



## Положение о проведении соревнований

### Лыжная гонка «Лукинская классика» 05 января 2021 года

#### 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 лыжными гонками как средством комплексного физического воспитания и общего развития. Выявление сильнейших среди участников соревнований, повышение спортивного мастерства.

#### 2. Место и сроки проведения

Лыжная гонка «Лукинская классика» проводится 05 января 2021 года на Лукинской лыжной трассе, Ново-Переделкино, ул. Федосьино, д.20.

Гонка проводится классическим стилем.

Начало соревнований – в 10:00.

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

#### 3. Организаторы

Подготовку трассы и организацию соревнований осуществляет Организационный комитет и Судейская коллегия. Начальник дистанции – Шишкин В., главный судья – Шишкина В.

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

Электронная почта [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com)

Официальный сайт соревнований - <https://www.facebook.com/SkiClubNP/>

#### 4. Требования к участникам соревнований

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть дистанцию и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

#### 5. Дистанции и возрастные группы

Соревнования являются личными, проводятся на дистанции 5000 м.

Для возрастных групп 3,4 -дистанция 1000 м. Для возрастных групп 1,2 – дистанция 500 м.

В рамках соревнования проводится заход с использованием техники скандинавской ходьбы на дистанцию 3000 м.

#### ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2015 и мл	2013-2014	2011-2012	2009-2010	2007-2008	2005-2006	2003-2004	1981-2002	1971-1980	1961-1970	1960 и ст,	1951-1960	1950 и ст.
ДМ1, ДД1	ДМ2, ДД2	ДМ3, ДД3	ДМ4, ДД4	Юмл, Дмл	Юср, Дср	Юст, Дст	М0, Ж0	М1, Ж1	М2, Ж2	Ж3	М3	М4

## 6.Программа соревнований

**8:30 - 9:55** –выдача стартовых номеров.

**10:00** – начало соревнований

**10:05** – старт на 500 м.

**10:10** – скандинавская ходьба 3000 м.

**10:30** – старт на 1000 м

**10:50** – старт на 5000 м.

**13:00** - Закрытие соревнований.

Закрытие финиша соревнований – после финиша последнего участника.

Награждение победителей и призеров на дистанции 1000 м., 5000 м. – через 20 минут после финиша последнего участника.

## 7.Условия проведения соревнований

На дистанции 500 м. – масс-старт.

На дистанции 1000 м., 5000 м. - старт раздельный по одному через 20 секунд.

На протяжении всего преодоления дистанции на участниках должны быть надеты номера, полученные при регистрации.

**Некоторые участки трассы будут промаркированы указателями, и на них будет запрещено использование даблполинга (одновременного бесшажного и одношажного лыжных ходов). Следить за выполнением этого условия будут судьи-контролеры. Участники, нарушившие указанное ограничение, будут дисквалифицированы.**

Участники обязаны преодолеть всю дистанцию от старта до финиша в соответствии с разметкой трассы. В случае прохождения любого отрезка дистанции, ведущего к его сокращению (срезание дистанции), участник снимается с участия в соревнованиях.

Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш и заявить об этом судье на финише.

Во время прохождения дистанции каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Участник, обгоняющий движущегося впереди него участника, не должен занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху. Обгоняемый участник не должен каким-либо путем задерживать его продвижение.

Запрещается лидирование участника по дистанции лицам, не принимающим участие в гонке (лидирование – сопровождение участника впереди или сбоку по ходу движения более 20 м.). При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с участия в соревнованиях.

Участие в соревнованиях является бесплатным, стартовый взнос не предусмотрен.

## 8.Награждение

Победители соревнований в каждой возрастной группе определяются по наименьшему времени, потребовавшемуся на преодоление всей дистанции.

Все участники соревнований получают памятные дипломы и медали.

Призеры и победители в возрастных группах 3-13 награждаются ценными призами.

Награждение призеров и победителей будет производиться в соответствии с возрастными группами (см. п.5 настоящего Положения).

## 7.Порядок предоставления заявок на участие

Предварительные заявки принимаются на сайте <https://orgeo.ru>, по электронной почте [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com) с момента опубликования настоящего Положения до 18:00 03 января 2021 года. В случае достижения лимита участников регистрация прекращается ранее указанного срока.

В заявке следует указать фамилию, имя, год рождения участника и коллектив, за который он выступает. Выдача стартовых номеров на месте старта в день проведения соревнований начинается в 8:30 и заканчивается в 9:55. Регистрация в день старта не производится.

## 10.Безопасность участников

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