|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении легкоатлетического кросса «СНЕГОБЕГ»**

**и соревнований по ходьбе с палками «СНЕГОХОД» 2015.**

**1.Общие положения.**

Легкоатлетический кросс «СНЕГОБЕГ» и соревнования по ходьбе с палками «СНЕГОХОД» учреждены Спортивным Клубом «Атлетико» с целью популяризации бега и ходьбы с палками как массовых и доступных видов спорта.

**2.Цели и задачи соревнований.**

- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- формирование здорового образа жизни;

- выявление сильнейших спортсменов;

- создание положительного социального резонанса, направленного на популяризацию здорового и спортивного образа жизни среди жителей Курортного района города Санкт - Петербурга посредством проведения спортивного мероприятия.

**3. Место и сроки проведения соревнований.**

Соревнования проводятся 13 декабря 2015 года.

Регламент соревнований:
10.30 – 11.40  регистрация, выдача номеров;
12.00 – старт участников на дистанции 200 м;
12.15 – старт участников на дистанции 10 км и 5 км;

12.25 – старт участников на дистанции 1000 м;

13.00 – награждение детских групп;

13.30 – награждение победителей основных дистанций.

Место старта располагается на территории пляжа «Дубковский». Трасса пролегает по береговой линии пляжей «Дубковский», «Ермолаевский», «Курортный».

GPS координаты места старта: Широта 60°5′43′′N (60,095264) Долгота 29°56′36′′E (29,943445)

**4. Руководство проведением соревнований.**

4.1. Общее руководство осуществляется органом исполнительной власти Курортного района – отделом физической культуры и спорта администрации Курортного района.

4.2. Ответственность за непосредственное проведение соревнований возлагается на Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга» (далее – СПб ГБУ «ЦФКС и Курортного района Санкт-Петербурга»), СК «Атлетико».

4.3. Финансирование осуществляется за счёт собранных средств со стартовых взносов, а так же привлеченных от партнеров.

**5. Программа и участники соревнований.**

Принять участие в кроссе и в соревнованиях по ходьбе с палками могут все желающие.

5.1. Старт на каждой дистанции общий для всех участников - для соблюдения равенства условий бега.

Старт и финиш в одном месте – в стартовом городке.

Соревнования по кроссу проводятся на дистанциях: 10км, 5км, 1км, 200м.

Возрастные группы участников кросса на дистанции **10 км**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годарождения | Возраст[лет] | Дистанция | Группы |
| Мужские  | Женские |
|  1976 - 2001г.р. | до 39 лет | 10 км | 10М  | 10Ж |
|  1975г.р. и старше | 40 лет и старше | 10 км | 10М- 40 | 10Ж-40 |

Возрастные группы участников кросса на дистанции **5 км**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годарождения | Возраст [лет] | Дистанция | Группы |
| Мужские  | Женские |
| до 1966 - 2001г.р |  до 49 лет | 5 км | 5М | 5Ж |
| 1965- 1956г.р. | 50- 59 лет | 5 км | 5М -50 | 5Ж-50 |
| 1955- 1951г.р. | 60 – 64 лет  | 5 км | 5М- 60 | 5Ж-60 |
| 1950- 1946г.р.  | 65-69 лет | 5 км | 5М-65 |  |
| 1945г.р. и старше | 70 лет и старше | 5 км | 5М-70 |  |

 Возрастные группы участников кросса на дистанции **1 км**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годарождения | Возраст [лет] | Дистанция | Группы |
| Мужские  | Женские |
| 2008 - 2007г.р | 7- 8 лет  | 1 км | М 7- 8 | Ж 7-8 |
| 2006 - 2005г.р | 9-10 лет | 1 км | М 9-10 | Ж 9-10 |
| 2004 - 2003г.р | 11-12 лет | 1 км | М 11-12 | Ж11-12 |
| 2002-2001 г.р | 13- 14 лет | 1 км | М 13-14 | Ж 13-14 |
| Все желающие | фитнес | 1 км | МФ-1 | ЖФ-1 |

 Возрастные группы участников кросса на дистанции **200 м:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годарождения | Возраст [лет] | Дистанция | Группы |
| мальчики | девочки |
|  2009г.р. и младше |  6 лет и младше | 200 м | М 6 | Ж 6 |

5.2. Соревнования по ходьбе с палками проводятся на дистанциях: 5000м (1 круг), 10000м (2 круга), 1000м (1 круг- фитнес).

Контрольное время прохождения первого круга (5 км) на дистанции 10 км - 1 час.

Старт одновременный для всех участников - для соблюдения равенства условий прохождения дистанции.

Старт и финиш в одном месте – в стартовом городке.

Возрастные группы в ходьбе с палками на дистанции **1км**,**5 км, 10км**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годарождения | Возраст [лет] | Дистанция | Группы |
| Мужские  | Женские |
|  |  |  |  |  |
| до 1975г.р  |  до 40 лет |  5 км |  | хЖ- 40 |
| 1974г.р – 1965г.р. | 41-50 лет |  5км |  | хЖ -50 |
|  |  |  |  |  |
|  до 1965г.р. | до 50 лет |  5 км | хМ-50 |  |
|  |  |  |  |  |
| 1964-1955г.р. | 51-60 лет |  5км | хМ-60 | хЖ-60 |
| 1954г.р. – 1945г.р. | 61 – 70 лет |  5 км | хМ- 70 | хЖ-70 |
| 1944г.р. и старше |  71 и старше |  5 км |  | хЖ- 80 |
|  2001г.р. и старше | 14 лет и старше |  10 км | 10хМ | 10хЖ |
| Все желающие | фитнес |  1 км |  хМФ-1 |  хЖФ-1 |

**Правила соревнований по ходьбе с палками**

6.1. Судейство соревнований осуществляется организаторами. Состав судейской коллегии: главный судья соревнований, судья на старте и судья на финише, судьи на дистанции. При этом судьи на дистанции обеспечивают контроль за соблюдением участниками техники передвижения по дистанции.

6.2. При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.

6.3. Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической ходьбы с палками, соответствующей лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению правой ноги вперед соответствует движение левой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

6.4. Ноги ставятся на землю параллельно направлению движения. Одна нога во время движения должна сохранять контакт с опорной поверхностью.

6.5. Бег и прыжки запрещены.

6.6. Движение на полусогнутых ногах запрещается. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе.

6.7. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться за корпус тела, рука должна распрямляться в локтевом суставе.

Допускаются укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроениях, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены.

6.8. Выносимая вперед палка ставится на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.

6.9. Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции на обочину. Запрещается производить действия, которые могут создать помехи другим участникам соревнований.

6.10. Результат участника может быть аннулирован, а участник может быть дисквалифицирован в случае нарушения им правил передвижения по дистанции, а именно:

- грубого нарушения техники передвижения (переход на бег либо прыжки, пропуски отталкивания палками на каждый шаг, отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за бедро, передвижения на полусогнутых ногах);

- создание помехи своему сопернику на дистанции.

6.11. При обнаружении нарушения правил участником, находящимся на дистанции, судья предупреждает участника голосом и записывает его номер, если нарушение допущено повторно, то главный судья вправе снять участника с соревнований или аннулировать его результат. Стартовый взнос при этом не возвращается.

Контрольное время прохождения первого круга ( 5 км ) на дистанции 10км - 1 час.

 Участникам соревнований обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, медицинская помощь, камера хранения вещей, закончившим гонку - место и время в протоколе.

 **Каждый участник обязан:**
- заверить подписью личную ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- соблюдать правила соревнований;
- корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течение всего забега;

- в случае схода с дистанции - сообщить об этом судьям.

**7. Награждение.**

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями и подарками.

В кроссе призовыми считаются три первых результата среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе на всех дистанциях. Участники на дистанции 1 км в группе фитнес не награждаются.

В ходьбе с палками на дистанциях 10км и 5км награждаются участники, показавшие три лучших результата в каждой возрастной группе среди мужчин и среди женщин. Участники на дистанции 1 км в группе фитнес не награждаются.

**8. Допуск и регистрация участников.**

 К соревнованиям допускаются все желающие без возрастных ограничений.

Дети младше 6 лет допускаются на дистанцию только в сопровождении взрослых.

 8.1. Требования к участникам:

- участник должен быть без признаков алкогольного или наркотического опьянения;

- участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую мероприятию;

- участник должен вести себя корректно по отношению к организаторам и другим участникам мероприятия;

 При несоблюдении требований пункта 8.1 организатор оставляет за собой право не допустить участника к забегу или снять его с соревнований.

Обязательным условием регистрации участника и получения нагрудного номера является оплата стартового взноса и сдача заполненной регистрационной карточки с подписью о личной ответственности за свою физическую подготовку и состояние здоровья.

Предварительная регистрация: на сайте [www.o-time.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.o-time.ru%26ts%3D1447434426%26uid%3D9922585871423154786%26sign%3Dd4d0f2333f86ecdb122df1ba9feaa0cb%26keyno%3D1) до 12:00 12 декабря 2015 г

**8.Стартовый взнос**

Сумма стартового взноса при предварительной электронной регистрации:

Дистанция кросс 200м - 50р.

Дистанция кросс 1 км - 300р.

Дистанция кросс 5км - 500р.

Дистанция кросс 10 км - 500р.

Ходьба с палками 1 км, 5 км - 300р.

Ходьба с палками 10 км - 500р.

Оплата стартового взноса производится на месте старта в день соревнований.

При регистрации на месте стартовый взнос составляет 1000 р. для всех возрастных категорий, на всех дистанциях, кроме дистанции 200 метров (остается прежний - 50 рублей).

**9. Проезд.**

* электричкой с Финляндского вокзала до ж/д ст. Сестрорецк, далее пешком в направлении парка «Дубки» до автомобильной стоянки пляжа «Дубковский»;
* на автомобиле - до г. Сестрорецк, далее до парка «Дубки» и автомобильной стоянки пляжа «Дубковский»

**10. Контактные данные**

Оргкомитет:

Главный судья: Телятников Александр Владимирович +7(921) 9383394,

Главный секретарь: Кургузкина Юлия Вячеславовна +7(911) 2417938,

Судья хронометража: Яковлева Татьяна,

Начальник дистанции: Пировский Игорь Николаевич.

С более подробной информацией можно ознакомиться на сайте мероприятия [beachrunning.ru](http://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fbeachrunning.ru)

Данное положение является официальным вызовом на соревнования «Снегобег» и «Снегоход» 2015.