

РЕГЛАМЕНТ

проведения ночной лыжной гонки «Самопреодоление»

1. Место и сроки проведения

Место проведения: Лыжная база, Молжаниновский район

Адрес: 4-я улица Новосёлки, дом 2

Проезд:

- на машине - 6 км от МКАД по Ленинградскому шоссе, через 500 м от поворота на Международное шоссе, съезд направо на Охтинский проезд, прямо 350 м, затем направо 30 м лыжная база ЦФКиС САО.

- на автобусе - № 400 (поостановочно) от м. Речной Вокзал до остановки «ст. Планерная» (примерное время в пути 30 мин), далее 300 м по прямой. Ориентир – Управа Молжаниновского района.

- на электропоезде - от ж/д станций Ленинградского направления (Ховрино, Моссельмаш, Петровско-Разумовская и др.) в область до станции Планерная, далее 500 метров через Ленинградское шоссе по прямой. Ориентир – Управа Молжаниновского района.

Дата проведения: **30 декабря 2016 г.** (пятница)

Время проведения: с 17.00 до 21.30

Регистрация участников, подавших предварительные заявки: 17.00 – 18.30

Начало соревнований: 19.00

2. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в личных соревнованиях допускаются все желающие 2004 г. р. и старше, имеющие допуск врача и подавшие заявку до 28 декабря.

Стартовый взнос составляет 800 рублей. Для пенсионеров стартовый взнос составляет 500 рублей. Жители, имеющие прописку САО г. Москвы, члены сборной команды САО по лыжным гонкам допускаются без стартового взноса. Участники младше 18 лет допускаются без стартового взноса в присутствии родителей или полномочного представителя.

3. Программа соревнований, условия проведения соревнований

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами вида спорта "лыжные гонки", утвержденными приказом Минспорта России от 06 марта 2014 г. № 116. Соревнования проводятся свободным стилем.

Категории участников, дистанция:

1998 – 1977 г. р.; 1976 – 1967 г. р.; 1966 г. р. и старше - женщины и мужчины;

1999 – 2001 г. р.; 2002 – 2004 г.р. – юноши и девушки

Дистанция для мужчин и женщин: 15 км

Дистанция для юношей и девушек: 5 км

Расписание соревнований:

17.00 – 18.30 – прибытие и получение номеров участниками соревнований, подготовка участников к старту;

18.30 – 18.45 – открытие соревнований;

19.00 – масстарт на 5 и 15 км;

19.40 - 21.00 – питание финишировавших участников; 20.00 – награждение победителей и призеров забега на 5 км;

21.00 – награждение победителей и призеров забега на 15 км.

Участникам выдается номер и чип, которые они должны вернуть на финише. Чип должен быть закреплен на щиколотке, Участникам рекомендуется иметь с собой налобный фонарик. Круг длиной 5 км, рельеф – плоский, поле. Освещение отсутствует.

4. Определение победителей в личном зачёте

В личном первенстве места определяются по лучшему времени прохождения дистанции.

5. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве награждаются медалями и дипломами. Все участники награждаются значками и свидетельствами. Первые трое мужчин и женщин награждаются кубками.

6. Подача заявок на участие

Регистрация участников предварительная. Не позднее 28 декабря участники регистрируются на сайте sportspirit.org. Регистрация заканчивается также по достижении количества в 200 участников. Участники получают номера в день соревнований.

Участники, не предъявившие удостоверение личности (паспорт либо свидетельство о рождении для участников, еще не имеющих паспорта), на старт не допускаются.

Организаторы имеют право вносить изменение в данное Положение, если это будет признано ими целесообразным.

Информация по тел. +7-905-535-82-62 по будням с 11.00 до 17.00 или по эл. почте: srichinmoyraces@sportspirit.org