

# 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 транспортировочных 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:

$$(T + \Phi \times K_{\Phi}) \times R \times A \times P + D \times K$$

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, самостраховки, индивидуальные навыки для преодоления данного конкретного препятствия – от «25» до «50» баллов;
- при работе на этапе требуется владение набором стандартных приемов страховки, самостраховки, 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 самостраховки 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»<br>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.                     |   |   | + | + | + | + |

|  |   |  |  |  |   |   |   |
|--|---|--|--|--|---|---|---|
|  | Организация навесной<br>переправы и переправа<br>«пострадавшего» на нартах,<br>(носилках) и переправа группы. |  |  |  | + | + | + |
|--|---|--|--|--|---|---|---|

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.