

## Отчет

Храновской Валентины

### Индивидуальная техника в зале 2013 (Питер)

#### Класс А

Соревнования проходят в конце января в течение 2 дней. Дни очень насыщенные. В субботу соревновательный день делится на 2 больших блока. В первой половине дня все зарегистрировавшиеся потоком идут по 11 маршрутам. Все очень быстро и интенсивно, почти нет времени на то, что бы перевести дух не говоря уж о том, что бы передохнуть. Во второй половине дня участники делятся на 4 команды и проходят маршруты последовательно, по кругу.

Итак, подробнее о первом блоке. Все начинается с 6 скальников. Особенность питерского скалодрома в том, что вместо зацепов там деревянные бруски, прибитые к стене. У нас сложно тренироваться для скальника на питерские соревы тк, лазать по брускам сложнее и непривычнее. Немного другой хват руками и постановка ног. Плюс в том, что там есть щели и ими можно пользоваться. Еще к особенностям можно отнести то, что лезть надо и вверх и вниз (те вниз тоже лазаньем). Сорваться можно только три раза. Если срываешься, продолжать можно чуть поднявшись. Первые 2 скальника достаточно легкие, есть большие щели и хватает зацепок. Третий и особенно четвертый самые сложные, щелей нет, зацепок мало, а вместо зацепов небольшие углубления в стенах на одну фалангу. 5й и 6й скальники легче. Они сделаны по другому принципу. Там уже используются нормальные зацепы. Две трети маршрута нужно подниматься в распоре, между двумя фанерными стенками ( по большим и удобным зацепкам) и еще трет по вертикальной стене, тоже по большим зацепкам.

Дальше идут парные маршруты, те по 2 одинаковых маршрута, по которым участники идут парами. Следующий – спелеолестница. Нужно 2 раза пройти вверх и вниз по лесенке. Потом три веревочных маршрута. Подъем-спуск. Подъем- спуск через перестежку. Подъем- спуск через узел. И на последок, когда все уже вымотаны и ничего не хотят – контест 30 метров.

Второй блок начинается через часа 4. За это время проходит соревнования класса А и Б. Вечером, часов в 6 (не обращайтесь внимания на положения в

котором обещают начать в 15 00 J) начинается следующий этап соревнований. Все участники делятся на 4 группы и расходятся по 4 этапам.

«в завале» нужно подняться по скальнику в распоре (5й или бй) залезаешь в узость (узости у них сделаны из фанеры с вырезанными отверстиями. Классная штука) внутри поднимаешься вверх по лабиринту (там в общем-то нет других вариантов пролезть, только один явный ход). На самом верху вываливаешься из завала и по навеске спускаешься до скальника. И лазаньем вниз. В качестве советов и замечаний могу отметить следующее: обязательно хорошо подогнать снарягу. У меня была слабо затянута обвязка, и я цеплялась за край узости и никак не могла в нее влезть. Все ненужное можно повесить сбоку, что б меньше цеплялось, там узко именно в плоскости лица-спина с боков можно хоть авоськи с картошкой вешать. Еще обязательно страховаться на входе и выходе из узостей (хотя бы там, где видят судьи, они за этим смотрят)

«в крошечной тьме» этап с завязанными глазами. Снарягу кладешь сам, перед горизонтальной трубой из матов (лучше положить чуть в стороне, что бы когда будешь выползать из трубы не утыкаться в нее лицом). Потом судья завязывает глаза специальной повязкой и ставит лицом к этапу. Суть этапа-влезть в трубу, найти и одеть снарягу ( можно дома потренировать маленькие хитрости, типа одевать верх через голову и немного ослабить беседку, еще очень удобно использовать рапид-автомат). Подняться по троллею до потолка, перестегнуться на горизонтальные перила (с завязанными глазами сложно ориентироваться в какую сторону нужно двигаться, а от перестежки отходят 4 веревки в разные стороны. Можно попросить товарища, что б он посмотрел и подсказал за правильную ли веревку ты схватился.) перила не большие, длиной в 1 метр. И потом спуск через узел. В общем-то не сложно, но мы не тренируем лазанье с закрытыми глазами, и поэтому много времени тратится на ощупывание и перепроверки. А отсутствие страховки придает всему аттракциону особую пикантность.

«Навеска» поднимаешься по судейской навеске через узости (не очень узкие, просто как элемент навески) и несколько перестежек, взяв с собой веревку для навески и снимая судейскую. На самом верху пролазишь в действительно узкую длинную щель (очень неудобная) и с другой стороны вешаешь уже свою навеску в те же точки, где была судейская навеска. Этап считается пройденным когда веревка аккуратно сбуктована и выложена. Карабины так же должны лежать на полу, ну и естественно все узлы развязаны. Очень внимательно на этом этапе с узлами. Судьи обращают особое внимание на

правильностью вязания узлов. Никаких перехлестов, за них штрафуют, 2 узла на конце, контрольные пол грейпвайна, и на уровне колен направленная восьмерка. И отцентрованный узел в узости, что б веревка не дотрагивалась до краев.

«спасработы 2» на этом этапе необходимо спасти пострадавшего через 2 перестежки. Спасатель висит на перилах на потолке, пострадавший долазит по навеске тоже почти до потолка. Перестежки расположены не ровно друг под другом, а на небольшом отдалении.

## День второй

В этот день класс А начинается после обеда. Во второй день всего три этапа. Очень интересная система, участники распределяются соответственно с заслугами вчерашнего дня. Т.е. те кто занял первое и второе место идут первыми, третье и четвертое вторыми и так далее. Это во первых помогает поставить вместе примерно одинаковых по силам спортсменов, а во вторых сокращает время прохождения, особенно для лидеров, которые быстренько отстрелялись и свободны.

«скальник»- все та же стена с деревянными брусками, но на этот раз нет очерченных маршрутов. По всей стене разбросаны цифры от 1 до 10. Участник должен дотронуться до как можно большего числа цифр и вложиться в контрольное время. В этом году 5 минут в прошлом (2012) было 10. Цифры надо брать по порядку. Те после единицу двойку, тройку и тд. Если участник срывается, то этап заканчивается, второй попытки нет.

«спасработы 1»- простые спасработы. Пострадавший зависает на расстоянии где-то 1.5 метра над землей. Спасатель подходит снизу, переходит через пострадавшего и спускает его вниз.

«СРТ-№» очень интересная трасса. Она самая насыщенная и длинная. Проходится с грузом ( я вот не помню, может и еще где-то надо проходить с грузом. Не уверена. Но эта точно с бэками. В прошлом году было даже 2). Подъем по скальнику в распоре и в завал (как в первый день, только в обратном направлении). После завала подъем к потолку на наклонке, наверху ныряешь в длинную трубу из матов (тут главное не запутаться в веревках, и не утащить за собой наклонку). Из трубы по большой теролли во вторую трубу и по ней наверх. Чем-то похоже на нашего кузмича, только по навеске, но все равно колено толком не согнуть и ногу не поднять, двигаться надо маленькими шажками. По коротким перилам до веревки на спуск. Потом добегаешь да стенки где была навеска. Там лежит готовая веревка для

навески. Поднимаешься по судейской навеске до верха, по пути вниз снимаешь судейскую, внизу можно оставить транс ( в этом месте не помню точно последовательность действий. Когда какая веревка снимается, а какая вешается) суть в том, что надо снять судейскую навесу и повесить свою.

Вот и все этапы. Соревнования очень интересные, насыщенные и очень отличаются от наших. Съездить на них обязательно стоит, это хороший опыт как для участников соревнований, так и для организаторов наших соревнований. Есть возможность проверить себя, понять, что есть куда расти и развиваться. И что нам еще работать и работать над собой. А как люди которые принимают участие в организации наших соревнованиях можно многому научиться. например оптимизации и ускорению прохождения этапов, и посмотреть совсем другой подход к соревнованиям.