



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

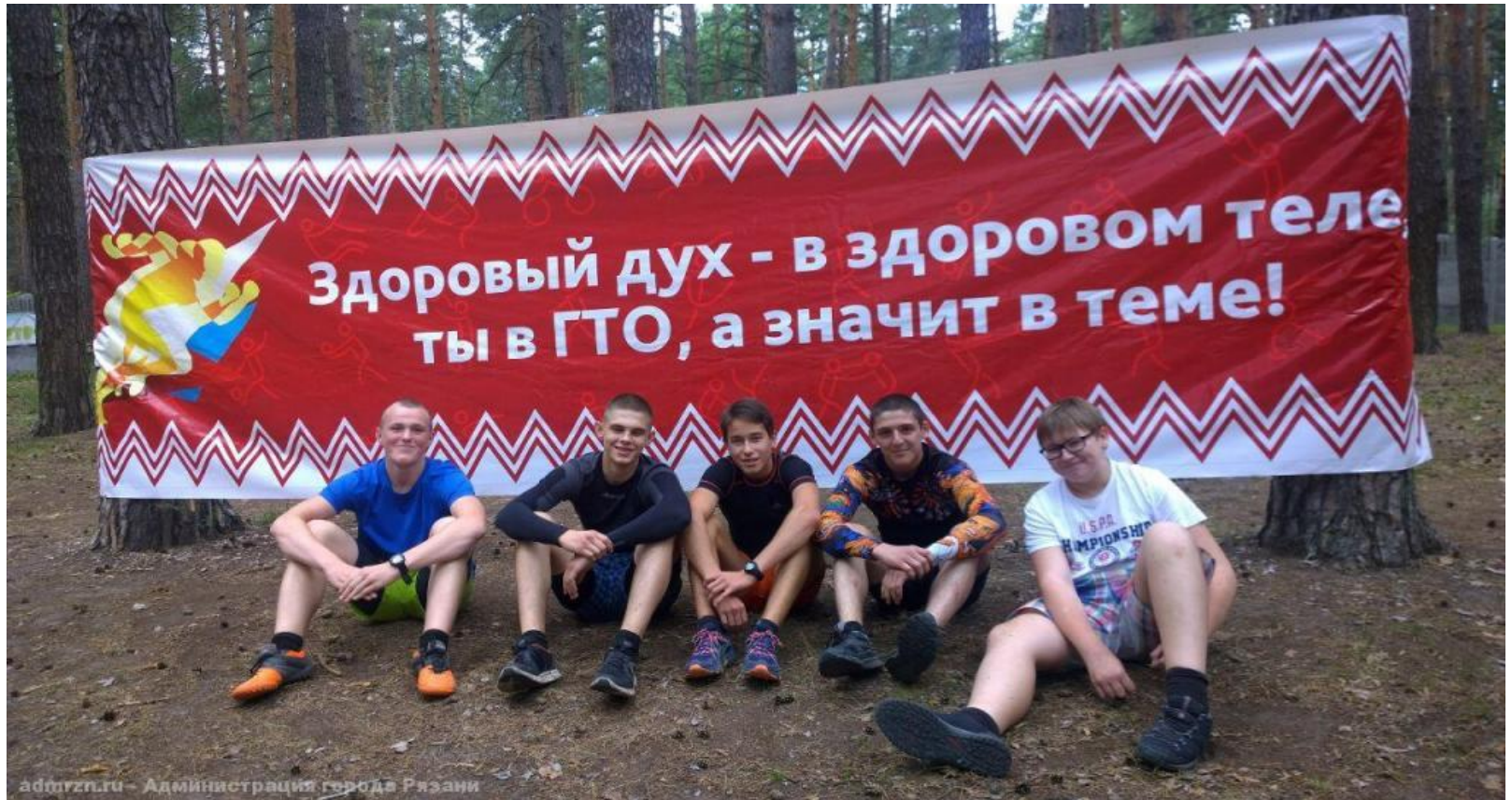
**ПОДТЯНИСЬ!**  
к движению!

## «Туристский поход с проверкой туристических навыков»



## Место тестирования:

г. Йошкар-Ола, ул. Лебедева, 47, ДЮЦ «Роза ветров»  
Регистрация участников: 09.30



# Требования для III – VII ступеней:

**Бронзовый знак отличия:  
Владение не менее чем  
3 навыками**



**Серебряный знак отличия:  
Владение не менее чем  
5 навыками**



**Золотой знак отличия:  
Владение не менее чем  
7 навыками**



# Перечень навыков:

Установка палатки. Время – до 15 минут



# Укладка рюкзака

## Схема кладки рюкзака

### Нужное в пути:

Дождевик  
Средство от комаров  
Фонарик  
Фляжка с водой

### Легкое и хрупкое:

Индивидуальная аптечка  
Средства гигиены  
Легкие продукты  
КЛИН (кружка, ложка, миска, нож)

### Самое тяжелое:

Палатка  
Пила и топор  
Тяжелое специальное снаряжение  
Тяжелые продукты (консервы)

### Умеренно тяжелое:

Обувь  
Запасная одежда  
Специальное снаряжение  
Продукты питания  
Костровое снаряжение  
Общественное снаряжение

### Объемное:

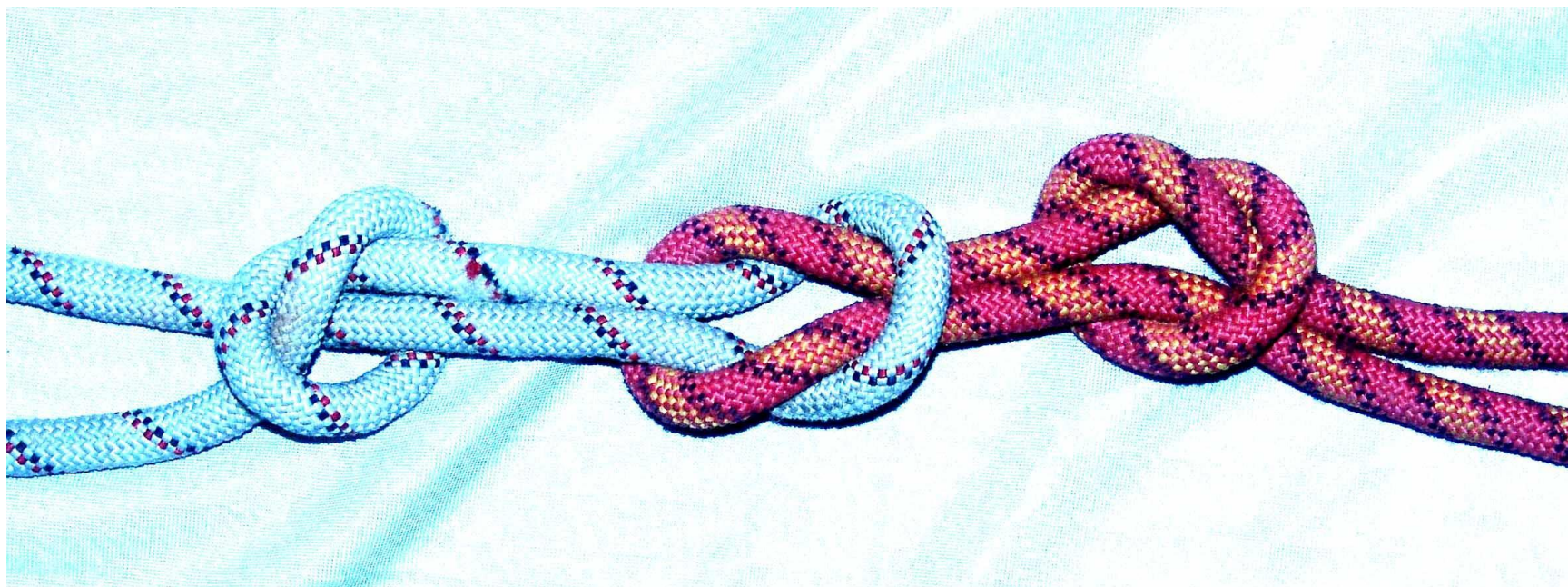
Спальник  
Пуховые вещи  
Запасные теплые вещи



# Вязка узлов

Необходимо завязать 2 или 3 узла из следующих шести:

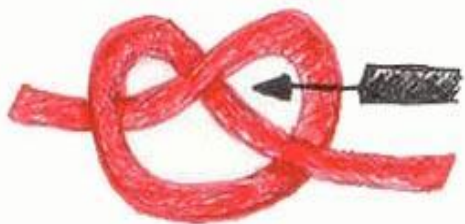
# Прямой





# Встречный

1



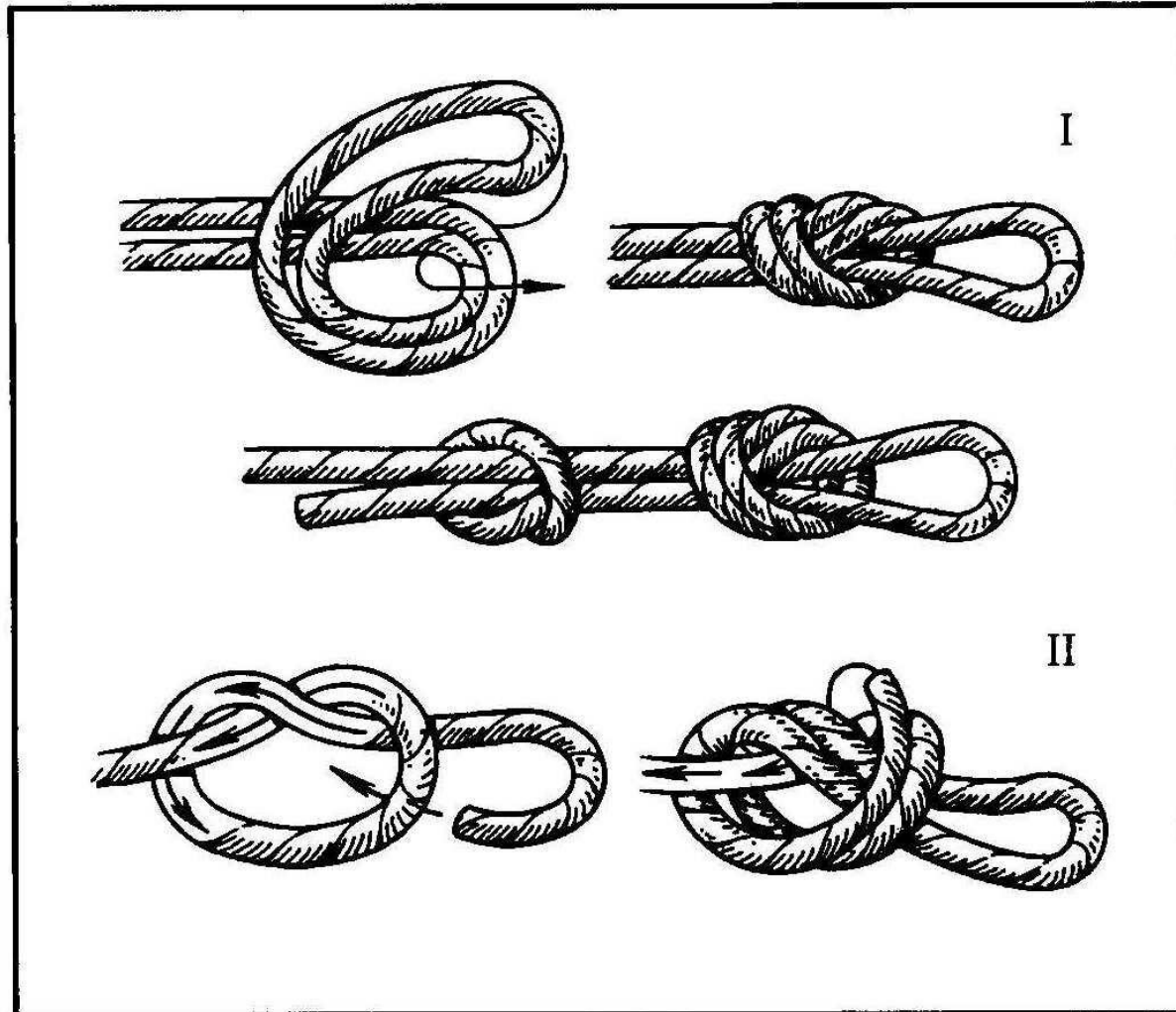
2



3

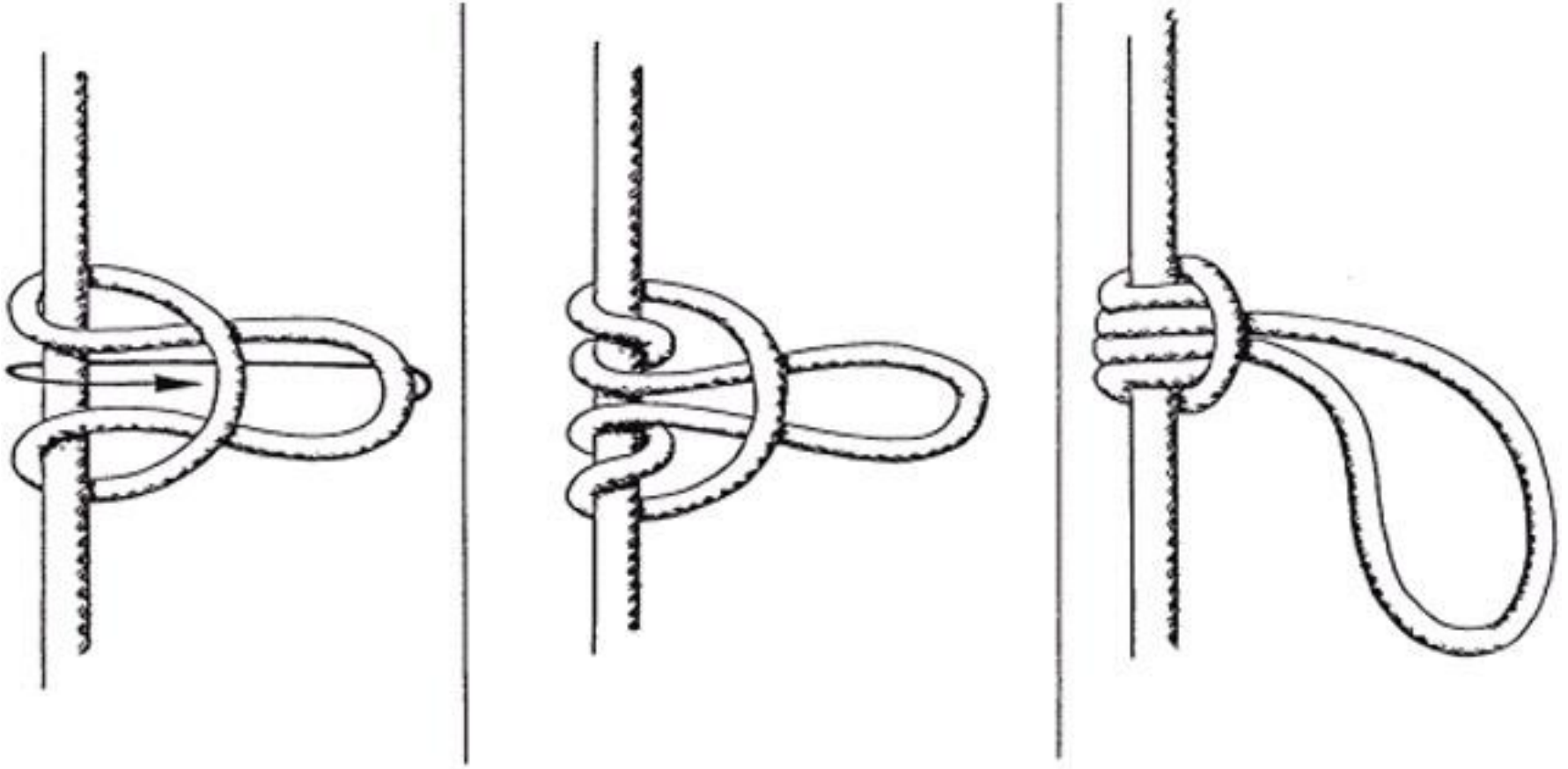


# Простой проводник



Узел «проводник» (I — петлей; II — одним концом)

# Схватывающий





**Брамшкотовый**

# Восьмерка



# Навыки ориентирования

В течение 3 минут определить азимут на предмет с точностью до 10 градусов



# Оказание первой помощи

## Тест по оказанию первой помощи



# Способы транспортировки пострадавшего

## пострадавшего

### Транспортировка на руках с поддержкой





# Экологические навыки на местности

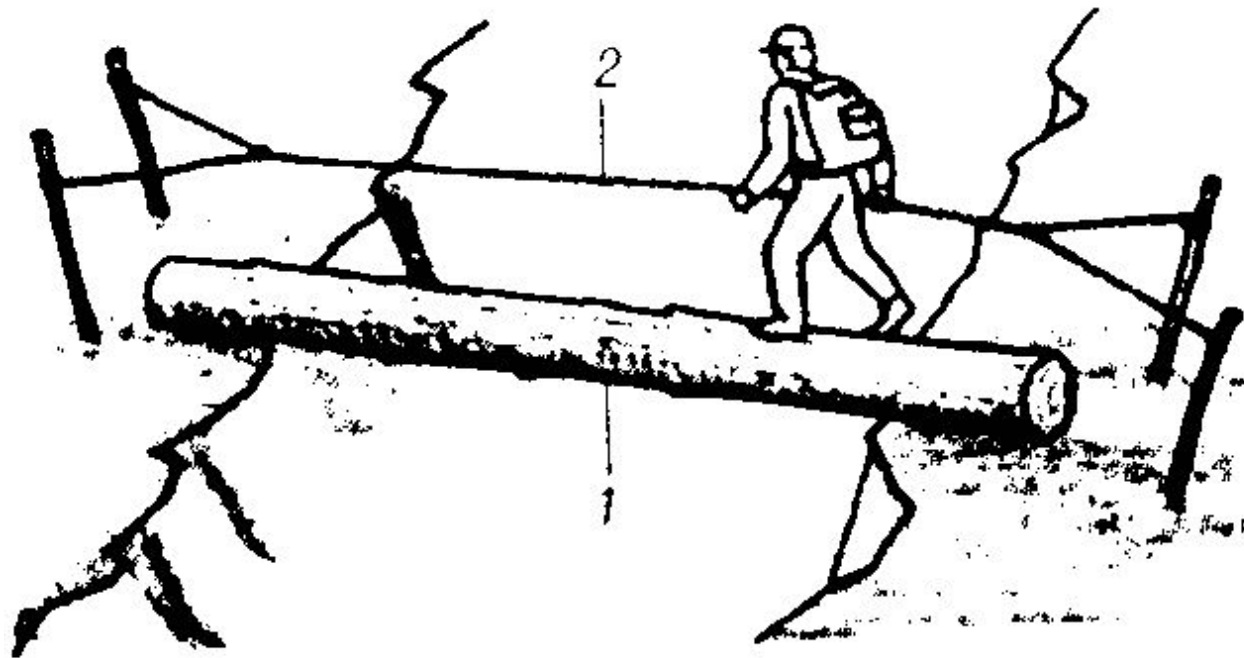
- Утилизация, сбор и вынос мусора;
- Восстановление природной среды на местах организации привалов;
- Расчистка и благоустройство родников

# Преодоление естественных препятствий

## препятствий

### Переправа по бревну

в



# Подъем по склону



# Спуск по склону

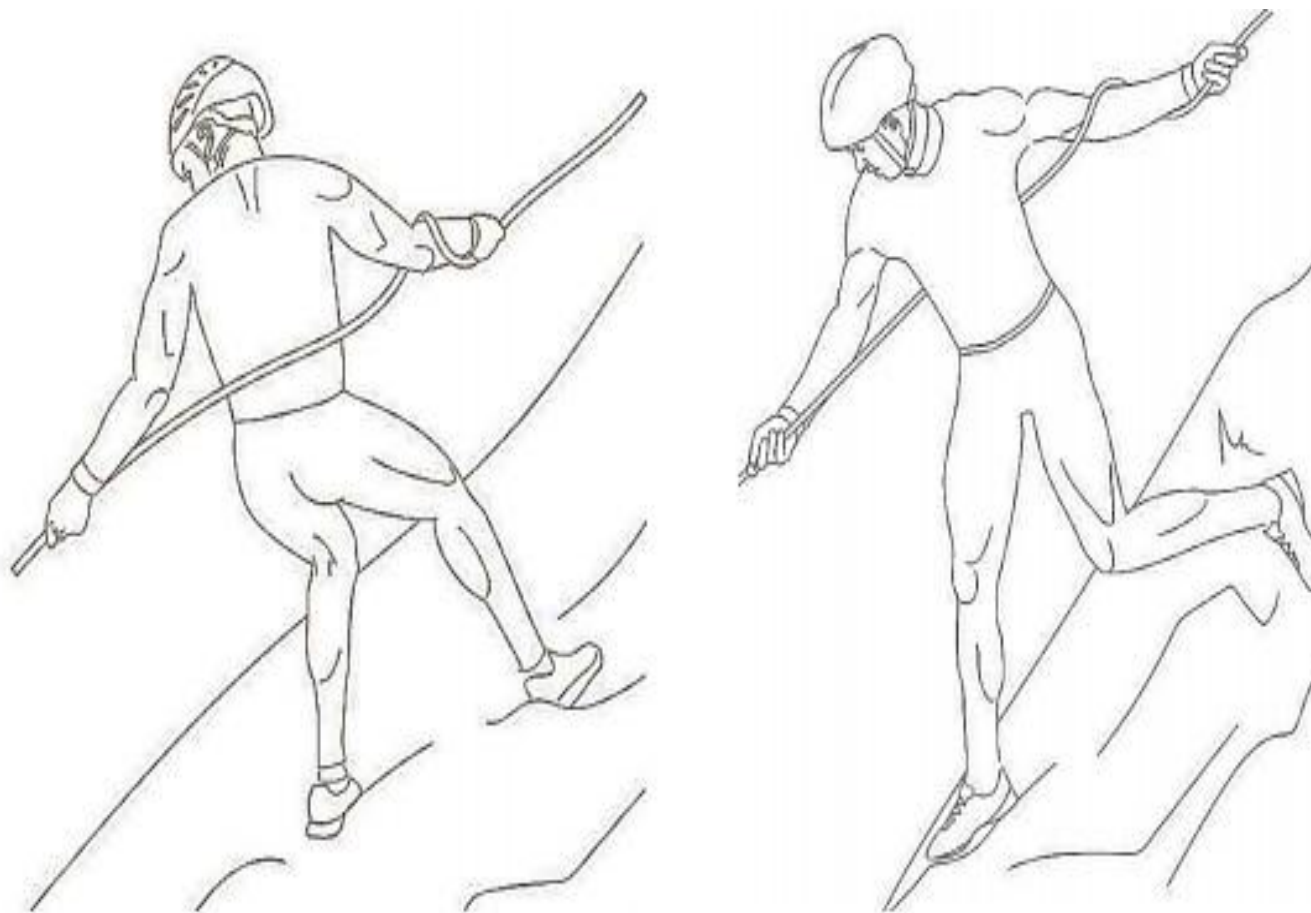
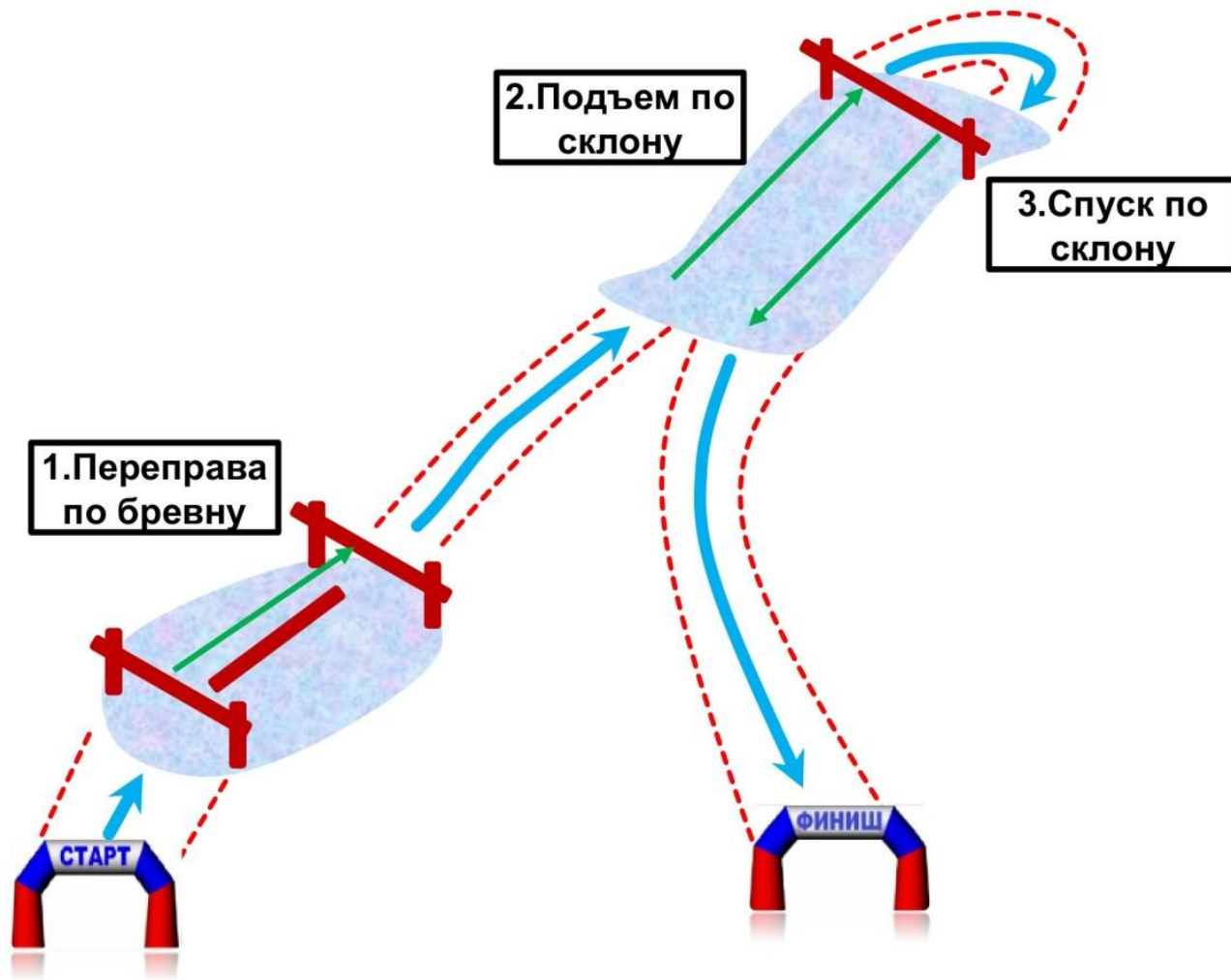
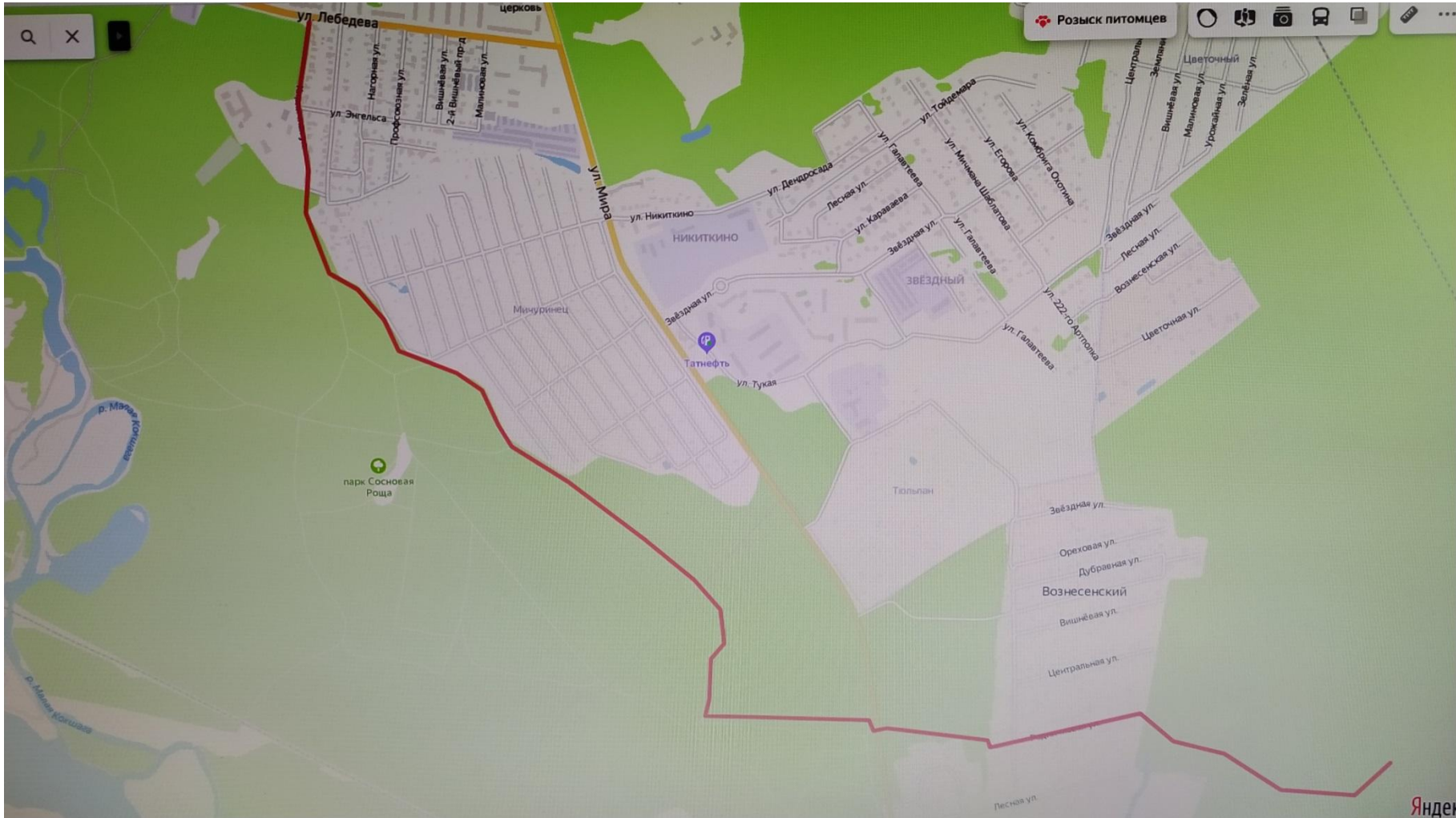


Схема полосы препятствий



# Туристский поход на 5, 10 км



# Необходимое личное снаряжение:

- - Рюкзак объемом до 40 литров
- - Пенка-сидушка
- - Кружка, миска, ложка, нож (в мешочке)
- - Фонарик
- - Термос с чаем
- - Бутылка для воды
- - Продукты для 1 перекуса на маршруте
- - Спички в гермоупаковке
- - Индивидуальная аптечка

# Одежда и обувь

- - Обувь – ботинки кожаные, закрывающие голеностоп, со шуровкой на рифленой подошве, с толстой стелькой
- - Штормовой костюм однослойный (куртка, брюки). Водоотталкивающая, ветроустойчивая, огнеупорная ткань
- - Свитер (кофта) легкая, теплосберегающая
- - Термобелье
- - Теплые перчатки, рукавицы
- - Рабочие перчатки для преодоления полосы препятствий
- - Теплая куртка для привалов
- - Шапка



