

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Региональной  
маршрутно-квалификационной  
комиссии Санкт-Петербурга

  
Губаненков С.М.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. генерального директора  
ГБОУ "Балтийский берег"

Астанчук В.А.

## РЕГЛАМЕНТ

Городских соревнований на лыжном контрольном туристском маршруте  
«Туристская лыжня здоровья»

Санкт-Петербург

2021

## 1. Цели и задачи

Проверка тактической, технической и физической подготовленности экспедиционно-походных объединений обучающихся к совершению лыжных походов, экспедиций и учебно-тренировочных сборов в период весенних школьных каникул, повышение безопасности туристских мероприятий обучающихся, выявление сильнейших объединений юных туристов-лыжников.

Пропаганда здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения и наркозависимости обучающихся Санкт-Петербурга.

Контроль реализации дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности.

## 2. Организаторы соревнований

Комитет по образованию Санкт-Петербурга. Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга «Балтийский берег», Городская станция юных туристов.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегия соревнований (ГСК). Состав ГСК утверждается приказом ГБОУ «Балтийский берег».

## 3. Сроки и место проведения

20-21 февраля 2021 года. Ленинградская область, Всеволожский район, железнодорожные станции Орехово, Лемболово.

Схема прохода к старту будет размещена дополнительно.

## 4. Участники соревнований

Состав команды может достигать 17 человек, включая руководителя и заместителя руководителя. Команда должна предоставить судью от команды - члена лыжной подкомиссии МКК ОУ или специалиста, имеющего опыт руководства лыжным категорийным походом.

В составе команды соревнований должно быть не менее 70% членов группы, планирующей совершение лыжного туристского мероприятия в дни весенних каникул. В качестве руководителя команды на контрольном выезде может выступать заместитель руководителя планируемого туристского мероприятия.

**На Маршрут 1 (В)** допускаются участники не моложе 2011 г.р., планирующие проведение лыжных туристских мероприятий без организации ночлегов в полевых условиях в весенний период 2021 года.

**На Маршрут 2 (Б)** допускаются участники не моложе 2010 г.р., планирующие проведение лыжных походов 1-2 степени, учебно-тренировочных лыжных сборов, экспедиций и экскурсий на лыжах, с организацией ночлегов в полевых условиях в весенний период 2021 года.

**На Маршрут 3 (А)** допускаются участники не моложе 2010 г.р., планирующие совершение лыжных походов 3 степени и категорийных лыжных походов в весенний период 2021 года.

Участники не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>).

**Решение о допуске объединения к прохождению того или другого маршрута принимает ГСК соревнований в период прохождения мандатной комиссии на основе анализа заявки объединения и маршрутных документов, планируемого объединением многодневного лыжного мероприятия.**

**Внимание! Допуск к участию в соревнованиях групп, не планирующих весной 2021 года лыжных мероприятий, осуществляется по специальному решению ГСК.**

## 5. Программа соревнований

Соревнования рассматриваются в качестве контрольного выезда экспедиционно-походных групп, планирующих лыжные туристские мероприятия в весенний период 2021 года;

Внимание! На контрольном выезде предъявляется то снаряжение, которое будет использоваться в планируемом походе. Проверка снаряжения будет осуществляться на предстартовой проверке, на маршруте и на этапе «Бивак».

Участники обязательно прибывают с лыжами, палками, бахилами (если планируются) и обувью, которые планируют использовать в походе. Все лыжное снаряжение проверяется на этапе «Предстартовая проверка».

На соревнованиях проводится проверка навыков использования «кошек» для групп планирующих использование «кошек» в нестационарных мероприятиях (весна, лето) 2021 года. Проверка навыков использования «кошек» в зачет соревнований не входит.

Соревнования проводятся по трем маршрутам.

### **Маршрут 1 (В)**

21 февраля 2021 года. Проверка лыжного снаряжения, ориентирование в заданном направлении по топографической или спортивной карте с учетом контрольного времени (КВ), проверка навыков оказания первой помощи, этапы по проверке готовности к предстоящим мероприятиям: Спуск на лыжах «лесенкой», спуск на лыжах траверсами, спуск на лыжах с остановкой в заданной зоне, скоростной спуск на лыжах, спуск на лыжах с торможением падением, подъем на лыжах «лесенкой», подъем на лыжах «ёлочкой», подъем на лыжах траверсами, траверс склона.

### **Маршрут 2 (Б)**

20 – 21 февраля 2021 года. Проверка лыжного снаряжения, ориентирование в заданном направлении по топографической или спортивной карте с учетом контрольного времени (КВ), проверка навыков оказания первой помощи, организация ночлега в полевых условиях, этапы по проверке готовности к предстоящим мероприятиям: спуск на лыжах «лесенкой», спуск на лыжах траверсами, спуск на лыжах с остановкой в заданной зоне, скоростной спуск на лыжах, спуск на лыжах с торможением падением, подъем на лыжах «лесенкой», подъем на лыжах «ёлочкой», подъем на лыжах траверсами, траверс склона.

### **Маршрут 3 (А)**

20 – 21 февраля 2021 года. Проверка лыжного снаряжения, ориентирование в заданном направлении по топографической или спортивной карте с учетом контрольного времени (КВ), проверка навыков оказания первой помощи, организация ночлега в полевых условиях, этапы по проверке готовности к предстоящим мероприятиям: скоростной спуск на лыжах, спуск на лыжах с остановкой в заданной зоне, спуск на лыжах с поворотами (слалом), спуск на лыжах траверсами, спуск на лыжах «лесенкой», спуск на лыжах с торможением падением, спуск на ногах с организацией личной или командной страховки, подъем на лыжах «лесенкой» («ёлочкой»), подъем на лыжах траверсами, пересечение лавиноопасного склона, переправа по тонкому льду, поиск пострадавшего в лавине, оказание первой помощи, изготовление волокуши, транспортировка пострадавшего.

### **Техника оказания первой помощи.**

Проводится в форме отдельных соревнований **Приложение 2**. Проверка обязательна для всех команд, сдающих контрольный выезд.

Руководитель не принимает участия в работе команды. Задания на всех этапах выполняются командой одновременно в пределах контрольного времени, устанавливаемого на месте проведения соревнований. Для выполнения заданий командам будет необходима полная походная аптека.

**Специальный этап** - по проверке навыков движения в «кошках» будет располагаться у финиша всех Маршрутов.

## **6. Требования к снаряжению и обеспечение безопасности соревнований.**

Команда должна иметь снаряжение для прохождения Маршрутов, соответствующее требованиям безопасности и удовлетворяющее условиям соревнований.

Ответственность за безопасность применяемого судейского страховочного снаряжения несут организаторы соревнований. Ответственность за безопасность применяемого личного и группового снаряжения команд несут руководители команд. Представители направляющих организаций (образовательных учреждений), руководители и члены команд несут персональную ответственность за выполнение правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и норм экологической безопасности на месте проведения соревнований. Руководители команд несут ответственность за проведение инструктажа участников соревнований по тексту Инструкции по мерам обеспечения безопасности участников соревнований, утверждаемой Главным судьей соревнований, и по текстам инструкций по охране труда, утверждаемых руководителями направляющих организаций. Руководители команд несут личную ответственность за соответствие уровня технической подготовленности участников соревнований сложности этапов контрольных Маршрутов.

На любом этапе движения по Маршрутам соревнований, в том числе и на старте, команда может быть снята с этапа и/или с маршрута (или переведена на более простой маршрут) за техническую неподготовленность. Решение о снятии команды с этапа принимает старший судья этапа. Решение о снятии команды с Маршрута (о переводе на более простой маршрут) принимает Главный судья по представлению старшего судьи этапа или зам. главного судьи по безопасности.

## **7. Подведение итогов**

Результаты подводятся по каждому из трех Маршрутов.

Результат команды, участвующей в соревнованиях определяется по сумме штрафных баллов, полученных командой по результатам прохождения Маршрута, разделенной на количество участников команды (включая руководителей). Победителем является команда, показавшая наименьший результат. При равенстве баллов, предпочтение отдается команде, в составе которой большее количество несовершеннолетних участников. При совпадении численного состава предпочтение отдается команде, показавшей лучшее время на маршруте. Команды, пропустившие этап, получают максимальный штраф этапа (МШ). Команды, не уложившиеся в КВ маршрута, занимают места после команд, уложившихся в КВ.

Результат команды, участвующей в соревнованиях по Технике оказания первой помощи, определяется отдельно по каждому Маршруту по сумме штрафных баллов, полученных участниками на этапах. Победителем является команда, показавшая наименьший результат. При равенстве штрафных баллов более высокое место получает команда, выполнившая задания за меньшее время.

Решение о зачете или незачете контрольного выезда принимается членами «Региональной маршрутно-квалификационной комиссии» (РМКК) по результатам участия команды в соревнованиях, а также на основании непосредственного наблюдения за участниками в ходе соревнований.

**Командам, не уложившимся в КВ маршрутов, будет предложено упростить маршрут и программу планируемых нестационарных мероприятий.**

**Незачет по Технике оказания первой помощи и/или по Технике полевого походного быта означает незачет контрольного выезда.**

Команды, допустившие нарушения правил общественного порядка, экологической безопасности, пожарной безопасности, вмешательство в работу судей могут быть предупреждены или сняты с соревнований.

## **8. Награждение**

Участники команд – победителей и призеров на Маршрутах 1, 2, 3 награждаются бафами (шарф-повязка) с символикой мероприятия, команды – дипломами. Все участники соревнований награждаются значками с символикой соревнований.

Команды – победители и призеры соревнований по Технике оказания первой помощи награждаются дипломами.

## 9. Особые условия.

В контрольных выездах участвуют все объединения, планирующие проведение в период весенних школьных каникул 2021 года лыжные мероприятия всех видов, независимо от их прошлого опыта.

Группы, планирующие полевые сборы, лыжные экспедиции, степенные походы и походы 1-й категории сложности (кроме мероприятий по Заполярью), и не прошедшие проверку (не участвовавшие, не получившие зачета) на контрольном выезде, проводимом РМКК, проходят проверку, организуемую соответствующей МКК ОУ районного подчинения с составлением протокола проверки (см. соответствующую страницу Маршрутной книжки, форма № 5 –Тур, п. 10) и представлением его копии в РМКК.

В случае отсутствия в районе полномочий на проведение проверки групп, по согласованию с РМКК, проверка может быть осуществлена силами МКК ОУ, имеющей необходимые полномочия.

Группы, планирующие любые туристские мероприятия с полевыми ночлегами в Заполярье, а также группы, планирующие лыжные походы II-IV категории сложности, не прошедшие проверку (не участвовавшие, не получившие зачета в контрольном выезде, проводимом РМКК), к реализации планируемого мероприятия не допускаются вне зависимости от принадлежности МКК, рассматривающей заявочные документы.

## 10. Финансирование

Финансирование Соревнований осуществляется за счет субсидии из бюджета Санкт-Петербурга, выделенной ГБОУ «Балтийский берег» на выполнение государственных заданий: «Организация и проведение олимпиад, конкурсов, мероприятий, направленных на выявление и развитие у обучающихся интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, творческой деятельности, физкультурно-спортивной деятельности».

Расходы, связанные с проездом группы до места проведения соревнований, подготовкой к соревнованиям и арендой снаряжения несут направляющие организации.

## 11. Организационные вопросы.

### Подача предварительных заявок.

Для участия в мероприятии необходимо подать предварительную заявку в электронном виде до 15 февраля 2021 года 18:00.

Для подачи электронной заявки необходимо перейти по ссылке: [Предварительная заявка на участие в Лыжном контрольном туристском маршруте - 2021](#)

### Прохождение мандатной комиссии.

Команды проходят мандатную комиссию **15 и 16 февраля 2021 года с 14:00 до 18:00** на Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» (ул. Черняховского 49А, третий этаж, 307каб). Перед прохождением мандатной комиссии необходимо пройти в РМКК предварительное рассмотрение заявочных документов для определения Маршрута соревнований.

Команды-участницы представляют в мандатную комиссию следующие документы:

- Заявка, **полностью заполненная** и заверенная печатью учреждения (Приложение 1);
- Проект заявочных документов планируемого туристского мероприятия;

При рассмотрении заявочных документов членами лыжной подкомиссии РМКК руководители групп предоставляют документы, подтверждающие туристский опыт участников и руководителей.

**Участники, не прошедшие мандатную комиссию, к участию в соревнованиях не допускаются.**

### Совещание с представителями.

Совещание с представителями команд состоится на Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» (ул. Черняховского 49А, третий этаж) **16 февраля 2021 года в 18.30.** Совещание будет проходить как в очном формате, так и на платформе ZOOM.

Ссылка на конференцию:

<https://us04web.zoom.us/j/78694461502?pwd=Tm1DVUVONHdFMWVWYUNxSm1TVU1Mdz09>

Идентификатор конференции: 786 9446 1502

Код доступа: 12345

График заезда и порядок старта будет определен на совещании с представителями.

Совещание с судьями и представителями судейских бригад состоится **16 февраля 2021 года в**

**19.00. На платформе ZOOM. Явка обязательна.**

Ссылка на конференцию:

<https://us04web.zoom.us/j/78694461502?pwd=Tm1DVUVONHdFMWVWYUNxSm1TVU1Mdz09>

Идентификатор конференции: 786 9446 1502

Код доступа: 12345

**ОРГКОМИТЕТ, тел. для справок – 325-00-46.**

**ЗАЯВКА**  
**на участие в городских соревнованиях**  
**на лыжном контрольном туристском маршруте**  
**«ТУРИСТСКАЯ ЛЫЖНЯ ЗДОРОВЬЯ»**

по Маршруту \_\_\_\_\_

Походная группа \_\_\_\_\_  
 /наименование ОУ, район/

Руководитель группы \_\_\_\_\_

Контактный телефон, e-mail руководителя группы \_\_\_\_\_

Заместитель руководителя группы \_\_\_\_\_

Вид планируемого ТМ \_\_\_\_\_  
 /УТС без полевых ночлегов, УТС с полевыми ночлегами, спортивный поход, экспедиция, / \_\_\_\_\_ степень/категория сложности

в \_\_\_\_\_  
 /район проведения ТМ/

Судья от команды \_\_\_\_\_

Контактный телефон, e-mail судьи от команды \_\_\_\_\_

№ п/п	ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА	ДАТА И ГОД РОЖДЕНИЯ	ТУРИСТСКИЙ ОПЫТ	ПОДПИСЬ участников в знании правил техники безопасности
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Медицинский допуск к занятиям спортом (физкультурой) на 2021 год имеется у всех участников. Участники не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

(<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>)

Местонахождение медицинских допусков \_\_\_\_\_

Все участники застрахованы от несчастных случаев на все время проведения мероприятия.

Заместитель директора ОУ по \_\_\_\_\_  
 /подпись/ \_\_\_\_\_ /расшифровка подписи/

Туристский опыт участников и руководителя подтверждаю: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 /подпись полномочного члена МКК ОУ, районного методиста, расшифровка подписи/

М.П. МКК ОУ

С условиями соревнований, правилами техники безопасности ознакомлен: \_\_\_\_\_  
 /подпись/ \_\_\_\_\_ /ФИО руководителя группы/

Приказ по \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г.  
 /название ОУ/

М.П. ОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 /подпись руководителя ОУ/ \_\_\_\_\_ /расшифровка подписи/

## Условия соревнований по технике оказания первой помощи

На соревнованиях приходит команда в составе 8 человек с руководителем. Далее команде предлагается разделиться для выполнения нескольких теоретических и практических заданий. Выполняя задания, участники действуют отдельно друг от друга и не могут помогать другим участникам в выполнении их заданий. Все задания выполняются одновременно. На каждом этапе соревнований задача участника – справиться с заданием в пределах контрольного времени, получив минимальное количество штрафных баллов. Контрольное время будет установлено на месте проведения соревнований.

При равенстве штрафных баллов более высокое место получает команда, выполнившая задание за меньшее время. По результатам выполнения всех заданий подводится общий зачет. Помимо общекомандного места команда может получить «зачет» или «незачет» по оказанию первой помощи. Независимо от результатов, показанных в других видах программы незачет по оказанию первой помощи означает незачет контрольного выезда.

### Теоретическая часть

#### 1. Этап «Групповая аптека» (1 участник)

Выбранный участник команды предоставляет судье групповую аптеку и отвечает на заданные вопросы.

Система начисления штрафных баллов (максимальное количество – 20 баллов):

- аккуратность и чистота групповой аптеки (от 0 до 2 баллов);
- удобство использования, адекватность, соответствие выбранному НМ, безопасность использования (например, может оцениваться удобство использования для обычного участника группы – наличие понятных надписей, удобный доступ; защищенность острых и хрупких элементов; адекватность состава и веса аптеки планируемому походу и тд; в сумме начисляется от 0 до 3 баллов);
- 5 вопросов по содержимому аптечки. Вопросы могут быть двух типов:
  - а) «А что это такое и зачем применяется?»
  - б) «А что у вас есть от аллергии?», «Покажите, что вы будете применять при пищевом отравлении» и тд.

Вопросы не предполагают расширенного ответа о дозировках и особенностях применения, но в случае неполного/неуверенного ответа судья может задать дополнительные уточняющие вопросы. Также результат может быть изменен не в пользу команды при нарушениях, связанных с явным непониманием принципов действия того или иного средства (например, если в аптеке в наличии всего 1-2 таблетки активированного угля). За каждый из 5ти вопросов начисляется от 0 до 3 баллов (суммарно до 15 баллов).

Контрольное время – 10 минут. Просьба отложить заранее медикаменты, необходимые команде для выполнения практических заданий.

#### 2. Этап «Аптечка первой помощи» (1 участник)

Задача участника – выбрать из разложенных судьей медикаментов и средств помощи необходимые в предложенной ситуации (участник получает случайную ситуацию, вытягивая билет). Контрольное время – 10 минут. Каждое неправильно выбранное (или неправильно невыбранное) средство оказания ПМП – 3 штрафных балла (баллы суммируются). Участник должен уметь обосновать судье правильность выбора им того или иного средства. Запрещена любая помощь со стороны руководителя, других участников.

### ПЕРЕЧЕНЬ ОСНАЩЕНИЯ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (представленные участнику для выбора предметы)

1. Перевязочный материал:
  - Бинты 5x10



- Бинты 7х14
  - Стерильные салфетки
  - Лейкопластырь катушечный
  - Бактерицидный лейкопластырь
  - Клей БФ - 6
2. Средства остановки кровотечения:
    - Резиновый артериальный жгут
    - Жгут –закрутка
  3. Средства иммобилизации:
    - Лестничные шины Крамера
    - Самодельные шины
  4. Антисептические средства:
    - Бриллиантовый зелёный (Зелёнка)
    - Настойка йода 5%
    - Спирт этиловый (одеколон)
  5. подручные средства оказания МСП:
    - Косынка
    - Грелка
    - Пузырь со льдом (или пакет гипотермический для ПМП)
    - Ножницы
    - Карандаш
    - Бумага
    - Пинцет
    - Шпатель
  6. Другие часто используемые лекарственные средства:
    - Уголь активированный
    - Настойка Валерианы
    - Цитрамон
    - Нашатырный спирт
    - Валидол
    - Сода, бикарбонат
    - Уксус 3%
    - Вазелин

Перечень необходимых знаний на этапе:

Участник должен правильно выбрать средства оказания ПМП при обмороке, ссадинах и ранениях, ушибах, растяжениях, закрытых и открытых переломах конечностей (в том числе с артериальным кровотечением), ребер, ключицы, травматических вывихах, тепловом и солнечном ударе, термических и химических ожогах, отморожениях, укусах животных, отравлениях, синдроме длительного сдавления.

**3. Этап «Последовательность действий» (1 участник)**

Участник команды выполняет теоретическое задание, его задача – написать правильную последовательность (алгоритм) действий в конкретной ситуации (участник получает случайную ситуацию, вытягивая билет). Оцениваться будет как количественное (минимум 10 пунктов), так и качественное выполнение задачи (наличие всех необходимых и правильность расстановки действий). Контрольное время – 10 минут. Участник должен уметь обосновать судье правильность выбора им того или иного действия, его места в общем алгоритме. Возможный вариант выполнения – правильно расставить последовательность в готовом перечне действий. Каждая ошибка оценивается в 3 штрафных балла (баллы суммируются).

Запрещена любая помощь со стороны руководителя, других участников.

**4. Этап «Первая помощь при травмах и несчастных случаях» (5 участников)**

Участники (трое) знакомятся с заданиями и выбирают пострадавших, по команде судьи выполняет необходимые манипуляции. Команда использует на этапе медикаменты и средства из собственной

медицинской сумки. Контрольное время на выполнение задания командой – 10 минут, финиш по последнему. Оцениваться судейской бригадой будет правильность и качество выполнения практических заданий, правильность обращения с пострадавшим. Пострадавший не может помогать команде, как словом, так и делом (исключения: самопомощь, если это оговорено в задании; держание завязок повязки «чепец»). Выполняющий задание участник не может помогать другим участникам (допустимы только устные подсказки), запрещена любая помощь со стороны руководителя.

#### Перечень необходимых знаний и навыков:

Участники должны уметь производить временную остановку артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладывать повязки «Крестообразная на затылок», «Чепец», «Восьмиобразная», моно- и бинокулярную повязки, повязку на палец кисти, возвращающуюся на кисть, повязки «Спиральная» и «Черепичная» на конечности (в том числе самопомощь) и проводить иммобилизацию с использованием подручных материалов и косынки при закрытых и открытых переломах (в том числе с артериальным кровотечением).

В случае окончания КВ на любом этапе работа участников останавливается, команда получает штрафные баллы за невыполненную часть задания.

#### Критерии оценки, начисление штрафных баллов

№ п/п	Названия критериев оценки и параметров назначения штрафных баллов	Размер начисления штрафных баллов
1.	Вмешательство руководителя (словом или делом) Помощь пострадавшего санитарам, помощь участников друг другу.	5 баллов за каждое 2 балла за каждое
2.	Наложение резинового жгута или жгута-закрутки: - жгут не наложен; - жгут наложен не на соответствующую область; - наложен на рану; - наложен на голое тело, салфетка не полностью закрывает зону наложения жгута; - жгут наложен с нарушениями; - не указано время наложения жгута.	10 баллов 3 балла 5 баллов 1 балл 3 балла 1 балл
3.	Наложение повязок: - повязка не наложена; - нарушения техники выполнения повязки; - наложена не полностью; - не закреплен конец бинта; - нет салфетки на ране, нарушение стерильности; - конец бинта закреплен над раной; - неосторожное обращение с раной.	10 баллов 3 балла 3 балла 2 балла 1 балл 1 балл 1 балл
4.	Иммобилизация конечности лестничными шинами Крамера и подручными средствами: - иммобилизация не осуществлена; - нарушения техники выполнения иммобилизации; - неосторожное обращение с поврежденной конечностью; - отсутствие первичной повязки (при открытых переломах); - недостаточная фиксация конечности; - кровоостанавливающий жгут закрыт турами бинта; - отсутствие валика под ладонью при повреждениях верхней конечности; - пальцы закрыты турами бинта (невозможно оценить состояние конечности).	10 баллов 3 балла 1 балл 3 балла 3 балла 1 балл 1 балл 1 балл

