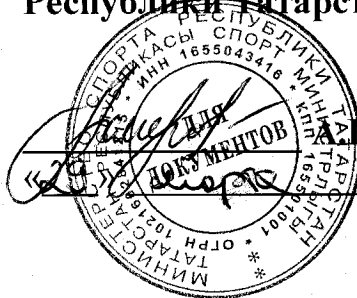


«Утверждаю»

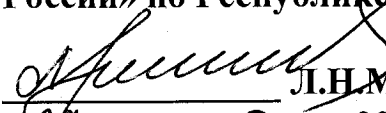
Заместитель министра спорта
Республики Татарстан



А.Р. Ахмеров
2019 года

«Утверждаю»

Председатель Правления
РО ООО «Союз пенсионеров
России» по Республике Татарстан


Л.Н. Мишина
«29» марта 2019 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении IX республиканской Спартакиады пенсионеров «Третий возраст»,
посвященной 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне
1941-1945 годов

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

IX республиканская Спартакиада пенсионеров «Третий возраст» (далее – Спартакиада), посвященная 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, проводится в целях:

- пропаганды и популяризации ценностей физкультуры и спорта среди пожилых людей как важного фактора активного долголетия;
- привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- активизации деятельности местных отделений Союза пенсионеров России в муниципальных образованиях Республики Татарстан, других общественных организаций по физкультурно-массовой и оздоровительной работе с лицами пенсионного возраста;
- изучение опыта проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди пенсионеров в муниципальных образованиях Республики Татарстан.

II. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится в два этапа:

I этап: соревнования в муниципальных районах и городских округах Республики Татарстан – **с апреля по 15 мая 2019 года.**

II этап: финальные соревнования среди команд из муниципальных районов и городских округов Республики Татарстан – **24 мая 2019 года в г.Казани** (спортивный комплекс «Центр бокса и настольного тенниса» ул.Дж.Файзи, д.2а и спортивные объекты КСК «КАИ Олимп» ул.Чистопольская д.67).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПАРТНЕРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство организацией Спартакиады осуществляет Министерство спорта Республики Татарстан (далее – МС РТ), Правление Регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» по Республике Татарстан (далее – Правление СПР).

Полномочия МС РТ, как организатора Спартакиады, осуществляются Управлением по проведению мероприятий ГАУ «Центр спортивной подготовки».

Партнерами в организации проведения Спартакиады являются: Отделение Пенсионного фонда России по Республике Татарстан, региональная общественная организация ветеранов (пенсионеров) Республики Татарстан, органы исполнительной власти муниципальных образований Республики Татарстан.

Организаторами проведения I этапа являются органы исполнительной власти муниципальных образований Республики Татарстан в области физической культуры и спорта, местные отделения Союза пенсионеров России (далее – местные отделения СПР), местные отделения региональной общественной организации ветеранов (пенсионеров) Республики Татарстан, другие общественные организации ветеранов, пенсионеров и главные судейские коллегии.

Непосредственное проведение финала Спартакиады возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СПАРТАКИАДЫ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

К участию в I этапе Спартакиады допускаются мужчины – 60 лет и старше, женщины – 55 лет и старше (возраст определяется на день начала соревнований I этапа), имеющие допуск врача.

К участию в финале (II этапе) Спартакиады допускаются сборные команды муниципальных районов и городских округов Республики Татарстан, скомплектованные из участников, победивших в соревнованиях I этапа, зарегистрированных по месту постоянного проживания в данном муниципальном районе (городском округе).

В состав сборной команды от муниципального района и города входят 11 человек, в том числе 10 спортсменов (5 мужчин и 5 женщин) и 1 руководитель делегации, представляющий местное отделение СПР (руководитель может участвовать в соревнованиях) или орган управления в области физической культуры и спорта исполнительного комитета муниципального образования Республики Татарстан.

Допуск к соревнованиям осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом», по решению комиссии по допуску (далее – Мандатная комиссия), созданной организаторами.

Замена участника по неотложным обстоятельствам возможна из состава участников I этапа Спартакиады, показавших лучшие результаты, по согласованию с местным

Команды должны иметь флаги своего района или города, СПР, а также единую спортивную форму. Допускается размещение на форме логотипов партнеров и спонсоров команд.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

Программа проведения I этапа Спартакиады на муниципальном уровне, порядок проведения, виды спорта, количество участников определяются организаторами проведения I этапа, включая виды спорта, предусмотренные настоящим положением.

Спартакиада проводится по следующим видам спорта:

№	Виды программы	Кол-во участников	
		Мужчины	Женщины
1.	Легкая атлетика	1	1
2.	Плавание	1	1
3.	Настольный теннис	1	1
4.	Пулевая стрельба	1	1
5.	Дартс	1	1
6.	Комбинированная эстафета	Все участники команды	
7.	Гимнастика для всех (вне зачета)	Все участники команды	
8.	На I этапе выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО (вне зачета)	Все желающие участники команды	

Спартакиада проводится в соответствии с правилами соревнований по видам спорта, включенным в программу Спартакиады, а также настоящим Положением.

Порядок и условия выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляются в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – нормативы испытаний (тестов) Комплекса ГТО), размещенными на официальном сайте Минспорта России (<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/>).

Настольный теннис

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина).

Победитель определяется по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Система проведения соревнований определяется ГСК.

Плавание

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина). Дистанция 50 метров (вольный стиль).

Победитель определяется по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Система проведения соревнований определяется ГСК, с учетом возрастных гандикапов¹ участников (приложение 4).

Пулевая стрельба

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина). Стрельба из электронного оружия из положения сидя (или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 метров. Выполняется 5 пробных выстрелов и 10 зачетных.

Победитель определяется по наибольшей сумме выбитых очков отдельно среди мужчин и женщин.

Соревнования проводятся со спортивным инвентарем, предоставленным организаторами. Использование личного инвентаря не допускается.

Система проведения соревнований определяется ГСК, с учетом возрастных гандикапов участников (приложение 4).

¹ Гандикап - преимущество, предоставляемое для уравнивания шансов на успех в спортивном состязании

Дартс

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина). Система проведения соревнований определяется ГСК.

Победитель определяется по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Соревнования проводятся со спортивным инвентарем, предоставленным организаторами. Использование личного инвентаря не допускается.

Легкая атлетика

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина).

Дистанции: бег 1 000 м – мужчины, бег 1 000 м – женщины.

Победитель в личном первенстве определяется по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Система проведения соревнований определяется ГСК, с учетом возрастных гандикапов участников (приложение 4).

Комбинированная эстафета

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие 8 человек.

В комбинированную эстафету могут входить: гладкий бег, броски мяча в баскетбольную корзину (3 попытки), скандинавская ходьба, ведение футбольного мяча с обводкой предметов, удар мяча в мини-футбольные ворота (3 попытки), ведение мяча хоккейной клюшкой с обводкой предметов, метание дротика по воздушным шарам (3 попытки), бег с теннисной ракеткой и мячом, иные виды прохождения дистанции.

Передача эстафеты осуществляется эстафетной палочкой на всех этапах.

Система проведения соревнований определяется ГСК, и доводятся до сведения участников в день проведения Спартакиады. Команда победитель определяется по лучшему результату.

Гимнастика для всех

Массовое физкультурное мероприятие с элементами аэробики с участием всех спортсменов по единому комплексу упражнений.

Система проведения гимнастики для всех определяется ГСК в день проведения Спартакиады.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО проводится вне общего зачета Спартакиады в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО и методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Комплекса ГТО.

Выполнение нормативов проводится по следующим ступеням Комплекса ГТО:

IX ступень – женщины 55-59 лет;

X ступень – женщины, мужчины 60-69 лет;

XI ступень – женщины, мужчины 70 лет и старше.

Тестирование проводится по следующим видам испытаний (тестов): поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины, женщины, все ступени), наклон вперед из положения стоя ногами на полу (мужчины, женщины, все ступени), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины, IX ступень), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (мужчины, женщины, X ступень), сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (мужчины, женщины, XI ступень).

Количество участников определяет ГСК. Виды испытаний будут определены организаторами в уточненной программе соревнований и объявлены на инструктивном совещании в день приезда.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В соревнованиях финального этапа Спартакиады разыгрываются (в 2-х подгруппах: среди городов и районов):

- личное первенство;
- командное первенство в Комбинированной эстафете;
- общекомандное первенство.

Подведение результатов Спартакиады проводится Главной судейской коллегией. Личные и командные места по видам программы определяются согласно правилам соревнований по виду спорта и данным Положением. Общекомандное первенство среди команд городов и районов Республики Татарстан определяется по наименьшей сумме мест, занятых в следующих видах программы: легкая атлетика, плавание, настольный теннис, дартс, пулевая стрельба, комбинированная эстафета.

За неучастие в обязательном виде программы Спартакиады команде присваивается последнее место в данном виде.

При определении общекомандного первенства Спартакиады, в случае равенства очков у двух или более команд, преимущество получает команда, занявшая больше первых, затем вторых и т.д. мест в индивидуальных спортивных дисциплинах.

Протесты на решения судейских коллегий по видам спорта подаются руководителями команд в сроки, установленными правилами соревнований, и рассматриваются Главной судейской коллегией.

Итоговые протоколы соревнований размещаются на сайте <http://sprrt.ru/>.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники соревнований I этапа Спартакиады, занявшие 1, 2, 3 места в индивидуальных дисциплинах по видам спорта, награждаются дипломами, грамотами органов управления в области физической культуры и спорта исполнительных комитетов муниципальных образований Республики Татарстан, местных отделений СПР.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места на I этапе Спартакиады по видам спорта, награждаются дипломами, грамотами органов управления в области физической культуры и спорта исполнительных комитетов муниципальных образований Республики Татарстан, местных отделений СПР.

Участники, занявшие с 1 по 3 место в личном первенстве в отдельных видах программы в финале Спартакиады, награждаются медалями и дипломами МС РТ и Правления СПР.

Команды, занявшие с 1 по 3 место в командных видах программы, награждаются дипломами МС РТ и Правления СПР. Участники команд награждаются медалями и дипломами МС РТ и Правления СПР.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в общекомандном первенстве, награждаются кубками и дипломами МС РТ и Правления СПР, призами Правления СПР, партнеров, спонсоров.

Устанавливаются следующие дополнительные номинации:

1. Самый возрастной участник (среди мужчин и женщин).

2. Самая элегантная командная форма.

Организаторы соревнований могут устанавливать дополнительные номинации. Номинанты награждаются дипломами организаторов и памятным подарками.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение соревнований I этапа Спартакиады осуществляется органами управления в области физической культуры и спорта исполнительных комитетов муниципальных образований Республики Татарстан, партнерами, спонсорами.

МС РТ осуществляет финансирование расходов на проведение финала соревнований: церемонии открытия и закрытия финального этапа Спартакиады, оплату судейских услуг, аренду скорой помощи, питание участников Спартакиады (по согласованию), техническое обеспечение проведения финальных соревнований.

Правление СПР осуществляет финансирование расходов на приобретение наградной атрибутики, призов, питание и страхование участников финала Спартакиады, размещение в гостинице команд из отдаленных районов республики.

МС РТ и Правление СПР осуществляют финансовое обеспечение физкультурных мероприятий в соответствии с Порядком финансирования за счет средств республиканского бюджета и Нормами расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий.

Проезд участников команд на финальные соревнования в оба конца обеспечивают командирующие организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Спартакиада проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации.

Обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей осуществляется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиями правил соревнований по виду спорта.

Медицинское обеспечение соревнований и условия допуска участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Обязательным условием соревнований является прохождение участниками предсоревновательного медосмотра, а также наличие в местах проведения соревнований автомашины «Скорая помощь» с квалифицированным медицинским персоналом.

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в I этапе и финале Спартакиады осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется на каждого участника соревнований проводящий соревнования организацией.

представляется на каждого участника соревнований проводящий соревнования организацией.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в финале Спартакиады подаются в виде скана или факсограммы в мандатную комиссию организатора соревнования за 10 дней до дня проведения соревнований за подписью руководителей органов в области физической культуры и спорта исполнительных комитетов муниципальных образований Республики Татарстан и местных отделений Союза пенсионеров России (приложение 1).

К заявкам на каждого участника прикладываются:

1. Анкета участника соревнований (приложение 2);
2. Копия договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;
3. Копия протокола главной судейской коллегии соревнований I этапа в муниципальных образованиях Республики Татарстан;
4. Копия полиса обязательного медицинского страхования.

В день приезда участников Спартакиады руководитель команды представляет в мандатную комиссию организатора соревнований:

- оригинал именной заявки, с отметкой врача о допуске к участию в соревнованиях напротив фамилии каждого участника;

- оригинал медицинской справки, оформленной в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» или справку из лечебного учреждения по месту жительства участника о разрешении участвовать в Спартакиаде по заявленному виду спорта с наличием штампа лечебного учреждения, подписи врача и заверенной круглой печатью;

- оригинал заявки-справки с личной подписью участника соревнований (соглашение об ответственности) (приложение 3);

- документы, перечисленные в пп. 1-4 для оформления допуска к соревнованиям и утверждения списков участников.

В случае предоставления неполного комплекта документов Мандатная комиссия вправе не допустить участника (команду) к соревнованиям.

Замена участника соревнований по неотложным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна из состава команды победителя муниципального (I-го) этапа Спартакиады, по согласованию с Правлением СПР.

Телефоны для справок по вопросам организации Спартакиады:

Правление Регионального отделения ООО «Союз пенсионеров России»: тел. 8 (843) 279-25-11; 279-25-12; т\факс 279-25-16, e-mail: spr@013.pfr.ru;

Отдел массовой физкультурно-оздоровительной работы Министерства спорта РТ: тел. 8 (843) 222-81-45 (53);

ГАУ «Центр спортивной подготовки»: тел. 8(843)237-95-31, e-mail: 2018sport@mail.ru.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ
НА СОРЕВНОВАНИЯ**

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА²
на участие в IX республиканской Спартакиаде пенсионеров «Третий возраст»,
посвященной 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

От команды _____
Город, район _____

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Адрес проживания (индекс, ул., дом, кв.)	Паспортные данные (СНИЛС, ИНН)	Подпись участника ³	Вид программы (соревнований)	Подпись и печать врача, дата
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

² Подписывая настоящую Заявку, участник Спартакиады дает согласие на обработку (сбор, систематизация, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение) своих персональных данных включающих: фамилию, имя, отчество, дату и место рождения, паспортные данные, сведения об образовании, биографические данные, фотографии, контактную информацию, ИНН, СНИЛС, иные сведения, относящиеся к персональным данным, предоставленным в рамках проведения Спартакиады.

³ Согласен(а), что мои персональные данные будут использованы в целях проведения IX республиканской Спартакиады пенсионеров «Третий возраст», посвященной 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.»
Настоящее согласие действует со дня подписания заявки до дня отзыва в письменной форме.

8.									
9.									
10.									
11.	Руководитель команды								

Отметка врача о допуске участника к соревнованиям должна стоять напротив фамилии каждого участника.

Допущено _____ человек
(дата, подпись, печать врача)

Представитель команды органа исполнительной власти физической культуры и спорта _____ / _____
Ф.И.О. подпись печать

Представитель команды от местного СПР _____ / _____
Ф.И.О. подпись, печать

АНКЕТА

участника IX республиканской Спартакиады пенсионеров
«Третий возраст», посвященной 74-й годовщине Победы
в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

1. Ф.И.О. _____
2. Наименование района (города) _____
3. Место проживания (город, поселок, село) _____
4. Контактный телефон _____
5. Семейное положение _____
6. Дата рождения _____
7. Полных лет _____
8. Профессия, род занятий до выхода на пенсию _____
9. Работаете ли в настоящее время, кем? _____
10. Стаж занятий спортом, каким? _____
11. Спортивные достижения (разряды, звания и т.д.) _____
12. Участие в спортивных соревнованиях ветеранов _____
13. Сколько времени в неделю вы уделяете занятиям физкультурой и спортом _____
14. Делаете ли ежедневную утреннюю зарядку, какой продолжительности? _____
15. Есть ли у Вас по месту проживания спортивные сооружения и площадки, посещаете ли Вы их, есть ли Вам скидки, как пенсионеру? _____
16. Привлекаете ли к занятиям спортом членов семьи или родственников? _____
17. Какие хронические заболевания, на Ваш взгляд, Вам удалось избежать или замедлить их ход вследствие занятий физкультурой и спортом? _____
18. Являетесь ли Вы членом Союза пенсионеров России, с какого года? _____
19. Какие пожелания и рекомендации Вы хотели бы сообщить организаторам Спартакиады: _____
20. Информация, которую Вы можете сообщить о себе дополнительно (ордена, медали, звания и т.д.) _____

Личная подпись _____ Дата _____

**IX Республиканская Спартакиада пенсионеров «Третий возраст»,
посвященная 74-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне
З А Я В К А – С П Р А В К А**

Наименование муниципального образования РТ

Внимание! Информация для участников Спартакиады обязан иметь при себе документ удостоверяющий личность и медицинский страховой полис!

Подписав Заявку, участник тем самым подтверждает, что состояние его здоровья соответствует критериям, по которым врач допускает его к участию в соревнованиях. Подписав Заявку, участник подтверждает, что он прошел медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства, здоров и допущен к занятиям физической культурой и может принимать участие в спортивных соревнованиях. Подписав Заявку, участник подтверждает, что Организаторы не несут какой-либо ответственности за возможные убытки и ущерб, нанесённые имуществу и здоровью участника, и за возможные убытки и ущерб, нанесённые участником имуществу и здоровью третьих лиц в ходе данного соревнования.

СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Организаторы не несут ответственности за повреждения или ущерб, нанесенные Участнику во время Соревнования, если только эти повреждения или ущерб не были допущены Организаторами по грубой небрежности, умышленно или в результате пренебрежения своими обязанностями по отношению к Участнику. Организаторы не несут ответственности за вызванные сопутствующими обстоятельствами повреждения или ущерб, нанесенные Участнику во время Соревнования по их умеренной небрежности. Участник гарантирует, что он находится в надлежащей физической форме и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Соревновании. Участник не возражает против возможного оказания ему первой медицинской помощи, предусмотренной Организаторами. Участник не выдвигает по отношению к Организаторам никаких требований, касающихся его участия в Соревновании. Участник признает право Организаторов без какой-либо компенсации или ответственности использовать персональную информацию об Участнике по их усмотрению, использовать фото-, аудио- и/или видеоматериалы с участием Участника в промо-, рекламных и прочих публикациях в полиграфии, на радио, телевидении, в Интернете и других источниках без ограничения сроков и мест использования данных материалов, а также право редактирования таких материалов и передачи их третьим лицам. Участник извещен о своей обязанности выступать на Соревновании **в официальной спортивной форме**. Если от Организаторов поступит соответствующее требование (нарушение этого

обязательства) которое может повлечь дисквалификацию Участника. Если какие-либо из положений данного соглашения не могут быть выполнены, это не приводит к освобождению Организаторов и Участника от выполнения прочих положений соглашения. Невыполняемые положения заменяются аналогичными положениями, которые могут быть выполнены.

№ п/п	Ф.И.О (полностью)	Дата рождения	Адрес проживания (полностью)	Паспортные данные, СНИЛС, ИНН	Медицинское Страхование (если имеется), Полис №	Телефон Обязательно!	Личная подпись
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							

Представитель команды
от города и района РТ _____ / _____ / _____
подпись _____ ФИО

Оргкомитет оставляет за собой право отказать в регистрации командам, некорректно заполнившим заявку.

Возрастные гандикапы для соревнований*

Возраст (лет)	Стрельба 10 выстрелов (оч.)	Плавание 50 м (с)	Бег 1000 м (с)
55	0	0	0
56	0	0,35	2
57	0	0,60	4
58	0	0,85	6
59	0	1,10	8
60	0	1,35	10
61	1	1,60	12
62	1	1,85	14
63	1	2,10	16
64	1	2,35	18
65	1	2,60	20
66	1	2,90	22
67	1	3,20	24
68	1	3,50	26
69	1	3,80	28
70	2	4,10	30
71	2	4,40	32
72	2	4,70	34
73	2	5,20	36
74	2	5,70	38
75	2	6,20	40
76	2	6,70	42
77	2	7,20	44
78	3	7,70	46
79	3	8,20	48
80	3	8,70	50
81	3	9,20	53
82	3	9,70	56
83	3	10,20	59
84	3	10,70	62
85	4	11,20	65
86	4	11,70	68
87	4	12,20	71
88	4	12,70	74
89	4	13,20	77

Показанный результат необходимо сложить (вычесть) с соответствующим возрасту гандикапом.

Для комбинированной эстафеты сначала определяется средний возраст команды (количество лет без учета месяцев и дней), затем показанный результат складывается (вычитается) с соответствующим гандикапом.