

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>2</b>
<b>ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ ПРИМОРСКОГО КРАЯ</b> .....	<b>5</b>
ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ СИДЯ .....	<b>6</b>
ГОНКИ НА ОХОТНИЧЬИХ ЛЫЖАХ .....	<b>10</b>
ГОНКИ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛОДКАХ И ОМОРОЧКАХ .....	<b>13</b>
ХОДЬБА НА ХОДУЛЯХ .....	<b>16</b>
ИГРА «ЗЭЛИГЭ» .....	<b>18</b>
СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В ЦЕЛЬ .....	<b>22</b>
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ .....	<b>27</b>
МЕТАНИЕ КОПЬЯ .....	<b>30</b>
ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА .....	<b>35</b>
ПОДНЯТИЕ ГИРИ .....	<b>37</b>
<b>СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ</b> .....	<b>40</b>
ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК .....	<b>41</b>
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ .....	<b>45</b>
БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ .....	<b>48</b>
МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ .....	<b>53</b>
МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЕЙ .....	<b>59</b>
ФОТОРЕПОРТАЖ .....	<b>64-67</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### *Дорогие друзья!*

Перед вами методическое пособие по организации и проведению соревнований по национальным видам спорта коренных малочисленных народов Приморского края.

Это издание — часть большого проекта «Клуба охотников и рыболовов коренных малочисленных народов Приморского края», направленного на развитие межкультурного диалога, укрепление гражданского единства и гармонизацию межнациональных отношений в детской и молодежной среде.

Приморье — край многонациональный, здесь живут представители 158 народов, отличающиеся по своей культуре и религиозным предпочтениям. Уникальный опыт совместного проживания, традиции дружбы и взаимопомощи создавались многими поколениями приморцев. Важно сохранить эту связующую нить мира и согласия между

народами и передать молодому поколению. Здесь в качестве объединяющей силы выступают национальные виды спорта коренных малочисленных народов Приморского края, которые приобретают все большую популярность среди молодежи разных национальностей. Через спортивные состязания участники знакомятся с национальной спецификой семьи, быта коренных малочисленных народов, а также особенностями ведения традиционной хозяйственной деятельности, которые заложены практически во все национальные игры.

Испокон веков для удэгейцев, которых называют ещё «лесными людьми», важным было развитие силы, выносливости, ловкости. Менялись времена, трансформировались формы жизнедеятельности, но неизменным оставалась связь удэгейского народа с природой, тайгой. Владение традиционными видами охоты, рыбалки до сих пор является одной из важных составляющей воспитания молодого поколения удэгейцев.

Новый импульс получило развитие национальных видов спорта коренных малочисленных народов Приморья при создании национального парка «Бикин». Ежегодно в селе Красный Яр Пожарского муниципального района, на берегу реки Бикин, опытные охотники и молодежь соревнуются в ловкости, силе и выносливости на празднике «Ва:кчай ни» (или День охотника, проводится дважды в год, в конце октября и начале марта, в честь начала и окончания охотничьего сезона), фестивале «День Бикина» (в августе, праздник приурочен ко дню образования села и придания среднему и верхнему течению реки Бикин статуса особо охраняемой природной территории федерального значения). В настоящее время в программу спортивных мероприятий включаются традиционные состязания коренных малочисленных народов Приморья и дисциплины северного многоборья. На соревнованиях со спортсменами из Красного Яра с огромным удовольствием выступают сородичи из других муниципальных образований и регионов России, а также гости мероприятий. Спортивные игры собирают десятки участников и сотни зрителей.



## ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ ПРИМОРСКОГО КРАЯ



Традиционная хозяйственная деятельность коренных малочисленных народов требует от них отличной физической формы. Как и прежде, в тайге они проходят не один километр пешком, собирая ее дары или выслеживая зверя. Выносливость, сила и ловкость — именно эти качества шлифуются изо дня в день самой природой, а национальные спортивные игры, отдавая дань традициям, развивают эти качества у детей и готовят молодежь к занятиям исконными промыслами.

Данное методическое пособие подготовлено практиками — организаторами соревнований. Все описанные в пособии состязания из года в год проводятся на территории компактного проживания удэгейцев, в национальном селе Красный Яр.

Именно практические занятия со взрослыми и детьми, приобретенные благодаря им знания, а также анализ учебных и учебно-методических пособий, базовых правил соревнований по национальным видам спорта и монографий известных авторов, основоположников педагогики физического воспитания коренных малочисленных народов, помогли подготовить адаптированный к современным реалиям материал.

Надеемся, что издание будет интересно самой широкой аудитории, так как в нем собраны сведения о самобытных играх и национальных видах спорта коренных малочисленных народов Приморья, которые практикуются в наши дни и направлены на всестороннее развитие физических и морально-волевых качеств человека, воспитание ответственности и культуры межнационального общения.





## ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ СИДЯ



Этот вид спорта издавна был популярен среди коренных малочисленных народов Приморского края и начиная с прошлого века входил во все программы соревнований по национальным спортивным играм. Со временем он стал неотъемлемым атрибутом каждого национального праздника.

Перетягивание палки — единственный бесконтактный вид единоборства, где спортсмены борются «через палку», не касаясь друг друга, не нанося ударов и не выполняя бросков. Корни этих состязаний уходят далеко в прошлое. Из фольклорных источников известно, что каждый молодой охотник-удэге для того, чтобы называться настоящим мужчиной, должен был доказать, что обладает определенными физическими качествами: силой, ловкостью, выносливостью, смелостью и решительностью. Перетягивание палки помогало работать над их приобретением постоянно — нехитрый инвентарь позволял

заниматься тренировками практически круглый год. Этот вид спорта не требовал специального помещения — им занимались везде: в доме, во дворе, на поляне.

### Место проведения соревнований

Соревнования проводят на помосте — ровной, нескользкой, без шероховатостей площадке размером 4 х 5 м и высотой 60 см. Спортсмены садятся друг против друга, упираясь ступнями в специальную доску упора, изготовленную из лиственницы или березы и жестко закрепленную с двух концов. Длина внутренней части доски упора — 200–180 см, высота между креплениями — 22–24 см, ширина — 5 см, края верхнего ребра доски — закругленные, гладкие. Крепления должны быть гладкими, без острых углов и ребер, их длина составляет 50 см, ширина — 20 см, высота ниже на 2–4 см доски упора. Палку цилиндрической формы длиной 50 см изготавливают из березы, для юниоров, ветеранов, мужчин и женщин — диаметром 33 мм, для юношей — 30 мм.

### Правила

- В перетягивании введены весовые категории: мужчины (18 лет и старше) — до 56, 62, 68, 74, 82, 90, 105 кг и свыше 105 кг; женщины (18 лет и старше) — до 50, 56, 62, 74, 82 и свыше 82 кг; юноши (15–17 лет) — до 45, 50, 56, 62, 68, 74 и свыше 74 кг.
- В начале схватки выигравший жеребьевку спортсмен выбирает положение хвата палки — внутренний или наружный.
- По команде арбитра «На старт» участники садятся друг напротив друга посередине доски упора, упираются в нее ступнями, руками захватывают палку согласно жеребьевке.
- Палка должна находиться параллельно доске упора, кисти рук и пальцев не должны накладываться друг на друга.
- На предстартовую подготовку дается не более 1 мин (после команды «На старт» до команд «Внимание» и «Марш»).
- Первым захватывает палку спортсмен, выбравший внутренний хват, после него — выбравший наружный хват, и оба не имеют права отпускать захват.

- Схватка начинается по команде арбитра.
- При победе одного из спортсменов в схватке арбитр останавливает схватку свистком или командой и вытягивает руку с раскрытой ладонью в сторону победителя.
- При спорном положении арбитр останавливает схватку свистком или командой и вытягивает вперед руки, с двумя поднятыми вверх большими пальцами, остальные сжаты в кулак. Спортсменам дается дополнительная схватка, при этом положение хвата палки не меняют.
- Продолжительность одной схватки не более 2 мин.
- Во второй схватке соперники меняются положениями хвата (внутренний, наружный).
- При счете 1:1 арбитр вновь проводит жеребьевку. Спортсмен, выигравший жеребьевку, выбирает положение хвата (внутренний или наружный).

**После команды «На старт» и до конца схватки спортсменам запрещается:**

- братья за руку соперника;
- резко дергать палку до старта, то есть до команды «Марш»;
- держать палку на своей стороне до старта;
- перехватить и крутить палку до старта;
- зацеплять и упирать палку и (или) руки о доску упора;
- упираться ногами, корпусом туловища или головой за поперечное приспособление, предназначенное для закрепления доски упора;
- выкручивать палку более 90° по вертикали и по горизонтали.

**Предупреждение объявляется:**

- за применение запрещенного действия или приема;
- первому опустившему захват до команды арбитра «Марш», когда оба судьи (арбитр и боковой судья) держат палку с двух сторон над доской упора и параллельно ей;
- если победа достигнута в результате применения запрещенного действия или приема, тогда спортсмену, применившему запрещенное действие или прием, дается предупреждение, победу не засчитывают и схватка возобновляется;



- при получении второго предупреждения в ходе одной схватки спортсмену засчитывают поражение в данной схватке;
- за нарушение дисциплины, при грубом нарушении правил спортсмен может быть снят с соревнований.

**Победа в схватке присуждается спортсмену, если он:**

- перетянул (вырвал) палку;
- перетянул соперника вместе с палкой;
- соперник оторвал обе ступни от доски упора;
- соперник получил второе предупреждение в данной схватке;
- соперник перенес одну ногу или обе через доску упора выше колена;
- соперник отпустил руку (руки);
- соперник касается бокового крепления доски упора туловищем и (или) головой (кроме рук) и (или) упирается ногами в боковые крепления доски упора.

## ГОНКИ НА ОХОТНИЧЬИХ ЛЫЖАХ



Зимой лыжи охотнику необходимы, передвигаться без них по глубокому снегу немислимо. Соревнования по лыжным гонкам уже давно превратились в захватывающие состязания. В качестве развлечения и для поднятия командного духа спортсменов в Красном Яру местные жители ввели еще одну спортивную дисциплину, которую скорее можно назвать народной забавой. Это гонки на «командных» лыжах. Смысл их в том, что на одном спортивном снаряде (в данном случае охотничьих лыжах) передвигается команда из пяти человек. Для того, чтобы прийти к финишу, соревнующимся приходится проявлять чудеса ловкости и смекалки. Ведь участники всей командой (5 человек) встают на одни лыжи и преодолевают на скорость определенный участок. Команда-победительница оценивается по наименьшему времени прохождения.

### Место проведения соревнований

Командная лыжня устраивается в зимний период на открытых ровных участках снега. Дистанция состоит из двух полос с ограждающими конусами в конце для разворота, линия старта и финиша совмещена и обозначена на снегу красной линией шириной 10 см.

Для лыжни огораживается коридор шириной не менее 3 м. Длина дистанции — 100 м. Стартовый коридор (вход участников на старт) и финишный створ (выход за линию финиша) огораживается веревкой, шнуром. При этом длина коридора (створа) составляет 5–10 м, ширина — 3 м. Старт для зрелищности производится одновременно двумя командами, коридоры идут параллельно друг другу.



Дистанция может быть проложена как по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, так и по разомкнутому маршруту, когда старт и финиш располагаются на расстоянии друг от друга. Дистанция бега размечается цветными флажками, гирляндами, стрелками с указанием направления дистанции.

### Правила

- Перед началом соревнований участники знакомятся с дистанцией, (проводится организованный просмотр дистанции).
- Участники входят в стартовый коридор, надевают одни лыжи на команду из 5 человек.
- Судья-стартер начинает соревнования и дает одновременный старт для двух команд сразу.
- По команде «На старт!» участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь стартовой линии, входящей в длину дистанции.
- Убедившись, что все стоят на одной линии, судья подает команду

«Марш» или производит выстрел из стартового пистолета.

- Время финиша объявляет громко (по мегафону).
- Результат бега засчитывается, если участники прошли дистанцию без нарушения правил от старта до финиша.

**Результат бега не засчитывается:**

- если участники допустили сокращение дистанции;
- если хотя бы один участник не был обут в лыжи;
- если участники помешали команде соперников;
- если участники прекратили бег;
- если хотя бы один участник финишировал без лыж.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда последний участник пересекает линию финиша.

Результаты в беге заносятся в протокол с точностью до сотых долей секунды.

**Инвентарь**

- Лыжи охотничьи с пятью петлями для ног.
- Конусы разметочные для разворота.



## ГОНКИ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛОДКАХ И ОМОРОЧКАХ



Река кормит, река жизнь дает, считают коренные малочисленные народы. На берегах реки Бикин местные жители издавна устраивали состязания — гонки на национальных лодках — ульмагах и оморочках (национальных лодках, которые выдалбливаются из цельного ствола дерева). Гонки на воде были и остаются зрелищными и азартными соревнованиями, без которых не обходится ни один летний праздник в национальном селе Красный Яр. Оморочка, например, очень легка на плаву, управлять ею без специальных навыков практически невозможно, и это придает состязаниям еще больший накал.

**Место проведения соревнований**

Место старта может быть оборудовано специальным плотом или понтоном, чтобы можно было дать старт 3–5 национальным лодкам-ульмагам или оморочкам. Стартовать можно и с берега, если он достаточно ровный и пологий. Коридор соревновательной прямой

должен быть широким, каждой оморочке требуется не менее 10 м свободного пространства.

Дистанция гонок замкнутая, ее длина может варьироваться от 300 до 1000 м в зависимости от уровня воды и погодных условий. На точке разворота к финишу должен висеть знак с рисунком поворота на 180°, а возле него дежурить судейская лодка.

### Правила

- Гонки могут быть командными (1 девушка (жен.) и 2 юноши (муж.) на ульмаге) или индивидуальными (один спортсмен в оморочке).
- Гонка начинается у берега (плота, понтона), гонщики могут работать шестом или веслом — по выбору, далее они поднимаются вверх по реке, достигнув места разворота, поворачивают назад, при спуске к финишу гребут веслами. Чтобы победить, спортсмены должны выбрать оптимальный вариант прохождения дистанции.
- Принимают участие национальные лодки-ульмаги и оморочки любых конструкций, выполненные из традиционных материалов.
- На носу каждой лодки должен находиться номер, полученный при жеребьевке.
- Старты могут быть общие (если лодок мало) и отдельные (заездами).
- Побеждает тот, нос чьей лодки первым коснется берега (плота, понтона), после того, как лодка совершит круг.

### Инвентарь

- Оморочка длиной 4–6 м.
- Лодка-ульмага длиной 5–8 м.
- Шесты и весла по количеству участников (длина шеста — от 3 м).
- В лодках-ульмагах с командой из 3-х человек может быть запасной шест.
- Спасательные жилеты (по количеству находящихся на воде участников).



### Безопасность

- Количество одновременно стартующих лодок не должно превышать 3–5.
- Все участники гонок и команда сопровождения должны быть одеты в спасательные жилеты.
- При проведении соревнований обязательно дежурство моторной лодки или катера.
- На спасательной лодке должен обязательно находиться врач со всеми необходимыми средствами оказания первой помощи, а также судья, который следит за правильностью прохождения дистанции спортсменами.
- Без спасательной лодки и медика проводить соревнования категорически запрещается.

## ХОДЬБА НА ХОДУЛЯХ



Многие привыкли считать хождение на ходулях ярмарочной забавой, хотя это совершенно не так. У охотников хождение на ходулях имело и практическое значение, этот навык позволял им обходить непроходимые участки.

### Место проведения соревнований

Соревнования проводятся на ровной площадке, в летнее время на травяных, грунтовых, гравийных и других спортивных покрытиях, тщательно очищенных от камней и других предметов, мешающих проведению соревнований.

Участники парами становятся на ходули и по команде судьи начинают движение вперед. Задача участников — как можно быстрее

и дальше пройти, не упав (не соскочив с ходуль), либо быстрее всех пройти определенную дистанцию.

### Техника ходьбы на ходулях

- Удержаться на ходулях нужно уверенно, держа спину максимально прямо.
- Не следует расставлять ноги слишком широко.
- При ходьбе не нужно сгибать ноги в коленях.
- Шаг на ходулях выполняется поднятием одной ноги вверх (не в сторону и не вперед): нужно стараться сделать одну конечность как бы короче другой.
- Помните, что на ходулях нельзя просто стоять. Пока есть движение, даже шаг на месте, стоять можно. Как только движение прекращается, начинается падение.

### Правила

- Соревнования проходят в виде эстафеты между двумя командами.
- Участники строятся рядами в затылок.
- Перед каждой командой — ходули.
- По сигналу первые вскакивают на ходули, пробегают к цели 10 шагов, обходят ее, возвращаются обратно и передают ходули следующим.
- При ходьбе на ходулях нельзя касаться земли ногами.
- В случае падения участник продолжает движение с того места, где упал.
- Выигрывает команда, первой окончившая бег с меньшим количеством штрафных баллов.

### Инвентарь

- Ходули — высота варьируется от полутора до двух с половиной метров.

Высота опоры для ног:

- у детей наибольшая — 20 см от земли;
- у взрослых наибольшая — 70 см от земли.

## ЗЭЛИГЭ



Жители Красного Яра по праву гордятся тем, что владеют техникой национальной игры «Зэлигэ». Эта игра пришла из прошлого — ловля метательного снаряда (пучка травы хайтэ — мягкой разновидности осоки) на палку с роготулинами имитирует охоту удэгейцев на крупную речную рыбу (тайменя) с острогой. Соревнования увлекают молодых людей всех национальностей. Активным, сильным и ловким очень нравится этот вид спорта. В 2019 году команда села Красный Яр проводила показательные игры во Владивостоке. От желающих принять в них участие не было отбоя.

### Место проведения соревнований

Игровая площадка выбирается на ровной местности. Она делится на четыре сектора.

Каждый сектор игрового поля должен быть размечен (ширина — 6–10 м, длина — 10 м).

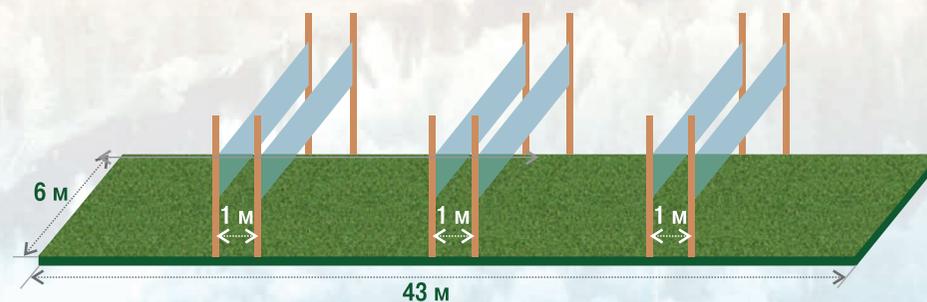
Между каждым из секторов выделяется пространство длиной один метр, которое огораживается сетками с двух сторон.

Таким образом, каждый сектор отделен от другого двумя сетками и метровым пространством между ними.

Количество секторов можно увеличить с четырех до восьми (по четыре сектора с каждой стороны), если позволяют место проведения соревнований и инвентарь.

Игровой снаряд — «рыбу» — в ходе игры спортсмены должны перебрасывать через обе сети, огораживающие метровые пространства.

Высота сетей: до 2,1 м для детей, до 2,2 м для взрослых.



### Правила игры

- В игре участвуют две команды.
- Одна команда выступает против другой.
- В каждой из команд до 5 игроков.
- Время матча определяет судья соревнований, оно может колебаться от 10 мин (один тайм) до 30 мин (три тайма).
- Игра начинается с середины поля между 2-м и 3-м секторами.
- Кому начать игру решает жребий. Делается это так: капитаны команд берутся поочередно руками за палку, кто оказывается

последним, то есть «ставит крышу» на палке, тому и кидать «рыбу» первым.

- «Поставивший крышу» игрок подходит к средней линии и от нее бросает снаряд в сторону соперников. «Рыба» должна попасть в сектор противника.
- Если противник не поймал «рыбу» палками-«острогами», его команда, не поднимая «рыбу» с земли, должна быстро отступить назад, в сектор, находящийся за их спинами. Следует сразу же занять оборонительную позицию для того, чтобы поймать снаряд при следующей атаке.
- Упавшая (слетевшая с «остроги» и коснувшаяся земли) «рыба» остается лежать в секторе, в котором упала на землю. Ее поднимает нападающая команда после того, как занимает освободившийся сектор.
- Команда, занявшая сектор противника, вновь атакует.
- Разрешается ловить «рыбу», соскочившую с «остроги», в случае, если она не коснулась земли.
- Каждая команда старается «загнать» соперника к последнему сектору и «выдавить с поля».
- Когда одна из команд остается за чертой поля, ее соперник получает очко.
- Победившей считается команда, набравшая большее количество очков.



**Экологический фестиваль «Важчай ни»,** что в переводе с удэгейского языка означает «охотник», с 2017 года проводится в таежном селе Красный Яр, на живописном берегу могучей реки Бикин. День охотника «Важчай ни» отмечается в Красном Яре дважды в год – в октябре, перед началом охотничьего сезона, и в марте, после его завершения. С каждым годом праздник «набирает обороты», становится интересным событием и для местного населения, и для гостей, которые стремятся посетить национальный парк, увидеть и почувствовать его самобытность.



#### **Запрещается:**

- переходить линию броска;
- касаться сетей руками;
- бросать «рыбу» в сторону от игрового поля.

#### **Примечания:**

Если снаряд уходит в сторону от игрового поля, зачет идет в пользу принимающей команды, то есть считается, что снаряд пойман. «Рыбу» поднимают с земли и идут вперед, занимая игровую зону соперников. Недоброс «рыбы» до линии зоны также идет в пользу ловившего.

#### **Инвентарь**

- Снаряд («рыба») — пучок свежей мягкой травы — осоки, перетянутый верёвкой, размер 20–25 x 10 см, количество — 20 шт. (в два раза больше количества игроков на поле).
- Палка-«острога» — 12 штук (по 5 на команду, по 1 запасной).
- Палку -«острогу» делают из расчёта среднего роста человека (150 см).
- «Острогу» команды готовят самостоятельно.
- На конце у нее формируют 4 заостренных рогатуйки (расщепляют конец палки на 4 части, разводят в стороны, затачивают).
- 6 сеток (на 4 игровых поля).

## СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В ЦЕЛЬ



Стрельба из лука — это вид спорта, который дети коренных малочисленных народов осваивают играючи. Помогает им в этом кровь предков — охотников, для которых меткость при стрельбе в зверя из оружия этого типа была просто необходима. Впрочем, при правильном подходе к организации тренировок и соревнований любой человек может научиться стрелять в неподвижную цель. Сегодня соревнования по стрельбе из лука пользуются популярностью как среди молодежи села Красный Яр, так и среди гостей, ежегодно приезжающих на экологические фестивали «Ва:кчай ни» и «День Бикина».

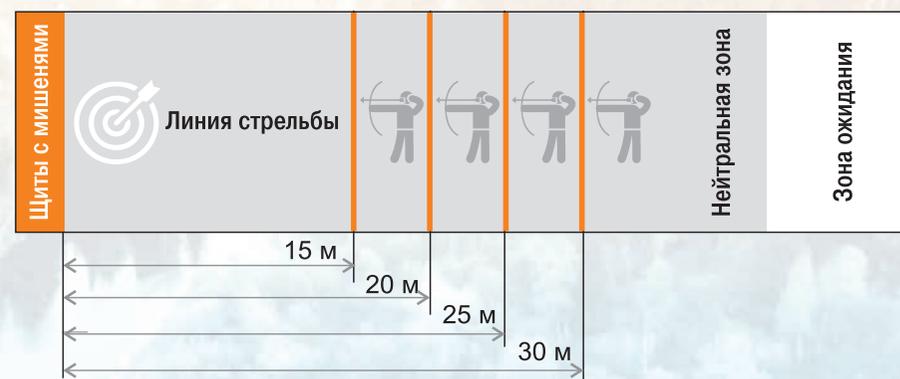
В настоящее время при проведении соревнований по национальным спортивным играм стрельба из лука в селе Красный Яр регламентируется Правилами Международной федерации стрельбы из лука, действие которых распространяется на все официальные спортивные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации.

### Место проведения соревнований

Соревнования по стрельбе из лука проводятся на открытом воздухе. Место для проведения состязаний оборудуется единой для всех стрелков линией стрельбы (отсюда спортсмены ведут стрельбу) и линией мишеней (вдоль этой линии устанавливаются щиты или маты с мишенями). Расстояние от линии стрельбы до мишеней составляет 15, 20, 25 и 30 метров.

От линии стрельбы в сторону, противоположную мишеням, на расстоянии 6 и 12 м проводятся параллельные ей линии. Они обозначают дополнительные зоны. Первая — нейтральная, в которой находятся спортсмены, готовящиеся к стрельбе, вторая — для остальных участников соревнований.

Поле (площадка) должно быть прямоугольным, и каждая дистанция тщательно отмерена от точки под щитом до линии стрельбы.



Щиты с мишенями устанавливаются на высоте 120 см от земли. Каждый щит имеет номер, нумерация сквозная. Номера прикрепляются так, чтобы не закрывали мишень. Номер следует делать квадратным, оптимальный размер 20 x 20 см, с ясно различимыми цифрами. Стрелков на линию приглашает судья соревнований.

### Правила

- Стрельба начинается строго по команде судьи.
- Заступать за линию стрельбы запрещено.



- Каждый стрелок осуществляет стрельбу сериями из трёх или шести стрел.
- Максимальное время для серии из трёх стрел составляет 2 мин, шести стрел — 4 мин.
- Спортсменам запрещается поднимать лук со стрелой до сигнала о начале стрельбы.
- Стрельба ведётся только в одном направлении.
- Если команда выпустила стрелу до сигнала о начале или после сигнала об окончании серии, ей не записывается в результат лучшее попадание в серии (из шести стрел).
- Все спортсмены, за исключением спортсменов в инвалидных колясках, стреляют из положения стоя и без поддержки, располагая стопы по разные стороны линии стрельбы или обе стопы на линии.
- Ни при каких обстоятельствах выпущенная стрела не может быть аннулирована и выпущена снова.
- Извлекать стрелы из мишени или трогать их до окончания записи результатов судьей запрещается.

### Стрела считается не выпущенной, если:

- в результате холостого выстрела или будучи оброненной (но не в случае рикошета), стрела или её часть окажется в зоне между линией стрельбы и 3-метровой линией;
- если мишень или щит оказываются сорванными или перевёрнутыми ветром.

### Примечание:

Все разминочные выстрелы делают под руководством Руководителя стрельбы и их результат не записывается.

### Подведение итогов

Результаты оцениваются по количеству попаданий в круги. Если зафиксировано равное число попаданий, между стрелками проводят дополнительное соревнование.

### Инвентарь

- Луки. На соревнованиях в стрельбе по мишеням используются (традиционный) классический лук. Сила натяжения такого лука около 15–20 кг. Скорость полёта стрелы достигает 240 км/ч. Данный лук используется на Олимпийских играх.



- Стрелы для лука. Современные спортивные стрелы являются составными (наконечник, древко, хвостовик, оперение). Стрелы складываются и переносятся в специальных колчанах для стрел.
- Мишени для стрельбы из лука. Сделаны из бумаги с изображенными на ней концентрическими кругами разного цвета. Размер мишени зависит от соревновательной дистанции.
- Щиты. Мишени крепятся к специальным щитам, которые изготавливаются из прочного материала, препятствующего прохождению стрел насквозь.

## Безопасность

Учитывая сложность проведения соревнований по стрельбе из лука, необходимо строго соблюдать технику безопасности. Правила техники безопасности доводятся до спортсменов заранее.

Ответственность за их соблюдение возлагается на главного судью.

Вокруг площадки должны быть установлены ограждения, указывающие границу опасной зоны.

### Участнику соревнований запрещается:

- стрелять без команды судьи, баловаться с оружием, целиться в разные стороны;
- вести какие-либо посторонние разговоры, стоя с натянутой стрелой на линии стрельбы;
- растягивать лук со стрелой и целиться в мишень, если на площадке находятся люди;
- трогать снаряжение и инвентарь другого стрелка без его разрешения.

За нарушение этих правил участник снимается с соревнований.



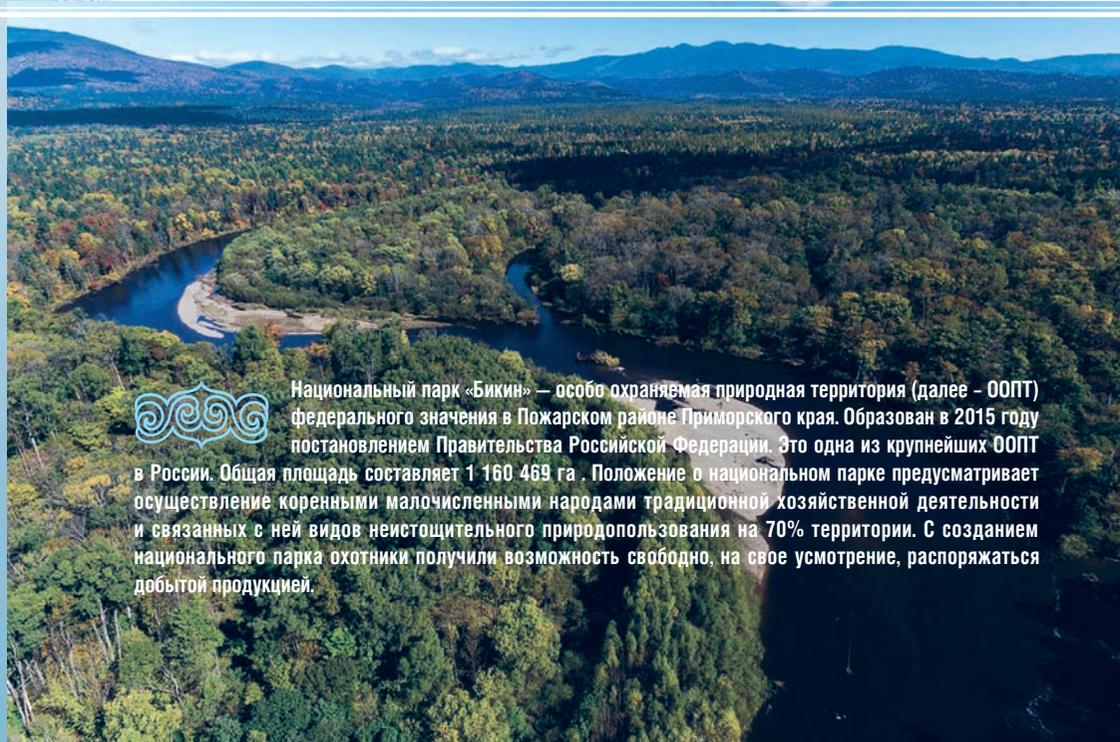
## СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ



В начале прошлого века состязания по оружейной стрельбе проводились в удэгейских селениях регулярно. Давным-давно охотники собирались на берегу реки, выбирали цель, которой обычно становился большой камень, и стреляли в него с 300 метров из обычной берданки. Сегодня расстояния до цели сократились, да и оружие из разряда боевого перешло в пневматическое. Однако остались традиции, которые хранят коренные малочисленные народы. Такие соревнования, как стрельба по мишени из пневматической винтовки, помогают сохранить историю.

### Место проведения соревнований

Стрелять из пневматической винтовки можно в помещениях, специально приспособленных для спортивной стрельбы из пневматического оружия. Тирры должны оборудоваться соответствующими пулеулавливателями и необходимыми зонами безопасности с внешним



Национальный парк «Бикин» — особо охраняемая природная территория (далее – ООПТ) федерального значения в Пожарском районе Приморского края. Образован в 2015 году постановлением Правительства Российской Федерации. Это одна из крупнейших ООПТ в России. Общая площадь составляет 1 160 469 га. Положение о национальном парке предусматривает осуществление коренными малочисленными народами традиционной хозяйственной деятельности и связанных с ней видов неистощительного природопользования на 70% территории. С созданием национального парка охотники получили возможность свободно, на свое усмотрение, распоряжаться добытой продукцией.



ограждением по периметру. Также соревнования можно проводить на участках местности, приспособленных для спортивной стрельбы из пневматического оружия. Тир и стрельбища должны иметь линию огня (огневые позиции) и параллельно ей линию мишеней. Все стрелковые места тиров и стрельбищ должны находиться на одной прямой линии.

Минимальная дистанция стрельбы из пневматического оружия в помещениях и на участках местности, специально приспособленных для спортивной стрельбы от огневой позиции до линии мишени, составляет 10 м.

### Правила

- Стрельба производится из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532). Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 5 мин. Время на подготовку — 3 мин.
- Стрельба из пневматической винтовки производится из положения стоя без опоры на дистанцию 10 м по мишени № 8.
- После вызова на линию огня спортсмены могут вести подготов-

ку своих стрелковых мест и оружия к выполнению упражнения (до вызова спортсменов на огневой рубеж оружие должно быть в футляре или чехле).

- Перед началом стрельбы старший судья линии огня подает команду «Заряжай» и через 2–3 с. — «Старт» (вместо команды «Заряжай» может подаваться команда «Внимание»).
- По истечении времени, отведенного на стрельбу, или после того, как все спортсмены смены досрочно закончат выполнение зачетных выстрелов, старший судья линии огня подает команды: «Стоп», «Разряжай».
- Каждый участник имеет 3 пробных выстрела, результат которых не заносится в таблицу. Далее стрелку предоставляется 5 выстрелов, на которые отводится 5 минут.

### Безопасность

В тире и на стрельбище запрещается:

- производить стрельбу из неисправного оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельбы;
- заряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
- выносить заряженное оружие с огневой рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
- от сигнала (команды) «Отбой» до сигнала (команды) «Огонь» запрещается кому бы то ни было находиться на огневом рубеже.

### Инвентарь

- Пневматическая винтовка (ВП типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532).
- Пульки для пневматической винтовки 4,5 мм.
- Мишени № 8.



## **МЕТАНИЕ КОПЬЯ**

О древности этого вида спорта говорить не приходится. Несмотря на то, что коренным малочисленным народам Приморья ближе острога, которой их предки владели виртуозно, метание копья также популярно у жителей села Красный Яр, ведь многие элементы техники очень схожи. И в метании копья, и в броске остроги большую роль играет точность, сосредоточенность, сила замаха. Любопытно, но в давние времена существовали даже зимние игры с копьем — его нужно было как можно дальше «прокатить» по насту. Раньше свое копье каждый спортсмен делал сам, тем самым совершенствуя еще и хозяйственные навыки — умение рубить, строгать, вытачивать, одним словом, обрабатывать древесину. Сегодня копья для соревнований предоставляют организаторы, и это значительно уравнивает шансы спортсменов.

### Место проведения соревнований

В отличие от других видов «бросковых» соревнований, для метания копья используется сектор в виде небольшой беговой дорожки, а не круга. На дорожке обязательно должна быть обозначена ограничительная линия, от которой происходит бросок. Если спортсмен переступает данную линию, то бросок не засчитывается. Дорожка для разбега у метателей копья обычно имеет такое же покрытие, как и для бега. Ширина дорожки для разбега — 4 м, длина — около 30 м.

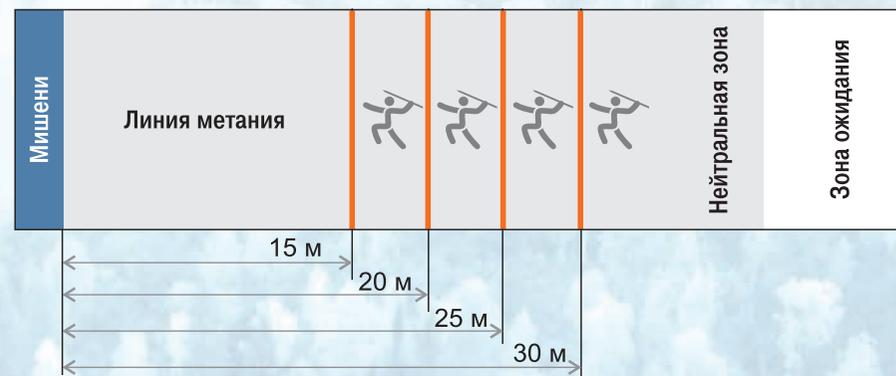
Дорожка ограничивается двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.

Место для проведения состязаний оборудуется единой для всех линией метания (отсюда спортсмены делают бросок) и линией мишеней (вдоль этой линии устанавливаются щиты или мешки с мишенями). Расстояние от линии метания до мишеней составляет 15, 20, 25 и 30 м.

Мишени устанавливаются на высоте 150 см от земли. Каждая мишень имеет номер, нумерация сквозная. Номера прикрепляются так, чтобы не закрывали мишень. Номер следует делать квадратным, оптимальный размер 20 x 20 см, с ясно различимыми цифрами.

Участников приглашает судья соревнований.

Старший судья заранее, до начала соревнований, должен позаботиться о мерах безопасности (в том числе о способах возврата снарядов). Если нет специальных устройств для возврата снарядов,





то секретарь бригады при вызове очередного участника для выполнения попытки называет три фамилии: фамилию непосредственного участника, следующего участника, который готовится к броску, а также фамилию участника, который должен находиться в секторе для приземления снарядов и после выполнения попытки очередным участником приносить снаряд к стеллажу.

тов и после выполнения попытки очередным участником приносить снаряд к стеллажу.

### Правила

- Метание копья производится с дорожки, минимальная длина которой — 30 м.
- Метание копья производится с места или с разбега.
- При выполнении броска копье держат за обмотку.
- Попытка засчитывается в том случае, если наконечник своим острием коснулся мишени раньше, чем основная часть копья.
- С момента вызова спортсмена для выполнения броска дается 1 мин.
- После броска спортсмен должен занять устойчивое положение и не выходить с места броска без команды старшего судьи «Есть» и поднятия белого флага.
- Нарушения при выполнении броска оцениваются старшим судьей поднятием красного флага и командой «Нет».
- После выполнения броска снаряд нужно принести обратно в зону сектора разбега.
- Победителем соревнования является спортсмен, показавший лучший результат из всех попыток (предварительных и дополнительных — финальных).
- В случае совпадения результатов у двух или нескольких участников соревнования места между ними распределяются по лучшему второму, третьему и т. д. результату из остальных попыток.



### Неудачной считается попытка:

- если снаряд приземлится за пределами сектора;
- если спортсмен неправильно выпускает копье;
- если спортсмен коснулся грунта за планкой в секторе любой частью тела;
- если копье не попало в мишень острием, а коснулось мишени либо плоско, либо хвостовой частью.

### Инвентарь

Спортивное копье — это полый металлический или деревянный снаряд:

- у мужчин — 800 г.
- у женщин — 600 г.
- у детей — 300 г.

Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см, дети — 200 см.

Около центра тяжести копья находится обмотка (для удобства держания снаряда).



## ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА



Перетягивание каната — еще один любимый вид спорта коренных малочисленных народов. Изначально перетягивание каната имело мало общего со спортом. Многие народы рассматривали это состязание как ритуал борьбы с темными силами. Противоборствующие стороны обычно символизировали добро и зло. Были и другие вариации, например, одна команда — дождь, вторая — засуха. Так предки пытались прогнозировать будущее. Сегодня все по-другому. Коренные малочисленные народы Приморья устраивают соревнования по перетягиванию каната на праздниках в честь начала и окончания охотничьего сезона — «Ва:кчай ни».

### Место проведения соревнований

Состязания проходят на ровной площадке, земляной или песчаной, очищенной от камней и мусора. Ее ширина (или коридор перетягивания) — 2 м, длина произвольная. Коридор перетягивания обозна-

чается известью или выкладывается белыми лентами. Посредине коридора перетягивания проводится средняя линия, она должна быть хорошо видна участникам, судьям соревнований и болельщикам. Слева и справа от средней линии коридора на расстоянии 1,5 м проводятся две параллельные линии, ограничивающие зону перетягивания.

### Правила

- В соревнованиях участвуют по пять участников из каждой команды. Задача спортсменов состоит в том, чтобы перетянуть канат на определенное расстояние или заставить команду соперников нарушить правила. Для победы необходимо дважды перетянуть канат на свою сторону.
- Перед началом состязания команды проходят жеребьевку: капитаны двух команд-соперниц с помощью жребия разыгрывают соревновательные площадки, то есть на какой стороне от средней линии состязательного коридора будут стоять команды во время первой попытки.
- После жеребьевки состязавшиеся встают на свои места и берутся за лежащий на земле канат двумя руками. Члены команды располагаются по длине каната произвольно, однако первым, как правило, становится наиболее сильный и стойкий в ногах.
- При начале схватки канат должен быть натянут, причем центральная отметка каната должна находиться над центральной отметкой на площадке.
- Старший судья голосом и взмахом флажка дает команду начать поединок.
- Со стороны каждой команды находится судья, который следит за соблюдением правил перетягивания.
- Перетягивание проводится до тех пор, пока одна команда не будет вся перетянута другой командой через среднюю линию коридора перетягивания, судья должен голосом и отмашкой флажка вверх зафиксировать победу одной из команд.
- Количество попыток в перетягивании определяется положением о соревнованиях.
- После каждой попытки команды меняются местами.
- Соревнуются по две команды на выбывание.

### Результат не зачитывается если:

- во время перетягивания участники заходят за обозначенные пределы коридора;
- делают для себя всевозможные углубления в земле;
- команде помогают болельщики;
- спортсмены осуществляют захват каната на участке, ограниченном внешними отметками (тесемками).

### Примечания:

Не допускается образование на канате никаких узлов или петель, а также зажимание его любой частью корпуса спортсмена.

Закручивание каната вокруг самого себя означает образование петли.

### Инвентарь

Для перетягивания используют современный спортивный канат. Окружность каната должна быть не менее 5 см и не более 12,5 см (125 мм). Минимальная длина каната — 20 м, концы должны быть обметаны. Канат не должен иметь узлов или иных мест, помогающих закрепить руки.



### Маркировка каната

На канате добавляется тесьма (обычно красная) или делается специальная отметка таким образом, чтобы она легко передвигалась судьей в случае, если канат вытягивается или сокращается в длине.

На канате ставятся три отметки или добавляются три тесемки, как указано ниже:

- одна центральная отметка (тесемка) в центре каната;
- две отметки (тесемки), каждая в 2 м по обе стороны от центральной отметки (показывает границы хвата).

## ПОДНЯТИЕ ГИРИ



В повседневной жизни удэгейцам часто приходится сталкиваться с переноской и поднятием тяжестей. Вес убитого на охоте изюбря, например, может достигать 120 кг. До 80 кг весит кабан. Поэтому вполне закономерно, что соревнования по поднятию тяжестей всегда были популярны среди коренных малочисленных народов. Традиционно они соревновались в поднятии камней. На этих состязаниях вырабатывались и проверялись силовая выносливость, ловкость, а также смелость и решительность, то есть физические и психические качества, необходимые промысловнику. Сегодня на соревнованиях по национальным видам спорта удэгейцы поднимают не камни, а гири. В соревнованиях разрешено принимать участие только юношам, достигшим 15-летнего возраста, и взрослым мужчинам. Соревнуются спортсмены в любое время года: летом — на воздухе, зимой — в спортивном зале.

## Место проведения соревнований

Соревнования проводятся на специально подготовленном месте, обычно это ровная площадка на земле размером 3 x 3 м, очерченная белыми линиями, или такого же размера деревянный помост.

## Правила

- Перед соревнованиями все участники взвешиваются для точного определения их весовой категории.
- Старший судья вызывает по протокольному списку в определенной весовой категории спортсмена, который первым по жеребьевке начинает выполнять выжимание гири, и называет того, кто должен выходить следующим, и т. д.
- Вышедшему на площадку или помост спортсмену дается всего одна минута для подготовки к выполнению упражнения (выбор гири, настрой и т. д.), по истечении которой он должен приступить к выполнению упражнения.
- Спортсменам дается по одной попытке.
- Стартовое положение: гиря зафиксирована на плече, локти прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. Усилием ног и спины гиря выбрасывается вверх на прямую руку. Толчок выполняется обязательно со смещением туловища вниз и подаче его под гирю. В момент фиксации гири вверху руки, ноги и туловище должны быть выпрямлены. После фиксации гири вверху участник должен вернуться в исходное положение.

- Выполнение каждого выжимания считается правильным, если гиря выжата вверх на выпрямленную руку и зафиксирована в неподвижном положении.
- Каждое правильно выполненное упражнение сопровождается счетом вслух. При нарушении правил судья подаст команду: «Не считать!». При правильном выполнении спортсменом движения счет продолжается.
- В каждой весовой категории победитель соревнований определяется по наибольшей сумме выжиманий одной рукой.
- При одинаковой сумме выжиманий гири у нескольких спортсменов преимущество получает тот, у кого меньше собственный вес.

### Команда «Стоп» подается:

- если гири (гиря) поставлены на плечевые суставы (исключая момента первого подъема гири с помоста на грудь) или на помост;
- если гири (гиря) опускаются ниже уровня ремня;
- если участник сошел с помоста;

### Команда «Не считать» подается:

- если упражнение (подъем) не выполняется непрерывно;
- если участник поднимает гири не одновременно (дожим);
- при отсутствии остановки в стартовом положении на плече;
- при отсутствии фиксации вверху над головой.

### При поднимании гири запрещается:

- разговаривать с окружающими;
- пререкаться и спорить с судьями;
- выходить во время выжимания за пределы сектора-помоста;
- бросать гирю;
- перетягивать бинтом кисть или запястье, если это не рекомендовано врачом соревнований.

## Инвентарь

Для соревнований подготавливаются гири весом 16, 24 и 32 кг. Перед соревнованиями гири взвешивают и маркируют. Только этими гирями можно пользоваться во время соревнований.

В весовой категории до 50 кг поднимается гиря весом 16 кг, до 70 кг поднимается гиря весом 24 кг, а в категории свыше 70 кг — гиря весом 32 кг.



Инициатором соревнований по национальным видам спорта выступает национальный парк «Бикин». Кроме него организаторами мероприятий являются Клуб охотников и рыболовов коренных малочисленных народов Приморского края в партнерстве с Центром «Амурский тигр», WWF России, Правительством Приморского края и администрацией Краснояровского сельского поселения.

## СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Северное многоборье — это официальный вид спорта, в программу которого входит пять дисциплин: тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей, бег с палкой, метание топора и прыжки через нарты.



Северное многоборье — это технически сложный, но при этом зрелищный и колоритный вид спорта.

Все состязания в многоборье направлены на всестороннее развитие физических качеств человека (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость), а также отражают особенности традиционной хозяйственной деятельности коренных малочисленных народов и демонстрируют подготовку участников к ее ведению.

Коренные малочисленные народы Приморья традиционно включали в программу своих спортивных состязаний дисциплины северного многоборья. Исключение составляло метание тынзяна на хорей, так как коренные малочисленные народы Приморья не занимались оленеводством.

Такие виды, как метание топора на дальность и бег с палкой по пересеченной местности были несправедливо забыты организаторами соревнований, но начиная с 2019 года коренные малочисленные народы Приморья стали состязаться и в этих дисциплинах.

Правила северного многоборья как вида спорта утверждаются приказом Министерства спорта Российской Федерации.



 День Бикина — экологический фестиваль, ежегодно проводится национальным парком «Бикин» с 2017 г. Приурочен к Международному дню коренных народов мира и дню рождения села Красный Яр, в котором проживают представители коренных малочисленных народов: удэгейцы, нанайцы, ведущие традиционный образ жизни, основанный на опыте и знаниях самобытной культуры предков, а также придания статуса особо охраняемой природной территории федерального значения долине реки Бикин.

## ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК



О возникновении тройного национального прыжка есть легенда, которая рассказывает о том, как он спас охотника от волчьей стаи.

«Собрав все силы, юноша прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него — на второй, а затем — на берег, и остался живым. С тех пор и стали учиться прыгать тремя прыжками, отталкиваясь сразу двумя ногами», — гласит эпос.

Северный тройной прыжок можно назвать традиционным видом спорта жителей Красного Яра. Каждый из них знает, что такое прыжок с разбега, состоящий из трёх прыжков, выполняемых последовательно без остановок.

Национальный тройной прыжок — обязательная составляющая всех спортивных соревнований местных жителей.

Официальный рекорд по тройному национальному прыжку, по данным официального сайта Федерации Северного многоборья

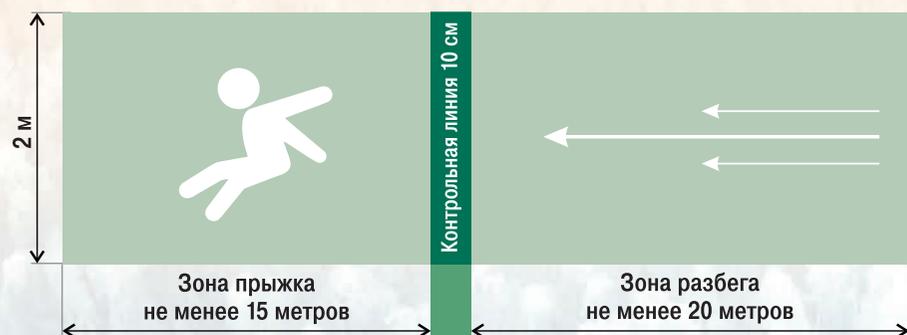
России, — 11 м 11 см (Семен Говоров (Якутия) — Нарьян-Мар, 1994 г.).

### Место проведения соревнований

Соревнования по тройному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами проводятся в летнее время на травяных, грунтовых, гаревых и других спортивных площадках, тщательно очищенных от камней и других предметов, мешающих проведению соревнований. В зимнее время — в спортивном зале.

Местом отталкивания в летнее время спортсменам служит доска, которую специально вкапывают вровень с поверхностью земли.

Край доски в сторону прыжкового сектора посыпается песком для определения заступа во время прыжков. В зимнее время в спортивном зале место отталкивания обозначается белой краской (мелом).



Место проведения соревнований оборудуется следующим образом:

- длина коридора для разбега — 20–25 м;
- ширина коридора для разбега — 2 м;
- длина контрольной линии — 2 м;
- ширина контрольной линии — 10 см;
- длина зоны прыжков и приземления — 15 м;
- ширина зоны прыжков и приземления — 2 м;
- боковые ограничительные линии шириной 5 см не входят в площадь коридора разбега и в площадь зоны прыжков и приземления.



### Правила

- Тройной прыжок состоит из трех прыжков, выполняемых последовательно без остановок, с одновременным отталкиванием и приземлением двумя ногами.
- Участник имеет право на три попытки, в зачет идет лучший результат.
- Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника).
- Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от начала контрольной линии (шириной 10 см и входящей в зону приземления) до ближайшей точки соприкосновения в третьем прыжке любой части тела спортсмена с поверхностью.
- Точность измерения результата — до одного сантиметра.
- Время на подготовку — 2 мин после вызова участника.
- Участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом «Можно» и с поднятием флага вверх.
- Разрешается пропускать ту или иную попытку, заблаговременно сообщив об этом судье-секретарю.



**Результат не засчитывается, если:**

- участник выполнил прыжки без разрешения судьи;
- отталкивание или приземление в любом из прыжков произведено не одновременно;
- при отталкивании участник сделал заступ (наступил на контрольную линию);
- после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед или в сторону);

участник применил в прыжках любой вариант сальто;

во время разбега, прыжков или приземления участник коснулся любой частью тела поверхности за пределами коридора разбега или зоны прыжков и приземления, при этом судья объявляет «Нет» и производит повторные отмашки вниз, или поднимает красный флажок.



## ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ



Еще один вид спорта, пришедший к нам с севера. Прыжки через нарты с незапамятных времен были забавой оленеводов. Позже прыжки через нарты стали популярны и у коренных малочисленных народов, населяющих более южные территории Дальнего Востока, так как для перевозки людей и грузов на севере Приморского края также использовали нарты (сани).

Официальный рекорд по прыжкам через нарты, по данным официального сайта Федерации Северного многоборья России, — 920 нарт (Родион Талигин (ЯНАО) — Лабытнанги, 2003 г.).

### Место проведения соревнований

Соревнования могут проводиться в спортивном зале или на улице. Для этого на ровной местности в ряд на расстоянии 55 см друг от друга расставляются 10 макетов нарты. Макеты располагаются строго по прямой



Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 году. Тогда в программу спортивной встречи между Югрой и Ямалом впервые были включены состязания по тройному национальному прыжку, метанию тынзяна на дальность и гребле на лодках-калданках. Первые официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 г.

Источник: nmgf.ru



линии, их положение отмечается материалом, не создающим участнику помехи, например мелом. Это необходимо для того, чтобы контролировать, не сдвинул ли спортсмен нарты при прыжке.

### Правила

- Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двумя ногами с места.
- Перед началом прыжков до команды судьи «Можно» участник имеет право двигать и переступить ногами, подпрыгивать на месте.
- Прыгать разрешается босиком или в спортивной обуви.
- Участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи.
- Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой.
- Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни, прыжком выполняет поворот в противоположную сторону — обязательно с одновременным отталкиванием двумя ногами. На поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты).
- Каждый участник имеет право на три попытки, в зачет идет лучший результат из трех попыток.

- Участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т. д.
- Участникам разрешается пропускать ту или иную попытку, в этом случае они должны заблаговременно сообщить об этом судьбе-секретарю.

### Судья останавливает прыжки, если спортсмен:

- во время преодоления нарты сделал остановку между ними;
- нарушил правило 5 сек. на повороте;
- сдвинул нарты с места любой частью тела;
- переступил с ноги на ногу;
- произвел перенос ног через нарты отведением их одновременно в правую или левую сторону (после третьего предупреждения);
- коснулся нарты руками или любой частью тела выше бедра;
- самостоятельно прекратил прыжки.

### Инвентарь

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарты. Макеты изготавливаются из любого строительного материала, пригодного для этой цели (дерево, пластик, металл) толщиной 3–5 см.

Размеры нарты



Категория участника	Высота, см	Ширина верха, см	Ширина основания, см	Длина, см
Мужчины, юниоры	50	50	70	100–120
Женщины, юниорки, спортсмены юношеских групп	40	40	60	
Спортсмены детских групп	30	30	50	



## БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ



Бег с палкой — одна из дисциплин северного многоборья. Этот вид спорта напрямую связан с образом жизни коренных малочисленных народов. Палка до сих пор является незаменимой помощницей охотника в тайге — она облегчает подъем в гору, выручает при переходе болот и оврагов. На соревнованиях палка помогает преодолевать естественные препятствия дистанции. Спортсмен справляется с ними разными способами: небольшие преодолевает широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега, канавы перепрыгивает длинным прыжком с приземлением на обе ноги, а вот для преодоления более серьезных препятствий (глубоких оврагов, ров с водой или барьеров) палка зачастую необходима.

### Место проведения соревнований

Дистанция для бега с палкой по пересеченной местности может быть проложена по улицам населенного пункта, но лучше, если она

проходит по его окрестностям или грунтовой, лесной дороге. Дистанция может быть как замкнутой (со стартом и финишем в одной точке), так и разомкнутой (старт и финиш располагаются на расстоянии друг от друга). Дистанция размечается цветными флажками, гирляндами, стрелками с указанием направления дистанции и метража пройденного пути.

Измеряется дистанция рулеткой от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. За правильность и точность дистанции ответственность несет начальник дистанции.

На дистанции должны быть оборудованы стартовая и финишная площадки. Перед финишной площадкой необходимо организовать стартовый коридор, чтобы обеспечить беспрепятственное прохождение спортсменов к старту. Стартовая и финишная площадки оформляются красочно.

### Оборудование старта:

- старт должен быть обозначен белой или красной линией шириной 5 см;

### Дистанции бега с палкой по возрастным группам:

женщины / мужчины	18 лет и старше	2000/3000 м
юниорки / юниоры	16–17 лет	2000/3000 м
девушки / юноши	14–15 лет	1000/2000 м
девушки / юноши	11–13 лет	1000/1000 м



- стартовый коридор (вход участника на старт): длина — 3–5 м, ширина — 2 м, он огораживается веревкой, шнуром; если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то он должен иметь ширину 20–30 м;

- надпись «старт» устанавливается над стартовой линией или рядом с ней;

- от стартовой линии дистанция обозначается флажками.

#### **Оборудование финиша:**

- финиш должен быть обозначен белой или красной линией шириной 5 см;

- финишный створ: длина — не менее 20 м, ширина — 6 м;

- надпись «финиш» устанавливается над финишной линией или рядом с ней.

#### **Правила**

- Перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции).



- Перед стартом судья при участниках проверяет соответствие палки участника требованиям Правил.
- Участник входит в стартовый коридор по вызову судьи при участниках, а на стартовую линию по команде стартера «На старт!».
- Судья-стартер начинает соревнования и дает старт первому участнику только с разрешения старшего судьи, перед началом соревнований он проверяет ход часов и производит пуск часов (2 стартовых и 2 финишных).
- Время, оставшееся до старта, судья объявляет громко (по мегафону).
- Старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований.
- Старт может быть групповым, парным и одиночным.
- Парный и одиночный старты производятся через 30 сек.
- Бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии.
- Одиночный старт производится следующим образом: судья-стартер объявляет оставшееся время до старта — 10 сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5, 4, 3, 2, 1, «марш» и одновременно убирает руку.
- При групповом старте судья-стартер подает команду «На старт!», убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду «Марш» или производит выстрел из стартового пистолета.
- По команде «На старт!» участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь стартовой линии, входящей в длину дистанции.
- Судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников.
- Если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила. В этом случае ему (или им) делается предупреждение. Судья при этом вправе отложить старт.
- Если главный судья по какой-либо причине откладывает старт, то судья-стартер подает команду «Отставить». После этого участники группового забега должны отойти от стартовой линии.

Вернуться обратно и занять прежнее место они могут только после повторной команды «На старт!».

- Если при групповом старте участник или группа участников выполнили старт до выстрела или команды «Марш», то им делается предупреждение, и при повторном старте их ставят позади других участников.
- Замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол.
- Результат бега засчитывается, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от старта до финиша.

#### **Результат бега не засчитывается:**

- если участник допустил сокращение дистанции;
- если участник не прошел хотя бы один контрольный пункт;
- если двумя судьями зафиксирована помощь участнику при прохождении дистанции, в том числе и в форме лидирования;
- если участник принял старт без команды судьи-стартера (выбежал со стороны);
- если участник помешал (толкнул, свалил, нанес травму) сопернику;
- если участник прекратил бег;
- если участник финишировал без палки.

#### **Примечания:**

Участник, сошедший с дистанции (прекративший бег), считается выбывшим из соревнований. Он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой-либо частью туловища линию финиша.

Результаты в беге заносятся в протокол с точностью до сотых долей секунды.

#### **Инвентарь**

- Палка (длина не менее 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес — произвольный), палка может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала.
- Нагрудный номер.

## **МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ**



Метание топора — это интересный и сложный вид северного многоборья. Топор всегда был промысловым атрибутом охотника, оленевода, рыбака, поэтому не мог не попасть в число спортивных снарядов коренных малочисленных народов Севера.

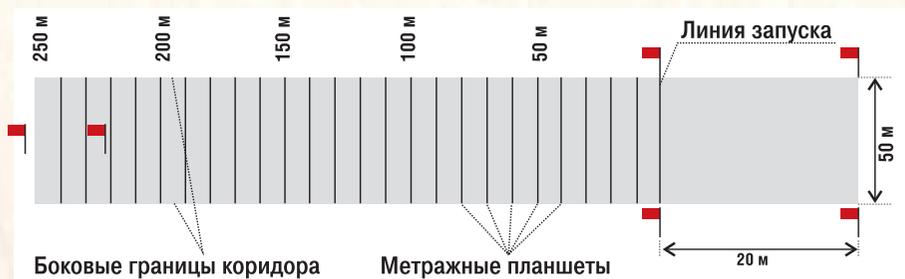
По старинной легенде, однажды оленевод любовался полетом лебедей над стойбищем и начал искать предмет, который мог бы взлететь в небо, как птица. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик хорошенько подстрогал ручку топорика под вид птичьего крыла. Настал день, когда он послал в синеву неба топорик. Тот, словно птица, стремительно взмыл в поднебесье и улетел далеко-далеко. После этого запускать топоры на дальность стало видом состязаний.

Официальный рекорд по метанию топора на дальность, по данным Федерации Северного многоборья России, — 250 м 50 см (Григорий Окотэтто (ЯНАО) — поселок Междуреченский, 2002 г.).

## Место проведения соревнований

Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора.

Площадка должна быть ровной, хорошо обзриваемой во все стороны (открытое поле).



### Площадка состоит из:

- сектора для разбега — 20 м от начала разбега до линии запуска топора (линия входит в площадь коридора приземления);
- коридора приземления топора, ширина которого — 50 м, длина — не менее 250 м. Коридор должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 м. По его краям устанавливаются метражные планшеты. Все линии ограничения, а также метражные отметки обозначаются натяжением по земле цветной ленты или веревки.

### Правила

- Взвешивание топоров и их маркировка заканчиваются за один час до начала соревнований.
- К соревнованиям допускается топор весом не менее 350 г (вес вместе с топорщиком).
- Участник входит в сектор метания только по вызову судьи.
- Запуск топора производится по команде судьи в направлении размеченного коридора приземления.
- Команду на запуск судья подает резким опусканием красного флажка и голосовым сигналом «Можно».

- Спортсмен имеет право на три попытки, в зачет идет лучший результат.
- На выполнение каждого броска дается 3 мин.
- Если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска топора в течение трех минут, то ему проставляется в протоколе «неявка».
- Если бросок не выполнен по объективной причине, то по разрешению старшего судьи участник может получить разрешение на его повторное выполнение.

### Попытка засчитывается, если:

- участник при метании топора не заступил за линию броска (в любой ее точке), а запущенный им топор пересек данную линию. В этом случае судья на линии броска поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле. Только после того, как полевой судья фиксирует удавшуюся попытку поднятием флажка, судья на линии броска опускает флажок и произносит: «Есть».

### Попытка не засчитывается, если:

- участник произвел метание без команды судьи;
- участник наступил на линию броска или коснулся площади коридора приземления любой частью тела;

- запущенный участником топор не пересёк линию броска;
- топор коснулся поверхности земли за пределами коридора приземления, в этом случае судья в поле производит повторные отмашки флажком вправо-влево и по мегафону (рации) произносит слово «нет»;
- результат замеряется от линии метания и до места первого касания топора внутри коридора приземления (точность измерения до одного сантиметра).



### Безопасность:

- судьи, обслуживающие соревнования по метанию топора, участники и представители команд обязательно должны пройти инструктаж по технике безопасности.
- все участники, представители и судьи должны подтвердить прохождение инструктажа по технике безопасности в метании топора личной росписью.
- участник или судья без прохождения инструктажа к старту или выполнению своих судейских функций не допускается. Контроль над этим возлагается на старшего судью.
- перед броском топора участником соревнований судья должен убедиться в плотности насадки топора на рукоятку. Шатающийся, неплотно подогнанный топорик не допускается для бросков.
- метать топорик можно только в сторону коридора приземления и только по разрешению судьи.
- нельзя метать топорик против ветра и если впереди в зоне коридора приземления находится человек.
- во время полета топорика судьи и участники следят за ним до его приземления.

- запрещается нахождение участников соревнований или посторонних лиц в коридоре для метания и примыкающих к коридору зонах.
- для выполнения участником следующей попытки топор в стартовый сектор приносит судья в поле или участник, ранее метавший топор.
- в стартовом секторе для метания находится только один участник, остальные участники находятся за боковыми линиями сектора разбега.
- тренировочные броски разрешаются только под наблюдением судьи (дается три пробных броска каждому участнику).

### Инвентарь:

Основной спортивный снаряд — топорик, вес которого не менее 350 г (вместе с топорщиком), форма топорика и топорщика — произвольные.

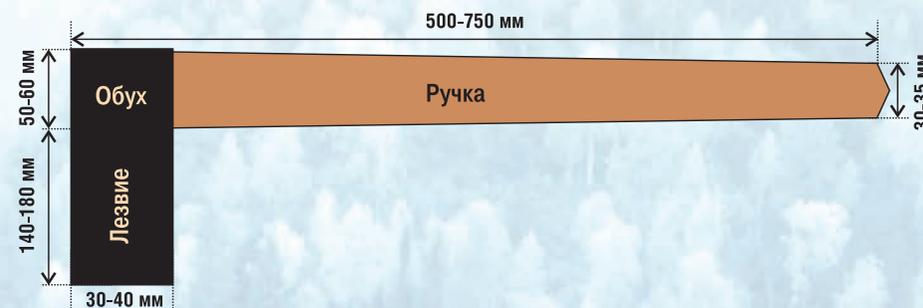
### Топор

Топор состоит из двух частей: металлическая часть и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха.

Рекомендуемые размеры: длина лезвия — 140–80 мм, ширина лезвия — 30–40 мм, толщина лезвия — 2–3 мм, ширина обуха — 50–60 мм, длина ручки — 500–750 мм.

Топор изготавливается самими спортсменами или кем-либо с учетом физических возможностей (рост, гибкость, быстрота и т. д.).

### Рекомендуемые размеры топора





### Рукоятка (топорище)

Рукоятка изготавливается из любого материала, в основном из березовой, сосновой, лиственничной или кедровой древесины, и имеет следующие размеры: длина — не менее 50 см, ширина — около 6 см вверху и 3,5 см внизу,

толщина (в средней части) — около 1,5 см.

Конец ручки равномерно утончен по ширине и толщине. Край верхней части рукоятки топорища по всей длине слегка округлен, а нижней — заострен.

Рукоятка может быть и другой конструкции: в середине выпуклой, а по краям заостренной.

Ручка может быть изготовлена для правой или левой руки.

### РЕКОРДЫ РОССИИ:

Тройной национальный прыжок: Семен Говоров (Якутия) — 11 м 11 см, 1994 г.

Метание тынзяна на хорей: Юрий Тарлин (ХМАО) — 167 попаданий, 2002 г.

Метание топора на дальность: Григорий Окояттто (ЯНАО) — 250 м 50 см, 2002 г.

Прыжки через нарты: Родион Талигин (ЯНАО) — 920 нарт, 2003 г. (Источник: pmfг.ru)



## МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЕЙ



Метание тынзяна на хорей отображает давнее занятие коренных народов Севера — охоту на оленей. Тынзян (или маут) — специальный аркан, при помощи которого оленевод отлавливает животное. На состязаниях тынзян нужно набросить на специальный шест, которым погоняют оленей. Он носит название хорей. Метание тынзяна на точность — экзамен на аттестат зрелости для оленевода и абсолютно практическая дисциплина. Чтобы отловить одного оленя из тысячерового стада, оленеводу нужно было всего несколько секунд. Навыки работы с тынзяном на севере нарабатываются с детства.

Официальный рекорд по метанию тынзяна на хорей, по данным официального сайта Федерации Северного многоборья России, — 167 попаданий (Юрий Тарлин (ХМАО) — поселок Междуреченский, 2002 г.).



## Место проведения соревнований

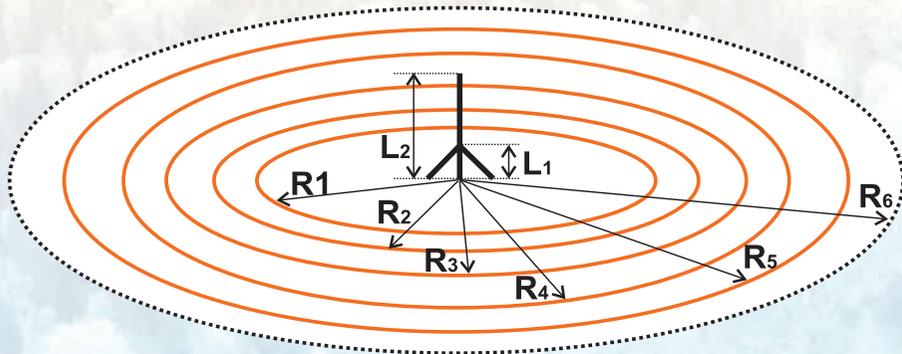
Площадка, на которой проводится метание тынзяна на хорей, должна быть равнинной. На ней необходимо обозначить круг, радиус которого должен быть не менее 15 метров. Если в соревнованиях участвуют несколько возрастных категорий спортсменов, внутри большого круга должны быть размечены круги с радиусами, соответствующими возрастным нормативам метателей.

Хорей устанавливается в центре площадки вертикально. Высота шеста должна быть 3 м (от основания площадки).

Метание производится с любой точки радиуса круга.

### Графическое изображение секторов для метания тынзяна на хорей

- $L_1$  – 1 м (высота подставки для хорей)
- $L_2$  – 3 м (высота хорей)
- $R_1$  – 7 м (для детей 8-9 лет)
- $R_2$  – 10 м (для детей 10-11 лет)
- $R_3$  – 12 м (для детей 12-13 лет)
- $R_4$  – 14 м (для юношей 14-15 лет)
- $R_5$  – 15 м (для юношей 16 лет и старше)
- $R_6$  – 25 м (зона ограждения для зрителей)



### Радиус круга при метании тынзяна по возрастным группам (в метрах):

женщины / мужчины	18 лет и старше	11 / 15 м
юниорки / юниоры	16–17 лет	11 / 15 м
девушки / юноши	14–15 лет	10 / 13 м
девушки / юноши	11–13 лет	9 / 11 м

## Правильный набор тынзяна

Набор тынзяна в руку перед метанием производится участником самостоятельно. Снаряд собирается кольцами в моток, диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуститься. Тынзян для метания собирают на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м). Необходимо обратить внимание на набор основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке его растягивают, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

## Правила

- Каждый участник выступает со своим тынзяном.
- Тынзян должен быть обязательно измерен и промаркирован судьей.
- Промер тынзяна и его маркировка заканчивается за один час до начала соревнований.
- Для набора тынзяна участнику дается время 3 мин с момента вызова участника.
- Участник собирает тынзян без помощи постороннего.
- Разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна.
- Участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи.
- Участник выходит на линию броска по вызову судьи «На старт!» И метает по команде «Можно».
- На выполнение одного броска дается 2 мин (отсчет времени производится с команды судьи «Можно»).
- Участник имеет право сделать замену тынзяна только с разрешения судьи на линии круга.
- Участник имеет право на три попытки и все три попытки выполняет без перерыва.
- В зачет идет лучший результат из трех попыток.
- Бросок тынзяна засчитывается, если участник не нарушил

правил, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли). В этом случае судья объявляет: «Есть» и поднимает флажок вверх.

#### **Бросок тынзяна не засчитывается, если:**

- после команды «Можно» спортсмен не произвел бросок в течение 2 мин.;

- участник заступил, переступил линию круга;
- при броске конец тынзяна не остался у участника;
- петля тынзяна падает мимо хорей;
- бросок произведен без команды судьи на линии круга;
- тынзян не промаркирован.

#### **Инвентарь и оборудование:**

- Тынзян

Может быть изготовлен как из традиционных материалов (шкура взрослого оленя), так и из современных искусственных материалов. Длина тынзяна — не более 30 метров. Сечение произвольное. В переднем конце тынзян имеет костяшку-сармик (материал произвольный) с двумя отверстиями, малым и большим, через которые ременная часть тынзяна продета таким образом, чтобы образовывалась петля.

- Хорей

Шест высотой 3 м и диаметром 3–5 см, установленный вертикально в подставку.

- Подставка для хорей

Конструкция диаметром 5–7 см, высотой до 1 м, внизу тренога, которая позволяет его быстро и легко освобождать.



Издание осуществлено с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Бельды В. Ч. Правила соревнований по национальным видам спорта народностей Приамурья / В.Ч. Бельды, В.И. Прокопенко. – Хабаровск, 1984. – 75 с.

Кривцов А. С. Совершенствование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по стрельбе / А. С. Кривцов. – Текст: непосредственный // научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 10(12). – с. 29-35.

Национальные виды спорта: северное многоборье: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Составители Н. В. Самоловова, Н. А. Самоловов. – Нижневартовск: НГГУ, 2008. – 87 с.

Прокопенко В. И. Этноспорт народов севера Приамурья и Сахалина: Книга для учителя: учебное пособие / В. И. Прокопенко. – Хабаровск: Дальневосточные издательский центр «Приамурские ведомости», 2015. – 264 с.: ил.

Прокопенко В. И. Традиционное физическое воспитание и игры удэгейцев: учебно-методическое пособие: [для студентов факультетов физической культуры] / В. И. Прокопенко. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2009. – 251 с.

Спорт народов Севера Хабаровского края: альбом: Региональная общественная организация «Хабаровская краевая спортивная федерация северного многоборья» / под общей редакцией И. А. Бельды / Хабаровск, 2017 г. – 65 с.

#### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

Н. В. Толкачева, педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦВР п. Лучегорск, судья соревнований по национальным видам спорта

Г. И. Петрова, глава Красноярского сельского поселения Пожарского муниципального района

А. В. Кудрявцев, директор ФГБУ «Национальный парк «Бикин»

Э. С. Гажа, специалист по связям с общественностью ФГБУ «Национальный парк «Бикин»

ФОТО: Г. Ильинский, А. Хитров, О. Кабалик, М. Шевякова, архив ФГБУ «Национальный парк «Бикин» и открытые источники

Дизайн-макет: Р. Петренко

Подписано в печать 22.02.2020

Формат 148\*210 мм. Бумага мелованная. Печать офсетная.

# ДЕНЬ

# БИКИНА



# ВА:КЧАЙ НИ



# КРАСНЫЙ ЯР



# РЕКА БИКИН

