



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

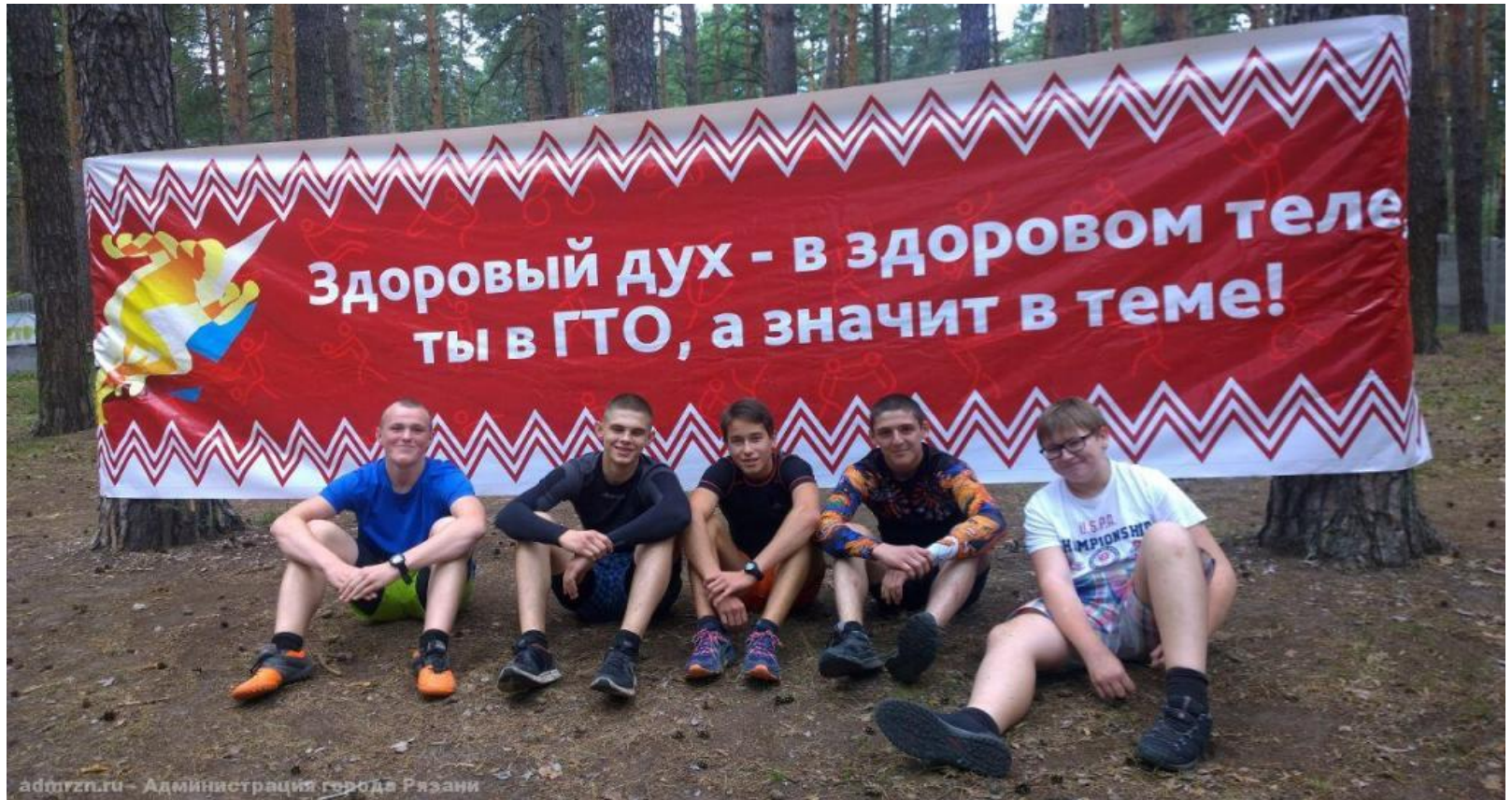
ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

«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

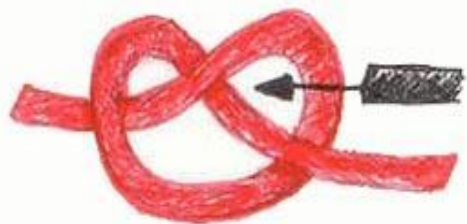
Необходимо завязать 2 или 3 узла из следующих шести:

Прямой



Встречный

1



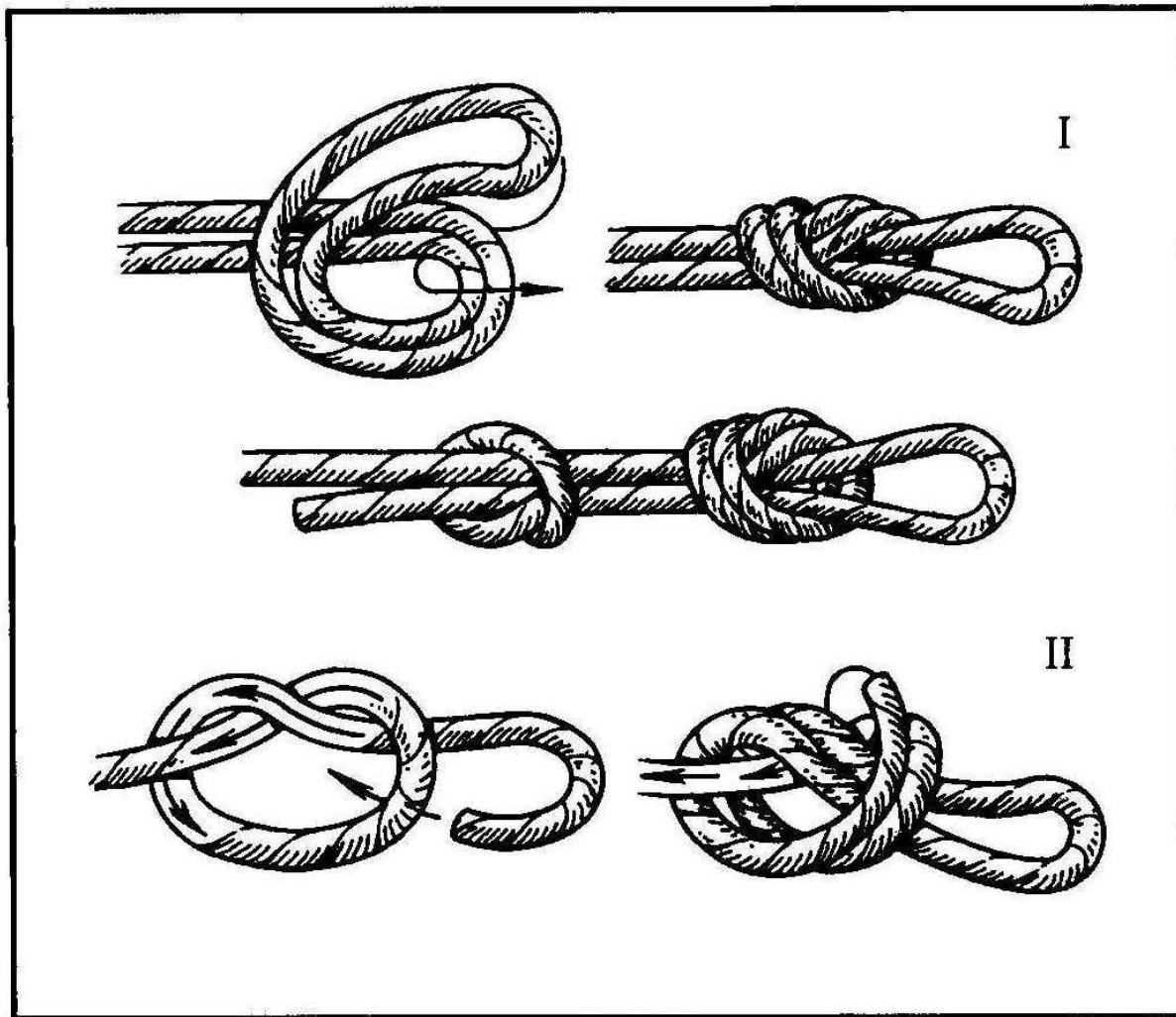
2



3

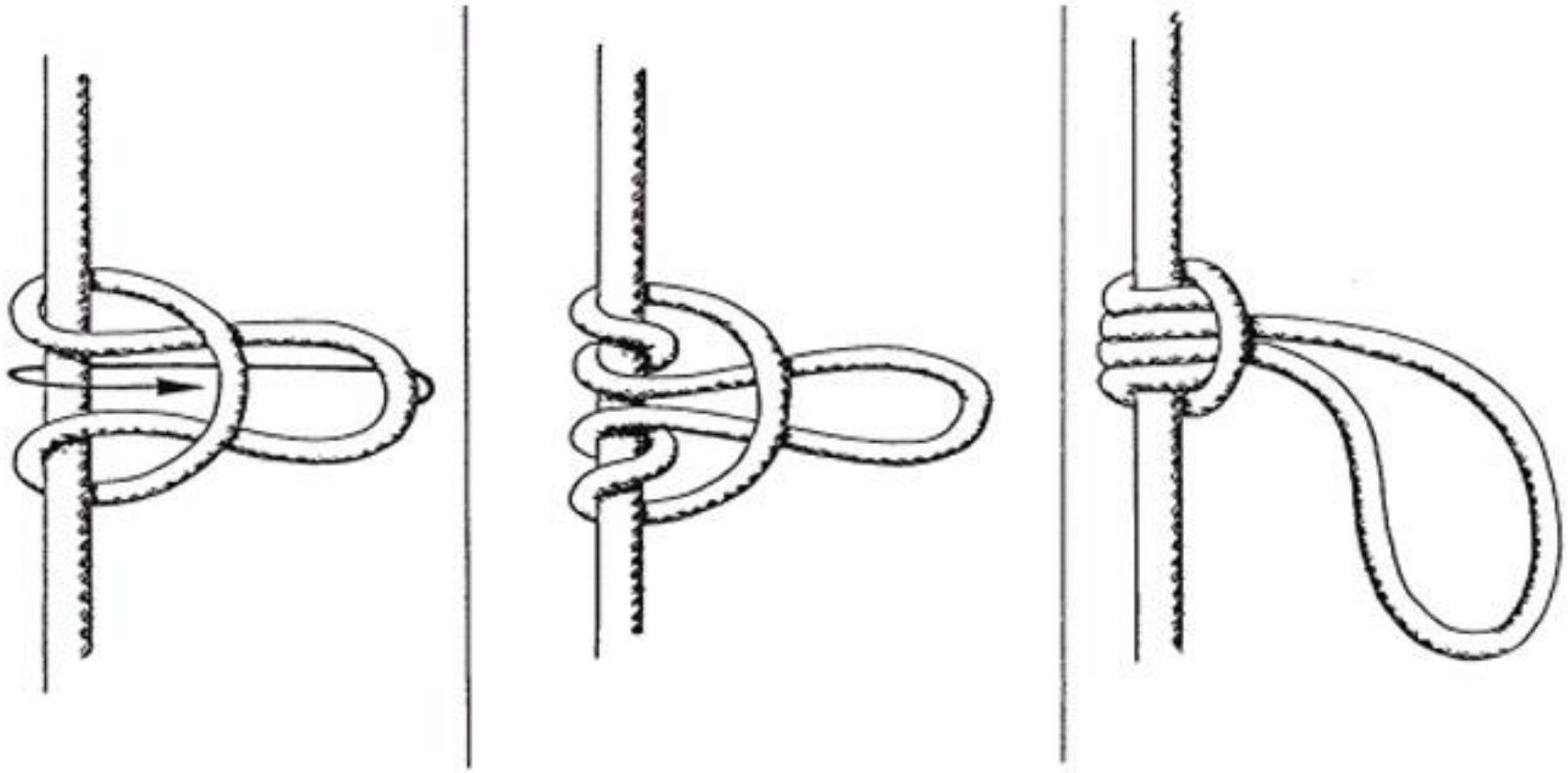


Простой проводник



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

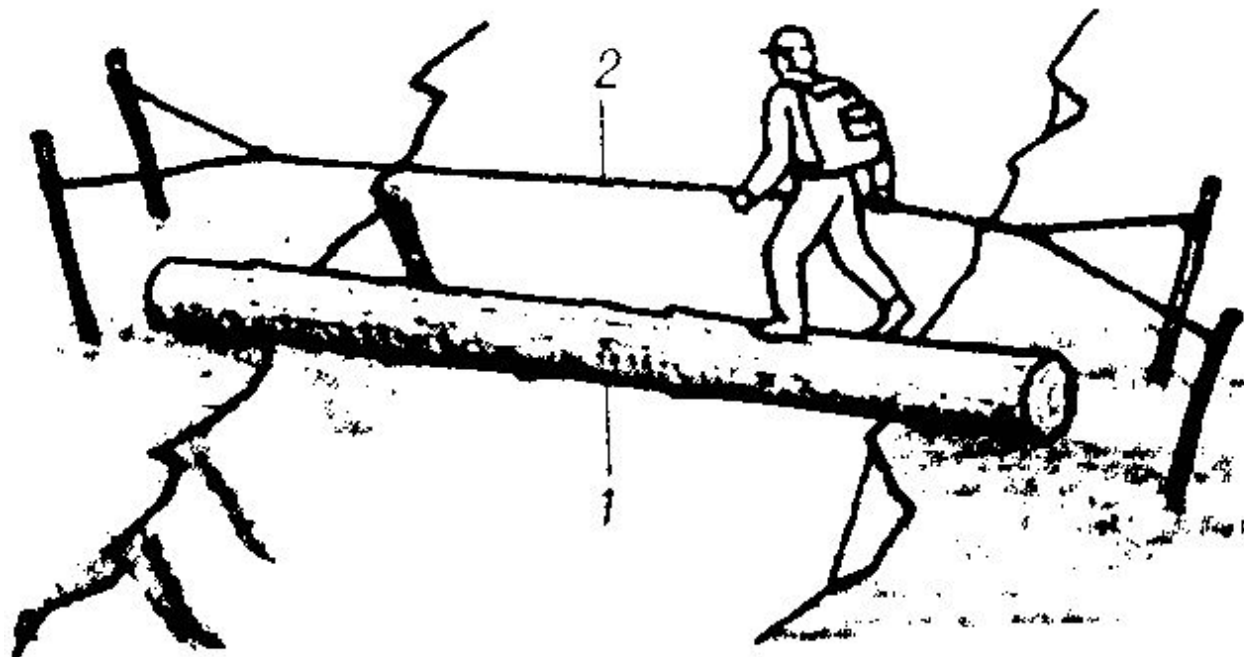
- Утилизация, сбор и вынос мусора;
- Восстановление природной среды на местах организации привалов;
- Расчистка и благоустройство родников

Преодоление естественных препятствий

препятствий

Переправа по бревну

в



Подъем по склону



Спуск по склону

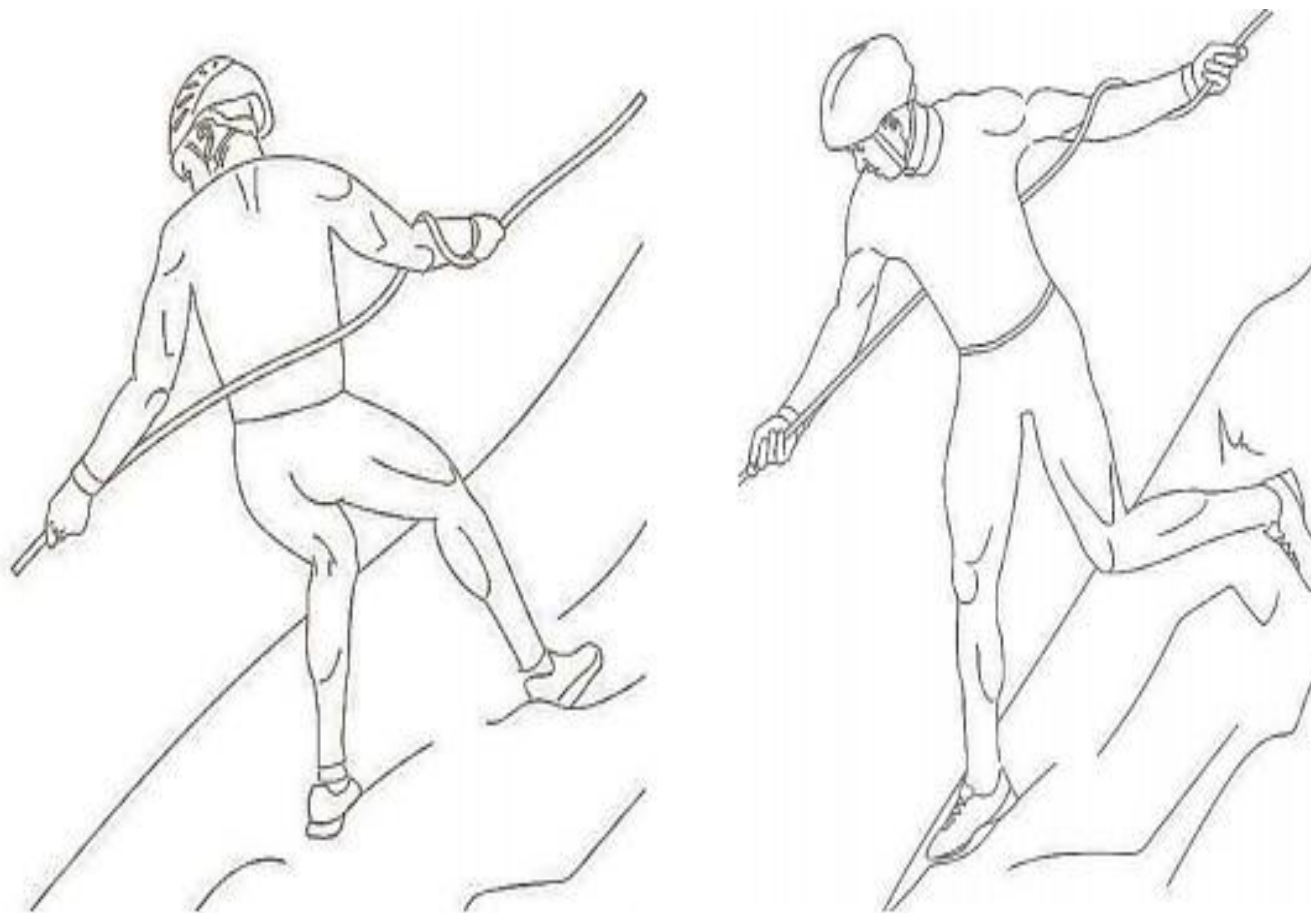
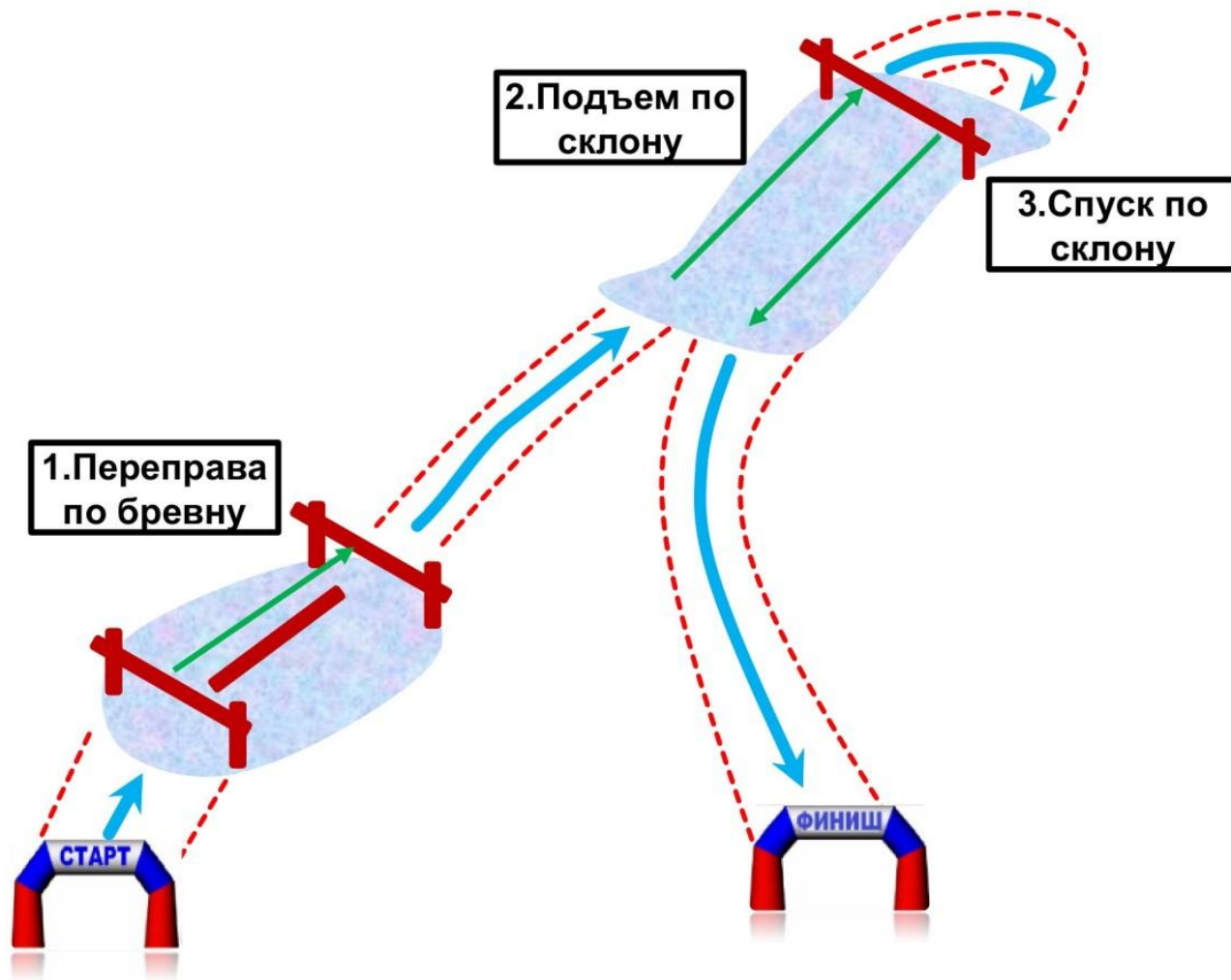
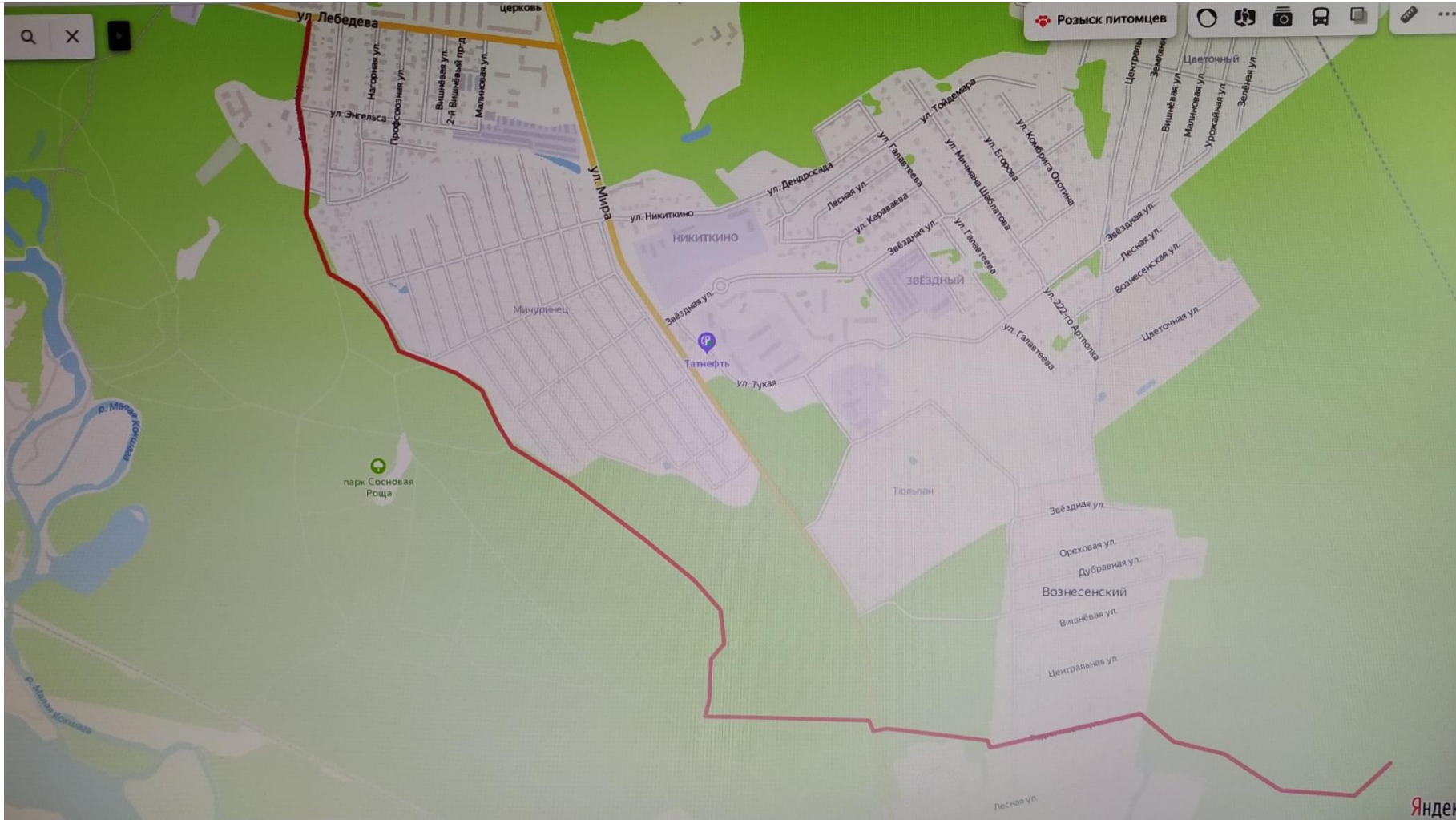


Схема полосы препятствий



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

