

# Туристско-спортивный союз России



## **РЕГЛАМЕНТ по виду спорта «спортивный туризм»**

### **РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ – ЛЫЖНАЯ»**

**МОСКВА  
2009**

## РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ – ЛЫЖНАЯ»

### РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- 1.1. Соревнования заключаются в прохождении участниками дистанций, включающих в себя естественные препятствия для лыжного туризма и требующих аналогичных технических и физических приемов и способов их преодоления, а также выполнения специальных заданий.
- 1.2. Выполнение технических приемов при участии в соревнованиях может быть как в режиме личного и командного прохождения, так и в режиме поисково-спасательных и транспортных работ.

### РАЗДЕЛ 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ДИСТАНЦИЙ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Дистанции соревнований делятся на шесть классов в зависимости от технической сложности и количества реальных препятствий и спецзаданий.
- 2.2. Оценка класса дистанции определяется таблицей № 1.

Таблица № 1.

Таблица параметров дистанций

Класс	Длинная дистанция			Короткая дистанция			Личная дистанция		
	Кол-во этапов	Протяженность (км)	Сумма баллов	Кол-во этапов	Протяженность (км)	Сумма баллов	Кол-во этапов	Протяженность (км)	Сумма баллов
1	4-5	1-3	190	3-4	до 1	50	2-4	до 1	75
2	5-7	2-4	400	4-5	до 1	200	3-6	до 1,5	125
3	6-8	3-6	600	5-7	до 1,5	450	5-7	до 2	200
4	7-10	5-8	900	6-8	до 2	700	6-8	до 3	400
5	8-12	6-10	1200	7-10	до 2,5	900	7-10	до 4	600
6	9-15	8-12	Более 1250	8-12	до 3,0	1000	8-12	до 5	750

- 2.3. Оценка этапов производится исходя из:
- технической и тактической сложности «Т» (в баллах);
  - физической сложности «Ф» (в баллах);
  - коэффициента за физическую сложность этапа, который вводится в случае снижения или увеличения протяженности этапа относительно зачетной протяженности «К<sub>ф</sub>»;

- степени реальности конкретного препятствия «Р» – коэффициент;
- автономности работы команды и участников на конкретном техническом этапе «А» – коэффициент;
- условий прохождения этапа в режиме поисково-спасательных и транспортировочных работ ( с «пострадавшим» ) «П» – коэффициент;
- суммарной протяженности всей дистанции – «Д» с добавлением коэффициента сложности «К» за ориентирование на дистанции.

Оценка этапа в баллах будет равна:

$$(T + \Phi \times K_{\phi}) \times R \times A \times П + Д \times К$$

Указанный подсчет справедлив при соблюдении зачетной протяженности этапа (таблица № 2).

Таблица № 2.

Препятствия	Зачетная протяженность этапа по классам					
	Дистанций (м)					
	1	2	3	4	5	6
Переправа	8-10	12-15	16-20	25-28	35-40	45-48
Преодоление сложного рельефа (подъем, спуск, траверс):						
- на лыжах, пешком	6-8	10-12	12-15	16-20	20-25	25-30
- в кошках	-	8-10	10-12	12-15	15-20	20-25

В случае снижения или увеличения протяженности этапа относительно зачетной, к баллам за физическую сложность этапа вводится коэффициент:

$$K_{\phi} = L_{\phi} / L_{з}$$

Где  $L_{\phi}$  – протяженность фактическая (м);  
 $L_{з}$  – протяженность зачетная (м).

При определении зачетной протяженности технического этапа «Переправа по бревну» (расстояние между опасными зонами, которое преодолевается по бревну) необходимо вводить коэффициент от 0,5 до 0,8 в зависимости от толщины (диаметра) бревна – переправы.

### 2.3.1. Техническая и тактическая сложность – «Т».

Техническая и тактическая сложность конкретного этапа определяется в случае:

- прохождение этапа не требует специальных знаний – от «0» до «25» баллов;
- на этапе требуются простейшие знания и навыки в технике страховки, само страховки, индивидуальные навыки для преодоления данного конкретного препятствия – от «25» до «50» баллов;
- при работе на этапе требуется владение набором стандартных приемов страховки, само страховки, тактических схем прохождения – от «50» до «75» баллов;
- преодоление естественных препятствий при прохождении технического этапа требует владения в полном объеме средствами и приемами техники прохождения, страховки и само страховки на данном типе препятствий. Возможность, а иногда и необходимость, выработки тактики прохождения данного этапа самостоятельно – от «75» до «100» баллов.

### 2.3.2. Физическая сложность – «Ф».

Физическая сложность конкретного технического этапа или выполнение специального задания определяется затратой физических усилий на его выполнение:

- выполнение задач на этапе не требует физической подготовки – «0» баллов;
- прохождения этапа требует от участников физических усилий на уровне общефизической подготовки (ОФП) – в пределах «25» баллов;

- при работе на этапе или выполнении специального задания требуется физическая подготовка на уровне СФП – от «25» до «50» баллов;
- прохождение этапа требует от участников выполнение физических нагрузок, доступных хорошо подготовленному спортсмену – от «50» до «75» баллов;
- преодоление естественных препятствий при прохождении технического этапа предъявляет предельно высокие нагрузки к участникам и команде в целом и требует полного напряжения моральных и физических сил спортсменов – от «75» до «100» баллов.

### **2.3.3. Степень реальности этапа – «Р».**

Степень реальности этапа определяется выполнением характеристик, предъявляемых к тому или иному препятствию:

- этап ставится на реальном препятствии, параметры и условия этапа соответствуют действительности: реальная опасная зона, крутизна склонов, глубина оврага (каньона), наличие воды и прочее – «1»;
- этап ставится на реальном препятствии, но параметры не соответствуют предъявляемым требованиям, т.е. опасная зона, крутизна склона и т.п – частично условны – от 0,8 до 0,6 баллов;
- реальное препятствие отсутствует, этап ставится на условном рельефе – до 0,5 балла.

### **2.3.4. Автономность работы участников на этапах – «А».**

Автономность работы участников и команд на конкретном техническом этапе или при выполнении специального задания определяются:

- полной автономностью, полным самонаведением, страховкой и отработкой на этапе – «1».

При этом наличие судейских петель, неразъемных карабинов и пр., повешенных в целях сохранения экологии окружающей среды, а также наличие судейской страховки, которую участники не имеют право нагружать, наличие судейского оборудования на этапе - точки промежуточного крепления перил и страховки, подводные и накопительные перила не снижает автономности работы участников.

- частичное использование судейского снаряжения на этапе (перила, страховка и другое снаряжение) – от «0,8» до «0,5»;
- участники проходят по полностью подготовленному и оборудованному судьями этапу – от «0,5» до «0,3».

### **2.3.5. Режим поисково-спасательных и транспортно-спасательных работ – «П».**

Режим поисково-спасательных и транспортно-спасательных работ (спасательные работы) определяется наличием «пострадавшего», т.е «неработающего» участника, что значительно увеличивает нагрузку на остальных членов команды:

- прохождение конкретного технического этапа с «пострадавшим» - от «1,2» до «1,5». При этом величина коэффициента определяется в зависимости от технической сложности этапа.
- прохождение без «пострадавшего» – «1».

### **2.3.6. Протяженность дистанции – «Д».**

**2.4.** При определении суммарной сложности дистанции в целом необходимо учитывать ее суммарную протяженность, где каждый пройденный километр оценивается в **20** баллов.

**2.5.** Если движение по дистанции осуществляется по карте (в режиме ориентирования) на баллы за протяженность дистанции вводится коэффициент – «1,2».

## **РАЗДЕЛ 3. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**3.1.** Наименование этапов, их последовательность и характер прохождения этапов задаются в «Положении о соревнованиях» или «Условиях прохождения дистанции».

**3.2.** На дистанциях 5 – 6 классов целесообразно проводить классификационные (отборочные) соревнования с целью деления участников на две группы. Деление на две группы делается для определения порядка стартовой жеребьевки или для отбора и пропуска более слабых команд по облегченной (либо укороченной) дистанции следующих видов соревнований. Допускается проводить разделение команд на группы по оформленной спортивной квалификации участников (рейтинга участников или суммарного рейтинга команд).

**3.3.** Прохождение дистанции (этапов) допускается как с заявкой тактики прохождения, так и свободное (без заявки тактики).

**3.4.** Для обеспечения безаварийного прохождения готовящейся дистанции (этапов) соревнований в «Положении...» должен быть указан (приведен) список (перечень) необходимого специального снаряжения, которое необходимо иметь команде и участникам.

## **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**4.1.** Результат прохождения дистанции может определяться:

- временем прохождения дистанции;
- суммой штрафных баллов и временем прохождения дистанции;
- суммой штрафных баллов и временем прохождения этапов.

При этом, для того, чтобы произвести дифференциацию значимости одного балла штрафа относительно времени прохождения дистанции (этапов), можно 1 балл штрафа приравнять к определенному времени или определенному % времени прохождения. И в соответствии с этим результат может определяться:

$$P = T \times (1 + Ш/100), \quad \text{где}$$

**T** – время прохождения дистанции (или сумма времени прохождения этапов);  
**Ш** – сумма штрафных баллов.

**4.2.** Место, после прохождения дистанции, определяется по результату прохождения. При равенстве результатов предпочтение отдается команде (участнику), имеющей меньше штрафных баллов, а в случае их равенства – команде (участнику), стартовавшей ранее. Команды (участники), не прошедшие (или снятые) один или несколько этапов, занимают места после команд (участников), прошедших все или большее число этапов.

**4.3.** Определение результатов команд (участников) на отдельно выполняемых этапах оговаривается в «Положении...» (например, классификационные этапы).

**4.4.** Общий результат команд по всем дистанциям соревнований определяется по сумме мест, занятых на отдельных дистанциях. При равенстве суммы мест предпочтение отдается команде, имеющей более высокое место на дистанции, оговоренной в «Положении...» или «Условиях...». Допускается, оговорив это в «Положении...», при суммировании мест вводить коэффициенты, учитывающие сложность и значимость отдельных дистанций.

**4.5.** Команды, не имеющие зачета в какой-либо либо дистанции, в общем зачете занимают места после команд, имеющих более полный зачет, если в «Положении...» не оговорен другой порядок.

**Примечание.**

Конкретные условия прохождения этапов, возможное контрольное время на этапах и дистанции соревнований в целом устанавливаются начальником дистанции, инспектором соревнований (дистанции) и утверждаются главным судьей соревнований исходя из конкретных условий проведения соревнований (рельефа местности, времени проведения, количества команд и прочих условий) и обеспечения безопасности прохождения дистанции, которые оговариваются в «Условия соревнований...».

При подготовке и написании «Положения...» и «Условий...», разработке конкретных этапов и дистанций в целом, обучении и подготовке судей соревнований, подготовке и проведении соревнований целесообразно использовать:

- «Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму» (редакция от 12.02.2000 года);
- рекомендуемую таблицу штрафов (таблица № 3);
- примерный перечень возможных технических этапов и специальных заданий, рекомендуемый для использования при подготовке, постановке и проведении соревнований для различных классов дистанций (см. таблицу № 4 Приложения).

Таблица № 3.

**Таблица штрафов**

<b>№ п/п</b>	<b>Возможная ошибка</b>	<b>Штраф (балл)</b>	<b>Разъяснение</b>
1	Незамуфтованный карабин.	1	Замуфтованный карабин обязателен к применению в целях страховки.
2	Потеря снаряжения (за единицу), при условии, что команда или участник не смогли достать самостоятельно, без нарушения Правил или Условий соревнований. Оставленное или забытое на этапе после завершения его прохождения.	1	Снаряжение или часть в соответствии с перечнем необходимого. Не распространяется на потерю основной веревки, рюкзака и контрольного груза.
3	Одинокое касание рельефа в опасной зоне либо заступ в опасную зону.	1	Без использования опоры
4	Работа без рукавиц	3	Замена их шапкой, рукавами или другими предметами – штрафуются
5	Неправильно завязан узел	3	Отсутствие контрольного узла, неправильное применение узла или завязан другой узел
6	Неправильное применение приема	3	См. «Руководство...»
7	Падение – потеря остойчивости участника, приведшая к касанию склона частью туловища или любым участком конечности помимо подошв ботинок (лыж); падение с	3	Судится на этапах, не требующих для прохождения страховки, самостраховки.

	самозадержанием на склоне.		
8	Неправильная страховка (само страховка) – страховка, которая не может обеспечить удержание страхуемого при срыве или может вызвать опасные последствия для страхуемого и страхующего.	3	Страховка выполнена с нарушениями: угол страховки более 90 град.; страховка одной рукой; руки вплотную к точке страховки; неправильное положение страховочной веревки страхующих; несоответствие длины само страховки; провис страхующей веревки ниже ступни страхуемого и пр.
9	Остановка вне зоны торможения; выход за разметку этапа; пропуск ворот при слаломном спуске и пр.	3	
10	Оказание помощи «пострадавшим»; неосторожная транспортировка «пострадавшего», приведшая к касанию травмированным (больным) участком тела склона.	3	Действия «пострадавшего» не соответствуют обусловленной травме. Непосредственные касания, удары «пострадавшего» о рельеф.
11	Перегрузка перилл, страховки, а также отсутствие или временное прекращение страховки, само страховки.	6	Нахождение на одинарной веревке более одного участника. Потеря страховки при условии ее немедленного восстановления, пропуск промежуточной точки страховки.
12	Участник начал движение по лавиноопасному склону (участку) неподготовленным (не распушена лавинная лента, не предупрежден наблюдатель и пр.).	6	
13	Потеря основной веревки, рюкзака.	10	Основная веревка более 10 м ( забыта, оставлена, не снята с этапа и пр.).
14	Использование опоры за ограничением.	10	Использование опоры за ограничительной линией для движения или восстановления равновесия.
15	Не выставлен наблюдатель при преодолении лавиноопасного участка; либо двое и более участников на лавиноопасном участке; попадание участника в «лавину».	10	Нарушение правил безопасности при преодолении лавиноопасного участка.
16	Наезд на участника при спуске	10	Следующий участник не смог затормозить и коснулся предыдущего участника.
17	Нагружение судейской страховки.	10	Частичное нагружение судейской веревки, но не срыв.

18	Не прохождение этапа участником	15	Обошел этап, не уложился в контрольное время на этапе и пр.
19	Срыв с повисанием на судейской веревке (страховке).	15	Не прохождение этапа участником.
20	Выход за ограничение и продолжение движения	15	Не прохождение этапа участником
21	Потеря контрольного груза	Снятие с этапа	Нарушение «Условий...»
22	Невыполнение условий этапа	Снятие с этапа	Нарушение «Условий...».
23	Невыполнение требований судьи на этапе	Снятие с этапа	Снятие после третьего предупреждения!
24	Невыполнение «Условий при прохождении дистанции»	Снятие с дистанции	Невыполнение «Условий...» – движение не на лыжах, сход с маркировки, и другие нарушения.

Таблица № 4.

**Примерный перечень технических этапов и специальных заданий, рекомендуемый для использования при подготовке и проведении соревнований по лыжной дистанции.**

Разделы	Наименование технического этапа и специального задания	Класс дистанции					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
Туристские навыки	Установка палатки	+	+				
	Разжигание костра, примуса, печки и пр..	+	+	+	+		
	Организация ночлега в полевых условиях.		+	+	+	+	+
	Устройство укрытия в «экстремальных» условиях.			+	+	+	+
	Ремонт лыж, палок, креплений и пр.	+	+	+			
Общетехнические этапы	Вязка узлов.	+	+	+			
	Преодоление чащобного участка, лесного завала.	+	+	+	+	+	
	Переправа по «тонкому» льду, болоту с применением подручных средств (жердей)	+	+	+			
	Подъем, траверс и спуск без лыж	+	+	+	+	+	+
	Переправа по бревну	+	+	+	+		



	Преодоление заснеженного каменистого склона			+	+	+	+
	Переправа маятником через ручей, овраг и пр.		+	+	+	+	+
Лыжные этапы	Тропление лыжни	+	+	+			
	Подъем, траверс и спуск на лыжах (зигзагом, лесенкой, елочкой, серпантином).	+	+	+	+	+	+
	Спуск на лыжах с торможением в заданной зоне.	+	+	+	+	+	+
	Спуск на лыжах с поворотами.	+	+	+	+	+	+
	Спуск на лыжах по бугристому склону			+	+	+	+
	Скоростной спуск на лыжах.		+	+	+	+	+
	Траверс склона на лыжах			+	+	+	+
	Скоростной бег на лыжах	+	+	+	+	+	+
Технические этапы различной сложности	Подъем, спуск и траверс склона на лыжах с самостраховкой (страховкой).			+	+	+	+
	Подъем, спуск и траверс склона на кошках с самостраховкой (страховкой).				+	+	+
	Переправа по «тонкому» льду, болоту и пр. с организацией страховки и самостраховки.			+	+	+	+
	Переправа по бревну с организацией страховки.			+	+	+	+
	Подъем, спуск и траверс по крутому настовому (ледяному) склону на кошках с самостраховкой (страховкой).				+	+	+
	Спуск по веревке по крутому склону (спортивный спуск).			+	+	+	+
	Спуск, подъем и траверс склона с самостраховкой (страховкой).			+	+	+	+
	Движение в связках по сложному рельефу (пешком, на лыжах, на кошках).				+	+	+
	Преодоление трещины на леднике, скального разлома.				+	+	+
	Спуск по перилам дюльфером с последующим сдергиванием веревки.			+	+	+	+
	Организация навесной переправы и движение участников			+	+	+	+

	Организация наклонной навесной (более 20 град.) переправы.				+	+	+
Этапы спортивного Ориентирования	Зачет по топографии, знакам, спортивному ориентированию и пр.	+	+	+	+		
	Движение по азимуту (азимутальные ходы).	+	+	+	+		
	Ориентирование на местности в заданном направлении		+	+	+	+	+
	Ориентирование на маркированной трассе.	+	+	+	+	+	+
	Ориентирование по выбору			+	+	+	+
	Ориентирование на нанесенном маршруте		+	+	+	+	
Этапы по оказанию первой помощи	Зачет по медицине, оказанию первой (до врачебной) помощи, знание основных медицинских препаратов и прочее.	+	+	+	+	+	+
Этапы Лавинно-опасности, поисково-спасательных работ и транспортировки «пострадавшего» Этапы Транспортировки «пострадавшего»	Преодоление «лавинноопасного» склона, участка и пр.				+	+	+
	Проведение поисково-спасательных работ после «схода лавины» силами и средствами команды.			+	+	+	+
	Подъем «провалившегося» в трещину.				+	+	+
	Транспортировка «пострадавшего» на нартах по простому и сложному рельефу.			+	+	+	+
	Транспортировка «пострадавшего» на носилках по простому и сложному рельефу		+	+	+	+	+
	Транспортировка «пострадавшего» на участнике (несущем) по простому и сложному рельефу.	+	+	+	+	+	+
	Подъем и спуск «пострадавшего» на нартах со страховкой и само страховкой.			+	+	+	+
	Подъем и спуск «пострадавшего» на носилках со страховкой и само страховкой.			+	+	+	+
	Подъем и спуск «пострадавшего» на участнике (несущем) со страховкой и само страховкой.			+	+	+	+

	<p style="text-align: center;">Организация навесной переправы и переправа «пострадавшего» на нартах, (носилках) и переправа группы.</p>				+	+	+
--	---	--	--	--	---	---	---

В зависимости от места проведения соревнований (рельефа, залесенности, крутизны склонов, наличия жилых построек и прочего), количества команд участников, их подготовленности, ранга проводимых соревнований, класса дистанций и прочего возможно объединение нескольких технических этапов или наоборот их разнесение.