

Правила подсчёта на 2016-2017 учебный год

На занятиях

Посещение занятия +2

Посещение беговой тренировки +4 (учитывается не более 2 тренировок в неделю для уравнивания шансов старших и младших)

Выполнение дополнительных заданий - на усмотрение тренера

На соревнованиях

Посещение соревнования +2

Уложился в контрольное время +4

За соревнования:

296-300% - 1 балл, 291-295% - 2 балла, 286-290% - 3 балла и т.д. 101-105% - 40 баллов, 100% - 50 баллов.

Модификатор Снежной тропы +25%, модификатор Кубка СПб и ЛО +50% (модификаторы начисляются только набравшим 300% и менее!)

Соревнования на уровне группы при N участниках: 1 место - 2N баллов, 2 место - 2N-1 баллов, последнее место - N баллов

Выполнение разрядной нормы впервые: 3ю +10, 2ю +20, 1ю +40, 3в +60, 2в +80, 1в +100.

Участникам 14+ выполнение юношеских нормативов засчитывается в объёме половины баллов.

Подтверждение своего разряда: +5 баллов за юношеские, +10 за взрослые.

В походе

Очки за присутствие в походе +6 в сутки. По итогам похода тем, кто проявлял инициативу по обеспечению лагеря, могут быть начислены дополнительные баллы (не более 10!).

Отчёты

Отчёт о дистанции +1;

Ведение дневника спортсмена +0..+5 в месяц.

Штрафы

Без формы не выпускаем на дистанции и беговые тренировки! Явка не засчитывается.

Неявка на занятие без предупреждения -10

Неявка на соревнование без предупреждения -20

Нормы

Норма в месяц 30 баллов, норма для майского похода 240 баллов, для летнего 350 баллов.