|  |
| --- |
| **Предварительная информация по дисциплине**  **«**Дистанция - лыжная**».**  **Группа специальной подготовки мальчики /девочки** |

**Параметры, оборудование и условия прохождения этапов.**

**Старт.**

**1. Переправа по тонкому льду.**

*Параметры*: длина этапа – 20м.

*Оборудование этапа*: ИС - БЗ, КЛ, судейские перила. ЦС – БЗ, КЛ.

*Действия:* п.7.8. «Регламента» (Движение осуществляется на лыжах, руки вынуты из темляков лыжных палок)

**ЗХЛ**

**3. Подъем.**

*Параметры*: длина участка –20м, крутизна склона – до 35°

*Оборудование этапа:* ИС - БЗ, КЛ, судейские перила. ЦС – БЗ, КЛ.

*Действия*: п. 7.10. «Регламента»

Перед этапом участники снимают лыжи в ЗХЛ и оставляют их.

**4. Спуск.**

*Параметры*: Длина этапа – 10 м. крутизна склона до 35о КВ – 2 мин.

*Оборудование* *этапа*: ИС – БЗ, КЛ, судейские перила, ЦС – БЗ, КЛ.

*Действия*: п. 7.10. «Регламента»

**5. Переправа по параллельным перилам.**

*Параметры*: длина этапа – 10 – м.

*Оборудование этапа*: ИС - БЗ, КЛ, судейские перила, ЦС - БЗ, КЛ.

*Действия:* п.7.8. «Регламента».

**6. Переправа маятником по бревну ( горизонтальный маятник)**

*Параметры*: длина этапа – 10 м. КВ – 2 - мин

*Оборудование этапа*: ИС - БЗ, КЛ, судейская маятниковая веревка с узлом проводник восьмерка на конце, бревно. ЦС – БЗ, КЛ

*Действия:* 7.14.1 «Регламента» (перила удерживаются на протяжении всей ОЗ) этап проходится с опорой на судейскую маятниковую веревку как опорной точки. В случаи падения с бревна участник по КОД возвращается на ИС и повторяет попытку. Попыткой считается прохождение бревна за судейскую отметку.

После прохождения этапа участники надевают лыжи.

**Финиш.**

Отв. Педагог д/о МБУ ДО СДЮТЭ Южанин М.А.