

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ПОЛИАТЛОН"

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПОЛИАТЛОН - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков.

Для реализации этой цели в содержание полиатлона включены виды программы из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Вопросы, не предусмотренные Правилами и Положением, в ходе соревнований решает Главная судейская коллегия (ГСК).

Действие настоящих Правил распространяется на все соревнования по полиатлону, проводимые общероссийской федерацией по полиатлону, и организациями, входящими в неё.

Результаты участников соревнований признаются действительными в том случае, если они показаны на официальных соревнованиях, условия проведения, спортивная база, инвентарь и оборудование которых соответствуют требованиям настоящих Правил.

Всероссийские соревнования по виду спорта полиатлон проводятся по правилам, утверждённым международной спортивной федерацией, осуществляющей развитие вида спорта полиатлон в мире и настоящим Правилам.

При проведении международных и других официальных соревнований, при разночтении Правил, судейство соревнований должно проводиться по Правилам международной спортивной федерации, осуществляющей развитие вида спорта полиатлон в мире.

1.1 СОДЕРЖАНИЕ ПОЛИАТЛОНА

Таблица 1

Перечень видов, рекомендуемых для включения в программы соревнований по полиатлону

Виды программы	Возраст (лет) / пол					
	12-13	14-15	16-17	18-20	21-23	24-39
	м д	ю д	ю д	м ж	м ж	м ж
Спринт 60 м	+	+	+	+	+	+
100 м	-	-	+	+	+	+
Бег на выносливость 500 м	-	+	-	-	-	-
1000 м	+	+	-	+	-	+
2000 м	-	-	+	+	+	+
3000 м	-	-	+	-	+	-
Метание мяча 150 г	+	+	-	-	-	-
гранаты 300 г.		-	+			
гранаты 500 г	-	-	+	-	-	+
гранаты 700 г	-	-	+	-	+	-
Плавание 50 м	+	+	-	-	-	-

100 м	- -	- +	+ +	+ +	+ +	+ +
Стрельба						
Винтовка пневматическая 10м (II-ВП)	+ +	+ +	- -	- -	- -	- -
Винтовка пневматическая 10м (III-ВП)	- -	- -	+ +	+ +	+ +	+ +
Подтягивание на высокой перекладине	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	- +	- +	- +	- +	- +	- +
Лыжные гонки 1 км	- +	- -	- -	- -	- -	- -
2 км	+ +	- -	- -	- -	- -	- -
3 км	+ -	+ +	- -	- -	- -	- -
5 км	- -	+ -	- +	- +	- +	- +
10 км	- -	- -	+ -	+ -	+ -	+ -

1.2 ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по полиатлону могут проводиться по программам двоеборий, троеборий, четырёхборий и пятиборий в 1-5 дней.

Выбор видов программы для многоборий производится в зависимости от возраста участников и задач, стоящих перед соревнованиями.

Конкретные программы полиатлона определяются организацией проводящей соревнования (ОПС) и указываются в Положении.

Таблица 2

Программы классифицируемых соревнований

Спортивная дисциплина	Участники	Программа соревнований
Летнее пятиборье	Мужчины, старшие юниоры, младшие юниоры, старшие юноши	Бег 100 м, метание гранаты 700 гр., стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м., бег 3000 м.
	Женщины, старшие юниорки, младшие юниорки, старшие девушки	Бег 100 м, метание гранаты 500 гр., стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м., бег 2000 м.
	Младшие юноши	Бег 60 м, метание гранаты 500 гр., стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 100 м., бег 2000 м.
	Младшие девушки	Бег 60 м, метание гранаты 300 гр., стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 2000 м.
	Мальчики	Бег 60 м, метание мяча 150 гр., стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.
	Девочки	Бег 60 м, метание мяча 150 гр., стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.

Летнее четырёхборье	Мужчины, старшие юниоры, младшие юниоры, старшие юноши	Бег 60 м, стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м., бег 2000 м.
	Женщины, старшие юниорки, младшие юниорки, старшие девушки	Бег 60 м, стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м., бег 1000 м.
	Младшие юноши	Бег 60 м, стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.
	Младшие девушки	Бег 60 м, стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.
	Мальчики	Бег 60 м, стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.
	Девочки	Бег 60 м, стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), плавание 50 м., бег 1000 м.
Летнее троеборье	Мужчины, старшие юниоры, младшие юниоры, старшие юноши	Стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание 4 мин., бег 3000 м.
	Женщины, старшие юниорки, младшие юниорки, старшие девушки	Стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 4 мин, бег 2000 м.
	Младшие юноши	Стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин., бег 2000 м.
	Младшие девушки	Стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., бег 1000 м.
	Мальчики	Стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин., бег 1000 м.
	Девочки	Стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., бег 1000 м.
Летнее двоеборье	Младшие юноши	Подтягивание - 3 мин., бег 2000 м
	Младшие девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., бег 1000 м
	Мальчики	Подтягивание - 3 мин., бег 1000 м
	Девочки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., бег 500 м
Зимнее троеборье	Мужчины, старшие юниоры, младшие юниоры, старшие юноши	Стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин., лыжная гонка 10 км.
	Женщины, старшие юниорки, младшие юниорки, старшие девушки	Стрельба упр. III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 4 мин, лыжная гонка 5 км.
	Младшие юноши	Стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин., лыжная гонка 5 км.
	Младшие девушки	Стрельба упр. II-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., лыжная гонка 3 км.

	Мальчики	Стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин., лыжная гонка 3 км.
	Девочки	Стрельба упр. II-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., лыжная гонка 2 км.
Зимнее двоеборье	Младшие юноши	Подтягивание - 3 мин., лыжная гонка 3 км.
	Младшие девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., лыжная гонка 2 км.
	Мальчики	Подтягивание - 3 мин., лыжная гонка 2 км.
	Девочки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 3 мин., лыжная гонка 1 км.

1.3 УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

1.3.1. Допуск участников осуществляются в соответствии с утверждёнными: ЕВСК, Положением и Регламентом соревнования.

1.3.2. Обязанности и права участников

1.3.2.1. Участник обязан:

- знать Правила, Положение, Регламент, расписание соревнований и строго их выполнять;
- строго соблюдать нормы поведения спортсмена и принципы честной спортивной борьбы;
- участник, показавший явную техническую неподготовленность к выступлению, может быть отстранён от участия в виде решением рефери или заместителя главного судьи по данному виду;
- участник, грубо нарушивший правила поведения, может быть отстранён от участия в соревнованиях решением рефери или заместителя главного судьи по виду.

1.3.2.2. Участник имеет право:

- обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, касающимся выполнения упражнения, во всех других случаях участник должен обращаться через представителя, тренера или капитана команды;
- проводить разминку и тренироваться в отведённых для этих целей местах в дни и часы, определённые судейской коллегией;
- полностью использовать время, предусмотренное Правилами на подготовку и выполнение упражнения;

1.3.2.3. Участнику запрещается:

- пользоваться помощью лиц, находящихся на месте проведения соревнования, кроме соревнований по лыжным гонкам, силовой гимнастике и пулевой стрельбе (разделы "Лыжные гонки", "Силовая гимнастика" и "Пулевая стрельба"). Участнику, замеченному в подобном нарушении Правил делается предупреждение, что фиксируется в протоколе. При повторном нарушении участник может быть дисквалифицирован, при этом показанные им до этого момента результаты засчитываются.

1.3.3. Порядок выступления участников.

1.3.3.1. Очередность выступления участников определяется согласно Регламенту соревнований и жеребьёвки.

1.3.3.2. На соревнованиях, при наличии условий, ГСК должна предоставлять участникам, занимающим лидирующее положение в "своей" возрастной группе перед заключительным видом полиатлона, места в последнем забеге (заплыве), выдавать последние для их возрастных групп номера для лыжной гонки. Для определения абсолютного чемпиона России, лидирующие спортсмены в заключительном виде программы должны стартовать вместе (допускается проведение соревнований с гандикапом по системе Гундерсена — лидер стартует первым).

1.4 СПОРТИВНАЯ ФОРМА

1.4.1. Спортивная форма участников должна быть чистой, опрятной с установленной эмблемой организации.

1.4.2. Личные номера с цифрами высотой 200 мм должны быть помещены на груди и на спине. Изменение присвоенных номеров делается с разрешения главного секретаря.

1.4.3. На видах программы разрешено использование следующей спортивной формы, одежды и обуви:

1.4.3.1. В легкоатлетических видах: майка (футболка), трусы, легкоатлетические туфли с шипами или кроссовки, подошва и каблук обуви могут иметь насечки, рубцы и зубцы, выступы, изготовленные из того материала, что и подошва. Эти рубцы и выступы считаются частью толщины подошвы. Туфли могут иметь шипы на подошве и каблуке не более 11 штук. Длина шипов не должна превышать 25 мм с диаметром основания до 4 мм - для гаревого покрытия, 9 мм – для синтетического (для метаний допускается 12 мм). Участникам разрешается выступать в метаниях в тренировочных брюках.

1.4.3.2. В силовой гимнастике:

- у мужчин: майка или полурукавка, трусы, спортивные туфли; разрешается выступать без обуви (в носках обязательно);
- у женщин - полурукавка, трусы или плотно облегающий тело костюм; разрешается выступать без обуви или в носках.

1.4.3.3. В плавании:

- у мужчин - плавки из непрозрачного материала или плавательный костюм;
- у женщин - закрытый (кроме спины) купальный костюм из непрозрачного материала или плавательный костюм.

1.4.3.4. В лыжных гонках: лыжный костюм (комбинезон), шапочка, перчатки, лыжные ботинки.

1.4.3.5. В пулевой стрельбе требования к одежде и обуви изложены в разделе "Пулевая стрельба".

1.5 ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

1.5.1. При определении мест команд, результаты отдельных участников оцениваются в очках по действующим «Таблицам оценки результатов в полиатлоне».

Указание: 1. Если оцениваемый результат отсутствует в таблице - то ему необходимо дать оценку ближайшего худшего табличного результата.

2. Действующие "Таблицы оценки результатов в полиатлоне" рассчитаны и на электронный хронометраж, поэтому для оценки результатов бега на 30-1500м, плавания и лыжных гонок, зарегистрированных полностью автоматизированным измерительным устройством, необходимо отображать с точностью до сотых долей секунды, а в метании до сантиметров.

1.5.2. Участник (команда), набравший (набравшая) по всем видам наибольшую сумму очков (баллов), становится победителем, а при равной сумме очков (баллов) у двух или более участников (команд) преимущество получает участник, выигравший большее число видов (по результатам), а при равенстве этого показателя - показавший лучший результат в последнем виде (лыжные гонки (лыжероллеры) или бег на выносливость - по времени).

Командный зачёт определяется по сумме лучших результатов участников команды. При равенстве очков у двух или более команд, преимущество отдаётся команде, имеющей наибольшее число 1, 2, 3 и т.д. личных мест.

1.6 ИЗМЕРЕНИЯ

Для стандартизации условий проведения и результатов соревнований спортивные базы (СБ), местный организатор и судейская коллегия должны выполнить несколько видов измерений.

1.6.1. Виды измерений. Для проведения соревнований должны быть выполнены следующие виды измерений.

1.6.1.1. Все мерительные инструменты и приборы, используемые для подготовки и проведения соревнований должны пройти контрольные поверки судейской коллегией за 2 дня до

соревнований и за 1-1,5 часа до начала соревнований по виду. Для соревнований уровня субъекта РФ и выше инструменты и приборы должны пройти стандартизацию в государственной метрологической службе не ранее, чем за 6 месяцев до начала соревнований.

1.6.1.2. Измерение всех характеристик дистанций (длины, уклонов, подъёмов, ширины), мест метания. ОПС проводит предварительное (за 0,5-1 год до соревнований), а ГСК - основное (за 2 дня) и контрольное (за 1-1,5 часа до начала соревнований) измерения.

1.6.1.3. Измерение (а при необходимости - взвешивание) гранат, мячей, мишеней, разметки старта и финиша. Проводятся основное (за 2 дня до соревнований) и контрольное (за 1-1,5 часа до начала соревнований) измерения.

1.6.1.4. На соревнованиях уровня субъекта РФ и выше ведётся измерение снаряжения и инвентаря участников - шиповок, обуви, оружия, стрелковых костюмов и рукавиц, лыж и палок, размеров рекламы на одежде, снаряжении и инвентаре, проводимое за 10-40 минут до старта при регистрации на месте сбора участников или при маркировке лыж.

1.6.1.5. Измерение температуры воздуха и воды, проверка химического и бактериологического состава воды, измерения производятся накануне дня прибытия участников и в течение всего времени официальных тренировок и соревнований по виду.

1.6.1.6. Измерение скорости ветра проводится на соревнованиях уровня субъекта РФ и выше во время забегов на 60 и 100 м.

1.6.1.7. Антидопинговый контроль. Проводится по решению ОПС на официальных всероссийских соревнованиях после окончания стрельбы и многоборья.

1.6.1.8. Измерение наличия / отсутствия клея на кистях рук участников и грифе перекладины при подтягивании. Проводятся измерения до (на грифе) и после (на кистях рук) выполнения подтягивания на соревнованиях уровня субъекта РФ и выше.

1.6.1.9. Измерение результатов соревнований. Проводится во время соревнований.

1.6.2. Надёжность измерений

1.6.2.1. Каждое измерение, указанное в пунктах 1.6.1.2 - 1.6.1.7 выполняется дважды.

Расхождение в измерениях не должно превышать:

- для измерений расстояний - 1:2500;
- для измерений веса - 1: 200;
- для измерений температуры - 1: 100.

В расчёт берутся средние арифметические результаты двух измерений.

1.6.2.2. Длина дистанций бега, плавания, лыжных гонок, вес гирь и снарядов для метания не может быть меньше стандартных. Дистанции могут превышать стандартные:

- в беге - на + 0,04 %;
- в плавании - на + 0,06 %;
- в лыжных гонках - на + 0,2 %;
- в стрельбе - на $\pm 0,4$ %.

1.6.2.3. Специальные условия обеспечения надёжности измерений приведены в правилах по видам спорта и соответствующих инструкциях.

1.6.3. Ответственность за организацию измерений и оформление документации.

1.6.3.1. СБ и местная проводящая организация отвечают за своевременную передачу на поверку в государственную метрологическую службу всех мерительных инструментов и приборов, используемых для проведения соревнований. Поверенные приборы и инструменты должны иметь сертификаты годности (1-2 классов точности для соревнований уровня субъекта РФ и выше).

1.6.3.2. Измерения, указанные в пунктах 1.6.1.1 и 1.6.1.2, выполняются на предварительном этапе метрологом или специалистом-геодезистом, при участии представителей ОПС или местного организатора. По результатам измерений составляются акты, которые подписывают все члены мерительных комиссий. Акты предварительных измерений утверждают ОПС. На основном и контрольном этапах измерения выполняются под руководством инспектора с участием заместителя главного судьи по виду, рефери (для лыжных гонок - начальника дистанций). Акты основных и контрольных измерений утверждает главный судья.

1.6.3.3. Измерения, указанные в пунктах 1.6.1.3 - 1.6.1.8., выполняются судьями и специалистами служб, организованных ГСК на видах (пункты 1.6.1.3 и 1.6.1.5. - с участием инспектора).

Измерения оформляются протоколами, либо в стартовых протоколах делаются соответствующие отметки. Протоколы подписываются проводившими замеры судьями и специалистами.

1.6.3.4. Измерения, указанные в пункте 1.6.1.9, выполняются судьями на всех видах.

2. ВИДЫ ПРОГРАММЫ

2.1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

2.1.1. Общие положения

2.1.1.1. Соревнования по лёгкой атлетике в полиатлоне проводятся в беге на короткие дистанции (спринт) - на 60 м или 100 м, в беге на выносливость - на 500, 1000, 2000 или 3000 м, в метаниях – мяча или гранаты.

2.1.1.2. Все измерения дистанций бега и разметки для метания производятся дважды. В расчёт берётся среднее арифметическое. Длина первой беговой дорожки по кругу должна измеряться на расстоянии 300 мм от наружного края бровки. Длина 4-8 беговых дорожек по прямой измеряется на расстоянии 200 мм от наружного края внутренних разделительных линий дорожек. Каждое измерение не должно превышать номинальную измеряемую длину более, чем на 0,03 %.

2.1.2. Бег на короткие дистанции – спринт (60 и 100 м)

2.1.2.1. Бег на короткие дистанции – спринт (60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях уровня субъекта РФ и выше - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м.

2.1.2.2. Количество участников в забеге должно быть 4 - 9 человек.

2.1.2.3. Дорожки, по которым бегут участники, определяются жеребьёвкой, проводимой секретариатом соревнований. Характер жеребьёвки устанавливается ГСК. Отсчёт дорожек ведётся от внутренней бровки.

2.1.2.4. Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

2.1.2.5. Ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии - не входит.

2.1.2.6. Если участник во время бега перешёл на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

2.1.2.7. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

2.1.3. Старт в беге на короткие дистанции

2.1.3.1. Для подготовки к старту, включая время на установку стартовых колодок (станков), участникам отводится не более 2 минут, начиная с момента их вызова на старт.

2.1.3.2. На соревнованиях, где не применяется аппаратура контроля фальстарта, участникам разрешено стартовать с низкого старта с использованием стартовых колодок (станков) или без колодок.

2.1.3.3. На соревнованиях с применением аппаратуры контроля фальстарта разрешён только низкий старт с использованием стартовых станков (обе стопы участника должны касаться площадок этих станков), а носки ног и пальцы обеих рук должны касаться поверхности дорожки.

2.1.4. Бег на выносливость

2.1.4.1. Соревнования в беге на выносливость (на 500, 1000, 2000 и 3000 м) проводятся на беговой дорожке стадиона или (на соревнованиях **ниже** уровня субъекта РФ) на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.

2.1.4.2. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м до 20 участников в беге на 2000-3000 м).

2.1.4.3. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

2.1.4.4. Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. Лидируемый спортсмен снимается с соревнования на данную дистанцию.

2.1.4.5. Окончание дистанции определяется по правилу (2.1.2.7.)

2.1.5. Метание

2.1.5.1. Масса мяча 155 - 160 г, диаметр 58 - 62 мм. Мяч должен быть изготовлен из целого материала или оболочки (литой резины) с наполнителем и иметь шарообразную форму.

2.1.5.2. Масса гранаты:

- для девушек 14-15 лет 305-350 г для рекорда - минимум 300 г,
- для юношей 14-15 лет 505-550 г для рекорда - минимум 500 г,
- для девушек 16-17 лет и женщин 505-550 г для рекорда - минимум 500 г,
- для юношей 16-17 лет и мужчин 705-750 г для рекорда - минимум 700 г.

2.1.5.3. Размеры гранаты (в мм), независимо от ее веса, должны быть следующими:

длина всего снаряда 236

диаметр ручки 30

длина ручки 105

максимальный диаметр тела гранаты 50

максимальная длина шейки между телом и ручкой (по оси гранаты) 71

Допустимые отклонения каждого размера ± 2 мм. Ручка снаряда должна быть гладкой и не иметь выступов, выемок или обмотки.

2.1.5.4. Гранаты могут быть цельнометаллическими или деревянными или из другого материала с металлическим чехлом.

2.1.5.5. Метание производится на ровной площадке от прямой планки в размеченный сектор или «коридор» (Приложение №1).

2.1.5.6. Дорожка для разбега должна иметь покрытие из твёрдых материалов или резины.

Покрытие дорожки должно быть на одном уровне с полем приземления. Допускается разбег по травяному покрову.

2.1.5.7. Длина дорожки разбега не менее 25 м, но не более 36,5 м, ширина 4 м на всём её протяжении или на восьми последних метрах разбега. Рекомендуется использовать дорожку длиной не менее 33,5 м. Она должна ограничиваться с обеих сторон белыми линиями шириной 50мм, не входящими в ширину дорожки.

2.1.5.8. Ширину дорожки можно уменьшать до 1,25 м, но на последних 6-8 метрах перед планкой она должна быть расширена до 4 метров. Дорожка не должна иметь уклон как в направлении разбега, так и в поперечном направлении.

2.1.5.9. По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых границ за пределами коридора для приземления должна быть свободная от посторонних предметов полоса шириной не менее 1 метра, лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и коридора для приземления снарядов. Рекомендуется, чтобы грунт для приземления снарядов был земляным или травяным.

2.1.5.10. Попытка считается неудачной, если участник:

- выполнит метание без разрешения старшего судьи;
- коснётся какой-либо частью тела грунта в секторе или «коридоре» за планкой или за «усом»;
- наступит на планку или заденет её сверху;
- уронит снаряд, который упадёт вне дорожки для разбега;
- покинет дорожку для разбега раньше, чем снаряд приземлится в поле;
- покинет дорожку для разбега из неустойчивого положения;
- если снаряд упадёт вне сектора или «коридора» или на боковую линию;
- выйдет через планку вперёд после броска до команды «Есть!»;
- после броска и команды «Есть!» участник выйдет через планку или «усы» вперёд.

Команду «Есть!» судья подаёт после приземления снаряда и при условии, если участник после броска примет устойчивое положение и покинет место метания не нарушив правил.

2.1.5.11. При нарушении правил метания, старший судья командует «Нет!» и одновременно даёт отмашку красным флажком.

2.1.5.12. Участники обязаны пользоваться инвентарём, предоставленным судейской коллегией.

Личный инвентарь сдаётся в судейскую коллегию в день приёма заявок, и, после взвешивания и измерения, при соответствии Правилам, - предоставляется для использования всем участникам.

2.2. ПЛАВАНИЕ

2.2.1. Общие положения

Соревнования по плаванию проводятся в закрытых или открытых бассейнах длиной 25 или 50 метров, глубиной в месте старта не менее 1,2 м. Соревнования ниже уровня субъекта РФ разрешено проводить в нестандартных бассейнах, открытых водоёмах. При наличии течения половина дистанции должна преодолеваться против течения.

Дистанции соревнований 50 и 100 м разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

Судейская коллегия несёт ответственность за безопасность участников в ходе соревнований и должна принять необходимые меры для оказания помощи на воде.

2.2.2. Старт

2.2.2.1. Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или толчком ног от стенки бассейна при старте из воды (отсчёт номеров дорожек ведётся справа налево).

2.2.3. Прохождение дистанции и финиш

2.2.3.1. Участник должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. При стартовом прыжке и поворотах допускается погружение в воду. Плавание под водой разрешается не более чем по 15 м от стартового бортика и от любого поворотного щита. До этих отметок голова пловца должна реально появиться из воды.

2.2.3.2. Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть снят судейской коллегией. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери или заместитель главного судьи имеют право предоставить тому вторую попытку в одном из последующих заплывов.

2.2.3.3. При прохождении дистанции участнику не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, лестницы, висеть на разделителях дорожек, а также отталкиваться от них.

Случайные касания их не являются нарушением правил.

2.2.3.4. Участник, ставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не передвигается (не идёт) по дну.

2.2.3.5. Участники, закончившие дистанцию заплыва, должны покинуть бассейн, не мешая другим. Выход разрешается только по боковым лестницам.

2.2.3.6. Спортсменам, не являющимся участниками данного заплыва, запрещается входить в воду.

2.2.3.7. Лидирование участников (указания, сопровождение спортсменов по бортику бассейна) во время прохождения дистанции не разрешается.

2.2.3.8. Участникам соревнований не разрешается использовать какие бы то ни было устройства, ускоряющие движение, улучшающие плавучесть.

2.2.3.9. При проплывании дистанции, а также при повороте не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

2.2.3.10. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна или поворотного щита любой частью тела.

2.2.3.11. При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции, результат, показанный участником, не засчитывается.

2.2.4. Определение результатов

2.2.4.1. Результаты определяются по времени проплывания дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала (выстрела - засекается по дыму пистолета, команды «Марш!» - в момент начала движения флага или по звуковому сигналу) до момента касания участником финишной стенки.

2.3. ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

2.3.1. Общие положения

Соревнования проводятся в тирах, на стрельбищах, а также могут проводиться в демонстрационных и спортивных залах, классах, на открытых площадках, оборудованных и подготовленных в соответствии с действующими правилами соревнований по стрельбе.

2.3.2. Места проведения соревнований

2.3.2.1. Тир (зал, площадка), предназначенный для проведения соревнований, должен обеспечивать равные условия для всех участников и предоставлять возможность судьям контролировать соблюдение участниками Правил.

2.3.2.2. Тир должен иметь:

- линию огня (огневые позиции) для стрельбы;
- линию мишеней;
- помещение (огражденную зону) для подготовки стрелков к выполнению упражнения;
- помещения для хранения оружия и боеприпасов, а также материальных ценностей и мишеней;
- помещения (огражденные зоны) для работы судейской коллегии и судей комиссии определения результатов (КОР).

2.3.2.3. Линия огня должна разделяться на две зоны:

- огневой рубеж, (собственно линию огня) с огневыми позициями для стрелков пневматической стрельбы ширина позиции 1,0 м, глубина 1,5 м. и местами для работы судей линии огня;
- зону для тренеров, руководителей и зрителей, отделённую проходом и барьером от огневых позиций.

2.3.2.4. Все огневые позиции должны лежать на одной прямой линии. Передняя граница линии огня обозначается цветной линией на полу (ширина этой линии не входит в дистанцию стрельбы). Ни одна часть тела стрелка не должна иметь контакта с поверхностью тира, лежащей впереди линии огня.

2.3.2.5. Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:

- стойку с подставкой и кронштейном для крепления зрительной трубы;
- для стрельбы стоя, столик (съёмный или раздвижной) высотой 100—120 см, шириной и длиной 50—60 см.

2.3.2.6. Линия мишеней должна быть оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимые с линии огня невооруженным глазом. Освещённость линии мишеней 800-1000 люкс. Мишени должны находиться на одинаковой высоте.

2.3.2.7. В открытых тирах (на стрельбищах) для указания направления и силы ветра в огневой зоне между линией огня и мишеней должны быть установлены ветровые флажки из хлопчатобумажной ткани. Флажки располагаются на расстоянии 5 м для пневматической стрельбы. Размер флажка 5 x 40 см. Стрелку запрещается устанавливать индивидуальные флажки.

2.3.3. Упражнения для стрельбы

Таблица 3

Индекс упражнения	Дистанция	Номер	Изготовка	Число мишеней		Число выстрелов		Время на подготовку (мин)	Общее время на стрельбу (мин)
				Пробных	Зачётных	Пробных	Зачётных		
II-ВП	10	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и без упора	1	1-2	Неогранич.	5	5	10
III-ВП	10	6	Стоя без опоры	2	2-10	Неогранич.	10	5	20

Примечания:

1. Все мишени образца 1988 г.

2. При неавтоматизированной замене мишеней без использования блиндажа в упражнениях III-ВП участникам предоставляется по 1,5 минуты на каждый зачётный выстрел.

2.3.4. Изготовка

2.3.4.1. Стрельба из пневматической винтовки

Упражнение (II-ВП) выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку, без упора. Упражнение (III-ВП) выполняется из положения стоя с руки, без упора. Винтовка, удерживается двумя руками, правым плечом, правой частью груди и щекой, прижатой к прикладу. Левая рука может быть прижата к туловищу.

Использование ремня в упражнениях (II-ВП, III-ВП) запрещено.

2.3.5. Общие требования к оружию и снаряжению

2.3.5.1. На соревнованиях разрешено пользоваться только исправным оружием, которое соответствует требованиям настоящих правил, проверено и допущено к упражнению судьёй по оружию. Вне линии огня любое оружие должно находиться в чехле, футляре или коробке (ящике). Вынимать оружие из чехла, футляра и т. д. можно только на линии огня, причём винтовки можно вынимать только после вызова участников на линию огня.

2.3.5.2. Все принадлежности к оружию и приспособления на снаряжении и одежде, не упомянутые в настоящих Правилах или противоречащие их смыслу, запрещены.

2.3.5.3. Любое оружие должно иметь предохранительную скобу у спускового крючка. Проверка натяжения спуска курка производится при вертикальном положении оружия (дульным срезом вверх). Спусковой механизм должен быть отрегулирован таким образом, чтобы при всех действиях с оружием исключались самопроизвольные выстрелы.

2.3.5.4. После того, как оружие, снаряжение и одежда проверены и допущены судьёй по оружию, в них запрещено вносить какие-либо изменения, противоречащие Правилам.

2.3.5.5. Во время выполнения упражнения должен использоваться один и тот же прошедший проверку и допущенный экземпляр оружия, снаряжения и одежды.

2.3.5.6. Если после проверки и допуска оружие стрелка окажется неисправным, он может его отремонтировать или заменить другим, проверенным и допущенным судьёй по оружию.

2.3.5.7. К винтовкам всех типов предъявляются следующие общие требования:

- запрещены компенсаторы и дульные тормоза;
- запрещены оптические прицелы;
- запрещено прикреплять к винтовке или вставлять в прицел корректирующие линзы (стрелок может носить корректирующие очки);
- рукоятка шейки ложи (которую охватывает кисть правой руки) должна иметь такую форму и размеры, чтобы при стрельбе лёжа она не касалась ремня и левой руки;
- светофильтры могут быть прикреплены к мушке или прицелу;
- разрешены прицельные приспособления любого типа, не содержащие линзы или системы линз;
- разрешены затемнители для глаза, прикреплённые к винтовке или прицелу (или на голове).

2.3.6. Характеристики винтовок

2.3.6.1. Пневматическая винтовка, поршневые и газобаллонные винтовки, действующие на сжатом воздухе или газе;

- калибр 4,5 мм, масса не более 5500 г, включая прицельные приспособления;
- натяжение спуска курка произвольное;
- намушник и мушка не должны выступать за дульный срез ствола (фальшствола);
- фальшствол, не имеющий сквозных боковых отверстий;
- накладка под щеку;
- внешние грузы, размещённые на стволе, которые могут перемещаться вдоль ствола;
- другие грузы, не выступающие за габариты ложа винтовки.

Запрещены:

- ускоритель спуска («шнеллер»);
- крюк на затыльнике приклада;
- подставка («шампиньон»);
- отверстие в ложе для большого пальца руки, управляющей спуском;
- углубления или выступы на ложе для фиксации положения пальца;
- выступ на нижней части пистолетной рукоятки, препятствующий соскальзыванию кисти руки;
- спиртовой указатель уровня;
- максимально допустимые размеры винтовок приведены в Приложении №2.

2.3.7. Мишени

2.3.7.1. Мишени должны быть отпечатаны типографским способом на плотном не глянцевого материала белого или кремового цвета. Размеры всех элементов мишеней приведены в Приложении №3.

2.3.7.2. Пробные и зачётные мишени должны быть из одного тиража, иметь в верхней части шифр, содержащий номер смены, номер щита и порядковый номер мишени. Пробные мишени должны

иметь в правом верхнем углу чёрную полосу, проведённую параллельно диагонали мишени, полоса должна быть видна с линии огня невооруженным глазом.

2.3.8. Одежда

Участник может выступать в стрелковом костюме или в спортивном костюме.

2.3.8.1. Толщина куртки и её рукавов вместе с подкладкой не должна превышать 2,5 мм (в один слой); двоянная толщина не более 5 мм. Куртка должна свободно облегалъ туловище стрелка и запахиваться в месте застёгивания не более чем на 100 мм. Облегание туловища считается свободным, если куртку можно дополнительно запахнуть не менее, чем на 70 мм за место обычного застёгивания (измерение производится от центра пуговицы до внешнего края пуговичной петли); застёжки на куртке не должны быть передвижными.

2.3.8.2. Разрешены одна застёжка молния или не более двух завязок, предназначенных для того, чтобы выбрать напуск материала куртки выше той накладки на ней, в которую упирается затыльник приклада винтовки; не разрешено никаких "молний", застёжек или стягивающих приспособлений, кроме оговорённых настоящими Правилами.

2.3.8.3. Длина рукава должна быть такой, чтобы при стрельбе он не заходил на запястье руки, когда стрелок находится в изготовке для стрельбы.

2.3.8.4. Накладки нашиваются на куртку только с внешней стороны:

- максимальная толщина накладок (вместе с материалом куртки и ее подкладкой) не более 10 мм в один слой: двоянная толщина не более 20 мм;
- ширина накладок на обоих рукавах не должна превышать половины окружности рукава;
- накладка на рукав, может идти от подмышки до точки, находящейся в 100 мм от конца рукава; длина накладки на другом рукаве не более 300 мм;
- накладка, в которую упирается затыльник приклада, в любом направлении не должна быть длиннее 300 мм.

2.3.8.5. К внешней стороне рукава (на плече) для предупреждения соскальзывания ремня может быть прикреплён только один крючок или петля или только одно аналогичное приспособление.

2.3.8.6. Разрешён только один наружный карман спереди на правой стороне куртки (для левши — на левой стороне). Верхний край кармана должен быть не более чем в 250 мм от нижнего края полы куртки; ширина кармана должна быть не более 200 мм.

2.3.8.7. На наружную или внутреннюю поверхность куртки и на поверхность накладок (а также на соприкасающиеся с курткой снаряжение) запрещено наносить в жидком или распылённом виде любое липкое или иное вещество, предназначенное для предотвращения соскальзывания; для этой цели разрешается поверхность куртки и накладок сделать шероховатой (но не такой, какая применяется в застёжках типа «липучка»).

2.3.8.8. Стрелковые брюки

Верхний край брюк должен быть не выше чем в 50 мм над гребнем подвздошной кости.

Ширина пришивного пояса брюк должна быть не более 70 мм. На поясе может быть передвижная (или постоянная) застёжка только одного типа (один крючок не более чем с пятью петлями или одна кнопка не более чем с пятью гнёздами для неё, или одна застёжка типа «липучка»).

Сочетание застёжки типа «липучка» с застёжкой любого другого типа запрещено.

Брюки можно носить с обычным брючным ремнем. Ширина ремня не более 40 мм, толщина не более 3 мм.

Застёжки «молния», пуговицы, застёжки типа «липучка» или иные не передвижные застёжки могут быть только в следующих местах брюк:

- одна застёжка для расстёгивания и застёгивания переднего разреза брюк;
- одна застёжка на каждой штанине. Эта застёжка должна начинаться не менее чем в 70 мм от верхнего края брюк и может идти до низа штанины.

Брюки не должны быть тесными, они должны быть такими, чтобы стрелок, застегнув на брюках все застёжки, мог в них свободно сесть на стул.

Толщина брюк вместе с подкладкой должна быть не более 2,5 мм (в один слой), двоянная толщина не более 5 мм.

Толщина накладок вместе с материалом брюк и их подкладкой должна быть не более 10 мм (в 1 слой), двоянная толщина не более 20 мм.

Внутренние и наружные карманы запрещены.

2.3.8.9. Одежда под курткой и брюками.

Общая толщина одежды под стрелковой курткой и под стрелковыми брюками должна быть не более 2,5 мм (в один слой), двоянная толщина не более 5 мм.

Под стрелковую куртку можно надевать только такое нижнее белье или тренировочный костюм, которые не закрепляют изготовку стрелка.

Под стрелковыми брюками может быть только обычное нижнее белье или тренировочные брюки, но не обычные брюки и не джинсы.

2.3.9. Обувь

Разрешена парная обувь высотой не более $\frac{2}{3}$ длины подошвы и с обычной гнущейся подошвой.

Толщина подошвы не более 10 мм, каблука - не более 30 мм.

Подошва ни в одном месте, кроме носка, не должна выступать за верх ботинка. Край подошвы ни в одной точке не должен выступать за носок более чем на 10 мм.

2.3.10. Рукавица

Рукавица (для стрельбы из винтовок) не должна заходить на руку дальше, чем на 50 мм от запястья и должна быть там свободной. Любые застёжки или завязки у запястья запрещены.

Общая толщина сложенных вместе передней и тыльной частей (но не в местах соединений и швов) не более 12 мм.

2.3.11. Меры безопасности

2.3.11.1. Все участники соревнований должны знать и строго соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и патронами.

2.3.11.2. Расчехлять винтовки в тире разрешено в специально отведённом для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции. Всё остальное время винтовка должна находиться в чехле, футляре или ящике.

2.3.11.3. Тренировка без патрона (пульки для пневматического оружия) проводится только в специально отведенном для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции.

2.3.11.4. Спортсмен может пользоваться только исправным оружием, исключаящим самопроизвольные выстрелы.

2.3.11.5. Заряжать оружие разрешено только на линии огня (на отведённой спортсмену огневой позиции) и только после команды «Заряжай!».

2.3.11.6. Во время выполнения упражнения спортсмен может положить оружие (выпустить его из рук) только после того, как вынуты патроны. При этом затвор винтовки (пистолета) должен оставаться открытым.

2.3.11.7. Запрещено прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также касаться и брать оружие другого стрелка, это могут сделать судья линии огня и судья по оружию с разрешения стрелка.

2.3.11.8. Судья обязан в любой момент прервать стрельбу, подав команды «Стоп! Разряжай!», если в зоне стрельбы внезапно появились люди, или создалась опасная обстановка.

2.3.11.9. Сделав последний выстрел в упражнении (или после того, как поданы команды «Стоп! Разряжай!»), спортсмен должен разрядить оружие, открыть затвор и, не оставляя своей огневой позиции, предъявить судье линии огня оружие для осмотра, чтобы тот убедился в том, что оно разряжено.

2.3.11.10. При выполнении тренировочных стрельб или во время соревнований категорически запрещено наводить даже незаряженное оружие не в сторону мишеней и намеренно стрелять по рамам щитов, номерам щитов, ветровым флажкам.

2.3.11.11. Запрещено оставлять без присмотра оружие и патроны.

2.3.12. Обязанности и права участников по стрельбе

2.3.12.1. Участник обязан:

- знать и соблюдать меры безопасности;
- при выполнении упражнения все действия с оружием, прицельными приспособлениями, снаряжением производить самостоятельно;
- не допускать действий, которые могут помешать другим стрелкам выполнять упражнение;
- после стрельбы привести в порядок свою огневую позицию;
- готовить и чистить оружие только в специально отведенных для этого местах.

2.3.12.2 Участник имеет право:

- пристреливать оружие согласно графика пристрелки;
- пользоваться зрительными приборами и устройствами для крепления их;
- обращаться к судьям по вопросам выполнения упражнения;
- на соревнованиях муниципального уровня и ниже при отсутствии у участника зрительной трубы пользоваться услугами корректора, корректор имеет право только называть достоинство пробойны и необходимые поправки.

2.3.12.3. Участнику запрещено:

- делать сооружения, затрудняющие наблюдение за его действиями при выполнении упражнения;
- на соревнованиях уровня субъекта РФ и выше в возрасте от 16 лет и старше пользоваться услугами корректора.

2.3.12.4. Стрелок, опоздавший к началу стрельбы, допускается секторным судьёй линии огня к выполнению упражнения в оставшееся время и должен закончить (прекратить) стрельбу при подаче общей команды «Стоп».

2.3.12.5. Общие обязанности и права участников изложены в разделе (1.3.3.)

2.3.13. Правила выполнения упражнений

2.3.13.1. После вывода очередной смены на линию огня, проверки правильности распределения участников по огневым позициям и уточнения личности участников, старший судья линии огня подаёт команду «Приготовиться!» с одновременным включением хронометра.

2.3.13.2. На подготовку смены к выполнению упражнения отводится 3 или 5 минут соответственно выполняемому упражнению (табл. 3).

2.3.13.3. После команды «Приготовиться!» должны быть выставлены пробные мишени.

2.3.13.4. Во время подготовки к упражнению разрешено установить зрительную трубу, прицеливаться без пульки и выполнять холостые выстрелы. При стрельбе из пневматических винтовок и пистолетов разрешены холостые выстрелы (хлопки) без разрядки компрессионной камеры. Под холостым выстрелом понимается срабатывание взведенного спускового механизма незаряженного огнестрельного оружия или срабатывание спускового механизма пневматического оружия без разряда сжатого воздуха или газа.

Если во время подготовки стрелок произведет холостой выстрел с разрядом компрессионной камеры, то за первое такое нарушение ему объявляется предупреждение, а за каждое последующее он штрафуются на два очка, которые вычитаются из результата первых зачетных выстрелов.

2.3.13.5. Прожог оружия не производится.

2.3.13.6. Перед началом выполнения упражнения старший судья линии огня кратко напоминает условия выполнения упражнения.

2.3.13.7. После окончания времени, отведённого на подготовку смены (или раньше, если все участники смены успели подготовиться раньше и подтвердили это), старшим судьёй линии огня подаются команды «Заряжай!» и через 2-3 сек – «Старт!» с одновременным включением хронометра и объявлением точного времени начала смены по текущему времени.

2.3.13.8. После команды «Заряжай!» участники имеют право зарядить оружие.

2.3.13.9. После команды «Старт!» участники имеют право начать стрельбу.

2.3.13.10. За 5 мин и 1 мин до окончания контрольного времени для выполнения упражнения старший судья линии огня объявляет «Осталось 5 минут!» и «Осталась 1 минута!».

2.3.13.11. В момент окончания контрольного времени выполнения упражнения или в момент после производства последнего выстрела последним стреляющим участником смены (если стрельба закончилась до истечения контрольного времени) старший судья линии огня подает команду «Стоп! Разряджай!» с одновременным выключением хронометра.

2.3.13.12. Команда «Стоп! Разряджай!» может быть подана экстренно при появлении в зоне огня людей, животных или при необходимости поправить (заменить) мишень или наладить работу мишенной установки.

2.3.13.13. Перерыв в стрельбе:

- если стрельба прервана более чем на 3 мин. подряд по независящим от стрелка причинам стрелок имеет право на добавочное время, равное перерыву;
- если стрельба прервана менее чем за 5 мин. до окончания упражнения, то после устранения неисправности стрелок имеет право на добавочное время, равное оставшемуся до окончания упражнения плюс 1 минута;

- если по независящим от стрелка причинам стрельба прервана более чем на 5 мин. подряд, или если стрелок переведён на другую мишенную установку, ему кроме добавочного времени, равного перерыву, предоставляется право на дополнительные пробные выстрелы на условиях, оговоренных в п. 2.3.13.14;
- если время вынужденных перерывов при непрерывной стрельбе превысило 3 мин., то участники смены получают право на дополнительные пробные выстрелы и на дополнительное время для зачётных выстрелов, равное времени перерывов. Им выставляется пробная мишень и предоставляется 5 минут на производство пробных выстрелов.

2.3.13.14. Неисправность оружия:

- если неисправность винтовки возникла не по вине стрелка, а связанный с её ремонтом или заменой перерыв превысил 5 мин. подряд, стрелок имеет право на дополнительные пробные выстрелы в количестве, установленном правилами для данного упражнения, для чего ему предоставляется 1 дополнительная пробная мишень;
- дополнительные пробные выстрелы выполняются перед продолжением прерванной зачётной стрельбы, причём в упражнениях с неограниченным числом пробных выстрелов специального добавочного времени для дополнительных пробных выстрелов при этом не предоставляется;
- в упражнениях с ограниченным числом пробных выстрелов предоставляется добавочное время, равное установленному правилами для пробных выстрелов в данном упражнении;
- если конструкция мишенной установки не позволяет быстро вставить дополнительную пробную мишень, то дополнительные пробные выстрелы стрелок может произвести в следующую зачётную мишень, а в последующую за ней зачётную мишень должен сделать соответственно большее число зачётных выстрелов, что должно быть проконтролировано и зафиксировано судьями линии огня, линии мишеней и КОР и не считается ошибкой;
- если в стрельбе из газобаллонной пневматической винтовки стрелок вынужден прервать стрельбу для замены или дозаправки газового баллона, ему не предоставляется ни добавочного времени, ни дополнительных пробных выстрелов.

2.3.13.15. После окончания стрельбы участник обязан разрядить оружие и, не оставляя своего места, предъявить его судье для осмотра.

2.3.13.16. После команды «Приготовиться!» и до команды «Стоп! Разряжай!» на линии огня запрещено шуметь и громко разговаривать.

2.3.13.17. Представителю команды, тренеру или другому не участвующему в данной смене члену команды запрещено выходить на линию огня после команды «Приготовиться!» и до команды «Стоп! Разряжай!». Помощь стрелку они могут оказывать только вне линии огня.

2.3.14. Наказания за нарушение Правил (общие Положения)

2.3.14.1. В случае нарушения Правил соревнований или невыполнения указаний судьи, к участнику в зависимости от характера и степени нарушения могут быть применены следующие наказания:

- предупреждение;
- вычитание штрафных очков из результата стрельбы;
- отстранение от выполнения упражнения;
- отстранение от участия в соревнованиях.

2.3.14.2. Нарушения правил квалифицируются как:

- явные, которые легко установить. Эти нарушения касаются оружия, одежды, снаряжения, изготовления при стрельбе, условий выполнения упражнения, поведения и т.д.;
- скрытые, которые участник совершает умышленно, с целью получения преимущества перед другими участниками.

2.3.15. Промахи, нарушения правил, ошибки

2.3.15.1. Если участник хочет отказаться от предположительно чужой пробоины в своей мишени, он должен немедленно заявить об этом судье линии огня, при этом:

- если судья линии огня уверен, что стрелок не делал рассматриваемого выстрела, - эта пробоина у стрелка аннулируется;
- если у судьи линии огня нет абсолютной уверенности, что стрелок не делал рассматриваемого выстрела, - эта пробоина стрелку засчитывается.

Решение об аннулировании пробоины принимается в том случае, если:

- а) контролёр на основании наблюдения за действиями участника и его мишенью подтверждает, что участник не делал этого выстрела;
- б) приблизительно в это же время участник, выполняющий упражнение на одной из двух или трёх соседних огневых позициях, заявил (а его контролёр подтвердил), что им был сделан выстрел, а пробоина в мишени отсутствует (промах).

2.3.15.2. Если доказано, что в зачётной мишени участника, кроме принадлежащей ему пробоины, имеется и чужая, то из двух рассматриваемых пробоин участнику засчитывается пробоина высшего достоинства.

2.3.15.3. Если в зачётной мишени участника пробоин окажется больше, чем предусмотрено программой, то в последующую мишень (мишени) он должен сделать соответственно меньшее число выстрелов (и наоборот).

За первый ошибочный выстрел в упражнении участник не наказывается, а за второй и каждый последующий штрафуются на 2 очка.

2.3.15.4. При выполнении стрельбы осечки не учитываются и не дают право на добавочное время.

2.3.15.5. Если во время подготовки стрелок произведёт выстрел с разрядом компрессионной камеры, но без пульки в канале ствола, то за первое такое нарушение ему объявляется предупреждение, а за каждое последующее он штрафуются на два очка, которые вычитаются из результата первой серии.

2.3.15.6. Если стрелок начинает выполнять упражнение с непроверенным оружием, одеждой или иным снаряжением, судья линии огня должен немедленно запретить этому стрелку продолжать выполнение упражнения и направить его в бригаду контроля. За такое нарушение стрелок должен быть оштрафован на два очка, которые вычитаются из результата первой серии.

После проверки и допуска оружия (одежды, снаряжения) стрелок может продолжать стрельбу, но добавочное время и дополнительные пробные выстрелы ему при этом не предоставляются.

2.3.16. Определение достоинства пробоин

2.3.16.1. Запрещено кому-либо прикасаться к пробоинам в мишени до определения судьями КОР достоинства пробоин.

2.3.16.2. Пробоина в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули покрывает или касается внешней стороны габаритной линии.

2.3.16.3. Оценка спорной пробоины производится либо с помощью шаблона из прозрачного материала с нанесёнными на него окружностями (одна из которых контрольная, а другая имеет диаметр равный калибру пули), либо с помощью калибра с фланцем, вставляемого в пробойну. Результат оценки заверяется подписями двух или трёх судей КОР. Оценка другими приборами запрещена.

При определении достоинства пробоины с помощью шаблона или калибра необходимо дополнительно пользоваться лупой с 2 - 4 - кратным увеличением.

2.3.16.4. Калибр применяется на мишенях из плотной бумаги и может быть вставлен в пробойну только один раз.

2.3.16.5. Для определения пробоин от пневматических пулек используют «наружные» калибры с диаметром фланца:

- равным 5,5 мм - для мишени номер 8;
- равным 11,5 мм - для мишени номер 9.

2.3.16.6. «Наружным» калибром на мишени номер 8 определяют достоинство пробоин от «3» до «10» (например, когда фланец калибра не выходит за наружный край габарита линии «6», засчитывается «8»). «1», «2» и «внутренняя 10» определяются шаблоном.

«Наружным» калибром на мишени номер 9 определяют достоинство пробоин от «2» до «10» (например, когда фланец не выходит за наружный край габарита линии «8» засчитывается «9»). «1» определяется шаблоном.

2.3.16.7. Если края одной пробоины разорваны другой, то определение их достоинства производится только шаблоном.

2.3.16.8. Наличие совмещенной (сдвоенной) пробоины засчитывается только в том случае, если виден след второй пули на мишени, щите или экране. Наличие совмещённой (сдвоенной) пробоины определяют, не снимая (не перематывая) мишень, старший и секторный судьи линии

мишеней и заверяют записью на бланке мишени до передачи ее в КОР. В сомнительных случаях мишень передается в КОР с пометкой «Заявлена сдвоенная пробоина».

2.3.16.9. Если 2 судьи КОР расходятся в оценке спорной пробоины, то приглашается третий судья КОР и решение принимается большинством голосов, с помощью одновременного показа карточек со знаком (+) или (-).

2.3.16.10. На решения КОР могут подаваться только протесты, связанные с арифметическими ошибками или ошибками в записи результатов.

2.4. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

2.4.1. Общие положения

Соревнования по силовой гимнастике проводятся:

- в подтягивании на высокой перекладине - у мальчиков, юношей, мужчин;
- в сгибании-разгибании рук в упоре лёжа - у девочек, девушек, женщин;

2.4.2. Контрольное время для выполнения упражнений:

- подтягивание - для мальчиков и юношей 10-15 лет 3 мин;
- подтягивание - для юношей 16-17 лет (в детских командах) 3 мин;
- подтягивание - для юношей 16-17 лет и мужчин 18 лет и старше 4 мин;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа - для девочек и девушек 10-15 лет 3 мин;
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа - для девушек 16-17 лет (в детских командах) 3 мин;
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа - для девушек 16-17 лет и женщин с 18 лет и старше 4 мин.

2.4.3. Условия организации соревнований

2.4.3.1. Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

2.4.4. Снаряды для силовой гимнастики.

2.4.4.1. Стандартная гимнастическая перекладина:

- гриф диаметром 28 ± 1 мм;
- высота перекладины от пола 2750 ± 250 мм.

Указание: Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

2.4.4.2. Подиум для контактной платформы шириной не менее 1500 x 2000 мм и Н-700 мм, контактная платформа, используемая для контроля за фиксацией сгибания рук в упражнении «сгибание-разгибание рук» в упоре лёжа (Приложение №4): высота платформы 50 ± 2 мм, ширина 200 ± 10 мм, длина (между кистями рук) 300 ± 10 мм. Платформа должна быть оборудована устройствами (световым или звуковым) для сигнализации о касании грудью платформы и приспособлением для контроля углов (по 45°) разведения локтей относительно оси туловища. Места постановки кистей рук не должны иметь боковых ограничителей.

2.4.5. Подтягивание на высокой перекладине

2.4.5.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины его плеч.

2.4.5.2. При подтягивании участник обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание.

2.4.5.3. При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем;
- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;

- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

2.4.5.4. Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных подтягиваний судьёй-счётчиком.

2.4.5.4. Подтягивание на высокой перекладине. Ошибки участников.

Правильно

"Есть!"

"Есть! "

"Есть!"

Ошибки

"Нет фиксации ИП"



"Рывок"



"Взмах голеньями"



"Взмах бёдрами"



"Волна"

Название ошибки	Видимое проявление ошибки
"Подбородок"	Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
"Нет фиксации"	Участник не принял ИП на 0,5 сек (рис. 1)
"Рывок" (бёдрами и т.д.)	Резкое движение в одну сторону (рис. 2)
"Взмах" (голеньями и т.д.)	Маятниковое движение с остановкой (рис. 3,4)
"Волна"	Поочерёдное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 5)
"Поочерёдно"	Явно видимое поочерёдное сгибание рук
"Руки согнуты"	При приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
"Перехват"	Участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
"Остановка"	Участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность
"Рывок головой"	Резкое движение головой вверх
"Ноги согнуты"	При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах

2.4.6. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

2.4.6.1. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лёжа:

выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в подиум для контактной платформы (пол) без дополнительного упора.

Указание: Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

2.4.6.2. При сгибании-разгибании рук участница обязана:

- из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП.

2.4.6.3. Участнице запрещено:

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать ИП;

- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек.

2.4.6.4. Участница имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.4.6.5. Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьёй-счётчиком.

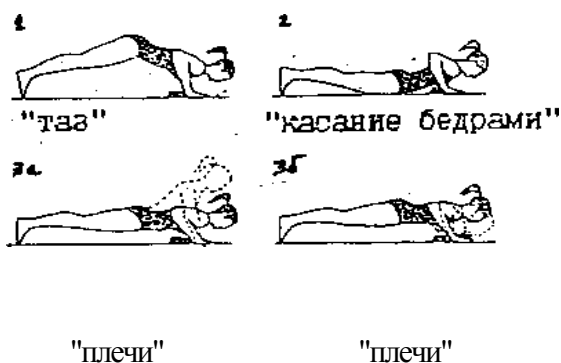
Ошибки при выполнении упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Название ошибки	Видимое проявление ошибки
"Нет касания"	Участница не коснулась грудью контактной платформы
"Нет фиксации"	Участница не приняла ИП на 0,5 сек.
"Плечи"	«Плечи-туловище-ноги», нарушили прямую линию, уйдя вверх или вниз от туловища
"Бёдра"	Бёдра касаются пола
"Таз"	Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги»
"Волна"	Поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д.
"Поочерёдно"	Явно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук
"1 сек."	Участница более 1 сек. лежит на контактной платформе
"Угол"	При выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем по 45 градусов
"Нарушено исходное"	Во время отдыха нарушено ИП
"Рывок головой"	Резкое движение головой вверх

Правильно



Ошибки



2.5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

2.5.1. Общие положения

2.5.1.1. Лыжные гонки на 1, 2, 3, 5 и 10 км проводятся свободным или классическим стилем, что указывается в Положении о соревновании.

2.6.1.2. Трасса соревнований должна иметь соответствующие Правилам перепад высоты, подъёмы, ровные участки и спуски.

2.5.1.3. Не должно быть резких изменений направления движения. Изменения направления движения должны следовать до спусков, а не после них.

2.5.1.4. Спуски должны быть безопасными даже при большой скорости и обледенелой лыже. Необходимо избегать обледенелых поворотов, острых углов и узких проходов.

Важно соблюдать эти требования при подготовке трасс для детей, женщин, а также участников с недостаточной подготовкой.

2.5.1.5. Ширина трассы должна быть 3-4 м для прокладки двух лыжней под классический стиль и прохождения снегоутрамбовывающих машин. На спуске ширина трасс должна быть не менее 4 м, а в местах поворотов на спусках - не менее 6 м.

2.5.1.6. Лыжная трасса считается уплотнённой, если на ней не остаётся следа от обуви пешехода. После уплотнения снега в ширину трассы на 2,5 м или специальными машинами на трассе прокладывают две лыжни. Они должны быть расположены на расстоянии 1 м - 1 м 20 см друг от друга (при измерении от середины лыжни).

2.5.1.7. Два отдельных следа одной лыжни должны быть расположены на расстоянии друг от друга в 17 - 25 см (при измерении от середины лыжни). Глубина колеи для каждой лыжи не менее 2 - 3 см.

2.5.1.8. Для гонок с применением конькового хода прокладывается одна лыжня по правой или левой стороне трассы и ширина трассы должна составлять не менее 4 - 6 м.

2.5.1.9. Запрещено прокладывать трассы через плохо замёрзшие реки, озёра и болота, железнодорожные пути, шоссе с интенсивным движением.

2.5.1.10. При температурах воздуха -20°C на соревнования взрослых и -15°C на детских соревнованиях и умеренном ветре (2-6 м/сек) ГСК и представитель ОПС должны совместно с представителями команд решить вопрос о возможности и условиях проведения лыжных гонок (сокращение дистанций, перенос старта, отмена и т.д.), с учётом общего воздействия холодового фактора на участников, их физической и технической подготовленности, закалки и экипировки.

2.5.2. Измерение трасс

2.5.2.1. Трасса измеряется стальной рулеткой, металлическим шнуром длиной 50 м или дистанцимером.

2.5.2.2. По измерению трасс составляют акт, который подписывают инспектор, заместитель главного судьи по лыжным гонкам, начальник трасс и его заместители. К акту прилагается схема и профили трасс.

Указанные документы утверждаются главным судьёй до начала соревнований.

2.5.3. Перепад высот

2.5.3.1. Перепад высот между самой низкой и самой высокой точками дистанции не должен превышать:

- на дистанции 5 км (юноши, женщины) - 100 м;
- на дистанции 10 км (для мужчин 16-39 лет) - 200 м.

2.5.3.2. Перепад высот на максимальном подъёме длиной не менее 200 м не должен превышать на дистанции 5 км - 60- метров, на 10 км - 80 м.

2.5.3.3. На соревнованиях уровня субъекта РФ и выше трассы должны состоять на одну треть из подъёмов с крутизной 8 -12° и коротких подъёмов крутизной до 18°.

2.5.3.4. Необходимая сумма перепадов высот (МТ) для соответствия трассы классификационным требованиям соревнований уровня субъекта РФ и выше:

- у женщин на дистанцию 3 км - 30 м, на дистанцию 5 км -150 м;
- у мужчин на дистанцию 5 км -150 м, на дистанцию 10 км - 300 м.

2.5.4. Оборудование трасс

2.5.4.1. Трасса на всем протяжении размечается флажками. Для разметки спусков и поворотов рекомендуется развешивать гирлянды из флажков. Флажки ставятся с внутренней стороны трассы на расстоянии 1-1,5 м от неё. Трасса должна быть размечена так, чтобы у участника не возникло сомнений относительно направления движения.

2.5.4.2. Для разметки трасс используется лыжная разметка, стрелки, цветные флажки и гирлянды. Флажки ставят на таком расстоянии один от другого, чтобы проходя мимо флажка, участник мог видеть следующий. В среднем на 1 км трассы должно быть не менее 30 флажков. Флажки на трассе должны быть разного цвета для разных дистанций и пола участников.

2.5.4.3. Начиная со старта, в конце каждого километра ставятся таблички 1,2,3,4 км и т.д., а за 500 и 200 м до финиша указатели «До финиша 500 м», «До финиша 200 м» (таблички желтые, цифры на них черные).

2.5.4.4. Перед сложными спусками и поворотами следует устанавливать ясно видимые флаги желтого цвета или указатели с изображением восклицательного знака.

2.5.4.5. На соревнованиях уровня субъекта РФ и выше на трассе устанавливаются средства связи.

2.5.5. Оборудование старта и финиша.

2.5.5.1. Оборудование мест старта и финиша приведено в Приложении №5.

2.5.5.2. Последние 200 метров перед финишем трасса должна быть по возможности прямой и иметь ширину не менее 9 метров. Последние 100 метров трассы, являющиеся финишной зоной, имеют ширину минимум 9 метров. Начало этой зоны должно быть четко отмечено цветной линией, эта зона обычно разделяется на 3 размеченных коридора, которые должны быть хорошо видны, и их разметка не должна мешать движению лыж.

2.5.6. Старт

На соревнованиях допускаются следующие виды стартов:

- одиночный (участники стартуют по одному с интервалом 30 сек. или 1 мин.);
- парный (участники стартуют по двое с интервалом 30 сек. или 1 мин.);
- групповой (участники стартуют группами (командами) по 3-5 человек с интервалом не менее 1 мин., порядок старта при этом определяется жеребьевкой).

Одиночный старт может даваться с интервалами, кратными разнице в очках, набранных участниками в предшествующих видах программы, в этом случае жеребьевка не проводится, правила старта те же, что и при одиночном старте.

2.5.7. Финиш

Судьи финишной бригады фиксируют окончание дистанции по голени ноги первой пересёкшей линию финиша на высоте 25 см от уровня лыжни (с точностью до 0,1сек.), электронный хронометраж сопровождается ручным, время измеряется в полных десятых долях секунды. Сотые доли секунды не подсчитываются и не публикуются. Например, время 38.24,38 становится 38.24,3. После проверки протоколов финиша и хронометража старшим судьёй на финише, передают протоколы заместителю главного секретаря по лыжным гонкам.

2.5.8. Специальные права и обязанности участников

2.5.8.1. Участник имеет право:

- на последних 200 м дистанции перед финишем не уступать лыжню;
- менять палки;
- смазывать лыжи на дистанции и чинить инвентарь без чьей-либо помощи;
- принимать пищу;
- получать сведения о времени и порядке прохождения отрезков дистанции им самим или другими участниками.

2.5.8.2. Участник обязан:

- пройти все контрольные пункты;
- после финиша предъявить лыжи для проверки на них маркировки;
- при прекращении гонки сообщить об этом судьё-контролёру и представителю своей команды;
- идя сзади другого участника сохранять дистанцию не менее 1 м от концов его лыж до носков своих лыж;
- идя первым, по требованию догоняющего участника уступить ему лыжню, сойдя с неё обеими лыжами (кроме как за 200 м до окончания дистанции);
- обнаружив, что с кем-то из спортсменов на дистанции произошёл несчастный случай - постараться оказать первую помощь и известить о несчастном случае первого же судью, которого встретит.

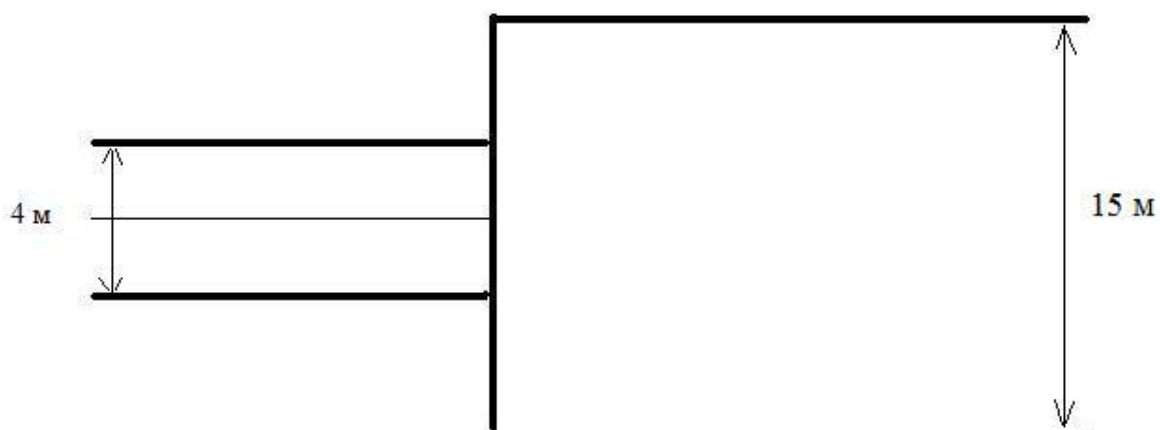
2.5.8.3. Участнику запрещено:

- получать какую-либо помощь со стороны, кроме указанной в пункте (2.5.8.1);

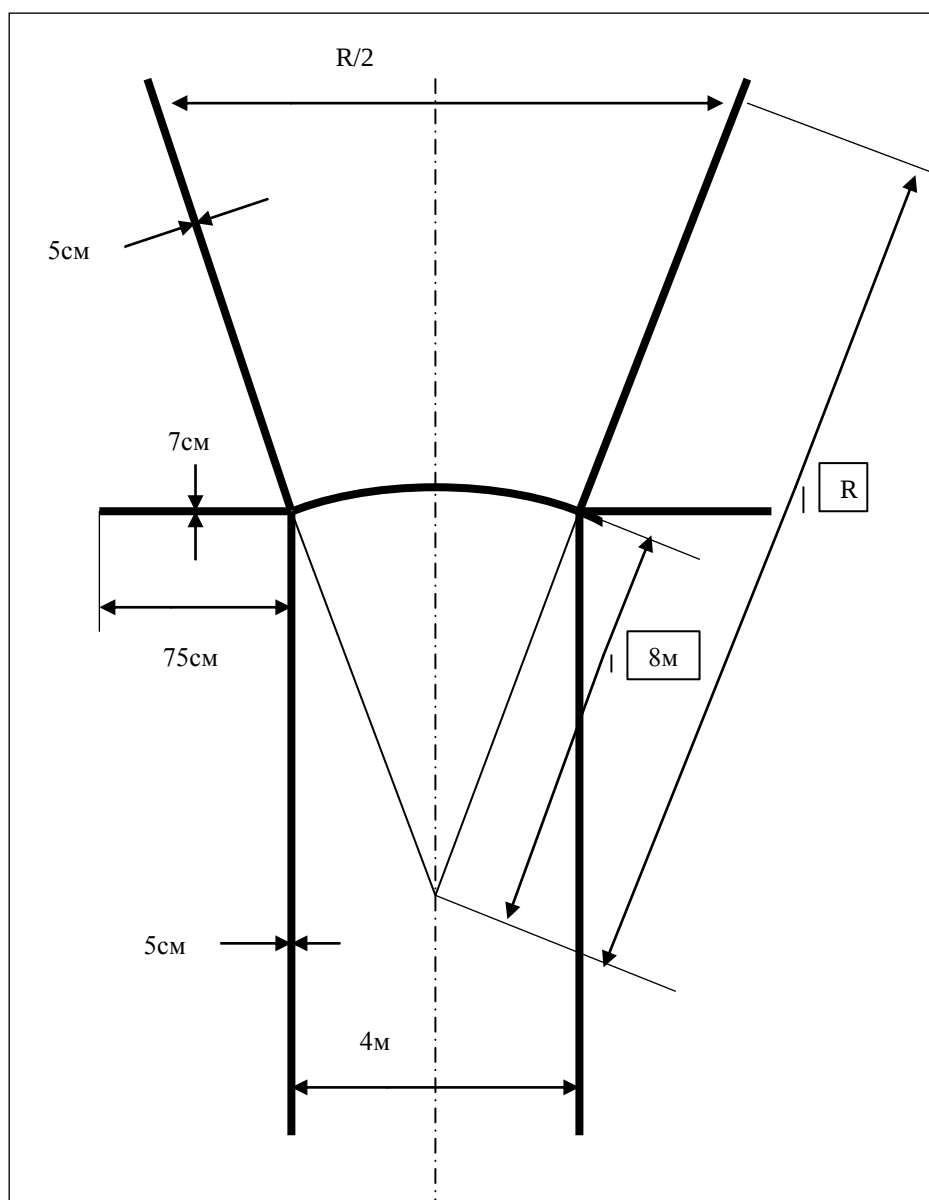
- менять одну лыжу;
- мешать прохождению дистанции другим участникам;
- запрещена помощь лидера или подталкивание.

2.5.8.4. Участник, нарушивший при прохождении дистанции Правила соревнований, снимается с дистанции лыжной гонки.

РАЗМЕТКА КОРИДОРА И СЕКТОРА ДЛЯ МЕТАНИЯ



Коридор для метания

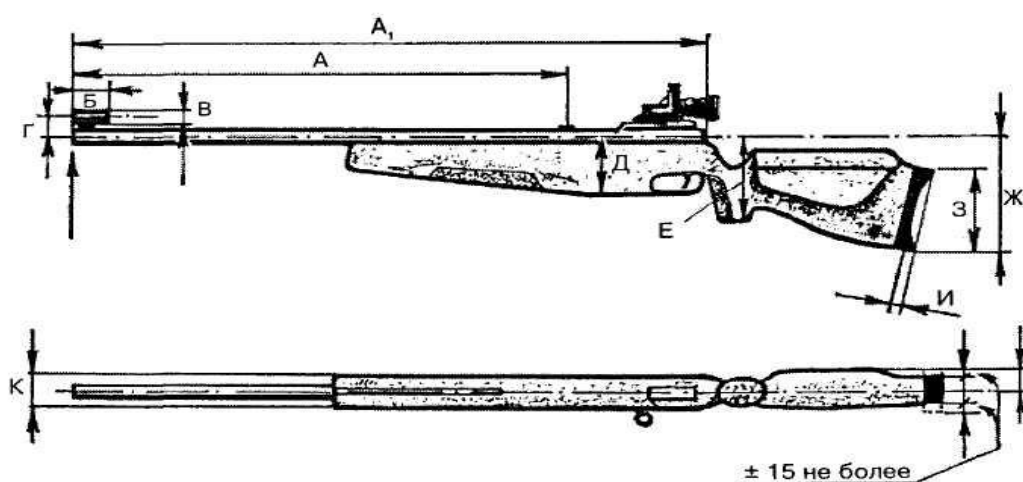


Сектор для метания

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ РАЗМЕРЫ ВИНТОВОК

Обозначение на рисунке	Наименование параметра	Максимальный размер, мм
А1	Длина системы	850
Б	Длина намушника	50
В	Диаметр намушника	25
Г	Расстояние от центра кольца намушника (или вершины «пеньковой» мушки) до оси канала ствола	60
Д	Высота цевья ложи	90
Е	Расстояние от нижней точки пистолетной рукоятки до оси канала ствола	160
Ж	Расстояние (по вертикали) от оси канала ствола до нижней точки затыльника приклада	220
З	Длина затыльника приклада между его верхней и нижней точкам	153
И	Глубина впадины затыльника приклада	20
К	Толщина (ширина) ложи	60
Л	Толщина накладки под щеку (отсчитывается от оси канала ствола)	40

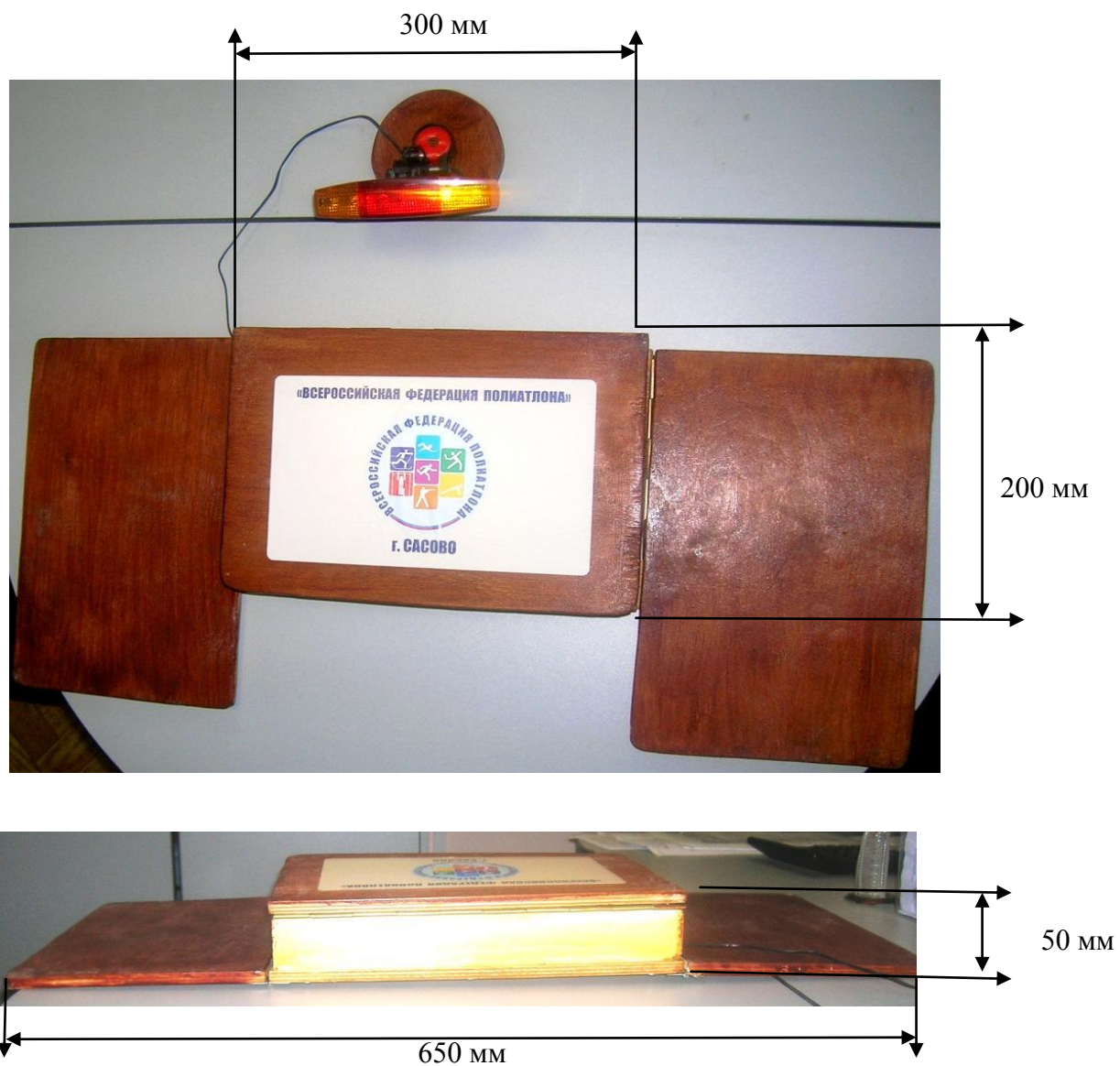
Указание: Расстояние от задней точки коробки воздушного цилиндра до передней точки винтовки, включая любую выступающую вперед деталь, не должно превышать 850 мм, независимо от того, является эта деталь неотъемлемой частью ствола или нет (на рис. этот размер обозначен литерой А1).



Стандартная крупнокалиберная и пневматическая винтовка.

РАЗМЕРЫ МИШЕНЕЙ И ИХ ЭЛЕМЕНТОВ (мм)

Наименование элементов мишеней	Обозначение мишени		
	№7	№8	№9
Общий размер бланка мишени (минимальный)	250x250	80 x 80	170x 170
Размер чёрного круга:			
номинальный	11 2,4±0,5	30,5 ±0,1	59,5 ± 0,3
по габариту		"четвёрки"	"семёрки"
Диаметр габаритных окружностей:			
внутренний "десятки"	5,0 ±0,1	-	5,0 ±0,1
"десятки"	10,4 ±0,1	0,5 ±0,1	11,5±0,1
"девятки"	26,4 ± 0,2	5,5 ±0,1	27,5 ± 0,2
"восьмёрки"	42,4 ± 0,2	10,5 ±0,1	43,5 ±0,2
"семёрки"	58,4 ± 0,3	15,5 ±0,	59,5 ± 0,5
"шестёрки"	74,4 ± 0,3	20,5 ± 0,	75,5 ±0,5
"пятёрки"	90,4 ± 0,5	25,5 ±0,	91,5±0,5
"четвёрки"	106,4 ±0,5	30,5 ± 0,	107,5 ±0,5
"тройки"	122,4 ±0,5	35,5 ±0,	123,5 ±0,5
"двойки"	138,4 ±0,5	40,5 ± 0,	139,5 ±0,5
"единицы"	154,4 ±0,5	45,5 ± 0,	155,5 ±0,5
Толщина габаритных линий	0,2 - 0,3	0,1 - 0,2	0,1 - 0,2

ПЛАТФОРМА ДЛЯ ФИКСАЦИИ СГИБАНИЯ РУК

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СТАРТА И ФИНИША)

