



## Техническое задание на подготовку спортивных трасс.

Лыжная гонка – классика (22.02.2021) (22.02.2021)

Рекомендованный Масштаб спортивных карт: 1:7500

Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокого технического и тактического мастерства, отличной лыжной подготовленности. Вариабельность движения и тактический выбор пути на подавляющем большинстве перегонов.

РВП от 25 до 60 минут. ПЧКП от 2 до 3 КП на 1 км трассы.

Легенды КП в виде числового обозначения КП наносятся на спортивную карту через дефис после порядкового номера КП. Старт отдельный

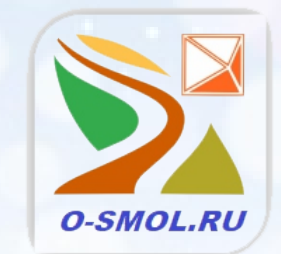
Лыжная гонка – лонг (22.02.2021)

Рекомендованный Масштаб спортивных карт: 1:7500 или 1:10000

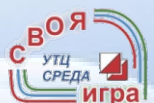
Трассы, подготовленные для соревнований в ЗН, должны требовать высокой физической подготовленности, в том числе владения техникой хода на быстрых лыжах (803 по ISSkiOM), и тактического мастерства в сложном стратегическом выборе вариантов движения с оценкой всех факторов (протяженность, класс лыжней, набор высоты). Трассы возрастных категорий – МЖ21, МЖ17, МЖ35 рекомендуется проводить в два круга. В случае если два круга равноценны по времени и условиям прохождения, допускается организация старта парами, одновременно на оба круга. При проведении соревнований в два круга допускается одновременная выдача спортивных карт на оба круга (склейка). Нумерация КП в этом случае должна быть сквозной.

РВП от 30 до 75 минут. ПЧКП от 1 до 2 на 1 км трассы.

Легенды КП в виде цифрового обозначения КП наносятся на спортивную карту через дефис после порядкового номера КП. Старт отдельный.



“Я приглашаю Вас  
в леса”



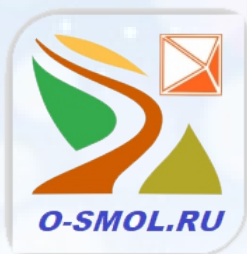


Спортивная дисциплина Возрастные категории / расчетное время победителя в минутах

Дисциплина	Группа участников								
Лыжная гонка - классика	M12 10-15 человек	M14 До 20 человек	M17 10-15 человек	M21 10-15 человек	M35 5-7 человек	M50 5-7 человек	M60 5 человек	OPEN 1 ( как м12 )	OPEN 2 (как Ж17)
	25-30 минут	35	35	40	35	35	30		
	2,4-2,8 км	3,3-3,5 км	4-4,5 км	6-6,5 км	4 км	4 км	4 км		
Дисциплина	Группа участников								
Лыжная гонка - лонг	M12 10-15 человек	M14 До 20 человек	M17 10-15 человек	M21 10-15 человек	M35 5-7 человек	M50 5-7 человек	M60 5 человек	OPEN 1 ( как м12 )	OPEN 2 (как Ж17)
	30 минут	40	50	55	45	45	40		
	2,4-2,8 км	3,5-4 км	4,5-5,5 км	8-9 км	6 км	5 км			

Контрольное время

Дисциплина	Группа участников								
Лыжная гонка - классика	Ж12 10 человек	Ж14 До 10 человек	Ж17 10 -15 человек	Ж21 5-10 человек	Ж35 3-5 человек	Ж50 (можно как Ж35) 2-3 человека			
	25-30 минут	35	40	40	40	35	30		
	2-2,4 км	3-3,5 км	3,5-4 км	4,5-5 км	4 км	4 км			
Дисциплина	Группа участников								
Лыжная гонка - лонг	Ж12 10 человек	Ж14 До 10 человек	Ж17 10 -15 человек	Ж21 5-10 человек	Ж35 3-5 человек	Ж50 (можно как Ж35) 2-3 человека			
	30 минут	40	50	55	45	45	40		
	2-2,4 км	3-3,5 км	3,5-4 км	4,5-5 км	4 км	4 км			



“Я приглашаю Вас в леса”

