



V-й ОТКРЫТЫЙ «Лукинский кубок - ЛЕТО»

1 этап

Кросс-трейл «Пять холмов»

01 июня 2024 года

Регламент проведения

Кроссовый бег с элементами трейла

Место проведения: Лукинская лыжная трасса, Ново-Переделкино

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть заявленные дистанции

1. Дистанции и возрастные группы:

100 м.	-	2017-2021
1200 м. (1 круг)	-	2016-2011
3600 м. (3 круга по 1200 м)		2010 и старше

2. Условия проведения

Регистрация предварительная на сайте <https://orgeo.ru/event/info/36019>

Количество участников – 70 человек.

В день проведения мероприятия регистрация будет производиться только в случае наличия свободных номеров.

100 м. – масс-старт;

1200 м., 3600 м. - старт отдельный одиночный через 15 секунд.

3. Условия преодоления дистанции

Кросс-трейл – передвижение бегом или шагом по среднепересеченной местности, покрытие грунтовое, включены природные препятствия средней сложности.

По дистанции будут установлены два искусственных препятствия.

Препятствие 1 – покрышки, вкопанные в землю. Преодолевать следует передвигаясь змейкой между ними.

Препятствие 2 – покрышки, лежащие на земле. Преодолевать следует, наступая последовательно в каждую из них – левой ногой по левому ряду, правой ногой по правому ряду.

Препятствие 3 – барьер из покрышек, который надо перепрыгнуть.

Препятствие 4 – барьер из вибордов, которые надо перепрыгнуть.

4. Подведение итогов мероприятия

По итогам проведения формируется протокол результатов по возрастным группам с разделением на девочек и мальчиков. Победители и призеры не выявляются, награждение не производится.

5. Расписание проведения:

9:00 - 9:45	- получение стартовых номеров
9:45 - 9:55	- общая разминка, ознакомление с трассой
10:00	- старт 100 м.
10:15	- старт 1200 м.
10:30	- старт 3600 м.
11:15	- заминка кросс 3000 м.
11:30	- закрытие