



III-й ОТКРЫТЫЙ «Лукинский кубок - ЛЕТО» Регламент проведения

2 этап

Интервальная гонка «Кросс - спринт» 16 июля 2022 года

Кросс по пересеченной местности.

Место проведения: ул. Федосьино, д.20, Лукинская лыжная трасса

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть заявленные дистанции

Возрастные группы:

2015 и мл., 2014-2011, 2010 и ст.

Дистанции:

2015 и мл. – 500 м.

2014–2011 – 3 забега (повторения) по 500 м

2010 и ст. – 5 забегов (повторений) по 1000 м.

Старт

- на дистанцию 500 м. - масс-старт

- на дистанции 3*500 м., 5*1000 м. – отдельный одиночный через 10 секунд.

Условия преодоления дистанции

Между забегами(повторениями) предусмотрен временной интервал. Время старта второго и последующих забегов будет определено дополнительно в зависимости от количества участников после окончания приема заявок и формирования стартового протокола.

Участники должны преодолеть все беговые отрезки в зависимости от возрастной группы. Итоговое время преодоления дистанции определяется по наименьшему времени суммы результатов всех забегов.

Участник, опоздавший на старт в забеге, либо не преодолевший все необходимые отрезки, считается не финишировавшим.

Награждение

Всем участникам вручаются дипломы.

Участники, занявшие 1,2 и 3 места в своих возрастных категориях, награждаются медалями, дипломами и призами.

8:30 - 9:45 - получение номеров, разминка, ознакомление с дистанцией

10:00 - старт на дистанции 500 м.

10:10 - старт на дистанцию 3*500 м.

10:30 - старт на дистанцию 5*1000 м. Женщины

11:10 - старт на дистанцию 5*1000 м. Мужчины

12:00 - награждение, закрытие

Предварительная регистрация строго обязательна на сайте <https://orgeo.ru/event/23026>

В день проведения регистрация осуществляется только выдача стартовых номеров.