|  |  |
| --- | --- |
|   | УТВЕРЖДЕНЫприказом Министерства спортаРоссийской Федерацииот 18 октября 2019 № 866 |

 **КРАТКИЕ ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»**

**I.**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1.**

Спортивные соревнования по полиатлону проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «полиатлон» (далее – Правила)

**1.1.4.**

**Спортивное соревнование**

Спортивное соревнование (далее – соревнование) – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

**1.1.5.**

**Спортивная дисциплина**

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований. Например, полиатлон – вид спорта, летнее пятиборье – спортивная дисциплина.

**1.1.6.**

**Вид программы**

Вид программы - это спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и / или медалей среди участников спортивного соревнования.

Например, вид программы в полиатлоне - летнее пятиборье, мальчики (12-13 лет).

**1.2. (1.11.)**

**Формирование программ соревнований**

**1.2.1. (1.11.1.)**

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

Таблица 1

Содержание спортивных дисциплин

для включения в программы официальных соревнований по полиатлону

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивные дисциплины | Возрастные группы | Упражнения |
| 5-борье с бегом | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г,стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г,стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м |
| Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г,стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м |
| Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г,стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м., бег 1000 м |
| Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов,10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |
| Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |
| 4-борье с бегом | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| 3-борье с бегом | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м,400 м) |
| Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| 2-борье с бегом | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м (круг 200 м, 400 м) |
| 3-борье с лыжной гонкой | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |
| Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| 2-борье с лыжной гонкой | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |
| Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
|  3-борье с лыжероллерной гонкой | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет),юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, гонка на лыжероллерах 10 км |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет),девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, гонка на лыжероллерах 5 км |
| Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, гонка на лыжероллерах 5 км |
| Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, гонка на лыжероллерах 3 км |
| Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, гонка на лыжероллерах 3 км |
| Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, гонка на лыжероллерах 2 км |
| Командные соревнования  | Мужчины,юниоры (21-23 года),юниоры (18-20 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х5 км |
| Женщины,юниорки (21-23 года),юниорки (18-20 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х3 км |
| Юноши (16-17 лет),юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х3 км |
| Девушки (16-17 лет),девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х2 км |
| Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIка-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), лыжная эстафета 3х3 км |
| Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIка-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), лыжная эстафета 3х2 км |
| 6-борье с бегом  | Юниоры (17-25 лет)юноши (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 3000 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| Юниорки (17-25 лет)девушки (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| Юноши (13-15 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| Девушки (13-15 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г,стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м., бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| Мальчики (11-12 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 1500 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| Девочки (11-12 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 1500 м (круг 200 м, 400 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| 4-борье с лыжной гонкой  | Юниоры (17-25 лет)юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| Юниорки (17-25 лет)девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| Юноши (13-15 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| Девушки (13-15 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| Мальчики (11-12 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| Девочки (11-12 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |

**Участники соревнований**

**1.13.1. (1.17.1.)**

Возрастные группы

**1.13.1.1. (1.17.1.)**

Возрастные группы: 12-13 лет; 14-15 лет; 16-17 лет; 18-20 лет; 17 – 25 лет; 21-23 года; 24 года и старше.

Примечание 1: возрастная группа 17-25 лет предусмотрена только для соревнований среди студентов.

Примечание 2: возрастные группы 11-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет и 18-25 лет предусмотрены только для спортивных дисциплин 4-борье с лыжной гонкой и 6-борье с бегом.

**1.13.1.2. (1.17.1.2.)**

***Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.***

**Определение результатов**

**1.17.1. (1.21.1.)**

При определении мест в личном (абсолютном) первенстве, физические результаты участников (м, мин, с, количество раз, стрелковые очки и т. п.) переводятся в очки в соответствии с действующими «Таблицами оценки результатов в полиатлоне» (далее – Таблицы).

Примечание 1: если оцениваемый результат отсутствует в Таблице, ему необходимо дать оценку ближайшего худшего табличного результата, за исключением случаев, когда оцениваемый результат выше лучшего результата, указанного в Таблице (за такой результат участнику начисляются премиальные очки, рассчитываемые в соответствии с верхним шагом Таблицы).

Например: участник за 4 мин подтянулся 65 раз. Лучший результат в Таблице - 60 раз, оценивается в 100 очков. Предыдущий результат - 58 раз, оценивается в 99 очков. Таким образом, по одному премиальному очку необходимо добавить к 100 очкам за прирост результата на каждые 2 подтягивания, превышающие 60 раз. В данном случае результат участника следует оценить в 102 очка.

Примечание 2: *премиальные очки не начисляются за результаты, показанные на соревнованиях среди мальчиков и девочек (12-13 лет).*

**1.17.2. (1.21.2.)**

Участник, набравший в личном виде программы наибольшую сумму очков, становится победителем абсолютного первенства (или личного первенства в соответствующей возрастной группе - для соревнований с ограничением верхней границы возраста участников).

Примечание 1: при равной сумме очков у двух или более участников преимущество получает участник, выигравший большее число упражнений (по физическим результатам – м, с, стрелковым очкам и т. п.), а при равенстве этого показателя - показавший лучший по времени результат в беге, лыжной гонке и гонке на лыжероллерах.

**1.17.3. (1.21.3.)**

Победитель в командном зачете определяется по наибольшей сумме очков лучших результатов участников команды (количество зачетных участников определяется Регламентом и / или Положением).

Примечание 1: при равенстве очков у двух или более команд, преимущество отдается команде, имеющей наибольшее число 1, 2, 3 и т. д. личных мест.

**III. (III.) ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО УПРАЖНЕНИЙ**

**Бег, спринтерский бег**

**3.1.1. (3.1.1.)**

**Общие положения**

**3.1.1.1. (3.1.1.1.)**

Упражнения:

• бег 60 м, бег 100 м – спринтерский бег;

• бег 500 м, бег 1000 м, бег 2000 м, бег 3000 м - бег.

На соревнованиях первого уровня бег, спринтерский бег проводится только на беговых дорожках стадионов, а на соревнованиях второго и третьего уровней - на любой ровной местности, в направлении против часовой стрелки.

Количество участников в забеге должно быть:

• спринтерский бег - 4-9 человек;

• бег 500 м, бег 1000 м - не более 12 участников;

• бег 2000 м, бег 8000 м - не более 20 участников.

Примечание 1: на соревнованиях второго и третьего уровней в спринтерском беге минимальное допустимое количество - 2 участника в забеге.

**3.1.3.3. (3.1.3.3.)**

В каждом забеге разрешен только **один фальстарт** без дисквалификации
участника(-ов), его совершившего. Любой участник(-ки), допустивший(-ие) последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном упражнении.

**3.1.3.4. (3.1.3.4.)**

Участнику(-ам), допустившему(-им) первый фальстарт, делается предупреждение: помощник стартера показывает ему(им) желтую карточку (а если используются тумбы с обозначением дорожек, желтая карточка размещается на соответствующей тумбе).

Примечание 1: в то же время все остальные участники, принимающие участие в этом забеге, получают предупреждение путем показа помощником стартера желтой карточки всем участникам забега для того, чтобы напомнить им, что любой, кто совершит следующий фальстарт(-ты), будет дисквалифицирован.

**3.1.3.5. (3.1.3.5.)**

В случае последующих фальстартов участник(-и), совершивший(-ие) его(их), должны быть дисквалифицированы в данном упражнении, и красная карточка размещается помощником стартера на соответствующей тумбе с обозначением номера дорожки и / или предъявляется соответствующему участнику(-ам).

**3.1.4.6. (3.1.4.6.)**

Если участник во время спринтерского бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, создавший помеху дисквалифицируется в данном упражнении.

Примечание 1: рефери и / или заместитель главного судьи по бегу, спринтерскому бегу, метанию могут назначить повторный забег без участия дисквалифицированного спортсмена.

**3.1.4.7. (3.1.4.7.)**

Участник не должен быть дисквалифицирован, если:

• его толкает соперник, заставляя его бежать не по своей дорожке или по бровке или внутри бровки или по линии, обозначающей границу дорожки;

• он бежит на прямой не по своей дорожке, не помешав другому участнику;

 • бежит по виражу за пределами внешней линии, не получая при этом материального преимущества и не помешав другому участнику.

**3.1.5. (3.1.5.)**

**Финиш**

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

Примечание 1: места участников должны определяться в таком порядке, в котором туловище каждого из них (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша.

**МЕТАНИЕ**

**3.1.8.1. (3.1.9.1.)**

Упражнения: метание мяча 150 г, метание спортивного снаряда 300 г, метание спортивного снаряда 500 г, метание спортивного снаряда 700 г.

**3.1.8.2. (3.1.9.2.)**

**Характеристики спортивных снарядов для метания**

**3.1.8.2.1. (3.1.9.2.1.)**

Мяч

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

**3.1.8.2.2. (3.1.9.2.2.)**

Спортивный снаряд для метания 300 г, спортивный снаряд для метания 500 г, спортивный снаряд для метания 700 г

**3.1.8.2.2.1. (3.1.9.2.2.1.)**

Масса спортивных снарядов для метания:

• 305-350 г для девушек 14-15лет;

• 505-550 г для юношей 14-15лет для девушек 16-17 лет, юниорок и женщин;

• 705-750 г для юношей 16-17 лет, юниоров и мужчин.

Требования к площадке для метания

**3.1.8.3.1. (3.1.9.3.1.)**

Метание на соревнованиях первого уровня производится в сектор, а на соревнованиях второго и третьего уровней допускается метание в сектор или коридор.

**3.1.8.3.2. (3.1.9.3.2.)**

Метание производится на ровной площадке от дугообразной планки в размеченный сектор (Приложение 16) с углом 29 ° и центром, находящимся на осевой линии дорожки для разбега в 8 м от обращенного к разбегу края планки, или от прямой планки в размеченный коридор шириной 15 м (Приложение 17).

**3.1.8.3.3. (3.1.9.3.3.)**

Планку, шириной 7 см и длиной (для коридора) 4 м или
(для сектора) радиусом 8 м (по внутреннему краю) и длиной по хорде 4 м, изготавливают из дерева или металла, наносят краской или обозначают на грунте. Планку устанавливают заподлицо с поверхностью дорожки для разбега, она должна быть белого цвета. По концам планки ставят флажки.

**Выполнение и судейство метания**

**3.1.8.4.1. (3.1.9.4.1.)**

Метание производится с места или с разбега (без поворотов спиной к сектору или коридору) способом «из-за спины через плечо или предплечье метающей руки». Броски снизу или сбоку запрещены.

**3.1.8.4.6. (3.1.9.4.6.)**

Разрешение на выполнение участником каждой попытки подается старшим судьей бригады по метанию командой «Можно!» с одновременной отмашкой белым флажком.

**3.1.8.4.7. (3.1.9.4.7.)**

На выполнение каждой попытки после команды «Можно!» участник должен затратить не более 1 мин. Контроль времени (от команды «Можно!» до момента начала выполнения броска) осуществляет секретарь бригады по метанию.

Примечание 1: за 30 с до окончания времени, отведенного на попытку, секретарь бригады по метанию предупреждает участника командой «Осталось 30 секунд!».

**3.1.8.4.8. (3.1.9.4.8.)**

Попытка считается неудачной, если участник:

• выполнит метание без разрешения старшего судьи бригады по метанию;

• коснется какой-либо частью тела грунта в секторе или коридоре за планкой или за «усом»;

• наступит на планку или заденет ее сверху;

• уронит спортивный снаряд для метания, который упадет вне дорожки для разбега;

• покинет дорожку для разбега раньше, чем спортивный снаряд для метания приземлится в поле;

• покинет дорожку для разбега из неустойчивого положения;

• выйдет вперед через планку или «ус» после совершения броска;

• превысит лимит времени, выделенного на попытку,

а также если спортивный снаряд для метания упадет вне сектора или коридора или на боковую линию.

**3.1.8.4.9. (3.1.9.4.9.)**

Бросок засчитывается после команды старшего судьи бригады по метанию «Есть!», которую он подает, если спортивный снаряд для метания упал между границ сектора или коридора (о чем ему подает сигнал белым флажком старший судья-измеритель в поле) и при условии, что участник не нарушил правил метания.

Команду «Есть!» старший судья бригады по метанию сопровождает поднятием белого флажка вверх, что является сигналом судьям-измерителям в поле для отметки результата колышком, который устанавливается в ближайшую к планке
(или продолжающему ее «усу») точку следа, оставленного спортивным снарядом для метания при приземлении.

Примечание 1: после отметки результата колышком старший судья бригады по метанию подает команду «Замер!», по которой судьи-измерители производят измерение результата попытки.

**3.1.8.4.10. (3.1.9.4.10.)**

При нарушении правил метания, старший судья бригады по метанию командует «Нет!» и одновременно дает отмашку красным флажком.

**3.1.8.4.11. (3.1.9.4.11.)**

При ведении протокола соревнования запись о попытках ведется так: при засчитанной попытке проставляется результат измерения, при не засчитанной попытке - знак «X», при пропуске попытки - знак «-».

Результаты измерений округляют до целых сантиметров в сторону уменьшения, то есть отрезки менее 1 см не принимаются во внимание. Например: результат 50 м 15 см 9 мм преобразуется и фиксируется как 50 м 15 см.

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**

**3.1.9. Прыжок в длину с места толчком двух ног (далее – прыжок в длину с места)**

**3.1.9.1.** Требования к площадке для прыжка в длину с места.

**3.9.1.1.1.** Прыжок в длину с места выполняется в соответствующем секторе для прыжков на стадионе, спортивном зале или спортивной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, место приземления должно обеспечивать безопасное приземление и возможность фиксации результата (яма для прыжков в длину с разбега, специальный резиновый ковер, с нанесенной разметкой или площадка с мягким покрытием).

**3.9.1.1.2.** Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение одной попытки участнику дается 1 минута.

**3.9.1.1.3.** Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**3.9.1.1.4.** Разрешение на выполнение участником каждой попытки старшим судьей бригады по прыжку в длину с места подается командой «Можно!».

После команды «Можно» участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

**3.9.1.1.5.** На выполнение каждой попытки после команды «Можно!» участник должен затратить не более 1 мин. Контроль времени (от команды «Можно!» до момента начала выполнения броска) осуществляет секретарь бригады по прыжкам в длину с места.

Примечание 1: за 30 с до окончания времени, отведенного на попытку, секретарь бригады по метанию предупреждает участника командой «Осталось 30 секунд!».

**3.9.1.1.6.** Попытка считается неудачной, если участник совершил:

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**3.9.1.1.7.** Попытка засчитывается после команды старшего судьи бригады по прыжку в длину с места «Есть!», которую он подает, если участник не нарушил правил прыжка в длину с места.

**3.9.1.1.8.** При нарушении правил прыжка в длину с места, старший судья бригады по прыжкам в длину с места командует «Нет!».

**3.9.1.1.9.** Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Измерение производится металлической рулеткой немедленно после каждой попытки.

**3.9.1.1.10.** При ведении протокола соревнования запись о попытках ведется так: при засчитанной попытке проставляется результат измерения, при не засчитанной попытке - знак «X», при пропуске попытки - знак «-».

**3.9.1.1.11.** Результаты измерений округляют до целых сантиметров в сторону уменьшения, то есть отрезки менее 1 см не принимаются во внимание. Например: результат 2 м 15 см 9 мм преобразуется и фиксируется как 2 м 15 см.

**ПЛАВАНИЕ**

**3.2.1. (3.2.1.)**

Общие положения

**3.2.1.1. (3.2.1.1.)**

Упражнения: плавание 50 м, плавание 100 м. Плавание проводится в закрытых или открытых бассейнах длиной 25 или 50 м, глубиной в месте старта не менее 1,2 м.

**3.2.1.3. (3.2.1.3.)**

Дистанцию разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

**Старт**

**3.2.2.1. (3.2.2.1.)**

Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или (при старте из воды) толчком ног от стенки бассейна.

Примечание 1: отсчет номеров дорожек ведется справа налево.

**3.2.3. Фальстарт**

**3.2.3.1. (3.2.3.1.)**

Согласно правилу «двух стартов», при первом фальстарте судья-стартер должен возвратить участников и напомнить им о недопустимости старта до сигнала. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала, дисквалифицируется в данном упражнении.

Примечание 1: если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, заплыв не прерывается, и нарушивший участник или участники должны быть дисквалифицированы по окончании заплыва.

Примечание 2: если дисквалификация была объявлена до стартового сигнала, сигнал не дается, оставшиеся участники отзываются со стартовых позиций и процедура старта повторяется после напоминания судьей-стартером о наказании за фальстарт.

Примечание 3: участник дисквалифицируется за умышленный фальстарт.

**Прохождение дистанции и финиш**

**3.2.4.1. (3.2.4.1.)**

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 «разорвать» поверхность воды.

**3.2.4.2. (3.2.4.2.)**

Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому участнику пройти дистанцию, дисквалифицируется в данном упражнении решением рефери или заместителя главного судьи по плаванию.

Примечание 1: если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, рефери или заместитель главного судьи по плаванию имеют право предоставить ему вторую попытку в одном из последующих заплывов.

Примечание 2: если участник, которому предоставили право второй попытки, воспользуется этим правом, его официальным результатом будет результат второй попытки.

**3.2.4.3. (3.2.4.3.)**

При прохождении дистанции участнику запрещается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, лестницы, висеть на разделителях дорожек, а также отталкиваться от них. Случайные касания их не являются нарушением Правил.

**3.2.4.4. (3.2.4.4.)**

Участник, вставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не передвигается (не идет) по дну.

**3.2.4.5. (3.2.4.5.)**

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

**СТРЕЛЬБА**

**3.3.2.1. (3.3.2.1.)**

Стрельба проводится в тирах, а также может проводиться в демонстрационных и спортивных залах, других помещениях, а также на открытых площадках (кроме соревнований первого уровня), оборудованных и подготовленных в соответствии с Правилами.

**3.3.2.6. (3.3.2.6.)**

Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:

• столик (съемный или передвижной) высотой 70-100 см (ближний к участнику край стрелкового столика должен находиться на 10 см впереди линии, обозначающей переднюю границу линии огня, т.е. в 990 см от линии мишеней);

• стул или табурет для участника.

Упражнения стрельбы: стрельба – упражнение III-ВП, стрельба - упражнение IIIа-ВП.

**3.3.3.1. (3.3.3.2.)**

В наименованиях упражнений используются следующие условные обозначения:

• ВП – винтовка пневматическая;

• римская цифра – номер упражнения, при этом учитываются дистанция и количество зачетных выстрелов:

• II – дистанция 10 м, 5 выстрелов;

• III – дистанция 10 м, 10 выстрелов;

• буква «а» – наличие опоры локтей о стойку.

**ПОДТЯГИВАНИЕ, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

**3.4.1. (3.4.1.)**

Общие положения

**3.4.1.1. (3.4.1.1.)**

Упражнения:

• подтягивание - 3 мин – мальчики (12-13 лет), юноши (14-15 лет);

• подтягивание - 4 мин – юноши (16-17 лет), юниоры (18-20 лет), юниоры
(21-23 года), мужчины;

• сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин – девочки (12-13 лет), девушки (14-15 лет);

• сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин – девушки (16-17 лет), юниорки (18-20 лет); юниорки (21-23 года), женщины.

**3.4.1.2. (3.4.1.2.)**

Старший судья на спортивном снаряде в случае нарушения дисциплины участником, предупреждает его желтой карточкой, а при повторном нарушении предъявляет ему красную карточку и принимает меры к удалению нарушителя с места проведения соревнования.

**3.4.1.3. (3.4.1.3.)**

Упражнения должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

***3.4.1.4. (3.4.1.4.)***

***Участников одной половозрастной группы должна судить, как правило, только одна бригада спортивных судей.***

**Подтягивание**

**3.4.2.1. (3.4.2.1.)**

Подтягивание выполняется из и. п. - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Примечание 1: Положение «руки на ширине плеч» определяется в и. п. 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.

Примечание 2: правильное выполнение подтягивания проиллюстрировано на Рис. 7.



«Есть!» «Есть!» «Есть!»

Рис. 7. Правильное выполнение подтягивания

**3.4.2.2. (3.4.2.2.)**

По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!», участник подходит к перекладине и в течение 1 мин имеет право подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Примечание 1: судья-хронометрист, включая одновременно два секундомера по команде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

**3.4.2.3. (3.4.2.3.)**

Через 1 мин после вызова к перекладине или ранее, если участник произнес: «Готов», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное стартовое и. п. и по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!» приступить к выполнению упражнения.

**3.4.2.4. (3.4.2.4.)**

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив одновременно два секундомера, сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 3 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 4 мин, «Осталось 2 минуты!», «Осталась 1 минута», «Осталось 30 секунд», «Осталось 15 секунд», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомеров в момент команды «Время!» или в момент, когда участник, спрыгнув, прекратил выполнение упражнения до истечения контрольного времени.

**Специальные обязанности и права участников в подтягивании**

**3.4.2.7.1. (3.4.2.7.1.)**

Участник обязан:

• из и. п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

• опуститься в вис;

• самостоятельно остановить раскачивание;

• зафиксировать на 0,5 с видимое для старшего судьи на спортивном снаряде и. п.;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», продолжить выполнение упражнения;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет!», после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи и. п. и начать выполнение очередного подтягивания;

• по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: допустимое колебание стоп в и. п. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

**3.4.2.7.2. (3.4.2.7.2.)**

Участнику запрещено:

• задерживаться с принятием стартового и. п. после команды «Начинайте!»;

• наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;

• отталкиваться от пола и касаться других предметов, кроме грифа перекладины;

• делать «рывки», «взмахи», «волны» руками и / или ногами;

• делать рывки головой;

• сгибать руки поочередно;

• висеть на одной руке;

• применять накладки;

• останавливаться при выполнении очередного подтягивания;

• во время отдыха нарушать и. п.

Примечание 1: скрип ладоней о гриф перекладины при подтягивании не является различительным признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ.

Примечание 2: плавное изменение относительного положения частей тела участника (в том числе плавное отклонение головы в любую сторону от вертикали), при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

Примечание 3: участник отстраняется от выполнения упражнения (дисквалифицируется в упражнении) до его окончания в случае:

• отталкивания от пола или касания других предметов, кроме грифа перекладины, приводящих к облегчению выполнения упражнения;

• если участник во время выполнения упражнения перешел к выполнению другого гимнастического упражнения (например, подъем переворотом).

**3.4.2.7.3. (3.4.2.7.3.)**

Участник имеет право:

• подготовить гриф перекладины к выполнению упражнения самостоятельно или с помощью тренера;

• использовать опору или помощь тренера для принятия стартового и. п.;

• использовать магнезию и спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками.

• изменить положение хвата на грифе перекладины;

• выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;

• отдыхать в и. п.

**Фиксирование количества подтягиваний**

**3.4.2.8.1. (3.4.2.8.1.)**

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей на спортивном снаряде после фиксации участником и. п. на 0,5 с.

Примечание 1: команда «Есть!» является одновременно разрешением участнику на продолжение выполнения упражнения и сопровождается объявлением количества засчитанных подтягиваний судьей-счетчиком.

Примечание 2: старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать команду «Есть!», если убежден, что участник не зафиксировал и. п. на 0,5 с.

Примечание 3: в случае ошибки «Касание» или «Одна рука» судья-счетчик после команды старшего судьи на спортивном снаряде «Есть», обозначающей очередное правильно выполненное участником упражнение, повторяет предыдущий счет.

Примечание 4: если участник в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успел зафиксировать и. п. на 0,5 с после последнего правильно выполненного подтягивания, это подтягивание ему не засчитывается.

**3.4.2.8.2. (3.4.2.8.2.)**

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») подтягиваний с одновременной записью в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» (Приложение 14).

Примечание 1: запись в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делается путем зачеркивания по диагонали числа, равного количеству засчитанных подтягиваний.

Примечание 2: зачеркивания чисел в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делаются единообразно диагональю с вершиной в правом верхнем углу ячейки таблицы с соответствующим числом.

Примечание 3: если очередное подтягивание не засчитано (прозвучала команда «Нет!»), в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» по другой диагонали зачеркивается соответствующее число, равное количеству засчитанных подтягиваний.

Примечание 4: если участнику не засчитано два или более подтягивания подряд, в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делается соответствующее количество ясно различимых зачеркиваний в направлении диагонали с вершиной в левом верхнем углу. Если участник совершил более 5 ошибок подряд, соответствующие зачеркивания в указанную карточку не вносятся до изменения счета.

Примечание 5: если после команды «Нет!» прозвучала ошибка «Касание» или «Одна рука», следующее правильно выполненное упражнение обозначается в ячейке таблицы линией, параллельной диагонали обозначающей ранее засчитанную попытку.

Примечание 6: по завершении участником выполнения упражнения в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» общее число засчитанных подтягиваний обводится в кружок.

**3.4.2.8.3. (3.4.2.8.3.)**

При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует «Нет!» и называет ошибку, а участник, после фиксации на 0,5 с видимого для старшего судьи на спортивном снаряде и. п., продолжает выполнение упражнения.

Примечание 1: участнику не засчитывается очередное правильно выполненное подтягивание если он:

• случайно коснулся стойки перекладины или банкетки (стремянки) при изменении положения хвата на грифе перекладины (ошибка «Касание»);

• вис на одной руке (ошибка «Одна рука»).

**Ошибки участников**

Ошибки участников при выполнении подтягивания перечислены в Таблице 15 и проиллюстрированы на Рис. 8.

Таблица 15

Наименования и видимые проявления ошибок участников при выполнении подтягивания

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ошибки | Видимое проявление ошибки |
| «Подбородок» | Подбородок не поднят выше грифа перекладины |
| «Нет фиксации» | И. п. не зафиксировано на 0,5 с (рис. 8.1) |
| «Рывок»  | Резкое, порывистое движение руками и/или ногами (например, рис. 8.2 - «Рывок» бедрами) |
| «Взмах»  | Маятниковое движение с остановкой (голенями и т.д.) (рис. 8.3, 8.4) |
| «Волна» | Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 8.5) |
| «Поочередно» | Явно видимое поочередное сгибание рук |
| «Руки согнуты» | При приходе в и. п. руки согнуты в локтевых суставах |
| «Одна рука» | Вис на одной руке |
| «Остановка» | Нарушение непрерывности движения вверх |
| «Голова» | Резкое движение головой вверх |
| «Касание» | Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела |

Примечание 1: ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику в случае наличия у него неустранимых последствий ранее перенесенного повреждения локтевого сустава, препятствующего полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала выполнения упражнения первым участником соревнования. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

Примечание 2: ошибка «Рывок» засчитывается участнику в случаях, приводящих к облегчению его движения вверх.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| «Нет фиксации» | «Рывок» «Взмах» голенями «Взмах» бедрами «Волна» |
| Рис. 8.1 |  Рис. 8.2 Рис. 8.3 Рис. 8.4 Рис. 8.5 |

Рис. 8. Ошибки участников при выполнении подтягивания

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

**3.4.3.1. (3.4.3.1.)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п. «упор лежа»: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум без дополнительного упора.

Примечание 1: положение «руки на ширине плеч» определяется в и. п. расстоянием между указательными пальцами рук участницы, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины ее плеч.

Примечание 2: линия рук в и. п. составляет угол 90 ° по отношению к подиуму, плечи участницы находятся точно над ладонями.



И. п.

Рис. 9. Правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа

**3.4.3.2. (3.4.3.2.)**

По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!» участница подходит к контактной платформе, в течение 1 мин имеет право опробовать устройство и приготовиться к выполнению упражнения.

Примечание 1: судья-хронометрист, включая одновременно два секундомера по команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

**3.4.3.3. (3.4.3.3.)**

Через 1 мин после вызова к спортивному снаряду или ранее, если участница произнесла: «Готова», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участница должна принять неподвижное стартовое и. п. и по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!» приступить к выполнению упражнения.

**3.4.3.4. (3.4.3.4.)**

Судья-хронометрист по команде «Можно!» включает одновременно два секундомера и сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 3 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 4 мин, «Осталось 2 минуты!», «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!» или по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончила!», если участница прекратила выполнение упражнения до истечения контрольного времени.

**3.4.3.5. (3.4.3.5.)**

Сразу после команды «Время!» старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!», а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных сгибаний и разгибаний рук.

Примечание 1: если участница в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успела зафиксировать и. п. на 0,5 с после последнего правильно выполненного упражнения - это движение ей не засчитывается.

**3.4.3.7. (3.4.3.7.)**

**Специальные обязанности и права участниц в сгибании и разгибании рук в упоре лежа**

**3.4.3.7.1. (3.4.3.7.1.)**

Участница обязана:

• из и. п., согнув руки, коснуться средней частью грудной клетки контактной платформы;

• разогнув руки, вернуться в и. п.;

• зафиксировать на 0,5 с видимое для старшего судьи на спортивном снаряде и. п.;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», продолжить выполнение упражнения;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет!», после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи и. п. и приступить к выполнению очередного сгибания и разгибания рук в упоре лежа;

• по команде старшего судьи на спортивном снаряде «Закончила!» прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

**3.4.3.7.2. (3.4.3.7.2.)**

Участнице запрещено:

• задерживаться с принятием стартового и. п. после команды «Начинайте!»;

• во время отдыха нарушать и. п.;

• создавать упоры для ног;

• касаться бедрами подиума;

• разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45 °;

• делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;

• останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук;

• касаться грудью контактной платформы более 1 с.

Примечание 1: старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!» до истечения контрольного времени на выполнение упражнения, если участница:

• более 1 с касается контактной платформы;

• встала на колени;

• приняла упор присев;

• легла на бедра.

**3.4.3.7.3. (3.4.3.7.3.)**

Участница имеет право:

• использовать магнезию для нанесения на кисти рук, а при выполнении упражнения босиком - и на пальцы ног;

• выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением;

• отдыхать в и. п.

**3.4.3.8. (3.4.3.8.)**

**Фиксирование количества сгибаний и разгибаний рук**

**3.4.3.8.1. (3.4.3.8.1.)**

Каждое правильно выполненное сгибание и разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей на спортивном снаряде после фиксации и. п. на 0,5 с.

Примечание 1: команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний и разгибаний рук судьей-счетчиком.

Примечание 2: старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что участница не зафиксировала и. п. на 0,5 с.

Примечание 3: в случае ошибки «Исходное» судья-счетчик после команды старшего судьи на спортивном снаряде «Есть!», обозначающей очередное правильно выполненное участницей упражнение, повторяет предыдущий счет.

Примечание 4: если участница в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успела зафиксировать и. п. на 0,5 с после последнего правильно выполненного упражнения, это сгибание и разгибание рук ей не засчитывается.

**3.4.3.8.2. (3.4.3.8.2.)**

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») упражнений с одновременной записью в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» (Приложение 14). Требования к записям в указанной карточке приведены в Примечаниях 1-4 и 6 к п. п. 3.4.2.8.2. (3.4.2.8.2.) Правил.

Примечание 1: в случае ошибки «Исходное» запись в «Карточке счета результата в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа» делается способом, аналогичным указанному в Примечании 5 к п. п. 3.4.2.8.2. (3.4.2.8.2.) Правил.

**3.4.3.8.3. (3.4.3.8.3.)**

При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует: «Нет!», называет ошибку, а участница после фиксации и. п. на 0,5 с продолжает выполнение упражнения.

Примечание 1: при нарушении ИП во время отдыха (ошибка «Исходное») участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

**3.4.3.9. (3.4.3.9.)**

**Ошибки участниц**

Ошибки участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа перечислены в Таблице 16 и проиллюстрированы на Рис. 10.

Таблица 16

Наименования и видимые проявления ошибок участниц при выполнении
сгибания и разгибания рук в упоре лежа

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ошибки | Видимое проявление ошибки |
| «Нет касания» | Нет касания контактной платформы средней частью грудной клетки |
| «Живот» | Касание контактной платформы не средней частью грудной клетки |
| «Нет фиксации» | И. п. не зафиксировано на 0,5 с |
| «Плечи вниз» | Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вниз от туловища |
| «Плечи вверх» | Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх от туловища |
| «Бедра» | Бедра касаются подиума |
| «Таз» | Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» |
| «Волна» | Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т. д. |
| «Поочередно» | Явно видимое поочередное разгибание рук |
| «Угол» | Локти разведены относительно оси туловища более чем по 45 ° |
| «Исходное» | Во время отдыха нарушено и. п. |
| «Голова» | Резкое движение головой вверх |



|  |  |
| --- | --- |
| «Таз» | «Бедра» |



|  |  |
| --- | --- |
| «Плечи вверх» | «Плечи вниз» |

Рис. 10. Ошибки участниц при выполнении
сгибания и разгибания рук в упоре лежа

**ЛЫЖНАЯ ГОНКА**

**3.5.1. (3.5.1.)**

Общие положения

**3.5.1.1. (3.5.1.1.)**

Лыжная гонка в полиатлоне проводится свободным стилем на лыжных трассах.

Упражнения:

• лыжная гонка 2 км - девочки (12-13 лет);

• лыжная гонка 3 км - мальчики (12-13 лет), девушки (14-15 лет);

• лыжная гонка 5 км - юноши (14-15 лет), девушки (16-17 лет), юниорки (18-20 лет), юниорки (21-23 года), женщины;

• лыжная гонка 10 км - юноши (16-17 лет), юниоры (18-20 лет), юниоры (21-23 года), мужчины,;

Примечание 1: свободный стиль включает в себя все техники лыжных гонок.

**3.5.1.10. (3.5.1.10.)**

При температурах воздуха ниже -20 °С (на соревнованиях среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок) и ниже -15 °С (на соревнованиях среди юношей и девушек, мальчиков и девочек), а также при сложных погодных условиях (например, сильный ветер, высокая влажность воздуха, сильный снегопад, высокая температура) ГСК и представитель ОПС после консультации с врачом соревнования и с представителями команд должны решить вопрос о возможности и условиях проведения лыжной гонки (переносе старта, сокращении дистанций, отмене гонки), с учетом общего воздействия неблагоприятных факторов на участников, их физической и технической подготовленности, закалки и экипировки, а также возможности удержания трассы в состоянии, пригодном для проведения соревнования.

***Старт***

**3.5.6.1. (3.5.6.1.)**

В лыжной гонке допускаются следующие виды стартов:

• одиночный (участники стартуют по одному с интервалом 30 с);

• парный (участники стартуют по двое с интервалом 30 с);

• групповой (участники стартуют группами по 3-5 человек с интервалом не менее 1 мин, порядок старта при этом определяется жеребьевкой);

• общий, при котором все участники стартуют одновременно.

**3.5.8.2. (3.5.8.2.)**

Участнику запрещено:

• получать какую-либо помощь со стороны (в том числе помощь лидера или подталкивание), кроме указанной в п. п. 3.5.8.3. (3.5.8.3.) Правил;

• менять две лыжи;

• создавать помехи;

• использовать устройства беспроводной связи для общения между участником и тренером или между участниками во время соревнования;

• снимать лыжи до пересечения контрольной линии в зоне финиша.

Примечание 1: помехой считается намеренное препятствование, блокировка, удар или толчок любого участника какой-либо частью тела или лыжного инвентаря.

**3.5.8.3. (3.5.8.3.)**

Участник имеет право:

• в финишном коридоре не уступать свою позицию на трассе;

• изменить финишный коридор, не создавая помех;

• менять палки (в случае поломки или повреждения);

• менять одну лыжу (в случае поломки или повреждения лыжи или крепления);

• смазывать лыжи на дистанции и чинить инвентарь за пределами трассы и без посторонней помощи;

• принимать пищу;

• получать сведения о времени и порядке прохождения отрезков дистанции им самим или другими участниками;

• получать медицинскую помощь.