

Положение

о проведении супермарафона
«Преодолей Свой Возраст на лыжах 2019»



Белгород 2019

1. Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни под девизом: «Лыжный спорт без табака, алкоголя, наркотиков и сквернословия»;
- привлечение широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом.

2. Время и место проведения:

Пробег проводится 17 февраля 2019 года в микрорайоне «Новый», улица Шумилова д.9 -урочище «Массив» (лесной массив «Пушкарное»);

Проезд автобусами: № 145 (пос. Северный, Аэропорт, ул. Б.Хмельницкого, ул. Щорса, СитиМолл, мк-н Новый, остановка «Детский сад»). Проезд от ж/д вокзала на автобусе 2,3 до остановки «ул. 5 Августа», далее пересадка на автобус № 145.

3. Руководство:

Общее руководство соревнованиями осуществляется Управлением по физической культуре и спорту администрации города Белгорода. Непосредственное проведение соревнований возлагается на клуб спортивного ориентирования ветеранов «Старый Плут», ТОС микрорайона Новый и Главную судейскую коллегию.

4. Участники соревнований:

К пробегу допускаются все желающие (возраст от 6 до 85 лет), готовые преодолеть дистанцию, равную в километрах количеству прожитых лет без учета даты рождения.

Ответственность за здоровье и подготовку несут сами участники (старше 18 лет). Участники до 18 лет допускаются к соревнованиям при наличии медицинского допуска. Участники младше 10 лет допускаются к соревнованиям с медицинским допуском и родителями (или тренера).

5. Программа соревнований:

17 февраля:

- 9:00 - старт участников соревнований старше 60 лет;
- 11:00 - старт участников соревнований старше 50 лет;
- 13:00-13:30 - открытие соревнований; на открытие приглашаются все участники соревнований (в том числе и те которые стартовали ранее);
- 13:30 - старт для других возрастных групп и продолжение гонки для всех участников соревнований;
- 18:00 - закрытие выхода участников на следующий круг.

Каждый желающий проверить себя, может стартовать в любое удобное время с 9:00 до 15:00 часов.

Внимание! Дистанция трассы проходит по кругу (длина = 5,1км; набор высоты = 40м) лыжной трассы лесной части, из которой исключены участки с крутыми

спусками и крутыми подъемами. Трасса обозначена стрелками и маркировкой зеленого цвета.

В стартовом городке будет организован пункт питья и питания.

Все желающие, в том числе и болельщики, смогут отведать шурпы или плова.

6. Определение победителей соревнований:

Каждый преодолевший дистанцию, равную в километрах количеству прожитых лет, будет объявлен победителем.

Для участников от 29 лет кол-во пройденных километров определяется с учётом возрастного коэффициента Манжосова (см. Приложение 1).

7. Награждение:

Победители награждаются призами (исходя из возможностей организаторов). Каждому участнику «преодолевшему свой возраст» будут вручены почётная грамота и медаль. Абсолютным чемпионом будет объявлен участник, преодолевший самую длинную дистанцию. Участникам, преодолевшим дистанцию более 100км, присваивается звание «СОТНИК».

8. Расходы:

Расходы по проведению соревнований несёт Управление физической культуры и спорта администрации города Белгорода.

Расходы связанные с подготовкой трассы и общей организацией соревнований осуществляются за счет средств Белгородского клуба спортивного ориентирования ветеранов «Старый Плут», стартовых взносов участников и спонсоров.

9. Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 16 февраля 2019 (до 12:00) года на странице события системы ОРГЕО <https://orgeo.ru/event/8495> , ссылка туда будет и на странице vk.com/psv2019

Коллективы должны получить номера (и сдать взносы) заранее - 16 февраля – информация о месте появится позже, если что уточняйте по телефонам.

Опоздавшие заявиться оплачивают двойной взнос.

Справки по телефонам: 8-915-571-31-67, 8-951-145-18-91.

Приложение 1

Возрастной коэффициент Манжосова для лыжных гонок

Возраст	Коэф-т
28	1,00000
29	1,00037
30	1,00120
31	1,00248
32	1,00421
33	1,00639
34	1,00903
35	1,01212
36	1,01567
37	1,01966
38	1,02412
39	1,02902
40	1,03438
41	1,04019
42	1,04645
43	1,05317
44	1,06034
45	1,06796
46	1,07603
47	1,08456
48	1,09355
49	1,10298
50	1,11287

Возраст	Коэф-т
51	1,12321
52	1,13400
53	1,14525
54	1,15695
55	1,16911
56	1,18171
57	1,19477
58	1,20829
59	1,22225
60	1,23667
61	1,25155
62	1,26687
63	1,28265
64	1,29888
65	1,31557
66	1,33271
67	1,35030
68	1,36835
69	1,38684
70	1,40579
71	1,42520
72	1,44506
73	1,46537

Возраст	Коэф-т
74	1,48613
75	1,50735
76	1,52902
77	1,55114
78	1,57372
79	1,59675
80	1,62023
81	1,64416
82	1,66855
83	1,69339
84	1,71869
85	1,74444
86	1,77064
87	1,79729
88	1,82440
89	1,85196
90	1,87998
91	1,90844
92	1,93736
93	1,96674
94	1,99656
95	2,02684
96	2,05757

Необходимая к прохождению дистанция с учётом коэф-та.Манжосова

Возраст	Дист.(км)
28	28,000
29	28,989
30	29,964
31	30,923
32	31,866
33	32,790
34	33,696
35	34,581
36	35,445
37	36,286
38	37,105
39	37,900
40	38,671
41	39,416
42	40,136
43	40,829
44	41,496
45	42,136
46	42,750
47	43,335
48	43,894
49	44,425
50	44,929

Возраст	Дист.(км)
51	45,406
52	45,855
53	46,278
54	46,674
55	47,044
56	47,389
57	47,708
58	48,002
59	48,271
60	48,517
61	48,740
62	48,939
63	49,117
64	49,273
65	49,408
66	49,523
67	49,619
68	49,695
69	49,753
70	49,794
71	49,818
72	49,825
73	49,817

Возраст	Дист.(км)
74	49,794
75	49,756
76	49,705
77	49,641
78	49,564
79	49,476
80	49,376
81	49,265
82	49,144
83	49,014
84	48,874
85	48,726
86	48,570
87	48,406
88	48,235
89	48,057
90	47,873
91	47,683
92	47,487
93	47,286
94	47,081
95	46,871
96	46,657