

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Методические рекомендации
для начинающих педагогов дополнительного образования
по «спортивному скалолазанию»

Разработала:
Сергеева С.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск, 2026 г.

Структура занятий:

1. Разминка (20 мин).

Упражнения на разогрев и растяжку. Также включен комплекс упражнений на разминку всех суставов. Большое внимание уделяется разминке суставов рук, кистей и пальцев. После разминки и разогрева – повторение изученных упражнений на скалодроме.

2. Основная часть (30 мин).

Изучение нового материала.

3. Заключительная часть (30 мин).

Игры. Заминка. Домашнее задание

4.4.1. Лазание на скорость

Техника ног в лазании на скорость примерно такая же, как в лазании на сложность - она для реализации физических возможностей и увеличения амплитуды движений. Но эта техника акцентирующая, толчковая, быстрая, задающая скорость перемещения по трассе. Только стопа коснулась опоры, сразу же распрямляется вся нога. Ноги задают основной ритм скорости.

Техника отрыва (прыжка) при высокой скорости перемещения по трассе надо иметь высокую координацию тела, мгновенную оценку ситуации, реактивность движения после оценки ситуации, цепкость кистей рук.

Умение двигаться с отрывом всех четырех точек опоры.

4.4.2. Лазание на трудность

Техника ног - качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах. Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, тем самым расширяя возможности для движения и просмотра трассы.

Техника нестандартных положений - сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, чередование напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, т.е. все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием

Нахождение на скалодроме

1. Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

- *верхней страховки* — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;

- *нижней страховки* — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;

- *гимнастической страховки* — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.

2. Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE).

3. При нахождении на скалодроме запрещено:

- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
- отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
- отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- лазать босыми ногами;
- жевать жевательную резинку во время лазания;
- сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
- находиться друг под другом во время лазания;
- братья руками и наступать на страховочные проушины;
- залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
- самостоятельно производить перестановку зацепок.

Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой)

1. Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.

2. Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

3. При лазании запрещено:

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Муфты на карабинах должны быть завинчены.
3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена.
4. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».
5. При лазании с верхней страховкой запрещено:
 - использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
 - прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
 - находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
 - братья за крючья руками при лазании;
 - отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».
6. Страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью.
7. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.
3. Разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка».
4. Обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров.
5. Во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка.
6. Расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.
7. При лазании с нижней страховкой запрещено:
 - пропускать вщелкивание оттяжек;
 - вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
 - пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
 - находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
 - осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

8. Во время лазания спортсмен должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.
9. При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирования себя и окружающих людей.
10. Страхующий должен:
 - обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;
 - контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
 - контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
 - выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключать возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва;
 - внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под другим спортсменом и т. п.).

Упражнения на пальцевом тренажере

- подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях.
 - То же обратным хватом;
 - то же на 3-х, 2-х и 1 пальце;
 - вис на вытянутых руках на различных зацепах;
 - вис на согнутых руках на различных зацепах;
 - вис на полусогнутых руках на различных зацепах.
 - вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов:
 - подтянуться на зацепе различной величины,
 - зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.
- а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например, подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек. в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек., перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек., из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)*
- б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.*

Упражнения на турнике

Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. То же с другой рукой.

Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой"*.

Медленное подтягивание.

Упражнения для мышц ног

Приседания на одной ноге ("пистолетик").

"Зашагивания" Встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. То же другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ноге.

"Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

Прыжки в глубину выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

Волчий шаг" и "кошачий шаг". Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

Упражнения для сгибателей ног.

а) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

в) стоя на полу или в виси на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колени и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.

2. Лазание с одной рукой.
3. Лазание без рук.
4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.
5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.
6. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, в также сбалансировать тело и даже отдохнуть.
7. Поворот колена. Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене.
8. «Флажок». Использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановить потерю баланса.
9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку.
10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепку.
11. «Лягушка». Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног, позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы.
12. Распор. Выполняется по принципу противодействия рук и ног. Необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей.
13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацепка находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

Технические приемы лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка»

Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза.

Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешней ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка»

Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

3) «Распор»

Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

4) «Накат на ногу»

Применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться «сидящим на ноге». Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так, чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, расслаблять вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравновешивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная

рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор.

Плиты (плоское лазание)

- перекаты (перенос массы тела по вертикали)
- перетекание (перенос массы тела в сторону)
- перехват
- подворот колена
- "флажок" (противовес свободной ногой)
- подворот (кручение носка на зацепе)
- шаг назад (согнутое колено)
- "лягушка"
- накат на ногу
- откидки
- распоры с опорой на зацепы

Углы

- распоры ногами с опорой на зацепы
- распоры руками с опорой на зацепы - распоры ногами с опорой на стены
- распоры руками с опорой на стены

Контрфорсы (внешние углы)

- откидки
- подворот колена
- разнообразные хваты руками
- точная постановка ног

Траверсы

- скрестные перехваты руками
- скрестные шаги
- приставные шаги

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начало развиваться «скалолазание»?
2. Когда «скалолазание» зарядился в России?
3. Что запрещено при нахождении на скалодроме?
4. Снаряжение скалолаза.
5. Страховочные устройства.
6. Что такое страховка?
7. Виды страховок.

8. Виды узлов.
9. Что такое траверсы?
10. Для чего нужна магнезия?

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые педагогом.

Итоги проведения аттестации педагог обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Скалолазание». Форма справки утверждается директором организации.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз
1.6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с
2.2	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз
2.3.	Стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с
3. Техническая подготовка		
3.1.	«Плиты»	зачет/незачет
3.2.	«Углы»	зачет/незачет
3.3.	«Контрфорсы»	зачет/незачет
3.4.	«Траверсы»	зачет/незачет

- Бег 30 м. - с высокого старта, сек.

По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, занимает позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук,

фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии. Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с. или 1 мин.) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд или 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Бег челночный 3x10 м с высокого старта

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По

команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впередистоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине.
Фиксация положения

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.

- **Стоя на полу ноги вместе, руки в стороны.** Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения.

- **Плиты (плоское лазание)**

- перекаты (перенос массы тела по вертикали)

- перетекание (перенос массы тела в сторону)

- перехват

- подворот колена

- "флажок" (противовес свободной ногой)

- подворот (кручение носка на зацепе)

- шаг назад (согнутое колено)

- "лягушка"

- накат на ногу

- откидки

- распоры с опорой на зацепы

- **Углы**

- распоры ногами с опорой на зацепы

- распоры руками с опорой на зацепы - распоры ногами с опорой на стены

- распоры руками с опорой на стены

- **Контрфорсы (внешние углы)**

- откидки

- подворот колена

- разнообразные хваты руками

- точная постановка ног

- **Траверсы**

- скрестные перехваты руками
- скрестные шаги
- приставные шаги

Словарь

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания).

Болдеринг — вид скалолазания, серия коротких (5-8 перехватов) достаточно сложных трасс.

Трасса — часть поверхности скалолазного стенда, обозначенная для лазания по определенному маршруту, называется трассой.

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Страховка (в скалолазании) — система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы. Во всех видах страховки с использованием верёвки используется узел «восьмёрка».

Гимнастическая страховка — самый простой способ страховки, при котором напарник лезущего страхует его своими руками и собственным телом. Страховщик должен быть внимателен и при срыве спортсмена обеспечить плавное приземление, если возможно, на ноги.

Мат — мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении.

Верхняя страховка — способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше лезущего спортсмена. Верёвка проходит через данные точки и спускается к спортсмену. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а страхующий человек вытягивает (выбирает) лишнюю веревку или выдаёт её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься.

Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

Точки страховки — на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

Нижняя страховка — способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает (прощёлкивает) верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или (или выщёлкивает верёвку при спуске). Страхующий при этом постепенно выдаёт или выбирает веревку. Таким образом, в случае срыва участник

повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься.

Карабин — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли. Карабин имеет форму в виде скобы с пружинной защёлкой. Муфтованные карабины оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться.

Оттяжка — петля из прочной капроновой ленты разной длины. В скалолазании применяется для подготовки трасс в лазании на трудность. Один карабин оттяжки вщёлкивается в точку страховки, а во второй (нижний) карабин спортсменом, поднимающимся по трассе, прощёлкивается страховочная верёвка для обеспечения страховки.

Восьмёрка — узел, применяемая в альпинизме. Применяется для привязывания веревки к беседке

Спусковое устройство — специальное приспособление для спуска по верёвке.

Страховочная беседка — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоящий из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка.

Бонус - промежуточный финиш на коротких суперсложных трассах.

Булинь- вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке.

Выкат (накат)- способ, с помощью которого необходимо встать на зацеп.

Дюльфер - вид спуска. Лезущий спускается с маршрута с помощью перильной веревки и спускового устройства определенным способом.

Спусковуха, восьмерка - приспособление для спуска по веревки и страховки напарника.

Веревка - используется для страховки. Диаметр 10-12 мм. прочность при рывке от 1000 до 1500 кг.

Крюк, шлямбур - металлическое приспособление для забивания в скалу при организации страховки.

Кисет, мешочек - небольшой мешочек для магнезии, который привязывается на спине к поясу.

Магнезия - спортивный порошок, используется для того чтобы не проскальзывали руки на зацепах.

Микруха, подхват, щепок, - виды зацепов по их видам нагрузки.

Маркировка - 1. сматывание веревки различными способами;

Распор. Упор. Трение - виды постановки ног или рук в зависимости от рельефа.

Решнур - вспомогательная веревка диаметром от 4 до 8 мм и прочностью не более 600 килограмм.

Скальники - специальная обувь для занятия скалолазанием.

Самостраховка - закрепление на скале в крюке с помощью оттяжки или карабина. После закрепления лезущий не нуждается в страховке.