



## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении физкультурного мероприятия**

### **Кросс с имитацией лыжного хода «Лукинские горки-2020»**

#### **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 лыжными гонками как средством комплексного физического воспитания и общего развития;
- выявление сильнейших среди участников мероприятия, повышение спортивного мастерства.

#### **2. Сроки и место проведения**

Кросс «Лукинские горки-2020» проводится **17 октября 2020 года** на Лукинской лыжной трассе.

Как добраться: Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20.

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

Трасса проходит по грунтовым тропам и дорожкам. Местность среднепересеченная.

#### **3. Организаторы**

Подготовку трассы и организацию мероприятия осуществляет Лыжный клуб «Ново-Переделкино».

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

Электронная почта [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com)

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

#### **4. Участники**

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть дистанции, и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам, к забегу на основной дистанции допускаются участники, кроме того, владеющие техникой выполнения имитации лыжного хода.

#### **5. Дистанции и возрастные группы**

##### **5.1. Кросс без имитации**

**Дистанция:** 500 м. 1 круг **МАСС-старт** **Возраст участников:** 2014 г.р. и младше

##### **5.2. Скандинавская ходьба**

**Дистанция** 1500 м. 1 круг **МАСС-старт** **Возраст участников:** 2004 г.р. и старше

##### **5.3. Кросс без имитации**

**Дистанция** 1500 м. 1 круг **МАСС-старт** **Возраст участников:** 2013 г.р. и старше

#### **5.4. ОСНОВНАЯ ДИСТАНЦИЯ - Кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического лыжного хода с лыжными палками для классического хода**

**Дистанция 3000 м. 1 круг** – старт одиночный раздельный через 15 секунд

**Возрастные группы:** 2010-2009, 2008-2007

**Дистанция 6000 м. 2 круга по 3000 м.** – старт одиночный раздельный через 15 секунд

**Возрастные группы:** 2005-2006, 2003-2004, 2002-1982, 1981-1972, 1971-1962, 1961 и старше

#### **6. Программа**

- **8:30 - 9:50** – выдача стартовых номеров.
- **9:50 - 9:55** - построение участников

#### **БЛОК 1**

- **10:00 - 10:22** - забег на 500 м.
- **10:20 – 10:45** - забег на 1500 м.
- **10:23 - 10:55** - скандинавская ходьба

#### **БЛОК 2**

- **11:00** – старт кросса с прыжковой имитацией

Старт дается без перерыва между возрастными группами в порядке возрастания стартовых номеров.

Заккрытие финиша – после финиша последнего участника.

#### **7. Регистрация**

Предварительные заявки принимаются на сайте <https://orgeo.ru/> либо по электронной почте [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com) с момента опубликования настоящего Положения до 24:00 15 октября 2020 г. включительно.

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

Регистрация участников в день мероприятия производиться не будет.

#### **8. Условия проведения**

Забег 2 блока (кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода) пройдут с учетом оценки техники на фиксированных участках подъёмов, отмеченных красными флажками.

Нарушение правил выполнения прыжковой имитации наказывается 20-секундным штрафом на каждом подъёме (к итоговому результату добавляются 20 секунд).

Участник обязан иметь в руках палки на протяжении всей дистанции

Нарушениями считаются:

1. Захлестывание голени после отталкивания (нога сзади согнута в колене)
2. Вынос маховой ноги с высоким подниманием бедра (коленом вперед)
3. Невынос кисти маховой руки до уровня глаз перед постановкой палки в землю
4. Оставление руки после отталкивания за туловищем с согнутым локтем
5. Невкалывание палок в землю при движении
6. Одна из ног все время на земле (есть опора)

#### **9. Награждение**

На дистанциях 500 м. и 1500 м. определение победителей и призеров не предусмотрено. Участники забега на 500 м., скандинавской ходьбы и забега на 1500 м., успешно преодолевшие свои дистанции, награждаются памятным медалями.

Участники на дистанциях 2 блока награждаются памятным дипломами и медалями.

Победители и призеры 2 Блока награждаются памятным подарком памятным дипломами .

Победители на основной дистанции в каждой возрастной группе определяются по наименьшему времени, потребовавшемуся на преодоление всей дистанции с учетом техники выполнения имитации лыжного хода.

Награждение участников, преодолевших основную дистанцию и занявших призовые места, памятным дипломом будет производиться в соответствии с возрастными группами, указанными в п.5 настоящего Положения с разделением на результаты девочек и мальчиков.

#### **10. Безопасность участников**

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