

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА В ЗАЛЕ-2015»

ОТЧЁТ БУДЬКО СВЕТЛАНЫ

Сроки проведения: 24-25 января 2015г

Место: г. Санкт-Петербург, ул. Шпалерная, 15 (вход во двор возле надписи аптека и там через КПП, потом в арку)

Классы: А (кони), В (нормальные) и С (дети до 18)

Дорога: добираться можно по-разному, но дешевле всего на машине. Главное, чтобы было несколько водителей, и они менялись. Мы ехали вчетвером, выезжали в 16 45 из Минска в пятницу, в Питере были около семи утра (погода не очень была, обратно заехали за 12 часов). Лучше, конечно, ехать так, чтобы быть в Питере раньше и выспаться, но пару часов сна в машине и час на диванчике вполне меня устроили, за счёт избытка впечатлений и эмоций днём на соревах это не заметно. Ночевать можно прямо в Дзержинце, очень удобно: возможность посмотреть-пообсудить трассы заранее, потренировать спасы и скальник и плюс не надо рано вставать: мы с Пашкой проснулись на второй день за 20 мин до начала показа трасс и всё успели, а народ из Питера вставал за 2-3 часа.

Обязательно спальник и КОВРИК!!! Не слушать всяких евреев насчет возможности спать на матах – наверное, можно, но неудобно ни разу: утром ходят по залу рано и много.

Трассы

1-ый день очень насыщенный: 4 скальника (2 деревянных и 2 в распоре нормальных), лесенка, 4 SRT, контест 30м и этап «в завале». Это для группы нормальных, где участвовали мы с Пашкой, у коней (от нашего клуба был Рома Сумкин) ещё к этому + 2 деревянных скальника, «в кромешной тьме» (с завязанными глазами одеть снарягу и пройти трассу) и спасы.

Старт в порядке номеров на регистрации, все трассы по очереди только по порядку, т. е. нельзя что-то пропустить, а потом добегать. Старт общий на все скальники, поэтому внимательно слушать команду и не отвлекаться.

Скальник 1 и 2 деревянные зацепы, сильно отполированы зацепы. На 1 трассе есть хорошая щель в досках, удобно держаться, но аккуратно (лучше уехать с пальцами **J**). Есть 3 попытки: если срываешься, продолжаешь с того же места, контр время 2 мин. Вниз лезть сложнее, надо больше смотреть, чтобы при дотягивании вниз ногой руки могли держаться (кто повыше, тому немного проще). Вполне нормально проходить в кроссовках, но в скальниках, наверное, лучше.

- не идти в начале и смотреть, как лезут другие, проработать маршрут в голове до своего старта
- попросить страхующего, чтобы не натягивал сильно верёвку, когда лезешь вниз: он может не успеть за тобой, теряется время и силы
- на 2 маршруте, когда идёшь вниз, сначала попробовать хорошо стать на зацеп, а потом передвигать руки: в верхней части бруски узкие и скользкие
- больше техники, иначе руки быстро устают, легко сорваться

Скальник 3 и 4: по нормальным зацепам, сначала в распоре до полки, потом ещё метра 2.5 до карабина с небольшим отрицательным уклоном. После дерева всё просто, опять же продумывать заранее маршрут.

- выше полки буквально два шага, и карабин достаётся (кто высокий, можно и один), не надо лезть выше
- когда лезешь вниз с полки, удобно плюхнуться на неё животом, и ноги на зацепы в распоре, а не тупить, как бы лучше слезть отсюда

Лесенка: всё просто: вверх-вниз-вверх-вниз, длина 7м.

- держать лесенку лучше с обратной стороны и там же ставить ноги пятками, так меньше шатает и быстрее. Спускаться вроде без разницы

SRT-1 (вертикаль вверх-вниз), 2 (узел) и 3 (перестёжка): тоже ничего сложного. Старт одновременно по два участника, перерыва после предыдущих этапов почти нет, но вроде это особо не мешает

- надо доводить технику подобных элементов до автоматизма
- узел вниз удобно проходить, щёлкнув жумар и кроль над спусковой (только повыше, чтобы удобно выщелкнуть стоп) – тогда не зависнешь на жумаре, как это вечно со мной бывает при способе ус над жумаром, и по времени одно и то же. Или идеально подобрать высоту расположения жумара заранее
- стоп – это скорость, но им надо уметь хорошо пользоваться, есть много нюансов (я использовала его всего лишь 4-ый раз в жизни)
- не забывать про 2 точки!!! Когда перестёжка вниз, удобно скатиться в карем полностью, щёлкнуть выше жумар на нижнюю веревку, встать и щёлкнуть ус, перенести стоп, убрать ус, потом жумар
- педаль привязывать обязательно, и ус на резинке тоже должен убыстрить действия: всегда под рукой

Контест 30м: найти человека, хорошо выдающего, и брать с собой. Удобно двойная педаль, но сделать, чтобы не разъезжалась.

- снять всё ненужное, чтобы не болталось
- тренировать контест в клубе постоянно!!! (надо бегать за 1,30 и меньше, у меня пока 1,50)

SRT-4У: подъём и спуск с перестёжками через узости (вырезаны в скальнике) с трансом, сверху 2 маленькие оттяжки на подъём и спуск.

- брать каску в обlipку, степуркина карбидковая неудобно пролазит
- чётко проработать план прохождения заранее
- в оттяжку можно не щёлкиваться, главное быстро перенести её, она очень короткая (как в ТМ-62 из карабинов), но там можно опираться на полку
- транс первым выкидывается из всех узких мест, иначе утащит обратно
- подумать заранее о возможности максимального использования рельефа
- 2 точки!!!! Когда переносишь стоп, щёлкнуть ус и жумар или 2 уса

В завале: подъём в распоре на полку, как в скальнике, зигзагообразное движение в ходах за скальником вверх-вниз-вверх, вылезать под потолком на навеску, спуск с двумя перестёжками (но между 1 и 2 маленькое расстояние и есть рельеф, можно усами).

- не забыть спустить страховочную верёвку после скальника
- всегда лучше лезть головой вперёд
- опять же каска в обlipку нужна
- хорошо затянуть третий ремень на обвязке, если он есть (цепляется)
- уточнить заранее, сколько усов встёгивать в перилину перед навеской и прочие непонятности
- подумать про лучший проход после 1 перестёжки вниз – творила какую-то ерунду, потеряла время

Всё закончилось где-то в 15 30 (мы с Пашкой в середине класса В), начало было в 11 30., остаётся время погулять по Питеру, кони соревнуются дольше часа на 2.

2 день: спасы, скальник и SRT (у класса А спасы всего 3 типов: просто, через перестёжку и из карема, одни в первый день и двое на второй). Начало было в 10 00 для В и С и в 13 00 для коней.

Спасы: в этом году впервые они есть для класса В, и мы не знали об этом, поэтому готовы были слабо. Снятие пострадавшего с вертикальной верёвки

- найти кого-нибудь маленького, кто весит меньше моего веса (идеальный умирающий – Оля Бакаленко)
- у питерцев не важно, чтобы пострадавший вторым касался земли, поэтому хорош силовой способ:

1. Подход к постр, свой дл ус в его рапид, можно в верх рапида
2. Выкинуть жумар постр
3. Перейти как узел (повыше, иначе плохо щёлкивается кроль)
4. Его кор ус себе вниз рапида (не запутать верёвки!!! Ус под верёвкой, а не вокруг, как длинный)
5. Шагнуть вверх, пока постр не повиснет на усах и его кроль ляжет
6. Выщелкнуть кроль пострадавшего
7. Свою спусковуху прямо под кролём и хорошо заблокировать

8. Встать в педали и выщелкнуть свой кроль (здесь второй раз надо усилие, поэтому постр должен весить немного, при тренировке я смогла поднять Рому Сумкина, т. е. свой вес)

9. Выкинуть свой жумар

10. Разблокировать спусковое и спуск вниз

- первую выщелкнуть спусковуху, по ней отсчёт времени

- на стопе удобнее – в решётке у меня верёвка зашла за бобышку полностью и потом проблемы достать, потеряла кучу времени (т. е. учиться ходить со стопом!!!)

SRT-5: подъём в узость под полкой (самую мелкую из всех)-наклонка вверх- тироль с узлом (но провис оч маленький и только в самом низу)- вверх 1 перестёжка-перилина-вниз неск перестёжек, походе как в SRT-4 через узости.

- не тупить в первой узости: из-под полки удобно сразу вщелкнуть жумар, вылезть и стать на распор, потом ус в карабин (можно и без него, но мне иначе было неудобно вщелкивать ролик), потом ролик и кроль, ус выкинуть и наверх. Там сразу стоп в след веревку на спуск, снять ролик, потом кроль и жумар

- после тироли можно вщелкнуть жумар, приподняться, словить след верёвку и кроль сразу туда, потом жумар и выщелкнуть стоп

- уточнить про количество точек, если я в узости (наверное, можно просто выщелкнуть стоп и перенести на след веревку без всяких усов

Скальник 7У: за 5 минут собрать 7 пикетов на деревянном скальнике (кони собирали 10). Срыв=окончание маршрута, за не взятые пикеты время=5 мин+ по 30 сек за каждый не взятый пикет.

- очень помогает вечером попробовать собирать нижние пикеты

- на нижнюю доску ноги ставить ребром (не на носках!) – больше устойчивость

- опять же продумать маршрут, не лезть наискосок, если там почти нет зацепов, быстрее обойти

- обязательно найти магнезию – руки скользят

Это всё, мы закончили около 13 00. **Из общего:**

- тренироваться и ещё раз тренироваться!!!

- улучшить снарягу:

1. попробовать ус на резинке

2. усы удобнее строповые (мешают узлы)

3. жумар лучше долгануть пецелёвый

4. приделать крючок для жумара – на карабин долго одевать и снимать

- тренировать хождение на стопе для сорев

- все маршруты чётко продумывать заранее и повторить перед стартом, иначе много времени туплю на трассе