

Туристический поход по нормам ГТО



Туристический поход — тест по выбору независимо от пола для тестируемых 11-12 лет, 40-59 лет на 5 км, 13-17 лет и 30-39 лет на 10 км, 18-29 лет 15 км.

Для сдачи теста ГТО на туристический поход участник должен овладеть определенными навыками, уметь ориентироваться на незнакомой местности, правильно укладывать рюкзак, разжигать костер, устанавливать палатку, преодолевать препятствия.

Ориентирование на местности заключается в умении определить свое местоположение по карте, компасу, положению Солнца и звезд и другими методами, находясь на открытой местности или в лесу.

Препятствиями, которые нужно уметь преодолевать, являются глубокие овраги, водные преграды, перевалы через горные образования, болота. Важно уметь сохранять равновесие, преодолевая водную преграду на бревне, использовать страховочные веревки. С этой целью в процесс тренировки перед походом включается преодоление полос препятствий различной сложности.

Большое значение среди навыков туристов придается умению оказания первой медицинской помощи при получении участником похода травмы, ожога, обморожения, или повреждения здоровья и транспортировки пострадавшего в безопасное место на самодельных носилках.

На привале турист сталкивается с необходимостью разжечь костер в дождливую погоду, установить палатку, приготовить пищу в полевых условиях, загасить огонь, покидая место отдыха, соблюдая правила пожарной безопасности. Палатка должна быть легкой, водонепроницаемой и прочной, собрана без складок, надежно укреплена.

Тестирование совместно проводят представитель тестовой комиссии ГТО и профессиональный арбитр по соревнованию туристов. Тесты обычно сдает смешанная мужская и женская команда из нескольких человек, что дает возможность проверить взаимодействие всех членов команды.

Проверка туристических навыков ГТО включает: кросс на дистанцию до 0,5 км, подъем по склону длиной до 30 м, преодоление водной преграды или оврага по переброшенному бревну, транспортирование пострадавшего члена команды, разжигание костра в неблагоприятных условиях, установку палатки, завязывание узлов веревки и финишный кросс до 200 м.

По индивидуальным результатам каждого члена команды принимается решение о сдаче им теста на соответствующий его результатам значок ГТО.