ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

4517.195.7
П855



ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ И ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Управление зимних видов спорта
Федерация лыжного спорта СССР

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ И ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Правила соревнований

Утверждены
Государственным комитетом СССР
по физической культуре и спорту
1 июля 1985 года

Москва
«Физкультура и спорт»
1986

ББК 75.719.5
П85

583/12

Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье: Пра-
П 85 вила соревнований. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 95 с. — (Госкомспорт СССР; Упр. зимних видов спорта; Федер. лыжного спорта СССР).

В официальных правилах освещаются основные вопросы организации и проведения соревнований, права и обязанности участников, работа судейской коллегии.

Издание рассчитано на организаторов соревнований, судей, спортсменов.

П $\frac{4202000000—167}{009(01)—86}$ КБЗ—19—1986

ББК 75.719.5
7А4.1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1986 г.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

§ 1. Характер соревнований

1. По характеру проведения соревнования по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью делятся на следующие виды:

— личные, в которых определяют результаты и места отдельных участников;

— лично-командные, в которых определяют результаты и места отдельных участников и команд спортивных организаций, участвующих в состязаниях;

— командные, в которых на основании результатов и мест, занятых спортсменами, определяют места команд.

2. Характер и программа соревнований определяются положением о данных соревнованиях.

§ 2. Организация, проводящая соревнования

1. Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью проводятся в соответствии с настоящими правилами и положением, утвержденным организацией, проводящей их.

2. Организация, проводящая соревнования, обязана:

— укомплектовать судейскую коллегию, организовать материально-хозяйственное обеспечение и медицинское обслуживание, подготовить дистанции, трамплин, места для размещения участников и судей, оформить старт, финиш и трамплин;

— предоставить инвентарь и оборудование по списку, составленному главным судьей (хронометры, номера участников, флажки для разметки трасс, техника на трамплине, средства информации, связи, медицинского обслуживания и т. д.);

— при проведении республиканских и всесоюзных соревнований опубликовать схемы и профили дистанций, суммы перепада высот на трассах и разницу высот между высшей и низшей точками каждой трассы, а также иметь сертификат трамплина.

3. Все вопросы о допуске участников к состязаниям, свя-

занные с их принадлежностью к той или другой организации или их спортивной квалификацией, решает организация, утвердившая положение о данных соревнованиях (или выделенная ею мандатная комиссия).

§ 3. Положение о соревнованиях

1. Положение о соревнованиях не должно противоречить настоящим правилам.

2. Положение включает следующие разделы:

— цели и задачи соревнований;

— место и время их проведения;

— руководство соревнованиями;

— участвующие организации и участники;

— программа соревнований (желательно по дням и часам);

— порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);

— награждение;

— условия приема организаций и участников;

— сроки и условия представления заявок.

3. Положения о соревнованиях не ниже городского масштаба должны быть направлены участвующим организациям не позднее чем за 3 месяца до их проведения.

4. Изменять и дополнять положение имеет право только организация, утвердившая его, и не позднее чем за неделю до начала первой жеребьевки.

5. В исключительных случаях в дни соревнований главный судья по согласованию с представителями организации, проводящей их, имеет право вносить изменения в программу (неблагоприятная погода, низкая температура, малоснежье, сильный ветер и т. д.). Об этом оповещаются все представители участвующих организаций и представители печати.

§ 4. Заявки на участие в соревнованиях

1. Заявки на участие (см. Приложения, форма № 1) организации подают в сроки, установленные положением о данных соревнованиях.

2. В заявке должна быть виза врача о допуске к соревнованиям. Такой визой является подпись врача напротив фамилии участника. В конце заявки обязательно должны быть подпись врача и печать медицинского учреждения.

3. Если положением о соревнованиях предусмотрено распределение участников по группам для групповой жеребьевки, в заяке должно быть указано, в какую из групп должен войти данный спортсмен.

4. Организация, заявляющая участника на соревнования, заявкой гарантирует страхование его от несчастного случая на тренировке или соревновании и одновременно несет за это ответственность.

§ 5. Дополнительные заявки и их изменения

1. Дополнительные заявки и заявления об их изменении * подают в письменном виде; изменения принимаются по особо уважительным причинам и при условии, что при этом не увеличивается предусмотренный положением численный состав команды.

2. Дополнительные заявки подают главному судье не позднее дня, предшествующего соревнованиям (до проведения жеребьевки).

Примечание. Заявления об изменении заявок в случае выбывания кого-либо из участников подают главному судье не позднее чем за час до начала данного номера программы соревнований, а вновь заявленный участник стартует под номером выбывшего.

3. В командных и эстафетных гонках изменения в составе команд допускаются не позднее чем за 30 мин. до старта.

§ 6. Расписание стартов, порядок старта и жеребьевки

1. Расписание стартов устанавливает главный судья в соответствии с положением о соревнованиях, количеством заяв-

* Изменением заявки считается включение в число участников соревнований по какому-либо номеру программы спортсмена, ранее не заявленного на этот номер, но включенного в заявку, или включение в командный зачет спортсмена, заявленного в личном первенстве в случае заболевания основного участника.

ленных участников и другими особенностями проведения состязаний.

2. При крайней необходимости по решению главного судьи расписание стартов может быть изменено, о чем представители участвующих организаций должны быть извещены заблаговременно. Если потребуется дать старт раньше, чем было объявлено, представителей следует известить не позднее дня, предшествующего соревнованиям.

3. Жеребьевка проводится в соответствии с положением о соревнованиях и указаниями главного судьи. На жеребьевке имеют право присутствовать представители всех участвующих организаций.

4. Существуют 2 формы жеребьевки:

а) общая, при которой порядок старта участников определяется независимо от спортивной квалификации спортсменов;

б) групповая, при которой всех участников разбивают на группы в зависимости от их спортивной квалификации. Порядок старта каждой группы определяется главным судьей по согласованию с представителями участвующих организаций, а порядок старта отдельных участников внутри групп — жеребьевкой. Участники распределяются на 4 группы. При распределении участников по группам для жеребьевки в 1-ю группу включаются слабейшие по своей спортивной квалификации участники, во 2-ю — следующие за ними и т. д. Порядок старта групп: 1-я группа, затем 2-я, 3-я и 4-я.

5. В лыжном двоеборье жеребьевка проводится отдельно для гонок и для прыжков. В случае, если лыжная гонка двоеборцев проводится вместе со специальной гонкой или прыжки для двоеборцев вместе со специальными прыжками, жеребьевку для двоеборцев проводят отдельно. Группа двоеборцев может быть разделена на подгруппы. В этом случае устанавливают следующий порядок старта: 1-я, 2-я группа двоеборья, 3-я, 4-я.

6. На соревнованиях республиканского и всесоюзного масштаба групповая жеребьевка обязательна.

В случае необходимости (при изменении условий погоды) установленный порядок старта групп может быть изменен судейской коллегией, о чем представители участвующих органи-

заций должны быть извещены не позднее чем за час до начала старта.

7. Допускаются еще следующие способы распределения участников по группам жеребьевки:

а) по уровню спортивной подготовленности;

б) по равному или пропорциональному представительству участвующих организаций в каждой из групп;

в) смешанный способ, когда одну или две группы комплектуют по способу, указанному в пункте «а», остальные — по способу, указанному в пункте «б».

8. По окончании жеребьевки составляют протоколы старта, в которых указываются порядок и время старта отдельных участников (групп) и их номера.

9. Стартовые протоколы должны быть вывешены на месте проведения соревнований не позднее чем за час до соответствующего старта.

10. Стартовое время любого участника, допущенного к соревнованиям после жеребьевки, не должно давать ему никакого преимущества перед другими участниками.

Если число таких участников более одного, их стартовые номера определяются жеребьевкой между ними.

§ 7. Протесты

1. Протесты, касающиеся проведения соревнований или их результатов, подаются представителем участвующей организации в письменном виде, если для этого есть основания.

2. Протесты, касающиеся принадлежности участников к той или иной организации, должны быть поданы в организацию, утвердившую положение о соревнованиях (или организационный комитет), до утверждения технических результатов.

3. Протесты, касающиеся настоящих правил участниками или судьями, подаются главному судье не позднее чем через час после окончания данного номера программы соревнований.

Решения по поводу таких протестов должны быть приняты главным судьей в тот же день (если не требуется дополнительной проверки фактов) и до утверждения окончательных результатов соревнований.

§ 8. Медицинское обслуживание соревнований

1. Медицинское обслуживание предусматривает:

— присутствие врача или фельдшера на месте проведения соревнования;

— наличие аптечки с медикаментами и перевязочными средствами;

— медицинскому персоналу, обслуживающему соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина, необходимо находиться на площадке выката трамплина;

— возможность эвакуации пострадавших участников.

2. При проведении соревнований на сложных трассах и больших трамплинах, кроме того, должны быть предусмотрены:

— пункты медицинской помощи;

— теплое помещение с кроватями;

— транспорт для эвакуации пострадавших участников;

— носилки, установленные на лыжах (волокуша), и одеяла;

— индивидуальные перевязочные пакеты (у контролеров).

3. О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть информированы судьи на трассах, участники и представители организаций.

Рекомендуется между пунктами медицинской помощи и местом нахождения врача (заместителя главного судьи по медицинскому обслуживанию) установить радио- или телефонную связь.

4. Медицинские работники, обслуживающие соревнования, должны носить хорошо заметные отличительные знаки.

§ 9. Обязанности и права представителей и тренеров

1. Представитель, являясь руководителем команды несет ответственность за организованность и дисциплину ее участников. Он обязан обеспечить своевременную явку спортсменов своей команды на старт.

2. Представитель должен знать правила соревнований и положение о данных соревнованиях.

3. Представитель обязан присутствовать на заседаниях судейской коллегии, проводимых совместно с представителями, и имеет право присутствовать на жеребьевке.

4. Представитель имеет право получать справки по всем вопросам, относящимся к проведению соревнований, у членов главной судейской коллегии и справки о результатах соревнований в секретариате судейской коллегии.

5. Представитель не имеет права вмешиваться в работу судейской коллегии и мешать работе судей.

6. Представитель имеет право подавать дополнительные заявки, заявления об изменении заявок (см. § 5) и протесты по поводу проведения соревнований (см. § 7).

7. Представитель и тренер не имеют права покидать место проведения соревнований, не убедившись, что все участники команды закончили состязания. Они обязаны по возможности скорее сообщить старшему судье на финише о всех участниках своей команды, сошедших с дистанции гонок (закончивших прыжки).

Если представителю (тренеру) станет известно, что кто-то из стартовавших спортсменов его команды не финишировал и не сообщил о том, что сошел с дистанции, он обязан немедленно заявить об этом старшему судье на финише и совместно с начальником трасс принять меры к поиску пропавшего.

8. В отсутствие представителя его обязанности выполняет тренер команды, который пользуется всеми правами представителя.

Примечание. В отдельных случаях, если участников немного, обязанности представителя и тренера может выполнять капитан команды.

II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 10. Возрастные группы в прыжках на лыжах

1. К участию в соревнованиях по прыжкам на лыжах допускаются спортсмены следующих возрастных групп:

— мальчики младшего возраста — 11—12 лет;

— мальчики старшего возраста — 13—14 лет;

— юноши младшего возраста — 15—16 лет;
— юноши старшего возраста — до 18 лет;
— мужчины — 19 лет и старше.

Примечания. 1. Мальчики и юноши могут быть допущены к участию в соревнованиях следующей возрастной группы, если имеют специальное разрешение врача и тренера.
2. Юноши старшего возраста имеют право участвовать в соревнованиях мужчин.

§ 11. Допустимая мощность трамплина в прыжках на лыжах

Соревнования по прыжкам на лыжах проводят:
— для мальчиков младшего возраста — на трамплинах мощностью до 30 м;
— для мальчиков старшего возраста — на трамплинах мощностью 40 м;
— для юношей младшего возраста — на трамплинах мощностью до 60 м;
— для юношей старшего возраста — на трамплинах мощностью 70—90 м;
— для мужчин — на трамплинах любой мощности.

§ 12. Возрастные группы в лыжном двоеборье

К участию в соревнованиях по лыжному двоеборью допускаются спортсмены следующих возрастных групп:
— мальчики младшего возраста — 11—12 лет;
— мальчики старшего возраста — 13—14 лет;
— юноши младшего возраста — 15—16 лет;
— юноши старшего возраста — до 18 лет;
— юниоры — до 20 лет;
— мужчины — с 20 лет и старше.

Возраст участников определяется по году, в котором проводятся данные соревнования.

§ 13. Допустимая мощность трамплина и длина дистанций в лыжном двоеборье

Соревнования по лыжному двоеборью проводятся:

— для мальчиков младшего возраста — на трамплинах до 20 м и дистанции до 3 км;

— для мальчиков старшего возраста — на трамплинах до 30 м и дистанции до 5 км;

— для юношей младшего возраста — на трамплинах до 50 м и дистанции до 10 км;

— для юношей старшего возраста — на трамплинах до 60 м и дистанции до 15 км;

— для юниоров и мужчин — на трамплинах 70 м и дистанции 15 км.

Примечания. 1. Мальчики и юноши могут быть допущены к участию в соревнованиях следующей возрастной группы, если имеют специальное разрешение врача и тренера.

2. Юноши старшего возраста (имеющие специальное разрешение врача и тренера) и юниоры могут выступать по группе мужчин.

§ 14. Обязанности и права участника соревнований

1. Участник обязан:

— строго соблюдать нормы поведения советского спортсмена как на местах проведения соревнований, так и вне их;

— знать правила соревнований и неуклонно выполнять их;

— ознакомиться с положением о данных соревнованиях и расписанием стартов;

— своевременно явиться на старт;

— хорошо подготовиться к данным соревнованиям с учетом дистанции, сложности трасс и мощности трамплина;

— выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме, при проведении лично-командных и командных соревнований иметь спортивную форму, единую для всей команды, с эмблемой соответствующей организации;

— иметь номер на спине и на груди, тщательно прикрепленный на лямках (высота номера 30 см, ширина вверху 22 см, внизу 26 см);

— не вмешиваться в работу судейской коллегии, не мешать работе судей;

— спортсмены, совершающие прыжки с трамплина мощностью 50 м и больше, прыгают в шлемах;

— спортсмены, прибывшие на место соревнований менее чем за 6 час. до их начала, допускаются к участию в соревнованиях только со специальным разрешением врача и тренера команды;

— сойдя с дистанции или не закончив прыжки, участник обязан сразу снять номер и по возможности скорее сообщить о прекращении гонки или прыжков представителю своей команды.

Все справки, касающиеся проведения соревнований и их результатов, участник должен получать через представителя своей организации или тренера.

2. Участник может быть снят с соревнований по данному номеру программы:

— за явную неподготовленность, когда дальнейшее участие спортсмена в состязаниях угрожает его здоровью или безопасности других участников;

— за нарушение правил;

— за грубое нарушение норм поведения советского спортсмена.

3. Участник имеет право:

— в отсутствие представителя или тренера обращаться непосредственно в судейскую коллегию;

— получать помощь на дистанции в соответствии с правилами соревнований.

4. Участник может выступать в течение одного дня только в одном номере программы соревнований.

5. Допинг запрещается для всех участников соревнований. Результаты спортсменов, находящихся под воздействием допинговых средств, аннулируются, а сами спортсмены дисквалифицируются.

6. Участники соревнований, отсутствующие без уважительной причины на церемонии вручения наград, теряют право на их получение.

III. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 15. Общие положения

1. Соревнования по прыжкам с трамплина и лыжному двоеборью проводит судейская коллегия, которую назначает организатор данных соревнований.

2. Судейская коллегия руководит соревнованиями и решает все вопросы, связанные с их проведением, в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях.

3. Для проведения соревнований назначаются главная судейская коллегия и бригады судей. Количество судейских бригад определяется особенностями соревнований: количеством номеров программы, количеством участников и т. п.

4. При проведении соревнований в коллективах физической культуры, а также в тех случаях, когда в состязаниях участвует небольшое число лыжников, допускается сокращение состава судейской коллегии и совмещение обязанностей судей.

§ 16. Главная судейская коллегия

1. В состав главной судейской коллегии входят:
— главный судья;
— заместители главного судьи;
— главный секретарь;
— технический делегат.

В распоряжении главной судейской коллегии находятся комендант соревнований и обслуживающий персонал.

2. Главная судейская коллегия работает под руководством главного судьи. На заседаниях она рассматривает вопросы организации и проведения соревнований.

3. Главную судейскую коллегию назначают заблаговременно: в коллективах физкультуры не позднее чем за 10 дней, на соревнованиях городского и областного масштаба — за 20 дней до начала открытия зимнего сезона, а на соревнования республиканского и всесоюзного масштаба не позднее чем за 3 месяца.

§ 17. Общие обязанности судей

1. Судья должен твердо знать и неуклонно соблюдать правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным.

2. Судья должен иметь соответствующий его должности знак или повязку.

3. Судья должен сообщать главному судье о любом случае нарушения правил соревнований (если оно не было зафиксировано другим судьей) и о нарушениях участниками норм поведения.

4. Судья не имеет права покидать место проведения соревнований без разрешения старшего судьи бригады, в которую он входит, или главного судьи.

5. Судья не имеет права оказывать никакой помощи участникам за исключением медицинской.

6. Судья не имеет права быть участником или представителем организации на соревнованиях, которые он судит.

§ 18. Главный судья

1. Главный судья руководит проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о данных соревнованиях и возглавляет судейскую коллегию. Он отвечает за правильность выбора, подготовки и оборудования мест соревнований в соответствии с требованиями настоящих правил.

2. Главный судья назначает состав судейских бригад и судей, ответственных за отдельные участки работы.

3. Главный судья проводит заседания судейской коллегии: перед началом соревнований, для рассмотрения результатов, а также в случае, когда считает необходимым по ходу проведения состязаний.

4. Главный судья обязан:

— до начала соревнований проверить подготовку и состояние мест их проведения (трамплин, дистанцию, оборудование старта и финиша), подготовленность мест для обслуживания участников, судей, организацию информации в ходе соревнований, а также медицинское обслуживание;

— прервать или отложить проведение соревнований, если возникли условия, угрожающие безопасности участников, а также в случае, если не обеспечено медицинское обслуживание;

— по возможности заблаговременно известить представителей об изменении расписания стартов;

— по возможности быстро принять решение в связи с поступившим на его имя протестом;

— по окончании соревнований сдать отчет и протоколы в организацию, проводящую соревнования.

5. Главный судья имеет право:

— изменить расписание стартов и порядок старта групп участников, если в этом возникла необходимость;

— не допускать участника к соревнованиям, если допуск противоречит настоящим правилам и положению о соревнованиях;

— отстранить от участия в данных состязаниях или в данном номере программы спортсмена, нарушившего правила соревнований или явно не подготовленного к ним;

— разрешить или не разрешить повторный старт участнику в соответствии с правилами, изложенными в § 6;

— перемещать судей в ходе соревнований;

— отстранить от судейства судью, совершившего грубую ошибку или не справившегося со своими обязанностями;

— отменить решение судьи, если убежден в его ошибочности.

§ 19. Заместители главного судьи

1. Обязанности заместителей главного судьи определяет главный судья в зависимости от особенностей проведения соревнований.

2. Один из заместителей главного судьи исполняет обязанности и пользуется правами главного судьи в его отсутствие.

3. На соревнованиях всесоюзного и республиканского масштаба назначают следующих заместителей главного судьи:

— заместителя главного судьи по общим вопросам, который осуществляет связь с оргкомитетом (организацией, прово-

дящей соревнования) и контроль за ходом соревнований. Он является первым заместителем главного судьи и в его отсутствие исполняет обязанности главного судьи;

— заместителя главного судьи по кадрам, который ведает подбором и расстановкой судей по бригадам, определяет количество судей, необходимых для проведения соревнования, и контролирует их работу;

— заместителя главного судьи по информации, который организует работу бригады судей по информации, определяет обязанности и отвечает за информацию на местах проведения соревнований, он организует информацию для зрителей, участников, представителей и прессы о ходе результатов соревнований (через радио, табло, щиты), осуществляет руководство торжественными процедурами (открытие, закрытие, награждение) — в таких случаях он координирует совместную работу дикторов из бригады информации и судей бригады награждения;

— заместителя главного судьи по трассам, который отвечает за выбор трасс, их измерение, подготовку и оборудование, руководит работой начальников отдельных трасс;

— заместителя главного судьи по прыжкам на лыжах с трамплина, который отвечает за подготовку трамплина, разметку, проведение прыжков для накатки лыжни, проверку технических средств для проведения соревнования.

Заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию.

1. Заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию руководит медицинским обслуживанием соревнований, оказывает медицинскую помощь участникам и обеспечивает эвакуацию пострадавших.

2. Он возглавляет группу медицинских работников, обслуживающих соревнования, проверяет наличие виз врача в заявках, следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, организует пункты медицинской помощи по месту проведения соревнований, контролирует подготовку пунктов питания, их работу и качество питания.

По окончании соревнований он представляет отчет главному судье.

§ 20. Главный секретарь и его помощники

1. Главный секретарь руководит работой секретариата, отвечает за подготовку и оформление всей документации, относящейся к проведению соревнований, а также за правильность подсчета личных и командных результатов.

2. До начала соревнований принимает заявки на участие в них (в случае отсутствия организационного комитета), с помощью работников секретариата организует и проводит жеребьевку, составляет протоколы старта, выдает номера участникам и подготавливает бланки протоколов.

3. В день соревнований он выдает судьям бланки протоколов, вывешивает протоколы старта на местах проведения соревнований.

4. Во время соревнований по мере получения сведений с финиша от судей о технике и длине прыжка (совместить с секретарями) определяют предварительные результаты.

5. По окончании соревнований, получив все протоколы, главный секретарь уточняет результаты участников, определяет личные и командные результаты, представляет технические результаты соревнований на утверждение главному судье, после чего передает их для размножения и выдает представителям участвующих организаций и прессы.

§ 21. Технический делегат

1. Технический делегат (ТД) по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью назначается Техническим комитетом Федерации лыжного спорта СССР, утверждается управлением лыжных видов спорта Спорткомитета СССР, входит в состав главной судейской коллегии, должен быть консультантом и помощником организационного комитета и судейской коллегии при проведении всесоюзных и международных соревнований на территории СССР.

2. ТД должен быть квалифицированным специалистом по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью, с тем чтобы на заседаниях организационного комитета, главной су-

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

дейской коллегии и заседании жюри активно участвовать в дискуссиях и предлагать необходимые распоряжения и инструкции.

3. ТД не может быть из того города, где проводятся всесоюзные или международные соревнования.

4. В случае болезни или других обстоятельств ТД должен сообщить в Управление лыжных видов спорта Спорткомитета СССР о невозможности выехать на соревнования.

5. В течение 10 дней после соревнования ТД представляет подробный отчет президиуму коллегии судей о подготовке, организации о ходе соревнований, а также о состоянии технического оснащения.

6. Организация, проводящая соревнования, берет на себя расходы по командированию ТД на два дня до начала соревнований и один день после окончания их.

§ 22. Жюри соревнований

При проведении соревнований городского масштаба и выше организуется жюри в составе 3—5 человек.

В состав жюри входят:

— главный судья соревнований;

— технический делегат, он же является председателем жюри;

— судья по технике;

— тренеры команд.

В процессе соревнований жюри работает в тесном контакте с судейской коллегией, обеспечивая высокое качество судейства, контроль за выполнением правил и оценку работы судей.

В функции жюри входят:

— контроль за соблюдением правил соревнований, распределением участников по группам в соответствии с их квалификацией;

— определение длины разгона для участников; длина разгона должна быть определена таким образом, чтобы средняя величина самых дальних прыжков не приходилась на середину «М» — точке «К»; жюри должно следить, чтобы не достигалась и не превышалась критическая точка;

— принятие решений в случае, если прыжки получаются очень короткими или превышают критическую точку (попытка может быть прервана, аннулирована и начата заново с низкого или более высокого старта);

— принятие решения об отмене, устройстве перерыва или переносе соревнований из-за сложившихся неблагоприятных условий;

— рассмотрение протестов.

Жюри совместно с главной судейской коллегией соревнований участвует в решении других вопросов, связанных с трактовкой действующих правил соревнований по лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах.

Решения жюри принимаются большинством голосов, голос председателя жюри является решающим.

§ 23. Начальник трамплина

1. Начальник трамплина руководит работой своей бригады рабочих по подготовке и обслуживанию трамплина. Он несет ответственность за подготовку, оборудование и исправность трамплина в соответствии с правилами соревнований, организует опробование трамплина, составляет акт о его готовности и представляет этот акт главному судье.

2. В день соревнований он проверяет состояние трамплина и обеспечивает дополнительную подготовку его (если это необходимо), инструктирует своих помощников и бригаду рабочих по обслуживанию трамплина, расставляет их по местам, организует пробные прыжки и опробование горы приземления.

3. Во время соревнований он наблюдает за состоянием трамплина и принимает меры к устранению неисправностей.

4. В помощь начальнику трамплина выделяется обслуживающий персонал.

§ 24. Начальник трасс, его заместители, помощники, контролеры

1. Начальник трасс руководит работой своей бригады, несет ответственность за выбор, точность измерения, подготовку и оборудование трасс в соответствии с правилами.

2. Начальник трасс заблаговременно знакомится с местностью, на которой будут проводиться соревнования, выбирает трассы, производит их измерение, определяет контрольные пункты, составляет акты об измерении трасс, схемы трасс и их профилей и представляет соответствующие документы главному судье не позднее чем накануне дня соревнований, организует также официальный просмотр трасс для участников.

3. В день соревнования он обеспечивает разметку трасс, расстановку контролеров, указателей и прокладку лыжни, если она не была проложена заранее или возникла необходимость в повторной прокладке. Начальник трасс должен закончить подготовку и оборудование трасс не позднее чем за 30 мин. до старта.

4. Во время соревнований начальник трасс наблюдает за работой контролеров, состоянием, разметкой и оборудованием трасс и принимает меры для устранения недостатков. Он несет ответственность за порядок на трассах во время соревнований, наблюдает за выполнением участниками правил прохождения дистанции.

По окончании соревнований с разрешения главного судьи он снимает разметку и оборудование трасс.

5. Начальник трасс обязан немедленно принять меры по оказанию помощи, если ему станет известно о несчастном случае на трассе с кем-либо из участников.

Если по окончании соревнований станет известно, что кто-либо из стартовавших участников не финишировал и не сообщил о том, что сошел с дистанции, начальник трасс совместно с представителем соответствующей организации обязан немедленно принять меры для розыска пропавшего.

6. Начальник трасс имеет право снять с соревнований на данную дистанцию участника, явно не подготовленного к ним, если продолжение гонки угрожает его безопасности, здоровью или безопасности других участников, о чем должен сообщить главному секретарю.

7. Каждый из заместителей начальника трасс выполняет те же обязанности и пользуется теми же правами на своей трассе, что и начальник трасс.

8. Число заместителей начальника трасс определяется количеством трасс, на которых одновременно (в один день) проводятся соревнования. Если соревнования проводятся на одной трассе, заместителей не назначают.

9. Число помощников начальника трасс определяется длиной трасс, на которых одновременно (в один день) проводятся соревнования,— каждые 5 км должен контролировать один помощник начальника трасс.

10. Число контролеров определяется особенностями трасс (рельеф местности, сложность трасс и т. п.).

11. Каждый из контролеров наблюдает за выполнением правил прохождения на том участке трассы, на который назначен.

12. Контролер по указанию начальника трассы ведет протокол прохождения участниками трассы и регистрирует случаи нарушения правил соревнований, относящихся к прохождению дистанции. Если контролер по каким-либо причинам не смог записать номер участника, прошедшего контрольный пункт, необходимо сделать пометку об этом в протоколе.

13. Контролер наблюдает за исправностью трассы и ее оборудования на своем участке, по возможности принимает меры для устранения неисправностей и поддерживает порядок на своем участке.

Он также обязан немедленно принять меры для оказания помощи, если ему станет известно о несчастном случае на его участке трассы.

14. По указанию начальника трасс контролер обязан принять участие в работах по подготовке и оборудованию трасс в день соревнований и снятию этого оборудования после их окончания. Контролер должен участвовать в поисках пропавшего участника.

15. Контролер не имеет права покидать свой контрольный пункт или участок трассы без разрешения начальника трассы.

16. По окончании гонки начальник трассы или его заместитель обязан просмотреть трассу за последним участником, снять контролеров, собрать и проверить контрольные листы и доложить главному судье о закрытии трассы.

§ 25. Комендант соревнований

1. Комендант соревнований руководит работой обслуживающего персонала, отвечает за поддержание порядка в лыжном городке на территории трамплина, подготавливает места для зрителей.

2. Обеспечивает красочное оформление территории, на которой проводятся соревнования.

3. Ведает оформлением места церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований.

4. Обеспечивает оформление витражей для вывешивания объявлений, стартовых протоколов, срочной информации, схем профиля трасс, сертификатов на трамплины, температуры воздуха на старте трассы, трамплина, направление и скорость ветра.

5. Контролирует подготовку средств связи и информации.

§ 26. Бригады судей по прыжкам

Для проведения соревнований по прыжкам на лыжах назначают следующие бригады судей:

— бригада по подготовке и обслуживанию трамплина (см. § 23);

— бригада на старте;

— бригада по измерению дальности прыжка;

— бригада по оценке техники;

— бригада по информации (см. § 19);

— бригада секретариата (см. § 20).

§ 27. Старший судья на старте

Старший судья на старте отвечает за безопасность прыжков. Он находится на судейской вышке. После получения сигналов от старшего судьи по измерению и от своего помощника о готовности трамплина старший судья на старте дает разрешение на старт очередному участнику звуковым сигналом или светофором.

§ 28. Помощник старшего судьи на старте

Помощник старшего судьи на старте находится на столе отрыва трамплина. После очередного прыжка он, убедившись в исправности горы разгона и места отталкивания, дает старшему судье на старте сигнал о готовности трамплина поднятием флага над головой.

§ 29. Стартер

1. Стартер находится на стартовой площадке трамплина (согласно указаниям жюри). Он вызывает очередного участника на старт, удостоверяется в его готовности к принятию старта, о чем сообщает по телефону старшему судье по старту (или диктору).

Старший судья по старту (или диктор) подает команду «Старт дан!» (при условии благоприятных метеорологических условий), и после этой команды участник имеет 20 сек.

В это время включается светофор и пускается секундомер.

При истечении 20 сек. зажигается на светофоре красный свет, для данного спортсмена старт закрыт. Жюри спрашивает стартера, по какой причине участник не стартовал своевременно, и принимает решение — дисквалифицировать; если он не стартовал по не зависящим от него причинам, могут разрешить старт.

2. Стартер имеет право не допускать к старту участника, номер, инвентарь или костюм которого не соответствуют требованиям настоящих правил.

3. Между стартером и старшим судьей на старте или диктором обязательно должна быть телефонная или радиосвязь.

4. Перед началом соревнований стартер должен получить сведения от главного секретаря об изменениях в стартовом протоколе.

§ 30. Старший судья по измерению

1. Старший судья по измерению руководит работой бригады и решает вопросы, связанные с измерением длины прыжков.

2. До начала соревнований старший судья по измерению проверяет правильность расстановки указателей длины прыжка и распределяет судей-измерителей по местам. Во время соревнований он находится на горе приземления, контролирует работу судей по измерению и, получив от них сведения о длине прыжков, сообщает их своему секретарю и в секретариат. После очередного прыжка участника, убедившись в том, что гора приземления и площадка остановки в исправности и свободны, старший судья по измерению поднятием флага над головой дает старшему судье на старте сигнал о готовности трамплина.

§ 31. Секретарь старшего судьи по измерению

Секретарь находится рядом со старшим судьей по измерению и под его контролем ведет протокол записи длины прыжков.

По окончании серии прыжков секретарь старшего судьи по измерению передает оформленный и подписанный протокол измерения длины прыжков главному секретарю.

§ 32. Судьи по измерению

Каждый судья по измерению находится на своем участке горы приземления, на стороне, противоположной месту расположения судейской вышки. Он фиксирует место приземления прыгуна, определяет длину прыжка (если спортсмен приземлился на его участке) и сообщает сведения о длине прыжка старшему судье по измерению.

Судьи по измерению дальности прыжка должны контролировать участок длиной не более 3 м.

§ 33. Судьи ФИС

На всесоюзные и республиканские соревнования по предложению главной судейской коллегии и согласованию с представителями назначаются трое дополнительных судей по измерению дальности прыжка (судьи ФИС).

Назначенные судьи обязаны быть на своих местах как во

время официальной тренировки, так и во время соревнований, ведут контроль за судьями-измерителями на своих участках горы приземления.

Расстановка судей ФИС проводится при помощи жеребьевки.

§ 34. Судьи по оценке техники

1. Судьи по оценке техники оценивают выполнение прыжков с момента отрыва прыгуна от края стола трамплина и до остановки в соответствии с правилами и инструкцией для судей по оценке техники прыжков на лыжах (см. § 49).

2. Каждый судья оценивает технику прыжка самостоятельно. Он не имеет права с кем-либо совещаться и исправлять выставленную оценку.

§ 35. Бригады судей по лыжным гонкам

Для проведения соревнований по лыжным гонкам назначают следующие бригады судей:

— бригада секретариата (см. § 20);
— бригада по информации (см. § 19);
— бригада судей на трассах (см. § 24);
— бригада судей на финише;
— бригада судей на старте.

§ 36. Стартер

Стартер руководит работой своей бригады и наблюдает за выполнением правил соревнований на старте (§ 55).

§ 37. Помощник стартера

Помощник стартера, находясь перед линией старта (15—20 м), выстраивает участников, время старта которых приближается, проверяет соответствие костюмов и номеров участников требованиям правил соревнований, наличие маркировки лыж и организует выход спортсменов к линии старта.

§ 38. Секретарь стартера

1. Секретарь стартера регистрирует стартующих участников.

2. После закрытия старта подписанный стартовый протокол с указанием количества стартовавших участников сдает главному секретарю и ставит в известность об этом старшего судью на финише.

3. Работая в зоне передачи эстафеты и находясь у входа в нее, он регистрирует участников очередного этапа гонки.

§ 39. Судьи по маркировке лыж

На соревнованиях, начиная с городского масштаба, перед стартом или приемом эстафеты производится маркировка обеих лыж каждого участника.

Лыжи маркируют при входе в стартовый коридор, и после маркировки участники сразу выходят на старт (за исключением первого этапа в эстафетной гонке по системе Гундерсена, маркировка делается заблаговременно).

Секретарь делает отметку в стартовом протоколе о проведенной маркировке и передает протокол судье на финише, который проверяет наличие маркировки.

§ 40. Старший судья на финише

1. Старший судья на финише руководит работой бригады и наблюдает за выполнением правил, касающихся финиша и определения времени окончания дистанции участниками.

2. Старший судья на финише должен обеспечить готовность своей бригады к приему участников не позднее чем за 10 мин. до их прихода.

3. Старший судья на финише освобождает судей бригады только после того, как финишируют все участники, или когда ему станет известно, что не финишировавшие спортсмены сошли с дистанции.

4. По окончании соревнований старший судья на финише передает оформленные и подписанные протоколы финиша, хронометража и регистрации участников главному секретарю.

§ 41. Судьи на финише

1. Первый судья на финише (фиксатор финиша) находится на линии финиша слева от финиширующих и фиксирует момент финиша участника возгласом «Есть!» и отмашкой флагом. Если одновременно финишируют 2 спортсмена или больше, он отмечает момент их финиша возгласом «Есть двое!», «Есть трое!» и т. п. и отмашкой флагом.

2. Второй судья на финише (фиксатор порядка прихода) находится слева от первого судьи на финише и определяет порядок прихода участников к финишу, называя номер спортсмена.

§ 42. Помощники судей на финише

Помощник судьи на финише находится в 10—12 м от линии финиша и громко (желательно через рупор) называет номера приближающихся участников.

§ 43. Секретарь судьи на финише

Секретарь судьи на финише (фиксатор финиша) находится слева от судей на финише. Он регистрирует порядок прихода участников и передает оформленные и подписанные протоколы финиша старшему судье на финише, который сверяет их с записями финишного листка секретаря хронометража и через связного финишные листки передает в секретариат.

§ 44. Хронометрист

1. Для приема участников на финише хронометрист должен иметь не менее двух хронометров. Время финиша определяется по одному из них, а остальные являются запасными.

2. Хронометрист должен до начала старта удостовериться, что его хронометры работают синхронно с хронометрами стартера.

3. Хронометрист находится на линии финиша сбоку от финишной лыжни и напротив судьи на финише. Он определяет

время финиша участника в момент возгласа судьи на финише «Есть!». При приближении участника к финишу он называет истекшие часы и минуты, а после возгласа «Есть!» — секунды (если с момента финиша предыдущего участника истекшие часы и минуты не изменились, их можно не называть).

§ 45. Секретарь хронометриста

Секретарь находится справа от хронометриста и регистрирует время финиша участников; оформленные и подписанные протоколы хронометража он передает старшему судье на финише.

Примечание. В случае ошибки в протоколе результатов запись не стирают, а зачеркивают одной чертой, новый результат записывают рядом и заверяют подписью секретаря в той же строке.

IV. МЕСТА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ, ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

§ 46. Трамплин для прыжков

1. Трамплин для соревнований по прыжкам на лыжах должен отвечать нормам и требованиям, утвержденным Федерацией лыжного спорта СССР.

2. Толщина снежного покрова на горах разгона и приземления, а также на площадке остановки должна быть не менее 25 см.

3. Снег на трамплине должен быть равномерно утрамбован на всю глубину, чтобы при приземлении лыжи не оставляли глубоких следов и чтобы по нему можно было ходить без лыж, не проваливаясь. После утрамбовки поверхность снега следует взрыхлять на глубину 2—3 см.

Поверхность снега должна быть подготовлена таким образом, чтобы структура снега, а следовательно, и качество скольжения были одинаковыми по всей длине трамплина. Если во время соревнований идет снег, его утрамбовывают или сметают.

4. Если во время соревнований на трамплине нарушается снежный покров, его необходимо тщательно восстановить до прыжка следующего участника.

5. Линия отрыва отмечается хорошо видимыми флагами, установленными с обеих сторон от края стола трамплина.

6. При плохой видимости гору приземления рекомендуется посыпать мелкой хвоей.

7. Гору приземления трамплина на всем протяжении участка возможного приземления размечают указателями длины прыжка. Их устанавливают с обеих сторон через каждый метр: высота цифр не менее 30 см. Рекомендуются также дополнительные промежуточные указатели, отмечающие каждые полметра.

Расстояние от середины линии стола отрыва до места расстановки указателей (по оси трамплина) измеряют металлической рулеткой.

8. При проведении первенства СССР и международных соревнований на трамплине с проектной мощностью 80 и более метров рекомендуется иметь специальную аппаратуру для измерения скорости разгона и направления ветра.

9. На горе приземления наносят цветные линии, обозначающие:

«Р» (проектная мощность) — синий цвет,

«К» (критическая точка) — красный цвет,

Точки «Р», «К» должны быть отмечены на горе приземления в точном соответствии с сертификатом.

Стартовые площадки на горе разгона должны быть пронумерованы снизу вверх, нечетные номера слева, четные справа хорошо заметными цифрами.

10. Гора приземления и площадка остановки должны быть ограждены с обеих сторон.

11. Трамплин должен быть подготовлен и опробован участниками соревнований в сроки, установленные положением о соревнованиях. Акт о готовности и опробовании трамплина необходимо представить главному судье не позднее дня, предшествующего соревнованиям (см. Приложения, форма № 12).

12. Окончательная подготовка и разметка трамплина долж-

ны быть закончены не позднее чем за час до начала соревнований.

13. Глубина лыжни на горе разгона должна быть не больше 3 см.

§ 47. Официальные тренировки и опробование трамплина участниками

1. Трамплин для соревнований по прыжкам на лыжах должен быть открыт для опробования не позднее чем за день до начала соревнований, а на соревнованиях всесоюзного или республиканского масштаба не позднее чем за 3 дня.

2. Время официальной тренировки устанавливает главный судья (на ней должны присутствовать все судьи обслуживания данных соревнований).

3. Непосредственно перед соревнованиями всем участникам может быть разрешено опробование горы приземления трамплина. Во время опробования разрешается спуск с горы приземления.

4. По решению главного судьи перед соревнованиями может быть проведен смотр подготовленности участников, спортсменам предоставляется пробная попытка. Участники, плохо подготовленные, к соревнованиям не допускаются.

5. Каждому спортсмену разрешено 3 прыжка, первый прыжок — пробный.

6. Во второй и третьей сериях прыжков участники стартуют в том же порядке, что и в первой.

7. Участник, опоздавший на старт, к прыжкам в данной серии не допускается.

8. На официальных тренировках каждый спортсмен должен иметь двойной номер.

9. Спортсмену запрещается для увеличения скорости пользоваться завышенным разгоном, вспомогательными средствами, получать помощь со стороны.

10. Место старта определяет главный судья (и жюри) непосредственно перед началом соревнований и, если необходимо, перед каждой серией прыжков. Место старта выбирают в за-

висимости от возраста группы, подготовленности участников, качества скольжения и устанавливают так, чтобы длина прыжков не превысила максимально допустимой для данного трамплина.

Для прокладки лыжни на горе разгона непосредственно перед соревнованиями проводят пробные прыжки — делают это несколько квалифицированных лыжников, не участвующих в данных соревнованиях.

§ 48. Техника выполнения прыжка на лыжах

1. Прыжок на лыжах делится на следующие фазы: разгон, отталкивание, полет, приземление и спуск после приземления.

2. В соревнованиях по прыжкам на лыжах участники должны выполнять следующие требования к технике отдельных фаз прыжка.

При разгоне прыгун отталкивается от опор и энергично выбрасывает корпус вперед, принимая стойку разгона.

Отталкивание совершается в направлении вперед-вверх быстрым выпрямлением тела. Его заканчивают в момент, когда ступни проходят линию отрыва — край стола трамплина.

В полете носки лыж должны быть подняты так, чтобы лыжи находились под углом 10—15° к горизонтальной плоскости. К концу полета носки лыж должны быть приподняты так, чтобы лыжи находились под углом 8—10° к горе приземления. На протяжении полета лыжи следует держать параллельно, в одной плоскости, на ширине одной лыжи.

В полете тело прыгуна значительно наклонено вперед, но без излишнего сгибания в тазобедренных суставах, колени выпрямлены, голени должны образовать с лыжами острый угол. Руки фиксируют неподвижно вдоль тела. Во второй половине полета лыжник еще больше вытягивает тело вперед, уменьшая угол наклона. Прыгун должен сохранять хорошую выправку и красивую осанку, его движения должны быть уверенны, спокойны и плавны.

Приземление совершается в положении стойки с выпадом. Оно должно быть уверенным и устойчивым, лыжи параллельны и одна выдвинута вперед на 40—60 см.

Спуск после приземления при полном равновесии, без лишних движений. Остановка после спуска должна быть уверенной.

§ 49. Оценка прыжков

1. В соревнованиях по прыжкам на лыжах оценивают длину и технику выполнения прыжка.

2. Длиной прыжка считается расстояние от линии отрыва до средней точки между скобами креплений лыж прыгуна в момент приземления. Длину прыжка судьи определяют с точностью до 0,5 м с округлением в меньшую сторону.

3. Основой оценки для перевода длины прыжка в очки является критическая точка «К» — которая составляет 60 очков. Прыжки, превышающие «К», оценивают дополнительными очками сверх 60 очков (согласно табл. 1). Превышение длины прыжков должно быть доведено до минимума.

Таблица 1

Оценка длины прыжка

Группа	Мощность трамплина, м	Коэффициент трамплина *
1-я	До 15	3,6
2-я	От 15,5 до 25	3,0
3-я	От 25,5 до 40	2,4
4-я	От 40,5 до 60	1,8
5-я	От 60,5 до 70	1,6
6-я	От 70,5 до 90	1,4
7-я	Свыше 90,5	1,0

* Коэффициент трамплина — это выражение 1 м в очках в зависимости от мощности трамплина.

4. Техника выполнения прыжка оценивается тремя или пятью судьями (каждым отдельно). Оценки судей суммируются. Если прыжок оценивают пять судей, лучшую и худшую оценки отбрасывают. Максимальная оценка — 60 очков (по 20 очков для каждого судьи) по технике. За общее впечатление от прыжков и ошибки в технике каждый судья сбрасывает определенное количество очков с 20 в соответствии с инструкцией для судей по оценке техники прыжков на лыжах, технику выполнения прыжка оценивают с точностью до 0,5 очка.

Примечание. На соревнованиях всесоюзного или республиканского масштаба, а также на соревнованиях спортсменов I разряда и выше технику прыжка оценивают 5 судей.

5. Результат определяется суммой очков, полученных спортсменом за длину прыжка и технику.

6. Места участников определяют в соревнованиях по прыжкам на лыжах по сумме очков, полученных ими за выполнение двух прыжков, а в лыжном двоеборье по сумме очков за 2 прыжка и лыжную гонку.

7. Участник, получивший 0 очков за длину прыжка в первой серии прыжков, ко второй серии прыжков не допускается.

8. Два или больше спортсменов, набравших одинаковое количество очков (прыжки, двоеборье), занимают одно место и получают одинаковые призы, грамоты, титулы, а в командных соревнованиях — одинаковую сумму очков.

§ 50. Инструкция для судей по оценке техники прыжков на лыжах

Оценка техники прыжка начинается с момента отрыва прыгуна от края стола трамплина.

Оценивая технику, важно иметь в виду, что основной задачей прыжка является преодоление в полете возможно большего расстояния. Следовательно, большая длина прыжка свидетельствует о хорошей технике его выполнения.

За ошибки, немедленно исправленные, снимают $^1/_2$—2 очка, за ошибки неисправленные — 2—4 очка.

Приземление без выпада, мягкое, хорошее равновесие — 2 очка.

Приземление без выпада, слишком низкое, скованное — 3 очка.

Приземление без выпада, слишком низкое, скованное, широкое в приседе — 4 очка.

Приземление без выпада, слишком низкое, скованное, в приседе неуверенность на выкате — 6 очков.

Касание снега или лыж одной рукой с последующим выпрямлением — 2—4 очка.

Касание снега или лыж двумя руками с последующим выпрямлением — 8 очков.

Падение при приземлении — 10 очков.

При падении на пути от старта до линии отрыва прыжок считается неудавшимся, и участник получает нулевые оценки как за длину прыжка, так и за технику.

Выкат после приземления.

Падение на выкате после прохождения переходной кривой — 8 очков.

§ 51. Особенности проведения соревнований по прыжкам на лыжах

1. В соревнованиях по полетам на лыжах в основном действуют те же правила, что и для соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

2. Соревнования по полетам на лыжах проводятся в течение 4 дней.

3. В 1-й день проводят официальную тренировку при полном соблюдении правил соревнований. Каждый спортсмен должен участвовать в тренировке, чтобы проверить свою готовность к полету.

В этот день регистрируется только одна длина.

4. Во 2-й, 3-й, 4-й день каждый спортсмен выполняет 2 полета. Лучший из них идет в зачет.

Во 2-й день проводится групповая жеребьевка.

В 3-й и 4-й день стартовый протокол составляется на осно-

вании результатов предыдущего дня, т. е. выигравший прыжки прыгает последним, а участник, занявший последнее место, стартует первым.

Победитель состязания определяется по сумме 3 прыжков. При неблагоприятных метеорологических условиях в зачет могут пойти прыжки одного или двух дней соревнований.

За лучший результат по длине прыжка спортсмен получает 120 очков (каждый метр оценивается в 1 очко).

5. Заявки на соревнования по полетам на лыжах может делать только федерация. Подавая заявку, она берет на себя ответственность за готовность заявленного участника к полетам на лыжах.

6. Участники должны иметь нарукавные повязки со стартовыми номерами.

V. МЕСТА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ, ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

§ 52. Места старта и финиша

1. Места старта и финиша должны быть расположены на одном уровне, не ближе 10 и не дальше 100 м друг от друга. Место финиша располагают таким образом, чтобы приближающийся к нему участник был виден не менее чем за 50 м и чтобы последние 50 м трассы не являлись спуском.

2. Места старта и финиша лыжных гонок должны быть оборудованы:

а) двусторонними плакатами с надписями «Старт» и «Финиш», расположенными на линиях старта и финиша;

б) коридорами ограждения из флагов, канатов или гирлянд длиной не менее 10 м от линии старта и финиша в обе стороны.

§ 53. Трассы лыжных гонок

1. Трасса лыжных гонок прокладывается таким образом, чтобы она служила проверкой технической, тактической и фи-

зической подготовки лыжников и по степени трудности соответствовала уровню мастерства участников. Желательно, чтобы трасса была проложена в лесу. Трасса по возможности должна быть проложена так, чтобы $^1/_3$ ее длины составляли равнинные участки, $^1/_3$ — подъемы и $^1/_3$ спуски. Спуски должны быть безопасными, особенно при большой скорости и обледенелой лыжне. Ширина трассы должна быть достаточной для прокладки двух параллельных лыжней и проезда снегоутрамбовочных машин со специальными стругами, которыми вырезают лыжню (след-колею для двух лыж). Два отдельных следа одной лыжни должны быть расположены на расстоянии друг от друга в 20—23 см, измеряя от середины следа. Глубина колеи для каждой лыжни не менее 2 см.

2. Запрещается прокладывать трассы через плохо замерзшие реки, озера и болота, через железнодорожные и шоссейные дороги с большим движением.

Примечание. Если трассы перекрещиваются с дорогой, то желательно в местах пересечения построить переходные мостики. Ширина мостиков должна быть достаточной для обгона. При этом угол наклона трассы к мостику не должен превышать 10°, сама трасса должна быть достаточно широкой — 3—4 м, а в местах поворотов на спусках не менее 5 м. Это позволит проложить двойную лыжню и обработать ее машинным способом.

3. Трассы должны быть измерены не позднее чем накануне дня соревнований металлическим шнуром длиной 50 м или дистанциометром. Непосредственно перед измерением дистанциометр следует проверить, а шнур измерить металлической рулеткой.

После измерения трасс составляют акт за подписями начальника трасс и его заместителей, к которому прикладывают схему трасс, а на соревнованиях всесоюзного, республиканского и областного масштаба и схемы профилей трасс. Все эти документы должны быть представлены главному судье не позднее чем накануне дня соревнований.

4. Трассу на всем протяжении размечают хорошо видимыми флажками зеленого цвета размером не менее 10—15 см.

Для разметки трасс дистанции используют флажки одного цвета. Если состязания проводят одновременно на нескольких дистанциях, их следует разметить флажками разных цветов.

Спуски и повороты размечают гирляндами (на шпагате) из флажков того же цвета, что и остальная разметка.

Флажки ставят в 1—1,5 м от лыжни и на таком расстоянии друг от друга, чтобы, проходя мимо флажка, участник всегда мог видеть следующий. В среднем на километре трассы должно быть поставлено не менее 50 флажков.

На прямых участках флажки ставят, как правило, с внутренней стороны трассы. На поворотах, где у участников есть возможность сократить дистанцию (срезать), гирлянды располагают с внутренней стороны дуги поворота. Гирлянды рекомендуется ставить также и с внешней стороны дуги поворота, чтобы спортсмен видел, в какую сторону делать поворот.

Трасса должна быть размечена так, чтобы у участников не возникло сомнения в отношении ее дальнейшего направления.

5. В конце каждого километра трассы должны быть установлены указатели километража. Их расставляют таким образом, чтобы спортсмен видел, сколько километров осталось до финиша. За 500 м до финиша устанавливают соответствующий указатель.

6. Перед сложными участками трассы, требующими особого внимания (сложные спуски, повороты), рекомендуется ставить хорошо видимые флаги желтого цвета или указатели с изображением восклицательного знака.

7. Контрольные пункты на трассах должны быть установлены:

— в местах, прохождение которых участниками надо зарегистрировать во избежание сокращения дистанции;

— в местах, где спортсмены могут сбиться с пути;

— на сложных участках трассы, где особенно важно наблюдать за поддержанием порядка, исправностью трассы и ее оборудования;

— в местах возможного скопления зрителей;

— на переходе через дороги с возможным движением транспорта для обеспечения безопасности участников;

— в местах переходов с одной трассы на другую (с одного круга гонки на другой).

8. Перепад высот на одном и том же подъеме или спуске для мужчин не должен превышать 75—100 м; для юношей старшего и младшего возраста — 40—50 м.

9. Общая сумма перепадов высот на всех подъемах на дистанциях гонок должна быть не меньше указанной в табл. 2.

Таблица 2

Дистанция, км	Сумма перепадов высот в зависимости от квалификации спортсменов				
	мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, I разряд	II разряд	III разряд	юношеские разряды	
				I	II
5	140	110	85	56	28
10	280	228	175	112	56
15	400	345	265	—	—

§ 54. Просмотр трасс

На соревнованиях, начиная с областного масштаба, организуется официальный просмотр трасс лыжных гонок для всех участников. Время просмотра устанавливает главный судья, однако не позднее дня, предшествующего соревнованиям.

§ 55. Старт

1. На соревнованиях по лыжным гонкам допускаются следующие виды старта:

а) одиночный, при котором участники стартуют по одному с интервалом 30 сек.;

б) общий, при котором все участники стартуют одновременно (эстафеты).

2. Стартующих спортсменов регистрирует стартовая бригада судей.

3. Участник, костюм и номер которого не соответствуют установленным правилам или который имеет немаркированные лыжи (если на данных соревнованиях проводится маркировка), к старту не допускается.

4. Участники стартуют в установленное протоколом старта время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких спортсменов время старта остальных не изменяется.

5. На старте спортсмен становится так, чтобы обе скобы крепления его лыж находились непосредственно перед линией старта.

6. При одиночном старте участник, стартовавший преждевременно, по команде стартера должен вернуться за линию старта, только после этого он может снова стартовать. При этом считается, что участник стартовал в установленное стартовым протоколом время.

7. Участник индивидуальной гонки, опоздавший принять старт в установленное протоколом старта время, может стартовать в любое время, не мешая другим стартующим, но не позднее старта последнего участника гонки на данную дистанцию. При этом он должен зарегистрироваться на старте. Считается, что он стартовал в установленное протоколом время.

8. При общем старте спортсменов, стартовавших преждевременно, возвращают и дают новый для всех участников старт.

Участник, первым нарушивший правила старта, становится на метр сзади других спортсменов. Если стартер не может определить, кто из гонщиков первым нарушил правила старта, это наказание не применяется.

При проведении эстафетных гонок участника, опоздавшего зарегистрироваться или к старту, к соревнованиям не допускают.

9. Стартер, находясь на линии старта сбоку от участника, за 10 сек. до старта дает гонщику команду «Осталось 10 секунд!», за 5 сек. до старта поднимает флаг до уровня груди участника или держит руку на его плече и начинает считать:

«5—4—3—2—1, марш!» Если старт дается по электрическому хронометру, следует давать акустический стартовый сигнал. Стартовые часы должны быть установлены таким образом, чтобы их мог хорошо видеть стартующий гонщик.

До стартовой команды стартера ноги гонщика и палки должны быть перед стартовой линией.

10. При общем старте (эстафетах) участники находятся на линии предварительного построения, в трех метрах от линии старта. После команд «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» участники, сняв верхнюю одежду, выходят к линии старта.

Стартер за 10 сек. предупреждает участников: «Осталось 10 секунд!», а за 5 сек.: «Осталось 5 секунд!» — и поднимает пистолет или флаг, по истечении времени дает старт выстрелом или голосом (командой «Марш!») и одновременно опускает флаг.

11. При старте первого этапа эстафетных гонок, как только стартер поднимает пистолет или флаг, каждый судья при участниках кладет руку на плечо стартующего, а в момент сигнала стартера поднимает руку вверх.

Примечание. О построении первого этапа, размещении коридоров и коридора смены этапов см.: Лыжные гонки. Правила соревнований. М., ФиС, 1986.

12. Участник имеет право обратиться к главному судье с просьбой о повторном старте, если ему не удавалось совершить прыжок или закончить гонку по вине судей, зрителей или другим объективным причинам до того, как стартует последний участник в очередной серии прыжков или последний участник гонки.

§ 56. Прохождение дистанций индивидуальных гонок

1. При прохождении дистанции участник не имеет права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок.

2. Участник должен идти по трассе и пройти все контрольные пункты. Он не имеет права сокращать (срезать) дистанцию.

Если на повороте трассы с внутренней стороны поворота поставлена разметка, участник не должен заходить внутрь дуги поворота, обозначенной разметкой.

За 200 м до финиша не разрешается применять «конькобый ход» и лыжня не уступается.

3. От старта до финиша участник должен пройти на маркированных лыжах.

В лыжной гонке замена лыж не разрешается.

В эстафетной гонке можно заменить одну лыжу, сломанную лыжу в этом случае надо предоставить в судейскую коллегию.

4. Участнику разрешается:

— получать от любого лица необходимые ему предметы (палки, лыжную мазь, инструменты, пищу и т. п.);

— смазывать лыжи и чинить инвентарь без чьей-либо помощи;

— при смене мази применять нагревательный прибор, даже если этот прибор зажжен другим лицом;

— пользоваться любым предметом, положенным на снег любым лицом, чтобы снять налипший на лыжи снег или лыжную мазь (этот предмет никто не должен держать);

— принимать пищу;

— получать сведения относительно времени и порядка прохождения дистанции им самим или другими участниками;

— получать медицинскую помощь.

5. Участник не имеет права получать никакой помощи со стороны, за исключением указанной в п. 4 настоящего параграфа.

6. Запрещается лидировать участника при прохождении им дистанции (сопровождать спереди, сзади или сбоку).

7. Участник, идя за другим спортсменом, должен сохранять дистанцию не менее 1 м от носков лыж до конца лыж впереди-идущего.

8. Если идущего впереди догоняет идущий сзади, то первый по требованию догоняющего обязан уступить ему лыжню, сойдя с нее обеими лыжами.

9. Участник, обнаруживший, что с кем-либо из спортсменов

на дистанции произошел несчастный случай, обязан известить об этом первого судью, которого встретит.

10. Участник, нарушивший при прохождении дистанции правила, изложенные в п. 1, 2, 3, 5, 6, 7 и 8 настоящего параграфа, снимается с соревнований на данную дистанцию.

§ 57. Определение результатов соревнований

1. Результат определяется по наибольшей сумме очков, набранных спортсменами за прыжки на лыжах и лыжную гонку.

А. Прыжки

2. Результаты за длину прыжков на лыжах, входящих в лыжное двоеборье, определяются переводом длины прыжков в очки. Длина прыжка переводится в очки в соответствии с максимальной длиной прыжка (независимо от падения) в каждой серии отдельно. Основа оценки за прыжок максимальной дальности равна 60 очкам. Последующие места участников определяются следующим образом:

Лучший результат прыгуна А.	74 м	60 очков
Результат прыгуна Б.	70,5 м	54,4 очка
Результат прыгуна В.	65 м	45,6 очка

3. Оценка техники выполнения прыжков. Прыгун получил такие оценки — 15,5+17+16+16,5+15,5=48 очков.

4. Высшая и низшая оценки во внимание не принимаются.

5. Очки, полученные за длину прыжка и за технику его выполнения по зачетным попыткам, суммируются: 60 очков за длину +48 очков за технику =108 очков.

Б. Гонки

6. Результаты лыжной гонки в двоеборье определяют переводом показанного участником времени в очки. Победитель гонки получает 220 очков. Это основа оценки. Последующие места участников определяют по табл. 4 в зависимости от длины дистанции и проигрыша времени победителю.

Сначала определяют лучший результат, а затем разницу времени между результатом гонщика и этим результатом и по таблице переводят результат гонщика в очки. При электриче-

ском измерении времени десятые доли секунды переводят в очки по дополнительной таблице.

Пример 1. Гонка на 15 км, время измеряется в полных секундах, 1 сек. равна 0,15 очка.

Результат гонщика Б.	52 мин. 52 сек.
Лучший результат гонщика А.	52 мин. 31 сек.=220 очкам
Разница	21 сек.=3,15 очка
Результат гонщика Б.	216,85 очка

Пример 2. Время измеряется в десятых долях секунды, $^1/_{10}$ сек. равна 0,015 очка.

Результат гонщика Б.	52 мин. 52,6 сек.
Лучший результат гонщика А.	52 мин. 31,4 сек.=220 очкам
Разница	21,2 сек.
	21 сек.=216,85 очка
	0,2 сек.=0,30 очка
Результат гонщика Б.	216,55 очка

Участник соревнований в лыжном двоеборье, сошедший с дистанции или не стартовавший, считается не выполнившим программу и не дает зачетных очков в командном первенстве и места в личном.

§ 58. Подсчет результатов соревнований по лыжному двоеборью, включающих прыжки на лыжах с трамплина и эстафетную гонку 3×10 км (по системе Гундерсена)

А. Прыжки

Команда состоит из трех спортсменов. После окончания прыжков суммируются три результата. Наибольшая сумма очков, набранная тремя участниками, определяет победителя в командном зачете в прыжках.

Команда «А»	Команда «Б»	Команда «В»
208,4	210,1	217,0
206,5	207,5	205,5
199,1	191,4	178,5
614,0	609,0	601,0

Команда Б проиграла команде А 5 очков, а команда В — 13 очков; в переводе на время команда Б проиграла 25 сек., а команда В — 1 мин. 05 сек.

Сначала проводится жеребьевка команд, а потом по заявкам представителей ставятся фамилии участников.

Во время прыжков сначала прыгают первые номера команд один за другим, затем вторые и третьи.

Первые номера прыгают с красными номерами, вторые номера с зелеными и третьи с желтыми.

Б. Гонки

Старт раздельный. На первом этапе первым стартует участник команды, победившей в прыжках, а затем команды, занявшей 2-е место, и т. д.

Участник команды «А» стартует — 00 мин. 00 сек.

Участник команды «Б» стартует — 00 мин. 25 сек.

Участник команды «В» стартует — 01 мин. 05 сек. и т. д.

Затем происходит смена этапов. Участник третьего этапа, финишировавший первым, выводит команду на 1-е место и т. д.

Для определения очков каждого участника в отдельности и команды в целом необходимо выявить победителя каждого этапа эстафеты. Победителю этапа начисляют 220 очков, проигравшие получают очки в зависимости от проигранного победителю этапа времени (см. табл. 4, гонка 10 км).

Наибольшая сумма очков трех участников, полученных ими за прыжки и за гонку, дает 1-е место и т. д.

Эстафетная трасса 3×10 км должна быть в виде круга длиной 5 км.

За 30 мин. до старта представители должны сдать в секретариат составы команд в порядке очередности старта.

Участники первого этапа стартуют с красными номерами, второго этапа с зелеными и третьего этапа с желтыми.

При маркировке лыж для каждого этапа эстафеты предусмотрен свой цвет: первый — красный, второй — зеленый, третий — желтый.

Таблица 3

Подсчет очков в прыжках на лыжах с трамплина

Проектная мощность трамплина				
До 15 м 1 м=3,6 очка	15,5—25 м 1 м=3,0 очка	25,5—40 м 1 м=2,4 очка	40,5—60 м 1 м=1,8 очка	60,5—70 м 1 м=1,6 очка
60,0	58,5	60,0	60,0	60,0
58,2	60,0	58,8	59,1	59,2
56,4	57,0	57,6	58,2	58,4
54,6	55,5	56,4	57,3	57,6
52,8	54,0	55,2	56,4	56,8
51,0	52,5	54,0	55,5	56,0
49,2	51,0	52,8	54,6	55,2
47,4	49,5	51,6	53,7	54,4
45,6	48,0	50,4	52,8	53,6
43,8	46,5	49,2	51,9	52,8
42,0	45,0	48,0	51,0	52,0
40,2	43,5	46,8	50,1	51,2
38,4	42,0	45,6	49,2	50,4
36,6	40,5	44,4	48,3	49,6
34,8	39,0	43,2	47,4	48,8
33,0	37,5	42,0	46,5	48,0
31,2	36,0	40,8	45,6	47,2
29,4	34,5	39,6	44,7	46,4
27,6	33,0	38,4	43,8	45,6
25,8	31,5	37,2	42,9	44,8
24,0	30,0	36,0	42,0	44,0
22,2	28,5	34,8	41,1	43,2
20,4	27,0	33,6	40,2	42,4
18,6	25,5	32,4	39,3	41,6
16,8	24,0	31,2	38,4	40,8

Продолжение

Проектная мощность трамплина				
До 15 м 1 м=3,6 очка	15,5—25 м 1 м=3,0 очка	25,5—40 м 1 м=2,4 очка	40,5—60 м 1 м=1,8 очка	60,5—70 м 1 м=1,6 очка
15,0	22,5	30,0	37,5	40,0
13,2	21,0	28,8	36,6	39,2
11,4	19,5	27,6	35,7	38,4
9,6	18,0	26,4	34,8	37,6
7,8	16,5	25,2	33,9	36,8
6,0	15,0	24,0	33,0	36,0
4,2	13,5	22,8	32,1	35,2
2,4	12,0	21,6	31,2	34,4
0,6	10,5	20,4	30,3	33,6
	9,0	19,2	29,4	32,8
	7,5	18,0	28,5	32,0
	6,0	16,8	27,6	31,2
	4,5	15,6	26,7	30,4
	3,0	14,4	25,8	29,6
	1,5	13,2	24,9	28,8
		12,0	24,0	28,0
		10,8	23,1	27,2
		9,6	22,2	26,4
		8,4	21,3	25,6
		7,2	20,4	24,8
		6,0	19,5	24,0
		4,8	18,6	23,2
		3,6	17,7	22,4
		2,4	16,8	21,6
		1,2	15,9	20,8
			15,0	20,0

Линейка для определения количества очков в зависимости от длины прыжка

I колонка		II колонка		III колонка	
Место склеивания		Место склеивания		Место склеивания	
28,0	14,0	60,0	43,0	75,0	58,0
27,5	13,5	59,5	42,5	74,5	57,5
27,0	13,0	59,0	42,0	74,0	57,0
26,5	12,5	58,5	41,5	73,5	56,5
26,0	12,0	58,0	41,0	73,0	56,0
25,5	11,5	57,5	40,5	72,0	55,5
25,0	11,0	57,0	40,0	72,5	55,0
24,5	10,5	56,5	39,5	71,5	54,5
24,0	10,0	56,0	39,0	71,0	54,0
23,5	9,5	55,5	38,5	70,5	53,5
23,0	9,0	55,0	38,0	70,0	53,0
22,5	8,5	54,5	37,5	69,5	52,9
22,0	8,0	54,0	37,0	69,0	52,0
21,5	7,5	53,5	36,5	68,5	51,5
21,0	7,0	53,0	36,0	68,0	51,0
20,5	6,5	52,5	35,5	67,5	50,5
20,0	6,0	52,0	35,0	67,0	50,0
19,5	5,5	51,5	34,5	66,5	49,5
19,0	5,0	51,0	34,0	66,0	49,0
18,5	4,5	50,5	33,5	65,5	48,5
18,0	4,0	50,0	33,0	65,0	48,0
17,5	3,5	49,5	32,5	64,5	47,5
17,0	3,0	49,0	32,0	64,0	47,0
16,5	2,5	48,5	31,5	63,5	46,5
16,0	2,0	48,0	31,0	63,0	46,0
15,5	1,5	47,5	30,5	62,5	45,5

Линия отреза

Линия отреза

Линия отреза

Продолжение

I колонка		II колонка		III колонка	
Место склеивания		Место склеивания		Место склеивания	
15,0	1,0	47,0	30,0	62,0	45,0
14,5	0,5	46,5	29,5	61,5	44,5
		46,0	29,0	61,0	44,0
		45,5	28,5	60,5	43,5
Место склеивания		45,0	28,0	60,0	43,0
		44,5	27,5	59,5	42,5
		44,0	27,0	59,0	42,0
		43,5	26,5	58,5	41,5
		Место склеивания		Место склеивания	

Линия отреза

Примечание. Вырезанная и склеенная колонка с метрами прикладывается на уровне 60 очков к табл. 3 с заданным «К» трамплина в прыжках или дальнего прыжка в серии в лыжном двоеборье.

Оценки лыжных гонок

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Гонка 1 км (1 мин.=36 очкам, лучшее время 220 очков)											
0	0	220,0	219,4	218,8	218,2	217,6	217,0	216,4	215,8	215,2	214,6
	10	214,0	213,4	212,8	212,2,	211,6	211,0	210,4	209,8	209,2	208,6
	20	208,0	207,4	206,8	206,2	205,6	205,0	204,4	203,8	203,2	202,6
	30	202,0	201,4	200,8	200,2	199,6	199,0	198,4	197,8	197,2	196,6
	40	196,0	195,4	194,8	194,2	193,6	193,0	192,4	191,8	191,2	190,6
	50	190,0	189,4	188,8	188,2	187,6	187,0	186,4	185,8	185,2	104,6
1	0	184,0	183,4	182,8	182,2	181,6	181,0	180,4	179,8	179,2	178,6
	10	178,0	177,4	176,8	176,2	175,6	175,0	174,4	173,8	173,2	172,6
	20	172,0	171,4	170,8	170,2	169,6	169,0	168,4	167,8	167,2	166,6
	30	166,0	165,4	164,8	164,2	163,6	163,0	162,4	161,8	161,2	160,6
	40	160,0	159,4	158,8	158,2	157,6	157,0	156,4	155,8	155,2	154,6
	50	154,0	153,4	152,8	152,2	151,6	151,0	150,4	149,8	149,2	148,6
2	0	148,0	147,4	146,8	146,2	145,6	145,0	144,4	143,8	143,2	142,6

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	142,0	141,4	140,8	140,2	139,6	139,0	138,4	137,8	137,2	136,6
	20	136,0	135,4	134,8	134,2	133,6	133,0	132,4	131,8	131,2	130,6
	30	130,0	129,4	128,8	128,2	127,6	127,0	126,4	125,8	125,2	124,6
	40	124,0	123,4	122,8	122,2	121,6	121,0	120,4	119,8	119,2	118,6
	50	118,0	117,4	116,8	116,2	115,6	115,0	114,4	113,8	113,2	112,6
3	0	112,0	111,4	110,8	110,2	109,6	109,0	108,4	107,8	107,2	106,6
	10	106,0	105,4	104,8	104,2	103,6	103,0	102,4	101,8	101,2	100,6
	20	100,0	99,4	98,8	98,2	97,6	97,0	96,4	95,8	95,2	94,6
	30	94,0	93,4	92,8	92,2	91,6	91,0	90,4	89,8	89,2	88,6
	40	88,0	87,4	86,8	86,2	85,6	85,0	84,4	83,8	83,2	82,6
	50	82,0	81,4	80,8	80,2	79,6	79,0	78,4	77,8	77,2	76,6
4	0	76,0	75,4	74,8	74,2	73,6	73,0	72,4	71,8	71,2	70,6
	10	70,0	69,4	68,8	68,2	67,6	67,0	66,4	65,8	65,2	64,6
	20	64,0	63,4	62,8	62,2	61,6	61,0	60,4	59,8	59,2	58,6
	30	58,0	57,4	56,8	56,2	55,6	55,0	54,4	53,8	53,2	52,6
	40	52,0	51,4	50,8	50,2	49,6	49,0	48,4	47,8	47,2	46,6

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	46,0	45,4	44,8	44,2	43,6	43,0	42,4	41,8	41,2	40,6
5	0	40,0	39,4	38,8	38,2	37,6	37,0	36,4	35,8	35,2	34,6
	10	34,0	33,4	32,8	32,2	31,6	31,0	30,4	29,8	29,2	28,6
	20	28,0	27,4	26,8	26,2	25,6	25,0	24,4	23,8	23,2	22,6
	30	22,0	21,4	20,8	20,2	19,6	19,0	18,4	17,8	17,2	16,6
	40	16,0	15,4	14,8	14,2	13,6	13,0	12,4	11,8	11,2	10,6
	50	10,0	9,4	8,8	8,2	7,6	7,0	6,4	5,8	5,2	4,6
6		4,0	3,4	2,8	2,2	1,6	1,0	0,4			
		Оценка десятых долей секунды в гонке на 1 км									
			$^1/_{10}$	$^2/_{10}$	$^3/_{10}$	$^4/_{10}$	$^5/_{10}$	$^6/_{10}$	$^7/_{10}$	$^8/_{10}$	$^9/_{10}$
			0,06	0,12	0,18	0,24	0,30	0,36	0,42	0,48	0,54
		Гонка 2 км (1 мин.=30 очкам, лучшее время — 220 очков)									
0	0	220,0	219,5	219,0	218,5	218,0	217,5	217,0	216,5	216,0	215,5
	10	215,0	214,5	214,0	213,5	213,0	212,5	212,0	211,5	211,0	210,5
	20	210,0	209,5	209,0	208,5	208,0	207,5	207,0	206,5	206,0	205,5

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	30	205,0	204,5	204,0	203,5	203,0	202,5	202,0	201,5	201,0	200,5
	40	200,0	199,5	199,0	198,5	198,0	197,5	197,0	196,5	196,0	195,5
	50	195,0	194,5	194,0	193,5	193,0	192,5	192,0	191,5	191,0	190,5
1	0	190,0	189,5	189,0	188,5	188,0	187,5	187,0	186,5	186,0	185,5
	10	185,0	184,5	184,0	183,5	183,0	182,5	182,0	181,5	181,0	180,5
	20	180,0	179,5	179,0	178,5	178,0	177,5	177,0	176,5	176,0	175,5
	30	175,0	174,5	174,0	173,5	173,0	172,5	172,0	171,5	171,0	170,5
	40	170,0	169,5	169,0	168,5	168,0	167,5	167,0	166,5	166,0	165,5
	50	165,0	164,5	164,0	163,5	163,0	162,5	162,0	161,5	161,0	160,5
2	0	160,0	159,5	159,0	158,5	158,0	157,5	157,0	156,5	156,0	155,5
	10	155,0	154,5	154,0	153,5	153,0	152,5	152,0	151,5	151,0	150,5
	20	150,0	149,5	149,0	148,5	148,0	147,5	147,0	146,5	146,0	145,5
	30	145,0	144,5	144,0	143,5	143,0	142,5	142,0	141,5	141,0	140,5
	40	140,0	139,5	139,0	138,5	138,0	137,5	137,0	136,5	136,0	135,5
	50	135,0	134,5	134,0	133,5	133,0	132,5	132,0	131,5	131,0	130,5
3	0	130,0	129,5	129,0	128,5	128,0	127,5	127,0	126,5	126,0	125,5

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	125,0	124,5	124,0	123,5	123,0	122,5	122,0	121,5	121,0	120,5
	20	120,0	119,5	119,0	118,5	118,0	117,5	117,0	116,5	116,0	115,5
	30	115,0	114,5	114,0	113,5	113,0	112,5	112,0	111,5	111,0	110,5
	40	110,0	109,5	109,0	108,5	108,0	107,5	107,0	106,5	106,0	105,5
	50	105,0	104,5	104,0	103,5	103,0	102,5	102,0	101,5	101,0	100,5
4	0	100,0	99,5	99,0	98,5	98,0	97,5	97,0	96,5	96,0	95,5
	10	95,0	94,5	94,0	93,5	93,0	92,5	92,0	91,5	91,0	90,5
	20	90,0	89,5	89,0	88,5	88,0	87,5	87,0	86,5	86,0	85,5
	30	85,0	84,5	84,0	83,5	83,0	82,5	82,0	81,5	81,0	80,5
	40	80,0	79,5	79,0	78,5	78,0	77,5	77,0	76,5	76,0	75,5
	50	75,0	74,5	74,0	73,5	73,0	72,5	72,0	71,5	71,0	70,5
5	0	70,0	69,5	69,0	68,5	68,0	67,5	67,0	66,5	66,0	65,5
	10	65,0	64,5	64,0	63,5	63,0	62,5	62,0	61,5	61,0	60,5
	20	60,0	59,5	59,0	58,5	58,0	57,5	57,0	56,5	56,0	55,5
	30	55,0	54,5	54,0	53,5	53,0	52,5	52,0	51,5	51,0	50,5
	40	50,0	49,5	49,0	48,5	48,0	47,5	47,0	46,5	46,0	45,5

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	45,0	44,5	44,0	43,5	43,0	42,5	42,0	41,5	41,0	40,5
6	0	40,0	39,5	39,0	38,5	38,0	37,5	37,0	36,5	36,0	35,5
	10	35,0	34,5	34,0	33,5	33,0	32,5	32,0	31,5	31,0	30,5
	20	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5
	30	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5
	40	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	50	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5
7	0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5
	10	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
		Оценка десятых долей секунды в гонке на 2 км									
			$^{1}/_{10}$	$^{2}/_{10}$	$^{3}/_{10}$	$^{4}/_{10}$	$^{5}/_{10}$	$^{6}/_{10}$	$^{7}/_{10}$	$^{8}/_{10}$	$^{9}/_{10}$
			0,05	0,10	0,15	0,20	0,25	0,30	0,35	0,40	0,45
		Гонка 3 км *(1 мин.=24 очкам, лучшее время — 220 очков)*									
0	0	220,0	219,6	219,2	218,8	218,4	218,0	217,6	217,2	216,8	216,4
	10	216,0	215,6	215,2	214,8	214,4	214,0	213,6	213,2	212,8	212,4

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	212,0	211,6	211,2	210,8	210,4	210,0	209,6	209,2	208,8	208,4
	30	208,0	207,6	207,2	206,8	206,4	206,0	205,6	205,2	204,8	204,4
	40	204,0	203,6	203,2	202,8	202,4	202,0	201,6	201,2	200,8	200,4
	50	200,0	199,6	199,2	198,8	198,4	198,0	197,6	197,2	196,8	196,4
1	0	196,0	195,6	195,2	194,8	194,4	194,0	193,6	193,8	192,8	192,4
	10	192,0	191,6	191,2	190,8	190,4	190,0	189,6	189,2	188,8	188,4
	20	188,0	187,6	187,2	186,8	186,4	186,0	185,6	185,2	184,8	184,4
	30	184,0	183,6	183,2	182,8	182,4	182,0	181,6	181,2	180,8	180,4
	40	180,0	179,6	179,2	178,8	178,4	178,0	177,6	177,2	176,8	176,4
	50	176,0	175,6	175,2	174,8	174,4	174,0	173,6	173,2	172,8	172,4
2	0	172,0	171,6	171,2	170,8	170,4	170,0	169,6	169,2	168,8	168,4
	10	168,0	167,6	167,2	166,8	166,4	166,0	165,6	165,2	164,8	164,4
	20	164,0	163,6	163,2	162,8	162,4	162,0	161,6	161,2	160,8	160,4
	30	160,0	159,6	159,2	158,8	158,4	158,0	157,6	157,2	156,8	156,4
	40	156,0	155,6	155,2	154,8	154,4	154,0	153,6	153,2	152,8	152,4
	50	152,0	151,6	151,2	150,8	150,4	150,0	149,6	149,2	148,8	148,4

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	0	148,0	147,6	147,2	146,8	146,4	146,0	145,6	145,2	144,8	144,4
	10	144,0	143,6	143,2	142,8	142,4	142,0	141,6	141,2	140,8	140,4
	20	140,0	139,6	139,2	138,8	138,4	138,0	137,6	137,2	136,8	136,4
	30	136,0	135,6	135,2	134,8	134,4	134,0	133,6	133,2	132,8	132,4
	40	132,0	131,6	131,2	130,8	130,4	130,0	129,6	129,2	128,8	128,4
	50	128,0	127,6	127,2	126,8	126,4	126,0	125,6	125,2	124,8	124,4
4	0	124,0	123,6	123,2	122,8	122,4	122,0	121,6	121,2	120,8	120,4
	10	120,0	119,6	119,2	118,8	118,4	118,0	117,6	117,2	116,8	116,4
	20	116,0	115,6	115,2	114,8	114,4	114,0	113,6	113,2	112,8	112,4
	30	112,0	111,6	111,2	110,8	110,4	110,0	109,6	109,2	108,8	108,4
	40	108,0	107,6	107,2	106,8	106,4	106,0	105,6	105,2	104,8	104,4
	50	104,0	103,6	103,2	102,8	102,4	102,0	101,6	101,2	100,8	100,4
5	0	100,0	99,6	99,2	98,8	98,4	98,0	97,6	97,2	96,8	96,4
	10	96,0	95,6	95,2	94,8	94,4	94,0	93,6	93,2	92,8	92,4
	20	92,0	91,6	91,2	90,8	90,4	90,0	89,6	89,2	88,8	88,4
	30	88,0	87,6	87,2	86,8	86,4	86,0	85,6	85,2	84,8	84,4

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	40	84,0	83,6	83,2	82,8	82,4	82,0	81,6	81,2	80,8	80,4
	50	80,0	79,6	79,2	78,8	78,4	78,0	77,6	77,2	76,8	76,4
6	0	76,0	75,6	75,2	74,8	74,4	74,0	73,6	73,2	72,8	72,4
	10	72,0	71,6	71,2	70,8	70,4	70,0	69,6	69,2	68,8	68,4
	20	68,0	67,6	67,2	66,8	66,4	66,0	65,6	65,2	64,8	64,4
	30	64,0	63,6	63,2	62,8	62,4	62,0	61,6	61,2	60,8	60,4
	40	60,0	59,6	59,2	58,8	58,4	58,0	57,6	57,2	56,8	56,4
	50	56,0	55,6	55,2	54,8	54,4	54,0	53,6	53,2	52,8	52,4
7	0	52,0	51,6	51,2	50,8	50,4	50,0	49,6	49,2	48,8	48,4
	10	48,0	47,6	47,2	46,8	46,4	46,0	45,6	45,2	44,8	44,4
	20	44,0	43,6	43,2	42,8	42,4	42,0	41,6	41,2	40,8	40,4
	30	40,0	39,6	39,2	38,8	38,4	38,0	37,6	37,2	36,8	36,4
	40	36,0	35,6	35,2	34,8	34,4	34,0	33,6	33,2	32,8	32,4
	50	32,0	31,6	31,2	30,8	30,4	30,0	29,6	29,2	28,8	28,4
8	0	28,0	27,6	27,2	26,8	26,4	26,0	25,6	25,2	24,8	24,4
	10	24,0	23,6	23,2	22,8	22,4	22,0	21,6	21,2	20,8	20,4

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	20,0	19,6	19,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4
	30	16,0	15,6	15,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	12,8	12,4
	40	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	10,0	9,6	9,2	8,8	8,4
	50	8,0	7,6	7,2	6,8	6,4	6,0	5,6	5,2	4,8	4,4
9	0	4,0	3,6	3,2	2,8	2,4	2,0	1,6	1,2	0,8	0,4

Оценка десятых долей секунды в гонке на 3 км

			$^1/_{10}$	$^2/_{10}$	$^3/_{10}$	$^4/_{10}$	$^5/_{10}$	$^6/_{10}$	$^7/_{10}$	$^8/_{10}$	$^9/_{10}$
			0,04	0,08	0,12	0,16	0,20	0,24	0,28	0,32	0,36

Гонка 5 км

(1 мин. = 18 очкам, лучшее время — 220 очков)

0	0	220,0	219,7	219,4	219,1	218,8	218,5	218,2	217,9	217,6	217,3
	10	217,0	216,7	216,4	216,1	215,8	215,5	215,2	214,9	214,6	214,3
	20	214,0	213,7	213,4	213,1	212,8	212,5	212,2	211,9	211,6	211,3
	30	211,0	210,7	210,4	210,1	209,8	209,5	209,2	208,9	208,6	208,3
	40	208,0	207,7	207,4	207,1	206,8	206,5	206,2	205,9	205,6	205,3

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	205,0	204,7	204,4	204,1	203,8	203,5	203,2	202,9	202,6	202,3
1	0	202,0	201,7	201,4	201,1	200,8	200,5	200,2	199,9	199,6	199,3
	10	199,0	198,7	198,4	198,1	197,8	197,5	197,2	196,9	196,6	196,3
	20	196,0	195,7	195,4	195,1	194,8	194,5	194,2	193,9	193,6	193,3
	30	193,0	192,7	192,4	192,1	191,8	191,5	191,2	190,9	190,6	190,3
	40	190,0	189,7	189,4	189,1	188,8	188,5	188,2	187,9	187,6	187,3
	50	187,0	186,7	186,4	186,1	185,8	185,5	185,2	184,9	184,6	184,3
2	0	184,0	183,7	183,4	183,1	182,8	182,5	182,2	181,9	181,6	181,3
	10	181,0	180,7	180,4	180,1	179,8	179,5	179,2	178,9	178,6	178,3
	20	178,0	177,7	177,4	177,1	176,8	176,5	176,2	175,9	175,6	175,3
	30	175,0	174,7	174,4	174,1	173,8	173,5	173,2	172,9	172,6	172,3
	40	172,0	171,7	171,4	171,1	170,8	170,5	170,2	169,9	169,6	169,3
	50	169,0	168,7	168,4	168,1	167,8	167,5	167,2	166,9	166,6	166,3
3	0	166,0	165,7	165,4	165,1	164,8	164,5	164,2	163,9	163,6	163,3
	10	163,0	162,7	162,4	162,1	161,8	161,5	161,2	160,9	160,6	160,3

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	160,0	159,7	159,4	159,1	158,8	158,5	158,2	157,9	157,6	157,3
	30	157,0	156,7	156,4	156,1	155,8	155,5	155,2	154,9	154,6	154,3
	40	154,0	153,7	153,4	153,1	152,8	152,5	152,2	151,9	151,6	151,3
	50	151,0	150,7	150,4	150,1	149,8	149,5	149,2	148,9	148,6	148,3
4	0	148,0	147,7	147,4	147,1	146,8	146,5	146,2	145,9	145,6	145,3
	10	145,0	144,7	144,4	144,1	143,8	143,5	143,2	142,9	142,6	142,3
	20	142,0	141,7	141,4	141,1	140,8	140,5	140,2	139,9	139,6	139,3
	30	139,0	138,7	138,4	138,1	137,8	137,5	137,2	136,9	136,6	136,3
	40	136,0	135,7	135,4	135,1	134,8	134,5	134,2	133,9	133,6	133,3
	50	133,0	132,7	132,4	132,1	131,8	131,5	131,2	130,9	130,6	130,3
5	0	130,0	129,7	129,4	129,1	128,8	128,5	128,2	127,9	127,6	127,3
	10	127,0	126,7	126,4	126,1	125,8	125,5	125,2	124,9	124,6	124,3
	20	124,0	123,7	123,4	123,1	122,8	122,5	122,2	121,9	121,6	121,3
	30	121,0	120,7	120,4	120,1	119,8	119,5	119,2	118,9	118,6	118,3
	40	118,0	117,7	117,4	117,1	116,8	116,5	116,2	115,9	115,6	115,3

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	115,0	114,7	114,4	114,1	113,8	113,5	113,2	112,9	112,6	112,3
6	0	112,0	111,7	111,4	111,1	110,8	110,5	110,2	109,9	109,6	109,3
	10	109,0	108,7	108,4	108,1	107,8	107,5	107,2	106,9	106,6	106,3
	20	106,0	105,7	105,4	105,1	104,8	104,5	104,2	103,9	103,6	103,3
	30	103,0	102,7	102,4	102,1	101,8	101,5	101,2	100,9	100,6	100,3
	40	100,0	99,7	99,4	99,1	98,8	98,5	98,2	97,9	97,6	97,3
	50	97,0	96,7	96,4	96,1	95,8	95,5	95,2	94,9	94,6	94,3
7	0	94,0	93,7	93,4	93,1	92,8	92,5	92,2	91,9	91,6	91,3
	10	91,0	90,7	90,4	90,1	89,8	89,5	89,2	88,9	88,6	88,3
	20	88,0	87,7	87,4	87,1	86,8	86,5	86,2	85,9	85,6	85,3
	30	85,0	84,7	84,4	84,1	83,8	83,5	83,2	82,9	82,6	82,3
	40	82,0	81,7	81,4	81,1	80,8	80,5	80,2	79,9	79,6	79,3
	50	79,0	78,7	78,4	78,1	77,8	77,5	77,2	76,9	76,6	76,3
8	0	76,0	75,7	75,4	75,1	74,8	74,5	74,2	73,9	73,6	73,3
	10	73,0	72,7	72,4	72,1	71,8	71,5	71,2	70,9	70,6	70,3

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	70,0	69,7	69,4	69,1	68,8	68,5	68,2	67,9	67,6	67,3
	30	67,0	66,7	66,4	66,1	65,8	65,5	65,2	64,9	64,6	64,3
	40	64,0	63,7	63,4	63,1	62,8	62,5	62,2	61,9	61,6	61,3
	50	61,0	60,7	60,4	60,1	59,8	59,5	59,2	58,9	58,6	58,3
9	0	58,0	57,7	57,4	57,1	56,8	56,5	56,2	55,9	55,6	55,3
	10	55,0	54,7	54,4	54,1	53,8	53,5	53,2	52,9	52,6	52,3
	20	52,0	51,7	51,4	51,1	50,8	50,5	50,2	49,9	49,6	49,3
	30	49,0	48,7	48,4	48,1	47,8	47,5	47,2	46,9	46,6	46,3
	40	46,0	45,7	45,4	45,1	44,8	44,5	44,2	43,9	43,6	43,3
	50	43,0	42,7	42,4	42,1	41,8	41,5	41,2	40,9	40,6	40,3
10	0	40,0	39,7	39,4	39,1	38,8	38,5	38,2	37,9	37,6	37,3
	10	37,0	36,7	36,4	36,1	35,8	35,5	35,2	34,9	34,6	34,3
	20	34,0	33,7	33,4	33,1	32,8	32,5	32,2	31,9	31,6	31,3
	30	31,0	30,7	30,4	30,1	29,8	29,5	29,2	28,9	28,6	28,3
	40	28,0	27,7	27,4	27,1	26,8	26,5	26,2	25,9	25,6	25,3

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	25,0	24,7	24,4	24,1	23,8	23,5	23,2	22,9	22,6	22,3
11	0	22,0	21,7	21,4	21,1	20,8	20,5	20,2	19,9	19,6	19,3
	10	19,0	18,7	18,4	18,1	17,8	17,5	17,2	16,9	16,6	16,3
	20	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3
	30	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	10,9	10,6	10,3
	40	10,0	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6	7,3
	50	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
12	0	4,0	3,7	3,4	3,1	2,8	2,5	2,2	1,9	1,6	1,3
	10	1,0	0,7	0,4	0,1	0	0	0	0	0	0
Оценка десятых долей секунды в гонке на 5 км											
			$^1/_{10}$	$^2/_{10}$	$^3/_{10}$	$^4/_{10}$	$^5/_{10}$	$^6/_{10}$	$^7/_{10}$	$^8/_{10}$	$^9/_{10}$
			0,03	0,06	0,09	0,12	0,15	0,18	0,21	0,24	0,27
Гонка 10 км											
(1 мин. = 12 очкам, лучшее время — 220 очков)											
0	0	220,0	219,8	219,6	219,4	219,2	219,0	218,8	218,6	218,4	218,2
	10	218,0	217,8	217,6	217,4	217,2	217,0	216,8	216,6	216,4	216,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	216,0	215,8	215,6	215,4	215,2	215,0	214,8	214,6	214,4	214,2
	30	214,0	213,8	213,6	213,4	213,2	213,0	212,8	212,6	212,4	212,2
	40	212,0	211,8	211,6	211,4	211,2	211,0	210,8	210,6	210,4	210,2
	50	210,0	209,8	209,6	209,4	209,2	209,0	208,8	208,6	208,4	208,2
1	0	208,0	207,8	207,6	207,4	207,2	207,0	206,8	206,6	206,4	206,2
	10	206,0	205,8	205,6	205,4	205,2	205,0	204,8	204,6	204,4	204,2
	20	204,0	203,8	203,6	203,4	203,2	203,0	202,8	202,6	202,4	202,2
	30	202,0	201,8	201,6	201,4	201,2	201,0	200,8	200,6	200,4	200,2
	40	200,0	199,8	199,6	199,4	199,2	199,0	198,8	198,6	198,4	198,2
	50	198,0	197,8	197,6	197,4	197,2	197,0	196,8	196,6	196,4	196,2
2	0	196,0	195,8	195,6	195,4	195,2	195,0	194,8	194,6	194,4	194,2
	10	194,0	193,8	193,6	193,4	193,2	193,0	192,8	192,6	192,4	192,2
	20	192,0	191,8	191,6	191,4	191,2	191,0	190,8	190,6	190,4	190,2
	30	190,0	189,8	189,6	189,4	189,2	189,0	188,8	188,6	188,4	188,2
	40	188,0	187,8	187,6	187,4	187,2	187,0	186,8	186,6	186,4	186,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	186,0	185,8	185,6	185,4	185,2	185,0	184,8	184,6	184,4	184,2
3	0	184,0	183,8	183,6	183,4	183,2	183,0	182,8	182,6	182,4	182,2
	10	182,0	181,8	181,6	181,4	181,2	181,0	180,8	180,6	180,4	180,2
	20	180,0	179,8	179,6	179,4	179,2	179,0	178,8	178,6	178,4	178,2
	30	178,0	177,8	177,6	177,4	177,2	177,0	176,8	176,6	176,4	176,2
	40	176,0	175,8	175,6	175,4	175,2	175,0	174,8	174,6	174,4	174,2
	50	174,0	173,8	173,6	173,4	173,2	173,0	172,8	172,6	172,4	172,2
4	0	172,0	171,8	171,6	171,4	171,2	171,0	170,8	170,6	170,4	170,2
	10	170,0	169,8	169,6	169,4	169,2	169,0	168,8	168,6	168,4	168,2
	20	168,0	167,8	167,6	167,4	167,2	167,0	166,8	166,6	166,4	166,2
	30	166,0	165,8	165,6	165,4	165,2	165,0	164,8	164,6	164,4	164,2
	40	164,0	163,8	163,6	163,4	163,2	163,0	162,8	162,6	162,4	162,2
	50	162,0	161,8	161,6	161,4	161,2	161,0	160,8	160,6	160,4	160,2
5	0	160,0	159,8	159,6	159,4	159,2	159,0	158,8	158,6	158,4	158,2
	10	158,0	157,8	157,6	157,4	157,2	157,0	156,8	156,6	156,4	156,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	156,0	155,8	155,6	155,4	155,2	155,0	154,8	154,6	154,4	154,2
	30	154,0	153,8	153,6	153,4	153,2	153,0	152,8	152,6	152,4	152,2
	40	152,0	151,8	151,6	151,4	151,2	151,0	150,8	150,6	150,4	150,2
	50	150,0	149,8	149,6	149,4	149,2	149,0	148,8	148,6	148,4	148,2
6	0	148,0	147,8	147,6	147,4	147,2	147,0	146,8	146,6	146,4	146,2
	10	146,0	145,8	145,6	145,4	145,2	145,0	144,8	144,6	144,4	144,2
	20	144,0	143,8	143,6	143,4	143,2	143,0	142,8	142,6	142,4	142,2
	30	142,0	141,8	141,6	141,4	141,2	141,0	140,8	140,6	140,4	140,2
	40	140,0	139,8	139,6	139,4	139,2	139,0	138,8	138,6	138,4	138,2
	50	138,0	137,8	137,6	137,4	137,2	137,0	136,8	136,6	136,4	136,2
7	0	136,0	135,8	135,6	135,4	135,2	135,0	134,8	134,6	134,4	134,2
	10	134,0	133,8	133,6	133,4	133,2	133,0	132,8	132,6	132,4	132,2
	20	132,0	131,8	131,6	131,4	131,2	131,0	130,8	130,6	130,4	130,2
	30	130,0	129,8	129,6	129,4	129,2	129,0	128,8	128,6	128,4	128,2
	40	128,0	127,8	127,6	127,4	127,2	127,0	126,8	126,6	126,4	126,2

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	126,0	125,8	125,6	125,4	125,2	125,0	124,8	124,6	124,4	124,2
8	0	124,0	123,8	123,6	123,4	123,2	123,0	122,8	122,6	122,4	122,2
	10	122,0	121,8	121,6	121,4	121,2	121,0	120,8	120,6	120,4	120,2
	20	120,0	119,8	119,6	119,4	119,2	119,0	118,8	118,6	118,4	118,2
	30	118,0	117,8	117,6	117,4	117,2	117,0	116,8	116,6	116,4	116,2
	40	116,0	115,8	115,6	115,4	115,2	115,0	114,8	114,6	114,4	114,2
	50	114,0	113,8	113,6	113,4	113,2	113,0	112,8	112,6	112,4	112,2
9	0	112,0	111,8	111,6	111,4	111,2	111,0	110,8	110,6	110,4	110,2
	10	110,0	109,8	109,6	109,4	109,2	109,0	108,8	108,6	108,4	108,2
	20	108,0	107,8	107,6	107,4	107,2	107,0	106,8	106,6	106,4	106,2
	30	106,0	105,8	105,6	105,4	105,2	105,0	104,8	104,6	104,4	104,2
	40	104,0	103,8	103,6	103,4	103,2	103,0	102,8	102,6	102,4	102,2
	50	102,0	101,8	101,6	101,4	101,2	101,0	100,8	100,6	100,4	100,2
10	0	100,0	99,8	99,6	99,4	99,2	99,0	98,8	98,6	98,4	98,2
	10	98,0	97,8	97,6	97,4	97,2	97,0	96,8	96,6	96,4	96,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	96,0	95,8	95,6	95,4	95,2	95,0	94,8	94,6	94,4	94,2
	30	94,0	93,8	93,6	93,4	93,2	93,0	92,8	92,6	92,4	92,2
	40	92,0	91,8	91,6	91,4	91,2	91,0	90,8	90,6	90,4	90,2
	50	90,0	89,8	89,6	89,4	89,2	89,0	88,8	88,6	88,4	88,2
11	0	88,0	87,8	87,6	87,4	87,2	87,0	86,8	86,6	86,4	86,2
	10	86,0	85,8	85,6	85,4	85,2	85,0	84,8	84,6	84,4	84,2
	20	84,0	83,8	83,6	83,4	83,2	83,0	82,8	82,6	82,4	82,2
	30	82,0	81,8	81,6	81,4	81,2	81,0	80,8	80,6	80,4	80,2
	40	80,0	79,8	79,6	79,4	79,2	79,0	78,8	78,6	78,4	78,2
	50	78,0	77,8	77,6	77,4	77,2	77,0	76,8	76,6	76,4	76,2
12	0	76,0	75,8	75,6	75,4	75,2	75,0	74,8	74,6	74,4	74,2
	10	74,0	73,8	73,6	73,4	73,2	73,0	72,8	72,6	72,4	72,2
	20	72,0	71,8	71,6	71,4	71,2	71,0	70,8	70,6	70,4	70,2
	30	70,0	69,8	69,6	69,4	69,2	69,0	68,8	68,6	68,4	68,2
	40	68,0	67,8	67,6	67,4	67,2	67,0	66,8	66,6	66,4	66,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	66,0	65,8	65,6	65,4	65,2	65,0	64,8	64,6	64,4	64,2
13	0	64,0	63,8	63,6	63,4	63,2	63,0	62,8	62,6	62,4	62,2
	10	62,0	61,8	61,6	61,4	61,2	61,0	60,8	60,6	60,4	60,2
	20	60,0	59,8	59,6	59,4	59,2	59,0	58,8	58,6	58,4	58,2
	30	58,0	57,8	57,6	57,4	57,2	57,0	56,8	56,6	56,4	56,2
	40	56,0	55,8	55,6	55,4	55,2	55,0	54,8	54,6	54,4	54,2
	50	54,0	53,8	53,6	53,4	53,2	53,0	52,8	52,6	52,4	52,2
14	0	52,0	51,8	51,6	51,4	51,2	51,0	50,8	50,6	50,4	50,2
	10	50,0	49,8	49,6	49,4	49,2	49,0	48,8	48,6	48,4	48,2
	20	48,0	47,8	47,6	47,4	47,2	47,0	46,8	46,6	46,4	46,2
	30	46,0	45,8	45,6	45,4	45,2	45,0	44,8	44,6	44,4	44,2
	40	44,0	43,8	43,6	43,4	43,2	43,0	42,8	42,6	42,4	42,2
	50	42,0	41,8	41,6	41,4	41,2	41,0	40,8	40,6	40,4	40,2
15	0	40,0	39,8	39,6	39,4	39,2	39,0	38,8	38,6	38,4	38,2
	10	38,0	37,8	37,6	37,4	37,2	37,0	36,8	36,6	36,4	36,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	36,0	35,8	35,6	35,4	35,2	35,0	34,8	34,6	34,4	34,2
	30	34,0	31,8	33,6	33,4	33,2	33,0	32,8	32,6	32,4	32,2
	40	32,0	33,8	31,6	31,4	31,2	31,0	30,8	30,6	30,4	30,2
	50	30,0	29,8	29,6	29,4	29,2	29,0	28,8	28,6	28,4	28,2
16	0	28,0	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2
	10	26,0	25,8	25,6	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6	24,4	24,2
	20	24,0	23,8	23,6	23,4	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2
	30	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2
	40	20,0	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2
	50	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2
17	0	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2
	10	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2
	20	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
	30	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	40	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
	50	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	0	4,0	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2
	10	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2
Оценка десятых долей секунды в гонке на 10 км											
			$^1/_{10}$	$^2/_{10}$	$^3/_{10}$	$^4/_{10}$	$^5/_{10}$	$^6/_{10}$	$^7/_{10}$	$^8/_{10}$	$^9/_{10}$
			0,02	0,04	0,06	0,08	0,10	0,12	0,14	0,16	0,18
Гонка 15 км *(1 мин. = 9 очкам, лучшее время — 220 очков)*											
0	0	220,0	219,85	219,7	219,55	219,4	219,25	219,1	218,95	218,8	218,65
	10	218,5	218,35	218,2	218,05	217,9	217,75	217,6	217,45	217,3	217,15
	20	217,0	216,85	216,7	216,55	216,4	216,25	216,1	215,95	215,8	215,65
	30	215,5	215,35	215,2	215,05	214,9	214,75	214,6	214,45	214,3	214,15
	40	214,0	213,85	213,7	213,55	213,4	213,25	213,1	212,95	212,8	212,65
	50	212,5	212,35	212,2	212,05	211,9	211,75	211,6	211,45	211,3	211,15
1	0	211,0	210,85	210,7	210,55	210,4	210,25	210,1	209,95	209,8	209,65
	10	209,5	209,35	209,2	209,05	208,9	208,75	208,6	208,45	208,3	208,15

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	208,0	207,85	207,7	207,55	207,4	207,25	207,1	206,95	206,8	206,65
	30	206,5	206,35	206,2	206,05	205,9	205,75	205,6	205,45	205,3	205,15
	40	205,0	204,85	204,7	204,55	204,4	204,25	204,1	203,95	203,8	203,65
	50	203,5	203,35	203,2	203,05	202,9	202,75	202,6	202,45	202,3	202,15
2	0	202,0	201,85	201,7	201,55	201,4	201,25	201,1	200,95	200,8	200,65
	10	200,5	200,35	200,2	200,05	199,9	199,75	199,6	199,45	199,3	199,15
	20	199,0	198,85	198,7	198,55	198,4	198,25	198,1	197,95	197,8	197,65
	30	197,5	197,35	197,2	197,05	196,9	196,75	196,6	196,45	196,3	196,15
	40	196,0	195,85	195,7	195,55	195,4	195,25	195,1	194,95	194,8	194,65
	50	194,5	194,35	194,2	194,05	193,9	193,75	193,6	193,45	193,3	193,15
3	0	193,0	192,85	192,7	192,55	192,4	192,25	192,1	191,95	191,8	191,65
	10	191,5	191,35	191,2	191,05	190,9	190,75	190,6	190,45	190,3	190,15
	20	190,0	189,85	189,7	189,55	189,4	189,25	189,1	188,95	188,8	188,65
	30	188,5	188,35	188,2	188,05	187,9	187,75	187,6	187,45	187,3	187,15
	40	187,0	186,85	186,7	186,55	186,4	186,25	186,1	185,95	185,8	185,65

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	185,5	185,35	185,2	185,05	184,9	184,75	184,6	184,45	184,3	184,15
4	0	184,0	183,85	183,7	183,55	183,4	183,25	183,1	182,95	182,8	182,65
	10	182,5	182,35	182,2	182,05	181,9	181,75	181,6	181,45	181,3	181,15
	20	181,0	180,85	180,7	180,55	180,4	180,25	180,1	179,95	179,8	179,65
	30	179,5	179,35	179,2	179,05	178,9	178,75	178,6	178,45	178,3	178,15
	40	178,0	177,85	177,7	177,55	177,4	177,25	177,1	176,95	176,8	176,65
	50	176,5	176,35	176,2	176,05	175,9	175,75	175,6	175,45	175,3	175,15
5	0	175,0	174,85	174,7	174,55	174,4	174,25	174,1	173,95	173,8	173,65
	10	173,5	173,35	173,2	173,05	172,9	172,75	172,6	172,45	172,3	172,15
	20	172,0	171,85	171,7	171,55	171,4	171,25	171,1	170,95	170,8	170,65
	30	170,5	170,35	170,2	170,05	169,9	169,75	169,6	169,45	169,3	169,15
	40	169,0	168,85	168,7	168,55	168,4	168,25	168,1	167,95	167,8	167,65
	50	167,5	167,35	167,2	167,05	166,9	166,75	166,6	166,45	166,3	166,15
6	0	166,0	165,85	165,7	165,55	165,4	165,25	165,1	164,95	164,8	164,65
	10	164,5	164,35	164,2	164,05	163,9	163,75	163,6	163,45	163,3	163,15

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	163,0	162,85	162,7	162,05	162,4	162,25	162,1	161,95	161,8	161,65
	30	161,5	161,35	161,2	161,05	160,9	160,75	160,6	160,45	160,3	160,15
	40	160,0	159,85	159,7	159,55	159,4	159,25	159,1	158,95	158,8	158,65
	50	158,5	158,35	158,2	158,05	157,9	157,75	157,6	157,45	157,3	157,15
7	0	157,0	157,85	156,7	156,55	156,4	156,25	156,1	155,95	155,8	155,65
	10	155,5	155,35	155,2	155,05	154,9	154,75	154,6	154,45	154,3	154,15
	20	154,0	153,85	153,7	153,55	153,4	153,25	153,1	152,95	152,8	152,65
	30	152,5	152,35	152,2	152,05	151,9	151,75	151,6	151,45	151,3	151,15
	40	151,0	150,85	150,7	150,55	150,4	150,25	150,1	149,95	149,8	149,65
	50	149,5	149,35	149,2	149,05	148,9	148,75	148,6	148,45	148,3	148,15
8	0	148,0	147,85	147,7	147,55	147,4	147,25	147,1	146,95	146,8	146,65
	10	146,5	146,35	146,2	146,05	145,9	145,75	145,6	145,45	145,3	145,15
	20	145,0	144,85	144,7	144,55	144,4	144,25	144,1	143,95	143,8	143,65
	30	143,5	143,35	143,2	143,05	142,9	142,75	142,6	142,45	142,3	142,15
	40	142,0	141,85	141,7	141,55	141,4	141,25	141,1	140,95	140,8	140,65

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	140,5	140,35	140,2	140,05	139,9	139,75	139,6	139,45	139,3	139,15
9	0	139,0	138,85	138,7	138,55	138,4	138,25	138,1	137,95	137,8	137,65
	10	137,5	137,35	137,2	137,05	136,9	136,75	136,6	136,45	136,3	136,15
	20	136,0	135,85	135,7	135,55	135,4	135,25	135,1	134,95	134,8	134,65
	30	134,5	134,35	134,2	134,05	133,9	133,75	133,6	133,45	133,3	133,15
	40	133,0	132,85	132,7	132,55	132,4	132,25	132,1	131,95	131,8	131,65
	50	131,5	131,35	131,2	131,05	130,9	130,75	130,6	130,45	130,3	130,15
10	0	130,0	129,85	129,7	129,55	129,4	129,25	129,1	128,95	128,8	128,65
	10	128,5	128,35	128,2	128,05	127,9	127,75	127,6	127,45	127,3	127,15
	20	127,0	126,85	126,7	126,55	126,4	126,25	126,1	125,95	125,8	125,65
	30	125,5	125,35	125,2	125,05	124,9	124,75	124,6	124,45	124,3	124,15
	40	124,0	123,85	123,7	123,55	123,4	123,25	123,1	122,95	122,8	122,65
	50	122,5	122,35	122,2	122,05	121,9	121,75	121,6	121,45	121,3	121,15
11	0	121,0	120,85	120,7	120,55	120,4	120,25	120,1	119,95	119,8	129,65
	10	119,5	119,35	119,2	119,05	118,9	118,75	118,6	118,45	118,3	118,15

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	118,0	117,85	117,7	117,55	117,4	117,25	117,1	116,95	116,8	116,65
	30	116,5	116,35	116,2	116,05	115,9	115,75	115,6	115,45	115,3	115,15
	40	115,0	114,85	114,7	114,55	114,4	114,25	114,1	113,95	113,8	113,65
	50	113,5	113,35	113,2	113,05	112,9	112,75	112,6	112,45	112,3	112,15
12	0	112,0	111,85	111,7	111,55	111,4	111,25	111,1	110,95	110,8	110,65
	10	110,5	110,35	110,2	110,05	109,9	109,75	109,6	109,45	109,3	109,15
	20	109,0	108,85	108,7	108,55	108,4	108,25	108,1	107,95	107,8	107,65
	30	107,5	107,35	107,2	107,05	106,9	106,75	106,6	106,45	106,3	106,15
	40	106,0	105,85	105,7	105,55	105,4	105,25	105,1	104,95	104,8	104,65
	50	104,5	104,35	104,2	104,05	103,9	103,75	103,6	103,45	103,3	103,15
13	0	103,0	102,85	102,7	102,55	102,4	102,25	102,1	101,95	101,8	101,65
	10	101,5	101,35	101,2	101,05	100,9	100,75	100,6	100,45	100,3	100,15
	20	100,0	99,85	99,7	99,55	99,4	99,25	99,1	98,95	98,8	98,65
	30	98,5	98,35	98,2	98,05	97,9	97,75	97,6	97,45	97,3	97,15
	40	97,0	96,85	96,7	96,55	96,4	96,25	96,1	95,95	95,8	95,65

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	95,5	95,35	95,2	95,05	94,9	94,75	94,6	94,45	94,3	94,15
14	0	94,0	93,85	93,7	93,55	93,4	93,25	93,1	92,95	92,8	92,65
	10	92,5	92,35	92,2	92,05	91,9	91,75	91,6	91,45	91,3	91,15
	20	91,0	90,85	90,7	90,55	90,4	90,25	90,1	89,95	89,8	89,65
	30	89,5	89,35	89,2	89,05	88,9	88,75	88,6	88,45	88,3	88,15
	40	88,0	87,85	87,7	87,55	87,4	87,25	87,1	86,95	86,8	86,65
	50	86,5	86,35	86,2	86,05	85,9	85,75	85,6	85,45	85,3	85,15
15	0	85,0	84,85	84,7	84,55	84,4	84,25	84,1	83,95	83,8	83,65
	10	83,5	83,35	83,2	83,05	82,9	82,75	82,6	82,45	82,3	82,15
	20	82,0	81,85	81,7	81,55	81,4	81,25	81,1	80,95	80,8	80,65
	30	80,5	80,35	80,2	80,05	79,9	79,75	79,6	79,45	79,3	79,15
	40	79,0	78,85	78,7	78,55	78,4	78,25	78,1	77,95	77,8	77,65
	50	77,5	77,35	77,2	77,05	76,9	76,75	76,6	76,45	76,3	76,15
16	0	76,0	75,85	75,7	75,55	75,4	75,25	75,1	74,95	74,8	74,65
	10	74,5	74,35	74,2	74,05	73,9	73,75	73,6	73,45	73,3	73,15

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	73,0	72,85	72,7	72,55	72,4	72,25	72,1	71,95	71,8	71,65
	30	71,5	71,35	71,2	71,05	70,9	70,75	70,6	70,45	70,3	70,15
	40	70,0	69,85	69,7	69,55	69,4	69,25	69,1	68,95	68,8	68,65
	50	68,5	68,35	68,2	68,05	67,9	67,75	67,6	67,45	67,3	67,15
17	0	67,0	66,85	66,7	66,55	66,4	66,25	66,1	65,95	65,8	65,65
	10	65,5	65,35	65,2	65,05	64,9	64,75	64,6	64,45	64,3	64,15
	20	64,0	63,85	63,7	63,55	63,4	63,25	63,1	62,95	62,8	62,65
	30	62,5	62,35	62,2	62,05	61,9	61,75	61,6	61,45	61,3	61,15
	40	61,0	60,85	60,7	60,55	60,4	60,25	60,1	59,95	59,8	59,65
	50	59,5	59,35	59,2	59,05	58,9	58,75	58,6	58,45	58,3	58,15
18	0	58,0	57,85	57,7	57,55	57,4	57,25	57,1	56,95	56,8	56,65
	10	56,5	56,35	56,2	56,05	55,9	55,75	55,6	55,45	55,3	55,15
	20	55,0	54,85	54,7	54,55	54,4	54,25	54,1	53,95	53,8	53,65
	30	53,5	53,35	53,2	53,05	52,9	52,75	52,6	52,45	52,3	52,15
	40	52,0	51,85	51,7	51,55	51,4	51,25	51,1	50,95	50,8	50,65

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	50	50,5	50,35	50,2	50,05	49,9	49,75	49,6	49,45	49,3	49,15
	0	49,0	48,85	48,7	48,55	48,4	48,25	48,1	47,95	47,8	47,65
	10	47,5	47,35	47,2	47,05	46,9	46,75	46,6	46,45	46,3	46,15
	20	46,0	45,85	45,7	45,55	45,4	45,25	45,1	44,95	44,8	44,65
	30	44,5	44,35	44,2	44,05	43,9	43,75	43,6	43,45	43,3	43,15
	40	43,0	42,85	42,7	42,55	42,4	42,25	42,1	41,95	41,8	41,65
	50	41,5	41,35	41,2	41,05	40,9	40,75	40,6	40,45	40,3	40,15
20	0	40,0	39,85	39,7	39,55	39,4	39,25	39,1	38,95	38,8	38,65
	10	38,5	38,35	38,2	38,05	37,9	37,75	37,6	37,45	37,3	37,15
	20	37,0	36,85	36,7	36,55	36,4	36,25	36,1	35,95	35,8	35,65
	30	35,5	35,35	35,2	35,05	34,9	34,75	34,6	34,45	34,3	34,15
	40	34,0	33,85	33,7	33,55	33,4	33,25	33,1	32,95	32,8	32,65
	50	32,5	32,35	32,2	32,05	31,9	31,75	31,6	31,45	31,3	31,15
21	0	31,0	30,85	30,7	30,55	30,4	30,25	30,1	29,95	29,8	29,65
	10	29,5	29,35	29,2	29,05	28,9	28,75	28,6	28,45	28,3	28,15

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	20	28,0	27,85	27,7	27,55	27,4	27,25	27,1	26,95	26,8	26,65
	30	26,5	26,35	26,2	26,05	25,9	25,75	25,6	25,45	25,3	25,15
	40	25,0	24,85	24,7	24,55	24,4	24,25	24,1	23,95	23,8	23,65
	50	23,5	23,35	23,2	23,05	22,9	22,75	22,6	22,45	22,3	22,15
22	0	22,0	21,85	21,7	21,55	21,4	21,25	21,1	20,95	20,8	20,65
	10	20,5	20,35	20,2	20,05	19,9	19,75	19,6	19,45	19,3	19,15
	20	19,0	18,85	18,7	18,55	18,4	18,25	18,1	17,95	17,8	17,65
	30	17,5	17,35	17,2	17,05	16,9	16,75	16,6	16,45	16,3	16,15
	40	16,0	15,85	15,7	15,55	15,4	15,25	15,1	14,95	14,8	14,65
	50	14,5	14,35	14,2	14,05	13,9	13,75	13,6	13,45	13,3	13,15
23	0	13,0	12,85	12,7	12,55	12,4	12,25	12,1	11,95	11,8	11,65
	10	11,5	11,35	11,2	11,05	10,9	10,75	10,6	10,45	10,3	10,15
	20	10,0	9,85	9,7	9,55	9,4	9,25	9,1	8,95	8,8	8,65
	30	8,5	8,35	8,2	8,05	7,9	7,75	7,6	7,45	7,3	7,15
	40	7,0	6,85	6,7	6,55	6,4	6,25	6,1	5,95	5,8	5,65

Продолжение табл. 4

Минуты	Секунды	Интервал от лучшего времени, сек.									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	50	5,5	5,35	5,2	5,05	4,9	4,75	4,6	4,45	4,3	4,15
24	0	4,0	3,85	3,7	3,55	3,4	3,25	3,1	2,95	2,8	2,65
	10	2,5	2,35	2,2	2,05	1,9	1,75	1,6	1,45	1,3	1,15
	20	1,0	0,85	0,7	0,55	0,4	0,25	0,1			

Оценка десятых долей секунды в гонке на 15 км

			$^1/_{10}$	$^2/_{10}$	$^3/_{10}$	$^4/_{10}$	$^5/_{10}$	$^6/_{10}$	$^7/_{10}$	$^8/_{10}$	$^9/_{10}$
			0,015	0,03	0,045	0,06	0,075	0,09	0,105	0,12	0,135

ПРИЛОЖЕНИЯ

Образцы документации соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью

Форма № 1

Заявка

на участие в соревнованиях _____

_____
(наименование соревнований)

от _____
(наименование организации)

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Спорт. квалификация	Город, ДСО	№ программы	Виза врача
1						
2						
3						

и т. д.

Представителем организации назначен _____(_____)

По данному заявочному листу допускаю _____ человек.

Не допускаю: 1._____ 3._____

2._____ 4._____

М. п. Врач _____(_____)

Руководитель организации _____(_____)

Тренер-преподаватель _____(_____)

М. п. организ.

Примечание. В заявке на участие в том или другом виде программы принято обозначать знаком «+» — командный зачет, «л» — личный зачет и «в/к» — вне конкурса.

Форма № 2

КАРТОЧКА

участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина

Группа участников _____ Проектная мощность _____ Стартовый № участника _____

Фамилия _____

Имя _____

Год рождения _____ Разряд _____

Организация _____

Коллектив _____

Серия	Длина	Очки	Оценка техники					Сумма очков	Общая сумма очков
			I	II	III	IV	V		
I									
II									

Место _____ Разряд _____

Главный секретарь _____(_____)

Форма № 3

КАРТОЧКА

участника соревнований по лыжному двоеборью

Группа участников _____ Дистанция _____

Стартовый № участника _____

Фамилия _____

Имя _____

Год рождения _____ Разряд _____

Организация _____

Коллектив _____

Время финиша _____ час. _____ мин. _____ сек.

Время старта _____ час. _____ мин. _____ сек.

Результат _____ час. _____ мин. _____ сек.

Проигрыш победителю _____ мин. _____ сек.

Очки за гонку _____

Очки за прыжки _____

Общая сумма очков _____

Разряд _____ Место _____ Очки _____

Главный секретарь _____(_____)

Форма № 4

СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина

_____

(наименование соревнований)

Проектная мощность трамплина _____ м. «К» _____ м.

«_____»_____ 198_____г.

Место проведения _____

Начало старта _____ час. _____ мин. _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Спорт. квалификация	Организация	№ участника	Результат		
						1-й	2-й	3-й
1								
2								
3								

и т. д.

Стартовало _____ человек.

Стартер _____(_____)

Главный секретарь _____(_____)

Форма № 5

СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

соревнований по лыжным гонкам

_____

(наименование соревнований)

« »_____ 198 г. Группа участников _____

Дистанция _____ км

Место проведения _____

Начало старта _____

№ п/п	Фамилия, имя	Спорт. квалификация	Организация	№ участника	Время старта	Отметка о выходе со старта	Примечание
1							
2							
3							

и т. д.

Стартовало _____ человек.

Стартер _____(_____)

Секретарь _____(_____)

Главный секретарь _____(_____)

Форма № 6

Лист № _____

ПРОТОКОЛ

прохождения участниками трассы лыжных гонок

_____

(наименование соревнований)

« »_____ 198___ г. Фамилия контролера _____

№ п/п	№ участника	№ п/п	№ участника	№ п/п	№ участника	№ п/п	№ участника	№ п/п	№ участника	№ п/п	№ участника
1		4		7		10		13		16	
2		5		8		11		14		17	
3		6		9		12		15		18	

Форма № 7

Лист № _____

ПРОТОКОЛ
финиша и хронометража

_____

(наименование соревнований)

« »_____ 198 г.

Дистанция _____ км

№ п/п	№ участника	Время финиша	Примечание
1			
2			
3			

и т. д., от 10 до 39

Старший судья на финише _____(_____)

Хронометрист _____(_____)

Секретарь _____(_____)

Форма № 8

ПРОТОКОЛ

регистрации длины прыжков

_____

(наименование соревнований)

« »_____ 198 г.

Проектная мощность трамплина _____ м. «К» _____ м.

№ участника	Длина	№ участника	Длина	№ участника	Длина	№ участника	Длина
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	
						и т. д., до 50 или 100	

Ст. судья по измерению _____(_____)

Секретарь _____(_____)

Форма № 9

ПРОТОКОЛ

оценки техники прыжков на лыжах с трамплина

Фамилия, и. _____ Кабина № _____

Серии	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	и т. д.
I																	
II																	
III																	

Судья _____ категории _____(_____)

Форма № 10

ПРОТОКОЛ

результатов соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина

_____

(наименование соревнований)

«Р» _____ м _____ «К» _____ м

Температура _____

Направление ветра и скорость _____ « » _____ 198___ г.

Место проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд	Организация	Длина	Очки	Оценка техники					Сумма очков за технику	Сумма очков	Общая сумма очков	Разряд	Очки
							I	II	III	IV	V					

Главный судья _____

судья _____ категории _____

Главный секретарь _____

судья _____ категории _____

Форма № 11

ПРОТОКОЛ

результатов соревнований по лыжному двоеборью

_____

(наименование соревнований)

Проектная мощность трамплина _____ м. Температура _____

Прыжки _____

Гонки _____

Направление ветра и скорость: гонки _____; прыжки _____

« »_____ 198 г. Место проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя	Разряд	Год рождения	Организация	Время в гонке	Очки за гонку	Очки за прыжки	Общая сумма очков	Занятое место	Разряд	Очки

Главный судья _____

судья _____ категории _____

Главный секретарь _____

судья _____ категории _____

Форма № 12

Утверждаю

Главный судья соревнований

(_____)_____

« »_____ 198 г.

АКТ

о подготовке трамплина к проведению соревнований

_____

В соревнованиях принимают участие прыгуны на лыжах или двоеборцы (указать), имеющие следующую квалификацию

_____
(разряд)

Краткое описание района, расположения трамплина (трассы)

_____
(указать местность — в лесу, открытое место,

_____
трамплин — естественный, искусственный, комбинированный)

Трамплин засыпан снегом: толщина снежного покрова на горе разгона _____ см, на горе приземления _____ см, на выкате и площадке остановки _____ см.

Зона трамплина огорожена _____
(каким забором)

На трамплине произведена разметка согласно сертификату:

_____
(указать метраж, линии «Р», «К», рекорд трамплина)

Имеются приборы определения скорости, направления и силы ветра, светофоры и звуковые сигналы, радио, табло.

Связь судейской вышки со стартом и горой приземления.

Медицинское обслуживание — врач, медсестра, «скорая «помощь» и т. д.

Начальник трамплина (_____)

Начальник трассы (_____)

« »_____ 198 г.

Примечание. По такой же форме составляется акт на трассу лыжной гонки с учетом механической подготовки, разметок, составления схемы и профиля трасс.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения 3
§ 1. Характер соревнований . . . . . —
§ 2. Организация, проводящая соревнования . . . —
§ 3. Положение о соревнованиях 4
§ 4. Заявки на участие в соревнованиях . . . . . —
§ 5. Дополнительные заявки и их изменения . . . 5
§ 6. Расписание стартов, порядок старта и жеребьевки —
§ 7. Протесты 7
§ 8. Медицинское обслуживание соревнований . . . 8
§ 9. Обязанности и права представителей и тренеров —
II. Участники соревнований 9
§ 10. Возрастные группы в прыжках на лыжах . . —
§ 11. Допустимая мощность трамплина в прыжках на лыжах 10
§ 12. Возрастные группы в лыжном двоеборье . . —
§ 13. Допустимая мощность трамплина и длина дистанций в лыжном двоеборье 11
§ 14. Обязанности и права участника соревнований —
III. Судейская коллегия соревнований 13
§ 15. Общие положения . . . . . —
§ 16. Главная судейская коллегия . . . . . —
§ 17. Общие обязанности судей 14
§ 18. Главный судья . . . . . —
§ 19. Заместители главного судьи 15
§ 20. Главный секретарь и его помощники 17
§ 21. Технический делегат . . . . . —
§ 22. Жюри соревнований 18
§ 23. Начальник трамплина 19
§ 24. Начальник трасс, его заместители, помощники, контролеры . . . . . —
§ 25. Комендант соревнований 22
§ 26. Бригады судей по прыжкам . . . . . —
§ 27. Старший судья на старте . . . . . —
§ 28. Помощник старшего судьи на старте 23
§ 29. Стартер . . . . . —
§ 30. Старший судья по измерению . . . . . —
§ 31. Секретарь старшего судьи по измерению . . . 24
§ 32. Судьи по измерению . . . . . —
§ 33. Судьи ФИС . . . . . —
§ 34. Судьи по оценке техники 25
§ 35. Бригады судей по лыжным гонкам . . . . . —
§ 36. Стартер . . . . . —
§ 37. Помощник стартера . . . . . —
§ 38. Секретарь стартера 26

§ 39. Судьи по маркировке лыж 26
§ 40. Старший судья на финише . . . . . —
§ 41. Судьи на финише. 27
§ 42. Помощники судей на финише . . . . . —
§ 43. Секретарь судьи на финише . . . . . —
§ 44. Хронометрист . . . . . —
§ 45. Секретарь хронометриста 28
IV. Места и порядок проведения соревнований по прыжкам на лыжах, подсчет результатов . . . . . —
§ 46. Трамплин для прыжков . . . . . —
§ 47. Официальные тренировки и опробование трамплина участниками 30
§ 48. Техника выполнения прыжка на лыжах . . . 31
§ 49. Оценка прыжков 32
§ 50. Инструкция для судей по оценке техники прыжков на лыжах 33
§ 51. Особенности проведения соревнований по прыжкам на лыжах 34
V. Места и порядок проведения соревнований по лыжному двоеборью, подсчет результатов (лыжные гонки) 35
§ 52. Места старта и финиша . . . . . —
§ 53. Трассы лыжных гонок . . . . . —
§ 54. Просмотр трасс 38
§ 55. Старт . . . . . —
§ 56. Прохождение дистанций индивидуальных гонок 40
§ 57. Определение результатов соревнований . . . 42
§ 58. Подсчет результатов соревнований по лыжному двоеборью, включающих прыжки на лыжах с трамплина и эстафетную гонку 3×10 км (по системе Гундерсена) 43
Приложения 82

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ
И ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Правила соревнований

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*
Редактор *А. К. Кветная*
Художник *А. С. Побезинский*
Художественный редактор *В. А. Жигарев*
Технический редактор *Т. Ф. Евсенина*
Корректор *Г. Б. Пятышева*

Сдано в набор 23.12.85. Подписано к печати 13.05.86.
Формат 70×100/32. Бумага тип. № 3. Гарнитура Литературная.
Высокая печать. Усл. п. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 4,14.
Уч.-изд. л. 4,03. Тираж 9000 экз. Издат. № 7827. Зак. № 1666.
Цена 15 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»
Государственного комитета СССР по делам издательств,
полиграфии и книжной торговли.
101421, ГСП-4, Москва, Каляевская ул., 27.

Типография издательства «Калининградская правда»,
236000, Калининград обл., ул. Карла Маркса, 18.