

**Методические рекомендации
в подготовке всадников по
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ
(НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я)**

Спортивные дисциплины:

**«ДИСТАНЦИЯ – НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ»
(номер-код 0840141811Я)**

Вид программы: КОННЫЕ ДИСТАНЦИИ

С использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

Методические рекомендации
в подготовке всадников по СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ
«ДИСТАНЦИЯ – НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ»
КОННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*Подготовлены в рамках социально-значимого проекта
«Доступный конный спорт», реализуемого Архангельской
городской общественной благотворительной организацией
«Клуб любителей лошадей» (остров
Краснофлотский) с использованием гранта
Президента Российской Федерации, предоставленного
Фондом президентских грантов.*

*Мы надеемся, что данные рекомендации будут способствовать
развитию данного вида спорта в нашем регионе и спортсмены
Архангельской области займут достойные места в рейтинге лучших
спортсменов России.*

***С наилучшими пожеланиями всадникам и лошадям,
успехов в спорте!***

*Мария Пахолкова,
Ольга Хвиюзова,
Оксана Бритвина,
Екатерина Секушина,
Наталья Порофиева.*

Методические материалы подготовлены с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

Введение

Учебное пособие предназначено для тренеров, работающих с детьми, спортсменами, интересующихся конным спортом и занимающихся самостоятельно

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. В настоящее время на территории России действует порядка 400 центров, станций юных туристов, туристских баз, по данным государственной статистики в 28 тыс. объединенных учреждений дополнительного образования занимаются около 425 тыс. обучающихся. Ежегодно в походах участвуют более 1,6 млн детей. Спортивным туризмом в России занимается до 3 млн человек. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов РФ. (<https://www.santour.ru/ch/sport.php>)

Такая дисциплина, как Т.Р.Е.С. появилась в России с 2004 года, в 2012 регламент проведения соревнований в России по данной виду спорта был переработан в соответствии с международными правилами, с этого момента началась популяризация конного туризма, не только как приятного времяпрепровождения с лошадью в условиях похода, но и как спортивной дисциплины. Организация, регламентирующая Т.Р.Е.С. - Международная федерация конного туризма.

Понятия и определения

Азимут – это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки

между направлениями на север и на ориентир.

Аллюр — виды походки лошади, основными из которых считать: шаг, рысь, иноходь и галоп. Аллюры делятся на естественные и искусственные.

Галоп – скачкообразный трехтактный аллюр, имеющий фазу безопорного летящего движения.

Дельта – разница между ОВ и КВ участника на дистанции. Различают КВ- - минимальное контрольное время, которое определяется как ОВ-Дельта, КВ+ - максимальное контрольное время, которое определяется как ОВ+Дельта. Дельта на дистанции устанавливается судьями, исходя из характера дистанции, погодных условий, особенностей рельефа.

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линиями с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении участником (связкой, группой) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. В соревнованиях по конному туризму выделяют три дистанции: Короткая дистанция с преодолением локальных препятствий (КД), Длинная дистанция с ориентированием и контролем времени (ДД), Контроль аллюра (КА).

Заступ (выход за границы препятствия) – такое положение участника, при котором он находясь в РЗ этапа, полностью заступает за КЛ одной ногой. По отношению к лошади заступом считается такое положение животного, при котором оно хотя бы одним копытом находится за пределами РЗ.

Контрольная линия (КЛ) – выделяющийся на рельефе элемент дистанции (этапа), служащий для разграничения зон дистанции (этапа), коридоров работы участников. Пересечение КЛ этапа фиксируется и означает начало работы на этапе. Отсчет времени начинается при пересечении лошади КЛ передним копытом, остановка времени производится, когда последнее копыто лошади пересечет КЛ этапа.

Контрольное время (КВ) — время работы участника на дистанции или на этапе, превышение которого штрафуеться снятием с дистанции (этапа)

Контрольный пункт (КП) — точка на местности на этапе ДД, обязательная для прохождения всеми участниками. Поиск и отметка КП является основной задачей участников на ДД.

Компас – устройство, облегчающее ориентирование на местности,

которое показывает направления сторон света.

Оптимальное время (ОВ) — время, которое должен затратить участник на прохождение дистанции. Более ранний приход (превышение оптимальной скорости) и превышение оптимального времени штрафуются. Оптимальное время дистанции должно устанавливаться исходя из факторов, влияющих на безопасность прохождения дистанции и на физическое состояние лошади, как-то: тип и состояние грунта, перепады высот, крутизна спусков и подъемов, температура воздуха, осадки.

Рабочая зона (РЗ) — часть этапа, на которой по Условиям прохождения дистанции выполняется определенный, заранее оговоренный, комплекс технических приемов.

Рысь — двухтактный аллюр, имеющий фазу безопорного подвисания. Слышатся два последовательных удара копыт. Перестановка ног производится чередованием диагональных пар: одновременный вынос правой задней и левой передней, а затем левой задней и правой передней ноги.

Смена аллюра — переход лошади от одного аллюра к другому.

Снятие с дистанции – штрафная санкция, применяемая на основании Правил. Решение о снятии с дистанции принимается Главным судьёй соревнований или заместителем Главного судьи по судейству. При объявлении решения о снятии с дистанции, группа (участник) обязана прекратить движение по дистанции и следовать на финиш.

Снятие с этапа – штрафная санкция, применяемая к группе (участнику) в связи с не выполнением ими Условий прохождения этапа.

Схема дистанции (этапа) – схематический рисунок, который должен приблизительно воспроизводить взаимное расположение

технических этапов (элементов этапов) относительно старта и финиша, расстояния между ними, очерёдность и направление прохождения этапов (элементов этапов), номера или названия этапов (элементов этапов), и подходы к ним. Схема дистанции (этапа), предусматривающей ориентирование по карте, не должна давать возможность точного определения местоположения этапов (элементов этапов) и КП.

Участок — промежуток между двумя соседними КП на длинной дистанции или между двумя этапами на короткой дистанции.

Шаг — четырёхтактный аллюр без фазы безопорного движения. Звуки шагов равномерно следуют один за другим, четко обозначены и остаются такими в ходе всей работы на шагу. Последовательно переставляются все четыре конечности.

Этап (технический этап, блок (связка) этапов технических (далее этап) — часть дистанции, на которой участник преодолевает препятствие с применением технических приемов.

Требования, предъявляемые к участникам

Полный перечень требований, предъявляемый к участникам соревнований, можно найти в Регламенте проведения соревнований, а также в Положении о проводимом соревновании. Всадники допускаются к занятиям после прохождения медицинской комиссии и получения допуска врача на занятия. На занятиях всадники обязаны выполнять требования Правил этичного отношения к лошади, быть дисциплинированными, уважительно относиться к тренеру, соблюдать законы честной спортивной борьбы.

Всадники допускаются к занятиям в одежде, закрывающей локти, в обуви с невысоким каблуком и гладкой подошвой, все занятия проводятся только в защитном шлеме, имеющем три точки крепления. Обувь должна защищать щиколотки всадника. Допускается использование краг.

Всадники моложе 14 лет не допускаются к езде на лошадях младше 6 лет. Лошади, участвующие в соревнованиях должны быть не моложе 4 лет для дистанций 1-2 класса не моложе 5 лет для дистанций 3-4 класса, не моложе 6 лет для дистанций 5-6 класса и иметь документ, идентифицирующий лошадь и достоверно подтверждающий ее возраст, ветеринарный паспорт. Допускаются лошади с дефектом зрения на один глаз, с предоставлением справки от ветеринарного врача о полноценности зрения на второй глаз. Такая лошадь может выступать под всадником не моложе 16 лет.

Предварительные навыки

К началу работы по настоящей методичке спортсмен должен обладать определенными навыками:

- 1. В индивидуальном порядке по команде или по схеме тренера выполнять вольты диаметром 20 метров, перемены направления по диагонали, через середину, направо и налево назад, серпантины в 3 и 4 петли.*
- 2. Выполнять по вольту или по прямой восходящие переходы подъемы с шага в рысь, с рыси в галоп и нисходящие переходы с галопа в рысь, с рыси в шаг.*
- 3. Сохранять равновесие и прямолинейность движения на рыси (учебной или строевой) в положении «руки в стороны» не менее 15 метров*
- 4. Сохранять равновесие в облегченной (полупосадке) посадке, т.е. без касания седла седалищем) в течение не менее 30 секунд при движении рысью или галопом.*
- 5. Уметь самостоятельно двигаться верхом на лошади шагом, рысью и галопом.*
- 6. Знать правила взаимодействия с лошадью верхом и на земле.*
- 7. Уметь выполнять манежные фигуры на всех аллюрах, такие как вольт, посыл, остановка, восьмерка, перемены направления*

8. *Знать технику движения на лошади на различных аллюрах по пересеченной местности*

Технические приемы

Дистанция соревнований по конному туризму прокладывается по участку пересеченной местности с естественными и искусственными препятствиями от старта к финишу и может состоять, как из одного, так и из нескольких последовательно проходимых этапов. Преодоление дистанции заключается в прохождении участниками всех этапов в заданном порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий прохождения дистанции пара всадник-лошадь со всем основным снаряжением пересекли финишную линию до истечения контрольного времени дистанции. (Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Москва 2018 год)

Спортивные соревнования по конному туризму включают три вида дистанций:

- Длинная дистанция с ориентированием и контролем скорости (ДД)
- Короткая дистанция с преодолением технических препятствий (КД)
- Короткая дистанция Контроль аллюра (КА)

Длинная дистанция с ориентированием и контролем скорости (далее - ДД)

Цель ДД – пройти по дистанции, ориентируясь по компасу и карте, найти и последовательно пройти участки дистанции, соблюдая среднюю скорость движения между контрольными пунктами (далее – КП).

На старте, участник получает карту, с нанесенными на ней КП и легенду, содержащую сведения о допустимой средней скорости на участках (разрешенных аллюрах), оптимальном времени, дельте, КВ дистанции.

Для успешного прохождения ДД, всадники должны уметь свободно читать карту, ориентироваться по компасу, уметь находить азимут, знать среднюю скорость движения своей лошади на разных аллюрах (приобретение чувства расстояния), уметь правильно распределить нагрузку на лошадь во время прохождения дистанции

Чтение карты

Умение быстро и правильно читать, и понимать карту в условиях езды по различной местности – сложный технический навык. Техника абстрагирования рисунка карты – умение всадника, выделять из карты опорные ориентиры, умение выбрать наиболее рациональный путь между ними. По мере прохождения контрольных пунктов, необходимо быстро и точно опознавать встречающиеся ориентиры, оценивать пройденные расстояния, запоминать то, что осталось позади и представлять то, что ждет их впереди. Все эти элементы должны быть отработаны до автоматизма.

Запоминанию условных обозначений на карте способствуют многочисленные упражнения, например топографические диктанты, игры в топографическое лото, раскрашивание черно-белых карт, калькирование карт, отыскание на картах заданных условных знаков или ориентиров на время. (Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009 – 102 с.) Топографическая съемка местности – эффективный способ быстрого освоения таких навыков как чтение карты, опознавание ориентиров на местности, измерение расстояний и направлений.

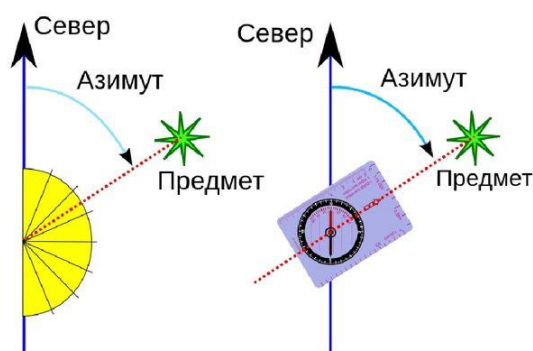
Однако, одно дело научиться работать с картой в пешем строю и совсем другое – верхом. Спортсмены, овладевшие в необходимой мере техникой чтения карты с земли теряются, оказавшись в не удобном для них положении – на лошади, поскольку лошадью необходимо управлять, а для этого необходимо задействовать как минимум одну руку, поэтому при обучении чтению карты рекомендуется освоить технику – «по большому пальцу». На старте каждому участнику дается время, на изучение карты. Обычно это время между стартом самого

участника и участника, стартующего впереди него. В это время желательно свернуть карту так, чтобы на ней остался район прохождения одного-двух ближайших КП. Большой палец левой руки, держащей карту, должен быть направлен по линии движения, а ноготь – фиксировать место, отмеченное ориентировщиком, как пройденное. Этот прием позволяет без лишней траты времени обращать внимание на участок местности, в котором находится участник или который еще предстоит пройти. При определенных тренировках такой метод помогает читать карту не останавливаясь. (Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009 – 102 с.)

Для контроля техники целесообразно проводить тренировочные и контрольные соревнования, как верхом, так и в пешем строю. Это могут быть соревнования по ориентированию в заданном направлении, ориентирование по обозначенному маршруту, ориентирование по легенде, ориентирование по азимуту, соревнования с учетом времени на точность выхода в заданную точку.

Работа с компасом

При работе с картой компас используется для определения азимута и нанесения его на карту. Движение по азимуту заключается в определении на местности нужного направления по заданному азимуту и выдерживании этого направления в пути до выхода к намеченному КП



Для определения азимута:

1. Установите свое положение на карте;
2. Поместите компас на карту так, чтобы буква «С» совпадала с концом магнитной стрелки;
3. Найдите цель к которой необходимо выйти;

4. На стекло компаса установите карандаш, по направлению от центра к цели;
5. По шкале компаса отсчитать величину дуги от 0° до линии направления на предмет
6. Двигайтесь по компасу в необходимом направлении, соблюдая азимутальный угол.

При этом 0 и 360 ведут на север, они находятся в одной точке. Восточное направление равно 90 градусам, южное — 180, а западное 270 градусам.

Выполнение движения по азимуту можно усовершенствовать:

1. На тренировках пробовать ходить длинными азимутами;
2. Не допускать остановки, для снятия азимута на тренировках;
3. Отработать взаимодействие рук держащих карту и компас;
4. Отрабатывать снятие азимута 5-8 раз за тренировку.

Измерение расстояний и скорость на дистанции

При преодолении КП на маршруте, участник должен отметить на станции электронной отметки, либо судья на КП должен записать время прихода участника на КП. Если всадник приходит на КП в соответствии с оптимальным временем, он получает 0 штрафных очков, за более ранний или поздний приход в пределах дельты участник получает по 1 штрафному баллу за каждую полную минуту разницы. (Регламент...) Для успешного прохождения расстояний между КП всадники должны уметь измерять расстояния на местности и карте, а так же знать среднюю скорость движения своей лошади на разных аллюрах.

Для измерения расстояния необходимо посчитать количество пар шагов на отрезке в 100 метров на ровном участке. В процессе тренировок количество пар шагов уточняется применительно к различным условиям местности и различным аллюрам. Для обучения можно использовать специально подготовленные участки, длина которых известна, а так же участки которые проходят по разным типам

местности (болото, редколесье, дороги, просеки, тропы и т.д.). Для измерения скорости движения необходимо засечь время прохождения специально подготовленного участка, длина которого известна, на разных аллюрах. Для спортсмена важно знать, сколько метров на местности составляет 1 см на карте, уметь быстро переводить расстояние на карте в расстояние на местности и рассчитывать время, необходимое для прохождения участка на заданном аллюре, ориентируясь на физические особенности своей лошади.

Задания, для совершенствования технической подготовки

Упражнение 1

Нарисуйте забавную картинку, используя как можно больше условных обозначений.

Короткая дистанция с преодолением технических препятствий (КД)

Цель короткой дистанции – прохождение маршрута, содержащего логичную последовательность локальных естественно или искусственно созданных препятствий, которые встречаются на туристских маршрутах.

Общие указания перед началом занятий:

1. Каждое препятствие имеет «Зону». В начале зоны препятствия устанавливаются флажки высотой 2 метра, красный справа, белый слева, указывающие на линию начала препятствия, которую всадник и лошадь обязаны пересечь перед началом прохождения препятствия. Окончание препятствия оборудуется так же, как и начало.

2. Между препятствиями всадник выбирает аллюр движения самостоятельно, либо на отдельных участках маршрута аллюр устанавливается судейской коллегией. При

несоблюдении установленного аллюра всадник получает штраф, за неверно выбранный аллюр.

3. На технических этапах, где выставляются баллы за выбранный аллюр, участник должен соблюдать аллюр, взятый при заходе на этап, в противном случае прохождение этапа будет оценено по самому слабому аллюру.

4. На каждом этапе может вводиться контрольное время, по истечении которого участник должен покинуть пределы этапа.

5. Если участник следует мимо этапа, не предприняв попытку пройти его, то получает штраф «Пропуск КП» - снятие с этапа

6. Всадник имеет 2 попытки захода на каждое препятствие, при условии, что он или лошадь не пересекают условную линию конца рабочей зоны препятствия.

7. Если участник предпринял 2 неудачные попытки захода на этап, то он получает штраф – «Снятие с этапа»

8. Если при выполнении технического этапа всадник выходит из рабочей зоны препятствия через боковые линии и затем пересекает условную линию конца рабочей зоны, то это засчитывается как окончание работы на этапе, а всадник при этом получает штраф «Снятие с этапа»

9. Обратное движение по дистанции запрещено!

10. На всей дистанции вводится оптимальное время, которое рассчитывается из установленной средней скорости на дистанции. Если участник выходит за пределы оптимального времени, он получает штраф «Превышение оптимального времени»

Технические этапы короткой дистанции:

ПРЫЖКОВЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Технический этап «Прыжок вверх»

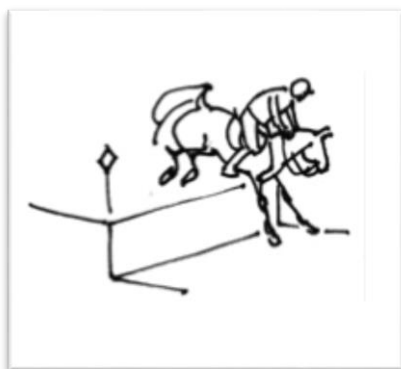
Препятствие с явно выраженным краем, преодолевается прыжком вверх. В местах начала прыжка и приземления земля должна быть твердой (поперечная балка, брусья должны отмечать верх).



Цель: Показать уверенность лошади,

правильный

подход и посадку всадника. Разрешены смена аллюра и прыжок с места.



Технический этап «Прыжок вниз верхом»

Препятствие с явно выраженным краем, преодолевается прыжком вниз. В местах начала прыжка и приземления земля должна быть твердой (поперечная балка, брусья должны отмечать верх). Прыжок и приземление должны быть безопасны.

Цель: Показать уверенность лошади и правильный подход всадника, а также его правильную при управлении лошастью. Разрешены прыжок с места и смена аллюра.

Технический этап «Канавка верхом»



Препятствие может быть искусственным или естественным с явно различимым краем. Твердая земля. Прыжок и приземление должны быть безопасны для всадника и лошади. Может быть с водой или без. Запрещено наступание в канаву.

Препятствие преодолевается прыжком, перешагивание запрещено. Соскальзывание хотя бы одной ноги в канаву расценивается как невыполнение условий этапа.

Цель: Показать уверенность лошади, правильный подход и поведение всадника, хорошо управляющего лошадью в прыжке. Преодолевается прыжком. Разрешены смена аллюра и прыжок с мест

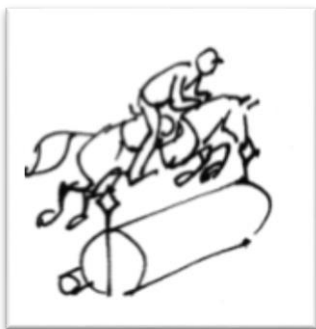
Технический этап «Кусты»



Естественное или искусственное препятствие. На высоте около 0,4-0,6 м прикреплена балка спереди изгороди. Высота указана для самого верхнего края изгороди. Максимально толщина препятствия - 0,5 м. Не разрушаемая часть препятствия должна быть ниже верхней части препятствия на 20-30 см.

Цель: Показать уверенность лошади, а также правильный подход и поведение всадника. Преодолевается прыжком. Разрешены смена аллюра и прыжок с места.

Технический этап «Упавшее дерево верхом»



Целый ствол дерева или сложенные пирамидой 3 бревна без веток, уложенные и закрепленные на ровной твердой поверхности.

Цель: Показать послушание и уверенность лошади, а также правильные подход и поведение всадника при хорошем управлении.

Преодолевается прыжком. Разрешены: рывок вперед и смена аллюра, прыжок с места. Касание бревна не штрафует.

Технический этап «Двойное препятствие»



Комбинация из двух препятствий, преодолеваемых прыжком, установленных на

ровной твердой поверхности - Ширина: 3 м - Дистанция между двумя элементами: см. таблицу 7 «Расчетные таблицы» - Высота препятствий в зависимости от класса дистанции

Задания для совершенствования технической подготовки:

Упражнение 1 «Преодоление разрушаемых конкурных препятствий»

Преодоление всадником разрушаемых искусственных препятствий в манеже учит всадника сопровождать движение лошади во время прыжка, чувствовать зону отталкивания и приземления, а также позволяет отработать конкурную посадку. Для подготовки подойдет преодоление одиночно стоящих препятствий.

Упражнение 2 «Проще – лучше»

Не стоит сразу преодолевать высокие препятствия, для отработки техники подойдет даже небольшой перепад высоты.

Упражнение 3 «Полевая посадка»

Туловище всадника приподнято над седлом, плечи наклонены вперед, руки подаются вперед по шее, центр тяжести находится над стременем, пятка тянется вниз, весь вес направлен в ноги. Данное упражнение можно выполнять на корде, на разных аллюрах. Упражнение может выполняться как при езде на корде, так и при движении самостоятельно.

Упражнение 4 «Смена посадки»

Всадник при движении разными аллюрами делает переходы между полевой и учебной посадками. Упражнение может выполняться как при езде на корде, так и при движении самостоятельно.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ

Технический этап «Лестница вниз верхом»



Естественное или искусственное препятствие. Ширина лестницы: минимум 1 м, ступени: глубина около 0,4 м высота 0,2 - 0,3 м.

Цель: Показать спокойствие, равновесие лошади и правильное поведение всадника. Аллюр — шаг, обязательно. Участник должен идти по краю препятствия, стараясь держаться в стороне от линии движения лошади.

Технический этап «Лестница вверх верхом»



Естественное или искусственное препятствие. -
Ширина лестницы: минимум 1 м -
Ступени: глубина около 0,4 м
высота 0,2 - 0,3 м

Цель: Показать спокойствие, равновесие лошади и правильное поведение всадника. Аллюр — шаг, обязательно. Участник должен идти по краю препятствия, стараясь держаться в стороне от линии движения лошади.

Технический этап «Брод верхом»



Искусственный или естественный водоем. У воды не должно быть явно различимых берегов, насколько возможно далеко. Длина брода: в соответствии с классом дистанции. Ширина РЗ 3-4 метра. В любом

случае при организации соревнований приоритетным считаются естественные переправы через реальные реки с твердым дном и пологим входом и выходом.

Цель: Показать уверенность и смелость лошади при движении вперед, а также правильное управление лошастью. Аллюр выбирается участником самостоятельно, если это не оговорено Условиями дистанции. Допускается при работе на этапе высвободить ноги из стремян и поднять их на седло, чтобы избежать намокания.

Технический этап «Неподвижность в седле»

Неподвижность в седле выполняется на ровной поверхности в начерченном круге диаметром 2,5 м. - Всадник въезжает на препятствие верхом. - Всадник должен установить лошадь за определенное время (t) с момента пересечения линии круга первым копытом, чтобы поставить лошадь и отпустить повод. - Всадник, ставящий лошадь, не штрафуются за кружение. - Секундомер запускается, как только всадник отпустил поводья на шею лошади и подал судье сигнал голосом: «Готов». Чомбур должен быть пристегнут или завязан. - Секундомер останавливается, когда всадник берется за поводья или любое копыто лошади выходит за пределы круга. - После того как поводья отпущены, разрешается использовать только



голосовые команды. - Судьи не сообщают, сколько секунд прошло/осталось. Оценивается количество секунд, которое простояла лошадь в кругу, но не более 10 секунд. Штраф — по 1 баллу за каждую секунду, менее 10.

Цель: Показать покорность и спокойствие лошади. Лошадь должна простоять с отпущенными поводьями 10 секунд внутри круга.

Технический этап «Лабиринт верхом»



Этап имитирует разворот всадника с лошадью в ограниченном пространстве на узкой горной тропе. Направление движения может быть любым и определяется постановщиком трассы.

Цель: Показать уверенность и смелость лошади, правильный разворот на узком серпантине, а также правильные действия всадника. Выполняется шагом.

Технический этап «Мост верхом»

Пешеходный мост с одним (рекомендуется) или двумя перилами. Может находиться на земле, через ручей, между двумя берегами и пр. Препятствие должно быть безопасно для лошади и всадника при спрыгивании и падении. Соскальзывание хотя бы 1 ноги лошади с моста расценивается как невыполнение условий этапа.



Цель: Показать уверенность и смелость лошади, а также правильные действия всадника. Проходится шагом

Технический этап «Осаживание»



Необходимо проехать определенное расстояние по ровной поверхности в заданном брусью коридоре, осадив лошадь. Всадник верхом на лошади заезжает по коридору свободным аллюром, проходит мимо первой отметки до второй отметки, так чтобы

передние копыта лошади пересекли вторую отметку. Наездник выполняет осаживание до пересечения передних копыт лошади первой отметки. Далее лошадь двигается вперед свободным аллюром. Всадник может работать как поводом, так и шенкелем. Брусья, задетые до и после зоны осаживания лошади, не считаются. Судьи не дают команду и не подсказывают о пересечении зон отметок.

Цель: Показать послушание лошади при осаживании.

Технический этап «Калитка»

Калитка на петлях, которую всадник должен самостоятельно открыть и закрыть, оставаясь в седле. Предупреждение: Не зависимо от результата прохождения правила безопасности должны соблюдаться. Петли должны быть фиксированы и не болтаться. Из рамки не должны торчать части калитки. Калитка должна свободно открываться на петлях в обоих направлениях.



Цель: Показать послушание и уверенность лошади, а также правильный подход всадника. Калитка должна быть пройдена насквозь, всадник не должен пропускать открытие и закрытие калитки. Участник не должен терять контакт с калиткой до полного

закрытия калитки. Допускается перемена рук без потери повода и контакта с калиткой.

Упражнения для усовершенствования технической подготовки

Упражнение 1 «Уступка шенкелю по вольту»

Данное упражнение направлено на обучение лошади и всадника уступать давлению шенкеля. На прижатие одного из шенкелей лошадь должна откинуть зад в противоположную от воздействия сторону. Для начала необходимо убедиться, что лошадь правильно реагирует на Ваше воздействие, попробуйте пройти упражнение стоя, ограничивая желание лошади двигаться вперед легким воздействием повода и корпуса. После нескольких удачных попыток переходите к выполнению на шагу. Для отработки данного упражнения на вольту необходимо мысленно представить, что передние ноги лошади делают маленький вольт, а задние большой – вокруг передних.

Упражнение 2 «Осаживание»

Чтобы заставить лошадь отступить назад, т. е. осадить ее, нужно слегка надавить шенкелями на ее бока и мягко набрать повод. Пояснично-крестцовый отдел и оба шенкеля посылают лошадь вперед, а поводья воздействуют в противоположную сторону, и в тот момент, когда лошадь собирается сделать шаг вперед, поводом ее побуждают двигаться назад. Набор поводьев без воздействия шенкелями нельзя считать правильным посылом.

Перед осаживанием всадник должен всегда точно знать, на сколько шагов он собирается осадить лошадь: 1, 2, 3 или 4. Обычно при осаживании через каждые 3–4 шага производится кратковременная остановка. Чтобы остановить лошадь в момент осаживания, нужно отклонить свой корпус назад, усилить действие шенкелей на бока лошади и чуть отдать ей повод, чтобы не

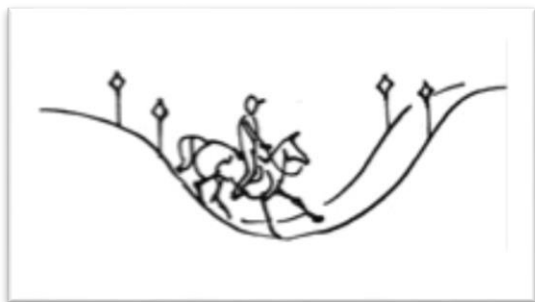
побуждать животное продолжать двигаться назад. Выполняя осаживание, всадник не должен сильно наклоняться вперед и тянуть поводья на себя с силой.

Упражнение 3 «Переходы»

Работа над переходами заставляет всадника быть более сконцентрированным, а лошадь внимательности и послушанию. Выполняйте во время тренировки хотя бы 30 восходящих (шаг – рысь, рысь – галоп, остановка – шаг, шаг – галоп и т.д.) и 30 нисходящих (галоп – шаг, галоп – рысь и т.д.) переходов, для развития этих качеств у спортивной пары.

СКЛОНЫ

Технический этап «Овраг верхом»



Природный или искусственный овраг с твердой естественной поверхностью. Возможна невысокая растительность, которая не мешает отслеживать границы рабочей зоны этапа.

Цель: Показать равновесие лошади и правильную посадку всадника, придерживаясь заранее выбранного аллюра. При движении вверх всадник может выбрать аллюр (шаг, рысь, галоп) до пересечения с контрольной линией начала подъема. При движении вниз - шаг. Смена аллюра в нижней части не является ошибкой. Смена аллюра при подъеме штрафует.

Технический этап «Холм верхом»



Преодоление природного или насыпного холма с твердой естественной поверхностью.

Цель: показать равновесие лошади и правильную посадку всадника, придерживаясь заранее выбранного

аллюра. При движении вверх всадник может выбрать аллюр (шаг, рысь, галоп), до пересечения с контрольной линией начала препятствия. При движении вниз – аллюр только шаг. Смена аллюра при подъеме вверх не является ошибкой, смена аллюра при подъеме штрафуется.

Технический этап «Подъем по ровной поверхности»



Необходима ровная поверхность без ступеней и ям, позволяющая постепенно подниматься в гору. При прокладывании маршрута предпочтение отдается естественным склонам для данной местности.

Цель: Показать спокойствие и равновесие лошади, а также правильную посадку всадника.

Технический этап «Спуск верхом по ровной поверхности»

Необходима ровная поверхность без ступеней и ям, позволяющая постепенно подниматься в гору. При прокладывании маршрута предпочтение отдается естественным склонам для данной местности.



Цель: Показать спокойствие и равновесие лошади, а также правильную посадку всадника.

Задания для совершенствования технической подготовки:

Упражнение №1 «Полевая посадка»



Туловище всадника приподнято над седлом, плечи наклонены вперед, руки подаются вперед по шее, центр тяжести находится над стременем, пятка тянется вниз, весь вес направлен в ноги. Данное упражнение можно выполнять на корде, на разных аллюрах. Упражнение может выполняться как при езде на корде, так и при движении самостоятельно.

Упражнение №2 «Смена посадки»

Всадник при движении разными аллюрами делает переходы между полевой и учебной посадками. Упражнение может выполняться как при езде на корде, так и при движении самостоятельно.

В ПОВОДУ

Важно! При нахождении всадника на земле рядом с лошадью, необходимо соблюдать правила техники безопасности – повод должен быть перекинут с шеи, стремяна заправлены.

Технический этап «Узкий проход в поводе»



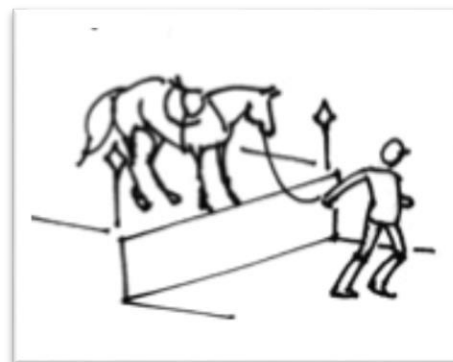
Этап состоит из коридора, который помечается брусками, уложенными на земле по прямой линии. Длина препятствия всегда 8 метров, ширина коридора варьируется в зависимости от класса дистанции от 1,3 до 0,6

метра.

Цель: провести лошадь по коридору, не касаясь брусков. Стремяна и чомбур должны быть подобраны. При прохождении этапа всадник идет впереди лошади.

Технический этап «Прыжок вниз в поводе»

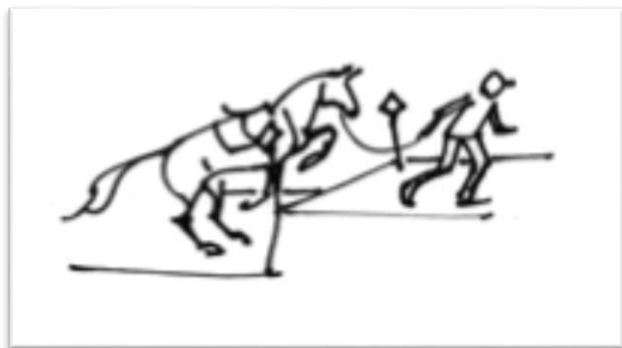
Препятствие с явно выраженным краем, преодолевается прыжком вниз. В местах начала прыжка и приземления земля должна быть твердой (поперечная балка, бруска должны отмечать верх). Всадник не должен касаться земли рукой. Высота и ширина препятствия варьируется в зависимости от класса дистанции от 0,6 до 1 метра в высоту и от 3 до 2 метров в ширину.



Цель: Показать уверенность лошади и правильный подход всадника, а так же его правильное положение при управлении

лошадью. При этом судья не вмешивается в действия всадника, если ситуация безопасна и находится у спортсмена под контролем.

Технический этап «Прыжок вверх в поводе»



Препятствие с явно выраженным краем, преодолевается прыжком вверх. В местах начала прыжка и приземления земля должна быть твердой (поперечная балка, брусья должны отмечать верх). Прыжок и приземление должны быть безопасны для

всадника и лошади. Всадник не должен касаться земли рукой. Высота и ширина препятствия варьируется в зависимости от класса дистанции от 0,6 до 1 метра в высоту и от 3 до 2 метров в ширину.

Цель: Показать уверенность лошади, правильный подход и поведение всадника, а также его правильное положение при управлении лошадью. При этом судья не вмешивается в действия всадника, если ситуация безопасна и находится у спортсмена под контролем

Технический этап «Лестница вниз в поводе»



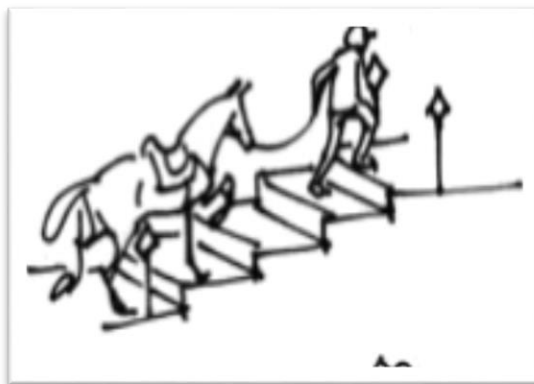
Естественное или искусственное препятствие. -
Ширина лестницы: минимум 1 м -
Ступени: глубина около 0,4 м
высота 0,2 - 0,3 м

Цель: Показать спокойствие, равновесие лошади и правильное поведение всадника. Аллюр — шаг,

обязательно. Участник должен идти по краю препятствия, стараясь держаться в стороне от линии движения лошади.

Технический этап «Лестница вверх в поводе»

Естественное или искусственное препятствие. -
Ширина лестницы: минимум 1 м -
Ступени: глубина около 0,4 м высота 0,2 - 0,3 м



Цель: Показать спокойствие, равновесие лошади и правильное поведение всадника. Аллюр — шаг, обязательно. Участник должен идти по краю препятствия, стараясь держаться в стороне от линии движения лошади.

Технический этап «Канавы в поводе»

Препятствие может быть искусственным или естественным с явно различимым краем. Твердая земля. Прыжок и приземление должны быть безопасны для всадника и лошади. Может быть с водой или без. Запрещен заступ в канаву. Препятствие преодолевается прыжком, перешагивание запрещено



Цель: Показать уверенность лошади, правильный подход и поведение всадника.

Технический этап «Неподвижность»

Всадник входит в круг, ведя лошадь в поводу. - Если всадник входит в поводу, стремяна должны быть подняты или скрещены над седлом. - Первый таймер запускается, как только лошадь или всадник входят во



внутренний круг. У всадника есть t секунд, чтобы поставить лошадь и выйти из внутреннего круга. - Когда всадник находится между двумя кругами, в нейтральной зоне отсчет времени не начинается, но любое его действие считается ошибкой. - Второй таймер (секундомер) запускается, как только всадник выходит из внешнего круга, всадник должен оставаться неподвижным. - Секундомер останавливается при любом действии всадника или при выходе лошади из внутреннего круга. - Лошадь может перемещаться в пределах внутреннего круга. - Поводья остаются свободными на шее, а чомбур пристегнут или завязан. - Разрешается использовать голосовые команды. - Всадник должен смотреть время у себя. Судьи не сообщают, сколько секунд прошло/осталось. - Запрещается использовать пищевую стимуляцию для успокоения лошади. Оценивается количество секунд, которое простояла лошадь в кругу, но не более 10 секунд. Штраф — по 1 баллу за каждую секунду, менее 10.

Цель: Показать покорность, спокойствие и послушание лошади. - запрещены любые действия всадника: жесты, поднятие рук, взмахи - при входе всадника с лошастью в поводу во внутренний круг стремяна должны быть подняты, после выхода всадника из круга чомбур должен быть подобран. - любое физическое действие всадника (поднятие руки, хлыста и пр.) окончательно останавливает таймер.

Технический этап «Лабиринт в поводе»



Этап имитирует разворот всадника с лошадью в ограниченном пространстве на узкой горной тропе. Направление движения может быть любым и определяется постановщиком трассы.

Цель: Показать уверенность и смелость лошади, правильный разворот

на узком серпантине, а также правильные действия всадника.

Выполняется шагом.

Технический этап «Посадка на лошадь»



Выполняется на ровной поверхности в обозначенном круге диаметром 2,5 м. Лошадь останавливается в круге, посадка осуществляется слева или справа по выбору спортсмена, если это не оговорено Условиями. Всадник может сесть в седло прыжком. С момента входа в круг у всадника есть (t) секунд, чтобы сесть в седло. Входом в круг считается

пересечение контрольной линии одной ногой всадника или лошади.

Посадка на лошадь окончена, когда обе ступни всадника попали в стремяна. Штраф за превышение времени – 1 балл за каждую секунду, но не более 10 сек. Всадник входит в круг, ведя лошадь в поводе. Посадка на лошадь разрешена, когда все 4 ноги лошади находятся внутри круга.

Цель: Показать спокойствие, как всадника, так и лошади.

Неподвижность лошади и аккуратность всадника.

Технический этап «Мост в поводе»

Пешеходный мост с одним (рекомендуется) или двумя перилами. Мост на естественном рельефе предпочтительнее. Препятствие должно быть безопасно для лошади и всадника при прыгивании и падении.

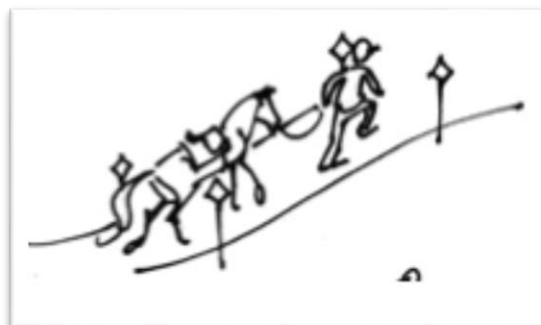
Соскальзывание хотя бы 1 ноги лошади с моста расценивается как невыполнение условий этапа.



Цель: Показать спокойствие и равновесие лошади, а также правильное поведение всадника. Проходится шагом.

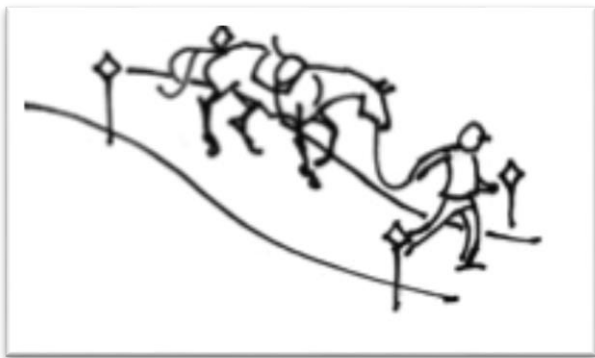
Технический этап «Подъем по ровной поверхности в поводе»

Необходима ровная поверхность без ступеней и ям, позволяющая безопасно вести лошадь и постепенно подниматься в гору. При прокладывании маршрута предпочтение отдается естественным склонам для данной местности.



Цель: Показать правильность проводки лошади и положения всадника при ведении лошади в поводе, послушание лошади и правильное управление ею.

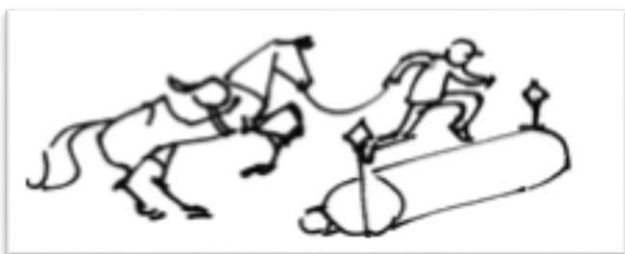
Технический этап «Спуск по ровной поверхности в поводу»



Необходима ровная поверхность без ступеней и ям, позволяющая безопасно вести лошадь и постепенно подниматься в гору. При прокладывании маршрута предпочтение отдается

естественным склонам для данной местности.

Цель: Показать правильность проводки лошади и положения всадника при ведении лошади в поводу, послушание лошади и правильное управление ею.



Технический этап «Упавшее дерево в поводу»

Целый ствол дерева или сложенные пирамидой 3 бревна без веток, уложенные и

закрепленные на ровной твердой поверхности.

Цель: Показать послушание и уверенность лошади, а также правильные подход и поведение всадника при хорошем управлении. Преодолевается прыжком.

Задания для совершенствования технической подготовки:

Упражнение 1 «Прохождение препятствия в паре человек – человек»

Важно отработать умение преодолевать данное препятствие с соблюдением техники безопасности, для этого всаднику нужно знать, как правильно подвести лошадь к барьеру и где находится в момент прыжка. Поэтому можно отработать технику прохождения

препятствия в паре с другим всадником, второй всадник имитирует лошадь.

Упражнение 2 «Проще – лучше»

Не стоит сразу преодолевать высокие препятствия, для отработки техники подойдет даже небольшой перепад высоты

Упражнение 3 «Остановка»

Двигайтесь с лошастью в поводу вдоль стенки манежа. Выполняя упражнение отклоните Ваш корпус слегка назад, при этом потянув на себя повод. Отработайте упражнение несколько раз, чтобы закрепить его.

Упражнение 4 «Уступка шенкелю в поводу»

Упражнение выполняется стоя сбоку лошади. При давлении рукой в области шенкеля лошадь должна. Если лошадь не отреагировала на воздействие рукой попробуйте усилить его с помощью ручки хлыста. Необходимо сразу же убрать воздействие, если лошадь уступила

Упражнение 5 «Осаживание в поводу»

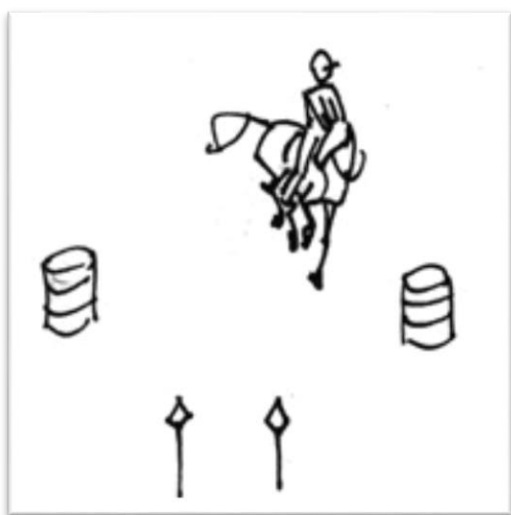


Упражнение желательно выполнять вдоль стенки или забора, чтобы у Вас была возможность контролировать прямолинейность лошади при движении назад. Встаньте у плеча лошади и повернитесь к ней лицом, ладонью руки надавите на грудь лошади, дождитесь пока животное уступит давлению. Если ответной реакции не последовало

усильте воздействие надавив на грудь ручкой хлыста, дополнительно можно побудить лошадь к движению назад слегка потянув на себя недоуздок или повод. Не забудьте подкрепить команду голосом.

Для наиболее эффективной работы с лошадью на земле команда разработчиков методического пособия советует ознакомиться с учебными материалами «7 игр Пата Парелли».

ВЫБОР АЛЛЮРА



Технический этап «Восьмерка»

Две неподвижно расположенные «бочки», которые установлены в одну линию параллельно стартовому и финишному створам. Расстояние между двумя «бочками» 15 метров. По одной линии выставляются красный и белый флажки на наружную сторону восьмерки на расстоянии, согласно

классу дистанции от «бочек», тем самым обозначается коридор для прохождения участника. Всадник должен выбрать аллюр прохождения препятствия и продолжать движение выбранным аллюром до пересечения с флажками на выходе, управляя лошадью одной рукой, свободная рука либо поднимается вверх, либо отводится в сторону. Этап оборудуется 10-метровой зоной входа в РЗ и выхода из РЗ.

Цель: Пройти две петли вокруг «бочек», придерживаясь заранее выбранного аллюра. Показать послушание и маневренность лошади, а также правильные подходы и поведение всадника при хорошем управлении. Скашивание в седле ошибкой не считается и не штрафуются. Направление прохождения петель устанавливается условиями соревнований. Смена аллюра в РЗ этапа штрафуются.

Технический этап «Низкие ветки»



Последовательность из 3-5 подвижных, низко расположенных «веток» диаметром около 2-3 см, установленных на одном уровне, образующих коридор. Дистанция между двумя ветками: 1 метр. Ветки устанавливаются таким образом,

чтобы при касании их всадником или лошадью ветки падали. Всадник должен выбрать аллюр прохождения препятствия и продолжать движение выбранным аллюром до пересечения с флажками на выходе.

Цель: пройти под низкими «ветками» не сбив их и придерживаясь заранее выбранного аллюра. Смена аллюра в рабочей зоне штрафует. Скашивание в седле ошибкой не считается и не штрафует.

Технический этап «Узкий проход верхом»

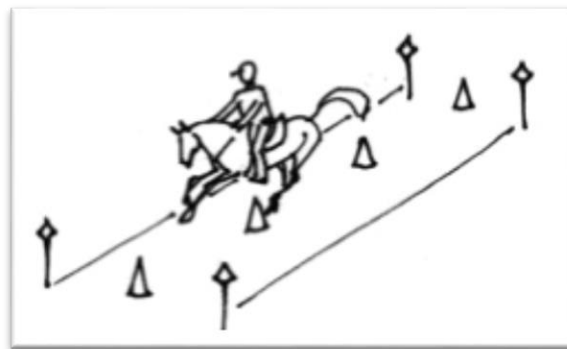
Этап состоит из коридора, который помечается брусками, уложенными на земле по прямой линии. Длина препятствия всегда 8 метров, ширина коридора варьируется в зависимости от класса дистанции от 1,3 до 0,6 метра

Цель: Пройти коридор, сохраняя выбранный аллюр и не касаясь брусков. Аллюр должен быть выбран всадником перед входом в зону препятствия и поддерживается до выхода с препятствия, помеченного флажком. Смена аллюра в рабочей зоне штрафует.



Технический этап «Змейка»

Движение змейкой через вертикальные стойки, расположенные на земле по прямой линии. Высота стоек от 1,8 до 2,2 м. Ширина коридора 4 м. Расстояние от начала РЗ до первой стойки и от последней стойки до конца РЗ — 4 м.



Если при прохождении препятствия лошадь меняет аллюр, то участнику ставится штраф «Неровное движение» и засчитывается аллюр, имеющий меньшее количество баллов.

Цель: Прохождение змейкой, не задев стойки и придерживаясь заранее выбранного аллюра. Смена аллюра в РЗ этапа штрафуются.

Задания для совершенствования технической подготовки

Упражнение №1 «Наклоны к носку»

Всадники, наклонившись через шею лошади, касаются пальцами правой руки носка левой ноги. Потом упражнение повторяется по другой диагонали. Необходимо следить за второй ногой во время наклона: шенкель должен лежать на месте.



Упражнение №2 «Наклоны к шее лошади»



Всадник наклоняется к шее лошади, обнимая ее за шею и соединяя пальцы рук в замок. Подъем и посадка в седло осуществляются за счет мышц пресса и спины, руки широко раскинуты в стороны. Необходимо

следить за положением ног во время наклона: шенкель должен лежать на месте.

Важно! При работе с лошастью не стоит забывать, что это животное боится узких и замкнутых пространств. Учитывая тот факт, что белые брусья на темном грунте манежа выглядят ярко, то нашей лошади гораздо проще обойти данное препятствие. Резкие действия всадника могут напугать лошадь, поэтому к преодолению данного препятствия нужно подходить комплексно, начиная с работы с отдельными жердями.

Упражнение 1: «Работа с жердями»

Чаще всего, для обозначения этапов используются белые жерди, либо брусья, которые на темном грунте манежа выглядят ярким пятном и могут вызвать у лошади опасение при прохождении. Для того, чтобы подготовить всадника и лошадь к прохождению данного этапа разложите в произвольном порядке жерди, начиная от более темных, к более светлым. Проходите жерди с лошадью в поводу. Если у лошади не вызывает опасений работа с одиночными жердями, пробуйте складывать жерди в виде коридора. Сначала широкого, после нескольких удачных попыток прохождения широкого коридора, можно выложить их в более узкий, заменяя при этом темные жерди на яркие. Обратите внимание, что при работе с лошадью на земле необходимо соблюдать правила техники безопасности. Стремена должны быть собраны, повод перекинут с шеи.

Упражнение 1 «Работа с жердями - 2»

Разложите отдельно лежащие жерди в манеже в произвольном порядке, не преодолевая жерди проезжайте вдоль них, стараясь подвести лошадь как можно ближе. Обратите внимание на каких жердях лошадь фокусирует внимание чаще и более неохотно подходит. Старайтесь проезжать мимо этих жердей чаще, с каждым

разом подъезжая все ближе. Никогда не пытайтесь сразу заставить лошадь подойти к устрашающему предмету, тем самым Вы можете напугать ее еще больше. Когда лошадь привыкла ко всем жердям в манеже, сложите жерди парами, чтобы они образовали проход. Начинайте с широких проходов, шириной не менее 3 метров. Преодолевайте коридоры на разных аллюрах. После нескольких успешных прохождений, можно постепенно изменять ширину и длину проходов.

Упражнение 1 «Улитка»

Двигаясь рабочим галопом по вольту радиусом 20 метров действием внешнего шенкеля постепенно уменьшайте вольт, внешний повод ограничивает движение вперед. Не старайтесь резко уменьшить вольт, подводите лошадь постепенно уменьшая радиус на 1 метр с каждым витком, пока не достигнете радиуса вольта в 10 метров.

Упражнение 2 «Простая перемена ноги через рысь»

Двигаясь галопом выполнить перемену направления по короткой диагонали, перевести лошадь в рысь, сменить постановление и в углу поднять с другой ноги. Для усложнения упражнения можно выполнять его по прямой.

Контроль аллюра (КА)

Цель этапа – прохождение размеченного на ровной поверхности коридора с контролем аллюра лошади. В пределах коридора допускается наличие плавных поворотов.

Общие указания перед началом занятий:

1. В одну сторону коридор полностью проходится медленным галопом или медленной рысью, в обратном направлении максимально быстрым шагом.

2. Лошади пересекают стартовую и финишную линии требуемым аллюром.
3. Учитывается время, которое участник затратил на прохождение коридора в одну сторону. В зависимости от выбранного аллюра и затраченного времени участнику начисляются баллы.
4. Если лошадь под всадником сбивается с установленного аллюра (учитывается сбой в любой форме: сбой аллюра, спотыкание, тропота и т.п.), участник получает 0 баллов за прохождение.
5. Если лошадь заступает за границу коридора (Заступ), участник получает 3 штрафных балла за первый заступ, 6 баллов суммарно за второй заступ и суммарно 10 баллов за 3-й заступ. При этом участник должен вернуть лошадь в коридор и продолжать движение по этапу.
6. Если участник не смог вернуть лошадь в РЗ этапа либо лошадь повторно заступает за границу РЗ (четвертый заступ), он получает 0 баллов за прохождение.
7. Если лошадь выходит из РЗ этапа, участник получает 0 баллов за прохождение.

Задания для совершенствования технической подготовки:

Наиболее эффективными упражнениями для подготовки лошади к прохождению этапа Контроль аллюра являются: выполнение во время тренировок большого количества переходов, что заставляет лошадь быть более послушной и чувствительной к командам всадника, работа над переходами внутри аллюра (сокращенная – прибавленная рысь и т.д.)

Обращаем внимание: в Регламент по данному виду спорта периодически вносятся изменения и дополнения. Для наиболее результативной работы со спортсменами настоятельно рекомендуем посещать ежегодные судейские семинары по виду спорта.