Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр краеведения и туризма»
г. Мичуринска Тамбовской области

«Организация и проведение туристских соревнований»

Подготовила
Педагог дополнительного образования
Сергеева Т.А.

Мичуринск-наукоград
2021 г.

Аннотация

Данная методическая рекомендация адресована педагогам дополнительного образования, педагогам общеобразовательных учебных организаций, не имеющих опыта проведения школьных туристских соревнований по туристскому минимуму, с целью внесения разнообразия в формы воспитательной работы с учащимися, пропаганды туризма и здорового образа жизни.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы:

Детско-юношеский спортивно-оздоровительный туризм не мыслим без массовых туристских мероприятий, которые имеют давние традиции и сложившиеся формы проведения. Туристские соревнования- это комплексное мероприятие, подготовка и проведение которых требует больших усилий всех организаторов и руководителей групп. Туристские соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода. Эти мероприятия являются также формой обмена между педагогами и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время.

Новизна и оригинальность данной методической рекомендации заключается в том, что в ней освещается методика организации нового, интересного этапа туристских соревнований «Азимутальный ход».

Педагогическая целесообразность:

Туристские соревнования относятся к важным педагогическим технологиям, особенно на современном этапе общественного развития. И методическая рекомендация «Организация и проведение туристских соревнований» позволит спланировать и осуществить специально организованное путешествие для получения практических новых знаний, впечатлений и активного отдыха детей.

Данная методическая рекомендация направлена на то, чтобы педагоги могли получить сведения о наиболее рациональной организации процесса подготовки этапов и проведения туристских соревнований.

Цель:

Активизация туристской работы в образовательных учреждениях;

Развитие школьного туризма и краеведения.

Задачи:

Пропаганда туризма ;

Методика подготовки этапов туристских соревнований.

Содержание

1. **Пояснительная записка……2**
2. **Основная часть……..……..5**
3. **Общие принципы построения дистанции…….……7**
4. **Оборудование этапов…….8**
5. **Источники информации……..15**
6. **Приложение……..... ..16**

Основная часть

Туристские соревнования учащихся значительно отличаются от соревнований взрослых, так как они учитывают возрастные особенности, а главное — небольшой туристский опыт участников, команды которых, как правило, комплектуются из учащихся одного класса и возглавляются рядовым учителем, не имеющим зачастую большого туристского опыта. В связи с этим правила соревнований значительно облегчены в части судейства. В то же время организационная сторона соревнований школьников намного усилена, так как к их проведению подключается большое число различных организаций, проводится серьезная работа по обеспечению безопасности прохождения дистанций юными туристами.

Положение о мероприятии является основным документом, регламентирующим проведение слета или соревнования. Очень важно, чтобы оно было готово заблаговременно, так как команды, готовящиеся к участию в соревнованиях, должны знать, что их ожидает. При разработке положения и программы надо исходить из конкретных целей, задач и возможностей проводящей организации и уровня подготовки участников. Положение о городских соревнованиях должно быть направлено в организации не позднее чем за два месяца до начала мероприятия. В нем необходимо осветить следующие вопросы.

1. Цели и задачи соревнований. На самом массовом уровне это прежде всего пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, а на высшем уровне — проверка подготовленности и выявление сильнейших команд. Если в целях и задачах указаны вопросы воспитательной работы, значит, в программе должны быть предусмотрены виды или конкурсы, обеспечивающие их выполнение.

2. Время и место. В этом разделе дается информация о дате и месте проведения соревнований, времени прибытия команд, способах подъезда, дате и месте проведения совещания представителей команд.

3. Руководство подготовкой и проведением. Здесь перечисляются учреждения и организации, на которые возложены вопросы организационной подготовки соревнований; определяется на кого непосредственно возлагается функция проведения соревнований, сообщается состав главной судейской коллегии (главный судья и главный секретарь).

4. Участники. В этом разделе определяются учреждения, подавшие своевременно Заявку на участие и специальный допуск врача. (Приложение 1,2). На школьных и районных соревнованиях возрастные группы чаще всего комплектуются по классам (например, учащиеся V—VI, VII —VIII классов и т.д.). На соревнованиях более высокого ранга группы комплектуются по году рождения

5. Положение. Здесь сообщаются соревновательные и конкурсные мероприятия, даются характеристики дистанций, количественный состав команды для участия в каждом виде соревнований.

6. Результаты и награждение. В этом разделе по каждому этапу формулируются принципы распределения мест и зачетных очков, причем это должно делаться в соответствии с условиями и протоколами судейства (Приложение 3). Обязательно оговаривается система определения мест в комплексном зачете, при этом указывается, какому виду дается преимущество в случае равенства очков. Для подсчета штрафного времени на соревнованиях используются так называемые «бегунки» (Приложение 4). Так же необходимо указать, как будут учитываться результаты команд, не принявших участие в каком-либо этапе, а также сошедших или снятых с дистанции. Указывается, какими наградами будут отмечаться команды-призеры, а также отдельные участники.

7. Документация и сроки ее сдачи. В этом разделе указывается срок подачи предварительной и именной заявки на участие команды в соревнованиях.

8. Условия приема участников. Здесь сообщаются условия размещения участников и времени прибытия команд

Так как в положении трудно подробно осветить порядок проведения и особенности видов соревнований, к нему рекомендуется добавить условия проведения каждого вида соревнования. В них оговариваются порядок прохождения дистанции, перечень и количество этапов, длина дистанции, действия участников на отдельных этапах, необходимое снаряжение, система судейства, перечень технических ошибок и штрафы за неправильное прохождение этапов ,подведение итогов . Можно сообщить, что перечень этих этапов примерный, возможны изменения, которые будут доведены до сведения участников на месте.

Однако надо учесть, что этот перечень может быть изменен только в сторону исключения каких-либо из перечисленных в условиях этапов. Добавление новых не допускается.

Общие принципы построения дистанции

Соревнования пешеходных туристов заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением естественных и искусственных препятствий, большая часть которых часто встречается в походах, а также в выполнении специальных заданий.

Успех соревнований в основном определяется качеством подготовки дистанции и уровнем судейства. Дистанция обязательно должна соответствовать уровню подготовки большинства команд.

Прежде чем перейти к описанию отдельных дистанций, нужно обратить внимание на общие принципы их установки, которые должны соблюдать в своей работе судьи дистанций.

1. Этапы по возможности следует располагать на естественных препятствиях: над оврагом - бревно, на болоте - кочки и движение по жердям, над рекой - навесную переправу и т.д.

2. Наиболее технически сложные этапы (навесная переправа), желательно располагать в начале дистанции, так как они в значительной мере регулируют стартовый интервал и на них можно, введя контрольное время, разделить

команды на группы. Кроме того, подобное расположение повышает зрелищность дистанции.

3. На технически сложных этапах (при количестве команд более 15) следует наметить два параллельных равноценных маршрута движения, а в отдельных случаях иметь и третий запасной маршрут. Например, на навесной переправе может возникнуть необходимость подтянуть веревки. Даже при небольшом количестве команд (менее 15) на этапах, где долговременная надежная работа оборудования вызывает сомнение, нужно готовить запасной вариант.

4. Применение отсечек времени, когда две команды и более собираются у одного этапа, показывает, что при оборудовании дистанции или определении разрыва между стартами команд допущены ошибки.

5. При недостатке времени может быть предусмотрено прохождение отдельных технически сложных этапов неполным составом команды.

6. Старт нужно совмещать с финишем, стремясь, чтобы с этого места была видна большая часть дистанции полосы препятствий.

7. При установке дистанции все этапы должны быть четко огорожены, выделены проходы и места для зрителей.

8. Дистанция должна быть зрелищной.

Рекомендуя изложенные выше общие принципы установки дистанций, нужно заметить, что некоторые из них не всегда бывают осуществимы. Так, требование определенной последовательности расположения этапов может оказаться невыполнимым на данном рельефе.

Оборудование этапов

Старт-финиш. Формально он не является этапом. Однако этот очень важный участок дистанции требует хорошего оборудования.

Участок выбирается относительно ровный. Зоны старта и финиша могут быть увеличены при параллельном движении 2 команд или при введении этапов (установка палатки, разжигание костра и укладка рюкзака), которые целесообразно выполнять в зонах старта и финиша.

Участок размечается волчатником (шнур с прикрепленными к нему кусочками материи) на колышках. В судейской зоне следует установить палатку на случай непогоды (для хранения протоколов), 1-2 стола и стулья. В зоне подготовки может располагаться готовящаяся к старту команда.

После проверки количества снаряжения команда идет в стартовую зону, где проводится ее представление и дается старт.

Гать или движение по жердям. Этот технический прием очень интересен.

Этап имитирует преодоление заболоченного участка. Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливается 4 опоры, имитирующие кочки (сухие островки), команде выдается 6 жердей. Расстояние между опорами – до 2,5 м, длина жердей – до 3,5 м. Длину опор целесообразно брать около 1 м. Жерди выбираются из сухой древесины и предварительно проверяются на прочность. Жерди из сырой древесины тяжелы, могут сильно и по-разному гнуться.

Для оборудования этапа кроме жердей и опор требуются лопата, топор, колья и волчатник для ограждения этапа.

При укладке опор надо обеспечить их неподвижность, делая канавки, укладывая камни или вбивая колышки. Этот этап, как и кочки, целесообразно устраивать в сыром или заболоченном месте.

Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности болота, опираться на них. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на другой берег болота и выносят на него все жерди.

Команда участников соревнования проходит данный этап по одному, на опоре допускается 2 человека.

Транспортировка "пострадавшего". На соревнованиях часто практикуется переноска "пострадавшего" на носилках, изготовляемых с

помощью 2-3 штормовок и 2 жердей длиной 2,5-3 м. Чтобы изготовить такие носилки, нужно в рукава двух курток просунуть жерди.

Гораздо лучше и правильнее использовать жесткие носилки с двумя поперечными планками длиной 1 м, привязываемыми к жердям репшнурами. Транспортировать "пострадавшего" можно в "коконе" - спальном мешке, "окукленном" (способ обвязки) основной веревкой.

Длина дистанции колеблется от 50 до 200 м - при переноске на носилках и до 100 м - при индивидуальной транспортировке.

Этап оборудуется в зависимости от принятого способа транспортировки. При переноске на носилках требуются запасные жерди.

При прохождении этапа вся команда, за исключением "пострадавшего", изготавливает носилки из жердей и веревок. Затем следует уложить "Пострадавшего". Транспортировать "пострадавшего" на носилках до этапа, указанного судьей.

Азимутальный ход.

Для подготовки этапа выбирается место, где можно разместить 4 номера для расстановки участников команды приблизительно по кругу.

Каждому из них, начиная с первого, нужно будет определить азимут на последующего участника. Последний определяет азимут на первого. Результаты объявляют судье.

Для этапа потребуется компас, 4 листа бумаги(при условии, что данный этап проходят 4 участника) и более форматом А-4,пронумерованные от 1 до 4(и более), скотч для закрепления.

При подготовке к данному этапу, участникам соревнований необходимо знать:

Азимут – угол между направлением на север и на объект, взятый по часовой стрелке и выраженный в градусах от 0 до 360. Азимут определяют при помощи компаса.

Для определения азимута на объект надо:

1. Развернитесь лицом к объекту, на который нужно определить азимут.

2. Положите компас на ладонь и приведите его в горизонтальное положение таким образом, чтобы колба была ближе к вашему телу, а центральная направляющая перпендикулярна корпусу. Поднимите ладонь чуть ниже уровня глаз.
3. Мысленно продлите линию от оси вращения стрелки компаса по центральной направляющей до объекта, на который нужно определить азимут.
4. Если объект не находится на этой прямой, вращайтесь вокруг своей оси до тех пор, пока мысленная линия не упрется в объект.
5. Придерживая компас, другой рукой вращайте колбу до тех пор, пока север на колбе не совпадет со стрелкой, указывающей на север.
6. Еще раз проверьте мысленную линию и, если она сбилась, подкорректируйте ее и снова вращайте колбу до совпадения северной стрелки с севером на колбе.
7. Деление на шкале колбы компаса, куда упирается центральная направляющая и будет соответствовать азимуту на заданный объект.

Движение по кочкам. Длина участка этапа, как правило, не превышает 20 м, а расстояние между кочками -1,5 м. Правильная расстановка кочек предусматривает необходимость смены ноги на кочке. Несмотря на кажущуюся безобидность этапа, неправильная его постановка может серьезно повлиять на результаты соревнований.

Кочки традиционно выполняются из уложенных на грунт спилов дерева.

Целесообразно устраивать этот этап на заболоченном или мокром участке местности.

Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником). Веревка толщиной не менее 10 мм подвешивается к ветвям дерева, перекладине. На веревке можно завязать узлы. Ширина преодолеваемой зоны - не более 4 м, границы ее обозначены песком, маркировкой (обозначать границу канавкой не рекомендуется).

Для оборудования этапа требуются: одна основная веревка длиной 20 м, волчатник и колья для ограждения зоны этапа.

Переправа по веревке с перилами. Применяется этап на соревнованиях, поскольку позволяет тренировать равновесие.

Основная веревка, по которой участник передвигается ногами, натягивается на высоте 2 м над землей. Страховочные перила из основной веревки - на 1,5 м выше. Для подъема на веревку подвязываются петли или ставятся чурки. Для страховки используется петля на скользящем карабине .

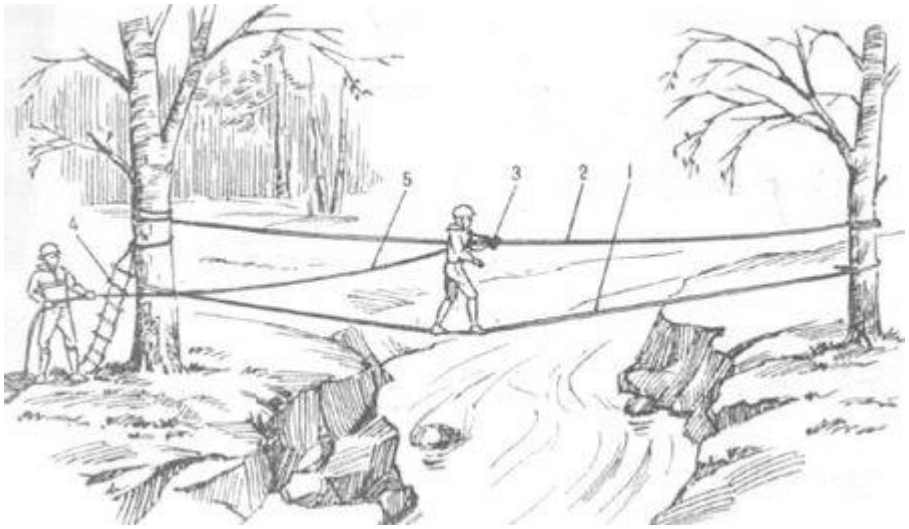

Рис. 1. Переправа по веревке с перилами

1 - рабочая веревка; 2 - перила; 3 - петля со скользящим карабином; 4 - лесенка для подъема; 5 - транспортировочная вспомогательная веревка

Для оборудования этапа требуются 2-3 основные веревки, 2 репшнура, 2 карабина, волчатник с кольями.

Вязка узлов. Для проверки умения вязать узлы рекомендуются: проводник (одним концом); двойной проводник; срединный проводник; восьмерка; булинь; брамшкотовый; прямой; академический; встречный; схватывающие: пруссик, австрийский.

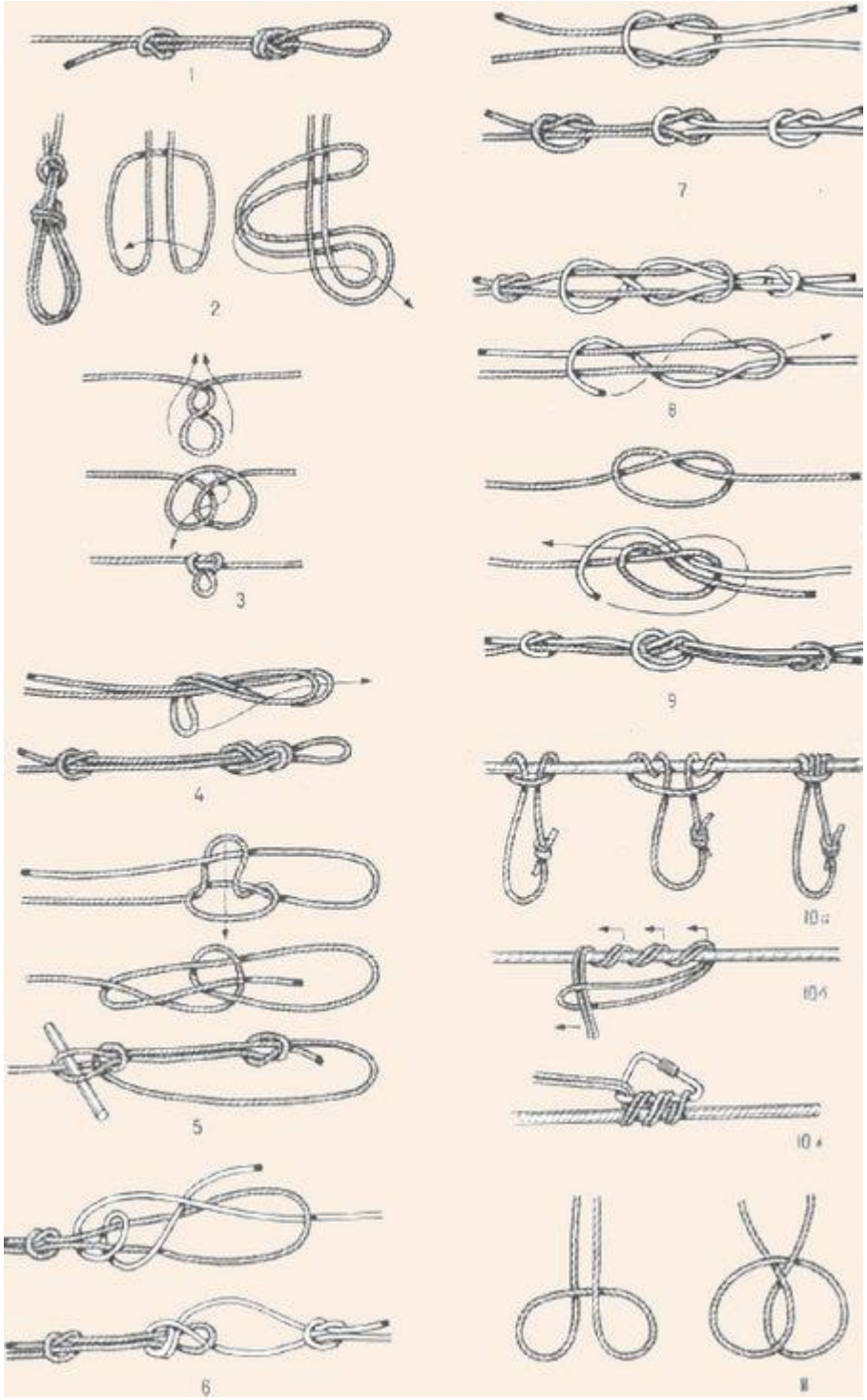

Рис. 2. Узлы

1 - проводник (одним концом); 2-двойной проводник; 3 - срединный проводник; 4 - восьмерка; 5 - булинь; б - брамшкотовый; 7 -прямой; 8 - академический; 9 - встречный; 10 - схватывающие: а - пруссик- б - австрийский; в - Бахмана (карабинный); 11 - стремя

Образцы узлов целесообразно вывесить до начала соревнований.

В зависимости от условий проведения соревнований узлы вяжут представители команды или вся команда.

Для определения жребием типа завязываемых узлов должны быть заготовлены карточки с их наименованиями. (Приложение 5). Ориентировочное время вязки одного узла 20-40 с.

Зону этапа нужно огородить, в ней должно быть необходимое количество веревки для вязки узлов.

Установка палатки. Для установки палатки необходимо выбрать ровное место и оградить его. В зависимости от условий проведения соревнований палатка, стойки и колышки или спицы могут быть приготовлены командой или судьями.

Разжигание костра. Дрова для костра заготавливает как правило, команда и разжигает, не используя искусственных горючих веществ. Место разведения костра должно быть огорожено.

По условиям соревнований можно потребовать вскипятить воду в мерной посуде или пережечь шнур (нитку).

Упрощенный вариант этапа заключается в том, что участникам соревнований предлагается выбрать по жребию (для этого подготавливаются карточки с видами костров (Приложение 6)) и сложить один вид костра из предоставленного материала.

Укладка рюкзака. Этот этап совмещается обычно со стартом или финишем. Рюкзак и вещи могут быть судейскими или принадлежать команде. Место должно быть огорожено.

Подведение итогов и награждение команд.

Источники информации

Литература:

1.Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

2.Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

3.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.

4.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006.

5.Правила вида спорта «спортивный туризм»

Интернет-ресурсы :

https://foodandhealth.ru/pervaya-pomoshch/transportirovka-postradavshih-podruchnymi-sredstvami/

http://www.vertikal-pechatniki.ru/bibl/uzly_rast_an/uzly_rast_an.htm

https://vuzlit.ru/370553/oborudovanie_etapov

https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-azimutalnogo-hoda-i-orientirovaniya-karty-pri-pomoshi-kompasa-manipulyacii-kompasom-4511915.html

Приложение 1

В главную судейскую коллегию

_____

_____

ЗАЯВКА

от команды_____

(название образовательной организации)

_____

№ п\п	Фамилия, имя	Год рождения	Роспись в умении плавать и знании техники безопасности	Виза врача (подпись, печать)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Всего к соревнованиям допускаю _____человек

М П Врач_____/_____/

ФИО подпись

Представитель команды_____

(фамилия, имя, отчество полностью)

Судья_____

(фамилия, имя, отчество полностью)

МП. Директор образовательной организации_____

(расшифровка подписи Ф.И.О.)

Приложение 2

Образец справки

…….

Штамп медицинского учреждения **С П Р А В К А**

……..

Дата _____

В том, что он(а) «___» _____ 20__ г. прошёл(а) медицинское

обследование, необходимое для участия в туристских соревнованиях.

Заключение терапевта: соматическая патология **Выявлена, Не выявлена**
(нужное подчеркнуть)

Противопоказания к занятиям _____ **Выявлены, Не выявлены**
(указать вид спорта) (нужное подчеркнуть)

ЭКГ _____

Участие _____ не противопоказано
(указать вид спорта)

Справка дана для предоставления в администрацию спортивного учреждения

Справка действительна до «___» _____ 20__ г.

М.П. Врач _____
(треугольная печать медицинского учреждения) (личная печать врача)

Приложение 3

Протоколы судейства

Протокол этапа "Азимутальный ход"

№ п\п	Команда	Штрафы участников						
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.	Сумма штрафов
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Штрафы:
Ошибка до 10°– 30 сек.,
от 10° до 30°- 60 сек,
от 20° до 30° – 30 сек,
от 30° до 90 - 180 секунд штрафа.

Судья этапа:

Протокол этапа "Гати"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:
Срыв, падение – 180 сек.
Непрохождение этапа – 180 сек.
Потеря снаряжения – 30 сек.

Судья этапа:

Протокол этапа "Костёр"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										

7										
8										
9										
10										

Штрафы:
Не правильно сложен вид костра-60 сек.;
Не уложились в контрольное время-120 сек.;
Судья этапа:

Протокол этапа "Маятник"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:
Срыв-60 сек.;
Не прохождение этапа-180 сек.
Судья этапа:

Протокол этапа "Преодоление "болота" по кочкам"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:
Одно касание земли ногой – 30 сек
Падение - 180 сек
Заступ за контрольную линию, схождение с этапа
до контрольной линии – 30 сек
Не прохождение этапа – 180 сек
Двое на этапе – 90 сек
Судья этапа:

Протокол этапа "Параллельная переправа"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										

2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы: падение – 180 сек.
Заступ за контрольную линию, сход с этапа до контрольной линии – 30 сек
Схождение с этапа до контрольной линии – 30 сек.
Двое на этапе – 90 сек.
Непрохождение этапа – 180 сек.
Срыв участника с зависанием на руках – 30 сек

Судья этапа:

Протокол этапа "Вязание узлов"

№ п\п	школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										

5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:
Ошибка при вязании узлов – 30 сек.
Незавязанный узел – 90 сек.
Непрохождение этапа – 180 сек.

Судья этапа:

Протокол этапа "Рюкзак"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:

Неправильный порядок укладки рюкзака -60 сек.;
Не застегнутые клапаны, не завязана веревка -30 сек.

Судья этапа:

Протокол этапа "Снятие и установка палатки"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:

Складки на скатах и стенках палатки-30 сек.;
Общий перекос палатки-60 сек.;
Утеря колышка и использование судейского-120 сек.;
Завал палатки-180 сек.;

Судья этапа:

Протокол этапа "Транспортировка пострадавшего"

№ п\п	№ школы	Штрафы, сек.								Сумма штрафов
		1 уч.	2 уч.	3 уч.	4 уч.	5 уч.	6 уч.			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Штрафы:

Неправильная транспортировка пострадавшего -30 сек.;
Не смогли сделать носилки или сделали неправильно -60 сек.;
Падение пострадавшего (за каждое)-90 сек.;
Помощь самого пострадавшего -30 сек.;

Судья этапа:

Сводный протокол соревнований

№	школа	палатка	Парал-лельная	маятник	узлы	азимут	костёр	кочки	рюкзак	гати	медицина	время
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

Судья:
Судья:
Судья:

Приложение 4

Бегунок

Школа №_____ Штрафы: Палатка _____ Параллельная переправа Маятник _____ Вязание узлов _____ Азимутальный ход_____ Костер_____ Кочки _____ Укладка рюкзака _____	Школа №_____ Штрафы: Палатка _____ Параллельная переправа Маятник _____ Вязание узлов _____ Азимутальный ход_____ Костер_____ Кочки _____ Укладка рюкзака _____	Школа №_____ Штрафы: Палатка _____ Параллельная переправа Маятник _____ Вязание узлов _____ Азимутальный ход_____ Костер_____ Кочки _____ Укладка рюкзака _____

Гати_____ Транспортировка пострадавшего_____	Гати_____ Транспортировка пострадавшего_____	Гати_____ Транспортировка пострадавшего_____

Приложение 5
Карточки с наименованиями узлов

ПРОВОДНИК	**ПРЯМОЙ**
ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК	**АКАДЕМИЧЕСКИЙ**
ВОСЬМЕРКА	**ВСТРЕЧНЫЙ**
БРАМШКОТОВЫЙ	**ПРУССИК**
БУЛИНЬ	**АВСТРИЙСКИЙ**

Приложение 6
Карточки с наименованиями костров

КОЛОДЕЦ	**ШАЛАШ**
ЗВЕЗДНЫЙ	**НОДЬЯ**