

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.55я73
О-64

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 04.07.2022.

Составитель: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова
И.Л. Александрович

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

Рецензент:
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *Г.Б. Шацкий*

О-64 **Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам : методические рекомендации / сост. И.Л. Александрович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 24 с.**

В предлагаемом учебном издании представлены методические рекомендации по организации соревнований по лыжным гонкам студентов I курса факультета физической культуры и спорта.

Предназначено для студентов и преподавателей университета.

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.55я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Классификация соревнований по лыжным гонкам	5
2. Планирование соревнований по лыжным гонкам	6
2.1. Календарный план соревнований	6
2.2. Положение о соревнованиях	8
3. Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам	10
3.1. Подготовка мест соревнований	12
3.2 Проведение соревнований по лыжным гонкам	17
4. Завершение соревнований	22
ЛИТЕРАТУРА	23

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные соревнования по лыжным гонкам способствуют расширению спортивно-массовой работы, привлекают население к систематическим занятиям физической культурой, неразрывно связаны с учебно-тренировочным процессом и являются продолжением учебы и работы. На соревнованиях подводятся итоги работы за определенный период, выявляются ее положительные стороны и недостатки, определяются сильнейшие спортсмены и лучшие команды. В то же время соревнования по лыжным гонкам оказывают большое воспитательное влияние. Повышается дисциплина и появляется несознательное отношение к тренировкам, воспитываются смелость, трудолюбие, чувство взаимовыручки и коллективизма. Соревнования – органическая часть подготовки квалифицированных спортсменов. Участие в соревнованиях позволяет достигать высоких нагрузок, воспитывает волевые качества. Большое значение имеют спортивные соревнования как школа передачи опыта.

Организации и проведению соревнований по лыжным гонкам предшествует большая предварительная работа, которая усложняется условиями погоды и рельефа местности. Все это требует специальных знаний и опыта, что позволит провести соревнования на высоком уровне с привлечением большого количества зрителей.

Хорошо организованные соревнования, торжественно и красочно оформленные места старта и финиша создают у участников праздничное настроение. Четко и празднично организованные соревнования являются лучшим средством популяризации лыжного спорта, привлечения широких масс к систематическим занятиям лыжами для оздоровления и отдыха. Особое внимание при организации соревнований по лыжным гонкам следует уделять планированию времен и проведения соревнований. Участникам, судьям и зрителям приходится долго находиться на открытом воздухе, иногда при довольно низкой температуре. Поэтому и требуется точно рассчитать часы начала соревнований, стартов на отдельных дистанциях, чтобы по возможности уплотнить время проведения гонок. Эти требования одинаковы для состязаний любого масштаба. Конечно, соревнования республиканского значения подготовить и провести значительно сложнее, чем в масштабе коллектива физической культуры. Однако правила проведения и организация едины.

1. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Все многообразие соревнований по видам лыжного спорта классифицируется по различным признакам.

В зависимости от значимости, масштаба и задач соревнования по лыжным гонкам можно разделить на следующие группы:

1. Спартакиады республики, областей, городов. Чемпионаты, кубки, первенства, молодежные и юношеские игры этих территорий. Чемпионаты, кубки и первенства ведомств, а также все международные соревнования.

2. Соревнования районных, городских и других административных делений, расположенных на территории Республики Беларусь.

3. Соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физической культуры.

По задачам соревнования классифицируются:

1. Первенства, в которых определяется чемпион (победитель класса, школы, района, города, области, республики, страны, а также спортклубов и ведомств).

2. Отборочные соревнования, где выделяются сильнейшие лыжники в классе, школе и т.д. для участия в составе команд в различных соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями.

3. Контрольные соревнования проводятся в ходе учебно-тренировочного процесса в виде «прикидок» для наблюдения за ростом тренированности и спортивных результатов.

4. Массовые соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта среди населения.

5. Показательные соревнования с целью популяризации лыжных гонок.

6. На кубковых соревнованиях спортсмены оспаривают установленный приз (кубок) различных спортивных или общественных организаций или территорий.

7. Целевые соревнования проводятся по специальной программе («Белорусская лыжня» и др.).

8. Классификационные соревнования – для выполнения лыжниками разрядных норм Единой спортивной классификации.

9. Зачетные соревнования – для выполнения учащимися нормативов учебных программ (в школе, вузе и т.д.).

По форме организации различают следующие виды соревнований:

1. Закрытые соревнования – в них могут принять участие только лыжники данного коллектива: класса, школы, спортклуба и т.п.

2. Открытые соревнования – с участием команд лыжников других коллективов, которые могут полноправно оспаривать медали победителей и призовые места и т.д. К этим соревнованиям допускаются все желающие

(открытый старт) с разрешения врача или сильнейшие лыжники других школ, коллективов по специальному приглашению.

3. Товарищеские (матчевые) встречи двух или более команд – это соревнования по предварительной договоренности между командами классов, школ, спортклубов, коллективов и т.д.

4. Заочные массовые соревнования проводятся между школами, спортклубами, коллективами в городе, области и т.д.

По условиям зачета могут быть следующие соревнования:

1. Личные, где определяются места каждому участнику, а командные итоги не подводятся.

2. Лично-командные, когда определяются и личные результаты лыжников и места для всех участвующих команд.

3. Командные – в них результаты каждого участника засчитываются команде для определения ее места в соревнованиях (например, в эстафетах). Победители и места всех участников в личном первенстве в этом случае не выводятся.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Подготовка к организации соревнований по лыжным гонкам начинается задолго до наступления зимнего сезона с составления календарного плана соревнований и положения о соревнованиях. От своевременной и тщательной подготовки этих документов во многом зависит успешное проведение соревнований.

2.1. Календарный план соревнований

Календарный план соревнований разрабатывается организацией, ответственной за их проведение, совместно с общественными организациями.

Своевременное получение календарного плана позволит низовым коллективам вовремя спланировать свои соревнования и провести всю подготовку к ним.

При составлении календарного плана любой организации необходимо учитывать следующие основные требования:

1. Предусматривается постепенное увеличение физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и пола участников, а также уровня тренированности и квалификации спортсменов, вида соревнований и времени их проведения. В начале сезона рекомендуется проводить соревнования на менее пересеченной местности и меньших по длине дистанциях. Затем постепенно от старта к старту следует переходить на более сложные трассы, одновременно увеличивая длину дистанций.

2. Учитывая климатические условия данной местности, первые соревнования сезона необходимо планировать не ранее чем через 12–15 дней после установления снежного покрова. В случае раннего выпадения снега не следует приближать сроки запланированных соревнований, можно дополнительно включить в календарный план 1–2 соревнования в низовых коллективах. Это позволит спортсменам своевременно провести планомерную подготовку и проверить свою тренированность в этих соревнованиях.

3. На весь зимний сезон включается оптимальное для данного возраста и квалификации количество соревнований. Перегруженный соревнованиями календарный план может привести к переутомлению и даже к перетренировке спортсменов. Особенно это надо учитывать при планировании количества стартов у подростков и юношей. В то же время недостаточное число соревнований не позволит спортсменам достигнуть наивысших результатов.

4. Основные соревнования планируются на середину сезона. Продолжительность периода основных соревнований должна равняться примерным срокам нахождения лыжников в спортивной форме (2,5–3 месяца). Не рекомендуется назначать первые основные соревнования ранее января (в декабре можно планировать менее ответственные старты).

5. Из года в год необходимо поддерживать стабильность календарного плана, проводя одни и те же основные соревнования в постоянные сроки. Благодаря этому тренеры и спортсмены в течение ряда лет смогут совершенствовать методику планирования учебно-тренировочного процесса и достигать наивысших результатов в сроки основных соревнований сезона. Необходимо включать в календарь как можно больше соревнований в одни и те же сроки и с постоянной программой и расписанием стартов.

6. В период отъезда сильнейших лыжников на крупные соревнования на местах необходимо планировать соревнования низовых коллективов, матчевые встречи, массовые соревнования и т.д., чтобы спортсмены младших разрядов могли также регулярно выходить на старт и совершенствовать свое мастерство.

Календарный план соревнований составляется по следующей форме:

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Дистанции	Участники	Количество участников	Ответственный за соревнования

2.2. Положение о соревнованиях

Положение о соревнованиях составляется на основании календарного плана и правил соревнований по лыжным гонкам. Оно является основным документом, регламентирующим порядок и условия их проведения. Все основные разделы положения должны быть тщательно продуманы, четко и ясно изложены, чтобы по пунктам не возникало вопросов или различных толкований их содержания. Положение должно быть разослано участникам заранее – для соревнований не выше областного масштаба не позднее чем за 2 месяца, а республиканского – за 3 месяца до начала соревнований.

Положение о любых соревнованиях всегда состоит из следующих разделов: цели и задачи соревнований; место и время проведения; руководство подготовкой и проведением; участники; программа и условия проведения; порядок определения победителей личного и командного первенства; награждение победителей личного и командного первенства; условия приема участников; сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях. В зависимости от масштаба и вида соревнований содержание разделов положения может несколько меняться. На внутренних соревнованиях без выезда в другой город обычно исключается пункт о приеме участников, меняются сроки подачи предварительных и окончательных заявок и т.д. Определяя место и сроки проведения соревнований, следует до минимума сократить длину маршрутов при переезде команд из дома до города, где планируются предварительные и последующие соревнования. Это в значительной мере уменьшит расход средств, сократит время отрыва от учебы и работы и сохранит силы участников. Кроме того, необходимо учитывать климатические условия местности, где предполагается провести соревнования, сроки возникновения постоянного снежного покрова (в начале сезона) и таяния его (весной), температуру воздуха, возможные перепады погоды и т.д. Выбирая местность для прокладки дистанции, следует учитывать ее соответствие масштабу соревнований и уровню подготовки участников. Время начала соревнований зависит от продолжительности светового дня, длины дистанции и количества участников на каждой из них, удаленности старта и финиша от мест размещения и питания участников, пропускной способности столовых, где питаются участники, и организации транспорта.

При составлении положения о крупных лично-командных соревнованиях с участием большого количества участников и различных команд и ведомств необходимо особенно тщательно продумать и подробно изложить все разделы положения, прежде всего следующие пункты: «Участники соревнований», «Программа и условия проведения соревнований», «Порядок определения победителей в личном и командном первенстве».

Излагая раздел «Участники соревнований», необходимо точно указать условия допуска отдельных участников по возрасту, квалификации, принадлежности к коллективу, обществу или ведомству, а также документы, которые должен предъявить представитель команды на каждого участника

для подтверждения его данных. Здесь же перечисляется, какие организации или команды и по каким группам допускаются к участию в указанных соревнованиях; кроме этого, приводятся условия и возможные ограничения допуска спортсменов к соревнованиям на личное первенство.

В разделе «Программа и условия проведения соревнований» приводятся все виды дистанции, включенные для всех коллективов и по всем возрастам, предусматривается распределение дистанций по дням. При большом количестве стартующих планируется групповая жеребьевка и распределение спортсменов по группам. Здесь же следует дать характеристику местности и трассы, где будут проходить соревнования.

При составлении данного раздела положения и установления длины дистанции для каждой возрастной группы необходимо руководствоваться соответствующим параграфом правил соревнований.

В любом случае длина дистанции не должна превышать установленную правилами для каждой возрастной группы. Участникам каждой возрастной группы разрешается стартовать в соревнованиях ближайшей старшей возрастной группы по специальному разрешению врача и тренера, но длина дистанции в этом случае не должна превышать установленную для данного возраста. В одних соревнованиях на разных дистанциях участники могут выступать только в одной возрастной группе, а в течение дня только на одной дистанции.

Особенно внимательно составляется раздел положения «Порядок определения победителей личного и командного первенства», где предельно ясно и четко должен быть указан состав команд и число зачетных участников по отдельным дистанциям и видам лыжного спорта и условия подведения итогов командного первенства.

Победитель в командном первенстве определяется несколькими способами. Выбор способа зависит от цели и масштаба соревнований, количества участников и их квалификации:

1. По наименьшей сумме мест, занятых всеми зачетными участниками на всех дистанциях. Эта система подведения итогов чаще всего применяется в массовых соревнованиях с большим количеством зачетных участников. К недостаткам этой системы следует отнести то, что при этом не учитываются порой значительные разрывы в результатах участников по времени.

2. По наименьшей сумме времени всех зачетных участников данной команды на отдельных дистанциях. Победитель в командном первенстве по всей программе соревнований определяется по сумме мест (очков), занятых командой на отдельных дистанциях или в видах соревнований. Недопустимо сложение времени всех зачетных участников (мужчин, женщин, юношей, девушек) по всем видам программы ввиду различной длины и сложности дистанций и, как правило, разного количества зачетных участников в отдельных видах соревнований. Порядок выявления победителей по наименьшей сумме времени довольно часто применяется при соревнованиях по

лыжным гонкам, биатлону, а также и в горнолыжном спорте, при этом стимулируется достижение высоких результатов. Такая система наиболее объективна, но при массовых соревнованиях с большим количеством зачетных участников замедляет окончательный подсчет результатов (суммирование результатов в часах, минутах и секундах происходит медленнее, чем в целых числах – очках).

3. По наибольшей сумме очков. При этой системе первое место оценивается количеством очков, равным числу зачетных мест; за последнее зачетное место дается одно очко. Общее количество зачетных мест на каждой дистанции приводится в положении.

Например, в положении указывается, что число зачетных мест на данной дистанции равно 30. В этом случае за 1-е место лыжник получает 30 очков; за 2-е – 29, за 3-е – 28 и т.д., за 30-е место – 1 очко. Все участники, занявшие последующие места, зачетных очков команде не приносят. Иногда с целью еще большего стимулирования высоких результатов победители и призеры получают премиальные очки: при этой системе (так же при 30 зачетных местах) за 1-е место победитель получает 36 очков, за 2-е – 32, за 3-е – 29, за 4-е – 27, за 5-е – 26 и т.д., за каждое последующее место на 1 очко меньше. За 30-е, как и в первом варианте, 1 очко.

4. По таблицам оценки, результатов лыжных гонок. В таких таблицах все результаты по всем применяемым в настоящее время дистанциям переведены в очки. Соответствующие результаты по различным дистанциям у мужчин и женщин в таблице оцениваются примерно равным числом очков. Победитель командного первенства выявляется по наибольшей сумме очков всех зачетных участников.

3. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Подготовительная работа к проведению соревнований, особенно крупного масштаба, начинается задолго до их начала. К этой работе помимо организации, ответственной за проведение соревнований, привлекаются различные общественные органы – соответствующая федерация лыжного спорта, коллегия судей, физкультурный актив.

Для подготовки и проведения крупных зональных, республиканских соревнований назначается Организационный комитет, количественный состав которого зависит от масштаба соревнований и объема работы. При Организационном комитете создаются специальные комиссии, которые и проводят всю хозяйственную, организационную и агитационно-массовую работу, культурное и медицинское обслуживание участников и спортивно-

техническую подготовку соревнований. Организационный комитет и его комиссии начинают работу за 2–3 месяца до соревнований.

Оргкомитетом назначаются мандатная комиссия и судейская коллегия. Работа мандатной комиссии заключается в проверке соответствия заявленных участников и команд требованиям положения о соревнованиях. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную соответствующей федерацией судей. В ходе соревнований оргкомитетом принимаются окончательные решения по протестам и вопросам, не находящимся в ведении судейской коллегии.

Для привлечения большого числа зрителей и популяризации данного вида лыжного спорта необходимо заранее широко афишировать соревнования через печать, радио и телевидение, а также путем распространения приглачительных билетов. Необходимо также согласовать с городскими организациями транспортные вопросы в связи с возможным наплывом зрителей. Выбор места соревнований во многом зависит от наличия помещений для размещения спортсменов и судейского аппарата, а также обслуживания зрителей. Большую роль в окончательном утверждении места соревнований играет наличие утвержденной трассы лыжных гонок, соответствующей масштабам проводимых соревнований и квалификации участников.

Наличие в выбранном районе специализированных лыжных баз во многом облегчает решение целого ряда хозяйственных и организационных вопросов. Когда таких баз нет, то приспособляют для этой цели другие помещения: школы, клубы, детские лагеря отдыха, туристские станции и базы или в крайнем случае жилые дома.

На месте старта необходимо предусмотреть помещения для раздевания участников (по возможности отдельно для каждой команды), для судейской коллегии и отдельно для врача соревнований, для буфетов, обслуживающих участников, зрителей и судей; выделить помещение для хранения одежды (гардероб), достаточное количество умывальников и туалетов, помещение для хранения и смазки лыж и т.п. Лыжи должны храниться в холодном помещении.

Медицинское обслуживание является одним из важнейших разделов работы по подготовке и проведению соревнований. Врач соревнований является заместителем главного судьи, в его задачи входит проверка заявок с визами врачей о допуске лыжников к соревнованиям. Ни один спортсмен не может быть допущен к стартам без врачебного осмотра. Кроме того, врач осуществляет медицинское обслуживание соревнований и контроль за состоянием здоровья участников при многодневных соревнованиях, за размещением и питанием спортсменов и состоянием мест соревнований. На старте в теплом помещении обязательно оборудуется медицинский пункт. Поблизости от места старта и финиша должны дежурить автомашины «скорой помощи». Совместно с начальником дистанции врач должен предусмотреть пути и средства эвакуации участников, получивших травму,

с любой точки трассы. На отдаленных и трудных участках дистанции необходимо оборудовать медицинские пункты, обеспечив их радио или телефонной связью с местом старта. Для возможной эвакуации пострадавших в распоряжении врача должны быть снегоходы типа «Буран» с прицепами, носилки, лыжные «волокуши» и теплые одеяла. До начала соревнований врач должен провести инструктаж судей-контролеров и обеспечить их индивидуальными медицинскими пакетами. Главный судья не имеет права начать соревнования без врача, не убедившись в готовности медицинского персонала.

3.1. Подготовка мест соревнований

Работа по подготовке мест соревнований состоит из двух этапов: прокладка и подготовка трассы лыжных гонок; оборудование мест старта и финиша - стартового городка. Все это требует много усилий и времени.

Площадка стартового городка должна быть шириной не менее 50 м и не короче 300 м. Ее ширина зависит от количества стартующих на первом этапе эстафеты (примерно 2 м на каждую команду). Городок ограждается штакетником или канатами и оформляется флагами, лозунгами, плакатами и спортивными знаменами. Рядом со стартом и финишем за ограждением оборудуются места для зрителей, где снег хорошо утрамбовывается. На месте старта и финиша вывешиваются двусторонние транспаранты с соответствующими надписями, а коридоры, ведущие к стартовым и финишным воротам, ограждаются гирляндами флажков или флагами. Для удобства участников на стартовой площадке устанавливаются переносные вешалки для одежды, а для судей оборудуются постоянные или переносные будки-домики с отоплением и широкими окнами для обзора старта и финиша. Стартовый городок должен быть радиофицирован. Места старта и финиша в эстафетном беге и зоны передач эстафеты ограждаются от зрителей, размечаются и оборудуются в соответствии с правилами соревнований. На месте постоянного проведения крупных соревнований необходимо оборудовать стационарный стартовый городок или целый лыжный стадион с трибунами для зрителей и полностью оборудованной лыжной базой со всеми подсобными помещениями.

Значительная часть работы по подготовке трасс лыжных гонок проводится в летнее время. Для этого можно привлечь лыжников различных низовых коллективов, закрепив за каждым спортивным клубом определенный участок будущей дистанции. Такой подход значительно сократит расходы и ускорит подготовку трассы. Работы по подготовке трассы - расчистку подъемов и спусков от камней и пней, вырубку кустарников, засыпку канав и ям - можно включить в летнюю тренировку лыжников как средство общей физической подготовки. Трассы лыжных гонок прокладываются, как правило, в пригородных зонах отдыха, поэтому все вопросы, связанные с вырубкой кустов или подлеска, необходимо согласовывать с лесхозом или другими ответственными организациями.

Работы по выбору и подготовке трасс будущих соревнований можно поручать только опытным лыжникам, имеющим большой стаж и хорошо знающим современные требования к технике и тактике лыжного спорта. Естественно, что начальник будущей трассы должен хорошо знать район предстоящих соревнований. Трассы лыжных гонок должны отвечать следующим требованиям: при их прохождении спортсмен должен продемонстрировать весь арсенал техники, тактики передвижения на лыжах, физическую подготовку; преодоление трасс должно стать проверкой квалификации лыжников. Трасса по возможности прокладывается в лесу и должна сочетать подъемы, спуски с равнинными участками, быть более естественной и немонотонной.

Трудность трассы должна соответствовать уровню мастерства участников. Высота перепадов высот на одном подъеме или спуске, между самой низкой и самой высокой точками дистанции, сумма перепадов высот на всей трассе должны отвечать правилам соревнований в соответствии с длиной гонки, возрастом и полом участников. Наиболее трудные подъемы не должны находиться на первых 2–3 км, а наиболее продолжительные спуски – на последних километрах дистанции. Недопустимы слишком резкие или внезапные изменения направления, они рекомендуются до спусков. Спуски на трассе должны быть безопасными даже на обледенелой лыжне и при высокой скорости. Запрещается прокладывать подъемы, которые преодолеваются способом «лесенкой» или «елочкой». Следует избегать обледенелых поворотов, узких проходов и острых углов при прокладке трассы.

В принципе на дистанции лыжной гонки подъемы, спуски и ровные участки должны быть в равных долях от общей длины трассы. При прокладке трасс для женщин, юношей и девушек особенно следует избегать монотонности открытых ровных пространств и длительных подъемов. На последних 50 м трассы не должно быть спусков. Запрещается прокладывать дистанцию, пересекающую железные дороги и шоссе, а также дороги с интенсивным движением, через плохо замерзшие реки, озера и болота. Не рекомендуется включать участки, неудобные для движения, – длинные косогоры, густой кустарник и большие населенные пункты; трасса должна быть безопасна для участников. Предварительно намечается несколько вариантов трасс. Дистанции в зависимости от необходимого количества кругов, загрузки трассы участниками, рельефа и характера местности могут быть самой разнообразной формы (рис. 1).

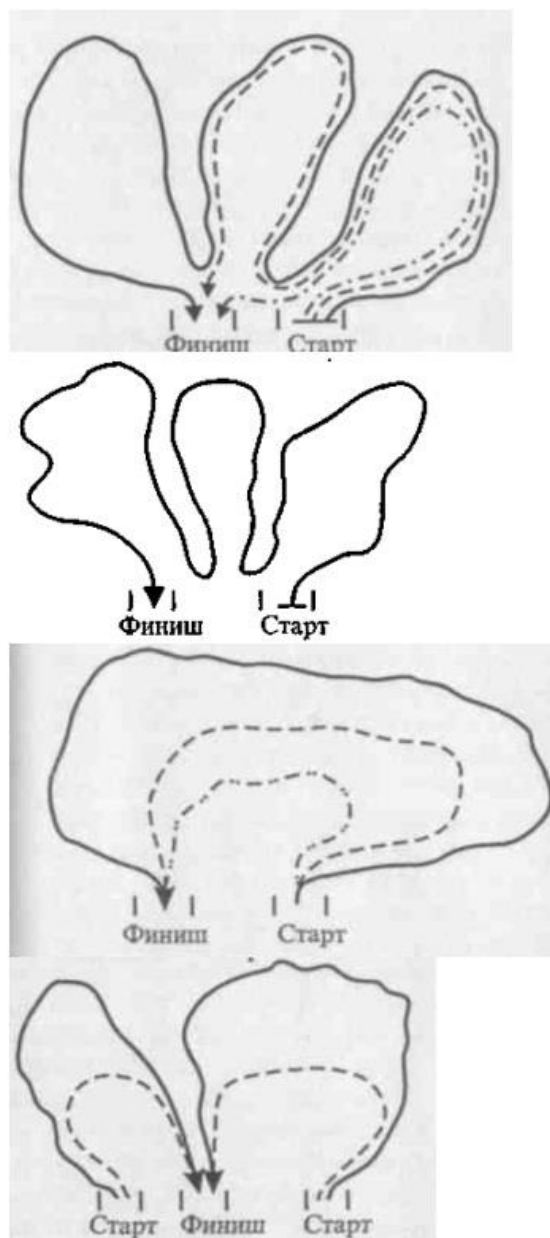


Рисунок 1 – Схемы дистанций лыжных гонок

Удобнее всего для участников, тренеров и зрителей прокладка дистанции в виде одной или нескольких петель с приближением к стартовому городку, что создает благоприятные условия для наблюдения за ходом борьбы для зрителей и работы тренеров, облегчает обслуживание трассы.

Место финиша должно быть расположено так, чтобы приближающийся к нему участник был виден не менее чем за 50 м. Если прилегающая к старту местность застроена, пересекается дорогами или встречаются другие затруднения, дистанцию можно проложить самой разнообразной формы – в виде круга, овала, по прямой с поворотом и возвращением обратно по параллельной лыжне, один круг в другом и т.п.

Если стартовая площадка достаточно велика, не следует уводить трассу сразу в сторону, целесообразно увеличить отрезки дистанции, проходящие по ней как со старта, так и на финише. Более того, можно проложить лыжню с возвращением на стартовую площадку 1–2 раза по ходу дистанции, что значительно повысит интерес зрителей, которые будут видеть участников несколько раз и одновременно получать информацию о ходе гонки, организованной в стартовом городке. Если лыжни при этом неизбежно пересекаются, необходимо построить деревянные эстакады-мостики, обеспечивающие переход лыжников с круга на круг на разных уровнях, не мешая друг другу. Мостики засыпают, укатывают и прокладывают лыжню. Целесообразно, чтобы лыжники возвращались в стартовый городок после прохождения отрезков дистанции, длиной кратных 5 (через 5, 10 км), что позволяет сообщать результаты прохождения данных отрезков. Все это значительно повысит зрелищность соревнований, привлечет большее количество зрителей и будет способствовать популяризации лыжного спорта среди населения.

Начальник дистанции на местах возможного ухода участников с трассы намечает контрольные пункты. Они устанавливаются в местах резкого изменения направления движения, на развилках лыжней, возможного скопления катающихся лыжников и зрителей, на сложных участках лыжни и т.д. Кроме того, уточняются места для пунктов медицинской помощи, питания участников и связи. Пункты устанавливаются по возможности в закрытом от ветра месте. На соревнованиях небольшого масштаба крутизна склонов может измеряться самим начальником дистанции и его помощниками при помощи угломера, сделанного из большого транспортира. На крупных соревнованиях (областных, зональных, республиканских) профиль дистанции снимается топографами.

Схема и профиль дистанции в день соревнований вывешиваются на большом щите. На схеме должны быть обозначены все подъемы, спуски и сложные или опасные места, пункты питания и медицинской помощи. Различные дистанции наносятся на схему цветными линиями, соответствующими цвету разметки данной трассы. На профиле дистанции показана в масштабе длина всех равнинных участков, подъемов и спусков с указанием их крутизны в градусах.

Окончательная подготовка трасс начинается за несколько дней до начала соревнований, чтобы проложенная лыжня плотно слежалась. Лыжня хорошо накатывается - для этого по ней должно пройти не менее 10–15 лыжников, кроме этого подготавливаются места для отталкивания палками. Ширина лыжни должна быть 15–18 см, глубина колеи для каждой лыжни не менее 2 см. Заранее и хорошо подготовленная лыжня сохраняет прочность в течение всех соревнований и при большом количестве стартующих. Лыжня, проложенная непосредственно в день соревнований или даже накануне, довольно быстро разбивается.

В настоящее время для прокладки лыжных трасс широко используются снегоходы типа «Буран», которые позволяют быстро утрамбовывать даже глубокий снег, одновременно накатывая лыжню при помощи специального прицепа. Сменив прицеп, можно быстро разрыхлить слишком плотный и леденистый снег и вновь проложить лыжню.

Дистанция соревнований размечается специальными флажками яркого цвета (красного, оранжевого, синего) размером не менее 16х20 см. На республиканских соревнованиях цвет флажков для разметки трасс должен соответствовать правилам соревнований (по возрасту, полу участников и длине дистанции). На флажке необходимо напечатать цифру, обозначающую длину данной дистанции. Разметка на трассе лыжных гонок частично устанавливается заранее, что позволяет участникам накануне гонок посмотреть дистанцию. Окончательная разметка проводится рано утром, так как ночной снегопад или метель могут закрыть предварительную разметку. Флажки устанавливаются в 1–1,5 м от лыжни с внутренней стороны дистанции, особенно на поворотах, чтобы не допустить возможное сокращение длины дистанции. При необходимости разметка устанавливается и по обе стороны от лыжни в виде коридора. Так делают в сложных местах дистанции, где участники могут избрать неверное направление. С этой целью на поворотах или развилках лыжни может быть развешена гирлянда флажков или дополнительно установлены ветки, «закрывающие» постороннюю лыжню. Расстояние между отдельными флажками зависит от изгиба лыжни, рельефа и видимости в деревьях и кустарнике: важно, чтобы участник, проходя мимо одного флажка, ясно видел другой. В среднем на километр трассы должно быть поставлено не менее 100 флажков.

По ходу дистанции у участников не должно возникать ни малейшего сомнения в выборе правильного направления движения. Вдоль лыжни через каждый километр устанавливаются указатели километража. Ширина трассы должна быть достаточной для прокладки двух пар лыжней и прохождения снегоутрамбовывающей машины. На трассе после утрамбовывания не должен оставаться след от обуви пешехода.

Утром в день соревнований начальник дистанции уводит общей колонной контролеров на пункты, одновременно с ними окончательно размечает трассу. Судьи-контролеры должны иметь красные нарукавные повязки и нагрудные номера, соответствующие номеру контрольного пункта. Перед контрольным пунктом должен быть прямой, хорошо просматриваемый участок лыжни (25–30 м), чтобы контролер мог записать номер проходящего участника. Нецелесообразно ставить контролера на извилистой лыжне или участке, где лыжники идут с высокой скоростью, например на спуске, иначе контролер не сможет записать номера, особенно если спортсмены пойдут на спуск один за другим. В обязанности судей-контролеров помимо записи номеров и наблюдения за выполнением участниками правил прохождения дистанции входит обеспечение порядка на порученном участке лыжни,

чтобы зрители и болельщики не создавали спортсменам помех. Контролеры обязаны также следить за сохранностью лыжни и разметки на своем участке и в случае необходимости подсыпать снег в выбоины и поправлять разметку. Могут быть выделены подвижные контролеры, особенно на сложные участки, где возможны падения и появления в связи с этим ям, опасных для других участников. Эти контролеры не ведут записей о прохождении участников.

На всех подъемах, а особенно спусках, снег уплотняется, так как при выполнении поворотов на большой скорости на рыхлом снегу возможны опасные падения. На спусках ширина трассы должна быть не менее 3-4 м, а в местах поворотов на спусках - не менее 5 м. На спусках не должно быть лыжни и особенно глубокой колеи. Проходя спуски, лыжник может выбирать направление и дугу поворота в зависимости от своей подготовленности. Для уплотнения снега на склонах при подготовке дистанции группе лыжников необходимо пройти их «лесенкой». Перед началом опасного спуска устанавливаются специальные знаки (чаще всего большие флаги).

Главный судья начинает соревнования только после того, как получит от начальника дистанции сообщение о готовности трассы и судей на дистанции к прохождению участников.

3.2. Проведение соревнований по лыжным гонкам

В соответствии с правилами соревнований по лыжному спорту организация, проводящая соревнования, комплектует судейскую коллегию. Ее количественный состав зависит от вида лыжного спорта, масштаба соревнований, количества участников и видов программы, проводимых одновременно. Коллегия судей представляет соответствующему комитету кандидатуры для утверждения в должности главного судьи соревнований и его заместителей. Все вопросы, связанные с проведением соревнований, решаются судейской коллегией в соответствии с положением и правилами соревнований.

Мандатная комиссия объявляет свое решение о допуске участников к соревнованиям на первом заседании судейской коллегии. Здесь же главным судьей сообщается порядок открытия соревнований и расписание стартов по различным видам программы и дистанциям, которые определяются совместно с начальником дистанции. При составлении этого расписания необходимо учитывать количество подготовленных трасс и число заявленных участников на каждую дистанцию, ориентировочное время прохождения каждой из них и возможность их загрузки при переходе с трассы на трассу в соревнованиях на длинные дистанции по разным кругам. Например, при проведении двух гонок на 5 км у женщин и 15 км у мужчин можно подготовить только две трассы – 5 и 10 км. Вначале дается старт мужчинам на трассе 5 км при 120 участниках, прохождение ими трассы займет 60 мин (старт парный через 1 мин). Через 10 мин после ухода на дистанцию последнего участника на этой же трассе стартуют женщины. Мужчины,

пройдя 5 км, переходят на 10-километровый круг, а женщины, заканчивая 5 км, приходят на финиш. Таким образом, мужчины, пройдя два круга, финишируют с 15-километровой дистанции.

При таком расписании стартов и количестве трасс соревнования могут быть проведены одной стартовой и двумя финишными бригадами судей. Подобным образом можно рассчитать время старта, количество судейских бригад и соответственно количество трасс для проведения всей программы соревнований. В любом случае соревнования необходимо закончить не позднее чем за 1,5–2 ч до наступления темноты. Это позволит начальнику дистанции своевременно снять контролеров с трасс, сверить контрольные листы, а в заключительный день соревнований снять указатели, разметку и т.д.

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьевка обычно на один день предстоящих соревнований. Проводить ее сразу на все дни нецелесообразно, так как по разным причинам состав участников на другие дистанции может измениться. Дополнительные заявки подаются главному судье не позднее чем за час до проведения жеребьевки. Заявления об изменении заявок при выбывании участника подаются главному судье не позднее чем за час до старта на данную дистанцию, вновь заявленный участник стартует под номером выбывшего, в эстафетах изменения в составе команд разрешаются не позднее чем за 30 мин до старта. Жеребьевка проводится при помощи карточек, которые заранее заполняются секретариатом судейской коллегии на всех участников на все дистанции на основании заявок. В лыжных гонках применяются две формы жеребьевки - общая и групповая.

Первая из них обычно проводится на соревнованиях небольшого масштаба, и порядок старта при этом определяется без выделения отдельных групп. Наиболее целесообразна групповая жеребьевка, при ней все участники распределяются по группам, в зависимости от спортивной квалификации (подготовленности), по результатам, указанным в заявках, или по принципу равного представительства всех команд в каждой группе. Первый вариант применяется при личных, второй - при лично-командных соревнованиях. На крупных соревнованиях все участники распределяются на четыре группы; четвертая группа считается сильнейшей. Внутри каждой группы порядок старта участников определяется жеребьевкой, очередность старта групп заранее, до начала жеребьевки, устанавливается главным судьей в зависимости от числа участников и состояния погоды. Может быть принята следующая схема старта групп: 1–2–3–4. В случае необходимости (при изменении условий) порядок старта групп может быть изменен, но не позднее чем за час до начала соревнований на данную дистанцию; расписание стартов должно быть изменено так, чтобы ни одному лыжнику старт не был установлен ранее назначенного в начале жеребьевки времени.

На основании результатов жеребьевки секретариат судейской коллегии составляет стартовые протоколы. В протокол в порядке, определенном жеребьевкой, заносятся фамилии и имена участников, их стартовый номер и

время старта. В лыжных гонках чаще всего старт дается парами через 1 мин или по одному через 30 с. Первый вариант более удобен для судей, так как облегчает подсчет показанных результатов, - от времени финиша вычитается время старта в целых единицах (мин). Не позднее чем за 1 ч до начала соревнований стартовые протоколы вывешиваются для всеобщего обозрения.

Соревнования обычно открываются с парада участников и подъема флага. Необходимо тщательно разработать программу торжественного открытия, чтобы создать у участников праздничное настроение, вместе с тем процедура открытия должна быть короткой. Старт первым участникам необходимо дать точно в установленное время. В этом случае участники могут своевременно начать разминку и без опоздания прийти на старт.

До старта главный судья, судьи-хронометристы на старте и финише и судья-информатор сверяют часы-хронометры и устанавливают их для первого старта всегда на 0 ч 00 мин 00 с. Это значительно облегчает подсчет результатов. При парном старте первые участники стартуют в 0 ч 01 мин 00 с, а при одиночном первый участник уходит со старта в 0 ч 00 мин 30 с (так называемый судейский отсчет времени).

Судья-информатор за 15 мин до старта объявляет точное судейское время и приглашает участников к месту старта, а помощник стартера за 3–5 мин выстраивает первых стартующих и проверяет их явку по протоколу.

На соревнованиях, начиная с областного масштаба, проводится маркировка лыж каждого участника, начиная с дистанции 5 км у женщин и 10 км у мужчин. Обе лыжи маркируются единым для всех участников на данной дистанции цветом и в определенном месте, удобном для просмотра судей и контролеров на дистанции. Маркировка проводится при входе в стартовый коридор, после чего участники сразу выходят на старт. Протокол маркировки со старта передается на финиш судье по проверке маркировки. Судья по проверке маркировки находится за линией финиша и о каждой проверке делает отметку в протоколе, а после окончания соревнований передает протокол главному секретарю.

Участники стартуют во время, указанное для них в протоколе. Старт дается следующим образом: при одиночном старте, находясь на линии старта справа от участника, судья дает команду: «Осталось 10 секунд!» За 5 с до старта он кладет руку на плечо участника или поднимает флаг до уровня его груди и начинает отсчет времени: 5–4–3–2–1. Когда наступает время старта, дает команду: «Марш!» - и одновременно убирает руку с плеча или поднимает флаг вперед-вверх. Стартовые часы должны быть установлены так, чтобы их мог хорошо видеть стартующий гонщик.

При общем старте участники выстраиваются за 3 м за линией старта. По команде стартера: «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» – участники, сняв верхнюю одежду, выходят к линии старта. Дается команда: «Осталось 10 секунд!», затем стартер дает команду: «Осталось 5 секунд!» – и поднимает вверх флаг или пистолет. Во время старта дает старт выстрелом

или командой «Марш!» и опускает флаг. Если старт взят неправильно, стартер возвращает участников командой «Назад!» или повторным выстрелом. При старте первого этапа в эстафетах, как только стартер поднимет пистолет или флаг, каждый судья при участниках кладет руку на плечо стартующего и в момент старта поднимает руку вперед-вверх. Стартер не должен допускать к старту участников, не замаркировавших лыжи, или тех, у кого номер и костюм не соответствуют требованиям, предъявляемым правилами соревнований. В протоколе делаются отметки о стартовавших лыжниках и не явившихся на старт участниках. С разрешения стартера опоздавший участник может принять старт, но не позднее ухода на дистанцию последнего участника, о чем делается соответствующая отметка в стартовом протоколе. Несмотря на опоздание, при подсчете результат участника определяется от времени старта, записанного в протоколе. Должно быть зафиксировано и действительное время старта участника на тот случай, если главная судейская коллегия решит, что опоздание было вызвано чрезвычайными обстоятельствами.

По окончании стартов помощник стартера делает в протоколе отметку о количестве ушедших на дистанцию участников и сообщает об этом старшему судье на финише и в секретариат.

На соревнованиях с небольшим количеством участников прием их на финише могут провести два судьи: хронометрист, который объявляет время пересечения лыжником линии финиша, и секретарь, записывающий это время и номер финишировавшего.

На соревнованиях крупного масштаба эту работу выполняет целая бригада судей в составе 4–6 человек. Порядок прихода на финиш (номера участников) фиксируют два судьи, каждый отдельно.

Старший судья в момент пересечения лыжником линии финиша делает отмашку флагом и подает команду: «Есть!» По этому сигналу судья-хронометрист называет время финиша, а секретарь записывает это время в протокол финиша. На крупных соревнованиях должна быть организована автоматическая электронная система регистрации результатов участников с точностью до 0,01 с. Судьи-секретари, работающие по подсчету результатов, переносят время финиша в карточку участника, определяют чистое время прохождения. В настоящее время на крупных соревнованиях результаты участников фиксируются автоматически при помощи электронной системы с точностью до 0,01 с.

Судья-информатор сразу объявляет полученный результат по радио. От четкой, своевременной и подробной информации во многом зависит интерес зрителей к соревнованиям по лыжному спорту. Информация должна быть ясной, точной и максимально краткой. Необходимо по возможности ограничить передачу по радио текста и объявлений, не относящихся непосредственно к проведению соревнований. Даже отлично подготовленные и проведенные соревнования могут быть испорчены плохо организованной

информацией, особенно если она ведется неподготовленным судьей, к тому же с плохой дикцией. Для подготовки информации необходимо проделать значительную предварительную работу. Необходимо подобрать сведения по истории и традициям проводимых соревнований, победителям прошлых лет. Все это сообщается в радиоинформации за 10–15 мин до старта. По ходу старта необходимо рассказать зрителям об участниках, уходящих на дистанцию, их лучших результатах, разрядах и спортивных званиях, победах на крупных соревнованиях и о тренерах, воспитавших спортсменов. При наличии радио или телефонной связи с контрольными пунктами необходимо информировать зрителей, тренеров и участников о времени прохождения дистанции.

При появлении первых участников следует переключиться на объявление результатов по возможности сразу после их прихода на финиш. Желательно объявлять результаты всех финишировавших лыжников, в то же время сообщая о пяти или десяти лучших результатах по ходу соревнований из числа участников, закончивших каждую дистанцию. После окончания соревнований по отдельным дистанциям или всего первого дня личные (10 лучших участников) и командные результаты объявляются по радио и вывешиваются на доске объявлений. Следует напомнить участникам, что все результаты, сообщенные до сверки контрольных листов и утверждения их судейской коллегией, являются предварительными. Если в течение часа не поступят протесты или они будут отклонены судейской коллегией, можно объявить официальные результаты.

Старшие судьи на финише после прихода последнего участника на каждой дистанции сверяют количество стартовавших, финишировавших и сошедших с дистанции спортсменов и сообщают об этом судье. Представители команд не имеют права покидать соревнования до прихода на финиш своего последнего участника, а в случае схода кого-нибудь с трассы должны немедленно сообщить на финиш и в секретариат. Начальник трассы или его заместитель должны просмотреть трассу за последним участником, снять контролеров, собрать контрольные листы и доложить главному судье о закрытии трассы. Убедившись, что на дистанции не осталось ни одного лыжника, главный судья отдает распоряжение об окончании соревнований на данную дистанцию. Начальник дистанции, сверив контрольные листы, сдает их в секретариат судейской коллегии и, в свою очередь, сообщает главному судье о правильности прохождения спортсменами дистанции.

Секретариат соревнований в соответствии с системой зачета, изложенной в положении о соревнованиях, подводит итоговые командные результаты, которые затем утверждаются на заседании судейской коллегии. По окончании соревнований представители команд получают папку со всеми результатами (протоколы по дистанциям, командные результаты по дням соревнований, дистанциям и общий сводный командный протокол). Все рабочие материалы соревнований сдаются в организацию, проводящую соревнования.

Победителей соревнований по отдельным дистанциям лучше награждать сразу по окончании гонки или перед стартами на дистанции другого дня. Подведение общих итогов соревнований можно проводить на заключительном торжественном вечере, где главный судья кратко сообщает о личных и командных результатах. Здесь же победителям вручаются награды. Участники, не явившиеся без уважительных причин на церемонию вручения наград, теряют право на их получение.

4. ЗАВЕРШЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

По окончании соревнований необходимо выполнить следующие работы:

1) собрать, привести в порядок и сдать полученные инвентарь и оборудование;

2) привести в порядок всю документацию, относящуюся к соревнованиям. Вся техническая документация о соревнованиях (заявки, карточки участников, протоколы старта и финиша, протоколы контролеров, схемы и профили трасс, и акты об их измерении и т.п.) подшивается соответствующим образом оформленные и пронумерованные папки и сдается в организацию, проводящую соревнования, где они хранятся в течение года;

3) размножить протоколы соревнований и выдать (разослать) их по назначению, оформить для представителей палки с протоколами, программами соревнований, афишами о них, образцами разметки, билетов участников и т.п. Папки следует оформить эмблемами соревнований или открытками с видами города, где они проходили;

4) Провести финансовые расчеты с судьями и обслуживающим персоналом;

5) Подготовить и сдать финансовый отчет о соревнованиях. К финансовому отчету должны быть приложены все оправдательные документы (ведомости на питание участников, судей, на оплату обслуживающего персонала, акты, счета, квитанция и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Баталов, А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикун, П.А. Баталов. – М., 2003.
2. Кузин, В.С. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам / В.С. Кузин, К.Н. Спиридонов. – М.: РИО РГАФК, 1998.
3. Кузнецов, В.К. Основы организации массовых соревнований по лыжным гонкам. Проведение и судейство / В.К. Кузнецов, А.П. Андреев. – Маляховка: РИО МОГИФК, 1997. – 91 с.
4. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001–2005 гг. / под общ. ред. А.Г. Баталова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 92 с.

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Методические рекомендации

Составитель

АЛЕКСАНДРОВИЧ Ирина Леонидовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 16.10.2022. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,24. Тираж 9 экз. Заказ 188.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.