

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



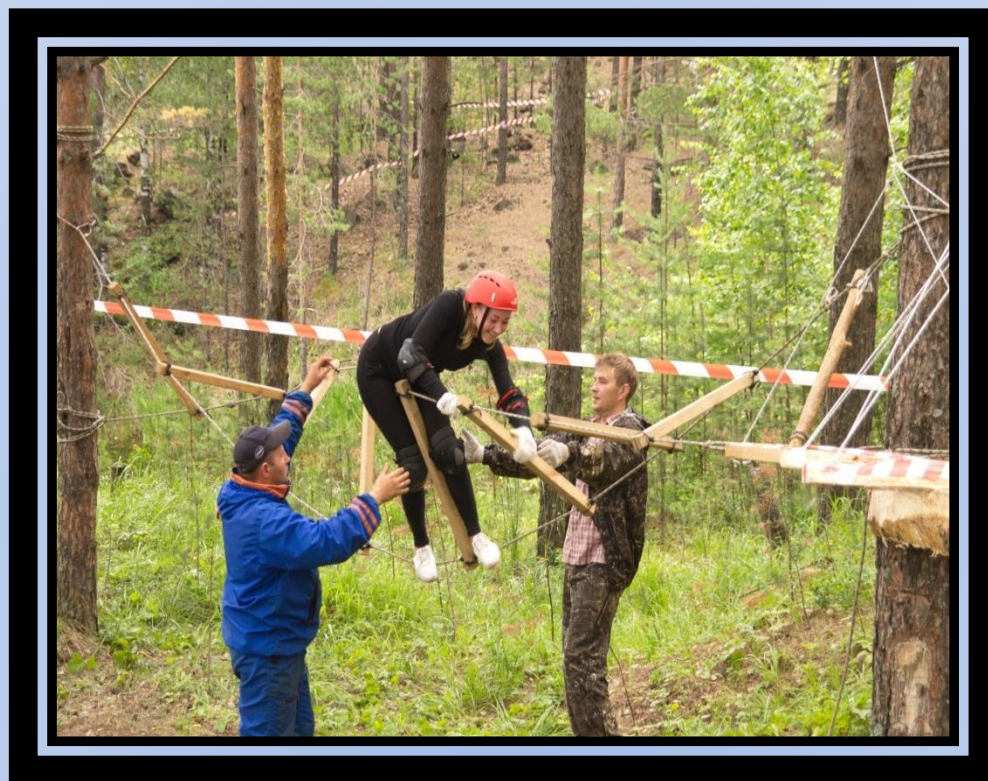
**Автор проекта:
инструктор
турклуба
«Азимут»
Осипов Павел**

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

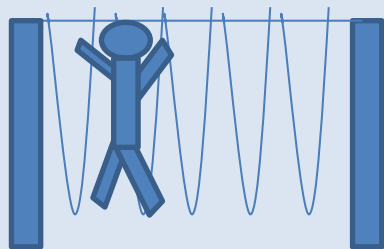


- ❖ **Опора** (объект для закрепления подвесных элементов).
- ❖ **Дистанция** (набор из нескольких подвесных элементов).
- ❖ **Контрольная поверхность** (поверхность земли (воды), опоры или подвесного элемента, касание которой при прохождении дистанции запрещено).
- ❖ **Элемент** – обособленная часть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

Примеры базовых, усложненных и сложных элементов

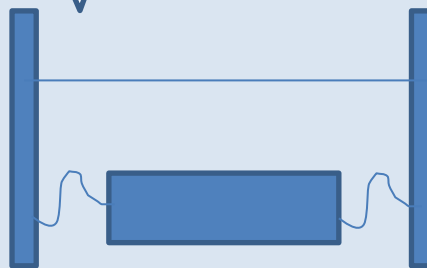
1

Базовый элемент
«Свободные
петли в рост»



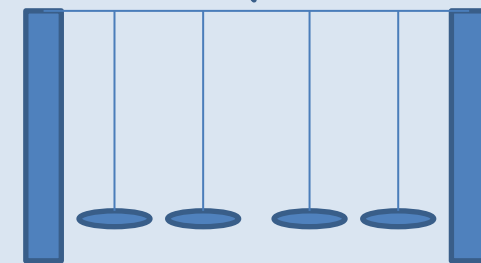
2

Усложненный элемент
«Подвижное
бревно»



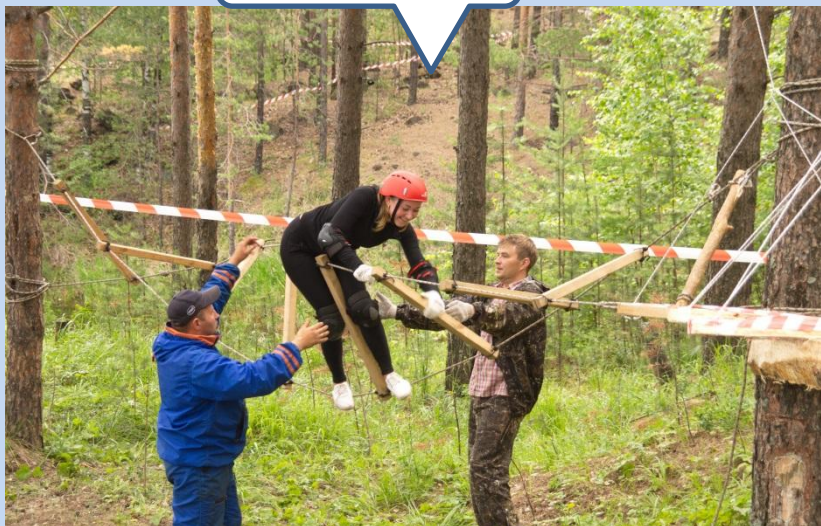
3

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:

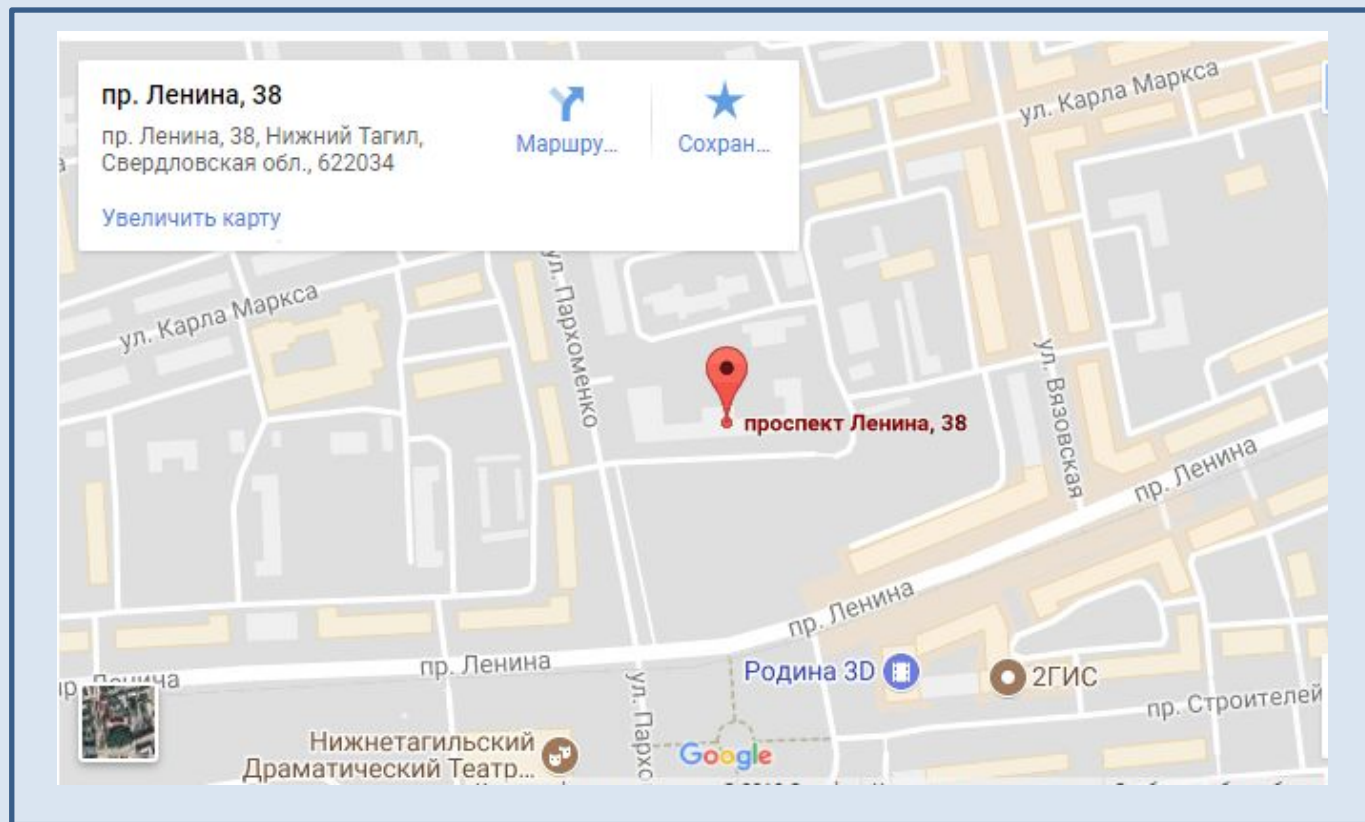
- ❖ Тело, руки и ноги участника должны быть закрыты одеждой или защитой от запястья до щиколотки. На голову рекомендуется надевать защитный шлем, для защиты рук - использовать перчатки. Участник на дистанции должен быть обут в спортивную обувь без металлических шипов.
- ❖ Для участия в соревнованиях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

