



РЕГЛАМЕНТ

проведения официального физкультурного мероприятия **Кросс с имитацией лыжного хода** **«Лукинские горки-2023»**

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 мероприятия, повышение спортивного мастерства.

2. Сроки и место проведения

Кросс «Лукинские горки-2023» проводится **14 октября 2023 года** на Лукинской лыжной трассе.

Адресный ориентир: Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20.

Проезд общественным транспортом: от метро «Ново-Переделкино» автобусы 830, 779 до остановки «Храм Благовещения», автобус 497 до остановки «Реабилитационный центр».

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

Трасса грунтовая, среднепересеченная.

3. Организаторы

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

Контакты организаторов – телефон +7-925-05-04-033, +7-926-553-78-62

Электронная почта skiclubnp@gmail.com

Официальный сайт - <https://vk.com/skiclubnp>

4. Участники

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть дистанции, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

К забегу на основной дистанции допускаются участники, владеющие техникой выполнения имитации лыжного хода.

Для участников забега на 500 м. допускается сопровождение ребенка одним из родителей без физического контакта со своим ребенком. Любая помощь своему ребенку для ускорения его движения и создание помех другим участникам запрещены.

Каждый участник обязан:

- соблюдать правила проведения соревнований;
- не сокращать дистанцию, соответствующую его возрастной категории;
- не создавать помех другим участникам во время прохождения дистанции;
- в случае схода с дистанции сообщить об этом судьям на финише или волонтерам непосредственно на самой дистанции;
- сдать чип электронного хронометража на финише, в случае его утери или поломки возместить его стоимость.

Участники несут личную ответственность за состояние собственного здоровья, самостоятельно проходят необходимые медицинские обследования и осознают все риски, связанные с участием в забегах на дистанциях соревнований.

5. Дистанции и возрастные группы

5.1. Кросс без имитации

Дистанция: 500 м. 1 круг МАСС-старт **Возраст участников:** 2014-2017

5.2. Кросс без имитации

Дистанция: 2000 м. 1 круг МАСС-старт **Возраст участников:** 2013 г.р. и старше

5.3. Скандинавская ходьба

Дистанция: 2000 м. 1 круг МАСС-старт **Возраст участников:** 2005 г.р. и старше

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

Дистанция 2000 м. 1 круг старт одиночный раздельный через 15 секунд

Возрастные группы: 2010-2011, 2012-2013, 1963-1954, 1953 и старше

Дистанция 6000 м. 3 круга по 2000 м. старт одиночный раздельный через 15 секунд

Возрастные группы: 2009-2008, 2007-2006, 2005-2004, 2003-1984, 1983-1974, 1973-1964

6. Программа

- **8:30 - 10:15** – выдача стартовых номеров.

БЛОК 1

- **10:30** – забег на 500 м.

- **11:00** – забег на 2000 м., скандинавская ходьба.
- **11:20** – награждение участников 1 БЛОКА

БЛОК 2

- **11:30** – старт кросса с прыжковой имитацией 2000 м., 6000 м.
- **12:45** – награждение участников 2 БЛОКА
- **13:00** – закрытие соревнований

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

Закрытие финиша – после финиша последнего участника.

7. Регистрация и стартовый взнос

Предварительная электронная регистрация и оплата стартового взноса участников будут производиться на сайте www.reg.o-time.ru с момента опубликования настоящего Положения до 23:59 12 октября 2023 г. Стартовый взнос составляет 100 руб. Заявка считается принятой после оплаты стартового взноса.

При наличии стартовых номеров – возможна регистрация 13 октября и в день старта. Стартовый взнос составит 1000 рублей.

Оплаченная регистрация отмене не подлежит, регистрационный взнос не возвращается.

При достижении лимита участников 250 чел. регистрация будет закрыта ранее заявленного срока.

В стоимость участия входит:

- организация трассы;
- стартовый номер;
- хронометраж;
- медаль финишёра;
- сладкий сувенир всем участникам;
- дипломы, медали и призы победителям и призерам.

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. Спортсмен, пересекший финишную линию с одной палкой или без палок, будет дисквалифицирован.

Нарушениями для участников кросса с имитацией считаются:

1. Захлестывание голени после отталкивания (нога сзади согнута в колене)
2. Вынос маховой ноги с высоким подниманием бедра (коленом вперед)
3. Оставление руки после отталкивания за туловищем с согнутым локтем
4. Невкалывание палок в землю при движении.

Скандинавская ходьба проводится с применением штрафной системы оценки нарушений. За каждое нарушение участник получает один штрафной балл, временной эквивалент штрафного балла – 15 секунд.

Нарушениями для скандинавской ходьбы считаются:

1. Отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью
2. Малая амплитуда движения рук
3. Движение на полусогнутых ногах
4. Переход на бег или прыжки

9. Награждение

Все участники награждаются памятными медалями.

На дистанциях кросса без имитации, скандинавской ходьбы и кросса с имитацией победители и призеры будут награждаться медалями, дипломами и призами в соответствии с возрастными группами.

Победители и призеры на основной дистанции (кросс с имитацией лыжного хода) в каждой возрастной группе определяются по наименьшему времени, потребовавшемуся на преодоление всей дистанции с учетом техники выполнения имитации лыжного хода (см. раздел 8).

При проведении мероприятия ведется электронный хронометраж. Итоговые протоколы мероприятия публикуются на сайте: <http://reg.o-time.ru>

10. Безопасность участников

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

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)».