

**ТЕРМИНОЛОГИЯ
по спортивному скалолазанию**

Для тех, кто хочет заниматься скалолазанием, нужно не просто заниматься, но и разбираться в его терминах. Для этого мы сейчас рассмотрим термины, которые входят в такой увлекательный вид спорта.

Термины, относящиеся к стенкам:

- вертикаль - стенка под углом 90 градусов;
- внешний угол - угол, образованный двумя плоскостями под углом больше 180 градусов;
- внутренний угол - угол, образованный двумя плоскостями под углом меньше 180 градусов;
- отрицательная стена (отрицалово), нависание - стенка с углом наклона больше 90 градусов;
- положительная стена (положилово) - стенка с углом наклона меньше 90 градусов;
- пузо - стенка по форме напоминающая одну четвертую круга.

Типы зацепок:

- дырка - зацеп с отверстием под один и несколько пальцев;
- мизер - маленькая зацепка;
- откидка - зацеп, повернутый в сторону, которую нужно держать сбоку;
- рельеф - это накладная форма, очень большая зацепа, с помощью которой можно быстро разнообразить стенку;
- ручка (хапалко, хапло) - большая, удобная зацепа;
- пассив - пологий зацеп, часто задействующий всю ладонь, без выраженной активной части;
- подхват - зацепа, которую нужно брать снизу;
- полка - горизонтальный зацеп, прикрученный к стене параллельно земле;
- шурупник, саморез - зацеп, прикрепленный с помощью самореза;
- щипок - зацеп, который нужно брать, сжимая с двух сторон [10].

Способы страховки:

- верхняя страховка - способ осуществления страховки, при котором, точки страховки находятся выше участника: верёвка проходит через эти точки и спускается к участнику, в процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или «выдаёт» её, в случае срыва, участник повисает на веревке немного

ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься, нагрузка прирывке и риск получить травму являются при этом минимальными;

- гимнастическая страховка - самый простой способ страховки, при котором лезущего страхует руками и собственным телом напарник, стоящий под ним, предназначен для перемещения на небольшой высоте;

- 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, участник продевает («прощёлкивает») верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или (или выщёлкивает верёвку при спуске), а страхующий при этом постепенно «выдаёт» или «выбирает» веревку, вслучае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься;

- страховка - система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы, во всех видах страховки с использованием верёвки используется узел «восьмёрка» [8];

- трэд - страховка с использованием собственного снаряжения скалолаза.

Термины, относящиеся к прохождению маршрутов:

- але-але - иностранный аналог русскому «давай, давай!»;
- бутерброд, велосипед - обхват зацепа ногами;
- ключ - тяжелое место на маршруте;
- крест - движение, при котором руки или ноги скрещиваются;
- накат - подъем через носок или пятку высоко поднятой ноги;
- насос, насасывать - многократное повторение чего-либо;
- онсайт - пролезть трассу с первой попытки, не ознакомившись с маршрутом;
- проблема - трасса [10];
- «протравливать» веревку - осуществлять спуск на большой скорости [8];
- рукоход - лазание только на руках;
- рэдпоинт - пройти маршрут не с первой попытки;
- топ - финиш трассы;
- топнуть - пролезть трассу;
- флэш - пролезть трассу с первой попытки, предварительно изучив маршрут;
- 5а - 9с - категория трудности маршрута [10].

Термины, касающиеся дополнительного приспособления для тренировок:

- восьмёрка (фламандская петля) - петля, применяемая в альпинизме, петля не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке: представляет собой узел-

восьмёрку, завязанный на сдвоенной верёвке, для встегивания в карабин на сдвоенной верёвке вяжется узел «восьмёрка» (рабочая петля, возвращаясь назад вдоль коренного конца, оборачивается 3 раза; затем рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба), узел не требует контрольного узла на конце и используется в основном для закрепления карабина на основной веревке;

- закладной элемент (закладка) - устройство для организации страховки, помещается в отверстие сужающей формы, но не забивается;

- зал для боулдеринга - невысокий (не более 5 метров) зал с нависаниями и зацепами в больших количествах;

- зацеп - спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа, используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе;

- кампусборд - тренажер для развития взрывной силы рук, укрепления пальцев, стенка имеет небольшой наклон, 15-20 градусов по отношению к стене, планки сделаны из дерева и расположены через определенное расстояние;

- карабин - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли, имеет форму в виде скобы с пружинной защёлкой;

- крэшпад - переносной мат для боулдеринга;

- мат - мягкий настил, предохраняющий от ушибов при падении со снарядов или при прыжках;

- мунборд - небольшой скалодром, имеющий жесткие стандарты: неизменный угол наклона, сетку расположения зацепов, специальные зацепы, правила лазания;

- муфтованные карабины - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли, оснащены специальной муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться;

- оттяжка - петля из прочной капроновой ленты разной длины, 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;

- пункт разворота - сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку для организации верхней страховки, а также для спуска при лазании с нижней страховкой: веревка в пункт разворота всегда прощелкивается в два карабина;

- скалодром - искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажёр для скалолазания);
- спусковое устройство - специальное приспособление для спуска (дюльфера) по верёвке;
- стопперы - особые закладки, делаются из металла (алюминия) в форме трапеции, есть изогнутые стопперы - лучше закладываются в трещинах;
- страховочная беседка - элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка, служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена, индивидуальные страховочные системы, используемые в альпинизме, горном туризме и скалолазании, должны соответствовать требованиям UIAA;
- точки страховки - на искусственном рельфе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов [8];
- фингерборд - тренажер для развития силы пальцев, доска с множеством зацепов;
- чакбол - магнезия в шарике.

Перед тем, как начать заниматься скалолазанием, нам еще потребуется необходимое снаряжение. Нужно: обувь (скальники), которая создана для занятий скалолазанием, магнезия, белый порошок, который наносится на руки и поглощает пот, с его помощью можно в разы улучшить сцепление между зацепами и ладонями, одежда в виде штанов-шортов и майки-футболки, нужно обратить внимание на то, чтобы она не сковывала ваши движения. Это всё нам понадобится для тренировки на скалодроме, но если захотите заниматься на настоящих скалах, то лучше всего приобрести верёвку-динамику, оттяжки, карабины, самостраховку.

Теперь рассмотрим, какие вообще существуют виды скалолазания.

Свободное лазание - лазание на скалах или скалодромах, при котором продвижение вверх осуществляется посредством использования цепкости пальцев, силы рук и ног, без использования различных приспособлений и вспомогательных средств. Веревка и другие технические средства служат лишь для страховки от срывов и являются гарантией безопасности, а не помощью при прохождении маршрута.

Спортивное скалолазание - вариант свободного лазания, соревновательный вид спорта. Маршруты данного вида, как правило, оснащены множеством шлямбуров, с целью минимизировать риск срыва. Смысл этого

скалолазания - прохождение сложных маршрутов способом свободного лазания, продолжительность которых составляет в основном 10-30 м, иногда до 100 и проходит по одной скале.

Pleasureclimbing - это лазание по маршруту легкой либо средней степени сложности, оснащен шлямбурами, которые гарантируют безопасное лазание каждому, имеет короткий, нерискованный подъем и спуск. Вид такого скалолазания подходит для подростков и детей, так же для семейного отдыха. Недостатком маршрутов этого вида является большое число желающих полазать, что в свою очередь сглаживает поверхность скалы на наиболее часто используемых участках.

Лазание на трудность - основывается на вылезании маршрутов средней и повышенной сложности, соревновательный вид спорта. Спортсмены должны вылезти маршрут длинной в 15-20 метров, трассы сложные, используется нижняя страховка, оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг - соревновательный вид спорта, прохождение серии коротких, но сложных трасс, осуществляется без использования верёвок, карабинов и прочих страховочных приспособлений, так как максимальная высота трассы не превышает 4 метра, вместо этого для страховки используются маты.

Билдеринг - разновидность паркура, при котором участники совершают восхождение на внешнюю сторону зданий и другие городские конструкции. Включает в себя свободное восхождение в трудных условиях и может быть крайне опасным. Зачастую осуществляясь незаконно, по большей части совершается ночью. Билдеринг часто осуществляется сольно, он также стал популярным групповым спортом.

Treeclimbing - лазание по деревьям, не требует каких-то специальных знаний и сложного оборудования (шлем, седло, кошки, перчатки, карабины и веревки).

Outdoorclimbing - лазание на открытом воздухе на естественном рельефе.

Indoorclimbing - лазание на скалодромах или оборудованных в домашних условиях стенках, вид спортивного скалолазания, может считаться самой безопасной формой скалолазания, осуществляется на деревянной и пластмассовой модели скалы.

Альпийское скалолазание - это прохождение скальных маршрутов длиной более 50 метров - мультипитчей. В зависимости от степени и способа оборудования маршрутов страховочными точками, они делятся на спортивные (sport) и традиционные (trad). В Sport-маршруте нужно стационарные страховочные крюки - шлямбуры, находящиеся на небольшом расстоянии друг

о друга, это значительно повышает безопасность скалолаза. Такие «дорожки» идеальны для начинающих или предпочитающих проходить маршруты на пределе своих возможностей. Trad-маршруты подбираются по уровню так, чтобы свести к нулю вероятность срыва, ведь на них точки страховки организовывает сам лазущий, при помощи специального оборудования.

Freesolo climbing - прохождение маршрутов без страховки и других вспомогательных средств, наиболее опасный стиль в скалолазании.

DeepWaterSoloing - лазание над водой.

Singleropetechnique - вид техничного лазания для спуска в пещеры.

Бигвильное лазание - класс альпинистских восхождений для покорение вершины по маршруту, проходящему по вертикальной стене, скальной или ледовой, большой протяжённости (километр и более), являются восхождениями высочайшей технической сложности. Успешным прохождением маршрута считается прохождение технической части маршрута стены по так называемым ключевым участкам: разведка, при которой исследуется район будущего восхождения, климатические условия, роза ветров, визуальный осмотр маршрута с помощью оптических приборов, зарисовка с последующим анализом мест возможной ночевки на стене, лавиноопасных и камнепадоопасных мест, возможных путей аварийного схода с маршрута. Длина маршрута оценивается в «верёвках», то есть в количестве стандартных бухт верёвок длиной 50 м.

Драйтуллинг - лазание с ледовыми инструментами и в кошках по скальному рельефу, предполагает прохождение трассы сложнейших нависающих карнизов посредством зацепления за мельчайшие неровности рельефа кончиком клюва ледового инструмента, либо - заклинивания его в мельчайшие трещинки и расколы.

Джампинг - это один из новых подвидов скалолазания, предполагающий прыжок с одних зацеп на стене на другие (другую).