Приложение № 6

к Положению (пункт 5.3.1)

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по лыжным гонкам в зачет
XXIV Спартакиады ООО «Газпром трансгаз Москва»**

**Общие положения**

Трасса – специально подготовленный участок местности шириной
не менее 3 метров для проезда специальных машин для уплотнения снега и нарезки лыжни.

Дистанция – расстояние на трассах, обусловленное Правилами соревнований.

Трасса должна быть проложена так, чтобы избежать монотонности, иметь холмистую поверхность, участки подъема и спуска. Там, где это возможно, трасса должна проходить через лес.

Ритм гонки не должен перебиваться большим количеством резких изменений направления или крутых подъемов.

Участки спуска должны располагаться так, чтобы спортсмены могли обгонять друг друга. Необходимо, чтобы лыжники, имеющие разную скорость, могли одновременно проходить по трассе, не мешая друг другу.

1. **Программа соревнований**

Личные соревнования с командным зачетом. Состав команды –
4 человека:

женщины – 2 (младшая возрастная группа – 1, старшая возрастная
группа – 1);

мужчины – 2 (младшая возрастная группа – 1, старшая возрастная
группа – 1);

Программа проведения соревнований:

Первый день – индивидуальные гонки с раздельного старта - свободный стиль, старт через 30 сек:

лыжная гонка 3 км женщины старшей возрастной группы – 1 участник;

лыжная гонка 5 км мужчины старшей возрастной группы – 1 участник;

лыжная гонка 3 км женщины младшей возрастной группы – 1 участник;

лыжная гонка 5 км мужчины младшей возрастной группы – 1 участник.

Второй день – эстафета свободный стиль (1 и 3 этапы – женщины 2 км; 2 и 4 этапы – мужчины 3 км). Порядок старта участников по этапам определяет капитан команды.

Личное первенство определяется в индивидуальной гонке в каждой возрастной группе по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Место команде в эстафете определяется по наименьшей сумме времени всех участников, затраченному на прохождение дистанции.

Общее командное первенство определяется по наименьшей сумме времени всех участников в индивидуальной гонке и эстафете.

1. **Порядок проведения соревнований**

2.1. Стартовые номера должны быть хорошо различимы как сзади, так и спереди. Они не должны мешать спортсмену. Размер, форма и метод крепления не могут быть изменены.

Обеспечение поставки качественных номеров входит в обязанности организатора.

Если температура в самой холодной точке трассы ниже -20˚С,
то судейская бригада должна принять решение о переносе или отмене соревнования. При сложных погодных условиях (например, сильный ветер, высокая влажность воздуха, сильный снегопад, высокая температура) судейская бригада может после консультации с представителями команд и руководителем медицинской и спасательной службы соревнования перенести или отменить соревнование.

2.2. При раздельном старте используется полуминутный интервал.

За пять секунд до старта начинается обратный отсчет «5-4-3-2-1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Команда отдается голосом или звуковым сигналом.

Спортсмен, затянувший свой старт, не должен пересекаться по времени с другими стартующими спортсменами.

2.3. Финиш. При использовании ручного отсчета времени финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

Ширина финишной линии не должна превышать 10 см.

Если спортсмен падает во время пересечения финишной линии, его финишное время устанавливается в соответствии с абз. 1 п. 2.3, при условии, если все части тела спортсмена оказались за финишной линией без посторонней помощи.

Стартовое и финишное время должно фиксироваться с точностью до 1/100 (0.01). Чистое время спортсмена вычисляется вычитанием стартового времени из финишного времени. Окончательный результат каждого лыжника определяется с точностью до 1/10 (0.1) путем отбрасывания сотых от чистого времени.

Судья на финише обязан зафиксировать прибытие спортсменов в том порядке, в котором они пересекают финишную линию. После этого он передает список начальнику службы хронометража.

2.4. Подсчет результатов. Результаты получают посредством вычисления разницы между финишным и стартовым временем.

Если несколько спортсменов одновременно проходят финиш, их прибытие на финиш фиксируется в том порядке, в котором носок ботинка впереди стоящей ноги (каждого спортсмена) пересек вертикальную плоскость финишной линии.

Если результаты двух спортсменов совпадают, они должны занять одинаковое место в протоколе результатов, при этом спортсмен с меньшим стартовым номером располагается первым, последующие за ним места не занимаются.

2.5. Эстафета. Должна применяться процедура масс-старта.

Масс-старт организуется с использованием угловой стартовой линии (в виде стрелы). Это означает, что спортсмен с 1-м стартовым номером находится в самой выгодной стартовой позиции, за ним следует спортсмен под номером 2 и т. д. Все участники располагаются на определенном расстоянии друг от друга. Первый номер находится на средней позиции, четные номера – справа, а нечетные – слева. Нумерация лыжни располагается справа или посередине.

Стартовые процедуры для масс-старта начинаются за две минуты до стартового сигнала. В это время всем спортсменам, стоящим на стартовой линии, даются касающиеся старта инструкции. Последняя инструкция для спортсменов – занять свои позиции на старте, после чего объявляется «одна минута до старта». Следующая команда — «30 секунд до старта». Когда все спортсмены замирают на своих позициях, дается стартовая команда, выстрел или сигнал.

В случае фальстарта соревнования начинаются снова. В этом случае стартер дает повторный сигнал (второй выстрел), при этом его помощники должны находиться на достаточном расстоянии впереди по трассе, чтобы иметь возможность вернуть спортсменов на старт.

2.6. Стартовый порядок определяется на основании мест, занятых на предыдущих соревнованиях. Для тех команд, которые не имеют результатов в указанных соревнованиях, проводится жеребьевка.

Этапы и цвета номеров. На этапах эстафеты следует использовать стартовые номера различных цветов: 1-й этап: красный; 2-й этап: зеленый; 3-й этап: желтый, 4-й этап: синий.

Время каждого этапа фиксируется, когда спортсмен пересекает линию зоны передачи этапа. Это время является стартовым временем следующего спортсмена.

Временем эстафеты команды считается время от старта первого до времени финиша последнего спортсмена. Порядок, в котором спортсмены финишируют на последнем этапе эстафеты, определяет место в итоговом протоколе результатов эстафеты.

1. **Ответственность участников соревнований**

3.1. В любых ситуациях спортсмены должны вести себя с должной осторожностью, учитывать условия трассы, видимость и возможность скопления других участников соревнований.

Спортсмены всегда должны двигаться на лыжах по направлению соревновательной трассы и пройти всю размеченную трассу от старта до финиша, включая все контрольные пункты.

Если спортсмен направился в неверном направлении или вышел за пределы размеченной трассы, он должен вернуться в точку, где была сделана ошибка. Для этого спортсмен может двигаться в противоположном направлении от правильного направления движения, при этом он несет полную ответственность за то, чтобы не создавать помех остальным участникам соревнований и не подвергать их опасности. За совершение данной ошибки штрафы не начисляются при условии, что спортсмен не выиграл время/не получил преимущество и не помешал другим участникам соревнований.

Спортсмены должны пройти всю дистанцию только своими силами, на своих лыжах. Помощь лидера или подталкивание запрещается.

Во всех соревнованиях создание помехи запрещено. Созданием помехи считается намеренное препятствование, блокировка (когда спортсмен идет не по оптимальной траектории), удар или толчок любого участника соревнований какой-либо частью тела или лыжного инвентаря.

3.2. Обгон. Обгоняемый спортсмен обязан уступить лыжню по первому требованию. Правило действует даже там, где есть две лыжни.

При обгоне спортсмены не должны создавать помех. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем спортсмене. Обгоняющий спортсмен должен поместить пятки своих лыж перед носками лыж обгоняемого спортсмена, прежде чем займет желаемую лыжню.

3.3. Замена инвентаря. Во всех соревнованиях разрешается замена лыжных палок.

Лыжи могут быть заменены только в случае поломки или повреждения лыж / крепления.

Если требуется замена лыж, спортсмен должен ее осуществить за пределами трассы без посторонней помощи.

Натирание, соскабливание и чистка лыж во время соревнований запрещается. Лыжникам разрешается брать инструменты или материалы, очищать и смазывать лыжи только за пределами трассы и без посторонней помощи. Запрещается размещать снаряжение, инструменты и материалы на соревновательной трассе или рядом с ней.

3.4. Передача эстафеты осуществляется касанием рукой любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время, когда оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Спортсмен может входить в зону передачи только тогда, когда его вызовут. Подталкивание стартующего спортсмена в любой форме запрещается.

3.5. Спортсмен обязан подчиняться указаниям официальных лиц соревнований.

1. **Нарушения**

4.1. Нарушения, за которые могут быть наложены санкции и назначено наказание:

нарушение или несоблюдение Правил соревнований;

неисполнение указаний судейской бригады или отдельных ее членов;

неспортивное поведение.

4.2. Действия, которые также могут быть расценены как нарушение:

попытка совершить нарушение;

провоцирование других лиц на совершение нарушения или содействие другим лицам в совершении нарушения;

подстрекательство других лиц к совершению нарушения.

4.3. Наказания. В отношении лица, совершившего нарушение, могут быть приняты следующие меры:

устное предупреждение;

временной штраф.

Исполнение наказания должно быть осуществлено до момента принятия старта в следующем виде соревновании.

В отношении каждого участника соревнований могут быть приняты дополнительные меры:

ухудшение стартовой позиции;

дисквалификация.