

Индивидуальная техника в зале-2016 Отчет участника Светланы Будько

Даты проведения – 23-24 января 2016 г.

Место – СПб клуб «Дзержинец», г. Санкт-Петербург, ул.Шпалерная, 15

Дорога. В этом году мы добирались общественным транспортом. В нете много перевозчиков, бывают скидки, доехать можно за 400 тыс в одну сторону без проблем на маршрутке или автобусе. Как вариант – блаблакар. Если позволяет время, лучше выехать в четверг вечером – тогда с пт на сб можно нормально выспаться перед днем соревнований.

Жилье. С этого года запретили ночевать непосредственно в клубе, как в том году, но на букинге полно дешевых хостелов поблизости. Мы отдали по 400 р/сутки с человека, живя в хостеле «Чайка» (ул. Чайковского, 4) – идти минут 10, сам как квартира, администрация в соседнем здании – мы просто заняли его полностью, отлично получилось (там вроде на 6 чел одна комната). Я ехала на день раньше и ночь с пт на сб ночевала в другом хостеле за 230 р/чел (но на всех там места не хватило).

Соревнования. Все участники делятся на 3 группы: А – для «продвинутых», В – «новички» (без разряда и категорий) и С – дети (до 16 лет). Поскольку я не впервые на этих соревнованиях, я решила попробовать себя в категории А. В этой категории этапы шли с 13.00 до 19.00 субботы и с 12.00 до 15.00 воскресенья. Этапы были следующие:

Скальник – разделен на 7 трасс: первые 5 на деревянном скальнике (по возрастанию сложности), и ещё 2 – на распорах по обычным зацепам (довольно легко). КВ 2 мин, при срыве продорлжаешь движение с момента срыва, срыв не более 3 раз.

- Надо ходить на скалодром! Хотя бы иногда!!!
- Заранее продумывать тактику, желательно обсудить с кем-то опытным (например, Рома Сумкин)
- Внимательно следить за преодолением маршрута другими, особенно опытными участниками
- Скальные туфли дают огромное преимущество – надывать заранее или договориться на месте. Размер брать на 1-2 меньше своего реального

Лесенка – подъем-спуск по спелеолесенке.

- Помнить о правильном передвижении – ступни ставить с обратной стороны лесенки пяткой к себе, руки там же, можно скрещенные

Подъем – простой подъем и спуск на спусковом.

Подъем-спуск кроль-жумар – подъем и спуск на кроле и жумаре.

Перестежка – подъем-спуск через перестежку

Узел – подъем-спуск через узел.

- Все действия с перестежками и узлами должны быть доведены до автоматизма!!!
- Как ни крути, силовой способ прохождения узла – самый быстрый. Тренировать его!

Контест – контест 30 м.

- Заранее найти выдающего и вытягивающего
- Взять в клубе двойную педальку

«В кромешной тьме» - вся снаряга снимается, глаза завязываются черным платком. Надо пролезть в узость (скрученный мат), одеть снарягу, затем этапы (подъем по наклонке, перила, спуск и т.д.)

- Тренировать одевание снаряги с закрытыми глазами и лазание с закрытыми глазами
- Тут особенно внимательно продумать план действий

- Помнить, что нужен ролик

Спасы – соло-транспортировка пострадавшего через перестежку

- Заранее найти легкого пострадавшего, которого без проблем снимешь силовым способом. Все питерцы снимают силовухой, с качелями сразу проиграешь.
- Развесить снарягу пострадавшего так, как тебе удобно

«В завале» - подъем по скальнику-распору – подъем и спуск внутри деревянных щитов с узостями

- Когда забираешься на скальник, достаточно залезть наполовину, потом просто вылезть на руках на полку
- Следить, чтобы не болталась снаряга – иначе внутри цепляется по-страшному
- Помнить: когда стоишь на опоре, достаточно 1 точки
- Предпоследний участок (спуск через узость к перестежке) короткий и можно пройти на усах
- Наколенники спасут от синяков (частично)

Самосброс – подъем по вертикали – перила – навеска самосброса-спуск-сдергивание веревки

- Хорош способ спуска: кроль на одной веревке, стоп на соседней
- Перед стартом тщательно сбухтовать веревку, чтобы она не развязалась сама и без косяков слетела вниз
- Не заморачиваться перехлестами. Их реально почти не видно с земли
- Не забыть сдернуть веревку в конце

Скальник со сбором пикетов – лазание по деревянному скальнику со сбором пикетов (10 штук).

- Тактика заранее

Навеска – маршрут на щитах у деревянного скальника, подъем с перестежками через узости с оттяжкой (очень маленькой), переход по перилам и навеска через узости, подъем по своей навеске со сбором веревки и спуск через узости по начальному маршруту.

- Опять же помнить: в узости можно 1 точку
- Австрийцы вяжутся быстрее
- Сильно карабины не замуфтовывать, просто обозначить (все равно не видно)

Длинный – длинный маршрут с множеством элементов (подъем, спуск, перила, тироль, наклонка вверх). Начало там же, где этап «навеска» и через весь зал.

Общее:

- Тренировать каждый элемент в отдельности и доводить до автоматизма!
- Проверять перед стартом наличие необходимого снаряжения (ролик, двойная педаль)
- По всем маршрутам заранее очень четко продумывать план
- Следить за прохождением маршрута опытными участниками, смотреть на их фишки
- Заранее искать помощников (пострадавший на спасы, страхующий на скальник и лесенку, выдающий/выбирающий на контест)
- И чаще, ЧАЩЕ и МНОГО ТРЕНИРОВАТЬСЯ!!! Очень желательно и в новогодние праздники (если никуда не уехала)