



Рекомендации по проведению соревнований по перетягиванию каната в рамках физкультурно-массовых мероприятий (ред.01-2024)

1. Настоящие рекомендации относятся к проведению соревнований по перетягиванию каната на физкультурно-массовых мероприятиях и любительских турнирах, не входящих в ЕКП Минспорта России и регионов. При этом необходимо максимально придерживаться официальных правил опубликованных на сайте Всероссийской федерации перетягивания каната (РФПК)
2. Описанные ниже рекомендации направлены на популяризацию перетягивания каната и привлечение населения всех возрастных групп к физическим занятиям, при этом учитывают имеющуюся практику, доступность спортивной инфраструктуры и снаряжения.
3. Для организации соревнований рекомендуется привлекать специалистов из региональной федерации (отделения РФПК), а при их отсутствии из близлежащего региона.
4. Для повышения престижа соревнований и соблюдения принципа равной состязательности настоятельно рекомендуется проводить процедуру взвешивания.
5. Весовые дисциплины
 - 5.1. Соревнования проводятся, как правило, между командами из 8 человек (в смешанной категории 4+4). Допускается уменьшение количества участников в команде на одного человека при превышении веса команды в данной весовой категории. Допускается симметричное уменьшение количества спортсменов в командах, например 6Х6, 4Х4.
 - 5.2. При сокращении количества участников весовые дисциплины пропорционально должны уменьшаться, например:

Для команд из 6 человек (один запасной, для смешанной дисциплины два запасных - мужчина и женщина)

Дисциплина	Суммарный вес участников (не	Возраст
------------	------------------------------	---------

	более)	
Женщины	360	14-18
	380 до 23	16-23
	420	От 18
Мужчины	420 до 18	14-18
	450 до 23	16-23
	510	От 18
	540	От 18
	Без ограничений, рекомендация до 750	От 18
Смешанные (3X3)	390 до 18	14-18
	420 до 23	16-23
	440	От 18

Для команд из 4 человек (один запасной, для смешанной дисциплины два запасных: мужчина и женщина)

Женщины	240 до 18	14-18
	260 до 23	16-23
	280 взрослые	От 18
Мужчины	280 до 18	14-18
	300 до 23	16-23
	340 взрослые	От 18
	360 взрослые	От 18
	Без ограничений, рекомендация до 500	От 18
Смешанные (2X2)	260 до 18	14-18
	280 до 23	16-23
	300	От 18

5.3. Для школьников и дошкольников (один запасной, для смешанной дисциплины два запасных - мальчик и девочка)

Для команды из 8 человек

Дисциплина	Суммарный вес участников (не более)	Возраст
Мальчики, девочки, смешанные (3X3)	240	6-7
	300	8-11
	400	12-15

Для команд из 6 человек

Дисциплина	Суммарный вес участников	Возраст
Мальчики, девочки, смешанные (3X3)	180	6-7
	220	8-11
	300	12-15

Для команды из 4 человек

Дисциплина	Суммарный вес участников (не более)	Возраст
Мальчики, девочки,	120	6-7

смешанные (3X3)		
	150	8-11
	200	12-15

5.4. Допускается применение следующих нестандартных весовых дисциплин:

Дисциплина	Суммарный вес участников	Примечание
Женщины, 560+	без верхнего ограничения	Рекомендуется устанавливать ограничение не более 700 кг
Смешанная 4X4, 580+	без верхнего ограничения	Рекомендуется устанавливать ограничение не более 800 кг

5.5. По рекомендации Европейской федерации перетягивания каната можно применять специальную дисциплину для смешанных команд из 8 человек, а именно вес команды может быть увеличен до 40 кг., за счет веса женщин, но не более 10 кг., на каждую женщину.

6. Требования к оснащению.

6.1. Проводить соревнования необходимо на противоскользящей поверхности. Лучше если это будет специализированная дорожка с резиновым покрытием (обращайтесь в РФПК). Это также может быть спортивное покрытие стадионов (типа тартан), трава, паркет и т.п. Во избежание возможных травм запрещается тянуть на асфальте и бетоне.

6.2. Площадка должна иметь разметку. Ширина коридора для перетягивания 100-120 см, длина спортивной части 36 метров, а общая длина не менее 40 метров.

При перетягивании каната в залах недостаточного размера рекомендуется уменьшать количество участников. Возможно, применение канатов пропорционально уменьшенной длины, с сокращением дистанции для определения победителя с четырех до трех метров (путем нанесения разметки на канате и площадке).

6.3. Для соревнований среди младших школьников и дошкольников рекомендуется использовать канат длиной 25 метров и 3 см. в диаметре. Кроме этого, для защиты головы при возможном падении рекомендуется для последнего участника «Якоря» использовать защитный шлем (типа вело).

6.4. Обувь (кроссовки) для перетягивания каната на твердой поверхности должна быть прочной, без каких либо шипов и плоской поверхностью. Материал подошвы должен иметь хорошие сцепные свойства. Для перетягивания на дорожке лучше применять специальную обувь. Для перетягивания на траве, на усмотрение организаторов, можно использовать любую подходящую прочную обувь, в том числе с каблуками.

7. Основные практические рекомендации к проведению соревнований

7.1. Соревнования должно проходить на основании регламента утвержденного организатором (ми).

- 7.2. Взвешивание команд можно проводить в день предшествующий соревнованиям, но не позднее 1 часа до начала соревнований, на основании поданных заявок в соответствии с регламентом. Весы для взвешивания могут быть как одиночными, так и групповыми. Во избежание несанкционированной замены участника команды незарегистрированным человеком, рекомендуется проводить штамповку спортсменов во время взвешивания или непосредственно перед началом матчевых встреч. Штамп должен быть трудно стираемым. В случае сомнения в составе команд, судья имеет право проверять штампы перед началом встреч.
 - 7.3. Мандатная комиссия и жеребьевка в соответствии с турнирной сеткой проводится не менее чем за полчаса до начала соревнований.
 - 7.4. Замена спортсмена может быть произведена только один раз, после окончания первой схватки команды, в одной весовой дисциплине. Спортсмен, приходящий на замену должен иметь вес равный или меньший заменяемого.
 - 7.5. Спортсмены должны выстраиваться в линию на расстоянии не менее вытянутой руки до впереди стоящего.
 - 7.6. Внимательно следить за командами центрального судьи. Все решения принимаемые судьей пересмотру не подлежат.
 - 7.7. Во избежание падения и травм команды победителя запрещается резко отпускать канат проигравшей командой.
 - 7.8. Рядом с командой может присутствовать только один человек-тренер.
 - 7.9. Рекомендуется устанавливать зону безопасности не менее 2 метров с каждой стороны полосы перетягивания.
 - 7.10. Рекомендуется нахождение на площадке медицинского работника с набором средств по оказанию первой медицинской помощи. При возможности машина скорой помощи.
8. Судейство.
 - 8.1. Минимальный состав судейской бригады 3 человека. Главный судья, центральный судья на линии и секретарь.
 - 8.2. Судьи обязаны иметь хотя бы минимальный уровень квалификации, полученный на семинарах проводимых РФПК и специалистами региональных федераций.
 - 8.3. При необходимости, главный судья перед началом соревнований может провести с тренерами команд мини семинар по типовым нарушениям, допускаемым спортсменами, за которые будут даваться замечания, а также по основным судейским командам и последствиям их применения.