

ФРИРОУП

ИТОГИ СЕЗОНА



сентябрь 2024

август 2025



freerope.org
ФРИРОУП-ЭКСТРИМ,
ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ!

Слайд-доклад руководителя Национальной федерации фрироупа



Национальная федерация фрироупа
freerope.org
ФРИРОУП-ЭКСТРИМ,
ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ!



ФРИРОУП-ИСТОРИЯ. МОМЕНТЫ

1992

С 1993

2008

2009

2010

2013

2020

Первая
дистанция
(Инна Божева,
Вячеслав
Горбачёв)
«Висячие
сады» -
самостоятель-
ный вид
программы
молодёжных
турслётов
Обнинска и
программы
Фестиваль
Приключений

ФРИРОУП™.
Первые
Правила
фрироупа.
Национальная
федерация
фрироупа

Название
ФРИРОУП™.
Первые
Правила
фрироупа.
Национальная
федерация
фрироупа

Первые
официальные
соревнования
школьников в
Москве

Первый
Чемпионат
(май 2010,
Калужская
область)

Вторая версия
Правил.
Принято
решение о
проведении
Чемпионата-
2014 на
выезде
(Тюмень)

Третья версия
Правил.
Начало
внедрения
разрядов по
фрироупу.
Год без
Чемпионата

Национальные чемпионаты|

2010-2013 Калужская область, Этномир

2014 Тюмень

2015 Вологодская область

2016 Калужская область, Т-Парк

2017 Казань

2018 Архангельская область г. Новодвинск

2019 Ленинградская область

2020 отмена из-за пандемии

2021-2024 Калужская область, полигон Бавыкино

2025 Ярославская область, Рыбинский район,
Бриз-Кемп



2025 – год Пятнадцатого
чемпионата.

Это повод вспомнить некоторые
этапы общей истории.

Как вы думаете, сколько в НФФ
таких людей, которые
присутствовали на всех
национальных чемпионатах?

1. Основные направления развития

- 1.1. Уже десять лет как мы выбрали приоритетом развитие фрироупа как спорта. Это оправдало себя. В ряде регионов идут регулярные тренировки, формируются сборные для участия в соревнованиях.
- 1.2. Системно работают региональные отделения, особенно в Вологодской, Калужской, Ярославской, Московской, Архангельской областях, ЯНАО. Отметим активную деятельность Любови Фоминой по продвижению в Ярославской области, а также новые регионы присутствия НФФ – Пермь (Ирина Сидорова), Республика Карелия (Анастасия Паршукова).
- 1.3. Первенство Москвы/Первенство ЦФО опять состоялось в Жуковском с хорошим кворумом. Огромный вклад внесло местное отделение НФФ (С.Ткаченко, А.Миржиевская). Самостоятельно и красиво отработала свою дистанцию по адаптивному фрироупу команда «ДвижОк» (Н.Великовская).





1.4. В этом году появились интересные форматы командных гонок. Их создание и апробация становятся результатом целенаправленной работы по тренировке необходимых качеств. Описания форматов доступны членам НФФ.

1.5. Продолжаем сотрудничать с Российским университетом спорта, провели фрироуп на университете турслёте, показали новый формат.

1.6. Продолжается развитие направления "Адаптивный фрироуп". Инструкторами по фрироупу Центра раннего развития детей с аутизмом «Подсолнухи» (рук. Н. Великовская, команда «ДвижОк») проводились регулярные тренировки в Жуковском; тренировки и соревнования по фрироупу в коррекционном детском лагере «Кучугуры», в лагере для молодёжи «Старт».

1.7. Радуют молодые постановщики, появившиеся в НФФ. Их дистанции становятся событием на соревнованиях самого высокого уровня.





ДЛЯ ВСЕХ
ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ!

1.8. Четвёртый год по заказу МосГорТур организовали фрироуп на турслёте вожатых; выполнили несколько других коммерческих заказов. Благодаря этому сформировали хороший фонд развития, закупили сеть, понемногу обновляем снаряжение.

1.9. Подготовка всех крупных стартов ведётся межрегиональной рабочей группой.

1.10. Традиционно помогаем всем членам НФФ письмами поддержки, рекомендациями. Региональные отделения продолжают получать гранты на развитие фрироупа.

1.11. Активизировалась методическая работа. Подготовлены материалы для членов НФФ: о развитии динамического стиля лазания и о выносливости. Участвуем в научных конференциях.

1.12. Экипируем членов НФФ и любителей фрироупа: кофты с капюшоном, флиски.



Развитие динамического движения у спортсменов на дистанциях фрироупа

Н.Н. Коняхина, И.М. Божева 2024

На начальном этапе подготовки спортсменам, да и многим тренерам кажется, что важнейшим в фрироупе является умение преодолевать сложные элементы. Выглядит очевидным, что элементы, не вызывающие трудностей в прохождении, не нуждаются в тренировке и отработке технических навыков. Спортсмен стремится проходить всё более сложные дистанции и проходит их, преодолевая трудные места на максимуме своих возможностей.

Дойдя до доступного максимума сложности дистанций, спортсмен и его тренер ожидают улучшения результатов в скорости, но это не происходит. Усталость и сопутствующие ей срывы, потеря концентрации при попытках ускориться определяют «потолок», в который упирается развитие спортсмена. Возможная причина возникновения этого «потолка» - недостаточно сформированная динамическая техника движения на начальном этапе, что стало следствием форсирования сложности тренировочных дистанций

Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма

Божева И.М., Коняхина Н.Н.

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФРИРОУПА В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТУРИСТОВ.....162

Григорьев Р.А. Гарячев Д.А.

О тренировке выносливости в фрироупе

Н.Н. Коняхина, И.М. Божева 2025

Наш вид спорта - фрироуп, оставаясь неофициальным, приобретает больше постоянных поклонников. Спортивная конкуренция на дистанциях фрироупа становится напряженнее с каждым годом. Всё же спортсменов различного возраста целенаправленно развиваются и другие качества, необходимые для нашего вида. Одному из которых посвящён этот материал, адресованный как тренерам, так и спортсменам.

Большинство взрослых спортсменов занимаются на свежий основе другими активностями, а тренировки по фрироупу направлены на наработку базовых навыков лазания. Некоторые детско-юношеские команды уже выстраивают тренировочные циклы,

именно на этом этапе имея важность системной работы над повышением выносливости, быстроты как ведущих двигательных качеств в фрироупе.



2. Проблемы и перспективы

- 2.1. Продолжается системная кадровая работа. Готовят кадры региональные отделения (Пермь, Калужская область), вновь проводится Национальная школа. В этом сезоне по следам скаутов НОРС-Р к нам присоединились скауты из ОРЮР.
- 2.2. По-прежнему единственные стабильно работающие информационные сервисы – группа ВК и промо-сайт freerope.nethouse.ru.
- 2.3. Продолжаем обновлять снаряжение. Зарабатываем средства на закупку сетей, после Чемпионата будем анализировать работу новой сети и необходимость дозакупки.
- 2.4. Продолжается ротация ведущих специалистов Федерации через должности «Главный судья» и «Главный секретарь». Это работа на развитие нашего движения.





2.5. Финансовые взаимоотношения в НФФ без изменений: членский взнос инструктора - 500р/год, судьи-инструктора и выше - 1000р/год (с возможной поправкой на сложное мат. положение). Сбор взносов осуществляет [Любовь Фомина](#), выдаёт документ как самозанятая. Списки членов НФФ ведут [Альберт Зарипов](#) и [Наталья Коняхина](#). Взносы, как правило, сдаются на событиях или при необходимости продлить удостоверение.

Всем, кто привёз удостоверения на Чемпионат, они будут продлены. Остальным необходимо передавать/пересылать удостоверения на продление Наталье или Альберту.

2.6. Внедрение системы разрядов идёт не лучшим образом – присвоение затягивается. Желающие могут присоединиться к рабочей группе (Сергей Ткаченко, Сергей Легостаев).



3. Задачи на сезон 2025-2025

3.1. Где проводим Чемпионат-2026? Важно не только хорошо провести, но и максимально отработать на развитие фрироупа.

3.2. Нужны качественные фото- и видеосъёмки от региональных отделений. Важно показывать, что мы есть в разных регионах и работаем с разными категориями участников. Уважаемые регионы, прсылайте материалы с ваших событий!





Руководитель Национальной федерации фрироупа,
судья-инструктор по фрироупу международного
класса,
мастер спорта России по спортивному туризму,
спортивный судья всероссийской категории по
спортивному туризму, старший инструктор по
спортивному туризму, гид-проводник

Инна Михайловна Божева

