



**Карельская региональная общественная организация
«ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РЕСПУБЛИКИ
КАРЕЛИЯ»**

ИНН/КПП 1001017619/ 100101001

РЕГЛАМЕНТ

Проведения Контрольной тренировки

1. Цели и задачи

- популяризация лыжных гонок (лыжероллерные дисциплины) в г. Петрозаводске и Республике Карелия;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика негативных явлений;
- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Место и сроки проведения

Контрольная тренировка будет проходить на республиканском комплексе «Курган» 11-12 сентября 2021 года, старт в 10.00

3. Участники и регистрация

К участию допускаются спортсмены, имеющие соответствующую формату мероприятия подготовку.

Возрастные группы участников:

Юноши, девушки 2006 – 2007 г.р. (допуск 2008 г.р.)

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р.

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р.

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р.

Мужчины, женщины 1970 г.р. и старше

Регистрация осуществляется по ссылке <https://orgeo.ru/event/18188> до 10 сентября 2021 года до 12.00.

В день старта заявки не принимаются.

4. Программа

11 сентября 2021 года:

Лыжероллеры: стиль свободный, лыжероллеры «Start» диаметр колеса 71мм, наличие шлема для всех обязательно, старт раздельный через 30 сек.

Юноши, девушки 2006 – 2007 г.р. (допуск 2008 г.р.) – 5 км (2*2,5 км) /4 км (2*2 км)

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р. – 10 км (4*2,5 км)/5 км (2*2,5 км)

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р. – 10 км (4*2,5 км)/5 км (2*2,5 км)

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р. – 7,5 км (3*2,5 км)/5 км (2*2,5 км)

Мужчины, женщины 1970 г.р. и старше – 5 км (2*2,5 км) /4 км (2*2 км)

12 сентября 2021 года:

Лыжероллеры: стиль классический, лыжероллеры фирма «ELPEX» колесо № 4, наличие шлема для всех обязательно, старт раздельный через 30 сек:

Юноши, девушки 2006 – 2007 г.р. (допуск 2008 г.р.) – 7,5 км (3*2,5 км) /6 км (3*2 км)

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р. – 10 км (4*2,5 км)/7,5 км (3*2,5 км) км

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р. – 15 км (6*2,5 км)/7,5 км (3*2,5 км) км

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р. – 10 км (4*2,5 км)/5 км (2*2,5 км) км

Мужчины, женщины 1970 г.р. и старше – 7,5 км (3*2,5 км) км/ 6 км (3*2 км)

В программу могут быть внесены изменения.

5. Определение победителей

Победители и призеры определяются среди всех возрастных групп, награждаются дипломами ФЛГ РК.