

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: проведение

соревнований и организация

судейства.



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

## Проведения соревнований по лыжам включает в себя:

1. планирования соревнований.
2. подготовка к соревнованиям.
3. проведения соревнований.

Основными документами в планирование соревнований являются – положение и программа соревнований, где предусматривается: а) задачи соревнований б) классификация соревнований в) организация и руководство г) сроки и место проведения д) программа е) награждение

# Программа соревнований

- Программа – определяет перечень видов соревнований и распределяет их по дням.

В лыжных гонках правильно начинать соревнования с коротких дистанций 1,2,3 км и.т.д. Эстафеты проводятся после гонок на короткие дистанции.



## **Подготовка к соревнованиям –**

проводится судейской коллегией, они определяют:

- а) место проведения соревнований,
- б) рассылают положение,
- в) вводят подготовку инвентаря и оборудования,
- г) вводят подготовку трассы (разметки).

## **Проведение соревнований осуществляется - судейской коллегией:**

- а) главный судья б) главный секретарь
- в) судьи на этапах
- г) стартер д) хронометристы
- е) начальник дистанции ж) секретари
- з) мед. работник.

**Проведение торжественных церемониалов включают в себя:** парады открытия и закрытия, победителей награждают грамотами, кубками, ценными призами.

Желаю всем здоровья и  
удачи!

