

*Девиз соревнования:
«Хочешь — иди!
Можешь — беги!»*

П О Л О Ж Е Н И Е
о проведении соревнования
кросс-поход по пересеченной местности
«Хепо кросс-поход»
дистанции 3; 10 и 20 км
08 октября 2023 года

Токсово
2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением соревнования **«Кросс-поход с палками и рюкзаками вокруг озера Хепоярви** (далее - Кросс-поход).

1.2. Кросс-поход преследует следующие цели:

- выполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», о том, что спортом должно заниматься 55% населения;
- пропаганда здорового образа жизни, активного отдыха и туризма, вовлечение всех групп населения в систематические занятия физкультурой;
- представление широким слоям населения возможностей окрестностей озера Хепоярви для организации и проведения активного туризма;
- воспитание культуры активного времяпровождения на открытом воздухе у населения;
- активизация борьбы с угрожающими здоровью населения привычками – курением, употреблением алкоголя, наркотиков;
- повышение качества и доступности услуг в сфере туризма для организации внутреннего и международного туризма в регионе.

1.3. Основные задачи:

- популяризация зоны отдыха на территории МО Токсово, Всеволожского р-на Ленинградской области;
- пропаганда туризма, физической культуры и здорового образа жизни в регионе;
- создание имиджа МО Токсово ориентированного на активное развитие массового туризма, соответствующего международным стандартам.

2. Организация кросс-похода.

2.1. Общее руководство осуществляет Спортивный клуб «Токсово».

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Спортивный клуб «Токсово» и организационный комитет.

Председатель организационного комитета – Петров О.Л.

Главный секретарь – Антипов М.Б.

Начальник трассы – Строганов И.Л.

3. Дистанции, место и время проведения соревнований.

3.1. Дата проведения: 08 октября 2023 года с 09:00 до 18:00.

3.2. Дистанции 3; 10 и 20 км.

3.3. Место проведения: Ленинградская область, Всеволожский р-н, МО «Токсовское городское поселение», ул. Санаторная, дом 35, гостиница "Кавголово", координаты старта: Широта: 60°9'53.16"N (60.164766) Долгота: 30°33'13.09"E (30.553636)

3.4. Информация публикуется на сайте: <http://toksovo-sport.ru/> и группе в ВК <https://vk.com/sktoksovo>.

4. Регламент кросс-похода.

08 октября, воскресенье

с 09:00 Выдача стартовых номеров.

10:20 Построение на старте и брифинг для участников на 20 км,

10:30 Старт кросс-похода на 20 км, одним кругом.

10:50 Построение на старте и брифинг для участников на 10 км,

11:00 Старт кросс-похода на 10 км,

11:10 Построение на старте и брифинг для участников на 3 км,

11:20 Старт кросс-похода на 3 км

13:00 Закрытие финиша дистанции 3 км. Награждение победителей на 3 км.

14:00 Закрытие финиша дистанций 10 км. Награждение победителей 10 км.

15:00 Закрытие финиша дистанций 20 км. Награждение победителей 20 км.

Оргкомитет вправе изменить регламент в силу непредвиденных обстоятельств, включая погодные условия.

5. Участники кросс-похода.

5.1. Соревнования «кросс-поход» открытые.

5.2. К участию в кросс-походе допускаются все желающие, старше 5 лет, независимо от пола и места проживания, согласные с данным Положением и оплатившие участие.

5.3. Для участия в кросс-походе необходимо пройти предварительную регистрацию. Участники, не прошедшие предварительную регистрацию и своевременно не оплатившие участие, к участию в кросс-походе не допускаются.

5.4. Предварительная заявка подается на сайте: <http://www.o-time.ru> до 23:59 07.10.2023 года.

5.5. Регистрация участника действительна только после оплаты участия.

5.6. В день соревнований регистрация и оплата производится непосредственно в стартовом городке.

5.7. Размер участия в день проведения увеличен, в связи с осуществлением дополнительных расходов на работу регистрационной комиссии и затраты времени на обработку заявок.

5.8. Стартовые пакеты выдаются в день соревнований с 9:00.

Для получения стартового пакета участники должны иметь предъявить документ, удостоверяющий личность и расписку об ответственности за свое здоровье.

6. Порядок и Правила проведения соревнований.

6.1. В зачете на дистанции 3 км, принимают следующие категории участников:

- **ЗД5-10*** лет, дети 2013 – 2018 г.р.
- **ЗМ**, мужчины, все возраста.
- **ЗЖ**, женщины, все возраста

- награждение категории не производится, поощрительные призы всем детям на финише дистанции. Участие детей только в сопровождении родителя или тренера, наличие лыжных палок и рюкзаков **НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!*

6.2. В зачете на дистанции 10 км, принимают следующие категории участников:

-
- **10Д9-12*** лет, дети 2011 – 2014 г.р.
 - **10М**, мужчины, все возраста.
 - **10Ж**, женщины, все возраста

- награждение категории не производится, поощрительные призы всем детям на финише дистанции. Участие детей только в сопровождении родителя или тренера, наличие лыжных палок и рюкзаков **НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!*

6.3. В зачете на дистанции 20 км, принимают следующие категории:

- **20М**, мужчины, абсолют
- **20М13-16** лет, юноши 2010 – 2007 г.р.
- **20М**, мужчины 2008 – 1974 г.р.
- **20 М50+**, мужчины 1973г.р. и старше.
- **20Ж**, женщины, абсолют
- **20Ж13-16** лет, девушки 2010 – 2007 г.р.
- **20Ж**, женщины 2008 – 1984 г.р.
- **20Ж40+**, женщины 1983 г.р. и старше.

6.4. Обременение стартующих:

- Все участники кросс-похода, кроме категорий Д, обязаны стартовать с рюкзаком, вес которого при пересечении финиша должен составлять не менее 3 кг. Контроль веса рюкзаков производится судьями на финише, путем взвешивания на электронном безмене. Не соответствие веса рюкзака влечет за собой применение штрафного времени к участнику, из расчета 1 грамм – 1 секунда штрафа.
- Все участники кросс-похода обязаны стартовать с палками для имитации лыжного хода или с палками для скандинавской ходьбы. Палки должны находиться в руках

на протяжении всей дистанции и переноситься за рукоятки. Транспортировать палки иными способами запрещено и влечет за собой дисквалификацию участника.

6.5. Победитель определяется по наименьшему времени, потраченному на прохождение трассы согласно данному положению.

6.6. Во время соревнований участникам запрещается:

- использовать помощь сторонних лиц (кроме категории Д), не участвующих в кросс-походе и не входящих в судейскую бригаду.
- участвовать с чужим номером;
- снимать номер на дистанции;
- покидать маркированную трассу с целью сокращения дистанции;
- потреблять спиртные напитки и прочие психотропные вещества;
- нецензурно выражаться при обращении к участникам, судьям, организаторам, волонтерам соревнований.

6.7. Участник может быть дисквалифицирован:

- за нарушение Порядка и Правил проведения соревнований;
- за действия, основанные на национальной почве;
- разбрасывание мусора на месте проведения соревнований;
- за прохождение дистанции с чужим номером;
- за нецензурную брань.

6.8. Все спорные моменты во время соревнований решаются судьями. Принятие протеста происходит в течении 30 мин после финиша участника. При подаче протеста оплачивается взнос в размере 1000 руб., которые возвращаются в случае удовлетворения протеста. Подача протеста должна быть подтверждена видео или свидетельскими показаниями других участников. Решение Главного судьи соревнований является окончательным.

7. Награждение победителей.

7.1. Участники, мужчины и женщины, занявшие 1, 2, 3 места в абсолюте, на каждой дистанции, награждаются дипломами и ценными призами. При этом их результат в возрастных группах не учитывается, и награждение по возрастным группам не производится.

7.2. Участники, мужчины и женщины, занявшие 1, 2, 3 места в возрастных группах, награждаются дипломами и ценными призами.

7.3. С целью соблюдения принципа соревновательности, если в одной группе менее 5 участников, она объединяется с другой, соседней группой.

7.4. Все участники детских категорий, закончившие дистанцию кросс-похода, получают поощрительные призы от организаторов и спонсоров мероприятия.

8. Регистрация и вступительный взнос.

8.1. Регистрация открывается с 19 августа 2023 года.

8.2. Стоимость участия:

	По 15.09.23	По 06.10.23	С 07.10.23
3 км	650 р	1100 р	1600 р
10 км	1400 р	1700 р	2100 р
20 км	1500 р	1950 р	2600 р
Медаль финишера	400р (Заказывается при регистрации. Оплата до 03.10.2023 12:00)		

8.3. Замена одного оплаченного участия на другого участника возможна при оплате 400 руб.

8.4. Оплаченный взнос не возвращается

9. Стартовый пакет.

Оплатившим участие, предоставляется:

- подготовленная и размеченная трасса;
- работа фотографа;
- хронометраж;
- стартовый номер;
- камера хранения личных вещей;
- горячее питание на финише для дистанции **20 км**;
- закончившим дистанцию –менной диплом участника в электронном виде;
- оригинальная медаль на финише (для оплативших);

10. Результаты.

10.1. Участники, не закончившие выбранную дистанцию, обязаны поставить в известность судей о сходе с дистанции.

10.2. Предварительный протокол результатов марафона будет доступен в режиме ON-LINE на сайте www.o-time.ru

10.3. Официальный протокол результатов и дипломы участников в электронном виде будут доступны на сайте www.o-time.ru с 23:59 09.10.2023 года.