

Межмуниципальные соревнования
по кроссу и скандинавской ходьбе
«Покори Румболовские высоты»

1. Цели и задачи соревнований

Соревнования проводятся с целью:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризации бега и скандинавской ходьбы как массового и доступного вида спорта;
- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям;

2. Место и сроки

Соревнования проводятся 18 мая 2019 года на территории Всеволожского муниципального района Ленинградской области. Стартовый городок располагается у храма Спаса Нерукотворного Образа на Дороге жизни г.Всеволожск.

GPS координаты

60.036082, 30.641618

3. Организаторы соревнований

Организаторы соревнований спортивный клуб «Атлетико», при содействии отдела физической культуры и спорта Администрации МО «Всеволожский муниципальный район».

4. Программа и участники соревнований.

4.1. Соревнования по кроссу «Покори Румболовские высоты» проводится на дистанциях:

- HARDCROSSDISTANCE (трудно проходимая, сильно пересеченная дистанция)- 10 км (1 круг)
- LIGHTCROSSDISTANCE (легко проходимая, средне- пересеченная дистанция) - 8км (1 круг)
- Кросс учащихся 2 км- (1круг)
- Детский кросс 500м- (1 круг) без учета времени.

Соревнования по скандинавской ходьбе проводятся на дистанциях:

- Скандинавская ходьба 8км -(1круг)
- Скандинавская ходьба 2км-(1 круг без учета времени)

Возрастные группы на **HARDCROSSDISTANCE 10 км:**

Года рождения	Возраст [лет]	Дистанция	Группы	
			Мужские	Женские
1980-2001г.р	18-39 лет	10 км кросс	10М	
1970–1979г.р	40-49 лет	10 км кросс	М 40	
1969г.р и старше	50 лет и старше	10 км кросс	М 50	
1980–2001г.р.	18-39 лет	10 км кросс		10Ж
1979г.р. и старше	40 лет и старше	10 км кросс		Ж40

Возрастные группы на **LIGHTCROSSDISTANCE 8 км:**

Года рождения	Возраст [лет]	Дистанция	Группы	
			Мужские	Женские
1959г.р.и старше	60 лет и старше	8 км кросс	М 60	
1969г.р. и старше	50 лет и старше	8 км кросс		Ж 50
1970-2001г.р	18-49 лет	8 км кросс		8Ж
1960-2001г.р.	18-59 лет	8 км кросс	8М	
2002-2003г.р.	16-17 лет	8 км кросс	М17	Ж17
1969-2003г.р.	16-50 лет	8 км скандинавская ходьба	СХ-М	СХ-Ж
1968г.р.и старше	51 год и старше	8 км скандинавская ходьба	СХ-М50	СХ-Ж50

Возрастные группы на дистанции 2 км:

Года рождения	Возраст (лет)	Дистанция	Группы	
			мужские	женские
2011-2009г.р.	8-10 лет	2км	М10	Ж10
2008-2007г.р.	11-12лет	2км	М12	Ж12
2006-2004г.р.	13-15лет	2км	М15	Ж15
Все желающие	любой	2 км скандинавская ходьба	СХ2-М	СХ2-Ж

Возрастные группы на Online-забег

Года рождения	Возраст (лет)	Дистанция	Группы	
			мужские	женские
Все желающие	любой	любая	Online	Online

На дистанцию 500м кросс допускаются участники 2012 г.р.и младше.

Соревнования на дистанции 10 км проводятся на круге с пересеченной и сильно пересеченной местностью, по лесным и грунтовым дорогам, тропинкам.

Соревнования на дистанции 8 км проводятся на круге с средне-пересеченной местностью.

Дистанции 2 км и 500 м проводятся на круге со слабо-пересеченной местностью.

Участникам обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, первая медицинская помощь, питание и вода на финише, закончившим гонку, место и время в протоколе, камера хранения вещей, медаль финишера.

4.2 Online забег.

Это реальный забег который можно пробежать в любом месте и в любое время с 18.05.2019 до 26.05.2019 г.

-Необходимо зарегистрироваться в качестве участника, при регистрации обязательно указать действующую почту (e-mail);

- 17 мая 2019 г. мы вышлем на почту стартовый номер, который нужно распечатать самостоятельно;

- Совершить пробежку и обязательно ее зафиксировать с помощью любого трекера;

- Прислать нам результат путем заполнения финишной формы (ссылка придет вам на почту вместе со стартовым номером 17.05.2019)

- мы вышлем эксклюзивную медаль на адрес, указанный в финишной форме, в течение 3-х рабочих дней с момента окончания периода забега. Просьба корректно указывать почтовый адрес с индексом!

4.2. Каждый участник обязан:

- предоставить медицинскую справку о допуске к соревнованиям по легкой атлетике;

- корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего соревнования;

- в случае схода с дистанции сообщить об этом судьям на финише или на дистанции;

4.3. Регламент соревнований:

9.30-регистрация, выдача номеров;
10.00- старт на Детский кросс 500 м;
10.15- старты на дистанцию 2 км;
11.00- открытие соревнований, брифинг;
11.10-старт на дистанции 10 км и 8 км;
13.00- награждение победителей и призеров.

5. Допуск и регистрация участников.

5.1. Обязательным и достаточным условием регистрации участника и получения нагрудного номера является уплата стартового взноса и медицинский допуск.

5.2. Участники моложе 18 лет допускаются к соревнованиям по решению оргкомитета, при обязательном условии предоставления справки от врача о медицинском допуске с сопровождающим, законным представителем (родителем, опекуном).

5.3. Стартовые взносы на дистанции 10 км, 8 км, 2 км. оплачиваются заранее при электронной регистрации на сайте o-time до 16.05.2019.

Участники на дистанции 500м участвуют без стартового взноса, регистрация на месте.

Стартовый взнос на дистанции 10 км, 8 км -1000р.

Стартовый взнос на дистанции 2 км-500р.

Online забег 1000 р

При регистрации на месте старта стартовый взнос 2000 р. и 1000р., соответственно.

6. Награждение и подведение итогов.

Все участники на дистанциях 10 км, 8 км и 2 км - получают памятную медаль финишера.

Победители и призеры соревнований в своих возрастных группах на дистанциях 10 км, 8 км, 2 км награждаются грамотами и подарками. В группах скандинавской ходьбы СХ2-М, СХ2-Ж награждения не производится.

На дистанции 500 м все участники стартуют без учета времени, на финише получают сладкий приз или сувенирный подарок. Награждение на дистанции 500 м не проводится.

7. Финансирование

Отдел физической культуры и спорта администрации МО «Всеволожский муниципальный район Ленинградской области осуществляет финансирование расходов, связанных с обеспечением электронным хронометражем, приобретением наградной продукции, медицинским сопровождением, предоставляет палатки-шатры и скамейки для переодевания участников;

Остальные расходы, связанные с проведением соревнований, покрываются из заявочных (стартовых) взносов участников, доходов от размещения рекламы заинтересованных организаций, добровольных пожертвований граждан и юридических лиц.

Командирующие организации несут все расходы по командированию участников.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

8.1 Соревнования проводятся на трассе, не имеющей опасных мест и участков. На трассе отсутствуют естественные или искусственные препятствия: ямы, обрывы, болота, броды через ручьи и реки, упавшие деревья, заборы и шлагбаумы.

8.2 Район трассы специально огорожен, размечен предупреждающими знаками и контролируется судьями и службой дистанции.

8.3 Каждый совершеннолетний участник несёт личную ответственность за состояние своего здоровья и физическую подготовку. Ответственность за состояние здоровья и физическую подготовку несовершеннолетних участников несут их представители – тренеры или родители.

8.4 В целях безопасности каждый участник обязан вести себя корректно по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям, соблюдать Правила соревнований и оказывать посильную помощь получившим травму участникам.

8.5 Организаторы соревнований обеспечивают участников медицинской помощью, а в случае необходимости организуют эвакуацию пострадавших участников из любой точки трассы и доставку их в медицинское учреждение.

8.6 Обо всех происшествиях, инцидентах и нештатных ситуациях участники обязаны незамедлительно сообщать организаторам соревнований (судьям, службе дистанции или на пункт питания) для скорейшего принятия мер по устранению неблагоприятных обстоятельств либо остановки соревнований.

8.7 В зоне проведения соревнований всем участникам, зрителям и судьям запрещено курение, разведение костров, разжигание мангалов и распитие спиртных напитков.

Ваш праздник не должен стать проблемой для других.

9.Регистрация

Предварительная регистрация производится на сайте o-time в срок до 16 мая 2019г.

10.Информационная поддержка.

Группа в контакте: СК «Атлетико» <https://vk.com/skatletiko>

E-mail:sportunited@mail.ru

Главный судья – Телятников Александр +7 921 9383394

Главный секретарь – КургузкинаЮлия - +7 9112417938

Положение является официальным вызовом на соревнования.