



Предварительный регламент

«Бегом вдоль Алёшинки»

Кросс по пересеченной местности

24 апреля 2021 года

1. Цели и задачи

Пропаганда и популяризация здорового и активного образа жизни, привлечение широких слоев населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Популяризация занятий кроссовым бегом как средством комплексного физического воспитания и общего развития.

Выявление сильнейших среди участников соревнований, повышение спортивного мастерства.

2. Время и место проведения

Кросс по пересеченной местности «Бегом вдоль Алёшинки» проводится 24 апреля 2021 года на Лукинской лыжной трассе, Западный административный округ, Ново-Переделкино, ул. Федосьино, д.20.

Начало выдачи стартовых номеров – 8:30. Начало соревнований – в 10:00.

Место стартового городка – помещение лыжного клуба «Ново-Переделкино» на Лукинской лыжной трассе.

Трасса соревнований проходит по грунтовым тропам и дорожкам. Местность средне-пересеченная.

3. Организаторы соревнований

Подготовку трассы и организацию соревнований осуществляет Организационный комитет и Судейская коллегия.

Контакты организаторов – телефон 925-05-04-033, 926-553-78-62

Электронная почта skiclubnp@gmail.com

Официальный сайт соревнований - <https://www.facebook.com/SkiClubNP/>

4. Участники соревнований

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть дистанцию и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

5. Дистанции и возрастные группы

Соревнования являются личными.

- Дистанция для 1, 2, 3, 4 возрастных групп - 1000 м.
 Дистанция для 5 и 6 возрастных групп - 3000 м.
 Дистанция для 7-10 возрастных групп - 10000 м.
 Дистанция для 11-13 возрастных групп - 3000 м.
 Форма проведения соревнований – масс-старт для всех дистанций.

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2015 и мл	2013- 2014	2011- 2012	2009- 2010	2007- 2008	2005- 2006	2003- 2004	2002- 1981	1980- 1971	1970- 1961	1960 и ст,	1960- 1951	1950 и ст.
ДМ1, ДД1	ДМ2, ДД2	ДМ3, ДД3	ДМ4, ДД4	Юмл, Дмл	Юср, Дср	Юст, Дст	М0, Ж0	М1, Ж1	М2, Ж2	Ж3	М3	М4

6. Программа соревнований

- 8:30 - 9:55** –выдача стартовых номеров, просмотр дистанции.
9:55 - 10:05 – построение участников, церемония открытия
10:05 - 10:20 – Масс-старт на дистанцию 1000 м.
10:20 - 10:30 – награждение победителей и призеров на дистанции 1000 м.
10:30 - Масс-старт на дистанции 3000 м. и 10000 м.
12:00 - Награждение победителей и призеров на дистанции 3000 м.
12:30 - Награждение победителей и призеров на дистанции 10000 м.
12:45 - Закрытие соревнований.

Возможен старт двумя волнами с разделением на дистанции в случае большого количества участников.

Закрытие финиша соревнований – после финиша последнего участника.

7. Регистрация

Предварительные заявки принимаются на сайте <https://orgeo.ru/event/16100> с момента опубликования настоящего Положения до 23:00 22 апреля 2021 г. включительно.

Количество номеров ограничено. При достижении лимита номеров регистрация будет закрыта ранее заявленного срока.

Выдача стартовых номеров на месте проведения соревнований начинается в 8:30 и заканчивается в 9:55.

Дополнительная регистрация в день старта не осуществляется.

8. Условия проведения соревнований

Старт и финиш находятся в одной точке – в центре дистанции, возле стартового городка.

На протяжении кросса на участниках должны быть надеты номера, полученные при регистрации.

Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш и заявить об этом судье на финише.

Во время бега каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно только справа от него, за исключением случаев, когда участник бежит по центру или по правой стороне дорожки, предоставив для обгона свободную зону от себя.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху. Обгоняемый участник не должен каким-либо путем задерживать его продвижение.

Запрещается лидирование участника по дистанции лицам, не принимающим участие в забеге (лидирование – сопровождение участника впереди или сбоку). При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с участия в соревновании.

Участники обязаны преодолеть всю дистанцию от старта до финиша в соответствии с разметкой трассы. В случае прохождения любого отрезка дистанции, ведущего к его сокращению (срезание дистанции), участник снимается с участия в соревнованиях.

9. Награждение

Победители соревнований в каждой возрастной группе определяются по наименьшему времени преодоления всей дистанции.

Награждение победителей и призеров на дистанциях 1000 м., 3000 м. и 10000 м. будет производиться в соответствии с возрастными группами с разделением на мальчиков и девочек в соответствии с п.5 настоящего Положения.

Для всех участников предусмотрены дипломы и памятные медали.

10. Безопасность участников

Во избежание случаев травматизма участники должны в обязательном порядке следовать указаниям судей и контролеров на дистанции.

11. Условия финансирования.

Участие в соревнованиях является бесплатным, стартовый взнос не взимается.