

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34

РЕФЕРАТ

на тему:

Лыжные гонки

Выполнил:

Чернов Андрей, ученик 11 класса

Проверил:

Сокур Ирина Геннадьевна, преподаватель по физической культуре

оценка _____

подпись _____

г. Южно-Сахалинск

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	03
1. История лыжных гонок	04
2. Основные виды и правила соревнований лыжных гонок	07
2.1. Виды гонок	07
2.2. Правила гонок	09
Заключение	14

Введение

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодёжи.

1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Лыжные гонки стали проводиться в скандинавских странах во второй половине XVIII века, а первые официальные соревнования в этом виде спорта состоялись в Норвегии в 1767 году.

В конце XIX-начале XX века в различных странах лыжный спорт получил массовое развитие. Стали создаваться лыжные клубы: в Норвегии - в 1874 году, в Финляндии - в 1886 году, в Германии - в 1891 году, в Австрии и Швеции - в 1892 году, в России - в 1895 году, в США - в 1900 году.

С 80-90-х годов XIX века в Скандинавии проводятся различные международные соревнования по лыжному спорту. Одними из наиболее популярных стали Холменколленские игры в Норвегии, названные так по месту их проведения с 1883 года. Лыжные гонки стали основой программы Северных игр, которые начали проводиться с 1901 года, раз в четыре года, с участием спортсменов Финляндии и Швеции, а с 1913 года - и Норвегии.

В России первые состязания лыжников состоялись в Петербурге в 1894 году. Трасса была проложена по заснеженной Неве.

В 1910 году на Международном конгрессе, проходившем в Христианин, позднее переименованный в Осло, была создана Международная лыжная комиссия.

В 1910 году был проведен первый чемпионат России.

В 1924 году была основана Международная федерация лыжного спорта FIS - ФИС. В ее ведении и поныне находится развитие этого вида спорта, включающего не только лыжные гонки, но и прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл.

В 1924 году был проведен первый чемпионат СССР.

В 1925 году был проведен первый чемпионат мира по лыжному спорту. Чемпионат состоялся в Чехословакии в Янске-Лазне. На чемпионате мира были разыграны медали в лыжных гонках на 18 и 50 км, а также в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

В 1920-30-е годы советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 году одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем, начиная с 1950 года, ФИС установила четырехлетний цикл - четные "неолимпийские" годы, а с 1985 года - двухлетний - нечетные годы.

В 1954 году впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне, Швеция, где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России).

Среди российских лыжников: двукратный чемпион мира, 1970 год, и двукратный олимпийский чемпион, 1972 год, Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1972 год и 1976 год, и пятикратная чемпионка мира, 1970 год и 1974 год, Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1976 год, 1980 год и 1992 год, и четырехкратная чемпионка мира, 1974 год, 1982 год, 1985 год и 1991 год, Раиса Сметанина, олимпийский чемпион, 1976 год, и чемпион мира, 1978 год, Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион, 1980 год и 1984 год, Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка, 1992 год и 1994 год, и трехкратная чемпионка мира, 1991 год и 1993 год, Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и четырнадцатикратная чемпионка мира период 1989-1997 годы, Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и девятикратная чемпионка мира, период 1993-1999 годы, Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен - трехкратный олимпийский чемпион, 1952 год и 1956 год, Эро Мянтюранта - трехкратный олимпийский чемпион, 1960 год и 1964 год, его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi - трехкратная олимпийская чемпионка, 1984 год, швед Гунде Сван - четырехкратный олимпийский чемпион, 1984 год и 1988 год, норвежец Бьерн Дэли - восьмикратный олимпийский чемпион, 1992 год, 1994 год и 1998 год, в 1999 удостоенный титула "Лучший лыжник 20 века".

За весь период своего развития, соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х годов, в связи с возникновением новой техники бега - "коньковый ход", или "свободный стиль", способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились "гонки преследования", очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне - по так называемой "системе Гундерсена", несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья.

По регламенту состязаний если первые гонки - 30 км, мужчины, и 15 км, женщины, проводятся классическим стилем, то последние - 50 км, мужчины, и 30 км, женщины, - свободным и наоборот. По "системе Гундерсена" в первый день лыжники бегут классическим стилем - 10 км, мужчины, и 5 км, женщины, на следующий день - свободным - 15 км, мужчин, и 10 км, женщины. В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый - свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 году между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег "Ваза-

лоppet", названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале XVI века в ходе освободительной войны с датчанами. Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира, в том числе и в России под названием "Лыжня России" с 1983 года.

14 сверхмарафонов объединены в постоянную систему соревнований "World Loppet" - "Мировой сверхмарафон", созданную в 1978 году. За весь период своего развития лыжного спорта совершенствовалась и техническая сторона тренировок и соревнований. Существенные изменения произошли в технологии подготовки лыж перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Созданы и успешно применяются специальные приборы, которые дают возможность лучше - с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, погодных условий, состояния трасс лыжных гонок и некоторых других факторов - осуществлять смазку лыж. Широкое применение новых лыжных мазей и парафинов - с фторовыми добавками, силиконом и специальными порошками, значительно улучшает качество скольжения лыж. В лыжном спорте - в тренировке спортсменов, в том числе и лыжников-гонщиков - значительно возросла роль подготовки, осуществляемой в горных условиях. В разных странах созданы современные, отлично оснащенные спортивные базы в горах. Лыжные трассы, проложенные в высокогорье, позволяют спортсменам в летний и осенний периоды существенно увеличить количество тренировочных занятий, проводимых на снегу.

Более широкой популяризации лыжных гонок в различных странах в числе других мер, предпринимаемых ФИС, способствует и то, что наряду с соревнованиями в этом виде спорта на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира стали регулярно проводиться и многоэтапные - в течение всего сезона - соревнования в лыжных гонках на Кубок мира, этапы которых организуются в разных местах.

2. СНОВНЫЕ ВИДЫ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

2.1. Основные виды лыжных гонок

В лыжных гонках различают 6 основных видов.

1. Соревнования с отдельным стартом.

При отдельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 с (реже — 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с отдельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои

этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом, масс-старт состоит из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Длина дистанции.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с отдельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1 — 1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8 — 1.2
Командный спринт (мужчины)	2x(3-6) 1 — 1.6
Командный спринт (женщины)	2x(3-6) 0.8 — 1.4

2.2. Основные правила соревнований лыжных гонок

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, а 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.

А 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Лыжные гонки – средство физического воспитания.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах Вооружённых Сил РФ.

Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.