

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
1.1. КАЛЕНДАРЬ .....	8
1.2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ .....	10
1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И РАБОТА ОРГКОМИТЕТА .....	11
<b>2. ПОДГОТОВКА МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	15
2.1. ВЫБОР МЕСТНОСТИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ .....	15
2.2. ВЫБОР ТРАССЫ .....	16
2.3. ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ТРАСС .....	17
2.4. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗИМНЯЯ ПОДГОТОВКА .....	19
2.5. ОСНОВНАЯ ПОДГОТОВКА ТРАСС .....	20
<b>3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	22
3.1. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ .....	22
3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВОДЯЩАЯ СОРЕВНОВАНИЯ .....	22
3.3. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ .....	23
3.4. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .....	24
3.5. РАСПИСАНИЕ СТАРТОВ, ПОРЯДОК СТАРТА И ЖЕРЕБЬЁВКА .....	25
3.6. ПРОТЕСТЫ .....	27
3.7. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ .....	28
<b>4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ДИСТАНЦИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК</b> .....	29
4.1. ДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ НА ГРУППЫ ПО ВОЗРАСТНОМУ ПОЛУ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ .....	29
4.2. ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ .....	30
4.3. ПРАВА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ .....	32
4.4. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД .....	33
<b>5. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	35
5.1. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ .....	35
5.2. БРИГАДЫ СУДЕЙ .....	35
5.3. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД .....	36
<b>6. ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ</b> .....	38
6.1. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА ГЛАВНОГО СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ .....	38
6.2. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ ГЛАВНОГО СУДЬИ .....	39
а) по техническому проведению .....	39

б) по кадрам.....	40
в) по информации.....	40
г) главный хронометрист.....	42
д) по трассам.....	43
е) по медицинскому обслуживанию.....	46
6.3 ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА ГЛАВНОГО СЕКРЕТАРЯ.....	46
6.4 РАБОТА СЕКРЕТАРИАТА СОРЕВНОВАНИЙ.....	47
6.5 РАБОТА СУДЕЙ НА СТАРТЕ.....	48
а) старшего судьи.....	48
б) стартера.....	48
в) секретаря стартера.....	49
г) помощника стартера.....	50
д) секретаря по маркировке лыж.....	50
е) судьи при участниках.....	51
6.6 РАБОТА СУДЕЙ НА ФИНИШЕ.....	52
а) старшего судьи.....	52
б) судьи фиксатора.....	52
в) судьи порядка прихода.....	53
г) секретаря судьи порядка прихода.....	53
д) хронометриста.....	53
е) секретаря хронометриста.....	54
6.7. ЖЮРИ СОРЕВНОВАНИЙ.....	54
6.8. ТЕХНИЧЕСКИЙ ДЕЛЕГАТ СОРЕВНОВАНИЙ.....	55
а) работа технического делегата, до начала соревнований.....	56
б) работа технического делегата вовремя соревнований.....	57
в) работа технического делегата после соревнований.....	57
г) работа технического делегата по окончании соревнований.....	58
<b>7. МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	<b>60</b>
7.1. ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К.....	60
а) лыжному стадиону.....	60
б) трассам лыжных гонок.....	62
в) измерению трасс.....	64
г) подготовке лыжных трасс.....	65
7.2. ПОДГОТОВКА ТРАСС ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО И СВОБОДНОГО СТИЛЯ.....	66
7.3. МАРКИРОВКА ЛЫЖНЫХ ТРАСС.....	68
<b>8. ПРАВИЛА ГОНОК.....</b>	<b>69</b>
8.1. МЕСТО СТАРТА.....	69
8.2. ВИДЫ СТАРТА.....	70
8.3. МЕСТО ФИНИША.....	73
8.4. ЭСТАФЕТЫ.....	74

а) место стартов.....	74
б) зона передачи эстафет.....	76
в) порядок старта в эстафете.....	77
г) прохождение дистанции и передача эстафеты.....	77
д) определение времени и результатов эстафетных гонок.....	78
е) правила эстафетных гонок.....	79
<b>9. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК.....</b>	<b>82</b>
<b>10. ПОРЯДОК ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	<b>83</b>
<b>11. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ.....</b>	<b>84</b>
<b>12. ПИТАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ.....</b>	<b>86</b>
<b>13. МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.....</b>	<b>87</b>
<b>14. СПОРТИВНАЯ ФОРМА.....</b>	<b>89</b>
<b>15. ТЕМПЕРАТУРНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	<b>90</b>