

“УТВЕРЖДАЮ”
Директор МУ “ЦФиС”

_____ Бурцев П.В.
«__» _____ 20__ г.

МУ «Центр физкультуры и спорта» МО ГП «Город Балабаново»

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых городских соревнований
по кроссу с имитацией лыжного хода «Кросс лыжников – 2017»

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации легкой атлетики и лыжных гонок;
- выявления сильнейших спортсменов;
- поддержания дружеских связей среди любителей спорта.

2. Сроки и место проведения соревнований

Сроки проведения – 22 октября 2017г., регистрация с 10.00, старты с 11.00.

Место проведения – Калужская обл., г. Балабаново, лесная поляна в районе реки Страдаловки (координаты стартового городка: 55.1666, 36.6503).

Проезд: ул. Южная, поворот у дома №7, далее пешком 600м.

3. Организаторы соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет МУ "Центр физкультуры и спорта" г. Балабаново. Непосредственное руководство проведением соревнований возлагается на судейскую коллегия и главного судью Дробатухина И.В. (к.т. 89109174181, vk:ilya.skisport, e-mail: ilya.skisport@gmail.com).

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются все желающие спортсмены 2009 г.р. и старше, подавшие заявку, имеющие соответствующую подготовку и не имеющие противопоказаний по здоровью. Ответственность за жизнь и здоровье, соблюдение мер безопасности во время соревнований возлагается на участников (родителей или представителей несовершеннолетних участников).

5. Заявки

Предварительная заявка обязательна! Заявки принимаются до 21 октября 15.00 на сайте <http://orgeo.ru/event/5367>

Лимит участников – 70 человек. Спортсмены, не подавшие предварительную заявку, допускаются к участию по решению главного судьи и при наличии свободных номеров.

6. Программа и правила соревнований

Мальчики и девочки 2009-2006 г.р.	1км (без имитации)
Юноши и девушки 2005-2004 г.р.	1км (2 подъема с имитацией)
Юноши и девушки 2003-2002 г.р.	2км (4 подъема с имитацией)
Юноши и девушки 2001-2000 г.р.	3км (6 подъемов с имитацией)
Мужчины и женщины 1999-1977 г.р.	4км (8 подъемов с имитацией)
Мужчины и женщины 1976 г.р. и старше	2 км (4 подъема с имитацией или ходьбой с палками)

Правила:

Участники преодолевают дистанцию кросса, применяя прыжковую имитацию попеременного классического хода с палками в подъем на указанных участках трассы. Палки для имитации участник несёт с собой на протяжении всей дистанции. Критерии правильного выполнения имитации:

- законченные попеременные отталкивания руками и ногами
- наличие фазы полёта.

За нарушение техники прыжковой имитации на каждом участке назначаются штрафные секунды:

5 сек - незаконченное отталкивание руками и ногами, невыраженная фаза полёта

10 сек - нарушение попеременного отталкивания, отсутствие фазы полёта

20 сек - полное отсутствие техники имитации.

7. Условия подведения итогов

Участники соревнований, занявшие 1-3 места в своих возрастных группах, награждаются медалями и грамотами. Утверждённые протоколы соревнований организаторы представляют на странице <https://vk.com/balabanovoski> в течение дня проведения соревнований.

8. Условия финансирования

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несет МУ «ЦФиС». Расходы по командированию участников – командирующие организации.