

**УСЛОВИЯ**  
**выполнения соревновательных упражнений**

**республиканских соревнований среди обучающихся колледжей по зимнему (летнему) многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»**

**г.Минск**

## **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА**

### **Место проведения соревнований и порядок выполнения прыжка в длину с места**

Соревнования должны проводиться в спортивных залах, спортивных крытых стадионах (манеж) или на открытых площадках.

Участников соревнования одной возрастной группы должна судить только одна бригада судей.

Участники соревнования одной возрастной группы должны выступать вместе.

Особенности трактовки Правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании ГСК и представителей.

### **Для выполнения прыжка в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, используется соответствующий сектор для прыжков:**

длина коридора – 5 м;

ширина коридора – 2 м;

длина линии отталкивания – 2 м;

ширина линии отталкивания – 10 см;

длина зоны прыжков и приземления – 4 м;

ширина зоны прыжков и приземления – 2 м;

боковые ограничительные линии сектора прыжков в длину с места шириной 5 см не входят в площадь зоны прыжков и приземления.

**Примечание1.** В месте отталкивания обувь должна хорошо сцепляться с поверхностью.

### **У каждого спортивного снаряда должны находиться:**

стол и стулья для судей,

скамейки для участников,

полотенце,

информационное табло или стенд.

### **Для проведения соревнований по прыжкам в длину с места назначается бригада судей, состоящая из:**

старшего судьи;

судей-измерителей;

судей-секретарей;

судьи-информатора.

### **Старший судья по прыжкам:**

проверяет, подготавливает места соревнований и инвентарь;

следит за порядком на местах соревнований;

следит за выполнением правил соревнований по прыжкам и контролируют измерение результатов, правильность ведения и оформления протоколов;

имеет право сделать замечание участнику за необоснованное затягивание времени попытки, лишить попытки или отстранить от участия (в случае неподготовленности, нарушения правил).

**Судьи-измерители по прыжкам:**

следят за правильностью приземления прыгуна и измеряют результаты;

**Судьи-екретари по прыжкам:**

регистрируют явку участников;

вызывают спортсмена для выполнения прыжка;

вносят в протокол результаты;

сдают протокол главному секретарю.

**Судьи по информатор:**

объявляют результаты и ведут информацию.

**Обязанности и права участников.**

**Участник соревнований обязан:**

знать и строго соблюдать Правила и Положение о соревнованиях;

выполнять все указания судейской коллегии;

по требованию главного судьи или главного секретаря предъявлять документы, удостоверяющие личность или другие документы, предусмотренные положением о данных соревнованиях;

соблюдать установленный для соревнований распорядок;

находиться в отведенных для участников местах;

иметь опрятный внешний вид;

строго соблюдать требования техники безопасности;

строго соблюдать правила обращения со спортивным инвентарем;

быть готовым к соревнованиям к моменту вызова судьей;

присутствовать на построениях перед видом соревнований;

в случае невозможности продолжать соревнования, сообщить об этом в судейскую коллегию.

**Участник соревнований имеет право:**

по всем вопросам обращаться к судьям через представителя или тренера своей команды;

в личных соревнованиях участнику без представителя можно обращаться непосредственно к главному судье, старшему судье на виде;

проводить разминку в отведённых для этих целей местах в определённое судейской коллегией время.

**Права и обязанности представителя и тренера команды:**

Представитель и тренер команды отвечают за дисциплину, здоровье участников и должен обеспечить их своевременную явку на старт;

Представитель и тренер команды должны знать и выполнять настоящие Правила и Положение, руководствоваться ими, подчиняться распоряжениям главного судьи и его заместителей.

**Представитель и тренер команды обязаны:**

сдать в мандатную комиссию по допуску именную заявку по установленной форме и другие документы не позднее срока, указанного в Положении о соревнованиях;

присутствовать на всех совещаниях, принимать участие в жеребьевке стартовых номеров;

получать у главного секретаря стартовые протоколы, результаты и информировать команду обо всех решениях судейской коллегии;

находиться во время соревнований на местах, отведенных для представителей и тренеров команд;

в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, только в письменном виде, подать протест главному судье соревнований.

**Примечание 1.** Представителю и тренерам запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования.

**Примечание 2.** Тренеры и представители, находящиеся в местах проведения соревнований, должны быть одеты в спортивную форму своей команды.

**Примечание 3.** Тренерам и представителям команд запрещается сопровождение участника в секторе выполнения упражнения.

**Правила выполнения прыжков в длину с места:**

Участник имеет право на 3 пробные попытки и 3 зачётные попытки.

В зачет идет лучший результат из 3-х попыток с записью в Протокол соревнований.

На подготовку и выполнение попытки даётся не менее 1 мин.

**Выполнение упражнения**

Участник должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания на всей стопе не отрывая пяток.

Одновременно отталкиваясь двумя ногами, со взмахом рук выполнить прыжок вперед.

Приземлившись, спортсмен обязательно фиксирует положение, выпрямляется, делает 2 шага вперед, и только после этого выходит с места своего прыжка.

**Примечание 1.** Участник совершает попытку по вызову судьи – секретаря по прыжкам и начинает прыжок по его команде голосом «можно» и поднятием белого флага вверх.

**Примечание 2.** Участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;

**Примечание 3.** Если участник не готов, ему разрешается пропускать ту или иную попытку, в этом случае он должен заблаговременно сообщить об этом судье-секретарю, если этого не было сделано, участник может быть лишён попытки, при повторном - дисквалифицирован.

**Примечание 4.** Перед началом прыжков до команды судьи «можно» участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте.

**Примечание 5.** Прыгать разрешается только в спортивной обуви.

Прыжки засчитываются после команды судьи-измерителя по прыжкам «есть», при не засчитанном прыжке - команда «нет».

**Примечание 1.** Одновременно с командами судья-измеритель по прыжкам даёт сигнал флагом: при правильно выполненном прыжке - поднятие вверх белого флага, а при не засчитанном – красного.

Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от начала линии отталкивания (шириной 10 см и входящей в зону приземления) до ближайшей точки приземления любой частью тела с поверхностью зоны приземления (точность измерения результата до одного сантиметра);

**Примечание 1.** Разрешается пользоваться любыми измерительными инструментами или приборами.

**Примечание 2.** При измерении с помощью рулетки нулевая отметка должна быть у судьи в секторе.

Результат прыжка заносится судьёй-секретарем по прыжкам в протокол с точностью до одного сантиметра (в сторону уменьшения, если измеренное расстояние не составляет целого сантиметра).

**Результат не засчитывается:**

если участник выполнил прыжки без разрешения судьи;

при заступе за линию отталкивания или ее касании;

если приземлился на одну ногу;

если не зафиксировал положение стопами не менее 3 сек., сделав движение рукой (руками) или ногой (ногами) вперед, назад, в сторону коснувшись покрытия;

при выполнении отталкивая с предварительным подскоком;

при поочередном отталкивании ногами;

после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед или в сторону);

при прыжке применил любую форму сальто;

при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка.

**Определение победителей в прыжков в длину с места:**

Победителем считается участник, показавший лучший результат в одной из трёх попыток.

В итоговом протоколе результаты фиксируются с точностью до одного сантиметра.

**Примечание 1.** В случае совпадения результатов у двух или нескольких участников соревнования места между ними распределяются по лучшему второму, третьему результату.

**Техника прыжка в длину с места**

Спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно

опускается на всю стопу, не отрывая пяток, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от линии отталкивания.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением.

После остановки прыгун фиксирует положение, выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления



### **Примечание:**

Толчок следует выполнять примерно под углом в 45 градусов.

Важно правильно дышать! Перед прыжком нужно сделать оптимальный глубокий вдох, во время отталкивания выдох, а после приземления – вдох.

### **Типичные ошибки:**

Несогласованное движение рук и ног;

Преждевременное опущение ног;

Не полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов;

Падение в момент контакта с поверхностью сектора;

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## **ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

### **Условия организации соревнований**

Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

Участников соревнования одной возрастной группы должна судить только одна бригада судей.

Участники соревнования одной возрастной группы должны выступать вместе.

Особенности трактовки Правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании ГСК и представителей.

### **Спортивные снаряды для силовой гимнастики.**

Стандартная гимнастическая перекладина:

гриф диаметром  $28 \pm 1$  мм;

высота перекладины от пола  $2750 \pm 250$  мм.

**Примечание 1:** допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

### **У каждой перекладины должны быть:**

гимнастический мат (под перекладиной - для обеспечения безопасности участников),

разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия стартового исходного положения (далее – ИП),

материя для протирки грифа перекладины,

магnezия (для протирки рук и грифа перекладины).

### **У каждого спортивного снаряда должны находиться:**

стол и стулья для судей,

скамейки для участников,

полотенце,

информационное табло или стенд.

### **Правила выполнения подтягивание на высокой перекладине**

### **Контрольное время для выполнения упражнения :3минуты.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП - 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 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.

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 секундомер по команде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!».

Через 1 мин после вызова к перекладине или ранее, если участник произнес: «Готов», старший судья на спортивном снаряде подает команду

«Начинайте!», после которой участник в течение 5 с должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

**Примечание 1:** если участник не принял неподвижное стартовое ИП в течение 5 с после команды «Начинайте!», старший судья на спортивном снаряде делает замечание участнику и подает команду «Можно!», по которой начинается отсчет контрольного времени на выполнение упражнения (счет начинается только после принятия неподвижного ИП).

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив второй секундомер, сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 2 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 3 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 в момент, когда участник, спрыгнув, прекратил выполнение упражнения до истечения контрольного времени.

**Примечание 1:** после остановки второго секундомера судья-хронометрист объявляет время выполнения упражнения.

**Примечание 2:** секундомеры на «Ноль» не сбрасываются до вызова следующего участника.

Сразу после команды «Время!» старший судья на спортивном снаряде командует «Закончил!», а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных подтягиваний.

Секретарь по силовой гимнастике фиксирует в рабочем протоколе своей судейской бригады время выполнения упражнения, объявленное судьей-хронометристом, и количество засчитанных подтягиваний, объявленное судьей-счетчиком, по каждому участнику, а также все случаи дисквалификации участников.

### **Специальные обязанности и права участников в подтягивании на высокой перекладине**

#### **Участник обязан:**

из ИП 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 ИП;

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 ИП и по команде «Продолжайте!» начать выполнение очередного подтягивания;

услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения.

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

**Участнику запрещено:**

задерживаться с принятием стартового ИП 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 (5с) нарушать ИП.

**Примечание 1:** если участник после 5с не продолжил выполнение упражнения, старшим судьей подается команда «время стоп, упражнение закончил».

**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 должен быть отстранен от выполнения упражнения (дисквалифицирован на вид упражнений) 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).

**Примечание 4:** за случайное касание стойки перекладины или банкетки (стремянки), например, при изменении положения хвата на грифе перекладины, участник наказывается одним не засчитанным правильно выполненным подтягиванием.

**Участник имеет право:**

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

использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;

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

**Примечание 1:** магнезия и спирт предоставляются организаторами.

**Примечание 2:** допускается использование собственных магнезии и спирта, при условии предварительной сдачи их на проверку старшему судье на спортивном снаряде.

изменить положение хвата на грифе перекладины не отрывая ладоней;

выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;

отдыхать в ИП (5с.), старший судья громко отсчитывает время отдыха.

### **Фиксирование количества подтягиваний**

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

**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 счет, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 с.

**Примечание 3:** если участник в контрольное время, завершающееся командой «Время!», не успел зафиксировать на 0,5 с ИП после последнего правильно выполненного подтягивания, это подтягивание ему не засчитывается.

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») подтягиваний с одновременной записью в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» (Приложение 1).

### Приложение 1

#### **Карточка счета результата в силовой гимнастике**

Участник (фамилия, имя) \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

№ участника \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Время выполнения упражнения \_\_\_\_\_

Судья-счетчик \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Судья-хронометрист \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Секретарь по силовой гимнастике \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Старший судья на спортивном снаряде \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Заместитель главного судьи по силовой гимнастике \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

**Примечание 1:** запись в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» делается путем зачеркивания по диагонали числа, равного количеству засчитанных подтягиваний.

**Примечание 2:** зачеркивания чисел в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» делаются единообразно для всех участников, выступающих на одном спортивном снаряде (например, 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 силовой гимнастике» зачеркивается соответствующее число, равное количеству засчитанных подтягиваний параллельно уже имеющемуся зачеркиванию.

**Примечание 4:** если участнику не засчитано два или более подтягивания подряд, в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» делается соответствующее количество ясно различимых зачеркиваний.

**Примечание 5:** по завершении участником выполнения упражнения в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» общее число засчитанных подтягиваний зачеркивается по второй диагонали и обводится в кружок.

При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует «Нет!», называет ошибку и после фиксации участником ИП (на 0,5 с) подает команду «Продолжайте!».

**Примечание 1:** начало объявления команды «Продолжайте!», является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

**Наименования и видимое проявление ошибок участников при выполнении группы упражнений «Подтягивание на высокой перекладине»:**

«Подбородок» – Подбородок не поднят выше грифа перекладины

«Нет фиксации» – Не принято ИП на 0,5 с

«Рывок» – Резкое, порывистое движение руками и/или ногами

«Взмах» – Маятниковое движение с остановкой

«Волна» – Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами

«Поочередно» – Явно видимое поочередное сгибание рук

«Руки согнуты» – При приходе в ИП 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 неустраняемых последствий ранее перенесенного повреждения локтевого сустава, препятствующего полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала вида упражнений. 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.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

### **Условия организации соревнований**

Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

Участников соревнования одной возрастной группы должна судить только одна бригада судей.

Участники соревнования одной возрастной группы должны выступать вместе.

Особенности трактовки Правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании ГСК и представителей.

**Спортивные снаряды для силовой гимнастики.**

**Подиум для контактной платформы:**

ширина не менее 1000 мм,

длина не менее 2000 мм,

высота не менее 700 мм.

**Примечание 1:** на подиуме должны быть визуально обозначены два угла по  $45^\circ$  с общей вершиной, являющейся точкой пересечения продольной осевой линии и переднего края подиума, и с общей стороной, являющейся продольной осевой линией подиума.

**Примечание 2:** обозначения углов делаются краской или мелом и не должны создавать помех участницам при выполнении упражнения.

Контактная платформа, используемая для контроля сгибания рук в группе упражнений «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» должна иметь следующие параметры:

ширина  $200 \pm 10$  мм,

длина (между кистями рук)  $300 \pm 10$  мм,

высота платформы  $50 \pm 2$  мм,

световое и звуковое устройства для сигнализации о касании грудью платформы.

**У каждого спортивного снаряда должны находиться:**

стол и стулья для судей,

скамейки для участников,

полотенце,

информационное табло или стенд.

**Правила выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

**Контрольное время для выполнения упражнения – 3 минуты.**

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП «упор лежа»: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, локти разведены относительно осевой линии туловища не более, чем  $45^\circ$ , ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум для контактной платформы без дополнительного упора.

**Примечание 1:** расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

**Примечание 2:** на соревнованиях допускается выполнение упражнения без подиума для контактной платформы (на полу).

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

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

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 в течение 5 с должна принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

**Примечание 1:** если участница не приняла неподвижное стартовое ИП в течение 5 с после команды «Начинайте!», старший судья на спортивном снаряде делает замечание участнице и подает команду «Можно!», по которой начинается отсчет контрольного времени на выполнение упражнения (счет начинается только после принятия неподвижного ИП).

Судья-хронометрист по команде «Можно!» включив второй секундомер, сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 2 минуты!»— для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 3 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.

**Примечание 1:** после остановки второго секундомера судья-хронометрист объявляет время выполнения упражнения.

**Примечание 2:** секундомеры на «Ноль» не сбрасываются до вызова следующей участницы.

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 на 0,5 с ИП после последнего правильно выполненного упражнения - это движение ей не засчитывается.

Секретарь по силовой гимнастике фиксирует в рабочем протоколе своей судейской бригады время выполнения упражнения, объявленное судьей-хронометристом, и количество засчитанных подтягиваний, объявленное судьей-счетчиком, по каждой участнице, а также все случаи дисквалификации участниц.

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

**Участница обязана:**

из ИП, согнув руки, коснуться грудью контактной платформы (при отсутствии контактной платформы угол согнутых рук должен быть не менее 90°);

разогнув руки, вернуться в ИП;

зафиксировать на 0,5 с видимое для старшего судьи на спортивном снаряде ИП;

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 ИП и по команде «Продолжайте!» 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.

**Участнице запрещено:**

задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;

во время выполнения упражнения и отдыха (5с) нарушать ИП;

создавать упоры для ног;

касаться локтями, коленями, бедрами подиума для контактной платформы;

разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем 45°;

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

останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук;

касаться контактной платформы грудью более 1 с.;

отрывать руки или ноги от подиума или пола;

передвигать ладони во время отдыха или выполнения упражнения

**Примечание 1:** участница должна быть отстранена от выполнения упражнения до его окончания (дисквалифицирована на вид упражнений) в случае, если она во время выполнения упражнения перешла к выполнению другого гимнастического упражнения (например, упор присев).

**Примечание 2:** старший судья на спортивном снаряде командует «Закончила!» до истечения контрольного времени на выполнение упражнения, если участница:

более 1 с касается контактной платформы - ошибка «Одна секунда!»;

встала на колени;

легла на бедра.

**Участница имеет право:**

выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением;

отдыхать (5с) в ИП, старший судья громко отсчитывает время отдыха.

**Фиксирование количества сгибаний и разгибаний рук**

Каждое правильно выполненное сгибание и разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей на спортивном снаряде после

фиксации на 0,5 с ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний и разгибаний рук судьей-счетчиком.

**Примечание 1:** старший судья на спортивном снаряде имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что участница не зафиксировала на 0,5 с ИП.

Судья-счетчик ведет громкий подсчет количества выполненных (засчитанных командой «Есть!») упражнений с одновременной записью в «Карточке счета результата в силовой гимнастике» (Приложение 1).

Приложение 1

### Карточка счета результата в силовой гимнастике

Участник (фамилия, имя) \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

№ участника \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Время выполнения упражнения \_\_\_\_\_

Судья-счетчик \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Судья-хронометрист \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Секретарь по силовой гимнастике \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Старший судья на спортивном снаряде \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Заместитель главного судьи по силовой гимнастике \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья на спортивном снаряде немедленно командует: «Нет!», называет ошибку и, после фиксации участницей ИП на 0,5 с, подает команду «Продолжайте!».

**Примечание 1:** начало объявления команды «Продолжайте!» является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Если участница во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук нарушила ИП, что старший судья на спортивном снаряде должен отметить объявлением соответствующей ошибки, ей не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук, о чем секретарь по силовой гимнастике обязан сделать отметку в протоколе.

#### Ошибки участниц

**Наименования и видимое проявление ошибок участниц при выполнении группы упражнений «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»:**

«Нет касания» – Нет касания грудью контактной платформы

«Нет фиксации» – ИП 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 для контактной платформы
- «Таз» – Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги»
- «Волна» – Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д.
- «Поочередно» – Явно видимое поочередное разгибание рук
- «1 секунда» – Время касания контактной платформы превышает 1 с
- «Угол» – Локти разведены относительно оси туловища более чем 45° или угол согнутых рук менее 90°
- «Исходное» – Во время отдыха нарушено ИП
- «Голова» – Резкое движение головой вверх

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## **БЕГ 30 м С ВЫСОКОГО И НИЗКОГО** **СТАРТА,** **БЕГ:1000 м, 2000 м, 3000 м.**

### **Общие положения**

Соревнования по легкой атлетике проводятся в беге на короткие дистанции (спринт) – 30 м., в беге на длинные дистанции (бег на выносливость) - 1000, 2000, 3000 м.

На соревнованиях спринт и бег на выносливость проводятся только на беговых дорожках стадионов или крытых стадионов (манеж) в направлении против часовой стрелки.

**В месте организации и проведения соревнований по беговым дисциплинам должны находиться:**

- стол и стулья для судей,
- скамейки для участников,
- полотенце,
- информационное табло или стенд.

**Примечание 1:** дорожки на всех дистанциях должны быть пронумерованы слева направо, в направлении бега.

**Примечание 2:** в спринте каждый участник должен бежать по отдельной дорожке, ограниченной с обеих сторон белыми линиями шириной 5 см.

**Примечание 3:** участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

**Примечание 4:** все дорожки должны быть одинаковой ширины 1,22 ± 0,01 м, включая линию дорожки с правой стороны.

Стандартная беговая дорожка имеет длину 400 м и состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой из какого-то пригодного материала размером приблизительно 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину, и она

должна быть выкрашена в белый цвет. Вдоль двух прямых бровка может быть заменена на белую линию шириной 5 см.

Общий максимальный боковой уклон дорожки не должен превышать 1:100, а общий уклон в направлении бега - 1:1000.

Старт и финиш должны быть обозначены белыми линиями шириной 5 см.

**Примечание 1:** ширина стартовой линии входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

**Примечание 2:** на всех дистанциях, когда соревнования в беге проводятся не по отдельным дорожкам (бег на выносливость, кросс), линия старта должна быть дугообразной, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша.

Все измерения дистанций бега производятся дважды. В расчет берется среднее арифметическое.

**Примечание 1:** длина первой (внутренней) беговой дорожки должна измеряться на расстоянии 30 см от наружного края бровки, или, если на вираже нет бровки, то в 20 см от линии, обозначающей внутреннюю часть дорожки (длина стандартной внутренней дорожки 400 м).

**Примечание 2:** длина остальных беговых дорожек измеряется на расстоянии 20 см от наружного края внутренних разделительных линий дорожек.

### **Соревнования в помещении**

#### **Общие положения**

Крытый стадион (манеж) должен быть полностью закрыт со всех сторон и иметь крышу. Чтобы обеспечить удовлетворительные условия для проведения соревнований, он должен быть электрифицирован, иметь отопление и вентиляцию.

В манеже должна быть круговая (овальная) дорожка и прямая дорожка для спринтерского бега. Все дорожки должны быть покрыты синтетическим материалом.

**Примечание 1:** синтетическое покрытие должно подходить для беговой обуви с шипами длиной 6 мм (в случае другой толщины покрытия руководство манежа должно известить участников о толщине покрытия и о том, какая длина шипов разрешена для этого типа покрытия).

**Примечание 2:** основание, на котором размещается синтетическое покрытие дорожек должно либо твердым (например, бетонным) либо, в случае сборных (временных) конструкций (таких как деревянные щиты или листы фанеры, установленные на перекладины/балки), не должно иметь специальных пружинящих секций.

**Примечание 3:** пружинящая секция - это любая специально разработанная или сконструированная секция, которая дает дополнительные преимущества (оказывает помощь) участникам.

#### **Круговая (овальная) беговая дорожка**

Дорожка должна состоять из двух параллельных прямых и двух виражей с одинаковым радиусом. Фактическая длина овальной дорожки должна быть, по возможности, 200 м.

Внутренняя часть дорожки должна быть ограничена или бровкой из какого-то пригодного материала высотой и шириной приблизительно 5 см, или белой линией шириной 5 см. Внешний край этой бровки или линии образует внутреннюю часть первой дорожки. Внутренний край линии или бровки должен быть горизонтальным по всей длине дорожки с максимальным уклоном 1:1000.

**Примечание 1:** если внутренний край дорожки ограничен белой линией, дополнительная разметка, состоящая из конусов или флажков обязательна на виражах и может применяться на прямой.

**Примечание 2:** конусы должны быть не менее 20 см высотой; размер флажков приблизительно 25 см x 20 см, высота не менее 45 см.

**Примечание 3:** конусы или флажки должны быть расположены под углом 60 градусов по отношению к поверхности дорожки, на белой линии таким образом, чтобы край основания конуса или флажштока совпадал с краем белой линии, ближайшей к дорожке. Конусы или флажки должны быть расположены друг от друга на расстоянии, не превышающем 1,5 м на виражах и 10 м на прямых участках.

**Примечание 4:** настоятельно рекомендуется использование манежей с внутренней бровкой на всех соревнованиях в помещении первого и второго уровней.

Должно быть не менее 4 и не более 6 отдельных дорожек. Дорожки отделяются друг от друга белыми линиями шириной 5 см. Ширина дорожки должна быть от 0,90 м до 1,10 м, включая линию дорожки справа.

**Примечание 1:** все дорожки должны быть одинаковой ширины с допустимой погрешностью  $\pm 0,01$  м. 85.

Угол наклона виражей у всех дорожек должен быть одинаковым в любом поперечном сечении дорожки.

**Примечание 1:** прямая часть круговой дорожки может быть плоской или иметь максимальный уклон 1:100 по отношению к внутренней дорожке.

**Примечание 2:** чтобы облегчить переход с горизонтальной прямой на вираж, можно сделать плавный постепенный горизонтальный переход, который может быть растянут на прямой. Кроме того, должен быть вертикальный переход.

До линии старта должно быть свободное пространство не менее 3 м. За линией финиша должно быть свободное пространство не менее 10 м, чтобы участник мог остановиться, не получив травму.

**Примечание 1:** настоятельно рекомендуется предусматривать 15-метровую свободную зону за линией финиша.

## **Старт**

### **Виды стартов**

В беге на выносливость участники стартуют из положения стоя.

В спринте - низкий старт с и без использования стартовых станков, высокий старт: безопорный и одноопорный.

**Примечание 1:** на соревнованиях, где не применяется аппаратура контроля фальстарта, участникам спринта разрешено стартовать с низкого

старта с использованием стартовых колодок (станков) или без колодок, а также из положения стоя.

**Количество участников в забеге должно быть:**

4-7 человек в спринте;

не более 12-14 участников в беге 1000 м;

не более 20 участников в беге 2000-3000 м.

Расстановка участников на старте проводится согласно стартовому протоколу.

**Примечание 1:** в спринте участники занимают места строго на своих дорожках.

**Примечание 2:** при общем старте в беге на выносливость участники забега занимают указанное им судьей-стартером или его помощником место перед линией старта (расстановка участников на старте проводится в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта).

**Примечание 3:** на старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу.

Все соревнования в беге начинаются с выстрела пистолета.

**Примечание 1:** вместо выстрела пистолета стартовым сигналом может служить громкая отрывистая команда судьи-стартера «Марш!», сопровождаемая резким опусканием ранее поднятого флага.

**Примечание 2:** судья-стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться стартовый сигнал и (выстрелом, свистком или голосом) сигнал к возвращению в случае неудачного старта.

Судья-стартер подает команду: «На старт!».

По команде «На старт!» участники без промедления должны подойти к линии старта и занять стартовые позиции позади линии старта.

**Примечание 1:** после того как участник занял свою стартовую позицию, он не должен касаться руками или ногами линии старта или поверхности дорожки за ней.

**Примечание 2:** при старте из положения стоя участник не должен касаться поверхности дорожки одной или обеими руками после того как он занял свою стартовую позицию.

В спринте, убедившись в готовности участников, судья-стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение.

**Примечание 1:** в беге на выносливость команда «Внимание!» не подается.

По команде «На старт!» и (если такая команда подается) «Внимание!» все участники должны одновременно и без промедления занять свою полную и окончательную стартовую позицию.

После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками судья-стартер дает стартовый сигнал.

**Примечание 1:** если судья-стартер считает, что старт был выполнен с нарушением Правил, он должен вернуть участников, произведя выстрел из пистолета (свистком или голосом).

### **Особенности старта из позиции стоя**

У участников, выполняющих высокий старт, больше возможностей потерять равновесие, поэтому, если движение участника произошло случайно, старт по решению судьи-стартера может считаться «неустойчивым».

**Примечание 1:** если судья-стартер принял решение о том, что имел место «неустойчивый» старт, старт считается выполненным правильно.

Если по каким-то причинам судья-стартер не удовлетворен готовностью участников к старту после того, как все участники заняли свои позиции, или при обнаружении неисправности инвентаря, судья-стартер должен дать команду «Отставить!», после которой все участники забега должны отойти от места старта назад на 3 м.

**Примечание 1:** судья-стартер должен прервать старт в любом из перечисленных случаев, если участник по его мнению:

после команды «На старт!» или «Внимание!», но до стартового сигнала, прерывает старт, например, подняв руку и/или поднявшись с низкого старта без уважительной причины (весомость причины оценивается соответствующим рефери по легкой атлетике);

не выполняет команду «На старт!» или «Внимание» как это предписано Правилами, или не фиксирует соответствующую стартовую позицию за определенное время;

после команды (в беге на выносливость) «На старт!» или (в спринте) «Внимание» каким-либо образом мешает другим участникам в забеге.

**Примечание 2:** рефери обязан сделать участнику предупреждение о недостойном поведении (или дисквалифицировать его на данный вид упражнений в случае повторного нарушения Правил во время одного и того же соревнования).

**Примечание 3:** предупреждение должно быть сделано участнику путем показа ему желтой карточки, а дисквалификация – красной карточки.

**Примечание 4:** предупреждения и дисквалификации должны быть зафиксированы в рабочем протоколе, а все решения (с указанием причин), принятые рефери по поводу предупреждений и дисквалификаций должны передаваться главному секретарю.

**Примечание 5:** всем участникам должна быть показана зеленая карточка, обозначая, что ни один из участников не совершил фальстарт, если:

старт прерван судьей-стартером по причинам, перечисленным в Примечании 1 Правил;

старт прерван по внешним причинам;

рефери по легкой атлетике не согласен с решением судьи-стартера о имевшем место фальстарте (если при старте использовалась аппаратура контроля фальстарта это может быть сделано только в случае явного выхода из строя указанной аппаратуры).

**Примечание 6:** вновь занять стартовую позицию можно только после повторной команды судьи-стартера «На старт!».

Особенности старта в спринте

Номера дорожек, по которым бегут участники, определяются жеребьевкой, проводимой секретариатом соревнования с учетом технических заявок. Характер жеребьевки устанавливается ГСК.

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

На соревнованиях с применением аппаратуры контроля фальстарта необходимо выполнение участниками следующих требований:

по команде «На старт!» обе руки и хотя бы одно колено участника должны касаться поверхности дорожки, а обе ноги — зафиксированы в стартовых колодках, причем обе ступни должны касаться пластин стартовых колодок.

по команде «Внимание!» участник должен немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, сохраняя при этом опору руками о дорожку и контакт ступней ног со стартовыми колодками.

### **Фальстарт**

При командах «На старт!» и (если такая команда подается) «Внимание!» участники незамедлительно должны занять соответствующую позицию и зафиксировать ее.

После того как участник занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела пистолета (стартового сигнала). Если, по мнению судьи-стартера или помощников стартера, он сделал это раньше, объявляется фальстарт.

**Примечание 1:** если при проведении спринта работает специальная аппаратура для контроля фальстарта (стартовые колодки подсоединены к прибору, фиксирующему фальстарт), ее показания являются основанием для принятия решения судьей-стартером.

**Примечание 2:** судья-стартер и/или один из помощников стартера должен носить наушники, чтобы четко слышать акустический сигнал, подаваемый прибором, фиксирующим фальстарт.

**Примечание 3:** как только судья-стартер и/или один из его помощников, слышит в наушниках акустический сигнал после стартового сигнала, производится возврат участников. В этом случае судья-стартер должен немедленно проверить время реакции на приборе, контролирующем фальстарт, для того, чтобы определить, кто из участников совершил фальстарт (стартовал ранее, чем через 0,1 с после стартового сигнала).

В каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника(-ов), его совершившего. Любой участник(-ки), допустивший(-ие) последующий фальстарт, дисквалифицируется на данный вид упражнений.

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.

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

На практике, когда один или несколько участников совершают фальстарт, они провоцируют остальных участников к тому, чтобы последовать их примеру, и, строго говоря, любой участник, который так поступает, совершает фальстарт.

**Примечание 1:** судья-стартер должен предупредить или дисквалифицировать только того (-ех) участника(-ов), который(-е), по его мнению, несет ответственность за совершение фальстарта.

**Примечание 2:** это может привести к тому, что более одного участника получают предупреждение или будут дисквалифицированы.

**Примечание 3:** если участника толкнули, и он оказался за линией старта, он не подлежит наказанию.

**Примечание 4:** участнику, совершившему помеху, объявляется дисциплинарное предупреждение путем показа ему желтой карточки помощником стартера или (за умышленное действие) дисквалификация (красная карточка) на данное соревнование.

Если фальстарт произошел не по вине кого-то из участников, предупреждение не выносится, и старт дается повторно.

**Примечание 1:** помощником стартера должна быть показана всем участникам забега зеленая карточка, обозначающая, что ни один из участников не совершил фальстарт.

### **Прохождение дистанции**

При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников, в том числе падением одного из них.

Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обгнав его на расстояние, исключаящее помеху).

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Участник, допустивший любое из указанных нарушений, подлежит дисквалификации на данный вид упражнений.

Если участник во время спринта перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, создавший помеху дисквалифицируется на данный вид упражнений.

**Примечание 1:** рефери и/или заместитель главного судьи по легкой атлетике могут назначить повторный забег без участия дисквалифицированного спортсмена.

**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.

**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.

**Хронометраж**

**Общие положения**

**Официальными признаются три альтернативных способа хронометража:**

ручной хронометраж;

полностью автоматизированный хронометраж с системой фотофиниша; хронометраж, обеспечивающийся транспондерной (радиоэлектронной) системой.

**Примечание 1:** использование транспондерных (радиоэлектронных) систем хронометража разрешается при следующих условиях:

только для соревнований, проводимых частично вне стадиона;

система не требует никаких действий со стороны участника в любой фазе соревнования, в том числе на дистанции, в районе линии финиша или в его створе;

система не взаимодействует с системой обработки и выдачи результатов;

вес транспондера и его расположение на одежде, нагрудном номере или обуви не мешают участнику;

система включается одновременно с выстрелом судьи-стартера, или она должна быть синхронизирована со стартовым сигналом;

разрешающая способность составляет 0,01 с (то есть порядок прихода участников может быть определен с точностью до 0,01 с);

во всех случаях результаты должны преобразовываться с точностью до 0,01 секунды.

**Примечание 2:** официальным считается время, которое должно быть зафиксировано с момента выстрела стартового пистолета до момента, когда участник пересек линию финиша.

**Примечание 3:** для подтверждения правильного порядка прихода к финишу необходимо руководствоваться Примечанием 1 Правил «Финиш».

**Примечание 4:** рекомендуется, чтобы для оказания помощи в определении порядка прихода к финишу работали судьи и/или видеозапись.

Фиксируется время всех финишировавших участников.

**Ручной хронометраж (электронный цифровой секундомер)**

**Отсчет времени при ручном хронометраже производится:**

с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета или с момента начала движения флага (при подаче стартовой команды голосом с одновременной отмашкой флагом);

до того момента, как любая часть туловища участника (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) коснется вертикальной плоскости, проведенной от ближнего к старту края финишной линии.

Судьи-хронометристы должны использовать электронные секундомеры с цифровыми показателями и ручным управлением.

Время фиксируется или достаточным количеством дополнительных судей-хронометристов, или судьями-хронометристами, использующими хронометры, способные фиксировать результаты нескольких участников.

В случае отсутствия полностью автоматизированной системы фотофиниша время каждого участника должно фиксироваться тремя судьями-хронометристами независимо друг от друга.

**Примечание 1:** допускается на соревнованиях на три секундомера фиксировать время победителя забега, а на остальных участников забега выделять по одному секундомеру на каждого, при этом один секундомер старшего судьи-хронометриста является контрольным.

**Примечание 2:** допускается в беге на выносливость на соревнованиях фиксировать время второго и последующих участников забега «по скользящему» секундомеру, т.е. без остановки секундомера, однако время победителя забега фиксируется на три секундомера с остановкой.

**Примечание 3:** каждый судья-хронометрист должен действовать независимо, не показывая свой секундомер и не обсуждая время, зафиксированное его хронометром, с другими лицами.

**Примечание 4:** каждый судья-хронометрист должен записать свое время в листок финиша-хронометража (Приложение 1) и, подписав его, передать старшему судье-хронометристу.

**ЛИСТОК ФИНИША-ХРОНОМЕТРАЖА**

наименование соревнования \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дистанция \_\_\_\_\_

(пол, возрастная гр.)

Забег (заплыв) № \_\_\_\_\_

лист № \_\_\_\_\_

Приход	№ участника	Результаты (метраж)
1		
2		

Старший судья на финише \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Старший судья-хронометрист \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

**Примечание 5:** после записи времени судья-хронометрист имеет право поставить стрелки секундомера на ноль только с разрешения старшего судьи-хронометриста.

**При расхождении показаний секундомеров:**

если время, зафиксированное двумя хронометрами из трех совпадает, а на третьем отличается, то официальным считается время, показанное двумя хронометрами;

если все три хронометра показывают разное время, то официальным считается среднее время, показанное одним из хронометров (то есть лучший и худший из зафиксированных результатов не учитываются);

если время окажется принятым только двумя хронометрами, и оно не согласуется, то официальным считается большее время.

Старший судья-хронометрист, действуя в соответствии с приведенным выше правилом, должен определить официальное время каждого участника и передать результат секретарю по легкой атлетике для информирования участников о предварительных результатах забега и оформления протокола по виду упражнений.

**Примечание 1:** при определении официального времени участника в спринте старший судья-хронометрист должен сравнить записи времени финиша с записью метража на финише и принять решение, исходя из анализа всей совокупности указанных данных.

**При ручном хронометраже (наличие электронного цифрового секундомера – обязательно) время должно фиксироваться и читаться следующим образом:**

для соревнований на стадионе и которые проводятся частично или полностью вне стадиона время фиксируется и читается с точностью до сотых долей секунды.

**Примечание 1:** результат читается, и фиксируется, к примеру, в спринте, как 10,02. или в беге на длинные дистанции, как 1.01.01.

## **Полностью автоматизированный хронометраж с системой фотофиниша**

На соревнованиях рекомендуется применение автохронометража с системой фотофиниша.

**Примечание 1:** параллельно с автохронометражом должен вестись ручной электронный цифровой хронометраж.

### **Требования к системе**

На всех соревнованиях должна использоваться полностью автоматизированная система фиксации времени и фотофиниша (далее - Система).

**Примечание 1:** оборудование Системы должно пройти проверку его точности (интервал между датой последней проверки и датой начала соревнования не может составлять более 4 лет).

**Примечание 2:** оборудование Системы включается автоматически в момент выстрела судьи-стартера таким образом, чтобы общая задержка между выстрелом или видимым обозначением выстрела и включением системы хронометража была постоянной и равной 0,001 с (или менее).

**Примечание 3:** сборная картинка должна состоять из не менее чем 100 фотоснимков в секунду.

Система хронометража, которая работает автоматически только или на старте, или на финише, но не в обоих местах одновременно, не может быть использована для получения официального времени, так как она не дает ни ручное, ни автоматическое время.

**Примечание 1:** в этом случае время, зафиксированное на пленке, ни при каких обстоятельствах не будет считаться официальным, но пленка может быть использована при определении занятых участниками мест и временного интервала между бегунами.

**Примечание 2:** если хронометражное устройство не включается одновременно с выстрелом судьи-стартера, временная шкала должна автоматически показать это на пленке.

Система должна фиксировать пересечение линии финиша камерой с вертикальным разрезом, установленной на продолжении линии финиша, создавая непрерывную «картинку».

**Примечание 1:** одновременно при использовании процедуры фотофиниша ведется запись на фотопленку. Запись должна быть синхронизирована с единой временной шкалой, исчисляемой в 0,01 с.

**Примечание 2:** чтобы убедиться в правильном расположении камеры и облегчить прочтение показаний фотофиниша, пересечения линий дорожки и линии финиша должны быть выкрашены в черный цвет и иметь соответствующее оформление.

**Примечание 3:** любое такое оформление должно быть ограничено только зоной пересечения, выходящей за пределы края финишной линии, ближней к линии старта, не более чем на 2 см, но не до нее.

Места участников определяются по картинке с помощью специального устройства (курсора), гарантирующего перпендикулярность между временной шкалой и «читающим лучом».

Система должна автоматически определять и фиксировать результаты участников на финише и должна распечатывать фотографию, которая показывает время каждого участника.

Рекомендуется установить минимум две камеры фотофиниша (по одной с каждой стороны дорожки). Предпочтительно, чтобы эти системы хронометража были технически независимы, т.е. имели разные источники питания и записи и были бы подсоединены с помощью отдельного оборудования и кабелей к стартовому пистолету.

**Примечание 1:** если используются две или более камер фотофиниша, одна из них определяется инспектором (или старшим судьей на фотофинише) до начала соревнования как официальная.

**Примечание 2:** информация о результатах и занятых местах, полученная с изображения на другой камере (камерах), не принимается во внимание, за исключением случаев, когда есть причина сомневаться в точности официальной камеры или есть необходимость использовать дополнительные изображения, чтобы исключить неопределенность в порядке финишировавших участников (например, когда изображение участников не видно полностью или частично на официальной камере).

Время, зафиксированное системой фотофиниша, считается официальным, если только по какой-то причине соответствующий судья не примет решение о неисправности системы. В этом случае время ручного хронометража считается официальным и, по возможности, должно соответствовать изображению, полученному с системы фотофиниша.

**Время с изображения фотофиниша должно фиксироваться и читаться следующим образом:**

В беге на выносливость и спринте, проводимых на стадионе, время должно считываться со снимка фотофиниша и фиксироваться с точностью до одной сотой секунды.

**Примечание 1:** результат, оканчивающийся сотой долей секунды, например 10,44 и читается, и фиксируется, как 10,44.

**Примечание 2:** результат, оканчивающийся десятой долей секунды, например 10,4 и читается, и фиксируется, как 10,40.

На всех соревнованиях, частично или полностью проводимых вне стадиона, время должно считываться с точностью до одной сотой секунды и фиксироваться с точностью до одной сотой секунды, например, результат 19:44,32 фиксируется как 19:44,32.

**Примечание 1:** результат, оканчивающийся на два нуля, например, 19:44,00, фиксируется, как 19:44. 00.

**Запрещается оказывать или принимать помощь в соревновательной зоне во время соревнования.**

**Помощью считаются:**

лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади;

использование участниками видео-, аудио-, радио- аппаратуры, мобильных телефонов или подобной техники.

Любой участник, оказывающий или принимающий помощь в соревновательной зоне во время соревнования, получает замечание от Рефери и предупреждается, что в случае повторного нарушения он будет дисквалифицирован на данный вид упражнений, в случае лидирования участник сразу же (без предупреждения) снимается с соревнования и дисквалифицируется на данный вид упражнений.

Если судьи на финише или судьи фотофиниша не могут в соответствии с Правилами разрешить равенство результатов участников при определении любого места, то равенство сохраняется.

Вода и другое пригодное питание должны предоставляться на старте и финише всех соревнований.

**Примечание 1:** на всех дистанциях пункты питья и освежения должны быть оборудованы на каждом круге, если этого требуют погодные условия.

На соревнованиях с большим количеством участников, предупреждение о готовности должно быть сделано за 5 мин до старта, за 3 мин и за 1 мин.

Во всех дисциплинах разрешается выступление участников в специализированной спортивной обуви (легкоатлетические шиповки).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## **ПЛАВАНИЕ (50м).**

### **Общие положения**

Соревнования по плаванию проводятся в закрытых или открытых бассейнах длиной 25 или 50 м, глубиной в месте старта не менее 1,2 м.

Дистанцию соревнований разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

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

**В месте организации и проведения соревнований по плаванию должны находиться:**

стол и стулья для судей,  
скамейки для участников,  
полотенце,  
информационное табло или стенд.

### **Старт**

### **Правила старта**

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

**Примечание 1:** отсчет номеров дорожек ведется справа налево.

Перед началом каждого заплыва рефери по плаванию (заместитель главного судьи по плаванию) дает сигнал участникам серией коротких свистков, по которому участники заплыва должны подготовиться к старту (снять лишнюю одежду, надеть очки, а при старте из воды немедленно войти в воду).

Затем после продолжительного свистка или специального звукового сигнала (сирены) встать на дальний от воды край стартовой тумбочки.

**Примечание 1:** при старте из воды не задерживаясь переместиться к линии старта и (для соревнований в условиях бассейна) взяться за стартовые поручни или (для соревнований на открытой воде) занять стартовую позицию на линии старта (можно и до второго свистка).

**Примечание 2:** когда участники и судьи готовы к старту, рефери жестом вытянутой к судье-стартеру руки показывает, что участники теперь находятся под его контролем. Вытянутая рука должна оставаться в этом положении до стартового сигнала.

Судья-стартер, получив разрешение рефери (или заместителя главного судьи по плаванию) дать старт (вытянутая рука в сторону судьи-стартера) дает подготовительную команду «На старт!», по которой участники заплыва должны немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на передний край стартовой тумбочки (а стартующие из воды – поставить ноги на стенку, ступни ног, включая пальцы, должны находиться ниже поверхности воды). Положение рук не регламентируется.

Убедившись, что все участники готовы к старту (приняли неподвижное положение), судья-стартер должен дать стартовый сигнал – сирена (выстрел свисток). Также стартовым сигналом может служить команда «Марш!» и одновременно резкое опускание флага маховым движением вниз.

**Примечание 1:** судья-стартер должен объяснить участникам, приглашенным на старт, как будет даваться стартовый сигнал.

### **Фальстарт**

Согласно правилу «двух стартов», при первом фальстарте судья-стартер должен вернуть участников и напомнить им о недопустимости старта до сигнала. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала, дисквалифицируется на данный вид упражнений.

**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.

Сигнал фальстарта должен быть таким же, как и стартовый сигнал и дублироваться сбросом помощниками стартера фальстартового шнура в 15 м от стартовой стенки. Если решение о фальстарте примет рефери по плаванию, он свистком должен сигнализировать об этом судье-стартеру, который затем должен подать сигнал фальстарта.

Если ошибка пловца последовала за ошибкой судьи, пловцу ошибка не засчитывается.

### **Прохождение дистанции и финиш**

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.

Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому участнику пройти дистанцию, дисквалифицируется на данный вид упражнений 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.

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.

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

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

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

Лидирование участников (указания, сопровождение участников по бортику бассейна) во время прохождения дистанции запрещается.

Участникам запрещается использовать любые устройства, ускоряющие движение, улучшающие плавучесть.

При преодолении дистанции, в том числе при повороте запрещается отталкиваться от дна бассейна.

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

При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции, участник дисквалифицируется на данный вид упражнений.

### **Определение результатов**

Результаты определяются по времени преодоления дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала (выстрела - засекается по дыму пистолета, команды «Марш!» - в момент начала движения флага, сирены или свистка - по звуковому сигналу) до момента касания участником финишной стенки или (при электронной системе хронометража или соревнованиях на открытой воде) финишного щита.

**Примечание 1:** судьи-хронометристы возвращают стрелки секундомеров в нулевое положение, когда старший судья-хронометрист, проверив показания и записав их, дает команду «Секундомеры - на ноль!».

Время первого участника определяется тремя секундомерами с точностью до 0,01 с.

**Примечание 1:** на соревнованиях время последующих участников определяется по трем секундомерам каждого.

**Примечание 2:** допускается на соревнованиях время последующих участников определять и по одному секундомеру на каждого.

**Официальным считается:**

среднее время, показанное одним из трех секундомеров (то есть лучший и худший из зафиксированных результатов не учитываются), если все три секундомера показали разное время;

результат одинаковых показаний секундомеров, если два секундомера из трех показали одинаковое время;

большее время, если время окажется принятым только двумя секундомерами, и оно не согласуется.

Если показания секундомеров расходятся с порядком прихода участников, зафиксированным судьями на финише, занятые места устанавливаются согласно зафиксированному порядку прихода, при этом окончательное решение по занятым местам должен принять рефери.

**Примечание 1:** если на соревновании используется система автоматической регистрации, старший судья на финише должен учитывать ее показания.

**Примечание 2:** если время участника, закончившего дистанцию вторым, окажется лучше, чем у закончившего ее первым, их официальным временем будет среднее арифметическое зафиксированного времени первого и второго с округлением до десятых долей секунды в худшую сторону.

При регистрации времени и порядка прихода участников на финиш с помощью полностью автоматизированной системы регистрации результатов предпочтение отдается показаниям этой системы, а не решениям судей на финише.

**Примечание 1:** в заплывах, в которых очевидно, что система автоматической регистрации времени не сработала, выдала неправильные результаты, а также в тех случаях, когда на какой-либо дорожке финиш участника не был зарегистрирован системой, официальными результатами должны считаться результаты ручного хронометража.

**Примечание 2:** относительные места участников, имеющих автоматические результаты, должны оставаться неизменными.

**Примечание 3:** если при этом результат участника, зафиксированный с помощью ручного хронометража, окажется в противоречии с местом, определенным ему судьями на финише, его официальный результат определяется равным результату того участника, с которым его место и результат вступили в противоречие.

При определении времени путем автоматической регистрации с точностью до 0,001 с третий знак после запятой (тысячный) не учитывается.

**Примечание 1:** в протокол заносятся результаты с точностью до одной сотой, отбрасывая тысячные доли секунды (без округления).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## **ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

### **Общие положения**

Требования данного раздела Правил относятся к участникам-правшам. Для левшей требования зеркальны.

### **Правила поведения соревнований по пулевой стрельбе**

После приглашения на стартовые позиции и до подачи команды «Стоп!» участникам, находящимся вблизи линии огня, запрещено шуметь и громко разговаривать.

Участникам, тренерам, представителям команд и зрителям, когда они находятся в тире во время предстартовой тренировки и выполнения упражнения запрещено пользоваться звукозаписывающей, звуковоспроизводящей, радиоприемной, радиопередающей аппаратурой или иными подобными устройствами. Мобильные телефоны должны быть выключены.

**Примечание 1:** зрителей следует информировать о том, что при фотографировании запрещено пользоваться фотовспышкой.

**Примечание 2:** запрещается нахождение мобильных телефонов на стрелковом столике.

На линии огня и на местах для зрителей запрещено курить.

Результаты участников, размещенные на информационном стенде для ознакомления, считаются предварительными до тех пор, пока старший судья комиссии по определению результатов стрельбы (далее – КОР) не произвел их сверку с карточками результатов стрельбы (Приложение 6) и не поставил на предварительном протоколе своей подписи с указанием времени.

### **Места проведения соревнований по пулевой стрельбе**

Соревнования проводятся в тирах, а также могут проводиться в демонстрационных и спортивных залах, других помещениях и на открытых площадках, оборудованных и подготовленных в соответствии с Правилами.

Тир (помещение, площадка), предназначенный для проведения соревнований, должен обеспечивать равные условия для всех участников и

предоставлять возможность судьям контролировать соблюдение участниками Правил.

**Тир (помещение, площадка) должен иметь:**

линию огня (огневые позиции) для стрельбы;

линию мишеней;

помещение (огражденную зону) для подготовки участников к выполнению упражнения;

помещения для хранения оружия, а также материальных ценностей и мишеней;

помещения (огражденные зоны) для работы судейской коллегии, в том числе обособленные - для КОР и для главного секретаря;

информационный стенд (специальное место) для размещения предварительных результатов соревнований и другой информации судейской коллегии;

помещение для личной гигиены.

**Линия огня должна разделяться на две зоны:**

огневой рубеж, (собственно линию огня) с огневыми позициями для стрелков (минимальные размеры: ширина позиции 1,0 м, глубина 1,5 м) и местами для работы секторных судей линии огня;

зону для тренеров, руководителей и зрителей, отделенную проходом и ограждением от огневых позиций.

**Поверхность пола на огневых позициях должна быть:** горизонтальной и ровной. Пол огневой позиции не должен вибрировать во время ходьбы на линии огня. Все огневые позиции должны лежать на одной прямой линии. Передняя граница линии огня обозначается цветной линией на полу (ширина этой линии входит в дистанцию стрельбы).

Ни одна часть тела или одежды участника не должна соприкасаться с линией, обозначающей переднюю (ближнюю к участнику) границу линии огня, и с поверхностью тира впереди нее (за этой линией).

**Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:**

стол (съёмный 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.

**Примечание 1:** необходимо предусмотреть стулья для судей-контролеров.

**Линия мишеней должна быть** параллельна линии огня и оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимые с линии огня невооруженным глазом. Размеры щитов, на которые крепятся мишени 0,1 x 0,1 м (для стрельбы из винтовки).

**Мишени в тире (или в одной установке) должны быть:** на одинаковой высоте  $\pm 1,0$  см (высота центра мишени  $1,4 \pm 0,1$  м над уровнем пола огневой позиции), допустимое смещение центра мишени по горизонтали (от середины

огневой позиции)  $\pm 0,05$  м. Расстояние между центрами мишеней в тире должно быть равно ширине стрелкового места  $\pm 1,0$  см.

Разрешается использовать мишенные установки любого типа, обеспечивающие возможность быстрой замены мишеней, их неподвижность в поднятом состоянии и необходимую безопасность при работе судей линии мишеней.

Освещенность линии мишеней 1500-1800 люкс.

При проверке освещенности мишеней люксметр должен находиться на месте мишени и его светоприемное окно должно быть направлено в сторону соответствующего стрелкового места.

Измерение общей освещенности в помещении производится на линии огня (на стрелковых местах) и в месте, равноудаленном от линии огня и линии мишеней; при этом люксметр должен находиться на уровне стрелкового столика, а его светоприемное окно должно быть обращено вверх.

Разрешается проводить соревнования в тире (помещении, площадке), имеющем некоторые отклонения от требований Правил, однако дистанция стрельбы обязательно должна находиться в пределах допусков, установленных Правилами.

### **Упражнения для пулевой стрельбы**

В программы соревнований включаются упражнения в стрельбе из пневматического оружия по неподвижным мишеням.

**Упражнение III-ВП** – стрельба из пневматической винтовки выполняется из положения стоя с руки без использования ружейного ремня и без упора. Мишень № 8 располагается на расстоянии 10 м.

Участнику предоставляется не более 1,5 минут на каждый зачетный выстрел. Количество пробных выстрелов – 3, зачетных – 5.

Общее время на стрельбу вместе с подготовкой – 15 минут.

**Примечание 1:** допустимое отклонение дистанции  $\pm 0,05$  м.

**Примечание 2:** на соревнованиях допускается два зачетных выстрела в одну мишень и три зачётных выстрела в другую мишень.

**Примечание 3:** на соревнованиях разрешено одновременное выставление пробных и всех зачетных мишеней, при этом участники должны соблюдать установленный ГСК порядок стрельбы по пробным и зачетным мишеням.

### **Изготовка для пулевой стрельбы из пневматической винтовки**

#### **Общие требования к изготовке для стрельбы из винтовки**

**При выполнении упражнения участник должен:** располагаться на отведенной ему огневой позиции, не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и не мешая другим участникам.

Дульный срез оружия в изготовке для выстрела должен находиться за передней границей линии огня.

При стрельбе (в упражнениях без упора и опоры) винтовка, тело и одежда участника, находящегося в изготовке для выстрела, не должны касаться окружающих предметов.

В перерывах между выстрелами при стрельбе из положения стоя винтовку можно опускать на какую-либо опору (при условии, что эта опора не

выше плеча участника, стоящего в изготовке). Винтовка, находящаяся на опоре, должна удерживаться участником. При стрельбе стоя подставку для опоры нельзя располагать впереди стрелкового столика. Использовать между выстрелами опору для винтовки следует таким образом, чтобы это не мешало соседнему участнику, в том числе исключало выстрелы по чужой мишени, а ствол винтовки был направлен в сторону огневого рубежа своей огневой позиции.

### **Изготовка для пулевой стрельбы стоя из винтовки**

Участник должен стоять на своей огневой позиции, не имея никакой дополнительной опоры на посторонние предметы. Его стопы не должны выступать за пределы огневой позиции и не должны касаться линии огня.

Винтовка должна удерживаться двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча.

Правая кисть не должна касаться левой кисти, левого предплечья или левого рукава куртки.

Левая рука от локтя и выше и локоть могут опираться на грудь и гребень подвздошной кости. Запрещено использовать пряжку или застежку брючного ремня в качестве опоры для локтя руки, поддерживающей винтовку.

При стрельбе стоя на винтовке не должно быть ремня.

### **Требования к оружию и снаряжению**

#### **Общие требования к оружию и снаряжению**

Разрешено использовать только исправное оружие, соответствующее требованиям Правил, которое проверено и допущено судьей по оружию и снаряжению. Участник или (для участников младше 14 лет) тренер несет ответственность за то, что любой баллон с воздухом или СО<sub>2</sub> исправен и срок его годности не истек.

Запрещены любые приспособления на оружии и снаряжении, не упомянутые в Правилах или противоречащие их смыслу.

У любого оружия должна быть защитная скоба, ограждающая спусковой крючок.

**Примечание 1:** если Правилами разрешено произвольное натяжение спуска курка, то спусковой механизм должен быть отрегулирован таким образом, чтобы при всех действиях с оружием была исключена возможность самопроизвольных выстрелов.

**Примечание 2:** проверка натяжения спуска курка производится при вертикальном положении оружия (дульным срезом вверх).

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

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

Если после проверки и допуска оружие участника окажется неисправным, он может его отремонтировать или заменить другим, проверенным и допущенным судьей по оружию и снаряжению.

**Примечание 1:** ствольная коробка, ствол и ложа не могут быть заменены, за исключением сменного приклада.

**Примечание 2:** принадлежности, прикрепляемые к ствольной коробке, стволу и прикладу могут быть заменяемы.

### **Требования к винтовкам**

#### **Характеристики винтовок**

винтовки любые, действующие на сжатом воздухе или газе;

калибр 4,5 мм;

масса не более 5500 г, включая прицельные приспособления;

усилие срабатывания спускового механизма произвольное;

пистолетная рукоятка не должна выдаваться более чем на 60 мм от вертикальной плоскости, параллельной оси канала ствола;

намушник и мушка не должны выступать за дульный срез ствола или фальшствола; центр намушника может занимать смещенное от вертикали положение, но в любом случае расстояние от оси канала ствола не должно превышать 60 мм (это ограничение не относится к участникам, стреляющим с правого плеча, но прицеливающимся левым глазом и наоборот);

затыльник приклада может перемещаться вверх или вниз от нейтрального положения. При установке затыльника в нижнее положение расстояние (по вертикали) от его нижней точки до оси канала ствола не должно превышать 220 мм. Затыльник может смещаться вправо или влево не более чем на 15 мм или поворачиваться относительно вертикальной оси (но не должен поворачиваться вокруг продольной горизонтальной оси приклада винтовки);

внутри ствольной части (включая фальшствол) не должно быть ничего, кроме нарезов;

Установленные Правилами размеры элементов конструкции и параметры винтовки приведены в (Приложениях 1 и 2).

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. 1. (Приложение 1) этот размер обозначен литерой О1. Остальные параметры соответствуют стандартной крупнокалиберной винтовке.

**Примечание 1:** если размеры приклада меньше максимально допустимых, его можно нарастить в пределах, указанных в Приложении 2, но при этом должно сохраняться очертание первоначальных контуров приклада, а цевье ложи и пистолетная рукоятка не должны иметь ортопедической формы.

## Приложение 1

### Размеры элементов конструкции винтовки

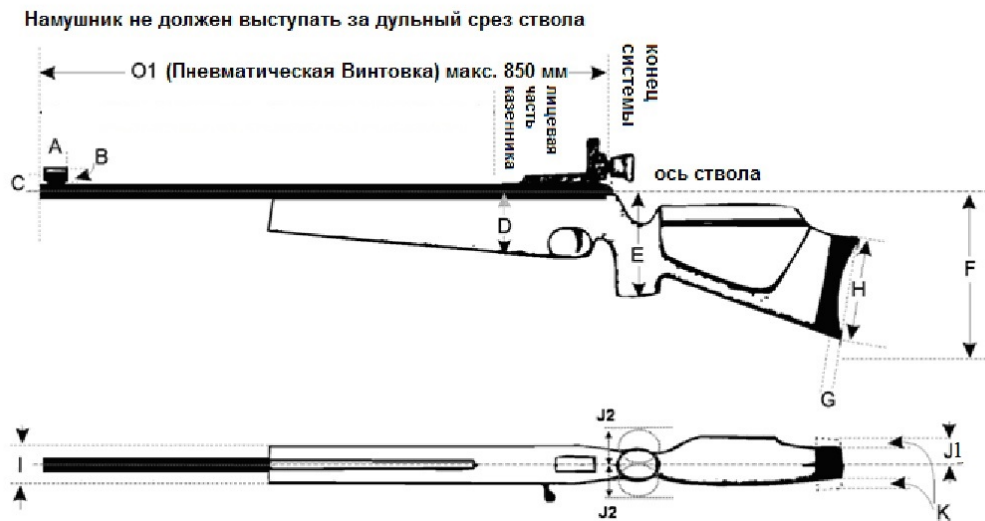


Рис. 1. Размеры стандартной пневматической винтовки.

## Приложение 2

### Параметры стандартной пневматической винтовки

Обозначение на рис 1. Приложения 1	Наименование параметра	Значение параметра
A	Длина намушника	50 мм
B	Диаметр намушника	25 мм
C	Расстояние от оси намушника или вершины пеньковой мушки, прямо сверху или со смещением (исключение для участников, стреляющих с правого плеча, но целящихся левым глазом)	60 мм
D	Высота цевья	90 мм
E	Расстояние от нижней точки пистолетной рукоятки	160 мм
F	Расстояние (по вертикали) от нижней точки ложи или затыльника, установленного в крайнее нижнее положение	220 мм
G	Глубина выемки затыльника	20 мм
H	Расстояние от верхней до нижней точки затыльника	153 мм
I	Максимальная толщина (ширина) цевья	60 мм
J1	Максимальное удаление щеки приклада от вертикальной плоскости, параллельной оси канала ствола	40 мм
J2	Максимальное удаление любой части пистолетной рукоятки приклада от вертикальной плоскости, параллельной оси канала ствола	60 мм
K	Максимальный сдвиг затыльника приклада параллельно осевой линии вправо или влево	15 мм
L	Натяжение спуска - ускоритель спуска не разрешен	Произвольное
M	Вес с прицелом	5,5 кг
N	Намушник не должен выступать вперед за дульный срез ствола	Не должен выступать вперед
O1	Общая длина системы	850 мм

Примечание: размеры С, D, E, F и J указаны от оси канала ствола

**Разрешены:**

однозарядные винтовки;

стволы и фальшстволы, не имеющие перфорации в любом виде;

накладка под щеку;

внешние грузы, размещенные на стволе, при условии, что их величина в радиальном измерении от оси канала ствола не превышает 30 мм, а также другие грузы при условии, что они не выступают за разрешенные габариты ложи винтовки (грузы, размещенные на стволе, могут перемещаться вдоль ствола);

светофильтры, прикрепленные к мушке или прицелу;

призматические или зеркальные устройства (но без корректирующих линз), установленные на винтовке - для участников, прицеливающихся левым глазом, но стреляющих с правого плеча (и наоборот);

любые по форме прицелы (открытые, диоптрические и т.д.);

любые по форме мушки (прямоугольные, кольцевые и т.д.);

электронные спуски, но при условии, что сам спуск и все его компоненты вмонтированы в спусковой механизм или приклад и управляются только той рукой, которая охватывает шейку (рукоятку) приклада; винтовка, оснащенная электронным спуском, должна удовлетворять всем требованиям Правил в отношении размеров и массы;

затемнитель для ненаводящего глаза, прикрепленный к прицелу или иной части винтовки (или на голове); в вертикальном измерении затемнитель должен быть не более 30 мм, длина затемнителя в направлении ненаводящего глаза (от центра диоптрического отверстия прицела) должна быть не более 100 мм; ни одна часть затемнителя не должна выступать от тарели прицела в сторону наводящего глаза

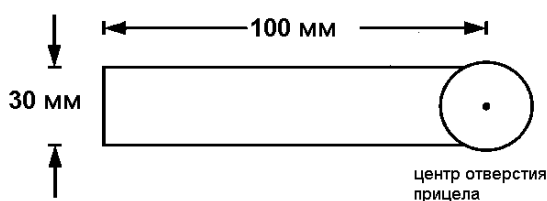


Рис. 1. Затемнитель для глаза

**Запрещены:**

ускоритель спуска («шнеллер»);

крюк на затыльнике приклада;

подставка («шампиньон»);

отверстие в ложе для большого пальца руки, управляющей спуском, и углубления или выступы на ложе для фиксации положения пальца;

выступ на нижней части pistolетной рукоятки, препятствующий соскальзыванию кисти руки;

спиртовой указатель уровня

сошки для опоры винтовки.  
 компенсаторы и дульные тормоза;  
 оптические прицелы;  
 корректирующие линзы, прикрепленные к винтовке или вставленные в прицел (участник может носить корректирующие очки);  
 любые приспособления, программно управляющие действием спускового механизма;  
 любые устройства, механизмы или системы, которые активно уменьшают, замедляют или минимизируют колебания или движения ствола до того, как произведен выстрел;  
 нанесение на цевье ложи, пистолетную рукоятку, нижнюю часть приклада и на затыльник какого-либо материала или вещества, улучшающего контакт частей тела участника с поверхностью винтовки.

### **Требования к мишеням №8**

Мишени должны быть отпечатаны типографским способом на плотном не глянцевого материала белого или кремового цвета (офсетная бумага № 1 плотностью не менее 100 г), который при пробивании пулей сохранял бы пробоины без чрезмерных искажений и разрывов по краям пробоины.

**Примечание 1:** на соревнованиях допускается использование мишеней и из бумаги меньшей плотности.

**Примечание 2:** размеры элементов мишени приведены в Приложении 3, изображения мишеней – в Приложении 4.

### **Приложение 3.**

#### **Размеры мишени и элементов, мм**

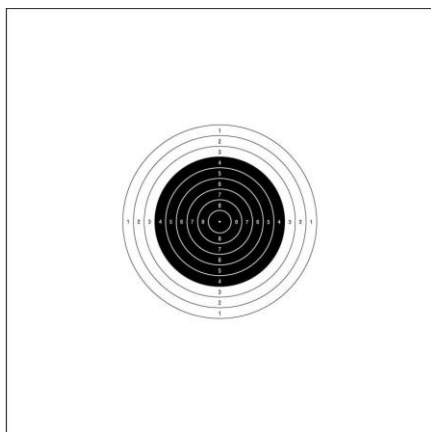
Тип мишени	Условное обозначение № 8
Бланк мишени	Общий размер бланка мишени (минимальный)
	80x80
Черное «яблоко» мишени	Диаметр черного круга / по габариту
	30,5±0,1 четверки
Внутренняя «десятка»	Диаметр габаритных окружностей
	–
«десятка»	0,5±0,1
«девятка»	5,5±0,1
«восьмерка»	10,5±0,1
«семерка»	15,5±0,1
«шестерка»	20,5±0,1
«пятерка»	25,5±0,1
«четверка»	30,5±0,1
«тройка»	35,5±0,1
«двойка»	40,5±0,1
«единица»	45,5±0,1
Габаритная линия	Толщина
	0,1-0,2

### **Примечания:**

1. Диаметр черного круга и габаритных окружностей измеряются по их внешнему очертанию.

2. На мишени № 8 «десятка» выполнена в виде белой точки.
3. Достоинства габаритных зон нанесены по вертикали и горизонтали.
4. Достоинства габаритных зон «девятки» и «десятки» не наносятся

#### **Приложение 4** **Мишень № 8**



Пробные и зачетные 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 черную полосу, проведенную параллельно диагонали мишени, полоса должна быть видна с линии огня невооруженным глазом.

#### **Требования к пулям**

Разрешены пульки калибра 4,5 мм (0,177 дюйма) любой формы, изготовленные из свинца или другого мягкого материала.

Допускается замена пулек при выполнении упражнения.

#### **Требования к экипировке**

##### **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.

Использование специальных устройств, средств или одежды, в том числе пластырей, кинезио, медицинских бинтов или подобных повязок запрещено.

#### **Боковые щитки, затемнитель для глаза**

##### **Разрешены:**

боковые щитки, прикрепленные к головному убору, стрелковым очкам или головной ленте (Рис.1).

**Примечание 1:** в вертикальном измерении боковые щитки (А) должны быть не более 40 мм и не должны выступать вперед за линию середины лба участника.

**Примечание 2:** нижний край бокового щитка должен быть не ниже 20 мм от центра глаза.

затемнитель (Б) шириной не более 30 мм, закрывающий не наводящий глаз

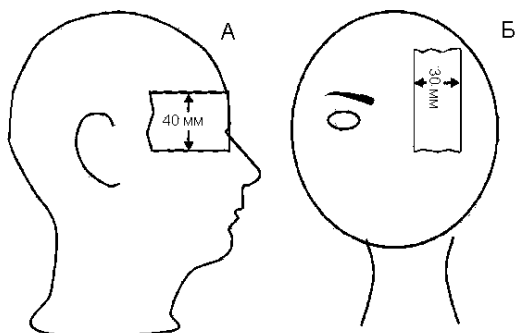


Рис. 1. Щиток и затемнитель для глаз

## **Одежда для стрельбы из винтовки**

### **Общие положения**

Участник может выступать в стрелковом костюме или в спортивном костюме.

**Примечание 1:** если специальные стрелковые брюки не используются, могут использоваться обычные брюки при условии, что они не создают искусственной опоры любой части тела.

**Примечание 2:** если участник во время соревнований носит шорты, то их нижний срез должен быть не выше 15 см от центра коленной чашечки.

### **Общие требования к стрелковой одежде.**

Стрелковая куртка, стрелковые брюки и рукавица должны быть изготовлены из мягкого эластичного материала, не меняющего своих физических характеристик, т.е. эластичности и толщины, в условиях проведения соревнований.

**Примечание 1:** такие же требования предъявляются к подкладке, нашивкам и накладкам на стрелковых куртках и брюках.

Подкладка, нашивки и накладки не должны быть стегаными, прошитыми крест-накрест или приклеенными к наружному материалу одежды.

Подкладка может прикрепляться к наружному материалу куртки и брюк только в местах, определяемых технологией пошива.

Куртка должна свободно облегать туловище стрелка и запахиваться в месте застегивания не более чем на 100 мм.

**Примечание 1:** облегание считается свободным, если куртку можно дополнительно запахнуть не менее чем на 70 мм за место обычного застегивания (измерение производится от центра пуговицы до внешнего края пуговичной петли); застежки на куртке не должны быть передвижными.

**Примечание 2:** во время измерения участник должен стоять прямо, опустив руки вдоль туловища.

Толщина куртки и ее рукавов вместе с подкладкой не должна превышать 2,5 мм (в один слой); сдвоенная толщина не более 5 мм.

**Примечание 1:** область, окружающая петлю пуговицы ограничена максимум 12 мм от петли, и эта область может превосходить разрешенную толщину 2,5 мм.

Разрешены одна застежка «молния» или не более двух ремней, предназначенных для того, чтобы выбрать напуск материала куртки выше той накладки, в которую упирается затыльник винтовки.

**Примечание 1:** запрещены другие «молнии», застегивающие или стягивающие приспособления, кроме оговоренных Правилами.

**Примечание 2:** запрещены ремни, шнуровки, укрепления, швы, прострочки или иные приспособления, предназначенные для закрепления изготовления участника.

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

**Примечание 1:** рукав не может быть помещен между рукой или рукавицей и цевьем, когда участник находится в изготовке.

**Накладки пришиваются к куртке только с внешней стороны:**

максимальная толщина накладок (вместе с материалом куртки и ее подкладкой) не более 10 мм (в один слой); сдвоенная толщина не более 20 мм;

ширина накладок на обоих рукавах не должна превышать половины окружности рукава;

накладка на рукав может идти от верха рукава до точки, находящейся в 100 мм от его нижнего конца; длина накладки на другом рукаве должна быть не более 300 мм;

накладка, в которую упирается затыльник приклада, в любом направлении не должна быть больше 300 мм в любом измерении.

Разрешен 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. Внутренние карманы запрещены.

На наружную или внутреннюю поверхность куртки или на накладки (а также на соприкасающиеся с курткой снаряжение или ложу винтовки) запрещено наносить в жидком или распыленном виде любое липкое или иное вещество, предотвращающее скольжение. Для предотвращения скольжения разрешается поверхность куртки и накладок сделать шероховатой (но не такой, какая применяется в застежках типа «липучка»).

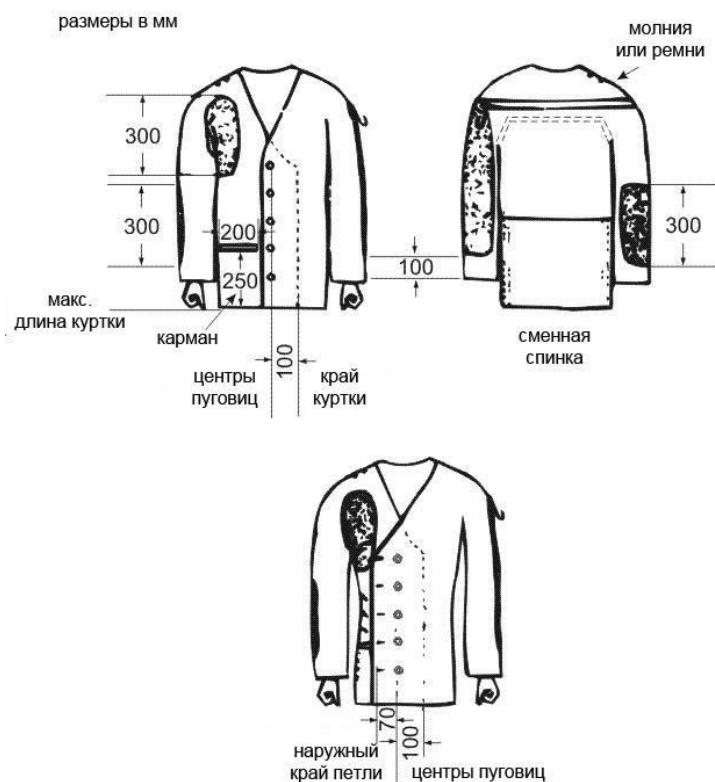


Рис. 1. Стрелковая куртка

### **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) застежка только одного типа (один крючок не более чем с пятью петлями или одна кнопка не более чем с пятью гнездами для нее, или одна застежка типа «липучка»). Сочетание застежки типа «липучка» с застежкой любого другого типа запрещено.

**Примечание 1:** брюки можно носить с обычным брючным ремнем (если толщина пришивного пояса брюк не превышает 2,5 мм).

**Примечание 2:** ширина ремня не более 40 мм, толщина не более 3 мм.

**Примечание 3:** если брючный ремень не используется, то максимальная толщина пришивного пояса брюк не должна превышать 3,5 мм.

**Примечание 4:** взамен ремня можно носить подтяжки (помочи).

**Примечание 5:** пряжка или застежка брючного ремня не должны служить поддержкой левой руке или локтю; ремень не может быть сдвоен, строен, завернут, и.т.п. под левой рукой или локтем.

**Примечание 6:** допускается максимум семь петель для брючного ремня: не более 20 мм в ширину, с расстоянием между ними не менее 80 мм.

**Застежки «молния», пуговицы, застежки типа «липучка» или иные нерегулируемые застежки могут быть только в следующих местах брюк:**

одна застежка для расстегивания и застегивания ширинок (эта застежка не должна проходить ниже уровня промежности);

одна застежка на каждой штанине; эта застежка должна начинаться не менее чем в 70 мм от верхнего края брюк и может идти до низа штанины.

**Примечание 1:** застежка на одной штанине разрешается или спереди верхней части штанины или сзади штанины, но не обеих сторонах одной штанины.

**Примечание 2:** запрещены любые завязки, застежки «молния» или иные застежки, используемые для обтягивания брюками голеней, бедер и ягодиц, т.е. для искусственного закрепления изготовления.

**Примечание 3:** разрешены любые отверстия, которые не застегиваются.

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

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

**Примечание 1:** на оба колена могут быть нашиты накладки.

**Примечание 2:** накладки в длину должны быть не более 300 мм, а в ширину – не более половины окружности штанины.

**Примечание 3:** толщина накладок вместе с материалом брюк и их подкладкой должна быть не более 10 мм (в один слой), сдвоенная толщина - не более 20 мм.

**Примечание 4:** внутренние и наружные карманы запрещены.

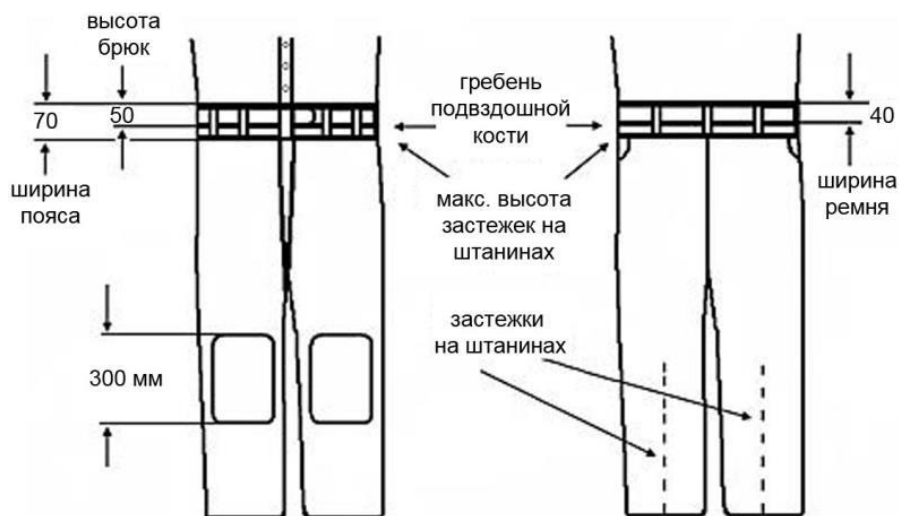


Рис. 6. Стрелковые брюки

### **Одежда под стрелковыми курткой и брюками**

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

**Примечание 1:** под стрелковую куртку и стрелковые брюки можно надевать только обычное личное нижнее белье и/или тренировочную одежду, которые не сковывают и не уменьшают подвижность ног, тела или рук участника.

### **Рукавица**

Рукавица должна быть изготовлена из материала, отвечающего общим требованиям, предъявляемым к материалу стрелковой куртки и брюк

**Примечание 1:** рукавица не должна заходить на руку дальше, чем на 50 мм от запястья (измерение производится от середины лучезапястного сустава).

**Примечание 2:** любые застежки или завязки у запястья запрещены.

**Примечание 3:** общая толщина сложенных вместе передней и тыльной частей (но не в местах соединений и швов) не более 12 мм.

**Примечание 4:** если вместо рукавицы используется перчатка, она должна удовлетворять требованиям Правил для рукавицы, при этом у запястья она может быть сделана из эластичного материала, чтобы ее можно было легче надевать и снимать, но в любом случае надетая перчатка должна быть свободна вокруг запястья.



Рис. 1. Стрелковая перчатка (рукавица)

### **Меры безопасности**

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

Разрешено использовать только исправное оружие, исключаящее самопроизвольные выстрелы.

Вне линии огня любое оружие должно находиться в чехле, футляре или коробке (ящике), за исключением мест, разрешенных для тренировки без пульки (холостой стрельбы).

Тренировка без пульки (холостая стрельба) может проводиться только в специально отведенном для этого месте и на линии огня на своей огневой позиции.

На линии огня вынимать винтовку из чехла, футляра и т.д. можно после вызова участников на линию огня, а пистолеты – только после команды «Приготовиться!»

Флажки безопасности должны быть вставлены во все винтовки и пистолеты в течение всего того времени, пока на данном стрелковом месте не выполняются холостые выстрелы или реальная стрельба.

**Примечание 1:** флажки безопасности предназначены для наглядной демонстрации того, что затвор оружия открыт, и оружие не заряжено.

**Примечание 2:** для демонстрации того, что пневматические винтовки и пневматические пистолеты разряжены, флажки безопасности должны быть достаточно длинными, чтобы их можно было вставить на всю длину ствола.

При выполнении тренировочной стрельбы и во время соревнования запрещено наводить даже незаряженное оружие куда-либо, кроме зоны стрельбы.

**Примечание 1:** если участник положил оружие, оно должно быть направлено в сторону мишеней.

**Примечание 2:** категорически запрещены намеренные выстрелы по рамам и номерам щитов.

Во время выполнения упражнения участник может положить оружие (выпустить его из рук) только после того, как откроет затвор, при этом должен быть отведен рычаг взводителя. Кроме того должен быть вставлен флажок безопасности.

**Примечание 1:** во время выполнения упражнения выносить оружие с линии огня можно только с разрешения секторного судьи линии огня и после того, как тот убедится, что оно в безопасном состоянии.

Заряжать оружие разрешено только на отведенной участнику огневой позиции и только после того как подана команда «Внимание!» или «Заряжай!».

**Примечание 1:** во время прицеливания и выстрела дульный срез оружия должен находиться впереди линии огня.

**Примечание 2:** в течение выполнения упражнения ни одна часть тела участника не должна соприкасаться с поверхностью тира впереди линии огня.

Если после команды «Стоп! Разряжай» в стволе останется пуля, участник должен обратиться к секторному судье линии огня и с его разрешения под его контролем разрядить оружие, направив оружие в сторону пулеулавливателя, но не в мишень.

Запрещено прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также касаться и брать оружие другого участника без его разрешения, это могут сделать (но в его присутствии) секторный судья линии огня и судья по оружию и снаряжению.

Если в зоне стрельбы внезапно появились люди, животные или создалась опасная обстановка, старший судья линии огня обязан немедленно прервать стрельбу, подав команду «Стоп! Разряжай!».

Сделав в упражнении последний выстрел или после того, как подана команда «Стоп! Разряжай!», участник должен разрядить оружие. После окончания упражнения, участник обязан предъявить секторному судье линии огня оружие с открытым затвором и вставленным флажком безопасности для осмотра.

**Примечание 1:** участник, ушедший с линии огня с оружием, не проверенным судьей, или находящийся с оружием без флажка безопасности вне огневой позиции или специального места для холостой стрельбы, должен быть дисквалифицирован на данный вид упражнений.

Оружие запрещено оставлять без присмотра.

**Специальные обязанности и права участников в пулевой стрельбе**

**Участник обязан:**

знать и соблюдать меры безопасности;

при выполнении упражнения все действия с оружием и снаряжением производить самостоятельно;

не допускать действий, которые могут помешать другим участникам при выполнении ими упражнения;

после окончания стрельбы привести в порядок свою огневую позицию;

готовить и чистить оружие только в специально отведенном для этого месте;

закончив стрельбу, разрядить оружие, вставить флажок безопасности, оставить оружие на огневой позиции, и после команды «Стоп! Разряди!» предъявить оружие секторному судье линии огня для осмотра.

**Участник имеет право:**

пользоваться оптическими приборами для наблюдения за результатами стрельбы;

в ходе выполнения упражнения оставлять линию огня с разрешения секторного судьи линии огня после установки флажка безопасности в оружие;

если во время выполнения упражнения оружие окажется неисправным, отремонтировать его или заменить на другое, соответствующее Правилам;

пользоваться (участники возрастной группы 14-15 лет и младше) услугами корректора;

**Примечание 1:** корректор имеет право только называть достоинство пробойны и необходимые поправки;

отказаться от выстрела, если ему была создана помеха, например, толкнули, подали неправильную команду и т.д.

**Примечание 2:** заявление об отказе участник может сделать только до того, как ему стал известен результат выстрела;

при опоздании на старт, участвовать в нем, но без предоставления добавочного времени

**Примечание 3:** если участник прибывает после окончания времени на подготовку и пробные выстрелы, дополнительных пробных выстрелов ему не предоставляется.

**Примечание 4:** если можно доказать, что участник опоздал по независящим от него обстоятельствам, ГСК может предоставить ему добавочное время, в том числе и время на подготовку и пробные выстрелы, но только в том случае, если это не нарушит общую программу стрельбы. В этом случае заместитель главного судьи по пулевой стрельбе должен решить, когда и на каком стрелковом месте должен начать стрельбу опоздавший участник. При этом для опоздавшего участника не должна организовываться дополнительная смена.

**Участнику запрещено:**

устанавливать какие-либо сооружения, затрудняющие судьям наблюдение за его действиями при выполнении упражнения;

на соревнованиях, выступая в возрастной группе от 16 лет и старше, пользоваться услугами корректора;

использовать экипировку или какие-либо приспособления на ней, закрепляющие положение туловища, рук, запястий, ног и голеностопных суставов;

при стрельбе по ЭМУ уменьшать яркость экрана монитора, закрывать экран целиком или его часть

**Примечание 1:** во время выполнения упражнения вся информация на экране монитора должна быть видна секторным судьям линии огня);

пользоваться звукозаписывающей, звуковоспроизводящей, радиоприемной, радиопередающей аппаратурой или иными подобными устройствами;

располагать мобильные телефоны на стрелковом столике,

**Примечание 2:** вблизи линии огня мобильные телефоны должны быть выключены, независимо от того, находится в данный момент участник непосредственно на линии огня или нет;

### **Правила выполнения упражнений**

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

На подготовку смены к выполнению упражнения отводится время в соответствии с Таблицей 1.

Таблица 1. Основные характеристики упражнений пулевой стрельбы

Наименование упражнения	Дистанция	Индекс или параметры мишени	Изготовка	Число мишеней		Число выстрелов		Время на подготовку (мин)	Общее время на стрельбу (мин)
				Пробных	Зачетных	Пробных	Зачетных		
<b>Упражнения для стрельбы из пневматической винтовки</b>									
III-ВП	10	№ 8	Стоя без упора и опоры	1	2	3	5	5	15

Немедленно после команды «Приготовиться!» должны быть выставлены пробные мишени.

После команды «Приготовиться!» участники могут вести подготовку своих стрелковых мест к выполнению упражнения, расчехлять оружие, вынимать флажок безопасности, производить упражнения по прицеливанию и холостые выстрелы.

**Примечание 1:** под холостым выстрелом понимается срабатывание спускового механизма пневматического оружия без разряда сжатого воздуха или газа.

**Примечание 2:** если во время подготовки участник произведет 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.

Перед началом зачетной стрельбы старший судья линии огня кратко напоминает участникам условия выполнения упражнения (название упражнения, общее число зачетных выстрелов, число зачетных выстрелов в каждую мишень, время на стрельбу и др.).

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

При стрельбе по бумажным мишеням участник отвечает за то, какая мишень у него выставлена. До окончания времени на подготовку и пробные выстрелы запрещается выставлять зачетные мишени. Участник, выставивший зачетную мишень, должен вернуть пробную мишень, или это должны сделать судьи.

**Примечание 1:** каждый выстрел в зачетную мишень, произведенный во время, отведенное на выполнение пробных выстрелов, аннулируется и штрафуются на 2 очка, при этом участнику предоставляются новые мишени.

**Примечание 2:** если конструкция мишенной установки не позволяет быстро вставить новые мишени, то в следующую зачетную мишень участник должен сделать большее количество зачетных выстрелов, что должно быть проконтролировано и зафиксировано судьями линии огня, линии мишеней и КОР и не должно считаться ошибкой участника.

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

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

**Примечание 1:** после того, как выставлена первая зачетная мишень, холостые выстрелы разрешены, но запрещен разряд компрессионной камеры, не заряженной пулечкой винтовки.

**Примечание 2:** холостой выстрел в этом случае засчитывается как промах, и первый зачетный выстрел не производится.

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!».

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

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

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

Судья не должен беспокоить стрелка, если тот не нарушает Правила. Контрольную проверку изготовления участника, оружия, одежды или принадлежностей следует проводить в паузах между выстрелами и таким образом, чтобы это не мешало другим участникам. Когда участник целится, его можно остановить только в случае нарушения им мер безопасности или явного нарушения изготовления.

Руководителям (представителям) команд, тренерам и другим не участвующим в выполнении упражнения членам команды запрещено выходить на линию огня после команды «Приготовиться!» и до команды «Стоп! Разряжай!». Помощь участнику они могут оказывать только вне линии огня.

Когда во время выполнения упражнения участник находится на линии огня, тренеру (капитану, представителю, руководителю команды) запрещено в любой форме руководить его действиями, давать ему какие-либо советы или обращаться к нему, а участнику запрещено обращаться к любому из них.

**Примечание 1:** если тренер хочет переговорить с выполняющим упражнение участником, или участнику необходимо переговорить с тренером, они должны получить разрешение секторного судьи линии огня, после чего участник может выйти с линии огня, предварительно разрядив оружие и вставив флажок безопасности.

Окончив выполнение упражнения или немедленно по команде «Стоп! Разряжай!» участник должен разрядить оружие, вставить флажок безопасности и предъявить его с открытым затвором секторному судье линии огня с тем, чтобы тот убедился, что в оружии нет пульки.

**Примечание 1:** если после команды «Стоп! Разряжай» в оружии останется пулька, участник должен обратиться к секторному судье линии огня и с его разрешения и под его контролем сделать выстрел, направив оружие в сторону пулеулавливателя, но не в мишень.

### **Неисправности оборудования и перерывы в стрельбе**

Если при выполнении упражнения стрельба прервана по не зависящим от участника причинам (не из-за неисправности винтовки, а из соображений безопасности, из-за неисправности оборудования и/или мишенных установок, прекращения подачи электропитания и т.п.), то:

если стрельба прервана более чем на 3 мин подряд, но менее чем на 5 мин подряд, участник имеет право на добавочное время, равное перерыву;

если стрельба прервана менее чем за 5 мин до окончания упражнения (т.е. до подачи общей команды «Стоп! Разряжай!»), то после устранения неисправности участник имеет право на добавочное время, равное времени, оставшемуся до окончания упражнения плюс 1 мин;

если стрельба прервана более чем на 5 мин подряд, или если участник переведен на другую мишенную установку, ему, кроме добавочного времени, равного времени перерыва плюс 5 мин, предоставляется право на дополнительные пробные выстрелы на условиях, оговоренных Правилах;

если при выполнении упражнений используются электронные мишенные установки (далее – ЭМУ) и стрельба будет прервана из-за их отказа, то при отказе установки одного из участников ему предоставляется добавочное время или добавочное время и дополнительные пробные выстрелы оговоренных Правилами.

Дополнительные пробные выстрелы выполняются перед продолжением прерванной зачетной стрельбы.

**Примечание 1:** в упражнениях с неограниченным количеством пробных выстрелов добавочного времени участнику не предоставляется.

**Примечание 2:** в упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов участнику предоставляется добавочное время, равное тому, которое установлено Правилами для пробных выстрелов в данном упражнении.

### **Специальные указания для стрельбы по ЭМУ**

Если при стрельбе по ЭМУ участник заявит, что неисправность установки заключается в том, что выполненный выстрел не был зафиксирован электронной системой или не был показан на экране монитора, он должен этот выстрел выполнить повторно, но под контролем секторного судьи линии огня.

**Примечание 1:** при выполнении контрольного (повторного) выстрела за мишенной установкой должен быть установлен экран.

Если повторный выстрел будет зафиксирован и показан на мониторе, секторный судья линии огня должен записать его достоинство, положение, время выполнения и порядковый номер.

Если повторный выстрел не будет зафиксирован электронной системой или не будет показан на экране монитора, а неисправность установки не удастся восстановить в течение 5 мин, участник переводится на исправную установку.

**Примечание 1:** при этом участнику предоставляются дополнительное время в соответствии с Правилами и пробные выстрелы в количестве, предусмотренном условиями выполняемого упражнения.

**Примечание 2:** в упражнениях с неограниченным количеством пробных выстрелов участнику для их выполнения предоставляется 5 мин.

**Примечание 3:** после выполнения пробных выстрелов участник снова выполняет два предыдущих зачетных выстрела (опротестованный и повторный) и продолжает выполнение упражнения.

По окончании упражнения или смены судьи на основании бумажной или резиновой контрольной ленты установки, экрана, записи памяти или иным способом должны проверить правильность заявления участника.

**Примечание 1:** если все выстрелы правильно записаны в памяти системы, то участнику будут засчитаны все выстрелы (включая дополнительный), но последний (лишний в упражнении) будет аннулирован.

**Примечание 2:** если в памяти системы нет записи о спорном выстреле, но он определяется другими способами, КОР должна определить достоинство выстрела.

**Примечание 3:** если в памяти системы нет записи о спорном выстреле, и другими способами его определить не удастся, участнику засчитываются

только корректно записанные выстрелы за исключением последнего (лишнего в упражнении).

**Если откажут все установки тира, то:**

Старший судья линии огня обязан прекратить стрельбу и зафиксировать время, прошедшее от начала выполнения упражнения до момента отказа установок.

Должны быть зарегистрированы все зачетные выстрелы, выполненные каждым участником к моменту отказа.

В случае отключения электропитания, следует дождаться его восстановления, чтобы установить количество выстрелов, зарегистрированных мишенными установками, но при этом нет необходимости ждать, когда они будут показаны на мониторах стрелковых мест.

Как только неисправность устранена и все мишенные установки вновь готовы к работе, соревнование продолжается, при этом участникам ко времени, оставшемуся на выполнение упражнения добавляется 5 мин. О времени начала продолжения соревнования должно быть объявлено не менее чем за 5 мин. Участники могут занимать свои огневые позиции и изготавливаться к стрельбе за 5 мин до начала продолжения соревнования. Участники могут выполнять неограниченное количество пробных выстрелов в оставшееся время на стрельбу, но только до того как возобновится зачетная стрельба.

**Неисправность оружия:**

Если неисправность оружия возникла не по вине участник, а связанный с устранением неисправности или заменой оружия перерыв превысил 5 мин подряд, участник имеет право на дополнительные пробные выстрелы в количестве, установленном Правилами для данного упражнения, для чего ему предоставляется одна дополнительная пробная мишень;

**Примечание 1:** участнику не предоставляется никакого добавочного времени для того, чтобы оружие исправить или заменить.

**Примечание 2:** в упражнениях с неограниченным количеством пробных выстрелов добавочного времени участнику не предоставляется, а в упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов участнику предоставляется добавочное время, равное тому, которое установлено Правилами для пробных выстрелов в данном упражнении.

Если конструкция мишенной установки не позволяет быстро вставить дополнительную пробную мишень, то дополнительные пробные выстрелы выполняются в следующую зачетную мишень. При этом в последующую за ней зачетную мишень участник должен сделать соответственно большее количество зачетных выстрелов, что должно быть проконтролировано и зафиксировано судьями линии огня, линии мишеней и КОР и не считается ошибкой участника.

Если участник хочет заменить или подзарядить баллон со сжатым газом или воздухом, то для того, чтобы это сделать он должен покинуть свое стрелковое место с разрешения секторного судьи линии огня. Для замены или подзарядки баллона со сжатым газом или воздухом во время соревнования ему

не предоставляется ни добавочного времени, ни дополнительных пробных выстрелов.

### **Наказания за нарушения Правил**

В случае нарушения Правил, 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 (дисквалификация на вид упражнений);

отстранение от участия в соревновании (дисквалификация на соревнование);

**Примечание 1:** объявить участнику предупреждение может секторный судья линии огня.

**Примечание 2:** решение о вычитании штрафных очков и аннулировании выстрелов принимается старшим судьей линии огня.

**Примечание 3:** решение о дисквалификации участника (отстранение от выполнения упражнения) или удалении из тира официального лица команды принимает заместитель главного судьи по пулевой стрельбе.

**Примечание 4:** решение об отстранении участника от участия в соревновании принимает ГСК совместно с представителями организаторов соревнований.

**Примечание 5:** если наказание, наложенное на участника, заключается в том, что вычитаются штрафные очки, аннулируется результат выстрела, засчитывается промах или участник отстраняется от выполнения упражнения, старший судья линии огня должен немедленно сообщить об этом старшему судье линии мишеней и старшему судье КОР и сделать соответствующую запись в справке с линии огня о нарушениях и принятых решениях (Приложение 5).

## **Приложение 5**

### **СПРАВКА с линии огня о нарушениях и принятых решениях**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. г. \_\_\_\_\_

наименование соревнований				
Смена	Щит	Фамилия, команда	Нарушение	Принятое решение

Старший судья линий огня,

судья \_\_\_\_\_ категории \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Если участник, нарушив настоящие Правила, необъективно объясняет свои поступки или пытается ввести судей в заблуждение, к нему могут быть применены следующие наказания:

- вычитание двух штрафных очков;
- аннулирование результатов выстрела или всего упражнения;
- отстранение от участия в соревновании (дисквалификация на соревнование).

**Примечание 1:** если подобное нарушение совершит официальное лицо команды или тренер, он может быть за это отстранен от выполнения своих обязанностей решением заместителя главного судьи по пулевой стрельбе.

Судья, наложив наказание на участника, должен официально объявить ему об этом и сделать соответствующую запись в карточке результатов стрельбы (Приложение 6) и справке с линии огня о нарушениях и принятых решениях (Приложение 5).

### Приложение 6

#### КАРТОЧКА РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛЬБЫ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. г. \_\_\_\_\_

наименование соревнований \_\_\_\_\_

Упражнение	Смена	Серия

Щит №	Старт. №	Фамилия, имя	Выстрелы					Сумма	Штрафы	Итого
			<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>			

Судья КОР \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Судья КОР \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Старший судья КОР \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

**Примечание 1:** объявление о наказании может сопровождаться показом участнику соответствующей карточки (размером около 70x100 мм):

- предупреждение – желтая карточка с надписью «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»;
- вычитание штрафных очков – зеленая карточка с надписью «ШТРАФ»;
- отстранение от участия в упражнении – красная карточка с надписью «ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ».

Если участник отстранен от выполнения упражнения (дисквалифицирован на вид упражнений), он должен немедленно покинуть линию огня.

**Нарушения правил квалифицируются как:**

явные, которые легко обнаружить (эти нарушения касаются оружия, одежды, снаряжения, изготовления, поведения и т.д.);

скрытые, которые участник совершает умышленно с целью получения преимущества перед другими участниками.

**Примечание 1:** судьям следует обращать внимание участников на явные нарушения Правил при первом их выявлении, желательно во время тренировочных стрельб (пристрелок) или во время выполнения пробных выстрелов. Предупреждение участнику за нарушение подобного рода следует объявлять как можно раньше.

В случае явного нарушения участнику объявляется предупреждение и предоставляется возможность исправить допущенную ошибку. За повторное нарушение участник штрафуются на 2 очка. Если стрелок и после этого не исправит ошибку, его дисквалифицируют на вид упражнений.

**Примечание 1:** если участник начинает выполнять упражнение с непроверенным оружием, одеждой или иным снаряжением, секторный судья линии огня должен немедленно запретить этому участнику продолжать выполнение упражнения и направить его в бригаду контроля.

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

**Примечание 2:** если официальное лицо команды во время выполнения упражнения пытается руководить действиями участника, когда тот находится на линии огня, или дает ему какие-либо советы и указания, то при первом таком нарушении объявляется предупреждение, за повторное нарушение участника штрафуют на два очка, а официальное лицо команды должно покинуть тир.

**Примечание 3:** если во время подготовки участник произведет 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.

Участника без предупреждения штрафуют на 2 очка, если он, ведя себя неспортивно, мешает другому участнику выполнять упражнение. При повторном нарушении такого характера участника отстраняют от выполнения упражнения (дисквалифицируют на вид упражнений).

**Без предупреждения участника отстраняют от выполнения упражнения (дисквалифицируют на вид упражнений), если он:**

грубо нарушает меры безопасности, то есть произвел выстрел до команды «Заряжай!» или после команды «Стоп! Разряжай!»,

направляет оружие (даже незаряженное) в сторону зрителей, судей или других участников;

допустил скрытое нарушение;

после проверки и допуска оружия внес в оружие, одежду или снаряжение изменения, не разрешенные Правилами;

после проверки и допуска заменил оружие, одежду, снаряжение на не прошедшие проверку;

без уважительных причин прекратил выполнение начатого им упражнения.

**Участника без предупреждения отстраняют от участия в соревновании (дисквалифицируют на соревнование), если он:**

произвел выстрел вне огневой позиции;

сознательно произвел выстрелы по рамам мишенных установок, номерам щитов, элементам конструкций тира и т.д.

произвел нападение на официальное лицо или участника соревнования:

**Примечание 1:** участник, тренер участника или представитель команды, осуществивший физический контакт с судьей, членом ГСК, иным представителем соревнований или другим участником посредством захвата, толкания, удара или подобного действия, должен быть отстранен от участия в соревновании. ГСК принимает решение, будет ли участник, тренер участника или представитель команды дисквалифицирован на соревнование. Это решение может быть обжаловано в ГСК в установленном порядке.

Если в зачетной мишени участника пробоин окажется больше, чем предусмотрено Программой, но невозможно доказать, что это результат ошибочного выстрела другого участника (других участников), то в этой мишени аннулируется соответствующее количество лишних пробоин более высокого достоинства.

**Промахи и ошибки**

Зачетный выстрел (или пробный в упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов), не попавший в габаритные кольца мишени, является промахом, засчитывается как «ноль» и не повторяется.

Если в упражнении с ограниченным числом пробных выстрелов участник, выполняя пробный выстрел:

попадает в чужую пробную мишень, он не имеет права повторить этот выстрел;

**Примечание 1:** в том случае, когда нельзя достоверно и быстро определить, кому какой выстрел принадлежит, тот участник, в чью мишень по ошибке выстрелили, имеет право повторить пробный выстрел.

сделает лишний выстрел, за каждый лишний пробный выстрел вычитается по 2 штрафных очка.

Если участник, выполняя пробный выстрел, попадет в чужую зачетную мишень, он должен быть оштрафован на 2 очка.

Если участник произведет разряд компрессионной камеры без пульки в стволе оружия после того, как выставлена первая зачетная мишень, ему должен быть засчитан промах (ноль).

**Примечание 1:** в этом случае выставленную зачетную мишень (или следующую зачетную мишень, если нарушение имело место между зачетными выстрелами) участник должен пропустить без выстрела или сделать в нее на один выстрел меньше, если на соревновании выполняется более одного зачетного выстрела в каждую мишень.

Выстрел, произведенный после команды «Заряжай!», но до команды «Старт!», засчитывается как промах и не повторяется.

**Примечание 1:** участник при этом не должен выполнять первый зачетный выстрел (он засчитывается как «ноль»), при этом участник штрафуются на два очка;

Выстрел, произведенный после команды «Стоп», но до команды «Разряжай» засчитывается как промах.

**Примечание 1:** если нельзя определить, какая из пробоин принадлежит выстрелу, произведенному после команды «Стоп», то в последней мишени должна быть аннулирована пробоина лучшего достоинства.

Если участник по ошибке произведет в одну из своих зачетных мишеней выстрелов больше (или меньше), чем предусмотрено Программой, то в последующую мишень (мишени) он должен сделать соответственно меньшее (большее) число выстрелов.

**Примечание 1:** за первые две такие ошибки в упражнении участник не наказывается, а за третью и каждую последующую такую ошибку (т.е. за каждый ошибочный выстрел) штрафуются на 2 очка.

Если участник произведет в упражнении зачетных выстрелов больше, чем предусмотрено Правилами, лишние выстрелы должны быть аннулированы.

**Примечание 1:** если невозможно установить достоинство лишних выстрелов, то в последней мишени (последних мишенях) упражнения должны быть аннулированы лучшие пробоины по числу лишних выстрелов.

**Примечание 2:** кроме того, за каждый лишний выстрел участник штрафуются на 2 очка.

Если участник, выполняя зачетный выстрел, попадет в чужую зачетную или пробную мишень, это засчитывается ему как промах (ноль).

**Примечание 1:** допустивший такую ошибку участник должен пропустить свою очередную мишень без выстрела или сделать в нее на один выстрел меньше, если на соревновании выполняется более одного выстрела в каждую зачетную мишень.

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

если секторный судья линии огня уверен, что сам участник не делал рассматриваемого выстрела, эта пробоина у него аннулируется;

если у секторного судьи линии огня нет абсолютной уверенности в том, что участник не делал рассматриваемого выстрела, эта пробоина ему засчитывается.

**Решение об аннулировании пробоины принимается в том случае, если:**

судья-контролер на основании наблюдения за действиями участника и его мишенью подтверждает, что участник не делал этого выстрела;

приблизительно в это же время участник, выполняющий упражнение на одной из соседних огневых позиций, заявил (а его судья-контролер подтвердил), что им был сделан выстрел, но пробоина в его мишени отсутствует.

Если доказано, что в зачетной мишени участника, кроме принадлежащей ему пробойны, имеется и чужая, но невозможно установить их принадлежность, то из двух рассматриваемых пробойн участнику засчитывается пробойна более высокого достоинства.

**Если оружие случайно заряжена больше, чем одной пулькой, то:**

Если участник знает об этом, он должен прекратить выполнение упражнения, поднять свободную руку, чтобы известить секторного судью линии огня о возникшей проблеме, а затем по указанию и под наблюдением судьи разрядить оружие, сделав выстрел в сторону пулеулавливателя, но не в мишень. После этого участник может продолжить выполнение упражнения; дополнительное время на эту процедуру не предоставляется.

Если участник не знает о случившемся или решил продолжать стрельбу, не информируя об этом судью, то:

если в мишени оказалось две пробойны, то пробойна высшего достоинства засчитывается участнику, а пробойна низшего достоинства аннулируется;

если в мишени оказалась одна пробойна, она засчитывается участнику.

Если участник при стрельбе из оружия считает, что ему помешали при выполнении выстрела, он должен направить оружие вниз за границу линии огня и, не мешая другим участникам, немедленно привлечь внимание секторного судьи линии огня, подняв для этого свободную руку.

**Примечание 1:** если участник сделал выстрел, и его заявление будет признано обоснованным, то сделанный участником выстрел аннулируется, и участник его повторяет. Если нельзя установить, какой выстрел сделал участник, когда ему помешали, то перестреливаются все выстрелы, выполненные в эту мишень, и участнику засчитывают новый результат.

**Примечание 2:** если участник сделал выстрел и заявил, что ему помешали, а его заявление будет признано необоснованным, этот выстрел должен быть ему засчитан.

**Определение достоинства пробойн**

Запрещено кому-либо прикасаться к пробойнам в мишени до определения судьями КОР достоинства пробойн.

Пробойна в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает внешнюю сторону габаритной линии или касается ее с внешней стороны.

Оценка спорной пробойны производится с помощью шаблона (Приложение 7) из прозрачного материала с нанесенными на нем окружностями, одна из которых контрольная, а другая (наружная) имеет диаметр, равный калибру пульки; или с помощью металлического калибра с фланцем, вставляемого в пробойну (Рис. 1 Приложений 8). Оценка другими приборами запрещена.

Требования к приспособлениям указаны в Таблицах 1 и 2

**Примечание 1:** при определении достоинства пробойны с помощью шаблона или калибра желательно дополнительно пользоваться лупой с 2-4-х кратным увеличением.

**Примечание 2:** если края одной пробойны разорваны другой пробойной, то определение их достоинства производится только шаблоном.

**Таблица №1**  
**Размеры шаблонов, мм**

Размеры шаблона	Калибр пули 4,5
D	4,5 (+0,05/-0,00)
d	2,5 (+0,1/-0,1)
d 1	30 *
L	15 *
l	8 *

D – размер по наружному контуру риски

\* – рекомендуемые размеры

**Таблица №2**  
**Размеры калибров, мм**

Размеры калибра	Калибр пули 4,5
	Винтовка пневматич. *
D	5,5 (+0,00/-0,05)
d	4,6 (+0,05/-0,05)
l	0,5 (+0,05/-0,05)

\* – Наружный калибр

Калибр применяется только на мишенях из плотной бумаги и может быть вставлен в пробойну только один раз. Результат оценки пробойны обязательно заверяется подписями двух судей комиссии по определению результатов стрельбы (далее – КОР) (или двух судей КОР и старшего судьи КОР).

**Примечание 1:** если два судьи КОР расходятся в оценке достоинства спорной пробойны, то калибр из нее не вынимают, приглашается старший судья КОР и решение принимается большинством голосов путем тайного голосования, результат которого определяется одновременным показом карточек со знаком (+) или (-).

**Примечание 2:** знаком «+» пробойна оценивается в большую сторону.

Для определения достоинства пробойн от пневматических пулек используют «наружные» калибры с номинальным диаметром фланца равным:

- 5,5 мм - для пневматической винтовки (мишень № 8) - рис. 1 (Приложение 8);

**Примечание 1:** калибр вставляют в пробойну при горизонтальном положении мишени, соблюдая аккуратность.

«Наружным» калибром с фланцем 5,5 мм на мишени № 8 определяют достоинство пробойн от «3» до «10» (например, когда фланец калибра не выходит за наружный край габаритной линии «шестерки», засчитывается «8»). «Единица», «двойка» и «внутренняя десятка» определяются шаблоном.

**Примечание 1:** пример использования калибра иллюстрируется рис. 2 (Приложение 8).

«Десятка» засчитывается как внутренняя, если калибр пули:

при стрельбе из винтовки полностью накрывает (закрывает) «десятку» (белую точку) в мишени № 8.

Наличие совмещенной (сдвоенной) пробойны (попадание «пули в пулю») определяют старший и секторный судьи линии мишеней, не снимая мишени со щита. При стрельбе по установкам с автоматической заменой мишеней это делается перед передачей мишеней в КОР. В сомнительных случаях мишень передается в КОР с пометкой «Заявлена сдвоенная пробойна».

**Примечание 1:** попадание «пули в пулю» засчитывается только в том случае, когда виден след второй пули на мишени, щите или экране. Наличие совмещенной пробоины заверяется соответствующей записью и подписями судей на бланке мишени, или делается запись о том, что совмещенная пробоина заявлена.

### **Специальные условия подачи заявлений и протестов в пулевой стрельбе**

По вопросам технических результатов стрельбы могут подаваться и рассматриваться только такие заявления и протесты, которые связаны с арифметическими ошибками или ошибочными записями в предварительных результатах соревнований, представленных на информационных стендах.

**Примечание 1:** решение КОР по определению количества и достоинства пробоин является окончательным и опротестованию не подлежит.

**Примечание 2:** по вопросам технических результатов устное заявление может быть сделано судьбе по информации или в секретариат, а в случае несогласия с решением судей может быть подан письменный протест.

**Примечание 3:** любые протесты по техническим результатам, как устные, так и письменные, могут подаваться только в течение 10 мин после того, как результаты вывешены на информационном стенде.

При стрельбе по ЭМУ устное заявление по поводу достоинства пробоины должен подаваться до того, как участник сделает очередной выстрел. Если опротестовывается последний выстрел, устное заявление должно подаваться не позже, чем через 3 мин после того, как сделан этот выстрел.

**Примечание 1:** закончив выполнять упражнение, участник, сделавший устное заявление, должен сделать под контролем судей дополнительный выстрел.

**Примечание 2:** если устное заявление будет признано обоснованным, участнику засчитывается результат дополнительного выстрела, а опротестованный выстрел аннулируется.

**Примечание 3:** если устное заявление будет признано необоснованным, участнику засчитывается результат опротестованного выстрела с вычитанием двух штрафных очков.

## Приложение 7

### Шаблон для определения достоинства пробоин и примеры его использования

Рис. 1. Шаблон для определения достоинства пробоин

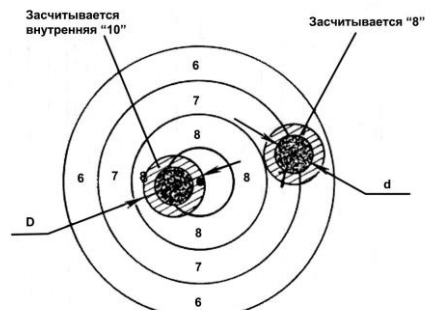
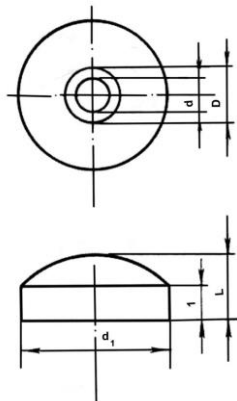


Рис. 2. Примеры использования шаблона

## Приложение 8

### Наружный калибр и его применение для определения достоинства пробоины в стрельбе из пневматической винтовки

Рис. 1. Наружный калибр для определения достоинства пробоины в стрельбе из пневматической винтовки

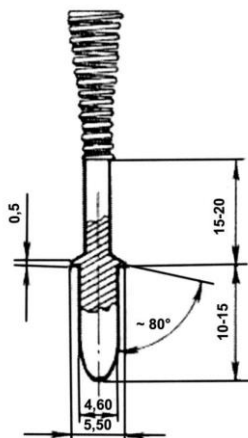


Рис. 2. Применение наружного калибра для определения достоинства пробоины в стрельбе из пневматической винтовки.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ 3 и 5 км.

### Общие положения

Лыжные гонки (3 и 5 км) проводятся свободным стилем.

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

Трасса соревнований должна иметь соответствующие Правилам перепад высот, подъемы, ровные участки и спуски.

Запрещено прокладывать трассы через плохо замерзшие реки, озера и болота, железнодорожные пути, шоссейные дороги с интенсивным движением.

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

Спуски должны быть безопасными даже при большой скорости и обледенелой лыжне. Не должно быть обледенелых поворотов, острых углов и узких проходов.

Лыжная трасса на всей ее протяженности должна быть уплотнена. Трасса считается уплотненной, если на ней не остается следа от обуви пешехода.

После уплотнения снега по всей ширине трассы специальными снегоутрамбовывающими машинами, на трассе прокладывается одна лыжня по правой или левой стороне трассы, при этом общая ширина трассы для лыжных гонок свободным стилем должна составлять 4-6 м.

На спуске ширина трассы должна быть не менее 6 м, а в местах поворотов на спусках - не менее 8 м.

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

При температурах воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (на соревнованиях среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок) и ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (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 представители организаторов соревнований после консультации с врачом соревнований и с представителями команд должны решить вопрос о возможности и условиях проведения лыжных гонок (переносе старта, сокращении дистанций, отмене лыжных гонок), 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.

**Примечание 1:** в исключительных случаях, при невозможности удержания трассы в состоянии, пригодном для проведения лыжных гонок, по решению ГСК и совместно с представителями организаторов соревнований лыжные гонки 3 км – девушки, 5 км – юноши могут быть заменены легкоатлетическим кроссом или бегом на 1000 м и 2000 м – девушки; 2000 м и 3000 м – юноши.

### **Измерение трасс**

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

По измерению трасс составляют акт, который подписывают официальный меритель соревнований (инспектор на соревнованиях третьего и четвертого уровней), заместитель главного судьи по лыжным гонкам, старший судья по

трассам - начальник дистанций и его заместитель. К акту прилагаются схема и профили трасс.

**Примечание 1:** указанные документы утверждаются главным судьей до начала соревнования.

Перепад высот

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

- на дистанции 3 км - 60 м;
- на дистанции 5 км - 100 м;

Перепад высот на максимальном подъеме длиной не менее 200 м должен быть в пределах:

- на дистанции 3 км – 30-50 м
- на дистанции 5 км – 30-60 м,

На соревнованиях трассы должны состоять на одну треть из подъемов с крутизной 8-12° и коротких подъемов крутизной до 18°.

Необходимая сумма перепадов высот (ТС) для соответствия трассы классификационным требованиям для соревнований не менее:

- на дистанцию 3 км - 75 м,
- на дистанцию 5 км - 150 м,

**Примечание 1:** ТС (сумма перепадов высот) – общая сумма всех подъемов на трассе.

Для соревнований трассы утверждают соответствующие федерации и ГСК соревнований.

#### **Оборудование трасс**

Трасса должна быть размечена так, чтобы у участника не возникло сомнений относительно направления движения. Неиспользуемые части трассы должны быть отгорожены заборами или V- бордами.

Для разметки трасс используется лыжная разметка, стрелки, цветные флажки и гирлянды.

**Примечание 1:** 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).

**Примечание 2:** флажки на трассе должны быть разного цвета для разных дистанций и пола участников.

**Примечание 3:** флажки ставятся с внутренней стороны трассы на расстоянии 1-1,5 м от нее.

**Примечание 4:** развилки и пересечения на трассе должны быть четко размечены.

**Примечание 5:** для разметки спусков и поворотов рекомендуется развешивать гирлянды из флажков.

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».

**Примечание 1:** таблички желтые, цифры на них черные.

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

На соревнованиях на трассе устанавливаются средства связи.

При проведении лыжных гонок необходимо наличие транспорта для эвакуации нуждающихся в оказании неотложной медицинской помощи (повозка, снегоход, санитарная автомашина).

### **Оборудование мест старта и финиша**

В стартовом городке должны быть вывешены стартовые протоколы, схемы и профили трасс, а также установлено температурное табло.

На соревнованиях перед стартом оборудуется место для маркировки лыж. После маркировки участник сразу выходит на старт.

Для проведения группового, общего старта необходимо иметь 3-5 стартовых коридоров длиной по 100 м, в каждом из которых нарезается лыжня, а у судей находится экземпляр стартового протокола.

Последние 200 м перед финишем трасса должна быть по возможности прямой и иметь ширину не менее 9 м.

Последние 100 м трассы являются финишной зоной. Начало этой зоны должно быть четко отмечено цветной линией. Эта зона разделяется на 3 размеченных коридора, которые должны быть хорошо видны, и их разметка не должна мешать движению лыж.

Контрольная линия располагается на расстоянии 10-15 м от финишной линии.

**Примечание 1:** разрешается снимать лыжи только после пересечения контрольной линии.

**Примечание 2:** об участниках, нарушивших указанное правило, в финишном протоколе делаются соответствующие отметки, а участники дисквалифицируются в виде упражнений.

Запрещается прокладывать другие (не относящиеся к системе электронного хронометража) электрические кабели в пределах  $\pm 2$  м от финишной линии.

О пунктах медицинской помощи необходимо поставить в известность судей на дистанции, участников и представителей команд и указать их расположение на вывешиваемых в стартовом городке схемах трасс.

Для объявления важной информации на соревнованиях должны быть использованы громкоговорители.

### **Старт**

#### **На соревнованиях 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.

**Примечание 1:** одиночный старт может даваться с интервалами, кратными разнице в очках, набранных участниками в предшествующих видах

упражнений, в этом случае жеребьевка не проводится, правила старта те же, что и при одиночном старте.

**Примечание 2:** ГСК и совместно с представителями организаторов соревнований могут утвердить использование более коротких или более длинных интервалов.

**Правила старта**

Стартующие участники проходят регистрацию непосредственно перед стартом.

Участник, костюм и номер которого не соответствуют Правилам, или (на соревнованиях первого-второго уровней) лыжи которого не маркированы, к старту не допускается.

Участник стартует в установленное стартовым протоколом время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких участников, время старта остальных участников не меняется.

При одиночном, парном и групповом старте судья-стартер, находясь на линии старта сбоку от участников, за 10 с до старта подает команду «Осталось 10 секунд!», за 5 с до старта начинается обратный отсчет: «5-4-3-2-1», за которым следует стартовый сигнал. Команда отдается голосом «Марш!» или с помощью аудиосигнала.

**Примечание 1:** если используются электронные средства отсчета времени, одновременно со стартовой командой звучит электронный сигнал.

**Примечание 2:** стартовые часы должны быть расположены таким образом, чтобы участник мог их четко видеть.

До стартовой команды ноги участника (скобы крепления лыж) и палки должны находиться перед линией старта.

**Примечание 1:** Участник, стартовавший преждевременно, по команде судьи-стартера должен вернуться за линию старта, только после этого он может снова стартовать. При этом считается, что участник стартовал в установленное стартовым протоколом время.

При общем старте участники находятся на линии предварительного построения, в 5 м от линии старта. После команд «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» участники, сняв лишнюю одежду, выходят на старт.

Судья-стартер за 10 с подает подготовительную команду «Осталось 10 секунд!», а за 5 сек. - команду «Осталось 5 секунд!» и поднимает пистолет или флаг. По истечении времени дается старт выстрелом или командой «Марш!» с одновременным опусканием флага.

**Примечание 1:** При общем старте участников, стартовавших преждевременно, возвращают и дают новый для всех участников старт. Участник, первым нарушивший правила старта, ставится на 1 м сзади других участников.

При групповом, общем старте первые 100 м дистанции стартующие участники бегут классическим стилем каждый по своей лыжне, после чего имеют право перейти на свободный стиль.

Время старта участников фиксируется с точностью до 0,01 с.

Участник, опоздавший принять старт в установленное протоколом время, может стартовать с разрешения судьи-стартера в любое время, не мешая другим участникам, но не позднее, чем примет старт последний участник соревнования.

**Примечание 1:** он должен замаркировать и/или зарегистрироваться на старте и стартовать по команде судьи-стартера.

**Примечание 2:** при этом считается, что он стартовал в установленное стартовым протоколом время.

Судья-стартер должен зафиксировать, а секретарь стартера произвести запись действительного времени старта опоздавшего участника на случай, если ГСК решит, что опоздание было вызвано чрезвычайными обстоятельствами.

### **Финиш и хронометраж**

На соревнованиях должна использоваться электронная система хронометража. Электронный хронометраж всегда дублируется ручным хронометражем, и результаты этих двух систем подвергаются перекрестной проверке.

**Примечание 1:** если электронный хронометраж временно выходит из строя, то используется ручная система хронометража, при этом корректируется средняя разница по времени между электронной и ручной системами.

**Примечание 2:** если электронная система выходит из строя полностью или слишком часто, для всех участников используется ручной хронометраж.

**Примечание 3:** при подсчете результатов, полученных с помощью ручного хронометража, должно использоваться фактическое стартовое время.

При электронном хронометраже окончание дистанции фиксируется с точностью до 0,01 с:

по голени ноги, первой пересекшей линию финиша, на высоте 25 см от уровня лыжи - для электронной системы хронометража на основе фотоэлементов;

по носку ботинка, который первым достиг финишной линии – для системы фотофиниша;

по пересечению транспондером, закрепленным на ноге участника, контрольной отсечки - для системы на основе транспондеров.

При использовании ручного хронометража финишное время фиксируется в момент, когда голень ноги участника, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

Судья-фиксатор на финише

Судья-фиксатор на финише фиксирует момент пересечения участником линии финиша по голени ноги, первой пересекающей линию финише, возгласом «Есть!»

**Примечание 1:** если одновременно финишируют два спортсмена или более, судья фиксирует момент финиша возгласом «Есть двое!», «Есть трое!» и т.д.

Судья-хронометрист находится сбоку от финишной линии и определяет время финиша участника по сигналу судьи-фиксатора на финише. При

приближении участника к финишу, судья-хронометрист называет истекшие часы и минуты, а после команды «Есть!» и секунды.

**Примечание 1:** если в момент финиша предыдущего участника истекшие часы не изменились, их можно не называть.

Чистое время участника вычисляется вычитанием стартового времени из финишного времени.

**Примечание 1:** окончательный результат каждого участника определяется с точностью до 0,01. Например, чистое время 38:24,38 отражается в протоколе, как 38:24,38.

После проверки (и заверения подписью) протоколов финиша и хронометража старшим судьей на финише, протоколы передаются заместителю главного секретаря по лыжным гонкам.

### **Специальные обязанности и права участников в лыжных гонках**

#### **Участник обязан:**

пройти все контрольные пункты;

**Примечание 1:** если участник направился в неверном направлении или вышел за пределы размеченной трассы, он должен вернуться в точку, где была сделана ошибка.

**Примечание 2:** для этого участник может двигаться в противоположном направлении от правильного направления движения, при этом он несет полную ответственность за то, чтобы не создавать помех остальным участникам и не подвергать их опасности.

**Примечание 3:** за совершение данной ошибки штрафы не начисляются при условии, что участник не выиграл время/не получил преимущество и не помешал другим участникам соревнований.

после финиша предъявить лыжи для проверки на них маркировки;

при прекращении гонки сообщить об этом судье на дистанции 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, сместиться в правую сторону трассы, предоставив догоняющему возможность для обгона по левой стороне трассы (кроме как за 200 м до окончания дистанции);

обнаружив, что с кем-то из участников на дистанции произошел несчастный случай - постараться оказать первую помощь и известить о несчастном случае первого же судью, которого встретит.

#### **Участнику запрещено:**

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

менять две лыжи;

мешать прохождению дистанции другим участникам, в том числе (кроме последних 200 м перед финишем) путем блокировки соперника или преднамеренного создания помехи при обгоне;

переходить из коридора в коридор в зоне финиша;

снимать лыжи до пересечения контрольной линии в зоне финиша.

**Участник имеет право:**

на последних 200 м дистанции перед финишем не уступать свою позицию на трассе;

менять палки (в случае поломки);

менять одну лыжу (в случае поломки);

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;

получать медицинскую помощь.

Участник, нарушивший при прохождении дистанции Правила дисквалифицируется в лыжной гонке.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения

