Приложение 3

Регламент проведения соревнований по виду спорта «спортивный туризм» на лыжных дистанциях

1. Общие понятия (сокращения) и определения

1.1. **Безопасная зона (БЗ)** – часть этапа, в которой участник может находиться без самостраховки.

1.2. **Зона надевания лыж (ЗНЛ)** — часть дистанции, предназначенная для надевания участником лыж.

1.3. **Зона снятия лыж (ЗСЛ)** — часть этапа дистанции, предназначенная для снятия участником лыж.

1.4. **Зона старта (ЗС)** – участок, непосредственно прилегающийк дистанции, который включает в себя: зону предстартового контроля, стартовый коридор (коридоры), стартовый створ со стартовой линией.

1.5. **Зона финиша (ЗФ)** – участок, непосредственно прилегающийк дистанции, который включает в себя: финишный коридор, финишный створ с финишной линией, зону проверки снаряжения.

1.6. **Зона хранения лыж (ЗХЛ)** — часть дистанции, предназначенная для хранения участником в оборудованном для этого месте лыж и лыжных палок.

1.7. **Исходная сторона (ИС)** — сторона этапа, с которой участник (связка, группа) начинается его прохождение.

1.8. **Контрольное время (КВ)** – заданный промежуток времени для преодоления этапа (блока этапов).

1.9. **Общее контрольное время дистанции (ОКВ)** – заданный промежуток времени для прохождения дистанции.

1.10. **Опасная зона (ОЗ)** – часть этапа, в которой участник обязан находиться на самостраховке.

1.11.**Рабочая зона (РЗ)** – часть этапа, предназначенная для выполнения технических приёмов.

1.12.**Смотровая площадка (СП)** – место на дистанции, предназначенное для наблюдения зрителями за действиями спортсменов соревнований. Места расположения СП определяет главная судейская коллегия (в дальнейшем — **ГСК**). Проход на СП осуществляется в сопровождении представителя судейской бригады или самостоятельно (по решению ГСК). Нахождение зрителей на участках дистанции вне СП запрещено.

1.13.**Спортивная дистанция (СД)** – участок местности и (или) площадка, содержащая необходимый набор естественных и/или искусственных

препятствий, между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

1.14.**Техническая комиссия (ТК)** – комиссия, действующая на основании соответствующих пунктов действующего Регламента.

1.15.**Технический приём (ТП)** – действия спортсменов, направленные на прохождение СД и не противоречащие данному Регламенту.

1.16.**Целевая сторона (ЦС)** – сторона этапа, на которой участник (связка, группа) заканчивается его прохождение.

2. Классификация дистанций

2.1. Дистанции индивидуальные

2.1.1. Дистанция-лыжная-личная

2.1.2. Дистанция-лыжная-гонка преследования

2.2. Дистанции связок

2.2.1. Дистанция-лыжная-связка

2.2.2. Дистанция-лыжная-связка-гонка преследования

2.2.3. Дистанции-лыжная-связка-командная гонка

2.3. Дистанции групп

2.3.1. Дистанция-лыжная-группа

2.3.2. Дистанция-лыжная-группа-гонка преследования

2.3.3. Дистанция-лыжная-командная гонка

2.4. Дистанции эстафет

2.4.1. Дистанция-лыжная-эстафета 2 человека

2.4.2. Дистанция-лыжная-эстафета 4 человека

2.4.3. Дистанция-лыжная-эстафета 2 связки.

2.5. Соревнования на индивидуальных дистанциях проводятся отдельно: среди спортсменов мужского пола, среди спортсменов женского пола в соответствующих возрастных группах. Спортсмены проходят дистанцию индивидуально.

2.6. Соревнования на дистанциях связок проводятся отдельно: среди мужских команд, среди женских команд, среди смешанных команд в количестве двух спортсменов в соответствующих возрастных группах. Участники одной связки стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

2.7. Соревнования на дистанциях групп проводятся отдельно: среди мужских команд, среди женских команд, среди смешанных команд в количестве четырёх спортсменов в соответствующих возрастных группах. Участники одной группы стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

2.8. Соревнования на дистанциях эстафет проводятся отдельно: среди мужских эстафетных команд, среди женских эстафетных команд, среди смешанных

эстафетных команд в соответствующих возрастных группах. Составы команд: два спортсмена, четыре спортсмена, две связки по два спортсмена. Каждый спортсмен (связка) эстафетной команды проходит дистанцию индивидуально (в составе связки), после чего передаёт эстафету другому спортсмену (связке).

2.9. Соревнования на дистанциях, имеющих в своем наименовании термин «командная гонка», проводятся отдельно: среди мужских команд, среди женских команд, среди смешанных команд в соответствующих возрастных группах. Составы команд: два спортсмена, две связки по два спортсмена. Каждый спортсмен (связка) команды проходит часть дистанции индивидуально (в составе связки), после чего передаёт очерёдность другому спортсмену (связке), который проходит свою часть дистанции. После чего возвращает очерёдность первому участнику (связке). Цикл повторяется до завершения дистанции.

3. Снаряжение

3.1. Общие требования.

3.1.1. Разрешается использовать снаряжение фирм - производителей, сопровождающих свою продукцию паспортом изделия и маркировкой.

3.1.2. Снаряжение разрешается использовать только в соответствии с данной частью Регламента и эксплуатационной документацией (паспортом изделия, инструкцией по применению и т.п.), если она предусмотрена производителем.

3.1.3. Снаряжение должно быть полностью исправным. Судейская коллегия, имеет право запретить использование снаряжения, не соответствующего требованиям данной части Регламента. При наличии незначительного износа снаряжения решение о возможности его эксплуатации принимает техническая комиссия.

3.1.4. Снаряжение с внесёнными изменениями до соревнований не допускается.

3.1.5. Во время прохождения предстартовой проверки, а также во время движения по дистанции и выполнения ТП, снаряжение участника должно быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа, деформации корпуса и соответствовать требованиям к снаряжению, указанным в п.п. 3.1.3, 3.1.4 данного Регламента.

3.2. Замена снаряжения.

3.2.1. Лыжи могут быть заменены только в случае, если лыжи или крепления сломаны, или повреждены. В случае поломки или повреждения лыжи и/или крепления, спортсмены могут двигаться на одной лыже, до ближайшей СП, где обязаны заменить лыжу.

3.2.2. Замена лыжной палки допускается только в том случае, если палка сломана или повреждена.

3.2.3. Замена обуви участника допускается только в том случае, если она сломана или повреждена.

3.2.4. Замена перчаток допускается только в том случае, если перчатка повреждена.

3.2.5. Замена иного снаряжения на дистанции не допускается.

3.2.6. Повреждённое снаряжение должно быть предоставлено в ГСК сразу после финиша спортсмена (связки, группы) на дистанции.

3.3. Верёвки.

3.3.1. Для выполнения ТП «сопровождение» на соревнованиях среди связок и групп применяются основные верёвки диаметром 10 мм.
3.3.2. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. Если в ходе прохождения дистанции верёвке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплётка и т. п.), её эксплуатация может быть продолжена после блокировки повреждённого участка с помощью узла «австрийский проводник».
3.4. Устройства.
3.4.1. Карабины.
Для выполнения ТП применяются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина.
3.4.2. Зажимы.
Для выполнения ТП «переправа методом вертикальный маятник» применяется ручной зажим типа «жумар».
3.4.4. Блок-ролики.
Для выполнения ТП «навесная переправа» применяется блок-ролик для движения по двойной веревке, который должен иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы. При этом должно быть соблюдено условие: в случае разрушения конструкции движущийся участник должен остаться подключённым к перилам карабином. Конструкция блок-ролика должна исключать возможность повреждения перил.
3.4.5. Индивидуальные страховочные системы (ИСС).
ИСС состоит из «беседки», двух самостраховок и закреплённых на ИСС устройств для самостраховки рис. 5 Приложения 3.1 данного Регламента.
3.5. Самостраховка.
Для выполнения ТП «переправа по параллельным перилам», «переправа по бревну по перилам», а также для подключения зажима при «переправе методом вертикальный маятник» применяется самостраховка.
Самостраховка является готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем и может быть верёвочной или ленточной с закреплённым на конце карабином.
Длина самостраховки не должна превышать запястья вытянутой вверх руки участника.
3.6. Экипировка спортсмена.
3.6.1. Экипировка спортсмена должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции. Ответственность за экипировку, используемую на дистанции, несёт представитель и сам спортсмен.
3.6.2. Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции, в т.ч. при прохождении этапов. Форма каски должна обеспечивать защиту височной и затылочной частей головы, крепление за подбородок должно прочно крепить каску к голове. Длинные волосы должны быть убраны таким образом, чтобы исключить их попадание в устройства при выполнении ТП. Расположение каски на голове спортсмена в соответствии рис. 4 Приложения 3.1. данного Регламента.
3.6.3. Движение по дистанции осуществляется на лыжах, кроме специально оговорённых в Условиях прохождения дистанции участков и ТП на этапах.
3.7. Узлы.

3.7.1. Для выполнения ТП применяются узлы, указанные в таблице 1.

Таблица 1

№	Название узла	Назначение
1	проводник-восьмёрка	закрепление верёвки к карабину; закрепление верёвки сопровождения к сопровождаемому участнику
2	австрийский проводник	блокировка повреждённого участка верёвки

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением.

3.7.2. Узлы должны быть затянуты, должны соответствовать изображениям, указанным на рис. 1 и 2 Приложения 3.1 данного Регламента.

Внутри узла не должно быть никаких посторонних элементов.

3.7.4. Закрепление верёвки к ТО осуществляется методом «карабинная удавка» в соответствии с рис. 3 Приложения 3.1 данного Регламента.

Расстояние от ТО до карабина карабинной удавки должно быть не более 1 метра.

4. Процедура старта и финиша.

4.1. Предстартовый контроль.

4.1.1. Спортсмены должны прибыть в зону предстартового контроля за 5 минут до времени своего старта.

4.1.2. При выявлении несоответствий, спортсмен не допускается к старту до устранения всех замечаний, даже если результатом тому станет поздний старт.

4.1.3. В стартовой зоне физический контакт судей, представителей, болельщиков, других участников спортивных соревнований со спортсменами запрещён, кроме судей, проводящих предстартовый контроль.

4.1.4. На предстартовом контроле проводятся следующие проверки:

- соответствие снаряжения и экипировки требованиям данного Регламента;
- наличие каски на голове спортсмена;
- наличие стартового номера участника;
- наличие и правильность крепления ИСС на теле спортсмена;
- наличие лыж и лыжных палок.

4.2. Виды старта и интервалы

4.2.1. Существуют следующие виды старта:

раздельный старт;

старт по забегам;

общий старт (масс-старт);

свободный старт;

старт в гонке преследования;

эстафетный старт.

4.2.2. Раздельный старт, при котором участники (связки, группы) стартуют по одному, соблюдая очерёдность и стартовый интервал, указанный в стартовом протоколе.

4.2.3. Старт по забегам, при котором старт даётся одновременно нескольким участникам (связкам, группам), объединённым в один забег. Забеги стартуют в соответствии с очерёдностью, указанной в стартовом протоколе.

4.2.4. Общий старт (масс-старт), при котором все участники (связки, группы)

одного вида программы стартуют одновременно по единому стартовому сигналу.
4.2.5. Свободный старт, при котором участники стартуют по мере готовности, при этом интервал старта и время старта назначаются судьёй и фиксируются в протоколе старта.
4.2.6. Старт гонки преследования.
При старте в гонке преследования участник (связка, группа) стартует без стартового сигнала по часам стартового таймера в своё время, указанное в стартовом протоколе. Официальным временем старта любого участника считается время старта первого (лидирующего) участника. Распределение мест производится по порядку пересечения линии финиша (победителем считается участник, первым пересёкший линию финиша, независимо от его стартовой позиции), с учётом корректировки результата (прибавлением штрафного времени и вычетом отсечек).
В гонках преследования не существует постоянного стартового интервала.
Спортсмены стартуют в порядке, в котором они финишировали в соревнованиях, проводимых в соответствии с п.п. 2.5, 2.7, 2.8 данного Регламента. При формировании стартового протокола десятые доли секунды не учитываются.
ГСК может принять решение о сокращении количества стартующих спортсменов.
4.2.7. Эстафетный старт.
Старт во всех эстафетных соревнованиях является одновременным стартом первых спортсменов из каждой команды.
Сигналом к старту для следующего спортсмена этой команды является касание этого спортсмена членом его команды, приходящим в зону передачи эстафеты.
Длина зоны передачи эстафеты равна 30 метров.
4.2.8. ГСК может принять решение о необходимости прокладки классической лыжни в стартовой зоне. В этом случае спортсмены обязаны использовать только классический стиль и им не разрешается менять маркированный коридор первые 30 метров после стартовой линии.
4.2.9. Стартовый интервал определяется исходя из принципа исключения отсечек на дистанции, с учётом программы соревнований и продолжительности светового времени соревновательного дня (для соревнований, проводимых в природной среде).
4.3. Стартовые сигналы.
4.3.1. Возможные сигналы старта:
- сигнал стартового таймера;
- устная команда судьи;
- выстрел сигнального пистолета или сигнал другого звукового оборудования.
4.3.2. При старте по стартовому таймеру команда к старту подаётся звуком стартового таймера, а также визуально отображением времени старта на стартовом таймере. Звуковой сигнал стартового таймера должен быть громким и состоять из нескольких звуковых сигналов, последний из которых должен иметь иную тональность. Старт участника (связки, группы) производится по последнему звуковому сигналу стартового таймера.

4.3.3. При старте по устной команде судьи судья даёт следующие громкие и хорошо различимые устные команды:
- за одну минуту до старта – команда «Минута до старта» (при интервале старта более одной минуты);
- за 10 секунд до старта – команда «10 секунд»;
- за 5 секунд до старта – команда «Внимание!»;
- в точное стартовое время – команда «Старт!».
4.3.4. При общем старте стартовый сигнал может подаваться выстрелом из сигнального пистолета или другого звукового оборудования. Устный сигнал к подготовке подаётся за одну минуту – команда «Минута до старта».
4.3.5. До стартового сигнала участник (участники связки/группы) должен стоять обеими ногами перед стартовой линией и обязан пересечь её в момент стартового сигнала или сразу после него.
4.4. Время старта. Порядок старта.
4.4.1. Время старта фиксируется одним из способов:
- в стартовом протоколе по судейским хронометрам;
- в электронной системе отметки;
- иной системой электронного хронометража, в том числе при помощи стартовой калитки.
4.4.2. При старте без отметки в станции электронной системы временем старта является время стартового сигнала. Время старта фиксируется судьёй в стартовом протоколе.
4.4.3. При использовании электронной системы отметки допускается фиксация точного времени старта отметкой в электронной станции (стартовой станции). Время такой отметки является официальным временем старта участника.
4.4.4. При старте по забегам с отметкой в стартовой станции количество стартовых станций должно соответствовать количеству стартующих участников (связок, групп).
4.4.5. Стартовая станция располагается в стартовой зоне или на линии старта и не должна создавать помех стартующим участникам.
4.4.6. Спортсменам должна быть предоставлена возможность произвести отметку как с левой, так и с правой стороны от линии старта.
4.4.7. Допускается фиксация времени старта при помощи стартовой калитки или фотолуча. Время, зафиксированное в стартовом устройстве данной системы хронометража, является официальным временем старта участника.
4.4.8. На соревнованиях в дисциплинах «дистанция – лыжная – связка» и «дистанция – лыжная – группа» в случае, если электронная фиксация времени старта производится одним участником, другие участники связки/группы не имеют право пересекать линию старта (выходить из стартовой зоны) до момента электронной отметки.
4.4.9. На старт в гонке преследования спортсмены должны прибыть в стартовый коридор по меньшей мере, за пять минут до старта, для того чтобы занять места в своих стартовых коридорах.
4.4.10. Одновременные старты должны происходить из разных коридоров, при этом спортсмены должны располагаться слева направо, в соответствии с

номером участника (связки, группы), начиная с меньшего номера.
4.4.11. Каждый старт физически проверяется должностным лицом, находящимся на стартовой линии каждого коридора.
4.4.12. Спортсмены сами несут ответственность за свой старт и должны стартовать в назначенное им стартовое время.
4.4.13. В эстафетных соревнованиях первые стартующие спортсмены стоят в отведённых для них стартовых коридорах обеими ногами за линией разметки своего стартового ряда или рядом со своей стартовой позицией, если линия не размечена.
Спортсмены пересекают линию после того, как подаётся стартовый сигнал.
Спортсмены, участвующие в эстафете на следующем этапе, стоят в зоне передачи эстафеты в порядке, диктуемом ходом соревнования, и стартуют после того, как их коснётся приходящий в зону передачи эстафеты член их команды.
Стартовое время члена эстафетной команды, принимающего эстафету, засчитывается с момента, когда прибывающий в зону передачи эстафеты член команды пересекает линию контроля времени в начале зоны.
4.4.14. При старте связок как минимум один спортсмен одной связки должен стоять обеими ногами у стартовой линии и пересечь её в своё стартовое время.
Пересечение стартовой линии первым участником связки является стартовым временем связки.
При фиксации времени старта в электронной станции старта обоим участникам связки может быть предоставлена возможность одновременной фиксации времени старта. Время старта связки при этом фиксируется по отметке того спортсмена, который произвёл её раньше.
Возможна фиксация времени старта в электронной станции отметки одним из спортсменов связки, находящихся на линии старта.
4.4.15. При старте групп как минимум один спортсмен одной группы должен стоять обеими ногами у стартовой линии и пересечь её в своё стартовое время.
Пересечение стартовой линии первым участником группы является стартовым временем группы.
При фиксации времени старта в электронной станции старта всеми участникам группы может быть предоставлена возможность одновременной фиксации времени старта. Время старта группы при этом фиксируется по отметке того спортсмена, который произвёл её раньше.
Возможна фиксация времени старта в электронной станции отметки одним из спортсменов группы, находящихся на линии старта.
4.4.16. При старте по забегам и масс-старте участники связки (группы) обязательно располагаются в колонну за первым участником связки (группы).
Первый спортсмен должен стоять обеими ногами полностью за стартовой линией и пересечь её в своё стартовое время.
4.5. Опоздание на старт.
4.5.1. Опозданием на старт является явка спортсмена на предстартовую проверку позже времени, указанного в стартовом протоколе.
4.5.2. Спортсмен, опоздавший на старт, на дистанцию не допускается.
4.5.3. Если опоздание спортсмена произошло вследствие форс-мажорных

обстоятельств, то решение о его стартовом времени принимает главный судья соревнований.

4.6. Финиш.

4.6.1. Временем финиша является время пересечения финишной черты носком ступни передней ноги спортсмена или последнего участника связки (группы), а также всего снаряжения, взятого участником (связкой, группой) на дистанцию.

4.6.2. Линию финиша спортсмен пересекает на лыжах.

5. Технические приёмы

5.1. Сопровождение.

5.1.1. При включении технического приёма «сопровождение» в условия прохождения дистанции его выполнение становится обязательным.

5.1.2. Верёвка сопровождения крепится в самостраховку участника.

5.1.3. Свободный конец верёвки сопровождения закрепляется к ТО методом «карабинная удавка», находящейся в той же БЗ, что и сопровождающий участник.

5.1.4. Расположение верёвки сопровождения относительно перил, бревна не регламентируется.

5.1.5. Допускается не удерживать верёвку сопровождения в руках, при этом наличие участника в РЗ этапа, откуда осуществляется сопровождение, обязательно.

5.2. Навесная переправа.

5.2.1. Движение участника по перилам осуществляется на блок-ролике или карабине.

5.2.2. Движение участника осуществляется головой вперёд.

5.2.3. К перилам может быть подключено не более одного участника.

5.3. Переправа по параллельным перилам.

5.3.1. Движение участника осуществляется стоя ногами на нижних перилах.

5.3.2. Самостраховка участника подключается к верхним перилам.

5.3.3. Для движения и сохранения равновесия участник использует опору на верхние перила.

5.3.4. К перилам может быть подключено не более одного участника.

5.3.5. На перилах может находиться не более одного участника.

5.4. Переправа по бревну по перилам.

5.4.1. Движение участника осуществляется стоя ногами по бревну.

5.4.2. Самостраховка участника подключается к перилам.

5.4.3. Для движения и сохранения равновесия участник использует опору на перила.

5.4.4. К перилам может быть подключено не более одного участника.

5.4.5. На бревне может находиться не более одного участника.

5.5. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

5.5.1. Движение участника осуществляется стоя ногами по бревну.

5.5.2. Для движения и сохранения равновесия участник использует опору на перильную верёвку.

5.5.3. Конец перильной верёвки крепится к самостраховке участника.

5.5.4. К перилам может быть подключено не более одного участника.

5.5.5. На бревне может находиться не более одного участника.

5.6. Переправа методом «вертикальный маятник».

5.6.1. Движение участника осуществляется прыжком без касания рельефа.

5.6.2. Для движения и сохранения равновесия участник использует опору на перильную верёвку.

5.6.3. Зажим подключается к перильной верёвке.

5.6.4. Самостраховка участника крепится к Зажиму.

5.6.5. К перилам может быть подключено не более одного участника.

6. Определение результатов

6.1. Система оценки нарушений.

6.1.1. Для оценки правильности действия участника на дистанции вводится система оценки нарушений. Любые изменения в системе оценки нарушений запрещены.

6.1.2. При совершении нарушений к участникам применяются следующие меры воздействия:

- исправление нарушения на месте без продолжения движения;
- повторное выполнение ТП;
- снятие с этапа;
- снятие с дистанции.

6.1.3. Исправление нарушения на месте без продолжения движения производится в случаях:

6.1.3.1. При выполнении ТП не заблокирована защёлка карабина;

6.1.3.2. Работа с верёвкой без перчаток;

6.1.3.2. Неправильно завязан узел;

6.1.3.3. Неверное выполнение ТП;

6.1.3.4. Более одного участника в ОЗ;

6.1.3.4. Падение каски с головы участника, при надевании каски на голову без продолжения движения на этапе.

6.1.4. Повторное выполнение ТП производится в случаях:

6.1.4.1. Использование для восстановления равновесия или движения опоры на рельеф;

6.1.4.2. Невыполнение требований судьи по п. 6.1.3 после второго предупреждения.

6.1.4.3. Невыполнение ТП;

6.1.5. Снятие с этапа производится в случаях:

6.1.5.1. Движения без каски;

6.1.5.2. Превышение КВ;

6.1.5.3. Невыполнение требований по п. 6.1.4.

6.1.6. Снятие с дистанции производится в случаях:

6.1.6.1. Превышение ОКВ.
6.2. В момент нарушения судья объявляет участнику:
- номер коридора движения (в случае более одного);
- номер участника;
- «стоп, ошибка!»;
- содержание конкретной ошибки при выполнении ТП.
6.2. Результат прохождения участником (связки, группы) дистанции определяется временем её прохождения с прибавлением штрафного времени.
6.3. Штрафное время, равное ОКВ, назначается за невыполнение ТП.

7. Дистанция соревнований. Параметры этапов.
7.1. Длина дистанции 500-2000 м.
7.2. Параметры этапов указаны в таблице 2.

Таблица 2

№	Наименование этапа	Длина этапа, м	Длина ОЗ, м
1	Навесная переправа	10-20	8-18
2	Переправа по параллельным перилам	10-20	8-18
3	Переправа по бревну по перилам	8-12	6-10
4	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»	8-12	6-10
5	Переправа методом «вертикальный маятник»	3-5	3-5

7.3. Количество этапов на дистанции: 4-5.
7.4. На дистанции обязательны к установке этапы № 1,2,3.
7.5. Длиной этапа является: расстояние между ТО – для этапов № 1 - 4, длина ОЗ – для этапа № 5.
7.6. Примеры схем этапов изображены в Приложении 3.2 данного Регламента. Схемы этапов должны отображать характеристики рельефа, расположения ОЗ, БЗ, если такие присутствуют.
7.7. Пример расположения зон снятия, хранения и надевания лыж, этапов, смотровой площадки изображены в Приложении 3.3 данного Регламента.
7.8. Пример схемы дистанции изображен в Приложении 3.4 данного Регламента.

Приложение 3.1

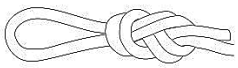

Рис.1 — Проводник-восьмёрка

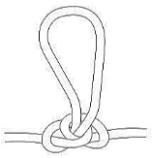

Рис.2 — Австрийский проводник

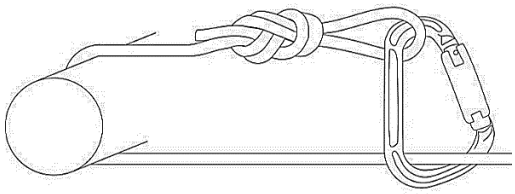

Рис.3 — Карабинная удавка

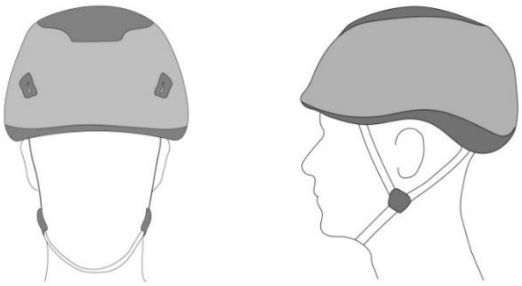

Рис.4 — Расположение каски

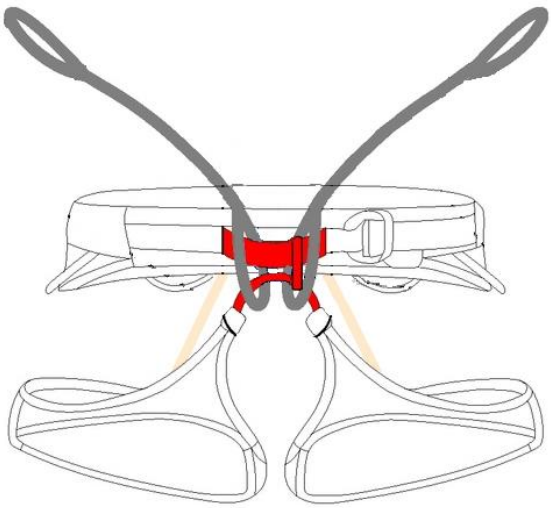

Рис.5 — Индивидуальная страховочная система

Приложение 3.2

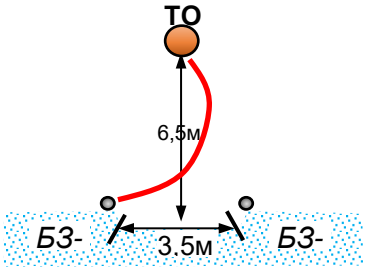

Рис.6 — Переправа методом «вертикальный маятник»

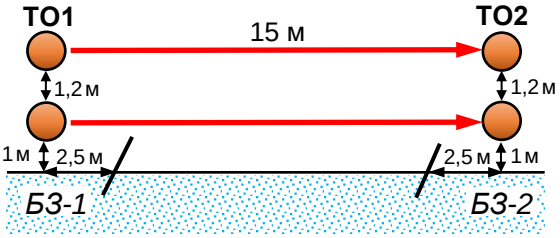

Рис.7 — Переправа по параллельным перилам

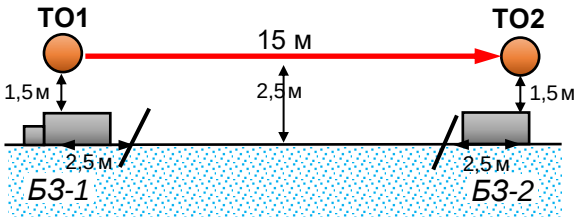

Рис.8 — Навесная переправа

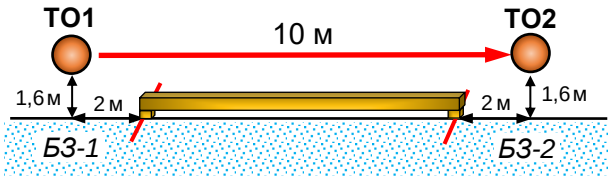

Рис.9 — Переправа по бревну по перилам

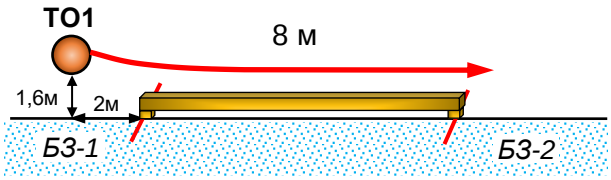

Рис.10 — Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»

Приложение 3.3

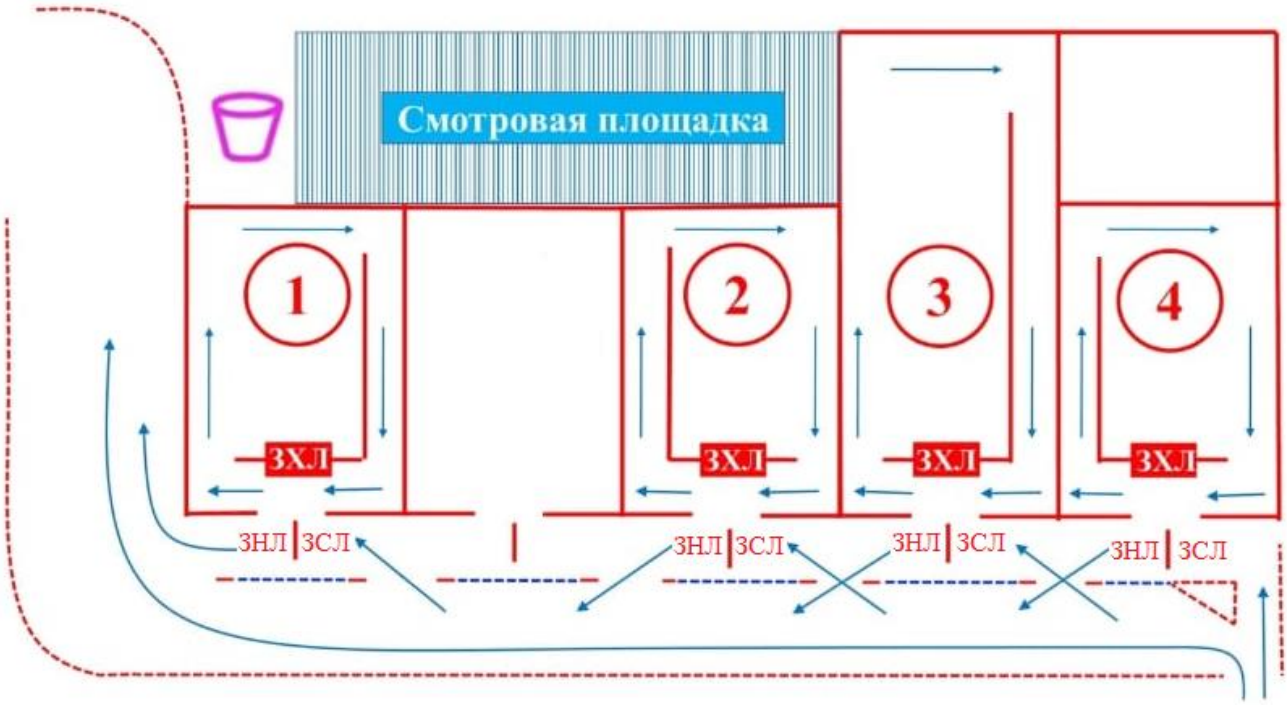

Рис.10 — Пример расположения зон, этапов, смотровой площадки

Приложение 3.4

Рис. 11 — Пример схемы дистанции