



**71-е Первенство по туризму  
обучающихся государственных образовательных организаций,  
подведомственных Департаменту образования города Москвы  
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ**



13-14 февраля 2016 г.

г. Москва, Бутовский лесопарк

**УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ  
«ДИСТАНЦИЯ-ЛЫЖНАЯ»  
(ДЛИННАЯ, 1 КЛАСС)**

**Класс дистанции: 1**

**Количество технических этапов: 4**

- Для прохождения дистанции индивидуальная страховочная система не требуется.
- Разрешено заменить каску головным убором.
- На протяжении дистанции участники движутся по маркированной трассе. Выход за маркировку запрещается.
- Дистанция подготовлена таким образом, что позволяет двигаться коньковым (свободным) ходом на протяжении всей длины дистанции. Дистанция подготовлена с использованием профессионального оборудования. Рекомендуется движение на беговых лыжах.
- В связи с тем, что дистанции расположены на подготовленной лыжной трассе с установленным направлением движения, по соображениям безопасности участников по п.1.2.4 «Регламента» движение в обратном направлении по дистанции ЗАПРЕЩЕНО. В случае нарушения участник получает снятие с дистанции.

**СТАРТ**

Перед прохождением этапа 1 участник ставит лыжи в зону хранения лыж и забирает их после прохождения этапа. На этапе 1 лыжи не транспортируются.

**Этап 1. Переправа по параллельным перилам. КВ = 5 мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ИС до ОЗ	Расстояние от ЦС до ОЗ
14	0°	2 м	2 м

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские параллельные перила (нижняя ветвь параллельных перил – слэклийн (стропа 35мм), верхняя – веревка)

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Участник осуществляет движение по параллельным перилам, двигаясь ногами по нижним перилам и держась руками за верхние. В случае падения участник восстанавливает свое положение в месте падения и продолжает движение по параллельным перилам.

**Этап 2. Спуск на лыжах по судейским перилам. КВ = 5 мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ИС до ОЗ
20 м	30°	3 м

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила для спуска.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Участник, не снимая лыж, спускается по склону, держась за судейские перила руками. Спуск можно осуществлять приставным шагом. Снятие перил не осуществляется. В случае падения, либо выпуска из рук перил, участник восстанавливает свое положение, спускается до ЦС этапа, затем возвращается на ИС этапа по правилам обратного движения и

повторяет этап заново. Падением считается касание рельефа любой части тела, кроме лыж и лыжных палок.

Обратное движение: участник выполняет без лыж, по коридору обратного движения.

### **Этап. Спуск Лесенкой.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ

Действия: Движение участников осуществляется на лыжах. Лыжи ставятся перпендикулярно линии падения воды и участник движется приставными шагами вниз по склону. При этом участник должен опираться на палки, одна из которых должна располагаться выше по склону. Неправильным выполнением технического приема считается падение при выполнении приема, нарушение техники безопасности. Падением считается касание рельефа любой части тела или снаряжения, кроме лыж и лыжных палок.

В случае неправильного выполнения приема: Участник, достигает ЦС этапа безопасным способом, затем снимает лыжи, поднимается по коридору обратного движения на исходную сторону этапа и повторяет прием.

В случае если после однократного повтора прием так и остается невыполненным правильно: Участник, спускается на ЦС этапа безопасным способом согласно рекомендации судьи этапа и продолжает движение по дистанции согласно условиям.



### **Этап. Подъем Лесенкой.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ

Действия: Движение участников осуществляется на лыжах. Лыжи ставятся перпендикулярно линии падения воды и участник движется приставными шагами вверх по склону. При этом участник должен опираться на палки, одна из которых должна располагаться выше по склону. Неправильным выполнением технического приема считается падение при выполнении приема, нарушение техники безопасности. Падением считается касание рельефа любой части тела или снаряжения, кроме лыж и лыжных палок.

В случае неправильного выполнения приема: Участник достигает ЦС этапа безопасным способом, затем снимает лыжи, спускается по коридору обратного движения на исходную сторону этапа и повторяет прием.

В случае если после однократного повтора прием так и остается невыполненным правильно: Участник, поднимается на ЦС этапа безопасным способом согласно рекомендации судьи этапа и продолжает движение по дистанции согласно условиям.

Перед прохождением этапа 3 участники ставят лыжи в зону хранения лыж и забирают их после прохождения этапа 4. На этапах 3 и 4 лыжи не транспортируются.

### **Этап 3. Спуск спортивным способом. КВ= 5 м**

#### **Параметры этапа:**

Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ИС до ОЗ
15 м	30°	3 м

#### **Оборудование этапа:**

ИС – БЗ, КП – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КП – окончание ОЗ.

**Действия:** Движение участника по п.7.16.

Участник движется вполборота таким образом, чтобы плечи были параллельны веревке.

Перильная веревка должна проходить за спиной и для увеличения трения обёрнута вокруг руки, которая находится выше по склону. Рукой, находящейся ниже по склону, участник расправляет веревку перед собой.

### **Этап 4. Подъём спортивным способом. КВ= 5 м**

#### **Параметры этапа:**

Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ЦС до ОЗ
15 м	30°	3 м

#### **Оборудование этапа:**

ИС – БЗ, КП – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КП – окончание ОЗ.

**Действия:** Движение участника по п.7.17.

Участник движется вверх по склону, держась за веревку, и поочередно перехватывая ее правой и левой рукой.

### **ФИНИШ**