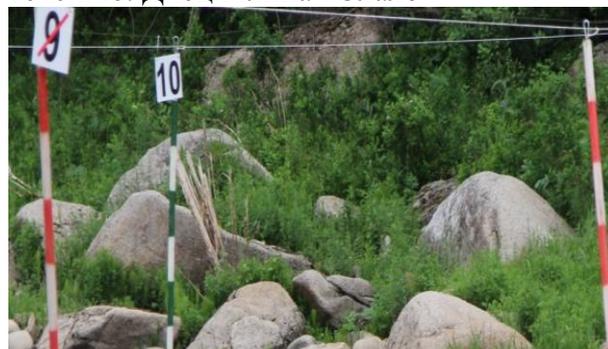


Рис. 4 Обратные и прямые ворота

Длинная гонка: прохождение экипажами дистанции на участке реки (иного водоема), от старта до финиша за минимальное время с преодолением водных препятствий.

В длинной гонке одновременно стартуют все экипажи, если условия реки позволяют дать общий старт.

У экипажа одна попытка на прохождение дистанции.



Рис. 5 Дисциплина «Длинная гонка», старт 4 экипажей одновременно



Рис. 6 Дисциплина «Длинная гонка»

Многоборье: По результатам участия в квалификационных заездах и спортивных дисциплинах экипажам начисляются очки, определяющие текущий рейтинг экипажей и результаты соревнований в спортивной дисциплине «многоборье». Очки начисляются в соответствии с Таблицей

занятое место	Квалификационный заезд	Параллельный спринт	Слалом	Длинная гонка	%
1	100	200	300	400	100
2	95	190	285	380	95
3	90	180	270	360	90
4	85	170	255	340	85
5	80	160	240	320	80
6	75	150	225	300	75
7	70	140	210	280	70
8	65	130	195	260	65
9	60	120	180	240	60
10	55	110	165	220	55
11	50	100	150	200	50
12	45	90	135	180	45
13	40	80	120	160	40
14	35	70	105	140	35
15	30	60	90	120	30
16	25	50	75	100	25
17	20	40	60	80	20
18	15	30	45	60	15
19	10	20	30	40	10
20	5	10	15	20	5

Экипажи, занявшие места, начиная с 21-го и ниже, очки не получают.

Общие требования к дисциплинам

Команда «старт» дается экипажу после объявления двух-, одноминутной-, тридцати-, пятнадцати-, десяти-, пяти-, четырех-, трех-, двух-, одnoseкундной готовности.

Финиш экипажа фиксируется при начале пересечения линии финишного створа любой частью судна.

Линия финишного створа обозначается:

- а.** двумя вешками, закрепленными на перетяжке,
- б.** вешками, установленными на противоположных берегах русла, плавающими буйками

При столкновении рафтов соревнующихся экипажей, спортсмены, возможность грести которых ограничена бортом рафта соперника, обязаны поднять и удерживать весла над бортом своего рафта, в пределах его габаритов.

Экипаж обязан оказать помощь своему гребцу, выпавшему из рафта – это не считается нарушением, если экипажу удастся собраться в полном составе на рафте до пересечения финишного створа.

Гребец, считается находящимся в рафте, если большая часть туловища гребца находится в пределах внешних габаритов судна.

Переворот не штрафуются, и не является основанием для дисквалификации экипажа, если экипажу удалось поставить рафт на ровный киль и собраться на рафте и финишировать полным экипажем.

Схема дистанции (Приложение 3) и стартовый протокол вывешивается на информационном стенде перед каждой дисциплиной.

Штрафы и нарушения на всех дистанциях:

- касание веслом воды за 5 и менее секунд до старта – 10 очков,
- экипаж, допустивший фальстарт, получает штраф – 50 очков, которые прибавляются к времени прохождения дистанции,
- экипажам, финишировавшим на (при) перевернутых судах, присуждается последнее место, равное общему количеству команд, допущенных к дисциплине,
- экипаж, финиширующий неполным экипажем, получает последнее место, равное общему количеству экипажей, стартовавших в дисциплине,
- умышленное столкновение с рафтом соперника, штраф – 10 очков за каждое нарушение,
- умышленное удерживание рафта соперника при обгоне, штраф – 10 очков за каждое нарушение,
- блокировка – умышленное изменение траектории движения рафта, препятствующее совершению обгона рафтом соперника – штраф 10 очков за каждый случай,
- экипаж, принявший любую помощь от спасателей, с берега или от экипажа-соперника, получает последнее место, равное общему количеству команд, стартовавших в дисциплине,
- экипаж, допустивший не спортивное поведение по отношению к сопернику, снимается с дистанции и не получает место и очки в дисциплине,
- экипаж, гребец которого допустил умышленный удар рафта, весла или гребца экипажа соперника любой частью тела или веслом, снимается с дистанции и не получает место и очки в дисциплине,
- экипаж, не вышедший на старт, не получает место и очки в дисциплине «параллельный спринт»,
- экипаж, опоздавший на старт, не допускается к заезду.

3. Снаряжение и оборудование для участия в соревнованиях

Рафт – судно без элементов каркаса, состоящее из основного баллона, надувного дна, расположенного в плоскости, заданной нижними габаритами основного баллона. Тип гребли - канойный. Гребец должен сидеть на борту, при этом ступнями или подъемом, касаясь дна судна (Рис. 7). К соревнованиям допускаются рафты с минимальными размерами: длина – 3,65 м., ширина – 1,7 м, диаметр основного баллона – 0,40 м (Рис. 8).



Рис. 7 Правильная посадка на рафте



Рис. 8 Спортивный рафт

Весло применяется канойного типа, однолопастное (Рис. 9).



Рис. 9 Весло для рафтинга

Каска должна быть выполнена из высокопрочного полиэтилена, иметь мягкую подкладку из не впитывающей воду «пены», должен быть оснащён регулируемой по размеру подвеской. (Рис. 10).



Рис. 10 Каска

Спасательный жилет обеспечивающим запас плавучести не менее 7,5 кг (Рис. 11).



Рис. 11 Спасательный жилет

Спасательный конец «Александрова» средство для оказания помощи утопающим. Представляет собой плавучая тонкая веревка, обычно из полипропилена, длиной около 30 м и мешочком ярко-оранжевого цвета (Рис. 12).



Рис. 12 Спасательный конец «Александрова»

Обычно на соревнованиях учащихся проходящих Алтайском крае все специальное водное снаряжение выдается организаторами соревнования, для этого необходимо заранее подать заявку организаторам соревнований.

Особое внимание следует обратить на личное снаряжение участников: одежда должна соответствовать погодным условиям, должен быть сменный комплект непосредственно для дистанции.

Одежда для участия в соревнованиях должна закрывать полностью ноги и руки. Обязательно наличие закрытой обуви типа кроссовки или кеды (**резиновые сапоги запрещены**)

Соревнования может проводиться и при неблагоприятных погодных условиях (дождь), поэтому на месте размещения команды лучше натянуть тент или установить палатку, чтобы сделать время подготовки к старту более комфортным. Более уютным пребывание на биваке сделает использование туристских ковриков, сидухек или стульчиков.

Перечень организаций и клубов, занимающихся водным туризмом и рафтингом, к которым можно обратиться за консультативной и методической помощью в подготовке команды:

1. КГБУДО «АКЦДОТиК «Алтай», туристско-спортивный клуб «Алые паруса», руководитель Бейберетов Сергей Витальевич;

2. МБУДО «Память» Пост № 1 г. Барнаула», туристско-спортивный клуб «Алые паруса», руководитель Дремов Иван Сергеевич, Кулакова Анна Васильевна;

3. МБУДО «ДЭТЦ» г. Бийска, туристский клуб «Скат», руководитель Соколова Виктория Евгеньевна

4. р. п. Тальменка, клуб «Рафт-ТТ», р.п. Тальменка, руководитель Доровских Виктор Иванович.

В главную судейскую коллегию

_____ *название соревнований*
 от _____ *название командирующей организации, адрес, телефон*

З А Я В К А

на участие в соревнованиях

Просим допустить к участию в соревнованиях команду _____ *(название команды)*
 _____ в следующем составе:

№ п/п	№ УЧАСТНИКА	ФАМИЛИЯ, ИМЯ УЧАСТНИКА	ГОД рождения	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК <i>слово "ДОПУЩЕН" подпись и печать врача напротив каждого участника</i>	С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЗНАКОМ <i>подпись каждого участника</i>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Всего допущено к соревнованиям _____ человек;

Допущено по специальному допуску _____ человек.

М.П. Врач _____ / _____
подпись врача / расшифровка подписи врача

Представитель команды на соревнованиях _____
фамилия имя отчество

Контактный телефон представителя _____
сотовый телефон

«С правилами техники безопасности знаком» _____ / _____
подпись представителя / расшифровка подписи

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____
Подпись / расшифровка подписи

М.П.

Дата « _____ » _____ 20__ г.

Пример инструктажа по технике безопасности при проведении соревнований по рафтингу (для руководителей команд и участников соревнований).

1. Общие требования безопасности

1.1. К соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж включает: ознакомление учащихся с Положением о соревнованиях, программой, режимом проведения соревнований, правилами поведения учащихся при подъездах и во время проведения соревнований; возможными опасными факторами, обусловленными неблагоприятными погодными условиями; действиями в аварийных ситуациях, способами оказания первой помощи при травмах и острых заболеваниях. Учащиеся должны быть ознакомлены с ответственностью и мерами дисциплинарного наказания за нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

1.2. Руководитель несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность участников команды с момента выезда команды из места проживания и до ее прибытия обратно. Руководитель обязан контролировать весь этот период выполнение участниками правил пожарной безопасности, охраны природы, соблюдение мер гигиены, санитарии, а также установленного режима дня и общественного порядка.

1.3. Руководитель команды несет ответственность за достоверность представляемых в мандатную комиссию документов.

1.4. Руководитель и участники должны безоговорочно выполнять указания судейской коллегии соревнований, судей на этапах; соблюдать порядок и дисциплину во время соревнований и на месте проживания. Начинать выполнение задания на этапе только по сигналу (команде) судьи.

1.5. Участникам запрещается покидать место расположения команды без разрешения руководителя. В случае схода команды (участника) с дистанции соревнований, капитан (участник) обязан доложить об этом старшему судье финиша. В случае потери участника или несчастном случае руководитель обязан немедленно сообщить в ГСК.

1.6. Участник, отставший от команды или потерявшийся в населенном пункте, должен немедленно обратиться за помощью в государственное учреждение (полиция, администрация и т.д.).

1.7. Разводить костры разрешается только в местах, указанных заместителем главного судьи по безопасности или коменданта, с соблюдением правил пожарной безопасности и охраны природы.

1.8. Руководитель команды несет ответственность за подготовку командного и личного снаряжения участников в соответствии с требованиями, изложенными в Условиях соревнований.

2. Требования безопасности на дистанции:

2.1. На рафте необходимо находиться только в застегнутых на все пряжки спасательных жилетах. Особое внимание обращать на застегивание

нижних (паховых) ремней. Снимать спасательный жилет и защитный шлем на средстве сплава, находящегося на воде категорически запрещено.

2.2. На всех участках воды иметь надежное зацепление с судном: на рафте за специальную донную обвязку необходимо фиксироваться ногами.

2.3. При выпадении за борт весло не бросать, принять меры по удержанию за рафт (есть специальная обвязка по бортам рафта). Если не удастся приблизиться к рафту, то спокойно плыть в его направлении ногами вперед (в случае если наткнетесь на камень), используя для гребли весло. Спасательный жилет обеспечивает нахождение головы над поверхностью воды, однако в больших волнах, сливах и бочках возможно захлестывание водой. Не паникуйте, перед опрокидывающимся гребнем волны вдохните воздух и задержите дыхание. Человек может задерживать дыхание не менее чем на 15 сек., этого времени достаточно для прохождения гребня волны. При движении в сторону берега учитывайте смещение струи. Знайте, что человек в воде плывет быстрее, чем неуправляемое судно. При подходе к берегу оберегайтесь резких упоров в дно, во избежание заклинивания стопы или сильного удара.

2.4. При перевороте судна постарайтесь без потери весла удержаться за судно и, оказавшись под ним, перемещайтесь в одну из сторон, одновременно отталкиваясь и удерживаясь за судно. Вылезать на перевернутый рафт лучше с бортов. Вылез сам – помощи товарищу.

2.5. Если во время переворота отделились от группы и выбрались на берег, ожидайте помощи на этом месте. На берегу обозначьте место своего пребывания подручными средствами (жилет, каска, весло, одежда), чтобы было хорошо видно с воды.

2.6. Быть внимательным к самочувствию, появлению первых признаков недомогания у каждого участника соревнований. Оказать первую доврачебную помощь, немедленно сообщить судье ближайшего этапа, руководителю соревнований.

2.7. В случае острого заболевания или травмирования на дистанции участник должен прекратить участие в соревнованиях и обратиться к судье ближайшего этапа, в районе старта-финиша – к врачу соревнований. При получении травмы, остром заболевании другим участником соревнований придать пострадавшему положение, соответствующее травме (заболеванию), принять меры к остановке кровотечения, немедленно сообщить судье ближайшего этапа.

2.4. В случае непредвиденных природных явлений, создавшей аварийной ситуации на дистанции соревнований команда должна действовать строго в соответствии с указаниями Условий соревнований. Не допускать паники, суеты, растерянности.

3. Категорически запрещается:

3.1. Использовать снаряжение, не прошедшее проверку судьями по безопасности.

3.2. Пить воду из непроверенных водоемов; есть снег и сосульки; пить очень холодные напитки (воду, соки, минеральную воду и т.п.).

3.3. Употреблять в пищу подозрительные на вид продукты, какие-либо растения.

3.4. Приближаться на опасное расстояние, трогать руками животных, ядовитые и колючие растения.

3.5. Использовать для разведения костра быстровоспламеняющиеся вещества (бензин, порох и т.д.).

3.6. Выбрасывать бытовые и пищевые отходы в водоемы и в не отведенные для этой цели места.

