



# Правила вида спорта "спортивное ориентирование"

(Приказ Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Приложение N 16  
к Правилам вида спорта  
"спортивное ориентирование"

Приложение N 16  
к Правилам вида спорта  
"спортивное ориентирование"

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ВКЛЮЧЕННЫХ ВО ВРВС

### 1. КРОСС - СПРИНТ

#### 1.1. Местность, спортивная карта.

1.1.1. Территории населенных пунктов, баз отдыха, спортивных сооружений. Парковые зоны. Хорошая видимость и пробегаемость. Хорошая читаемость карты. Плотный, удобный для бега, грунт. Необходимо присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий. Запретные для бега территории и препятствия должны быть очень тщательно и однозначно показаны в карте.

1.1.2. Спортивные карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрон (микрон), без запайки.

1.1.3. Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

1.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSOM.

#### 1.2. Трассы.

1.2.1. Трассы должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути, средней сложности по реализации. Видимость КП - хорошая, поиск КП должен быть исключен.

1.2.2. Трассы разных возрастных категорий должны быть независимыми. Допускаются общие КП. Рекомендуется не допускать общие перегоны трасс разных возрастных категорий, за исключением зрительского и финишного участков. Рекомендуется близкая (в зоне видимости) постановка части КП на сходных ориентирах для разных возрастных категорий.

### **1.3. Особенности организации и проведения.**

1.3.1. Необходима организация зоны изоляции. Рекомендуется на старте.

1.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за вероятным преодолением спортсменами всех возрастных категорий запретных зон, с возможностью оперативной доставки информации о нарушениях.

1.3.3. Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

### **1.4. Хронометраж и определение результатов.**

1.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

1.4.2. Точность определения результатов  1 с.

1.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

## **2. КРОСС - КЛАССИКА**

### **2.1. Местность, спортивная карта.**

2.1.1. Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф при плохой проходимости и плохой видимости. Сложная гидрография, сложные границы растительности разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

2.1.2. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки.

2.1.3. Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

2.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

### **2.2. Трассы.**

2.2.1. Трассы максимального технического совершенства. Основа - короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать преимущества. Знак КП должен быть виден только участнику, находящемуся непосредственно в точке, указанной на карте и описанной в легенде.

2.2.2. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на нехождение полностью этого отрезка. При наличии провокаций на срезку рекомендуется организация выдачи карт в ТНО.

2.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

### **2.3. Особенности организации и проведения.**

2.3.1. Допускается разнесение старта и финиша соревнований. Необходима организация зоны изоляции на старте или на финише.

2.3.2. Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

2.4. Хронометраж и определение результатов.

2.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

2.4.2. Точность определения результатов  1 с.

2.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

### **3. КРОСС - ЛОНГ**

#### **3.1. Местность, спортивная карта.**

3.1.1. Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

3.1.2. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки.

3.1.3. Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

3.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

#### **3.2. Трассы.**

3.2.1. Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости. Необходимо наличие перегонов с обязательным неоднозначным и разнообразным выбором пути. Необходимо наличие выбора "характера ориентирования": по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

3.2.2. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна маркировка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на не прохождении полностью этого отрезка. При наличии провокаций на срезку рекомендуется организация выдачи карт в ТНО.

3.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

3.2.4. Рекомендуется планирование трасс в два (три) круга без рассеивания или с рассеиванием и прохождением через арену соревнований.

#### **3.3. Особенности организации и проведения.**

3.3.1. Рекомендуется разнесение старта и арены (финиша) соревнований. При совмещении старта и финиша и большом количестве спортсменов в возрастных категориях необходима организация зоны изоляции на старте или на финише.

3.3.2. Необходима организация пунктов питания. Пункты питания (не менее двух у мужчин, женщин, юниоров, юниорок, не менее одного у остальных возрастных категорий) рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

Для остальных возрастных категорий стартовый интервал - не менее 1 минуты.

### **3.4. Хронометраж и определение результатов.**

3.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

3.4.2. Точность определения результатов  1 с.

3.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

## **4. КРОСС - МАРАФОН**

### **4.1. Местность, спортивная карта.**

4.1.1. Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

4.1.2. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки.

4.1.3. Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

4.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

### **4.2. Трассы.**

4.2.1. Трассы должны требовать умения распределять силы и варьировать скоростью передвижения; на протяжении длительного времени сохранять способность принимать решения по выбору пути и непрерывной его реализации. Основа трассы: длинные перегоны со сложным выбором пути, неоднозначным и разнообразным. Необходимо наличие выбора "характера ориентирования": по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

4.2.2. На трассах должно быть применено рассеивание по кругам. Варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. В конце трассы каждой возрастной категории рекомендуется планировать дополнительный отрезок без рассеивания.

4.2.3. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна маркировка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на не прохождении полностью этого отрезка. При наличии провокаций на срезу рекомендуется организация выдачи карт в ТНО.

4.2.4. Трассы мужчин и женщин должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП.

### **4.3. Особенности организации и проведения.**

4.3.1. Необходима организация пунктов питания. Пункты питания (не менее трех у мужчин, не менее двух у женщин) рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

#### **4.4. Хронометраж и определение результатов.**

4.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на пункте выдачи карт.

4.4.2. Точность определения результатов  1 с.

4.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

### **5. КРОСС - МНОГОДНЕВНЫЙ**

5.1. Система подготовки, организации и проведения.

5.1.1. Спортивная дисциплина многодневный кросс проводится в несколько забегов (прологи и финал).

5.1.2. Трасса каждого забега по параметрам и условиям соответствует одной из индивидуальных КД.

5.1.3. Для подготовки, организации и проведения спортивных соревнований в каждом забеге (прологе или финале) применяются требования настоящих рекомендаций, относящиеся к соответствующей спортивной дисциплине.

### **6. КРОСС - ЭСТАФЕТА - 2 ЧЕЛОВЕКА**

#### **6.1. Местность, спортивная карта.**

6.1.1. Рекомендуется сильно насыщенная, сложная местность со средней пробегаемостью и средней проходимостью. Необходимо наличие достаточно больших площадей с ограниченной видимостью для создания естественного рассева спортсменов.

6.1.2. При проведении соревнований в спринтерском формате используются рекомендации для спортивной дисциплины спринт (до 25 мин.).

6.1.3. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки.

6.1.4. Дополнительные легенды не выдаются.

6.1.5. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM, в случае проведения соревнований в спринтерском формате в ISSOM.

6.1.6. Не допускается одновременная выдача спортивных карт спортсменам одного этапа на два этапа (склейка).

#### **6.2. Трассы.**

6.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества. Должны присутствовать перегоны, характерные для трасс кросса: перегоны с выбором пути, по возможности неоднозначным и разнообразным. Целесообразно первые перегоны планировать как можно большей длины, используя наиболее трудно преодолеваемые участки местности для создания условий естественного рассеивания спортсменов.

6.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на обоих этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. Пункты рассева для возрастной категории должны располагаться достаточно близко друг от друга для обеспечения очной борьбы спортсменов.

Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

6.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и теле КП. Не желательны общие перегоны трассы разных возрастных категорий, за исключением смотровых и финишных перегонов. Не рекомендуются общие сводные пункты разных возрастных категорий, кроме смотровых.

6.2.4. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка КП на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

6.2.5. Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Желателен перегон на арене соревнований. Последний КП - общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100 - 300 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

### **6.3. Особенности организации и проведения.**

6.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований жесткими сетками, а не веревочным ограждением. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

6.3.2. Номера участников различных возрастных категорий должны легко отличаться зрителями на расстоянии. Желательно использовать бумагу разных цветов для изготовления номеров различных возрастных категорий.

### **6.4. Хронометраж и определение результатов.**

6.4.1. Выдача спортивных карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

6.4.2. Точность определения результатов  1 с.

6.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

6.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа.

## **7. КРОСС - ЭСТАФЕТА - 3 ЧЕЛОВЕКА**

### **7.1. Местность, спортивная карта.**

7.1.1. Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф при плохой проходимости и плохой видимости. Сложная гидрография, сложные границы растительности разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт. Не рекомендуется проведение эстафеты в районах с легко пробегаемым парковым лесом по всей площади.

7.1.2. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров

(микрон), без запайки.

7.1.3. Дополнительные легенды не выдаются.

7.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

7.1.5. Не допускается одновременная выдача карт участникам одного этапа на два этапа (склейка).

## **7.2. Трассы.**

7.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества. Должны присутствовать перегоны, характерные для трасс классики: короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества.

7.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на всех трех этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП.

Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

7.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и теле КП. Не рекомендуются общие сводные пункты разных возрастных категорий, кроме смотровых.

7.2.4. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

7.2.5. Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Рекомендуется "смотровой" перегон на арене соревнований. Последний КП - общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100 - 200 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

## **7.3. Особенности организации и проведения.**

7.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований жесткими сетками, а не волчатником. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

7.3.2. Номера спортсменов различных возрастных категорий должны легко отличаться зрителями на расстоянии. Желательно использовать бумагу разных цветов для изготовления номеров различных возрастных категорий.

## **7.4. Хронометраж и определение результатов.**

7.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

7.4.2. Точность определения результатов  1 с.

7.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

7.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

## **8. КРОСС - ЭСТАФЕТА - 4 ЧЕЛОВЕКА**

### **8.1. Местность, спортивная карта.**

8.1.1. Желательна местность, сильно насыщенная ориентирами (мелких форм). Лесная или полуоткрытая местность, территории населенных пунктов, баз отдыха, спортивных сооружений. Хорошая видимость и пробегаемость. Хорошая читаемость карты. Обязательно присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий. Запретные для бега территории и препятствия должны быть очень тщательно и однозначно показаны в карте.

8.1.2. При проведении соревнований в спринтерском формате используются рекомендации для спортивной дисциплины спринт (до 25 мин.).

8.1.3. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки.

8.1.4. Дополнительные легенды не выдаются.

8.1.5. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM, в случае проведения соревнований в спринтерском формате в ISSOM.

8.1.6. Не допускается одновременная выдача карт участникам одного этапа на два этапа (склейка).

### **8.2. Трассы.**

8.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества.

8.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием на всех четырех этапах. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. Все варианты этапов возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трасс лучше осуществлять после сводных КП.

8.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и теле КП. Рекомендуется близкая (в зоне видимости) постановка части КП на разных возрастных категориях на сходных ориентирах. Не рекомендуются общие сводные пункты разных возрастных категорий, кроме смотровых.

8.2.4. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов.

8.2.5. Каждый этап эстафеты должен заходить один или два раза на зрительский (смотровой) КП. Рекомендуется "смотровой" перегон на арене соревнований. Последний КП - общий и видимый зрителям. Достаточно длинная (100 - 150 м) финишная прямая, доступ зрителей непосредственно к ее ограждению.

### **8.3. Особенности организации и проведения.**

8.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности. Желательно оформление арены соревнований жесткими сетками, а не волчатником. Обязательны подробные схемы арены соревнований с четкими границами зон допуска зрителей и участников, запретных зон.

8.3.2. Номера спортсменов различных возрастных категорий должны легко отличаться зрителями на расстоянии. Желательно использовать бумагу разных цветов для изготовления номеров различных возрастных категорий.

#### **8.4. Хронометраж и определение результатов.**

8.4.1. Выдача карт производится в момент старта или после старта на ПВК.

8.4.2. Точность определения результатов  1 с.

8.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

8.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

### **9. КРОСС - СПРИНТ - ОБЩИЙ СТАРТ**

#### **9.1. Местность, спортивная карта.**

9.1.1. Лесная или полуоткрытая местность, с возможным включением парковых зон или зон отдыха. Желательна местность, сильно насыщенная ориентирами (мелких форм). Мелкий и средний сложный рельеф разной проходимости и различной видимости. Наличие рассеивающих ориентиров. Желательно - разные ландшафтные зоны.

9.1.2. Требования к арене соревнований.

9.1.2.1. Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров. и более.

9.1.2.2. Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать).

9.1.2.3. Расстояние от последнего КП до финиша - не менее 150 метров.

9.1.2.4. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров.

9.1.2.5. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков, на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее.

9.1.2.6. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш.

9.1.2. Допускается выдача спортивных карт на оба круга трассы сразу (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация контрольных пунктов второго круга.

9.1.3. Спортивные карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки. Дополнительные легенды не выдаются.

9.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSOM.

## **9.2. Трассы.**

9.2.1. Расстояние от места общего старта (по арене) до точки начала ориентирования должно быть не менее 150 метров. Ширина стартового коридора не менее 20 метров с постепенным сужением до точки начала ориентирования, не менее чем до 5 метров. Расстояние от точки начала ориентирования до первых КП следует предусматривать не менее 500 метров.

9.2.2. Основа трасс - короткие и средние перегоны различной сложности (по выбору пути и по реализации). Рекомендуется близкая постановка КП на сходных ориентирах для трасс разных возрастных категорий.

9.2.3. Должно быть подготовлено по одной трассе для каждой возрастной категории.

9.2.4. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее чем на 16 вариантов в каждой возрастной категории. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Каждая ветка рассеивания должна состоять не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине - не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

9.2.5. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и теле КП. Не рекомендуются общие сводные пункты разных возрастных категорий, кроме смотровых.

9.2.6. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) - не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

## **9.3. Особенности организации и проведения.**

9.3.1. Необходима организация стартовой зоны изоляции.

9.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за вероятным преодолением спортсменами всех возрастных категорий запретных зон, с возможностью оперативной доставки информации о нарушениях.

9.3.3. Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

## **9.4. Формирование стартовых протоколов.**

9.4.1. В случае, когда старт спортсменов в спортивной дисциплине общий старт-спринт групповой, по подгруппам, порядок формирования стартовых протоколов определяется Положением или Техническими условиями.

9.4.2. Необходимо контролировать, чтобы у спортсменов из одной спортивной сборной команды, стартующих в одной подгруппе, не оказался один вариант рассева.

## **9.5. Хронометраж и определение результатов.**

9.5.1. Выдача карты в момент старта.

9.5.2. Точность определения результатов  1 с.

9.5.3. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

9.5.4. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

## **9.6. Порядок формирования старта.**

9.6.1. Вариант А. Все спортсмены из возрастной категории стартуют одновременно. На первых КП следует предусматривать установку не менее 6 станций системы электронной отметки.

9.6.2. Вариант Б. Соревнования проводятся в несколько забегов - пролог (прологи) и финал. В качестве пролога (прологов) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - спринт - общий старт". По результатам пролога (прологов) стартовый протокол для финала формируется по группам. Старт групповой. В каждой группе стартует 20 - 25 спортсменов. Стартовый интервал между группами предусматривают организаторы соревнований.

В случае одновременного проведения МВС для нескольких возрастных категорий рекомендуется за основу принять график старта в следующей последовательности:

допустим, что спортивные соревнования начинаются с 10 часов местного времени;

первый групповой старт - с 10.00 до 10.10 - предусматривается для самой массовой возрастной категории М14;

второй групповой старт для возрастной категории Ж14 планируется с 10.25 до 10.35. Учитывается время пробегания через арену соревнований спортсменов с первого группового старта на второй круг (около 10 - 15 минут для М14);

третий групповой старт для возрастной категории М16 - планируется на 10.50 до 11.00. Все спортсмены из первого группового старта и большинство спортсменов из второго группового старта к данному моменту должны финишировать;

четвертый групповой старт для возрастной категории Ж16 - с 11.15 до 11.25;

пятый групповой старт для возрастной категории М18 - с 11.40 до 11.45;

шестой групповой старт для возрастной категории Ж18 - с 11.45 до 11.50;

седьмой групповой старт для возрастной категории М20 - с 12.15 до 12.20;

восьмой групповой старт для возрастной категории Ж20 - с 12.20 до 12.25.

9.6.2. Вариант В. Соревнования проводятся в несколько забегов - квалификация

(квалификации) и финал. В качестве квалификации (квалификаций) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - спринт - общий старт". По результатам квалификации (квалификаций) в финальном забеге спортивной дисциплины стартуют от 20 до 30, или иное количество спортсменов определенное организаторами соревнований.

## **10. КРОСС - КЛАССИКА - ОБЩИЙ СТАРТ**

### **10.1. Местность, спортивная карта.**

10.1.1. Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф при плохой проходимости и плохой видимости. Сложная гидрография, сложные границы растительности разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт.

10.1.2. Требования к арене соревнований.

10.1.2.1. Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более.

10.1.2.2. Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать).

10.1.2.3. Расстояние от последнего КП до финиша - не менее 150 метров.

10.1.2.4. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров.

10.1.2.5. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее.

10.1.2.6. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш.

10.1.3. Допускается одновременная выдача карт на два круга (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация контрольных пунктов второго круга.

10.1.4. Карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрометров (микрон), без запайки. Дополнительные легенды не выдаются.

10.1.5. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

### **10.2. Трассы.**

10.2.1. Трассы должны требовать высокотехнического ориентирования в условиях очной борьбы. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны присутствовать перегоны, характерные для классики: короткие и средние перегоны со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества. Рекомендуются первые перегоны планировать достаточно длинными, с выбором пути и с естественным рассеиванием участников в сложной местности и ограниченной видимости. Видимость КП хорошая.

10.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 16 вариантов в каждой возрастной категории.

Рекомендуется, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине - не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания.

10.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастной категории, в том числе смотровых и радио КП. Не допускаются общие сводные КП для разных возрастных категорий, кроме смотровых.

10.2.4. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) - не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

10.2.5. На трассах всех возрастных категорий, кроме категорий мужчины, женщины, юниоры, юниорки, не должно быть больше 27 КП.

### **10.3. Особенности организации и проведения.**

10.3.1. На соревнованиях юниорских и юношеских категорий номера участников различных возрастных категорий должны легко отличаться зрителями на расстоянии. Желательно использовать бумагу разных цветов для изготовления номеров различных возрастных категорий.

### **10.4. Формирование стартовых протоколов.**

10.4.1. В случае, когда старт спортсменов в спортивной дисциплине групповой, по подгруппам, порядок формирования стартовых протоколов определяется Положением или Техническими условиями.

10.4.2. Необходимо контролировать, чтобы у спортсменов из одной спортивной сборной команды, стартующих в одной подгруппе, не оказался один вариант рассева.

### **10.5. Хронометраж и определение результатов.**

10.5.1. Выдача спортивной карты в момент старта.

10.5.2. Точность определения результатов -  1 с.

10.5.3. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

10.5.4. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

## **10.6. Порядок формирования старта.**

10.6.1. Вариант А. Все спортсмены из возрастной категории стартуют одновременно.

В случае одновременного проведения МВС для нескольких возрастных категорий рекомендуется за основу принять график старта в следующей последовательности:

допустим, что спортивные соревнования начинаются с 10 часов местного времени;

первый групповой старт - в 10.00 - предусматривается для самой массовой возрастной категории М14;

второй групповой старт для возрастной категории Ж14 планируется на 10.05 - 10.10;

третий групповой старт для возрастной категории М18 - планируется на 10.15 - 10.25. Все спортсмены из первого группового старта. Спортсмены из второго группового старта к данному моменту еще не пробегают через арену на второй круг;

четвертый групповой старт для возрастной категории Ж18 - планируется через 5 минут после старта 3 забега;

пятый групповой старт для возрастной категории М16 - планируется на 11.00 - 11.15. Спортсмены первого и второго группового старта уже финишируют. Спортсмены третьего и четвертого группового старта - на втором кругу;

шестой групповой старт для возрастной категории Ж16 - планируется через 5 - 10 минут после пятого группового старта;

седьмой групповой старт для возрастной категории М20 - планируется через 10 - 15 минут после старта шестого группового старта;

восьмой групповой старт для возрастной категории Ж20 - планируется через 5 минут после старта 7 забега.

10.6.2. Вариант Б. Соревнования проводятся в несколько забегов - пролог (прологи) и финал. В качестве пролога (прологов) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - классика - общий старт". По результатам пролога (прологов) стартовый протокол для финала формируется по группам. Старт групповой. В каждой группе стартует 20 - 25 спортсменов. Стартовый интервал между группами предусматривают организаторы соревнований.

В случае одновременного проведения МВС для нескольких возрастных категорий рекомендуется за основу принять график старта в следующей последовательности:

если спортивные соревнования начинаются с 10 часов местного времени;

первый групповой старт - с 10.00 до 10.10 - предусматривается для самой массовой возрастной категории М14;

второй групповой старт для возрастной категории Ж14 планируется с 10.25 до 10.35. Учитывается время пробегания через арену соревнований спортсменов с первого группового старта на второй круг (около 15 - 20 минут для М14);

третий групповой старт для возрастной категории M16 - планируется на 11.00 до 11.10. Все спортсмены из первого группового старта и большинство спортсменов из второго группового старта к данному моменту должны финишировать;

четвертый групповой старт для возрастной категории Ж16 - с 11.25 до 11.35;

пятый групповой старт для возрастной категории M18 - с 11.50 до 11.55;

шестой групповой старт для возрастной категории Ж18 - с 11.55 до 12.00;

седьмой групповой старт для возрастной категории M20 - с 12.25 до 12.30;

восьмой групповой старт для возрастной категории Ж20 - с 12.30 до 12.35.

10.6.3. Вариант В. Соревнования проводятся в несколько забегов - квалификация (квалификации) и финал. В качестве квалификации (квалификаций) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - классика - общий старт". По результатам квалификации (квалификаций) в финальном забеге спортивной дисциплины стартуют от 20 до 30, или иное количество спортсменов определенное организаторами соревнований.

## **11. КРОСС - ЛОНГ - ОБЩИЙ СТАРТ**

### **11.1. Местность, спортивная карта.**

11.1.1. Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа, обширные болота различной проходимости. Желательно наличие различных ландшафтных зон.

11.1.2. Требования к арене соревнований.

11.1.2.1. Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более.

11.1.2.2. Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать).

11.1.2.3. Расстояние от последнего КП до финиша - не менее 150 метров.

11.1.2.4. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров.

11.1.2.5. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее.

11.1.2.6. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш.

11.1.3. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация КП второго круга.

11.1.4. Спортивные карты должны быть герметизированы в пакеты толщиной не менее 60 микрон, без запайки. Дополнительные легенды не выдаются.

11.1.5. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

## **11.2. Трассы.**

11.2.1. Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости и в условиях очной борьбы. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны присутствовать перегоны, характерные для кросса: с неоднозначным выбором пути, с выбором "характера ориентирования": по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей.

11.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 16 вариантов в каждой возрастной категории.

Рекомендуется, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине - не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания.

11.2.3. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и радио КП. Не допускаются общие сводные КП разных возрастных категорий, кроме смотровых КП.

11.2.4. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка КП на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 3 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) - не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 3 станций системы электронной отметки.

Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

11.2.5. На трассах всех возрастных категорий, кроме возрастных категорий - мужчины, женщины, юниоры (до 21 года), юниорки (до 21 года), не должно быть больше 27 КП.

11.2.6. Количество станций отметки на первых КП и на сводных пунктах должно быть увеличено.

## **11.3. Особенности организации и проведения.**

11.3.1. На соревнованиях юниорских и юношеских возрастных категорий номера спортсменов различных возрастных категорий должны легко отличаться зрителями на расстоянии. Желательно

использовать бумагу разных цветов для изготовления номеров различных возрастных категорий.

#### **11.4. Формирование стартовых протоколов.**

11.4.1. В случае, когда старт спортсменов в спортивной дисциплине групповой, по подгруппам, порядок формирования стартовых протоколов определяется Положением или Техническими условиями.

11.4.2. Необходимо контролировать, чтобы у спортсменов из одной спортивной сборной команды, стартующих в одной подгруппе, не оказался один вариант рассева.

#### **11.5. Хронометраж и определение результатов.**

11.5.1. Выдача карты в момент старта.

11.5.2. Точность определения результатов  1 с.

11.5.3. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

11.5.4. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

#### **11.6. Порядок формирования старта.**

11.6.1. Вариант А. Все спортсмены из возрастной категории стартуют одновременно.

В случае одновременного проведения МВС для нескольких возрастных категорий рекомендуется за основу принять график старта в следующей последовательности:

если спортивные соревнования начинаются с 10 часов местного времени;

первый групповой старт - в 10.00 - предусматривается для самой массовой возрастной категории М14;

второй групповой старт для возрастной категории Ж14 планируется на 10.05 - 10.10;

третий групповой старт для возрастной категории М18 - планируется на 10.15 - 10.25. Все спортсмены из первого группового старта. Спортсмены из второго группового старта к данному моменту еще не пробегают через арену на второй круг;

четвертый групповой старт для возрастной категории Ж18 - планируется через 5 минут после старта 3 забега;

пятый групповой старт для возрастной категории М16 - планируется на 11.00 - 11.15. Спортсмены первого и второго группового старта уже финишируют. Спортсмены третьего и четвертого группового старта - на втором кругу;

шестой групповой старт для возрастной категории Ж16 - планируется через 5 - 10 минут после пятого группового старта;

седьмой групповой старт для возрастной категории М20 - планируется через 10 - 15 минут после старта шестого группового старта;

восьмой групповой старт для возрастной категории Ж20 - планируется через 5 минут после старта 7 забега.

11.6.2. Вариант Б. Соревнования проводятся в несколько забегов - пролог (прологи) и финал.

В качестве пролога (прологов) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - лонг - общий старт". По результатам пролога (прологов) стартовый протокол для финала формируется по группам. Старт групповой. В каждой группе стартует 20 - 25 спортсменов. Стартовый интервал между группами предусматривают организаторы соревнований.

В случае одновременного проведения МВС для нескольких возрастных категорий рекомендуется за основу принять график старта в следующей последовательности:

если спортивные соревнования начинаются с 10 часов местного времени;

первый групповой старт - с 10.00 до 10.10 - предусматривается для самой массовой возрастной категории М14;

второй групповой старт для возрастной категории Ж14 планируется с 10.25 до 10.35. Учитывается время пробегания через арену соревнований спортсменов с первого группового старта на второй круг (около 15 - 20 минут для М14);

третий групповой старт для возрастной категории М16 - планируется на 11.00 до 11.10. Все спортсмены из первого группового старта и большинство спортсменов из второго группового старта к данному моменту должны финишировать;

четвертый групповой старт для возрастной категории Ж16 - с 11.35 до 11.45;

пятый групповой старт для возрастной категории М18 - с 12.10 до 12.15;

шестой групповой старт для возрастной категории Ж18 - с 12.15 до 12.20;

седьмой групповой старт для возрастной категории М20 - с 12.30 до 12.35;

восьмой групповой старт для возрастной категории Ж20 - с 12.35 до 12.40.

11.6.3. Вариант В. Соревнования проводятся в несколько забегов - квалификация (квалификации) и финал. В качестве квалификации (квалификаций) используются индивидуальные спортивные дисциплины, проводимые за 1 или 2 дня до дня проведения финальных соревнований в спортивной дисциплине "Кросс - лонг - общий старт". По результатам квалификации (квалификаций) в финальном забеге спортивной дисциплины стартуют от 20 до 30, или иное количество спортсменов определенное организаторами соревнований.

## **12. КРОСС - ВЫБОР**

### **12.1. Местность, спортивная карта.**

12.1.1. Местность различная, полуоткрытая или залесенная, со средним количеством ориентиров, желательно с вкраплениями технически сложных участков по всей площади. Хорошая и средняя пробегаемость.

12.1.2. Спортивные карты не герметизируются.

12.1.3. Дополнительные легенды не выдаются.

12.1.4. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISOM.

### **12.2. Трассы.**

12.2.1. КП располагаются так, чтобы была возможность выбрать несколько равнозначных вариантов прохождения между ними. Местность в промежутках между КП (потенциальный перегон) должна представлять технический интерес для ориентирования. Видимость всех КП должна быть хорошей со всех сторон.

12.2.2. Конкретный первый КП должен быть обязательным для прохождения и разным для разных возрастных категорий.

12.2.3. Должен быть обязательным для прохождения конкретный последний КП.

12.2.4. Допускается разнесение старта и финиша, а также использование разных участков местности для трасс разных возрастных категорий в целях уменьшения нагрузки на КП в районах старта и финиша.

12.2.5. Рекомендуется при планировании предусмотреть много вариантов и неоднозначность выбора последовательности прохождения КП для каждой возрастной категории.

12.2.6. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей.

### **12.3. Особенности организации и проведения.**

12.3.1. ПВК и ТНО должны быть совмещены. Не допускается совмещение ПВК со стартом. На ПВК должны быть пакеты для герметизации (желательно пакеты не менее 60 мкм, с разновысокой открытой стороной).

Рекомендуется на ПВК иметь стол для нанесения на спортивную карту порядка прохождения трассы (соединения КП) и коробку для сбора пишущих средств. Пишущие средства спортивными судьями не выдаются.

12.3.2. При совмещении на арене старта и финиша соревнований необходима организация зоны изоляции.

12.3.3. Необходимо четкое разграничение зон разрешенных и запрещенных для зрителей и участников (с обозначением на схемах и с разметкой на местности).

### **12.4. Хронометраж и определение результатов.**

12.4.1. Точность определения результатов  1 с.

12.4.2. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.1.

## **13. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - СПРИНТ**

### **13.1. Местность, спортивная карта.**

13.1.1. Местность - территория лыжного или биатлонного стадиона с прилегающими окрестностями и штатными лыжными трассами. Сеть лыжной густая.

13.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

13.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 50%;

быстрых (803 по ISSkiOM) - 50%.

### **13.2. Трассы.**

13.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать максимальной степени концентрации внимания на очень высокой скорости прохождения. Трассы по возможности динамичные по смене длины и направлений перегонов. Вариабельность движения на подавляющем большинстве перегонов.

13.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

### **13.3. Особенности организации и проведения.**

13.3.1. Необходима организация зоны изоляции, желательно на финише.

13.3.2. Трассы должны иметь максимально возможную зрелищность.

### **13.4. Хронометраж и определение результатов.**

13.4.1. Выдача спортивных карт производится за 15 секунд до старта.

13.4.2. Точность определения результатов  1 с.

13.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

## **14. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - КЛАССИКА**

### **14.1. Местность, спортивная карта.**

14.1.1. Местность пересеченная, со средними формами рельефа. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с прилегающими окрестностями. Сеть лыжней густая, изотропная в части, примыкающей к арене соревнований. В остальной части района сеть лыжней средняя.

14.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

14.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 30 - 50%;

медленных (804 по ISSkiOM) - 2 - 3%.

### **14.2. Трассы.**

14.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокого технического и тактического мастерства, отличной лыжной подготовленности. Вариабельность движения и тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов.

14.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

### **14.3. Особенности организации и проведения.**

14.3.1. При совмещении на арене соревнований старта и финиша необходима организация зоны изоляции, желательно на финише.

14.3.2. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

#### **14.4. Хронометраж и определение результатов.**

14.4.1. Выдача спортивных карт производится за 15 секунд до старта.

14.4.2. Точность определения результатов  1 с.

14.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

### **15. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - ЛОНГ**

#### **15.1. Местность, спортивная карта.**

15.1.1. Местность пересеченная, с крупными и расчлененными формами рельефа и значительным перепадом высот. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с достаточно большими окрестностями. Сеть лыжней на участках, примыкающих к арене соревнований, густая. В остальной части района сеть лыжней средняя и редкая, разорванная крупными преграждающими ориентирами.

15.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

15.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 20 - 40%;

быстрых (803 по ISSkiOM) - 55 - 80%;

медленных (804 по ISSkiOM) - до 5%.

#### **15.2. Трассы.**

15.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокой физической подготовленности, в том числе владения техникой хода на быстрых лыжах (803 по ISSkiOM), и тактического мастерства в сложном стратегическом выборе вариантов движения с оценкой всех факторов (протяженность, класс лыжней, набор высоты).

15.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

15.2.3. Трассы возрастных категорий - мужчины, женщины, юниоры (до 21 года), юниорки (до 21 года) рекомендуется проводить в два круга. В случае если круги равноценны по времени и условиям прохождения, допускается организация старта парами, одновременно на оба круга.

15.2.4. При проведении соревнований в два круга допускается одновременная выдача спортивных карт на оба круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

#### **15.3. Особенности организации и проведения.**

15.3.1. Необходима организация пунктов питания.

15.3.2. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

## **15.4. Хронометраж и определение результатов.**

15.4.1. Выдача карт производится за 15 секунд до старта.

15.4.2. Точность определения результатов  1 с.

15.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

## **16. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - МАРАФОН**

### **16.1. Местность, спортивная карта.**

16.1.1. Местность пересеченная, с крупными и расчлененными формами рельефа и значительным перепадом высот. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с достаточно большими окрестностями. Сеть лыжней на участках, примыкающих к арене соревнований, густая. В остальной части района сеть лыжней средняя и редкая, разорванная крупными преграждающими ориентирами.

16.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

16.2.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 20 - 40%;

быстрых (803 по ISSkiOM) - 55 - 80%;

медленных (804 по ISSkiOM) - до 5%.

### **16.2. Трассы.**

16.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать физической и интеллектуальной выносливости.

16.2.2. Трассы мужчин и женщин должны быть максимально независимыми.

16.2.3. Трассы для мужчин и для женщин готовятся с рассеиванием. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. КП веток рассеивания должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы оптимальные пути движения по разным веткам проходили по разным лыжням. Варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории планируется дополнительный круг без рассеивания

16.2.4. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

### **16.3. Особенности организации и проведения.**

16.3.1. Необходима организация пунктов питания.

16.3.2. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

#### **16.4. Хронометраж и определение результатов.**

16.4.1. Выдача спортивных карт производится за 15 секунд до старта.

16.4.2. Точность определения результатов  1 с.

16.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

16.4.4. Место спортсмена при общем старте определяется порядком прихода на финиш.

#### **17. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - МНОГОДНЕВНАЯ**

17.1. Система подготовки, организации и проведения.

17.1.1. Спортивная дисциплина многодневный кросс проводится в несколько забегов (прологи и финал).

17.1.2. Трасса каждого забега по параметрам и условиям соответствует одной из индивидуальных ЛД.

17.1.3. Для подготовки, организации и проведения спортивных соревнований в каждом забеге (прологе или финале) применяются требования настоящих рекомендаций, относящиеся к соответствующей спортивной дисциплине.

#### **18. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - ЭСТАФЕТА - 2 ЧЕЛОВЕКА**

##### **18.1. Местность, спортивная карта.**

18.1.1. Местность - территория лыжного или биатлонного стадиона с прилегающими окрестностями и штатными лыжными трассами. Сеть лыжней густая.

18.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

18.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 50%;

быстрых (803 по ISSkiOM) - 50%.

##### **18.2. Трассы.**

18.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать максимальной степени концентрации внимания на очень высокой скорости прохождения. Трассы по возможности динамичные по смене длины и направлений перегонов. Вариабельность движения на подавляющем большинстве перегонов.

##### **18.3. Особенности организации и проведения.**

18.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности.

18.3.2. Каждый спортсмен по очереди меняя друг друга преодолевает несколько этапов. Количество этапов, которые должен пройти один спортсмен и их последовательность определяются Положением о спортивных соревнованиях. При сложных погодных условиях

допускается последовательное преодоление этапов одним спортсменом.

#### **18.4. Хронометраж и определение результатов.**

18.4.1. Выдача карт производится за 15 секунд до старта.

18.4.2. Точность определения результатов  1 с.

18.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

18.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа.

### **19. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - ЭСТАФЕТА - 3 ЧЕЛОВЕКА**

#### **19.1. Местность, спортивная карта.**

19.1.1. Местность предпочтительно пересеченная, со средними формами рельефа. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с прилегающими окрестностями. Сеть лыжной густая, в части, примыкающей к арене соревнований. В остальной части района сеть лыжной средняя.

19.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

19.1.3. Рекомендуется максимальное использование штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) лыжней.

#### **19.2. Трассы.**

19.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности для быстрого принятия решений и безошибочной реализации на фоне очного соперничества. Вариабельность движения и тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов.

19.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине

Все варианты этапов одной возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трасс лучше осуществлять после сводных КП.

19.2.3. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

#### **19.3. Особенности организации и проведения.**

18.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности.

#### **19.4. Хронометраж и определение результатов.**

19.4.1. Выдача карт производится за 15 секунд до старта.

19.4.2. Точность определения результатов  1 с.

19.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

19.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

## **20. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - КЛАССИКА - ОБЩИЙ СТАРТ**

### **20.1. Местность, спортивная карта.**

20.1.1. Местность пересеченная, со средними формами рельефа. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с прилегающими окрестностями. Сеть лыжней густая, изотропная в части, примыкающей к арене соревнований. В остальной части района сеть лыжней средняя.

20.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

20.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 30 - 50%;

медленных (804 по ISSkiOM) - 2 - 3%.

### **20.2. Трассы.**

20.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокого технического и тактического мастерства, отличной лыжной подготовленности. Вариабельность движения и тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов.

20.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

20.2.3. Трассы для всех возрастных категорий готовятся с рассеиванием - не менее 8 вариантов в каждой возрастной категории. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. КП веток рассеивания должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы оптимальные пути движения по разным веткам проходили по разным лыжням. Варианты рассеивания для каждой возрастной категории должны быть близкими по времени прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории рекомендуется планировать дополнительный отрезок без рассеивания

20.2.4. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

### **20.3. Особенности организации и проведения.**

20.3.1. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

20.4. Хронометраж и определение результатов.

20.4.1. Выдача спортивных карт производится за 15 секунд до старта.

20.4.2. Точность определения результатов  1 с.

20.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

20.4.4. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

## 21. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - ЛОНГ - ОБЩИЙ СТАРТ

### 21.1. Местность, спортивная карта.

21.1.1. Местность пересеченная, с крупными и расчлененными формами рельефа и значительным перепадом высот. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с достаточно большими окрестностями. Сеть лыжней на участках, примыкающих к арене соревнований, густая. В остальной части района сеть лыжней средняя и редкая, разорванная крупными преграждающими ориентирами.

21.1.2. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISSkiOM.

21.1.3. Примерное соотношение лыжней:

штатных (801 по ISSkiOM) и скоростных (802 по ISSkiOM) - 20 - 40%;

быстрых (803 по ISSkiOM) - 55 - 80%;

медленных (804 по ISSkiOM) - до 5%.

### 21.2. Трассы.

21.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности на фоне очного соперничества.

21.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

21.2.3. Трассы для всех возрастных категорий готовятся с рассеиванием - не менее 8 вариантов в каждой возрастной категории. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. КП веток рассеивания должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы оптимальные пути движения по разным веткам проходили по разным лыжням. Варианты рассеивания для каждой возрастной категории должны быть близкими по времени прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории рекомендуется планировать дополнительный отрезок без рассеивания

21.2.4. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

### 21.3. Особенности организации и проведения.

21.3.1. Необходима организация пунктов питания.

21.3.2. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

21.4. Хронометраж и определение результатов.

21.4.1. Выдача спортивных карт производится за 15 секунд до старта.

21.4.2. Точность определения результатов  1 с.

21.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

21.4.4. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

## **22. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - МАРКИРОВАННАЯ ТРАССА**

### **22.1. Местность, спортивная карта.**

22.1.1. Местность желательна среднепересеченная, с двумя ландшафтными зонами, с большим количеством мелких и средних элементов рельефа, гидрографии и растительности. Целесообразно использование полуоткрытых пространств. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с достаточно большими окрестностями.

22.1.2. При использовании спортивной карты, подготовленной для ЛД соревнований в ЗН сеть лыжной на участках, примыкающих к арене соревнований, густая.

22.1.3. При использовании спортивной карты, подготовленной для КД сеть лыжной за пределами арены и вне маркированной трассы должна быть минимальной. Спортивная карта для КД должна быть адаптирована под зимние условия, т.е. на ней должны быть отражены объекты местности, опознаваемые спортсменом в зимних условиях.

### **22.2. Трассы.**

22.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований на МТ, должны требовать технической подготовленности и умения читать карту на высокой скорости, тактической подготовленности для оптимизации скорости движения и количества обращений к карте.

22.2.2. Рекомендуется, чтобы большая часть МТ состояла из скоростных (802 по ISSkiOM) лыжной. Быстрых лыжной (803 по ISSkiOM) не более 35%. Медленные лыжни (804 по ISSkiOM) использовать не рекомендуется.

22.2.3. Трасса каждой возрастной категории должна быть промаркирована своим цветом от ТНО до финиша. В случае прохождения двух или нескольких трасс разных возрастных категорий по одному участку МТ, этот участок должен быть промаркирован цветами используемыми для всех по нему проходящих трасс.

22.2.4. Все развилки разных трасс должны быть оборудованы на местности указателями так, чтобы спортсменам было однозначно понятно, куда направлена трасса соответствующей возрастной категории.

22.2.5. На контрольных пунктах оборудуются таблички. На табличке обозначается порядковый номер КП. Если КП используется для разных трасс, порядковые номера указываются для каждой трассы (каждой возрастной категории).

22.2.6. Участники до старта должны быть ознакомлены со схемой трасс и цветами разметки.

### **22.3. Особенности организации и проведения.**

22.3.1. МВС проводятся по варианту Г (Правила вида спорта "спортивное ориентирование" пункт 4.10) или варианту Д (Правила вида спорта "спортивное ориентирование" пункт 4.11).

22.3.2. Штрафной круг должен быть подготовлены так же, как большая часть трассы в зоне доступной для тренеров, специалистов и зрителей.

Рекомендуемая длина штрафного круга не более 250 м.

Прохождение штрафных кругов фиксируется с использованием средств электронной отметки. Рекомендуется проводить хронометраж прохождения штрафных кругов.

22.3.3. На щите информации следует вывешивать сведения о количестве штрафных кругов назначенных спортсмену.

#### **22.4. Хронометраж и определение результатов.**

22.7.1. Выдача карт производится за 15 секунд до старта.

22.7.2. Точность определения результатов  1 с.

22.7.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

### **23. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - ЭСТАФЕТА МАРКИРОВАННАЯ ТРАССА - 3 ЧЕЛОВЕКА**

#### **23.1. Местность, спортивная карта.**

23.1.1. Местность желательно среднепересеченная, с двумя ландшафтными зонами, с большим количеством мелких и средних элементов рельефа, гидрографии и растительности. Целесообразно использование полуоткрытых пространств. Желательно территория лыжного или биатлонного стадиона с достаточно большими окрестностями.

23.1.2. При использовании спортивной карты, подготовленной для ЛД соревнований в ЗН сеть лыжной на участках, примыкающих к арене соревнований, густая.

23.1.3. При использовании спортивной карты, подготовленной для КД сеть лыжной за пределами арены и вне маркированной трассы должна быть минимальной. Спортивная карта для КД должна быть адаптирована под зимние условия, т.е. на ней должны быть отражены объекты местности, опознаваемые спортсменом в зимних условиях.

#### **23.2. Трассы.**

23.2.1. Трассы, подготовленные для соревнований на МТ, должны требовать концентрации внимания, умения запоминать карту в условиях острой очной борьбы. Планирование трасс и расположения штрафных кругов должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности.

23.2.2. Рекомендуется, чтобы большая часть МТ состояла из скоростных (802 по ISSkiOM) лыжной. Быстрых лыжной (803 по ISSkiOM) не более 25%.

Рекомендуется, чтобы для спортсменов третьих этапов была подготовлена трасса, существенно отличающаяся от трасс двух предыдущих этапов, которые могут быть одинаковыми.

23.2.3. Трасса каждой возрастной категории должна быть промаркирована своим цветом от ТНУ до финиша. В случае прохождения двух или нескольких трасс разных возрастных категорий по одному участку МТ, этот участок должен быть промаркирован цветами используемыми для всех по нему проходящих трасс.

23.2.4. Все развилки разных трасс должны быть оборудованы на местности указателями так, чтобы спортсменам было однозначно понятно, куда направлена трасса соответствующей возрастной категории.

23.2.5. На контрольных пунктах оборудуются таблички. На табличке обозначается

порядковый номер КП. Если КП используется для разных трасс, порядковые номера указываются для каждой трассы (каждой возрастной категории).

23.2.6. Участники до старта должны быть ознакомлены со схемой трасс и цветами разметки.

### **23.3. Особенности организации и проведения.**

23.3.1. МВС проводятся по варианту Г (Правила вида спорта "спортивное ориентирование" пункт 4.10) или варианту Д (Правила вида спорта "спортивное ориентирование" пункт 4.11).

23.3.2. Штрафной круг должен быть подготовлен так же, как большая часть трассы в зоне доступной для тренеров, специалистов и зрителей.

Рекомендуемая длина штрафного круга не более 250 м.

Прохождение штрафных кругов фиксируется с использованием средств электронной отметки. Рекомендуется проводить хронометраж прохождения штрафных кругов.

23.3.3. На щите информации следует вывешивать сведения о количестве штрафных кругов назначенных спортсмену.

### **23.4. Хронометраж и определение результатов.**

23.4.1. Выдача карт производится за 15 секунд до старта.

23.4.2. Точность определения результатов  1 с.

23.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.2.

23.4.4. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

## **24. ЛЫЖНАЯ ГОНКА - КОМБИНАЦИЯ**

24.1. Система подготовки, организации и проведения.

24.1.1. Спортивная дисциплина лыжная гонка - комбинация проводится в два последовательных этапа (этап на МТ и этап в ЗН).

24.1.2. Трасса каждого этапа по параметрам и условиям соответствует одной из индивидуальных ЛД, соответственно МТ или ЗН.

24.1.3. Для подготовки, организации и проведения спортивных соревнований в каждом этапе (МТ или ЗН) применяются требования настоящих рекомендаций, относящиеся к соответствующей спортивной дисциплине.

## **25. ВЕЛОКРОСС - СПРИНТ**

### **25.1. Местность, спортивная карта.**

25.1.1. Местность - территория парков, баз отдыха с прилегающими окрестностями, при наличии густой сети дорог и троп.

25.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

25.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

## **25.2. Трассы.**

25.2.1. Трассы должны требовать максимального сосредоточения внимания и четкой реализации выбранного пути движения на очень высокой скорости прохождения. Все перегоны должны содержать выбор различных вариантов.

25.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуются наличие некоторого количества общих КП, в том числе смотровых и теле КП. Количество станций отметки на общих КП должно быть увеличено.

25.2.3. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и вне видимости зрителей.

25.2.4. Во-избежание случайных помех рекомендуется:

не допускать встречных ходов на перегонах;

не допускать совмещений КП возрастных категорий мужчины, женщины с КП остальных возрастных категорий.

## **25.3. Особенности организации и проведения.**

25.3.1. Необходима организация зоны изоляции, на старте или на финише.

25.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за возможным передвижением спортсменов по дорогам, запрещенным для движения.

25.3.3. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

25.3.4. Необходима организация технического осмотра перед стартом с проверкой:

исправности тормозов велосипеда;

наличия покрышек колес с хорошим протектором;

наличия жесткого шлема для защиты головы.

25.3.5. В зоне разминки необходимо предусмотреть наличие участков дорог, где спортсмены могут проверить свой велосипед.

## **25.4. Хронометраж и определение результатов.**

25.4.1. Выдача карт производится за 1 минуту до старта.

25.4.2. Точность определения результатов  1 с.

25.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

## **26. ВЕЛОКРОСС - КЛАССИКА**

### **26.1. Местность, спортивная карта.**

26.1.1. Местность предпочтительно среднепересеченная.

26.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

26.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

## **26.2. Трассы.**

26.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, отличной физической подготовленности. Все перегоны должны содержать выбор различных вариантов

26.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества общих КП, в том числе смотровых и теле КП. Количество станций отметки на общих КП должно быть увеличено.

26.2.3. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей.

26.2.4. Во-избежание случайных помех рекомендуется:

не допускать встречных ходов на перегонах;

не допускать совмещений КП возрастных категорий мужчины, женщины с КП остальных возрастных категорий.

## **26.3. Особенности организации и проведения.**

26.3.1. При совмещении старта и финиша необходима организация зоны изоляции.

26.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за возможным передвижением участников по дорогам, запрещенным для движения.

26.3.3. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

26.3.4. Необходима организация технического осмотра перед стартом с проверкой:

исправности тормозов велосипеда;

наличия покрышек колес с хорошим протектором;

наличия жесткого шлема для защиты головы.

26.3.5. В зоне разминки необходимо предусмотреть наличие участков дорог, где спортсмены могут проверить свой велосипед.

## **26.4. Хронометраж и определение результатов.**

26.4.1. Выдача карт производится за 1 минуту до старта.

26.4.2. Точность определения результатов  1 с.

26.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

# **27. ВЕЛОКРОСС - ЛОНГ**

## **27.1. Местность, спортивная карта.**

27.1.1. Местность предпочтительно среднепересеченная, с наличием рассеивающей сети дорог и троп, а также с наличием тяжелых по скорости движения участков дорог и троп.

27.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

27.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

## **27.2. Трассы.**

27.2.1. Трассы должны требовать физической и интеллектуальной выносливости, должны проверять умение распределить силы и варьировать скорость передвижения, производить сложный выбор пути. Обязательно наличие нескольких перегонов с "решающим" выбором пути.

27.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества общих КП, в том числе смотровых и теле КП. Количество станций отметки на общих КП должно быть увеличено.

27.2.3. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей.

27.2.4. Во-избежание случайных помех рекомендуется:

не допускать встречных ходов на перегонах;

не допускать совмещений КП возрастных категорий мужчины, женщины с КП остальных возрастных категорий.

## **27.3. Особенности организации и проведения.**

27.3.1. Пункты питания на трассах (не менее трех у мужчин, не менее двух у остальных возрастных категорий) рекомендуется оборудовать вне КП, в местах, не требующих поиска.

27.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за возможным передвижением участников хотя бы по некоторым из дорог, запрещенных для движения.

27.3.3. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

27.3.4. Необходима организация технического осмотра перед стартом с проверкой:

исправности тормозов велосипеда,

наличия покрышек колес с хорошим протектором,

наличия жесткого шлема для защиты головы.

27.3.5. В зоне разминки необходимо предусмотреть наличие участков дорог, где спортсмены могут проверить свой велосипед.

## **27.4. Хронометраж и определение результатов.**

27.4.1. Выдача карт производится за 1 минуту до старта.

27.4.2. Точность определения результатов  1 с.

27.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

## **28. ВЕЛОКРОСС - ОБЩИЙ СТАРТ**

### **28.1. Местность, спортивная карта.**

28.1.1. Местность предпочтительно среднепересеченная, с наличием рассеивающей сети дорог и троп.

28.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

28.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

### **28.2. Трассы.**

28.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, отличной физической подготовленности. Все перегоны должны содержать выбор различных вариантов

28.2.2. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

28.2.3. Трассы для всех возрастных категорий готовятся с рассеиванием - не менее 8 вариантов в каждой возрастной категории. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП. КП веток рассеивания должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы оптимальные пути движения по разным веткам проходили по разным вариантам движения. Варианты рассеивания для каждой возрастной категории должны быть близкими по времени прохождения.

В конце трассы каждой возрастной категории рекомендуется планировать дополнительный отрезок без рассеивания

28.2.4. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

### **28.3. Особенности организации и проведения.**

28.3.1. Необходима организация пункта технической помощи для возможной замены инвентаря.

28.3.2. Необходимо обеспечить судейский контроль за возможным передвижением участников хотя бы по некоторым из дорог, запрещенных для движения.

28.3.3. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

28.3.4. Необходима организация технического осмотра перед стартом с проверкой:

исправности тормозов велосипеда,

наличия покрышек колес с хорошим протектором,

наличия жесткого шлема для защиты головы.

28.3.5. В зоне разминки необходимо предусмотреть наличие участков дорог, где спортсмены могут проверить свой велосипед.

## **28.4. Хронометраж и определение результатов.**

28.4.1. Выдача карт производится за 1 минуту до старта.

28.4.2. Точность определения результатов  1 с.

28.4.3. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

28.4.4. Место спортсмена определяется порядком прихода на финиш.

## **29. ВЕЛОКРОСС - ЭСТАФЕТА - 2 ЧЕЛОВЕКА**

### **29.1. Местность, спортивная карта.**

29.1.1. Местность - территория парков, баз отдыха с прилегающими окрестностями, при наличии густой сети дорог и троп.

29.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

29.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

### **29.2. Трассы.**

29.2.1. Трассы должны требовать максимального сосредоточения внимания и четкой реализации выбранного пути движения на очень высокой скорости прохождения. Все перегоны должны содержать тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов на фоне очного соперничества.

29.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 8 вариантов в каждой возрастной категории. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП

Все варианты этапов одной возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

29.2.3. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

29.2.4. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и вне видимости зрителей.

29.2.5. Во-избежание случайных помех рекомендуется:

не допускать встречных ходов на перегонах.

не допускать совмещений КП возрастных категорий мужчины, женщины с КП остальных возрастных категорий.

не допускать использования при рассеивании сводных КП для двух и более возрастных категорий спортсменов.

### **29.3. Особенности организации и проведения.**

29.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности.

29.3.2. Особенности организации старта первого этапа:

спортсмены стартуют без велосипедов;

спортивные карты раскладываются на земле перед спортсменами, стоящими на старте;

велосипеды располагаются в линию за 30 - 50 метров перед спортсменами, стоящими на старте;

по сигналу старта спортсмены берут карту, бегут к велосипедам, далее на велосипеде двигаются по разметке к ТНО.

29.3.3. Передача эстафеты спортсменами проводится бегом, толкая велосипед рядом.

29.3.4. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

29.3.5. Каждый участник по очереди преодолевает 2 или 3 этапа. Количество этапов определяется положением. При сложных погодных условиях возможно преодоление этапов одним участником без смены этапа.

## **29.4. Хронометраж и определение результатов.**

29.4.1. Точность определения результатов  1 с.

29.4.2. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

29.4.3. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

## **30. ВЕЛОКРОСС - ЭСТАФЕТА - 3 ЧЕЛОВЕКА**

### **30.1. Местность, спортивная карта.**

30.1.1. Местность предпочтительно среднепересеченная, с достаточно густой сетью дорог и троп.

30.1.2. Спортивные карты должны быть напечатаны на влагостойкой бумаге. Спортивные карты не герметизируются.

30.1.3. Спортивные карты должны быть подготовлены в соответствии с системой условных знаков ISMTBOM.

### **30.2. Трассы.**

30.2.1. Трассы должны требовать высокого технического и тактического мастерства, психологической подготовленности для быстрого принятия решений и безошибочной реализации на фоне очного соперничества. Тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов.

30.2.2. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 8 вариантов в каждой возрастной категории. Рассеивание должно проводиться не менее, чем на половине КП

Все варианты этапов одной возрастной категории должны быть близки по времени прохождения. Для этого повороты трассы лучше осуществлять после сводных КП.

30.2.3. Трассы всех возрастных категорий должны быть максимально независимыми.

30.2.4. Во-избежание случайных помех рекомендуется:

не допускать встречных ходов на перегонах.

не допускать совмещений КП возрастных категорий мужчины, женщины с КП остальных возрастных категорий.

не допускать использования при рассеивании сводных КП для двух и более возрастных категорий спортсменов.

### **30.3. Особенности организации и проведения.**

30.3.1. Планирование трасс и арены соревнований должно быть направлено на достижение максимальной зрелищности.

30.3.2. Особенности организации старта первого этапа:

спортсмены стартуют без велосипедов;

спортивные карты раскладываются на земле перед спортсменами, стоящими на старте;

велосипеды располагаются в линию за 30 - 50 метров перед спортсменами, стоящими на старте;

по сигналу старта спортсмены берут карту, бегут к велосипедам, далее на велосипеде двигаются по разметке к ТНО.

30.3.3. Передача эстафеты спортсменами проводится бегом, толкая велосипед рядом.

30.3.4. Спортсмены обязаны соблюдать Правила дорожного движения.

### **30.4. Хронометраж и определение результатов.**

30.4.1. Точность определения результатов  1 с.

30.4.2. Время финиша фиксируется в соответствии с пунктом Правил 5.2.4.3.

30.4.2. Место эстафетной группы определяется порядком прихода спортсмена с последнего этапа на финиш.

31. Для региональных и муниципальных спортивных соревнований содержание Приложения N 16 к Правилам вида спорта "спортивное ориентирование" имеет рекомендательный характер.