

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

Казмірук А.В.

**Організація змагань та проведення спортивно-масових заходів з
лижних видів спорту**

ЛЕКЦІЯ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри зимових видів спорту

„27” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ Стефанишин О.М.

План

- 1. Характеристика змагальної діяльності лижника і її види.**
- 2. Планування змагань / календар, положення, програма.**
- 3. Склад суддівської колегії на прикладі одного зимових видів спорту.**
- 4. Обов'язки і права учасників змагань, представників і тренерів, проходження дистанції.**
- 5. Особливості організації та проведення масових змагань.**

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКА І ЇЇ ВИДИ.

В основі лижного спорту лежить змагальна діяльність, характерною формою якої являються спортивні змагання. Змагання в лижному спорті є показниками майстерності і здібностей спортсмена які визначаються в конкретних результатах.

Змагання – це відповідальний іспит для спортсмена і тренера, підсумок напруженого періоду підготовки. Являючись важливою частиною учбово-тренувального процесу, змагання в лижному спорті мають свої певні завдання. До них відноситься популяризація і стимулювання розвитку лижного спорту, підведення підсумків учбово-тренувальної роботи, виявлення кращих спортсменів і спортивних колективів, виконання розрядних вимог та учбових нормативів. В процесі участі у змаганнях вдосконалюється техніка спортсмена, розвиваються його морально-вольові і фізичні якості, виховуються ініціативність, самостійність, вміння орієнтуватися у складних обставинах, накопичується спортивний досвід. Участь у змаганнях виховує також організованість і дисциплінованість, почуття відповідальності і гордості за свою команду, за свій спортивний колектив. У глядачів добре організовані змагання розвивають естетичні почуття, почуття краси людини і навколишньої природи, породжують бажання стати таким же сильним, спритним і сміливим, як сам спортсмен. Змагання з лижного спорту часто проводяться при недостатній кількості обладнаних приміщень, в місцях віддалених від населених пунктів не маючих добрих доріг під'їзду, в умовах холодної погоди. Враховуючи ці особливості, добре організувати і провести змагання з любого із видів лижного спорту – справа складна, вона вимагає спеціальних знань, відповідного організаторського досвіду і відповідної суддівської кваліфікації. Змагання проводяться згідно з правилами. Затвердженими міністерством у справах молоді і спорту України і положенням по

проведенню даних змагань. Змагання за участю зарубіжних спортсменів проводяться згідно правилам міжнародної федерації лижного спорту. Так, в процесі спортивного змагання лижник намагається досягти максимального для нього результату. І це стремління досягненню високих результатів має вагоме суспільно-педагогічне значення, стимулює систематичне заняття лижним спортом як діяльністю, яка сприяє вдосконаленню життєво-важливих здібностей людини.

Умови та середовище змагань з лижного спорту, особливо великого масштабу, в значній мірі відрізняються від умов тренувального процесу. Вони накладають психологічні труднощі іноді настільки великі, що не кожному вдається їх подолати. До тих особливостей спортивного змагання треба спеціально готуватися, необхідна адаптація до них. Єдиним засобом цієї підготовки є самі змагання. Таким чином, участь в змаганнях є необхідною умовою спортивного вдосконалення лижника. Змагальна діяльність лижника повинна відповідати тренувальній роботі, і в залежності від кваліфікації, може мати різні форми – від контрольних змагань в своєму колективі до самих серйозних змагань міжнародного масштабу. Система змагань впливає на розвиток спортивного руху в країні, кількість залікових учасників в змаганнях сприяє на масовість лижного спорту, система оцінки результатів – на ріст майстерності.

Змагання класифікуються – метою і завданням, масштабом і спортивною значимістю, принципом організації, видами розігрувань і характером визначення першості. В залежності від мети а задач вони діляться на чемпіонати і першості / спортивних організацій і територій / . Чемпіонати – для спортсменів основних вікових груп. Першість – для спортсменів молодших і старших вікових груп: кубкові, на яких розігруються установлені призи / кубки / спортивних організацій і територій; цільові – по спеціальній програмі / “Свято Півночі”, “ Гонка Азія-Європа-Азія”, змагання на призи відкриття і закриття сезону і т. д./ ; відбіркові для визначення складу збірних команд; класифікаційно-залікові – для виконання учасниками розрядних норм Єдиної спортивної класифікації; залікових нормативів учбових програм; показові – з метою ознайомлення з даним видом спорту і показу спортивної майстерності; масово-оздоровчі – з оздоровчими цілями.

II. ПЛАНУВАННЯ КАЛЕНДАР ЗМАГАНЬ, ПОЛОЖЕННЯ, ПРОГРАМА.

Основними документами планування є: календарний план, положення і програма. Всі ці документи готуються і затверджуються організацією яка проводить змагання, разом з громадськими організаціями / федерація лижного спорту /.

№	! Назва !	Термін	! Місце	! Дисципліни !
	змагань !	проведен-	! проведено-	!
п/п !	!	ня	!	ня !

Календарний план складається по наступній формі:

При складанні календарного плану будь-якої організації необхідно враховувати наступні основні вимоги:

1. В календарному плані повинно бути передбачено постійне збільшення фізичних навантажень з розрахунком вікових особливостей, статі учасників, а також рівня тренуваності і кваліфікації спортсменів, виду змагань і часу їх проведення. На початку сезону рекомендується проводити змагання по мало пересічній місцевості і коротких дистанціях; в стрибках на лижах з трампліну змагання проводять зменшеної потужності; у гірськолижному спорті змагання проводять на скорочених і простіших трасах.

2. Враховуючи кліматичні умови даної місцевості, перші змагання необхідно планувати не раніше 12-15 днів після встановлення снігового покриву.

3. На весь зимовий сезон у календарний план включається оптимальна для кожного віку і кваліфікації кількість змагань.

4. Основні змагання плануються на середину сезону. Проміжок періоду основних змагань повинен дорівнювати приблизному терміну знаходження лижників у спортивній формі /2,3,5 місяців /.

5. З року в рік необхідно підтримувати стабільність календарного плану, проводячи основні змагання в одні терміни.

6. В період від'їзду найсильніших лижників на головні змагання, на місцях необхідно планувати змагання низових колективів, матчеві зустрічі, масові змагання і т. д., щоб спортсмени молодших розрядів могли регулярно виходити на старт і вдосконалювати свою майстерність. Календарний план повинен затверджуватись своєчасно, за півтора-два місяці до початку зимового сезону.

Основним документом для суддів і учасників змагань є положення про змагання. Положення повинно бути складене і розіслане учасниками заздалегідь – для змагань не вище обласного масштабу не пізніше двох місяців, а республіканського – за 3 місяці. Зміст розділів положення залежить від масштабу змагань і приблизно виглядає так:

1. Цілі і задачі змагання.

- виявити найсильніших лижників для комплектування збірної команди;
- популяризувати лижний спорт серед громадян.

1. Місце і час проведення.

Вказати місце проведення, район змагань, розміщення учасників /спортивна база, число даного змагання / дні і часи.

2. Керівництво змаганнями.

Вказати організацію по проведенню змагань і хто відповідає за суддівство.

3. Учасники змагань.

Вказати, які організації і по яким віковим групам допускаються учасники до змагань. Хто допускається на особисту першість, які документи повинні мати учасники / паспорт або свідоцтво про народження, класифікаційний білет, членський білет товариства і т. д. /.

4. Програма по днях і умови проведення змагань.

Вказати дистанції усіх вікових груп проведення по дням, початок змагань. При складанні даного розділу положенням з встановленням довжини дистанції для кожної вікової групи необхідно керуватись параграфом правил змагань. Довжина дистанції не повинна перевищувати встановлену правилами змагань для кожної вікової групи дозволяється стартувати у змаганнях ближньої старшої вікової групи по особистому дозволу лікаря і тренера, але довжина дистанції не повинна перевищувати встановлену для даного віку. В одних змаганнях на різних дистанціях учасники можуть виступати тільки в одній віковій групі, а на протязі дня тільки на одній дистанції.

Програма змагань являється документом, який визначає перелік видів змагань /номерів програми /, розподілення їх по днях, проведення багатоденних змагань і часу початку стартів в кожному з номерів програми / розклад стартів /.

Перелік номерів програми, розподіл по днях визначаються організацією, яка проводить змагання, а розклад стартів складається головною суддівською колегією.

На багатоденних змаганнях номери програми розподіляються так, щоб витримати методично правильний розподіл змагального навантаження, щоб учасники мали достатні інтервали відпочинку, представники і тренери мали кращі можливості для підготовки і обслуговування спортсменів, суддівська колегія могла найкращим чином привести змагання.

В лижних гонках більш правильно починати змагання з коротких дистанцій, а гонки на довгі дистанції / 50 км / проводити в останній день. Естафети цілеспрямовано проводити після гонок на короткі дистанції, щоб тренери по попередніх показниках мали змогу визначити склад естафетних гонок.

В біатлоні починають змагання з індивідуальних гонок, а після гонок проводять естафети. При складанні розкладу стартів враховуються умови проведення змагань, умови і засоби під'їзду до місця до місця їх проведення, довжина дистанції гонок, довжина розташування трас і кількість учасників. При розробці програми і розкладу стартів повинні враховуватись інтереси глядачів. Так, найбільш цікаві види змагань / естафети, стрибки на лижах з трампліну / бажано планувати на вихідні дні

6. Порядок визначення переможців.

Вказати залікову кількість учасників на кожній дистанції і систему визначення командної першості. В змаганнях по особистій першості місця учасників визначають по вказаному часу. Переможець в командній першості визначається декількома особами. Вибір способу залежить і цілі і масштабу змагань, кількості учасників і їх кваліфікації;

I. По найменшій сумі місць, зайнятими усіма заліковими учасниками на всіх дистанціях. Така система підведення підсумків скоріше всього застосовується у масових змаганнях з великою кількістю залікових учасників.

1. По найменшій сумі часу усіх залікових учасників однієї команди на окремих дистанціях. Переможець в командній першості по всій програмі змагань визначається по сумі місць / балів / зайнятих командами на окремих дистанціях.

2. По найбільшій сумі балів. При дійсній системі в положенні вказується кількість залікових місць, за які нараховуються очки спортсмену. Інколи з ціллю більшого стимулювання високих результатів переможці і призери отримують преміальні очки. Наприклад, у положенні вказується, що число залікових місць з даної дистанції рівно за 30. За перше місце – 36 балів, II місце – 32 очка, III місце – 29 очок, IV місце – 27 очок, V – 26 і т. д. За кожне наступне місце на одно очко менше. За місце – I очко.

3. По таблицях оцінки результатів лижних очок. В таких таблицях усі результати по всіх дистанціях, які використовуються у майбутньому переводяться в очки. Переможці командної першості виявляються по найбільшій сумі балів всіх залікових учасників. При підведенні підсумків рекомендується користуватись таблицями затвердженими Федерацією лижного спорту. При будь-якому порядку підведення підсумків в загальнокомандній першості для підвищення значимості якої-небудь вікової групи або дистанції можна вводити додатковий коефіцієнт. Наприклад, всі дистанції підраховуються з коефіцієнтом I, а стимулюючі і найбільш складні і важкі з коефіцієнтом 2 / показані результати, очки поліпшуються в 2 рази/. В інших спірних випадках, які мали місце при проведенні змагань, судді, учасники і представники команд повинні керуватись положенням і правилами змагань по лижному спорту.

4. Нагородження переможців.

Особистої і командної першості, перелічити порядок і види нагородження.

5. Умови сприйняття учасників.

Пункт включає при умові участі у змаганні команд з інших міст. В ньому обговорено термін приїзду, розміщення, харчування, термін перебувань і за чий рахунок ведуться фінансові витрати.

6. Термін і порядок подачі заявок.

Вказати термін подачі заявок і час проведення жеребкування. В заявці повинні бути вказані прізвище, ім'я / повністю /, рік народження, спортивна

кваліфікація учасника і види програми в якій він заявлений. Проти кожного спортсмена повинна бути віза лікаря / підпис / про допущення до змагань. В кінці ставиться підпис лікаря, затверджується печаткою медичного закладу і кількістю учасників / прописом /, допущених до участі в змаганнях.

Заявка повинна бути підписана керівником організації, фахівцем тренером і завірена печаткою. В залежності від масштабу і виду змагань, зміст розділів положення може дещо змінюватися. Як правило зміни і доповнення в положенні має право вносити тільки організація, яка затвердила положення тільки до початку першого засідання представників даного змагання.

Запізнившись до старту учасник з дозволу стартера може прийняти старт, але не пізніше виходу на дистанцію останнього учасника, в чому робиться згідно відмітка в стартовому протоколі. Незважаючи на запізнення при підсумку результат учасника визначається від старту, записаного в протоколі. Повинен бути зафіксований дійсний час старту учасника на той випадок, якщо головна суддівська колегія постановить, що запізнення було викликане надзвичайними обставинами. По закінченні старту помічник робить в протоколі відмітку про кількість спортсменів, які є на дистанції, і повідомляє про це старшому судді на фініші і в секретаріат.

На змаганнях з великою кількістю учасників прийом їх на фініші можуть здійснювати двоє суддів: хронометрист, який говорить час пересічення лижників лінії фінішу, і секретар, який записує час та номер фінішуючого.

На змаганнях великого масштабу цю роботу виконує ціла бригада в кількості 4-6 осіб. Порядок приходу на фініш /номера/ учасників фіксують двоє суддів, кожен окремо. Старший суддя в мить пересічення лижником лінії фінішу дає відмашку прапором і подає команду : "Є" !. По цій команді суддя - хронометрист називає час фінішу, а секретар записує цей час в протокол фінішу. Судді секретарі переносять час фінішу в карточку учасника, визначаючи час проходження.

Суддя - інформатор відразу повідомляє одержаний результат по радіо. Після закінчення змагань на окремих дистанціях /10 кращих результаті/ і команді результати повідомляються по радіо і вивішуються на дошку повідомлень. Це попередні результати. Якщо на протязі однієї години не поступив протест, можна голосити офіційний результати. Старші судді на фініші після приходу останнього учасника на кожній дистанції перевіряють кількість стартуючих і зійшовши з дистанції спортсменів і повідомляють про це судді. Представники команд не мають права залишати змагання до приходу на фініш свого останнього учасника, а зійшовши з траси своєчасно повідомити на фініші і секретаріат. Начальник траси або його замісник повинні проглянути трасу за останнім учасником, зняти контролерів, зібрати контрольні листи і доповісти головному судді про закриття траси і вірності проходження спортсменами дистанції. Секретаріат змагань підводить

підсумки командних результатів, які затверджуються на засіданні суддівської колегії

По закінченні змагань представники команд отримують папку з усіма результатами. Всі робочі матеріали здаються в організацію, яка проводить змагання. Підведення загальних підсумків змагань можна проводити на заключному урочистому засіданні, де головний суддя коротко повідомляє про особисті і командні результати.

3. Склад суддівської колегії на прикладі одного зимових видів спорту.

Гірськолижний спорт.

Змагання з гірськолижного спорту проводяться серед чоловіків, жінок : по швидкісному спуску, слалому, слалому-гіганту, супер-гіганту і гірськолижному багатоборству. Змагання проводяться по віковим групам : юнаки і дівчата старшого віку (16-18 років), юнаки і дівчата середнього віку (14-15 років), молодшого віку (12-13 років) і діти (10-11 років). Жеребкування по гірськолижним видам спорту має велике значення і проводиться на основі республіканського класифікаційного списку. В першій групі проводять жеребкування 15 перших учасників, згідно республіканського класифікаційного списку, діючого в період проведення змагань. Послідуючі учасники, які мають залікові очки, наприклад, по супер-гіганту, стартують в порядку їх збільшення.

Учасники, які не мають республіканських класифікаційних очок, створюють останню групу і проходять жеребкування, Якщо заявлено більше 15 таких учасників, то журі створює дві і більше груп, в яких учасники проходять жеребкування. В командних змаганнях доцільно, щоб по крайній мірі один представники, не мають класифікаційних очок, від кожної групи входив в першу із цих груп. Першими стартують учасники, які пройшли жеребкування в першій групі, а далі учасники по мірі зростання республіканських класифікаційних очок, останніми стартують учасники, пройшовши жеребкування в групах учасників без очок. Якщо змагання із-за погодних умов переносяться на один день, жеребкування проводиться повторно.

Організатори змагань повинні суворо контролювати наявність страхових полюсів в учасників змагань.

Інвентар для змагань по гірським лижам повинен відповідати по гірським лижам повинен відповідати нормам ФІС. Контроль за інвентарем, в випадку протесту, здійснюється технічним делегатом.

Постановка траси (гірськолижної) є однією із головних завдань при проведенні змагань по гірським лижам. На міжнародних

Змаганнях він особисто назначається радою ФІС. Постановник траси несе особисту відповідальність за встановлення траси.

Обов'язки постановника траси заключаються в тому, щоб встановлена траса відповідала місцевості, на якій будуть проводитись змагання, відповідала нормі снігового покриття і кваліфікації учасників, допущених до старту. В своїй діяльності він керується правилами змагань і нормами по забезпеченню безпеки учасників. Постановник траси повинен приймати участь в кожному засіданні керівників команд, на яких робиться доповідь про встановлення траси. Не менше 2-3 спортсменів повинні відкрити трасу, як на тренуваннях так і на змаганнях. Вони повинні мати спеціальні номери, які відрізняються від номерів учасників.

Технічні засоби.

На міжнародних і республіканських змаганнях по гірським лижам зв'язок між стартом і фінішем повинен бути забезпечений дубльованим провідником зв'язком.

На республіканських і міжнародних змаганнях використовується електричне хронометрування з постійним зв'язком між стартом і фінішем, які забезпечують вимірювання часу з точністю до сотих долей секунди. Стартові ворота встановлюються таким чином, щоб старт був можливим без їх відкриття. Фотоелемент встановлюється на такій висоті, щоб учасник при нормальному проходженні фінішу пересікав світловий промінь ногою між коліном і гомілкою. Стартовий устрій складається з двох автоматичних відкриваючихся воріт шириною приблизно 100 см і висотою 40 см, вага кожних воріт 30 кг. Відкриття воріт проводиться за допомогою електричного управління, яке відкриває запираючу систему. При пострілі стартового пістолету ворота відкриваються вперед.

Керівництво стартом.

Здійснюється технічним делегатом сумісно з стартером. Тільки після звільнення траси дозволяється слідуєчому учаснику. Учасники стартують з рівним інтервалом 40-60 см (в інтервалі в супергіганті). Змінити інтервал може журі. По команді стартера учасник повинен поставити свої паливі перед стартовою лінією в спеціально передбачена для них місце. Учасник стартує виключно з допомогою своїх лижних палок.

Відштовхування зі старту і друга зайва допомога не дозволяється. За 10 с до старту стартер подає команду "Увага, а "за 5 с" до старту він починає відлік: "5,4,3,2,1" (крім слалома) і дає команду : "Руш". Учасник , який не готовий стартувати в вказаний офіційно час, дискваліфіковується. В змаганнях з двома спробами порядок старту в другій спробі визначається по показникам першої спроби, за заключенням перших 5 учасників. Для них встановлений такий порядок старту : першим стартує учасник, який має на

першій спробі п'ятий результат, а потім стартує учасник, який має перший результат в першій спробі. Далі учасники стартують в порядку результатів, показник в першій спробі (6-й-6 місце, 7-й-7 місце і т.д.). Для другої сапроби стартовий протокол повинен бути своєчасно надрукований і доставлений на старт.

Проходження траси .

Учасник згідно правил змагань повинен пройти усі ворота, - пересікаючи лінії поміж внутрішніми жердинами воріт ступнями обох ніг. Фініш визначається по митті пересічення лінії фінішу ступнями обох ніг.

Суддя-контролер.

Повинен досконально знати правила змагань. Його робота потребує великої відповідальності. На трасі слалома учасники проходять її дуже швидко і прийняти рішення про правильність проходження контрольних воріт бути важким, особливо в випадку падіння учасника при збитті жердини і т.д. Тільки суддя-контролер вирішує чи було проходження воріт, чи не було. Суддя-контролер тільки тоді дискваліфіковує учасника , коли він абсолютно правий, що помилка була допущена.

В змаганнях по слалому і слалому-гіганту суддя-контролер відповідає за участок траси з моменту проходження останніх воріт, за якими спостерігає до моменту, коли Учасник проходить останні на його участку ворота (всього до чотирьох воріт) а в швидкісному спуску він спостерігає на всьому участку траси вище і нижче контролюючих воріт. Суддя-контролер чітко інформує учасника словами : “Добре” – при правильному проходженні воріт або “Назад” - якщо учасник допустив помилку, яка веде до дискваліфікації. Після кожної спроби керівник суддів-контролерів збирає карточки у всіх суддів-контролерів і передає їх рефері і роздає карточки на другу спробу.

Стрибки на лижах з трампліну.

Для проведення змагань по стрибкам на лижах з трампліну назначають бригади суддів : по підготовці і обслуговуванню трампліна ; по замірюванню дальності стрибка; по оцінці техніки; по інформації, секретаріату і бригади на старті.

На суддівській вищці розташовуються : головний суддя, головний секретар з помічниками, судді по оцінці техніки, старший суддя по страту і інформатори.

Старший суддя на старті.

Відповідає за безпеку стрибків і після отриманих сигналів від свого помічника по готовності трампліна і старшого судді по вимірюванню дає дозвіл на старт наступного учасника звуковим сигналом або світлофором.

Помічник старшого судді на старті знаходиться на столі відриву трампліну. Переконавшись в справності гори розгону і місця відштовхування, подає сигнал старшому судді на старті про готовність трампліна.

Стартер.

Знаходиться на стартовій площадці і викликає наступного учасника, перевіряє його обладнання; переконавшись про готовність прийняття старту, повідомляє по телефону старшому судді по старту. Старший суддя по старту подає команду : “Старт даний !”. Одночасно з цим включається світлофор (зелений) і запускається хронометр. Якщо за 20 с учасник не стартував на світлофорі загоряється чорне світло – для даного учасника старт закритий.

Бригада суддів-замірювальників.

Розташовується по схилу гори приземлення, протилежній суддівській вишці. Суддя по замірюванню контролює участок довжиною не більше 3-х метрів. Він фіксує довжину стрибка і повідомляє старшому судді по вимірюванню. Довжина стрибка визначається відстанню від стола відриву до середньої помітки поміж скобами кріплення лиж стрибуну в мить приземлення з точністю до 0.5 м з закругленням в меншу сторону.

Судді на оцінці техніки виконання стрибка.

Виконання стрибка оцінюється по 20-ти бальній системі - окремі фази стрибка від старту до зупинки і загальні зауваження фази стрибка: розгін, відштовхування, політ, приземлення і спуск після приземлення. Техніку оцінюють п'ять суддів, краща і гірша оцінки

Відкидаються, останні оцінки сумуються. Таким чином, максимальна оцінка за один стрибок може бути 60 балів (очків), згідно з новими правилами міжнародних змагань, відносно замірювання довжини стрибка і суддівських оцінок.

Категорії стрибків :

Категорія 1 : “Стрибки без помилок” – оцінка 20 балів : стрибки майже до “К” і далі з приземленням «талімарком» (обов'язково); ніяких недоліків загальних вражень від польоту, приземлення і викату.

Категорія 2 : “Дуже добрі стрибки” з оцінкою 15,5-19,5 очок ; стрибки від середини відрізка “М” до “К” і далі з приземленням розніжкою, незначні помилки в польоті, без помилок при приземленні і викаті.

Категорія 3 : “Добрі стрибки “ – оцінка 15,5-17.5 очок ; стрибки від столу відриву до середини відрізка “М” з приземленням розніжкою або далекі стрибки без приземлення розніжкою.

Категорія 4 : “Середні стрибки “ – оцінка 12,5-15.5 очок ; стрибки до “Р” без приземлення розніжкою, недоліки в загальній техніці, окремі помилки при приземленні.

Категорія 5 : “Погані стрибки” – оцінка 8-12,5 очок ; стрибки значно менші до “Р”. Визначення результатів в стрибках на лижах з трампліну

визначається шляхом переводу в очки оцінки за довжину і за техніку стрибка (по таблиці). Стрибки перевищуючи “К” , яка складає 60 очок. Стрибки перевищуючи “К” оцінюються додатковими очками зверху коефіцієнту і потужності трампліну. Наприклад, при потужності трампліну 40,5-60м стрибун виконав стрибок на 60 м і одержує згідно таблиці і правил змагань 60 очок, другий спортсмен стрибнув на 50м і при коефіцієнті 1.8 за прогнані 10м кращому стрибку ($10 \times 1,8 = 18$ очок і отримує разом 42 очка ($60 - 18 = 42$). Коли спортсмен перевищує проектну потужність трампліну критичну точку “К” і стрибає на 63 м, то він отримує додатково очки за перевищення на 3м ($3 \times 1,8 = 5,4$) 5,4 очки і разом дорівнює 65.4 балів. Таким чином за один стрибок спортсмен може отримати 120 (60+60) балів, якщо він не перевищив “К”. Сума балів за дві спроби визначає особисте місце спортсмена в даних змаганнях. Учасник, одержавши нульову оцінку за довжину стрибка в першій спробі, до другої не допускається і вибуває із змагань.

4. Обов'язки і права учасників змагань, представників і тренерів, проходження дистанції.

Обов'язки і права учасників змагань.

1. Учасник зобов'язаний :

А/. Суворо дотримуватись норми поведінки спортсмена як на місцях проведення змагань, так і в повсякденному житті ;

Б/. Знати правила змагань і їх виконувати ;

В/. ознайомитись з положенням даних змагань з розкладом стартів ;

Г/. своєчасно з'являтися на старт ;

Д/. Мати номер, який старанно прикріплений ;

Е/. Не втручатись в роботу суддівської колегії ;

Ж/. Учасник зійшовши з дистанції повинен зняти номер в повідомити про це найближчому судді.

2. Учасник може бути знятий з змагань по даному виду програми.

А/. За непідготовленість до змагань, якщо подальша участь в них загрожує його безпеці або здоров'ю ;

Б/. За порушення правил ;

В/. за грубе порушення норми поведінки спортсмена.

3. Учасник має право :

А/. У випадку відсутності представника або тренера звертатися безпосередньо в суддівську колегію ;

Б/. Учасник може виступати на протязі одного дня і тільки в одному номері програми.

Проходження дистанції лижних гонок.

1. При проходження дистанції учасник не має права використовувати інші засоби руху, окрім лиж і лижних палиць.

2. Учасник повинен їхати тільки по трасі з проходженням всіх контрольних учасників.

3. Вся дистанція повинна бути проїжджена на лижах. Дозволяється пройти любий відрізок дистанції на одній лижі.

Учаснику дозволено :

а/. Змащувати лижі і ремонтувати інвентар без посторонньої допомоги
б/. Використовувати будь-який предмет, який лежить на снігу, щоб зняти з лиж наліплений сніг або лижну мазь ;

в/. приймати їжу ;

г/. одержувати вказівки відносно часу і порядку проходження самим або іншими учасниками ;

д/. Одержувати медичну допомогу.

Забороняється лідирувати учасника при проходженні дистанції / супроводжувати спереду, ззаду і збоку/.

4. Учасник йдучи за іншим учасником , повинен зберігати дистанцію не менше 1 м.

5. Учасник, помітивши, що з спортсменом на дистанції трапився нещасний випадок, зобов'язаний сповістити про це першого ж суддю, якого зустрине.

Обов'язки і права представників і тренерів.

1. Представник організації являється керівником команди і несе відповідальність за поведінку її учасників. Він зобов'язаний забезпечити своєчасну явку спортсменів своєї команди.

2. Представник повинен знати правила і положення даних змагань.

3. Представник зобов'язаний бути присутнім на засіданнях суддівської колегії і має право бути присутнім при жеребкуванні.

4. Представник має право одержувати різні довідки: з питань проведення змагань у членів головної суддівської колегії, з показників змагань і секретаріату.

5. Представник не повинен втручатися в роботу суддівської колегії і заважати роботі суддів.

6. Представник має право подавати необхідні документи, заявки, заяви на зміну заявок і протести з проведенням змагань.

7. Представник не має права покидати місця проведення змагань, поки всі учасники його команди не закінчили змагання.

8. У відсутності представника його обов'язки виконує тренер команди, який користується усіма правами представника.

5. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ ЗМАГАНЬ.

Згідно положення проведення масових змагань, в тому числі і по лижним гонкам, виконуються різні нормативи в процесі змагань. Масові змагання розраховані на всі вікові групи в залежності від стану і віку. Довжина дистанції може бути від 1 до 10 км. Змагання, як правило, являються масовими.

Траси для гонок прокладаються по слабо-пересіченій місцевості : бажано, щоб лижня проходила по мальовничій місцевості і була захищена від вітру. Особливу увагу слід приділити підготовці трас : утрамбуванню снігу, накатуванню і нарізці не менше двох паралельних ліній. Спуски повинні бути широкими, рівними, відкритими, з невеликою крутизною. Для здачі норм комплексу БГТО в місцях масового відпочинку (у парках, на стадіонах) при лижних базах колективів фізкультури, учбових закладів готуються стандартні траси, які повинні мати постійну розмітку.

Основу дистанції складає 3 км, а краще 5 км лижня, прокладена у вигляді витягнутої дуги, на дистанції робляться перемички для тих , хто здає норму на 1.2.3.5 км. Змагання проводяться по правилам лижних гонок, але при меншій бригаді суддівської колегії. При невеликій кількості учасників можна обмежуватись 4-5 суддями: головний суддя - він же стартер і суддя-хронометрист на фініші. Головний секретар на старті і фініші - суддя інформатор; начальник дистанції – комендант і при вимозі контролер. При більшій кількості учасників старт дається групами 8-10 осіб. Кожен хто виступає в масових змаганнях повинен мати довідку від лікаря про допущення до змагань.

Змагання повинен обслуговувати кваліфікований медичний персонал.

Рекомендована література

Основна:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение, 1988.
2. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
3. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
4. Зіньків О. В. Правила змагань зі сноубордингу / О. В. Зіньків, В. І. Галатович, Ю. О. Сипаренко. – Київ : Літера, 2010. – 120 с.
5. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ.культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.

Допоміжна:

6. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.
7. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
8. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.
9. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 109–113.
10. Зіньків О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності у

сноуборді / Зіньків О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. - № 10. – С. 48–53.

11. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
12. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
13. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.
14. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
15. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
16. Сноубординг : [навч. прогн. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зіньків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малезик, Ю. О. – Київ, 2011. – 92 с.
17. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.

18. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.