

Городской Клуб туристов "Азимут"  
проводит соревнования по

# ФРИРОУП



**03 февраля  
2018г.**

в сквере

Горно-металлургического колледжа

Фрироуп - соревнования, состоящее из препятствий, которые необходимо преодолеть, не касаясь земли.

ящее из препятствий, которые необходимо преодолеть, не касаясь земли.

test yourself

Справки по телефону:  
8 (3435) 24-32-10,  
8 953 006 15 46 (Павел)

to stay alive

ahead of fear

# Городские соревнования по фрироупу

**Впервые в Нижнем**

**Тагиле!**  
**среди**

**учащихся**

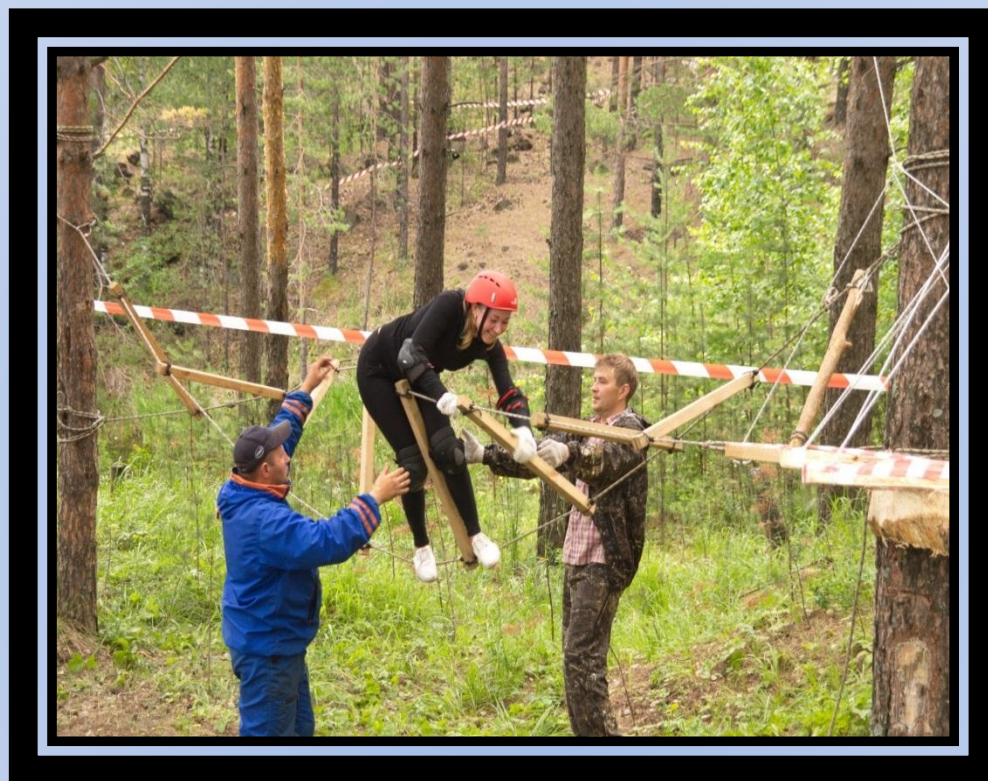
**от 7 до 17 лет**



**Автор проекта:  
инструктор  
турклуба  
«Азимут»  
Осипов Павел**

**3 февраля  
2018  
Нижний**

# Что такое фрироуп?



**Фрироуп («висячие сады», «свободная веревка») – это новая категория свободы**

**Фрироуп** – это новый массовый экстремальный вид спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из подвесных элементов, без касаний контрольных поверхностей.



# Фрироуп – новая категория свободы



## *Для участников:*

Фрироуп – это такая форма свободы, при которой каждый участник имеет возможность показать свою силу, скорость, ловкость, оригинальность при прохождении дистанции и стать успешным.

## *Для постановщиков:*

Фрироуп – это творческая свобода, возможность показать оригинальность исполнения элементов и стать лидером.



**Экстрим** во фрироупе – это опасность падения, но он никак не связан с опасностью для жизни при соблюдении правил и контроле со стороны инструкторов и постановщиков.

## **Основные правила фрироупа:**

1. Не касаться контрольных поверхностей.
2. Строго соблюдать технику безопасности.



## **Техника безопасности**

1. Поверхность земли (воды) не должна содержать опасных объектов.
2. Использовать только сертифицированные материалы.

# Элементы фрироупа

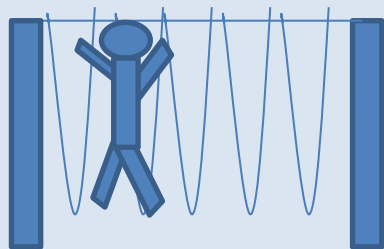


- ❖ **Опора** (объект для закрепления подвесных элементов).
- ❖ **Дистанция** (набор из нескольких подвесных элементов).
- ❖ **Контрольная поверхность** (поверхность земли (воды), опоры или подвесного элемента, касание которой при прохождении дистанции запрещено).
- ❖ **Элемент** – обособленная часть дистанции, отличающаяся от других элементов по сложности и способу прохождения. Элементы отделены друг

# Примеры базовых, усложненных и сложных элементов

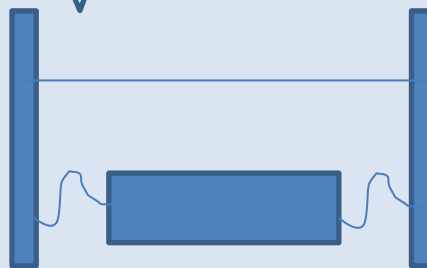
1

Базовый элемент  
«Свободные  
петли в рост»



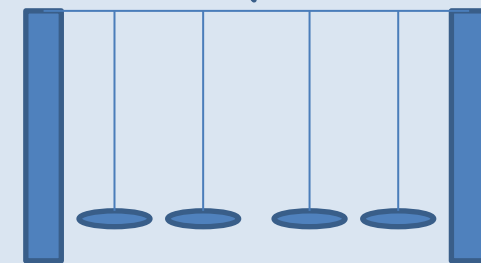
2

Усложненный элемент  
«Подвижное  
бревно»



3

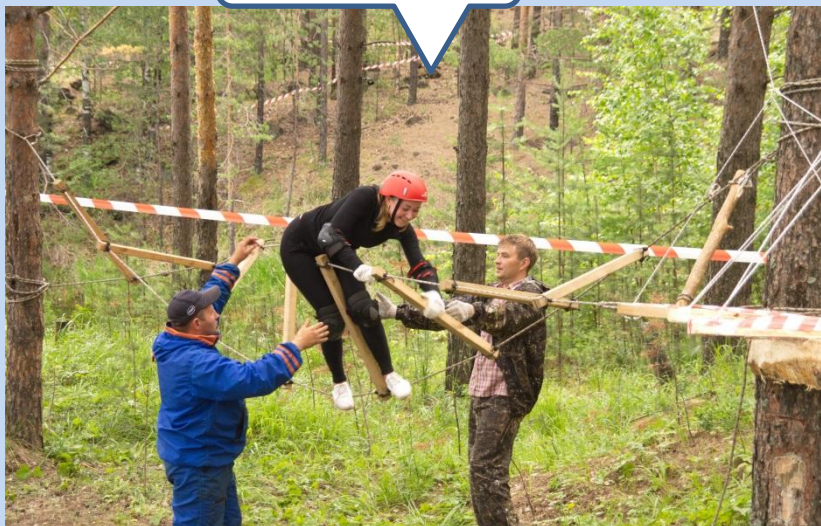
Сверхсложный элемент  
«Таблетки»





# Возможные этапы на соревнованиях

DNK



Боулдеринг



Таблетки



Велосипед



Висячие сады



# Цель соревнований по фрироупу

Пропаганда здорового образа жизни и привлечения учащихся г. Н.Тагила к занятиям физкультурой и спортом



# Задачи соревнований по фрироупу

1. Использование фрироупа для укрепления здоровья, духовного и физического воспитания учащихся;
2. Повышение спортивного мастерства участников соревнования;
3. Определение сильнейших команд и победителей;
4. Формирование сборных команд города.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ:**

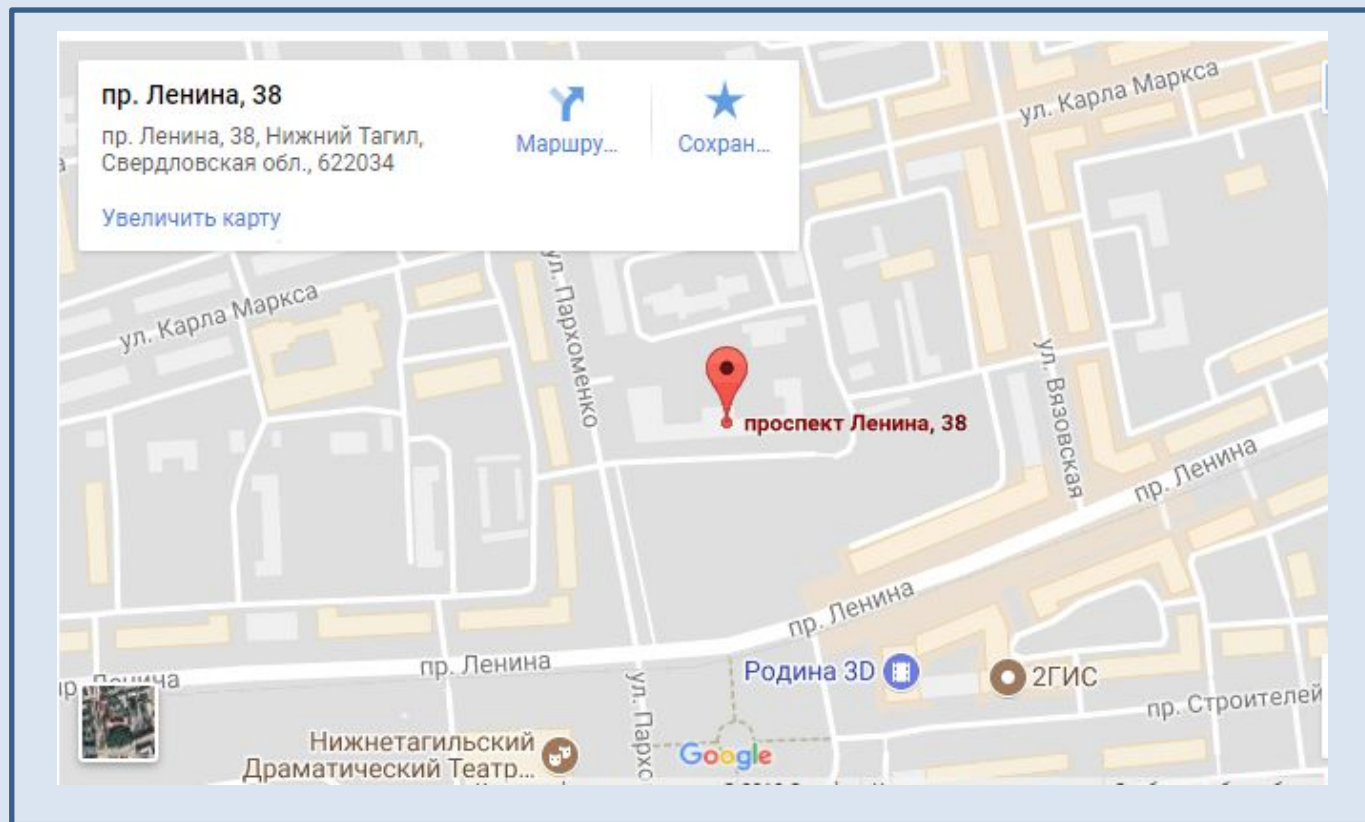
- ❖ Тело, руки и ноги участника должны быть закрыты одеждой или защитой от запястья до щиколотки. На голову рекомендуется надевать защитный шлем, для защиты рук - использовать перчатки. Участник на дистанции должен быть обут в спортивную обувь без металлических шипов.
- ❖ Для участия в соревнованиях подаются **ЗАЯВКИ**.
- ❖ Также участвуют все желающие в одиночных зачетах.

# Дата и место проведения соревнования

**Дата:** 3 февраля  
2018

## **Место:**

Сквер у Горно-металлургического колледжа по адресу: г.Н.Тагил, пр.Ленина, д.38



# Участники соревнований

## 1. Команды из 6 человек по трем возрастным группам:

1

7-10 лет

2

11-13 лет

3

14-17 лет

Количество команд, участвующих в соревнованиях от одной организации не регламентируется.

Заявки на участие подаются в период с 10.01.18 по 02.02.18 по электронным адресам: [turclub-shagay@mail.ru](mailto:turclub-shagay@mail.ru); [azimut-nt@yandex.ru](mailto:azimut-nt@yandex.ru).

[Образец заявки для команды](#)

## 2. Дети и родители для участия в личном зачете.

[Образец личной заявки](#)

## Программа

С 10.00 до 11.00	Прием заявок
С 11.00 до 13.00	Соревнование команд
С 13.00 до 14.00	Подведение итогов соревнований
С 14.00 до 19.00	Личный зачет для всех

# Об организаторе



Уникальные маршруты для школьников  
**ОСИПОВ Павел Валерьевич**,  
тел.: +7 953 006 15 46  
e-mail: [turclub-shagay@mail.ru](mailto:turclub-shagay@mail.ru)  
<https://vk.com/turclubshagay>



Основные направления Туристического клуба  
«ШАГАЙ!»:

- ❖ Походы выходного дня.
- ❖ Сплавы по уральским рекам.
- ❖ Экскурсии по городу Нижнему Тагилу.
- ❖ Фрироуп. Вербочные курсы.
- ❖ Тренинги по командообразованию.

