

# ПОЛОЖЕНИЕ

## О проведении открытых соревнований “Весенний дуатлон - 2013” в Измайловском лесопарке ВАО г. Москвы

### 1. Цели и задачи

- пропаганда занятий лыжным спортом и бегом среди широких слоев населения;
- укрепление и развитие семейных и клубных спортивных традиций

### 2. Дата и место проведения

Соревнования проводятся на лыжной трассе и по асфальтовым дорожкам Измайловского лесопарка ВАО г. Москвы **16 марта 2013 года (суббота)**.

Старт общий в 12:00 с Красного пруда.

Дистанция 5 км (2,5 км лыжные гонки св. стиль + 2,5 км бег).

Выдача номеров с 10:00 до 11:00 в помещении ЛК “Измайлово”, с 11:15 до 11:45 - на месте старта.

### 3. Руководство и непосредственное проведение соревнования

Общее руководство подготовки и проведения соревнований осуществляется Лыжным клубом “Измайлово”. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию.

### 4. Участники соревнований, порядок допуска и регистрация

Соревнования проводятся в личном (участник преодолевает оба этапа) и командном (лыжник + бегун) зачете по возрастным группам:

Мужчины	Женщины	Личное первенство. Возраст, лет	Командное первенство. Сумма возрастов, лет
М0	Ж0	20 – 29	40 – 59
М1	Ж1	30 – 39	60 – 79
М2	Ж2	40 – 49	80 – 99
М3	Ж3	50 – 59	100 – 119
М4	Ж4	60 и старше	120 и старше

К соревнованиям допускаются спортсмены, которые при получении стартового номера письменно подтвердили личную ответственность за состояние здоровья, степень тренированности и технической готовности, и оплатили стартовый сбор. Для участников групп 0-3 стартовый сбор составляет 200 рублей с человека в личном первенстве и 150 рублей с человека в командном первенстве. Участники 4 группы стартовый взнос не оплачивают.

**Предварительная заявка обязательна.** Участники самостоятельно вводят данные в регистрационную форму на сайте [www.lk-izmajlovo.ru](http://www.lk-izmajlovo.ru) до 12:00 15 марта 2013 г.

### 5. Прохождение дистанции

Каждый этап соревнований участники преодолевают с надетыми поверх одежды стартовыми номерами. Смена инвентаря производится строго в пределах отмеченной транзитной зоны. В командном первенстве участник лыжного этапа передает номер участнику бегового этапа также в пределах транзитной зоны. Контрольное время прохождения обоих этапов 45 мин.

### 6. Подведение итогов и награждение

Победители (1 место) определяются по лучшему результату в группе и награждаются памятными подарками. Начало награждения в 12:45 на Красном пруду. По решению судейской коллегии число наградных мест может быть увеличено.

### 7. Проезд

До ЛК “Измайлово” (Измайловский пр-т, д. 77 корп. 2, цокольный этаж) - пешком от м. Измайловская или Первомайская. К месту старта - по дорожкам лесопарка (2 км). До стадиона Авангард (ш. Энтузиастов, 33) - от м. Перово или Шоссе Энтузиастов. К месту старта - по дорожкам лесопарка (0,8 км).

**Контактные телефоны:** Круковский Илья 8-916-593-6768; Толстиков Игорь 8-916-910-3028

**Положение является вызовом на соревнования**