**Дистанция-лыжная 1 класса**

Личные соревнования проводятся по штрафной системе.

Длина дистанции 1 км.

**Примерный перечень этапов:**

Подъемы: «елочкой», «лесенкой», «серпантином»

Спуски: «слалом», «с торможением в заданном квадрате», «скоростной спуск».

**Примерный перечень технических этапов:**

Спуск на лыжах спортивным способом

Спуск спортивным способом

Подъем спортивным способом

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дистанция-лыжная 2 класса**

Личные соревнования проводятся по штрафной системе.

Длина дистанции 1 км.

**Примерный перечень этапов:**

Подъемы: «елочкой», «лесенкой», «серпантином»

Спуски: «слалом», «с торможением в заданном квадрате», «скоростной спуск».

**Примерный перечень технических этапов:**

Спуск на лыжах с самостраховкой

Спуск с самостраховкой

Подъем с самостраховкой

Переправа по бревну с самостраховкой