

Приложение №4

ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

На подготовку и планирование соревновательных дистанций по определённым дисциплинам, включённым в Единый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых общественной организацией «региональная спортивная федерация спортивного ориентирования Смоленской области» по спортивному ориентированию на 2018 год.

1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

1.1. Спортивная дисциплина кросс – спринт, 0830011811Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя 15 минут для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт отдельный с интервалом 1 минута. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунды. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй финише.

Местность и спортивная карта: - территории населенных пунктов, баз отдыха, спортивных сооружений, парковые зоны, хорошая видимость и пробегаемость, хорошая читаемость карты. Плотный, удобный для бега, грунт. Необходимо присутствие непреодолимых и запретных для преодоления препятствий. Запретные для бега территории и препятствия должны быть очень тщательно и однозначно показаны в карте.

Трассы должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути, средней сложности по реализации. Видимость КП – хорошая, поиск КП должен быть исключен. Трассы разных возрастных категорий должны быть независимыми. Допускаются общие КП. Рекомендуется не допускать общие перегоны трасс разных возрастных категорий, за исключением зрительского и финишного участков. Рекомендуется близкая (в зоне видимости) постановка части КП на сходных ориентирах для разных возрастных категорий.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

1.2. Спортивная дисциплина кросс – классика, 0830021811Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя - 35 минут, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт отдельный с интервалом

не менее 1 минуты. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй финише.

Местность, спортивная карта. Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф при плохой проходимости и плохой видимости. Сложная гидрография, сложные границы растительности разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт. Трассы максимального технического совершенства. Основа - короткие и средние перегоны без выбора пути, но со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать преимущества. Знак КП должен быть виден только участнику, находящемуся непосредственно в точке, указанной на карте и описанной в легенде. ТНО (далее по тексту - точка начала ориентирования) должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна разметка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на нехождение полностью этого отрезка. При наличии провокаций на срезку рекомендуется организация выдачи карт в ТНО. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие КП. Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

1.3. Спортивная дисциплина кросс – лонг, 0830031811Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастной категории мужчины – 75, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт отдельный с интервалом не менее 2 минут. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй финише.

Местность, спортивная карта. Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа. Желательно наличие различных ландшафтных зон. Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости.

Необходимо наличие перегонов с обязательным неоднозначным и разнообразным выбором пути. Необходимо наличие выбора «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей. Обязательна маркировка отрезка от старта до ТНО и обеспечение судейского контроля за прохождением всего отрезка. При планировании перегонов на первые КП рекомендуется избегать провоцирования участников на нехождение полностью этого отрезка. При наличии провокаций на срезку рекомендуется организация выдачи карт в ТНО. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Допускаются общие. Рекомендуется планирование трасс в два (три) круга без рассеивания или с рассеиванием и прохождением через арену соревнований.

Дополнительные легенды выдаются в стартовом коридоре. Средства для крепления легенд не выдаются.

1.4. Спортивная дисциплина кросс – спринт - общий старт, 0830091811Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастных категорий: мужчины - 18 минут, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт общий. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

Местность, спортивная карта. Лесная или полуоткрытая местность, с возможным включением парковых зон или зон отдыха. Желательна местность, сильно насыщенная ориентирами (мелких форм). Мелкий и средний сложный рельеф разной проходимости и различной видимости. Наличие рассеивающих ориентиров. Желательно – разные ландшафтные зоны. Требования к арене соревнований - открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более. Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать). Расстояние от последнего КП до финиша – не менее 150 метров. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов,

объектов арены и пересечение самих потоков, на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш. Допускается выдача спортивных карт на оба круга трассы сразу (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация контрольных пунктов второго круга. Расстояние от места общего старта (по арене) до точки начала ориентирования должно быть не менее 150 метров. Ширина стартового коридора не менее 20 метров с постепенным сужением до точки начала ориентирования, не менее чем до 5 метров. Расстояние от точки начала ориентирования до первых КП следует предусматривать не менее 500 метров. Основа трасс - короткие и средние перегоны различной сложности (по выбору пути и по реализации). Рекомендуется близкая постановка КП на сходных ориентирах для трасс разных возрастных категорий. Должно быть подготовлено по одной трассе для каждой возрастной категории. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее чем на 16 вариантов в каждой возрастной категории. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Каждая ветка рассеивания должна состоять не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и теле КП. Не рекомендуются общие сводные пункты разных возрастных категорий, кроме смотровых. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 2 станций системы электронной отметки, на

последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 2 станций системы электронной отметки. Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны.

Дополнительные легенды не выдаются.

1.5. Спортивная дисциплина кросс - классика - общий старт, 0830101511Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастной категории - мужчины 35 минут, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт общий. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется порядком прихода на финиш. В протоколе результатов указывается время, затраченное на прохождение трассы.

Местность, спортивная карта. Сильно насыщенная местность. Мелкий и средний сложный рельеф при плохой проходимости и плохой видимости. Сложная гидрография, сложные границы растительности разной видимости и проходимости. Тяжелый для бега грунт. Требования к арене соревнований. Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более. Расстояние от последнего КП до финиша – не менее 150 метров. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш. Допускается одновременная выдача карт на два круга (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация контрольных пунктов второго круга. Трассы должны требовать высокотехнического ориентирования в условиях очной борьбы. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны присутствовать перегоны, характерные для классики:

короткие и средние перегоны со сложной реализацией, требующие прямого прохождения. Обходные варианты сложных участков не должны давать явного преимущества. Рекомендуется первые перегоны планировать достаточно длинными, с выбором пути и с естественным рассеиванием участников в сложной местности и ограниченной видимости. Видимость КП хорошая. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 16 вариантов в каждой возрастной категории. Рекомендуется, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Длина вариантов до КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастной категории, в том числе смотровых и радио КП. Не допускаются общие сводные КП для разных возрастных категорий, кроме смотровых. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка контрольных пунктов на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 2 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 2 станций системы электронной отметки. Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны. На трассах всех возрастных категорий, кроме категорий мужчины, женщины, юниоры, юниорки, не должно быть больше 27 КП. Дополнительные легенды не выдаются.

1.8. Спортивная дисциплина кросс – лонг - общий старт, 0830111811Я проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для мужчин – 80 минут, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт общий. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется порядком прихода на финиш. В протоколе результатов указывается время, затраченное на прохождение трассы.

Местность, спортивная карта. Физически сложная местность, со средней и плохой пробегаемостью. Перепад высот, сложные формы рельефа, обширные болота различной проходимости. Желательно наличие различных ландшафтных зон. Требования к арене соревнований. Место для арены: открытое пространство (стадион, большая поляна, поле или иная площадка) площадью 1000 квадратных метров и более. Для оборудования арены следует использовать турникеты, заборы (как можно меньше использовать ленту или вообще не использовать). Расстояние от последнего КП до финиша – не менее 150 метров. Протяженность участка трассы (от последнего КП первого круга до точки начала ориентирования второго круга), который предусматривается для зрителей должна быть не менее 150 метров. Планировка трасс должна исключить возможность пересечения потоками движущихся спортсменов, объектов арены и пересечение самих потоков на арене и в радиусе не менее 100 метров от нее. Зрители должны иметь возможность с одного места наблюдать за движением стартующих спортсменов, спортсменов, движущихся на второй круг и на финиш. Допускается одновременная выдача спортивных карт на два круга (склейка). В этом случае необходима сквозная нумерация КП второго круга. Трассы должны требовать высокой физической выносливости, умения проводить сложный выбор пути на фоне высоких физических нагрузок и нарастающей усталости и в условиях очной борьбы. Варианты движения на первые КП различных веток рассеивания должны различаться по направлению не менее чем на 45 градусов. Должны присутствовать перегоны, характерные для кросса: с неоднозначным выбором пути, с выбором «характера ориентирования»: по набору высоты, по проходимости, по поверхности - болото, камни и подобное. Поиск КП не является задачей. Трассы для каждой возрастной категории готовятся с рассеиванием - не менее 16 вариантов в каждой возрастной категории. Рекомендуются, чтобы каждая ветка рассеивания состояла не менее, чем из двух КП. Длина вариантов до

КП, на котором первый раз сходятся ветки рассеивания (далее - сводный КП) не должна быть одинаковой. Разница в длине – не менее 150 метров (для того чтобы спортсмены, двигающиеся с двух веток, одновременно не прибежали на первый сводный КП). Другие варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. Пункты веток рассеивания трассы одной возрастной категории должны располагаться достаточно далеко друг от друга. Варианты рассеивания для возрастной категории должны быть близкими по времени и условиям прохождения. В конце трассы каждой возрастной категории может быть предусмотрен участок без рассеивания. Трассы разных возрастных категорий должны быть максимально независимыми. Рекомендуется наличие некоторого количества КП, общих для всех возрастных категорий, в том числе смотровых и радио КП. Не допускаются общие сводные КП разных возрастных категорий, кроме смотровых КП. КП должны располагаться в местах, удобных для одновременной отметки многих спортсменов. Недопустима постановка КП на дне глубоких воронок, на крутых склонах, в непосредственной близости от опасных объектов. На первых КП следует предусматривать установку не менее 2 станций системы электронной отметки, на последующих (до первого сводного КП) – не менее 2 станций системы электронной отметки, на первом сводном КП не менее 2 станций системы электронной отметки. Расположение станций электронной отметки на КП должно быть по ходу движения спортсменов. Расстояние между станциями не менее 5 метров. Станции системы электронной отметки должны быть установлены на жестких опорах, а их расположение должно обеспечивать подход к ним с любой стороны. На трассах всех возрастных категорий, кроме возрастных категорий - мужчины, женщины, юниоры (до 21 года), юниорки (до 21 года), не должно быть больше 27 КП. Количество станций отметки на первых КП и на сводных пунктах должно быть увеличено.

1.9. Спортивная дисциплина кросс – выбор, 0830121811Я проводится в 1 забег. Перед спортсменом ставится задача пройти заданное количество контрольных пунктов из обозначенных на спортивной карте. Расчетное время победителя для мужчин - 35 минут, для остальных групп из расчёта с таблицей коэффициентов. Старт отдельный с интервалом не менее 1 минуты. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются

общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

Местность, спортивная карта. Местность различная, полуоткрытая или залесённая, со средним количеством ориентиров, желательно с вкраплениями технически сложных участков по всей площади. Хорошая и средняя пробегаемость. Спортивные карты не герметизируются. Дополнительные легенды не выдаются. КП располагаются так, чтобы была возможность выбрать несколько равнозначных вариантов прохождения между ними. Местность в промежутках между КП (потенциальный перегон) должна представлять технический интерес для ориентирования. Видимость всех КП должна быть хорошей со всех сторон. Конкретный первый КП должен быть обязательным для прохождения и разным для разных возрастных категорий. Должен быть обязательным для прохождения конкретный последний КП. Допускается разнесение старта и финиша, а также использование разных участков местности для трасс разных возрастных категорий в целях уменьшения нагрузки на КП в районах старта и финиша. Рекомендуется при планировании предусмотреть много вариантов и неоднозначность выбора последовательности прохождения КП для каждой возрастной категории. ТНО должна находиться вне зоны видимости спортсменов, стоящих на старте, и зрителей.

1.12. Спортивная дисциплина **лыжная гонка – маркированная трасса**, 0830201811Я, проводится в 1 забег. Перед спортсменом ставится задача пройти трассу и без прокола в спортивной карте, с использованием истинных контрольных пунктов и зеро контрольных пунктов, с отметкой на точке принятия решений индивидуальным чипом в станции соответствующей истинному контрольному пункту (вариант Г), в случае неверного определения на карте места положения истинного контрольного пункта, за ошибку начисляется штрафное время. Расчетное время победителя, без учета времени на прохождение штрафных кругов, для возрастных категорий: мужчины - 35 минут, женщины - 35 минут; юноши (до 18 лет) - 30 минут, девушки (до 18 лет) - 30 минут; юноши (до 15 лет) - 25 минут, девушки (до 15 лет) - 25 минут; мальчики (до 13 лет) – 15 минут, девочки (до 13 лет) – 15 минут. Стартовый интервал не менее 1 минуты. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша

осуществляется отметкой в станции. В протоколе результатов указывается время затраченное на прохождение трассы с учетом штрафного времени.

1.13. Спортивная дисциплина **лыжная гонка – спринт**, 0830131811Я, проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастных категорий: мужчины - 15 минут, женщины - 15 минут; юноши (до 18 лет) - 15 минут, девушки (до 18 лет) - 15 минут; мальчики (до 15 лет) - 15 минут, девочки (до 15 лет) - 15 минут; мальчики (до 13 лет) – 10 минут, девочки (до 13 лет) – 10 минут. Старт отдельный с интервалом 1 минута. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунды. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

1.17. Спортивная дисциплина **велокросс – лонг**, 0830251811Я, проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастных категорий: мужчины - 75 минут, женщины - 60 минут; юноши (до 18 лет) - 65 минут, девушки (до 18 лет) - 55 минут; мальчики (до 15 лет) - 45 минут, девочки (до 15 лет) - 40 минут. Старт отдельный с интервалом не менее 2 минуты. На спортивных соревнованиях стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

1.18. Спортивная дисциплина **велокросс – спринт**, 0830231811Я, проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастных категорий: мужчины - 25 минут, женщины - 25 минут; юноши (до 18 лет) - 25 минут, девушки (до 18 лет) - 25 минут; юноши (до 15 лет) - 20 минут, девушки (до 15 лет) - 20 минут. Старт отдельный с интервалом не менее 1 минуты. Стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

1.19. Спортивная дисциплина **велокросс – классика**, 0830241811Я, проводится в 1 забег. Расчетное время победителя для возрастных категорий: мужчины - 55 минут, возрастной категории женщины - 45 минут; юноши (до 18 лет) - 45 минут, девушки (до 18 лет) - 40 минут; юноши (до 15 лет) - 40 минут, девушки (до 15 лет) - 35 минут. Старт отдельный с интервалом не менее 1 минуты. Стартовые протоколы формируются общей жеребьевкой. Точность определения результатов $\pm 1,0$ секунда. Фиксация финиша осуществляется отметкой в станции или судьёй на финише.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ КОЭФФИЦИЕНТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАСЧЕТНОГО ВРЕМЕНИ ПОБЕДИТЕЛЯ ПРИ ОДНОВРЕМЕННОМ СТАРТЕ НЕСКОЛЬКИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ СПОРТСМЕНОВ

1. Кроссовые спортивные дисциплины. Мужские возрастные категории.

Спортивная дисциплина	Возрастные категории / коэффициент относительно РВП МЭ									
	10	М 11	М 12	М 13	М 14	М 16	М 18	М 20	М	МЭ
Кросс - спринт	0,5	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,0	1,0	1	1,0
Кросс - классика	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,9	0,0	1	1,0
Кросс - лонг	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0	1,0
Кросс - марафон	Спортивная дисциплина для данных возрастных категорий не проводится									1,0
Кросс - многодневный	В соответствии с коэффициентом для спортивной дисциплины подобной по параметрам прологу или финалу									
Кросс - спринт - общий старт	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Кросс - классика - общий старт	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0	1	1,0
Кросс - лонг - общий старт	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	0	1,0
Кросс - выбор	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,8	0,0	1	1,0

2. Кроссовые спортивные дисциплины. Женские возрастные категории.

Спортивная дисциплина	Возрастные категории / коэффициент относительно РВП ЖЭ								
	Ж10	Ж11	Ж12	Ж13	Ж14	Ж16	Ж18	Ж20	ЖЭ
Кросс - спринт	0,5	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0
Кросс - классика	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0
Кросс - лонг	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	1,0
Кросс - марафон	Спортивная дисциплина для данных возрастных категорий не проводится								1,0
Кросс - многодневный	В соответствии с коэффициентом для спортивной дисциплины подобной по параметрам прологу или финалу								
Кросс - спринт - общий старт	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Кросс - классика - общий старт	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0	1,0
Кросс - лонг - общий старт	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0

старт									
Кросс - выбор	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,8	1,0	1,0

3. Лыжные спортивные дисциплины. Мужские возрастные категории.

Спортивная дисциплина	Возрастные категории / коэффициент относительно РВП МЭ							
	М10	М11	М12	М13	М14	М17	М20	МЭ
Лыжная гонка - спринт	0,5	0,5	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0
Лыжная гонка - классика	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	1,0	1,0
лыжная гонка - лонг	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,9	1,0
Лыжная гонка - марафон	Спортивная дисциплина для данных возрастных катего-							1,0
Лыжная гонка – классика - общий старт	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	1,0	1,0
Лыжная гонка – лонг - общий старт	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,9	1,0
Лыжная гонка - маркированная трасса	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,9	1,0
Лыжная гонка – комбинация	Для этапов комбинации используются коэффициенты спортивных дисциплин, подобных по параметрам спортивным дисциплинам, не содержащим в своем наименовании слово «эстафета».							

4. Лыжные спортивные дисциплины. Женские возрастные категории.

Спортивная дисциплина	Возрастные категории / коэффициент относительно РВП ЖЭ							
	Ж10	Ж11	Ж12	Ж13	Ж14	Ж17	Ж20	ЖЭ
Лыжная гонка - спринт	0,5	0,5	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0
Лыжная гонка - классика	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	1,0	1,0
лыжная гонка - лонг	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,9	1,0
Лыжная гонка – классика - общий старт	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	1,0	1,0
Лыжная гонка – лонг - общий старт	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,9	1,0
Лыжная гонка - маркированная трасса -	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,9	1,0

Примечание: При проведении спортивных соревнований, в которых старшей возрастной категорией не являются МЭ и ЖЭ коэффициенты пересчитываются. Пересчет проводится относительно старшей возрастной категории, участвующей в спортивных соревнованиях, коэффициент которой принимается за 1,0.