УТВЕРЖДАЮ:

Проректор ЯрГУ им. П.Г.Демидова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Ястребов

“\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении традиционных Дней здоровья**

**“Улейма туристская - 2015”**

**Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1. Организация различных форм активного отдыха и пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи и преподавателей.
2. Вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом.
3. Развитие творческих и организаторских способностей у студентов.
4. Увековечивание памяти о подвиге русского народа в годы ВОВ.
5. Создание условий для общения студентов.

**ПОРЯДОК И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Дни здоровья “Улейма туристская - 2015” проводятся в походных условиях на базе биостанции “Улейма” Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова с 15 по 17 мая 2015 года.

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ**

Программа Дней здоровья “Улейма туристская - 2015” студентов Ярославского государственного университета включает в себя:

***Туристские мероприятия***

1. Контрольный туристский маршрут (КТМ);
2. Соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ) (лично-командные);
3. Соревнования по технике водного туризма (ТВТ);

***Спортивные мероприятия***

1. Ночное ориентирование;
2. «Московский лабиринт»;
3. Спортивное ориентирование (по выбору);
4. “Комбайн”.
5. Конкурс «рыбалка».

***Творческие мероприятия***

1. Визитка команды.
2. Конкурс фото-видеоклипов “Как здорово, что все мы здесь.…”
3. Песенный конкурс (песни военных лет).
4. Конкурс турлистка.
5. Имидж команды.

***Мероприятия по благоустройству биостанции «Улейма»***

Мероприятия по наведению чистоты и порядка в домиках.

**На “Днях здоровья” разыгрываются**

* Командное первенство по видам программы;
* Личное первенство в отдельных видах программы;
* Общекомандное первенство в комплексном зачете;
* Первенство университета среди сборных команд по туризму в зачёт Спартакиады Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

**РУКОВОДСТВО**

1. Общее руководство возлагается на спортивный клуб ЯрГУ;

2. Комплектование сборных команд факультетов возлагается на студенческий актив и заместителей деканов по физической культуре соответствующих факультетов;

3. Непосредственное проведение “Дней здоровья” возлагается на Оргкомитет соревнований.

**СОСТАВ ОРГКОМИТЕТА**

1. Главный судья Дней здоровья – Матвеев Д. В.;
2. Главный секретарь соревнований – Домничев А. В.;
3. Заместитель главного судьи по спортивно-техническому обеспечению – Трофимов А.В.;
4. Старший судья туристских мероприятий – Штольба С.В.;
5. Старший судья спортивных мероприятий –
6. Старший судья творческих мероприятий –
7. Врач спортивно-оздоровительных мероприятий –

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях в составе сборных команд факультетов допускаются студенты 1-5 курсов, магистранты и аспиранты дневной формы обучения соответствующих факультетов. В состав сборной команды преподавателей входят преподаватели, аспиранты, сотрудники и выпускники ЯрГУ им. П.Г.Демидова. Состав команды 8 человек (3 юноши + 3девушки)+ 2 запасных. Для участия в “Днях здоровья” необходимо подать в оргкомитет (ул. Советская, д.14, ауд. 215, скан на почту спортклуба) именную (командную) заявку с медицинским допуском для каждого участника (участники не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья) и личной росписью каждого в прохождении инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Заявка подписывается деканом факультета, (форма заявки прилагается) и подаётся в оргкомитет до 5 мая 2015 года**.** *Команды, не подавшие заявки до указанного срока, к участию в соревнованиях не допускаются.* Дозаявка и перезаявка допускается до 13.00 часов 15мая 2015 года при условии подачи основной заявки в установленные сроки. Каждая команда должна иметь капитана (представителя).

**СНАРЯЖЕНИЕ**

Каждая команда должна иметь необходимое снаряжение (туристские коврики, спальники, котелки, посуду, фонарики, средства личной гигиены и т.д.) инвентарь и продукты для организации бивуака и питания в полевых условиях. При организации питания в условиях лагеря каждой команде желательно иметь электрическую плитку. Для участия в туристских мероприятиях необходимо иметь головной убор, плотную одежду, полностью закрывающую руки и ноги, спортивную обувь без металлических шипов, а также плотные перчатки или рукавицы для защиты рук, для спортивного ориентирования – компасы, для ночного ориентирования – фонарики (минимум 2 на команду).

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ**

Безопасность участников во время проведения мероприятия обеспечивают капитаны (представители) команд. Инструкция по правилам поведения и технике безопасности доводится ими до каждого члена команды под роспись. Участники соревнований должны соблюдать инструкцию по обеспечению безопасности на соревнованиях. За нарушение требований техники безопасности, дисциплинарные проступки, невыполнение решений оргкомитета команда может получить штрафные баллы или быть снята с соревнований.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

В лично-командном первенстве по видам программы места определяются в соответствии с занятыми местами. Оценка мест проходит по бальной системе:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место | «Фотоклипы», “Песня у костра”.  (2) | ТПТ, ТВТ, КТМ  (4) | Спортивное ориентирование по выбору, ночное ориентирование, Московский лабиринт;  «Комбайн» (3,5) | Рыбалка  (1,5) | «Визитка»,  имидж команды  (2) | Конкурс турлистка  (1) |
| 1 | 12 баллов | 12 баллов | 12 баллов | 12 баллов | 12 баллов | 12 баллов |
| 2 | 11 баллов | 11 баллов | 11 баллов | 11 баллов | 11 баллов | 11 баллов |
| 3 | 10 баллов | 10 баллов | 10 баллов | 10 баллов | 10 баллов | 10 баллов |
| 4 | 9 баллов | 9 баллов | 9 баллов | 9 баллов | 9 баллов | 9 баллов |
| 5 | 8 баллов | 8 баллов | 8 баллов | 8 баллов | 8 баллов | 8 баллов |
| 6 | 7 баллов | 7 баллов | 7 баллов | 7 баллов | 7 баллов | 7 баллов |
| 7 | 6 баллов | 6 баллов | 6 баллов | 6 баллов | 6 баллов | 6 баллов |
| 8 | 5 баллов | 5 баллов | 5 баллов | 5 баллов | 5 баллов | 5 баллов |
| 9 | 4 баллов | 4 баллов | 4 баллов | 4 баллов | 4 баллов | 4 баллов |
| 10 | 3 баллов | 3 баллов | 3 баллов | 3 баллов | 3 баллов | 3 баллов |
| 11 | 2 баллов | 2 баллов | 2 баллов | 2 баллов | 2 баллов | 2 баллов |
| 12 | 1 баллов | 1 баллов | 1 баллов | 1 баллов | 1 баллов | 1 баллов |

В скобках указан повышающий коэффициент при подсчете.

В общекомандном зачете победитель определяется следующим образом: подсчитывается суммарное количество баллов по всем видам программы.

Полученные командой штрафные баллы вычитаются из общей суммы баллов, а при зачёте в отдельных видах программы из суммы баллов этого вида.

При неявке команды на старт в установленное время команда снимается с данного вида программы и получает 0 баллов.

**ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Все расходы на питание команды несут сами. Проведение соревнований, проезд и награждение – за счет проводящей организации.

**НАГРАЖДЕНИЕ**

1. Команды–победители (1-3) в общекомандном зачете награждаются переходящими кубками и грамотами спортивного клуба.

2. Победители в личном зачёте награждаются грамотами спортивного клуба и призами, призёры – грамотами спортивного клуба.

##### ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

##### Руководитель Спортклуба ЯрГУ Д. В. Матвеев

Приложение № 1

**РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ:**

**15 мая 2015 года (I день - пятница)**

08.00 – Отъезд из г. Ярославля на биостанцию “Улейма”;

11.00 – Размещение, регистрация, наведение чистоты и порядка в местах проживания;

12.00 – Обед;

13.00 - Открытие Дней Здоровья “Улейма туристская - 2015”;

13.30 – Контрольный туристский маршрут (КТМ);

19.30 – Ужин;

21.00 – Конкурс «Визитка»;

23.00 – Ночное ориентирование;

01.00 – Отбой.

**16 мая 2015года (II день - суббота)**

06.00 – 08.30 Конкурс “Рыбалка”

08.00 – Подъем, зарядка;

08.30 – Завтрак;

09.00 – 14.00 – Соревнования по технике водного туризма;

09.00 – 14.00 – “Московский лабиринт”;

14.30 – Обед;

15.00 – Просмотр трассы соревнований по технике пешеходного туризма;

15.30 – Лично-командные соревнования по технике пешеходного туризма;

20.00 – Ужин;

21.00 – Конкурс Фотоклипов;

22.30 – Конкурс “Песня у костра”;

01.00 – Отбой.

**17 мая 2015 года (III день - воскресение)**

08.30 – Завтрак;

09.00 – «Комбайн»;

10.30 – Спортивное ориентирование (выбор) (стартовый интервал – 1 мин);

13.00 – Конкурс Турлистка;

14.00 – Обед;

15.00– Подведение итогов, торжественное закрытие Дней здоровья “Улейма туристская – 2015”, награждение победителей;

16.00 – Операция по уборке территории;

16.30 – Сдача домиков, территории;

17.00 – Отъезд команд.

Приложение № 2

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

**ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

## **КТМ**

Контрольный туристский маршрут проводится в районе биостанции “Улейма”. Информация о схеме маршрута, контрольном времени и порядке проведения КТМ выдаются командам (или размещаются на щите информации) заранее. Состав команды 6 (не менее 3 девушек) человек. Место команды определяется по наибольшему количеству набранных баллов. При равенстве баллов предпочтение отдается команде, набравшей наибольшее количество баллов на технических этапах.

### Лично-командные соревнования по ТПТ

## Соревнования проводятся в районе биостанции “Улейма”. Жеребьёвка команд по результатам КТМ. Команда, занявшая 1 место, стартует первой друг за другом с интервалом 2 мин. Распределяются самостоятельно. Следующая команда стартует с интервалом 8 мин. Если участника соревнований догнал другой участник своей команды, то это – их внутрикомандные проблемы. Если участника соревнований догнал участник следующей команды, то участник дисквалифицируется. Никаких судейских отсечек времени. Схема маршрута и порядок проведения выдаются командам заранее и, или проводится просмотр трассы соревнований. Состав команды 6 человек не зависимо от пола. Место команды определяется по количеству очков, набранных 4 лучшими участниками независимо от пола (по таблице очков для индивидуальных видов). При неправильном прохождении препятствий участник возвращается на начало этапа (этапы без самостраховки – «правило трёх попыток») или штрафуется.

**ТВТ**

## Соревнования по технике водного туризма проводятся на реке “Улейма” на катамаранах (4 весла). Состав команды 6 человек (4 гребца + 2 балласт). Соревнования проводятся среди смешанных экипажей (на вёслах не менее 2 девушек). Участникам необходимо пройти дистанцию и специально подготовленные препятствия. Место команды определяется по наименьшему времени с учётом штрафа. При неправильном выполнении заданий ТВТ команда штрафуется: касание препятствия – 5 сек., прохождение препятствия не полным экипажем – 20 сек., не прохождение препятствия 50 секунд.

## **Ночное ориентирование**

## Ночное ориентирование проводится в районе биостанции «Улейма» в ночное время суток. Состав команды 2 человека (1м + 1 ж). Каждый факультет выставляет по 3 команды. Участникам необходимо пройти дистанцию заданного направления. Место команды определяется по правилам соревнований. Общее место факультета определяется по сумме времени, двух лучших команд. Факультеты, закончившие дистанцию только одной командой, занимают места после факультетов, закончивших двумя командами.

**Спортивное ориентирование**

## Спортивное ориентирование проводится в районе биостанции «Улейма» и дер. Литвиново. Состав команды 6 человек независимо от пола. Участникам необходимо пройти дистанцию по выбору по второму варианту (взять как можно больше КП за назначенное контрольное время). Каждый контрольный пункт стоит 2 очка для юношей и, соответственно 3 очка для девушек; каждая полная или не полная минута опоздания – 1 штрафное очко. Результаты соревнований определяются по Правилам соревнований. Место команды определяется по сумме очков, набранных 4-мя лучшими участниками.

**Таблица для определения мест в индивидуальных соревнованиях**

**(ТПТ, «Московский лабиринт»).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **место** | **очки** | **Место** | **Очки** | **место** | **Очки** | **Место** | **очки** |
| 1 | 40 | 11 | 26 | 21 | 16 | 31 | 6 |
| 2 | 37 | 12 | 25 | 22 | 15 | 32 | 5 |
| 3 | 35 | 13 | 24 | 23 | 14 | 33 | 4 |
| 4 | 33 | 14 | 23 | 24 | 13 | 34 | 3 |
| 5 | 32 | 15 | 22 | 25 | 12 | 35 | 2 |
| 6 | 31 | 16 | 21 | 26 | 11 | 36 | 1 |
| 7 | 30 | 17 | 20 | 27 | 10 | 37 | 1 |
| 8 | 29 | 18 | 19 | 28 | 9 | 38 | 1 |
| 9 | 28 | 19 | 18 | 29 | 8 | 39 | 1 |
| 10 | 27 | 20 | 17 | 30 | 7 | 40 | 1 |

**Московский лабиринт**

## Московский лабиринт проводится в районе биостанции “Улейма”. Состав команды 6 человек не зависимо от пола. Участникам необходимо пройти дистанцию в заданном направлении с раздельного старта. Место команды определяется по сумме очков, набранных 4-мя лучшими участниками по таблице.

**«Комбайн»**

Эстафета 4 этапа 2+2, в несколько забегов по 3 – 4 команды, результаты по времени.

Приложение № 3

Примерные этапы соревнований по ТПТ

1. Маятник вертикальный;
2. Переправа по бревну через канаву (1 веревка для страховки);
3. Уступ;
4. «Бег по кочкам»;
5. Переправа по бревну (веревке) с горизонтальной маятниковой страховкой;
6. «Мышеловка»;
7. Наклонное подвесное бревно;
8. «Лабиринт»;
9. Наклонный траверс, траверс;
10. Подъем по склону по верёвке на схват.узле;
11. Качающееся бревно со страховочной веревкой;
12. Параллельные веревки;
13. Навесная переправа;

Примерные этапы соревнований по технике водного туризма

1. Короткий скоростной участок;
2. Прохождение по коридору;
3. Прохождение лабиринта;
4. Прохождение в ворота кормой;
5. Прохождение в ворота носом;
6. Длинный скоростной участок;
7. Разворот на месте на 180, 360 градусов;
8. Прохождение под навесным мостом.

Этапы контрольного туристского маршрута

Технические этапы

1. *Вязка узлов* - 6 узлов из перечисленных: прямой, булинь, схватывающий, брамшкотовый, проводник восьмёркой, удавка, стремя, академический, встречный; контрольное время 1 мин.

* правильно завязанный узел + 2 балла;
* нерасправленный узел, отсутствие контрольного узла + 1 балл;
* не завязан узел, подсказки, не завязано 2 контр. узла – 0 баллов.

1. *Переправа с переброской бревна* + 24 балла, контрольное время 4 мин.

* срыв с бревна - 1 балл;
* двое на этапе - 1 балл;
* потеря снаряжения - 1 балл;
* прохождение под (над) бревном - 1 балл;
* не попадание в створ - 6 баллов.
* Не уложились в контр. Время – 0 баллов.

1. *Гать*. Длина 10-15 метров, между опорами 2 метра, количество жердей 8 по 2,5 м. – 16 баллов, контрольное время 7 минуты.

* потеря снаряжения - 2 балла;
* срыв одной ногой - 2 балла;
* нахождение на опоре более 2 человек - 2 балла;
* срыв двумя ногами – 4 балла.

1. *Установка палатки*

Количество участников не ограничено. 2 стойки, 10 колышков, вход не застегнут. Судятся скаты, люверсы, подпятники, перекос. При неправильной установке дается возможность исправить ошибки. Во время исправления ошибок время идет. Контрольное время 1 мин. Палатка поставлена без ошибок - +4 балла. Каждая попытка на исправление ошибок “-“ 1 балл. Не уложились в КВ сразу или после исправления ошибок – 0 баллов.

1. *Снятие палатки*

В снятии палатки участвует произвольное количество участников, которые укладывают палатку, 2 стойки, 10 колышков в чехол. Оценивается правильность укладки палатки, комплектность, потеря снаряжения. При неправильной укладке дается возможность исправить ошибки. Во время исправления ошибок время идет. Контрольное время – 1 мин. Палатка снята без ошибок – “+” 4 балла. Каждая попытка на исправление ошибок “-” 1 балл. Не уложились в КВ или после исправления ошибок – 0 баллов.

1. *Разжигание костра*

(пережигание нити)

Контрольное время – 40 сек. Разжигать по 1 спичке. Нить пережжена – “+” 8 баллов.

Каждая следующая спичка “-” 1 балл.

Использование судейских спичек “-” 4 балла.

Не уложились в КВ – 0 баллов.

*Разжигание костра*

(кипячение воды)

Контрольное время 8 минут. Котелок произвольный, 2 литра воды до «белого ключа». Разжигать по 1 спичке. Нить пережжена – “+” 8 баллов.

Каждая следующая спичка “-” 1 балл.

Использование судейских спичек “-” 4 балла.

Не уложились в КВ – 0 баллов.

1. *Взятие азимута на слух.*
2. *Поиск пострадавшего в заданном квадрате* (прочёсывание).
3. *Переноска пострадавшего*. Транспортировка пострадавшего любым способом:

На руках; на носилках из двух жердей и штормовки; на носилках их жердей и веревки.

Максимальное количество баллов – 10. КВ - 5 мин.

Причинение неудобств пострадавшему “-“ 1 балл за каждое (касание земли, нахождение головы пострадавшего ниже уровня центра тяжести).

Пострадавшего поставили на ноги, уронили “-” 5 баллов.

Неправильное изготовление носилок “-” 3 балла.

Задания по топографии

1. Поляна заданий: + 24 балла.

А. топознаки:

- 9 знаков + 3 балла;

- 6 знаков + 2 балла;

- 4 знака + 1 балл;

- 3 и менее знаков 0 баллов.

Б. азимут по карте:

- ошибка 0-5о + 3 балла;

- ошибка 6-10о + 2 балла;

- ошибка 11-15о +1 балл;

- ошибка свыше 15о 0 баллов.

В. азимут на ориентир:

- ошибка 0-5о + 3 балла;

- ошибка 6-10о + 2 балла;

- ошибка 11-15о +1 балл;

- ошибка свыше 15о 0 баллов.

Г. расстояние по карте:

- ошибка до 5% + 3 балла;

- ошибка до 10% + 2 балла;

- ошибка до15% +1 балл;

- ошибка свыше 15% 0 баллов.

Д. расстояние до недоступного ориентира:

- ошибка до 10% + 3 балла;

- ошибка до 20% + 2 балла;

- ошибка до30% +1 балл;

* ошибка свыше 30% 0 баллов.

Е. определение высоты ориентира:

- ошибка до 10% + 3 балла;

- ошибка до 20% + 2 балла;

- ошибка до30% +1 балл;

-ошибка свыше 30% 0 баллов.

* Ж. Первая доврачебная помощь:
* 3 правильных ответа “+” 3 балла.
* 2 правильных ответа “+” 2 балла.
* 1 правильный ответ “+” 1 балл.
* З. Растительность.

Задания по ориентированию

1. *Ориентирование в заданном направлении*: С-1-2-3-Ф, 0,5 км – 10 мин.:

- взяты 3 КП, уложились в контрольное время + 12 баллов;

- не взят 1 КП - 4 балла;

- не уложились в контрольное время – 0 баллов.

1. *Ориентирование по обозначенному маршруту* (по линии): С-1-2-3-Ф, 0,5 км. – 12 мин.

- взяты 3 КП, уложились в контрольное время + 12 баллов;

- не взят 1 КП - 4 балла;

- не уложились в контрольное время – 0 баллов.

1. *Ориентирование по легенде*: С-1-2-3-Ф, 0,5 км. – 12 минут.

- взяты 3 КП, уложились в контрольное время + 12 баллов;

- не взят 1 КП - 4 балла;

- не уложились в контрольное время 0 баллов.

1. *Движение по азимуту*: 300 метров, контрольное время 10 минут.

* ошибка до 5% + 12 баллов;
* ошибка до 10 % + 8 баллов;
* ошибка до 15% + 4 балла;
* ошибка свыше 15% 0 баллов.

1. *Ориентирование «Иван Сусанин» (круг обозначения КП в карте не 5-7 мм, 35-42 мм, и КП расположен не обязательно в центре круга) с отметкой КП в карте проколом по правилам соревнований на маркированной трассе.* С-1-2-3-Ф, 0,5 км – 12 мин.

- взяты и правильно отмечены в карте (2 мм) 3 КП + 12 баллов;

- не взят КП – 4 балла;

- не правильно отмечен в карте КП (более 2мм) – 4 балла.