

**РЕГЛАМЕНТ
ВИРТУАЛЬНОГО ТУРНИРА
НА ТРЕНАЖЕРАХ CONCEPT2
«КУБОК ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ 2023»**

1. Общие положения

- 1.1** Виртуальный Турнир на тренажерах Concept2 (далее Турнир) проводится на гребных тренажерах RowErg мониторами PM3, PM4 или PM5 в личном зачете и среди команд, а также на лыжных тренажерах SkiErg и велотренажерах BikeErg в личном зачете.
- 1.2** Организатор Турнира: компания GO2ROW
- 1.3** Сроки проведения турнира: с 27 марта по 7 мая 2023 года.
- 1.4** Соревнования проводятся в следующих категориях:
- Гребной тренажер RowErg:**
- Дети 8-12 лет (Г12)
 - Девушки 13-14 лет (ГД14)
 - Юноши 13-14 лет (ГЮ14)
 - Девушки 15-16 лет (ГД16)
 - Юноши 15-16 лет (ГЮ16)
 - Девушки 17-18 лет (ГД18)
 - Юноши 17-18 лет (ГЮ18)
 - Женщины 19-34 года (ГЖ19+)
 - Мужчины 19-34 года (ГМ19+)
 - Женщины 35 лет и старше (ГЖ35+)
 - Мужчины 35 лет и старше (ГМ35+)
 - Команды (1 женщина + 2 мужчины) без разделения по возрастным категориям.
- Лыжный тренажер SkiErg:**
- Женщины 19 лет и старше (ЛЖ19+)
 - Мужчины 19 лет и старше (ЛМ19+)
- Велотренажер BikeErg:**
- Женщины 19 лет и старше (ВЖ19+)
 - Мужчины 19 лет и старше (ВМ19+)
- 1.5** Организатор Турнира вправе отменить соревнования в категориях, где количество участников или команд после окончания регистрации будет менее восьми. Участники таких категорий имеют право перерегистрироваться в любую другую категорию Турнира, соответствующую возрасту участника, либо вернуть стартовый взнос.
- 1.6** Каждый совершеннолетний участник и каждый представитель (родитель) несовершеннолетнего участника должен убедиться в том,

что физическое состояние участника Турнира позволяет ему участвовать в Турнире без угрозы для здоровья. Каждый участник должен иметь спортивный страховой полис, действительный в сроки проведения Турнира.

1.7 Каждому участнику личного зачета необходимо заполнить форму регистрации и оплатить стартовый взнос:

- в категориях Г12, ГЮ14, ГД16, ГЮ16, ГД18, ГЮ18 размер стартового взноса 1000 рублей, страница регистрации go2row.ru/reg18
- в категориях ГЖ19+, ГМ19+, ГЖ35+, ГМ35+, ЛЖ19+, ЛМ19+, ВЖ19+, ВМ19+ размер стартового взноса 1500 рублей, страница регистрации go2row.ru/reg19

При корректном заполнении электронной заявки и оплате стартового взноса участник индивидуального зачета получит уведомление об успешной регистрации на email, указанный в регистрационной форме, в течение 24 часов.

1.8 Каждой команде необходимо заполнить форму регистрации на странице: go2row.ru/reg-team и оплатить стартовый взнос в размере 4500 рублей (1500 рублей с каждого участника команды). При корректном заполнении электронной заявки и оплате стартового взноса команда получит уведомление об успешной регистрации на email, указанный в регистрационной форме, в течение 24 часов.

1.9 Участникам, планирующим выступать в личном зачете и в команде необходимо пройти процедуру регистрации дважды в соответствующих разделах.

1.10 Срок окончания регистрации – 25 марта 2023 г.

1.11 Любой участник личного зачета, равно как и команда имеют право пропустить любой из этапов в случае болезни или иных причин, без возможности пройти дистанцию пропущенного этапа после его окончания. При этом участник или команда сохраняют возможность продолжить соревнование на последующих этапах Турнира.

1.12 Любая команда имеет право совершить две замены на протяжении Турнира, в случае, если травма, болезнь или иные обстоятельства не позволяют одному из членов команды продолжить участие в Турнире. Допускается «обратная» замена выбывшего участника, при этом лимит замен команды считается исчерпанным.

Для совершения замены необходимо заполнить соответствующую форму на сайте go2row.ru/sub

Замена должна быть произведена не позднее, чем за 48 часов до окончания этапа, в котором будет выступать новый участник команды. Замена участника команды производится без оплаты регистрационного взноса.

1.13 Регистрационный взнос не подлежит полному или частичному возврату, независимо от причины, по которой команда или участник личного зачета самостоятельно отказались от участия до начала Турнира или прекратили участие по ходу Турнира.

1.14 Участники команды, по тем или иным причинам прекратившей участие в Турнире, имеют право заявиться в другую команду в рамках п.1.12 Регламента.

1.15 Дистанции и сроки проведения этапов Турнира:

Категории	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап	6 этап
	27.03-02.04	03.04-09.04	10.04-16.04	17.04-23.04	24.04-30.04	01.05-07.05
Гребной тренажер RowErg						
Г12	200 м	500 м	150 м	100 м	300 м	250 м
ГД14, ГЮ14	4000 м	500 м	1500 м	100 м	1000 м	250 м
ГД16, ГЮ16	4000 м	500 м	1500 м	100 м	1000 м	250 м
ГД18, ГЮ18	10000 м	500 м	6000 м	100 м	1000 м	2000 м
ГЖ19+, ГМ19+	10000 м	500 м	6000 м	100 м	1000 м	2000 м
ГЖ35+, ГМ35+	10000 м	500 м	6000 м	100 м	1000 м	2000 м
Команды (1Ж+2М)	Эстафета (6х1мин)	500 м	Командная гонка (10 мин)	100 м	Эстафета (9х30с)	2000 м
Лыжный тренажер SkiErg						
ЛЖ19+, ЛМ19+	500 м	6000 м	1000 м	2000 м	10000 м	100 м
Велотренажер BikeErg						
ВЖ19+, ВМ19+	2000 м	4000 м	1000 м	20000 м	200 м	12000 м

2. Общие правила прохождения этапов

2.1 Каждый участник Турнира может установить произвольное положение заслонки маховика (демпфера) в диапазоне от 1 до 10.

2.2 Индивидуальный номер участника должен быть нанесен на любую часть тела, с условием, что он будет различим на видеозаписи прохождения этапа на протяжении всей дистанции.

2.3 Отснятая видеозапись должна быть в качестве, позволяющем четко видеть весь процесс прохождения этапа от начала и до конца съемки.

2.4 Монтаж видеозаписи не допускается. При обнаружении признаков монтажа участник и/или команда дисквалифицируются.

- 2.5 Видеозапись пройденного этапа необходимо отправить в Оргкомитет соревнований следующим способом:
- разместить видеозапись в YouTube (youtube.com)
 - прислать ссылку на видеозапись в Оргкомитет турнира на email: **event@go2row.ru**.
 - в случае невозможности размещения видео на сайте youtube.com необходимо связаться с Оргкомитетом турнира по email: **event@go2row.ru** или отправить сообщение любому из администраторов группы **vk.com/concept2** для согласования альтернативного способа отправки видеозаписи.
 - ссылки на видеозаписи всех участников команды на каждом этапе Турнира необходимо отправлять в Оргкомитет одним письмом.
- 2.6 В процессе прохождения дистанции на этапах Турнира не разрешается использование ремней, резинок или иных удерживающих приспособлений для крепления тела к подвижному сиденью (банке).
- 2.7 В процессе прохождения дистанции на этапах Турнира не допускается любая посторонняя помощь участнику со стороны других участников или посторонних лиц, в том числе: удержание тренера, изменение настроек заслонки маховика, передача еды или напитков, помощь в выполнении гребка и пр.
- 2.8 В случае нарушения п.2.6 и/или п.2.7 Регламента видеозаписи участника или команды не будут приняты к рассмотрению, а результаты зафиксированные на этой видеозаписи не будут зачтены.

3. Правила прохождения и съемки индивидуальных этапов

- 3.1 В начале видеозаписи этапа личного зачёта, участнику необходимо назвать свою Фамилию, Имя и продемонстрировать индивидуальный номер, нанесенный в соответствии с п.2.2 настоящего Регламента.
- 3.2 Для прохождения дистанции этапа необходимо выбрать в меню монитора:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Single Distance**
 - Кнопкой **Set Distance** установить дистанцию этапа
 - зафиксировать выбранный режим нажатием кнопки **V**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр

- последовательным нажатием кнопки **Units** перевести монитор в режим отображения времени, либо пройденных метров в третьей сверху строке дисплея.
- 3.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранную дистанцию в течение не менее **3 секунд**.
- 3.4 Расположить камеру таким образом, чтобы участник и тренажер полностью находились в ракурсе съемки на протяжении всего этапа. Номер участника должен быть виден на протяжении всей дистанции.
- 3.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 3.6 После завершения дистанции необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов PM3 и PM4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы
 - Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат.
- 3.7 При несоблюдении условий пунктов 3.1 - 3.6 Регламента, видеозапись прохождения дистанции соответствующего этапа не будет принята к рассмотрению.
- 3.8 Распределение мест и начисление рейтинговых очков на этапах личного зачета в категориях Г12, ГД14, ГЮ14, ГД16, ГЮ16, ГД18, ГЮ18, ГЖ19+, ГМ19+ производится исходя из лучшего времени прохождения дистанции.
- 3.9 Распределение мест и начисление рейтинговых очков на этапах личного зачета в категориях ГЖ35+, ГМ35+, ЛЖ19+, ЛМ19+, ВЖ19+, ВМ19+ производится исходя из лучшего времени прохождения дистанции, с учетом Возрастного Гандикапа, применяемого к результатам участников в возрасте 36 лет и старше, согласно приложению №1 Регламента Турнира.
- 3.10 Формат маркировки видеозаписи участника личного зачета:
Фамилия Имя, Фамилия. номер, дистанция
Пример: Кузнецов Сергей 601 6000м

4. Правила прохождения и съемки командной гонки

- 4.1 В начале видеозаписи командной гонки необходимо снять всех участников команды, продемонстрировать индивидуальные номера, нанесенные в соответствии с п.2.2 Регламента, и назвать команду.

- 4.2 Для прохождения командной гонки необходимо выбрать в меню монитора:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Single Time**
 - **Set Time** и установить время командной гонки - 10 минут
 - зафиксировать выбранный режим командной гонки нажатием кнопки **V**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр
 - последовательным нажатием кнопки **Units** перевести монитор в режим отображения пройденных метров в третьей сверху строке дисплея
- 4.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранный режим командной гонки в течение не менее **3 секунд**.
- 4.4 Расположить камеру таким образом, чтобы на каждом этапе командной гонки гребущий участник команды, его номер и тренажер полностью находились в кадре.
- 4.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 4.6 Начинает прохождение командной гонки любой из участников команды. В процессе прохождения дистанции команда имеет право производить смену гребущего участника на любого другого в произвольном порядке. При этом каждый из участников должен преодолеть не менее 1/5 части от общего времени, предусмотренного условиями командного этапа соревнований. Отсчет времени прохождения каждого этапа участником команды производится с момента взятия рукоятки и до момента фиксации ее в стопоре после окончания прохождения текущего отрезка.
- 4.7 При несоблюдении условий п.4.6 команда наказывается штрафом - 10 метров за каждую секунду, недостающую до установленного обязательного лимита времени для каждого участника команды.
- 4.8 Смена этапа командной гонки происходит только после фиксации рукоятки в стопоре на раме тренажера и касания пола обеими ногами одновременно, участником предыдущего этапа.
- 4.9 Любая помощь участнику во время прохождения отрезка командной гонки и в момент передачи эстафеты со стороны других участников команды не допускается.
- 4.10 При несоблюдении условий п.4.1, п.4.2, п.4.3, п.4.4, п.4.5, п.4.8, п.4.9 Регламента Турнира видеозапись командной гонки не будет принята к рассмотрению.

- 4.11 При несоблюдении любого из условий п.4.8 Регламента команда наказывается штрафом -50 метров за каждое подобное нарушение в ходе командной гонки.
- 4.12 После завершения командной гонки необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов PM3 и PM4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы
 - Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат.
- 4.13 Распределение мест по результатам командной гонки - по наибольшему количеству пройденных метров.
- 4.14 Формат маркировки видеозаписи командной гонки:
Название команды, название гонки
Пример: ДримТим, Командная гонка 10 мин

5. Правила прохождения и съемки эстафеты

- 5.1 В начале видеозаписи эстафеты необходимо снять всех участников команды, продемонстрировать индивидуальные номера, нанесенные в соответствии с п.2.2 настоящего регламента, и назвать команду.
- 5.2 Для установки виртуальной эстафеты необходимо выбрать в меню монитора поочередно:
- **Select Workout**
 - **New Workout**
 - **Intervals Variable**
 - **Time** (установить **Set Time**, в соответствии с продолжительностью этапа эстафеты - 1 минута или 30 секунд),
 - установить **Set Rest Time** - 10 секунд
 - зафиксировать первый этап нажатием кнопки **V**
 - нажать **Time**
 - зафиксировать второй этап нажатием кнопки **V**
 - нажать **Time**
 - зафиксировать третий этап нажатием кнопки **V** и так далее всего 6 или 9 раз, в зависимости от количества этапов эстафеты
 - после фиксации последнего этапа нажать **No More Intervals**
 - последовательным нажатием кнопки **Display** перевести монитор в режим крупных цифр

- 5.3 Сфокусировать камеру и показать монитор таким образом, чтобы можно было четко увидеть выбранный режим эстафеты в течение не менее **3 секунд**.
- 5.4 Расположить камеру таким образом, чтобы на каждом этапе эстафеты гребущий участник команды, его номер и тренажер полностью находились в кадре.
- 5.5 Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки.
- 5.6 Очередность прохождения первых трех этапов эстафеты участниками команды не лимитируется. Последующие этапы участники команды должны проходить в той же очередности.
- 5.7 Любая помощь гребущему участнику во время прохождения этапа эстафеты, равно как и в момент передачи эстафеты со стороны других участников команды не допускается.
- 5.8 При несоблюдении условий п.5.1, п.5.2, п.5.3, п.5.4, п.5.5, п.5.6 и п.5.7 видеозапись эстафеты не будет принята к рассмотрению.
- 5.9 Смена этапа эстафеты происходит только после фиксации рукоятки в стопоре на раме тренажера и касания пола обеими ногами одновременно участником предыдущего этапа.
- 5.10 При несоблюдении любого из условий п.5.9 команда наказывается штрафом -50 метров за каждое подобное нарушение в ходе эстафеты.
- 5.11 После завершения последнего этапа эстафеты необходимо нажать:
- **Menu**
 - **More Option** (только для мониторов РМ3 и РМ4)
 - **Memory**
 - **List by Date**
 - Выбрать верхнюю запись и нажать значок лупы
 - Сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора в течение не менее **5 секунд** так, чтобы можно было четко увидеть результат эстафеты.
- 5.12 Распределение мест по результатам эстафеты - по наибольшему количеству пройденных метров.
- 5.13 Установленный формат маркировки видеозаписи эстафеты:
Название команды, название гонки.
Пример: **Dream Team. Эстафета 6x1мин.**

6. Правила начисления и подсчета очков

- 6.1 В целях обеспечения равных условий для участников Турнира в возрасте 36 лет и старше применяется Возрастной Гандикап к показанному результату на каждой из дистанций Турнира. Таблицы Возрастного Гандикапа для отдельных категорий личного зачета размещены в приложении №1 Регламента Турнира.

- 6.2 Подсчет очков производится по рейтинговой системе.
- 6.3 Лучший результат, показанный на дистанциях личного зачета в каждой категории, а также в индивидуальных гонках командных соревнований, оценивается в 100 очков. Прочие результаты вычисляются процентным соотношением результата каждого участника к лучшему результату с присвоением баллов, в соответствии с формулой:

$$R = \left(1 - \frac{T - B}{B}\right) * 100$$

R – рейтинговое количество очков участника

T – время прохождения дистанции участником

B – время прохождения дистанции лидером этапа (лучший результат этапа)

Пример: Лучший результат на дистанции 2000 м. – 6.20,0 (100 очков) Результат участника 6.33,0 – это 96,58% от лучшего результата, соответственно – 96,58 очков

Сумма очков, набранных членами одной команды в индивидуальных гонках командных соревнований, является результатом команды на соответствующем этапе.

- 6.4 Лучший результат в эстафетах и командной гонке оценивается в 300 очков, прочие результаты вычисляются процентным соотношением результата каждой команды к лучшему результату этапа, с присвоением баллов, в соответствии с формулой:

$$R = \frac{D}{B} * 300$$

R – рейтинговое количество очков команды

D – количество метров, пройденное командой

B – количество метров, пройденное командой-лидером этапа (лучший результат этапа)

Пример: Лучший результат в эстафете 6x1мин. – 1900 метров (300 очков) Результат команды 1860 метров – это 97,89% от лучшего результата, соответственно – 293,69 очков.

- 6.5 Рейтинги по результатам индивидуальных этапов Турнира в командном и личном зачете составляются отдельно. Участникам, соревнующимся одновременно в команде и в личном зачете, результаты, показанные на этапе, зачитываются в оба рейтинга.
- 6.6 Опубликование итогов очередного этапа Турнира осуществляется в течение 48 часов после окончания этапа на странице соревнований сайта go2row.ru и в группе ВКонтакте: vk.com/concept2

7. Подведение итогов и награждение победителей

- 7.1 Победителем личного зачета, в каждой из категорий Турнира, становятся участник, набравший наибольшее количество очков по сумме всех этапов Турнира.
- 7.2 При равенстве очков по сумме всех этапов Турнира у двух и более участников личного зачета, распределение мест между ними производится по результатам гонки на 2000 м (4000 м на BikeErg). В случае равного результата, расстановка в рейтинге производится по лучшему результату на дистанции 500 м (1000 м на BikeErg).
- 7.3 Победителем в командном зачете становится команда, набравшая наибольшее количество очков по сумме всех этапов Турнира.
- 7.4 При равенстве очков по сумме всех этапов Турнира у двух и более команд, распределение мест между ними производится по результатам командной гонки на 10 мин. В случае равного результата в командной гонке, расстановка в рейтинге производится по лучшему результату в эстафете 6x1 мин.
- 7.5 Победители и призеры личного и командного зачета будут награждены Кубками.
- 7.6 По окончании Турнира каждый участник личного зачета и каждый участник команды получит электронный сертификат участника Кубка Великой Победы 2023 с указанием результатов на каждой дистанции и места в финальном рейтинге.

8. Заключительные положения

- 8.1 Решение спорных вопросов, касающихся проведения Турнира, является прерогативой Оргкомитета соревнований.
- 8.2 При принятии решений Оргкомитет Турнира будет руководствоваться настоящим Регламентом и принципами fairplay.

**Приложение №1 к
РЕГЛАМЕНТУ ВИРТУАЛЬНОГО ТУРНИРА
«КУБОК ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ 2023»**

**Возрастной Гандикап для категорий
ГЖ35+, ГМ35+, ЛЖ19+, ЛМ19+, ВЖ19+, ВМ19+**

100 м.		500 м.		1000 м.		2000 м.		6000 м.		10000 м.	
возраст	гандикап	возраст	гандикап	возраст	гандикап	возраст	гандикап	возраст	гандикап	возраст	гандикап
35	00:00,0	35	00:00,0	35	00:00,0	35	00:00,0	35	00:00,0	35	00:00,0
36	00:00,1	36	00:00,3	36	00:00,4	36	00:01,1	36	00:03,7	36	00:06,6
37	00:00,1	37	00:00,6	37	00:00,8	37	00:02,2	37	00:07,3	37	00:13,2
38	00:00,2	38	00:01,0	38	00:01,1	38	00:03,4	38	00:11,0	38	00:19,8
39	00:00,2	39	00:01,3	39	00:01,5	39	00:04,5	39	00:14,6	39	00:26,4
40	00:00,3	40	00:01,6	40	00:01,9	40	00:05,6	40	00:18,3	40	00:33,0
41	00:00,3	41	00:01,9	41	00:02,5	41	00:07,0	41	00:21,9	41	00:39,6
42	00:00,4	42	00:02,2	42	00:03,1	42	00:08,4	42	00:25,6	42	00:46,2
43	00:00,4	43	00:02,6	43	00:03,7	43	00:09,8	43	00:29,2	43	00:52,8
44	00:00,5	44	00:02,9	44	00:04,3	44	00:11,2	44	00:32,9	44	00:59,4
45	00:00,5	45	00:03,2	45	00:04,9	45	00:12,6	45	00:36,6	45	01:06,0
46	00:00,6	46	00:03,5	46	00:05,4	46	00:13,9	46	00:40,2	46	01:12,6
47	00:00,6	47	00:03,8	47	00:06,0	47	00:15,3	47	00:43,9	47	01:19,2
48	00:00,7	48	00:04,2	48	00:06,6	48	00:16,7	48	00:47,5	48	01:25,8
49	00:00,7	49	00:04,5	49	00:07,2	49	00:18,1	49	00:51,2	49	01:32,4
50	00:00,8	50	00:04,8	50	00:07,8	50	00:19,5	50	00:54,8	50	01:39,0
51	00:00,8	51	00:05,3	51	00:08,9	51	00:21,7	51	01:01,2	51	01:48,7
52	00:00,9	52	00:05,8	52	00:09,9	52	00:23,9	52	01:07,6	52	01:58,4
53	00:00,9	53	00:06,3	53	00:11,0	53	00:26,0	53	01:14,0	53	02:08,1
54	00:01,0	54	00:06,8	54	00:12,1	54	00:28,2	54	01:20,4	54	02:17,8
55	00:01,0	55	00:07,3	55	00:13,2	55	00:30,4	55	01:26,8	55	02:27,5
56	00:01,1	56	00:07,8	56	00:14,2	56	00:32,8	56	01:33,2	56	02:37,2
57	00:01,1	57	00:08,3	57	00:15,3	57	00:35,2	57	01:39,6	57	02:46,9
58	00:01,2	58	00:08,8	58	00:16,4	58	00:37,5	58	01:45,9	58	02:56,6
59	00:01,2	59	00:09,3	59	00:17,5	59	00:39,9	59	01:52,3	59	03:06,3
60	00:01,3	60	00:09,8	60	00:18,5	60	00:42,3	60	01:58,7	60	03:16,0
61	00:01,4	61	00:10,4	61	00:19,9	61	00:45,3	61	02:06,0	61	03:28,0
62	00:01,5	62	00:11,0	62	00:21,3	62	00:48,3	62	02:13,3	62	03:40,0
63	00:01,6	63	00:11,6	63	00:22,6	63	00:51,3	63	02:20,7	63	03:52,0
64	00:01,7	64	00:12,2	64	00:24,0	64	00:54,3	64	02:28,0	64	04:04,0
65	00:01,8	65	00:12,8	65	00:25,3	65	00:57,3	65	02:35,3	65	04:16,0
66	00:01,9	66	00:13,4	66	00:26,7	66	00:59,8	66	02:42,6	66	04:28,0
67	00:02,0	67	00:14,0	67	00:28,1	67	01:02,3	67	02:49,9	67	04:40,0
68	00:02,1	68	00:14,6	68	00:29,4	68	01:04,9	68	02:57,2	68	04:52,0
69	00:02,2	69	00:15,2	69	00:30,8	69	01:07,4	69	03:04,5	69	05:04,0
70	00:02,3	70	00:15,8	70	00:32,1	70	01:09,9	70	03:11,8	70	05:16,0
71	00:02,4	71	00:17,0	71	00:34,6	71	01:14,3	71	03:32,5	71	05:39,6
72	00:02,5	72	00:18,3	72	00:37,0	72	01:18,7	72	03:53,1	72	06:03,2
73	00:02,6	73	00:19,6	73	00:39,4	73	01:23,0	73	04:13,7	73	06:26,8
74	00:02,7	74	00:20,8	74	00:41,9	74	01:27,4	74	04:34,4	74	06:50,4
75	00:02,8	75	00:22,1	75	00:44,3	75	01:31,8	75	04:55,0	75	07:14,0
76	00:02,9	76	00:23,4	76	00:46,7	76	01:35,8	76	05:15,7	76	07:37,6
77	00:03,0	77	00:24,7	77	00:49,2	77	01:39,8	77	05:36,3	77	08:01,2
78	00:03,2	78	00:25,9	78	00:51,6	78	01:43,8	78	05:56,9	78	08:24,8
79	00:03,3	79	00:27,2	79	00:54,0	79	01:47,8	79	06:17,6	79	08:48,4
80	00:03,5	80	00:28,5	80	00:56,4	80	01:51,8	80	06:38,2	80	09:12,0
81	00:03,9	81	00:30,0	81	00:59,4	81	01:59,1	81	07:00,7	81	10:00,0
82	00:04,3	82	00:31,5	82	01:02,5	82	02:06,4	82	07:23,2	82	10:48,0
83	00:04,7	83	00:33,0	83	01:05,4	83	02:13,7	83	07:45,7	83	11:36,0
84	00:05,1	84	00:34,5	84	01:08,4	84	02:21,0	84	08:08,2	84	12:24,0
85	00:05,5	85	00:36,0	85	01:11,4	85	02:28,3	85	08:30,7	85	13:12,0
86	00:05,9	86	00:37,5	86	01:14,4	86	02:35,6	86	08:53,2	86	14:00,0
87	00:06,3	87	00:39,0	87	01:17,4	87	02:42,9	87	09:15,7	87	14:48,0
88	00:06,7	88	00:40,5	88	01:20,4	88	02:50,2	88	09:38,2	88	15:36,0
89	00:07,1	89	00:42,0	89	01:23,4	89	02:57,5	89	10:00,7	89	16:24,0

Таблица соответствия Возрастных Гандикапов по категориям

Категории	Дистанции					
	100 м	500 м	1000 м	2000 м	6000 м	10000 м
ГЖ35+, ГМ35+	100 м	500 м	1000 м	2000 м	6000 м	10000 м
ЛЖ35+, ЛМ35+	100 м	500 м	1000 м	2000 м	6000 м	10000 м
ВЖ35+, ВМ35+	200 м	1000 м	2000 м	4000 м	12000 м	20000 м