**Правила соревнований по северному многоборью.**

Виды соревнований:

* метание топора на дальность;
* метание тынзяна на хорей;
* тройной национальный прыжок с одновременным отталкивани­ем двумя ногами;
* прыжки через нарты;
* бег с палкой по пересеченной местности.

**Метание топора на дальность**

**1.Инвентарь.**

Основной спортивный снаряд - топорик. Вес его не менее 350 гр. (вместе с топорищем). Форма топорика и топорища - произвольные. Топорик состоит из 2-х частей: металлическая часть, сам топорик и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха.

Рекомендуемые размеры: длина лезвия - 140-160 мм, ширина лезвия - 30-35 мм, ширина обуха - 30-35 мм, длина обуха - 55-60 мм, толщина - 2-3 мм. Рукоятка (топорище) изготавливается в основном из и березовой, сосновой, лиственничной или кедровой древесины и имеет следующие размеры: длина - не менее 50 см, ширина - около 6 см вверху, 3,5 см внизу, толщина (в средней части) - около 1,5 см.

Конец ручки равномерно утончен по ширине и толщине. Край ручки по всей длине в верхней части слегка округлен, в нижней части заострен.

Рукоятка может быть и другой конструкции: в середине выпук­лой, а по краям заостренной.

Ручка может быть изготовлена для правой или левой руки.

Топорик изготавливается самими спортсменами с учетом своих физических возможностей (рост, гибкость, быстрота и т.д.).

**2. Место проведения соревнований.**

Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора.

Она должна быть ровной, хорошо обозреваемой во все стороны (открытое поле). Площадка состоит:

* из сектора для разбега - 20 м от начала разбега до линии запуска топора,
* коридора приземления топора шириной 50 м, который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 метров, по краям коридора устанавливаются метражные планшеты.

Все линии (ограничения, метражные) обозначаются натяжением по земле белой ленты или веревки.

**3. Правила метания. Техника безопасности.**

При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

* к соревнованиям допускается топор весом не менее 350 гр. (вес вместе с топорищем);
* за один час до начала соревнований проводится взвешивание топора и его маркировка;
* не разрешается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
* участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
* запуск топора производится по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флажка и командой "можно";
* метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший ре­зультат;
* на выполнение каждого броска дается 3 минуты;
* если участник не вышел по вызову, судьи на выполнение броска топора, то ему проставляется в протоколе "неявка";
* если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;
* попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска.  Запущенный им топор приземлился в пределах коридора мета­ния, при этом судья на линии броска поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует попытки под­нятием флажка, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит "есть"
* попытка не засчитывается: бросок без команды судьи; участник наступил или коснулся линии броска; топор приземлился вне пределов коридора. В последнем случае судья в поле производит повторные отмашки флажком вправо-влево и по мегафону про­износит слово "нет".

**Метание тынзяна на хорей**

**1. Инвентарь и оборудование**

Сечение готового аркана 5 мм. В переднем конце аркан имеет костяшку-сармик с двумя отверстиями — малым и большим, через ко­торые просунут сам тынзян и этим образовывается петля.

Тынзян должен быть изготовлен из кожи оленя (применение ис­кусственного тынзяна запрещено). Длина тынзяна не ограничена. Хо­рей - деревянная палка высотой - 3 м, диаметром 3-5 см.

Подставка для хорея - труба диаметром 5-7 см, высотой до 1 м, внизу тренога.

**2. Место проведения соревнований**

Площадка, на которой проводится метание тынзяна на хорей, должна быть равнинной. Хорей устанавливается в центре площадки вер­тикально высотой 3 м. Метание производится с любой точки ра­диуса круга. Для младшей детской группы (8-9 лет) -9м, сред­ней детской группы (10-11 лет) - 10 м, старшей детской группы (12-13 лет) -12 м, младшей юношеской группы (14-15 лет) - 14 м, 16 лет и старше - 15 метров.

**3. Правила метания тынзяна на хорей**

При метании тынзяна на хорей необходимо придерживаться сле­дующих правил:

* участник имеет право на три попытки;
* в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается закончен­ной;
* в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
* участник выступает со своим тынзяном;
* участник выходит на линию броска по вызову судьи "на старт" и метает по команде "можно";
* на выполнение одного броска дается две минуты (отсчет време­ни производится с команды судьи "можно"); для набора тынзяна участнику дается время 3 минуты; - .участник собирает тынзян без помощи постороннего;
* разрешается помогать участнику только при растягивании тын­зяна;
* результат броска тынзяна засчитывается, если участник в преде­лах правил произвел бросок, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли); при этом судья объявляет "есть" и поднимает флажок вверх;
* участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи;
* бросок тынзяна не засчитывается, если после команды "можно" спортсмен не произвел броска (умышленно или по причине него­товности); участник заступил, переступил линию круга; при броске конец тынзяна не остался у участника; петля тынзяна падает мимо хорея; бросок произведен без команды судьи на линии круга;
* участник имеет право сделать замену тынзяна только с разреше­ния судьи на линии круга.

**Прыжки через нарты**

**1.Инвентарь и место проведения соревнований.**

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт. Макеты изготавливаются из брусков 2,5-5 см.

Размеры взрослых нарт: высота - 50 см, ширина вверху - 50 см, ширина у основания - 70 см, длина не менее 1 метра.

Для спортсменов младшей и средней детских групп высота нар­ты 30 см, ширина вверху - 30 см и ширина у основания - 50 см.

Для спортсменов старшей детской и младшей юношеской групп высота нарты - 40 см, ширина вверху -40 см, ширина у основания - 60 см, длина не менее 1 м.

Нарты располагаются на ровной местности в ряд на расстоянии 50 см друг от друга для детей и юношей до 15 лет и на расстоянии 55 см для старших юношей и взрослых. Для соревнований расставляют 10 нарт.

**2. Правила преодоления нарт**.

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

* прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
* нарты расставляются строго по прямой линии, и их положение от­мечается мелом, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;
* нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;
* каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
* 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.;
* участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и на­чинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
* разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой:;
* участник, преодолевший 10 нарт,  приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 °, обя­зательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземле­ния после преодоления последней нарты до момента отталкива­ния для преодоления нарты);
* прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
* перед началом прыжков до команды судьи "можно" участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви. Прыгать бо­сиком разрешается.

**3.  Судья прекращает прыжки если:**

* во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
* нарушил правило 5 сек. на повороте;
* сдвинул нарту с места любой частью тела;
* совершил переступание или передвижение стоп;
* произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
* коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
* самостоятельно прекратил прыжки.

**Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами**

**1. Место  проведения соревнований оборудуется следующим об­разом:**

* зона разбега - 20-25 м;
* место первоначального отталкивания: доска (длина -120-130 см,ширина - 20-25 см, толшина - 4-5 см) вкапывается в землю пер­пендикулярно линии разбега, чтобы она была вровень с поверх­ностью земли, посыпается песок с одного края доски или накла­дывается планка для определения заступу;
* зона прыжков и приземления: длина - 15-20 м, ширина коридора -2м.

**2.**Правила тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Соревнования проводятся по следующим правилам:

* тройной национальный прыжок состоит из 3-х прыжков, выпол­няемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;
* участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат;
* прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);
* результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до бли­жайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей;
* время на подготовку 2 мин.;
* участник выходит на выполнение прыжка по вызову,  судьи и на­чинает прыжок по его команде голосом "можно" и поднятием флажка вверх;

**3.** Результат не засчитывается если:

* участник выполнил прыжки без команды судьи "можно";
* отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой;
* при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);
* после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед);
* наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет "нет" и производит повторные отмашки внизу или поднимает белый флажок.

**Бег с палкой по пересеченной местности**

**1. Инвентарь**

* участник должен иметь палку (длина не менее 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес - произвольный); палка может быть металличе­ской, дюралевой, деревянной или из другого материала; перед стартом судья при участниках проверяет соответствие палки участника требо­ваниям правил;
* обувь - любая, кроме легкоатлетических туфель с шипами;
* участник должен иметь нагрудный номер;

**2. Место проведения соревнований**

Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересечен­ной местности состоит из дистанции и стартовой - финишной - пло­щадки (городка).

Дистанция, по которой проводятся соревнования, прокладывает­ся по лесным тропинкам, фунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручей­ков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использо­вать палку.

Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно проводить по разомкнутому маршруту, но в дан­ном случае старт и финиш располагаются на разных местах, что вызы­вает определенные трудности в работе судейской коллегии.

Дистанция бега размечается цветными флажками, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути. Измерение дистанции проводится шнуром, веревкой, телефон­ным проводом, длина которых 50 или 100 м. За правильность и точ­ность  дистанции ответственность несет начальник дис­танции.

Стартовая и финишная площадка оформляется красочно. Оборудование старта:

* если старт производится по одному или по два участника, то стартовая линия имеет ширину 1,5 м, если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то она долж­на иметь ширину 20-30 м;
* стартовый коридор (вход участника на старт): длина - 3-4 м., ширина -2м., он огораживается веревкой, шнуром; надпись "старт" устанавливается над стартовой линией или ря­дом с ней;
* от стартовой линии дистанция обозначается флажками.

Оборудование финиша:

* линия финиша имеет ширину 4-6 м.;
* финишный створ: длина - не менее 20 м., ширина -6м.;
* надпись "финиш" устанавливается над финишной линией или рядом с ней;

**3.Правила бега с палкой по пересеченной местности**

* перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дис­танции);
* участник входит в стартовый коридор по вызову судьи при участниках, а на стартовую линию по команде стартера "на старт";
* судья-стартер начинает соревнования (дает старт участнику с на­грудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов и производит пуск часов (2 стартовых и 2 финишных). Время, оставшееся до старта, объявляет громко (по мегафону);
* старший судья дает разрешение начать соревнования при усло­вии полной готовности судейской коллегии, начальника дистан­ции к проведению соревнований;
* старт может быть групповым, парным и одиночным; одиноч­ный старт более удобный для спортсмена и он производится через 30 сек.;
* бег начинается с положения высокого старта от стартовой ли­нии, при этом участник может держать палку в любой руке;
* одиночный старт производится следующим образом: судья-стартер объявляет, оставшееся время до старта 10 сек. Су­дья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1, "марш "и одновременно убирает руку;
* при групповом старте судья-стартер подает две команды: "на старт!" и убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду "марш" или производит выстрел из стартового пистолета;
* по команде "на старт!" участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и пал­кой стартовой линии, входящей в состав дистанции;
* судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном от­сутствии движений участников; если участник (или группа) уча­стников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им делается пре­дупреждении). При групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине, откла­дывается старт, то судья-стартер подает команду "отставить",  после чего участники группового забега должны отойти от стар­товой линии и занять прежнее место только после повторной команды "на старт";
* если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды "марш", то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади дру­гих участников;
* замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол;
* результат бега засчитывается: если участник прошел дистанцию без нарушения правил от "старта" до "финиша"; результат бега не засчитывается: если участник допустил сокраще­ние дистанции, сменил палку или не прошел хотя бы один кон­трольный пункт или замечено судьями лидирование участника, ес­ли участник принял старт без ведома судьи-стартера (выбежал со стороны), или помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику, или прекратил бег, или финишировал вне финишного створа;
* участник сошедший с дистанции (прекратил бег), считается вы­бывшим из соревнований; он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям;
* окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пе­ресекает какой-либо частью туловища линию финиша;

если участник перед финишной линией упал и, по инерции, пе­ресек линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.