**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении легкоатлетического**

**ОСЕННЕГО КРОССА «БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК»**

**I. Цели и задачи**

* повышения спортивного интереса общества;
* укрепление здоровья;
* пропаганда активного образа жизни;
* популяризация легкоатлетического бега на средние дистанции по пересеченной местности;
* сохранение и укрепление дружеских связей спортсменов.

**II. Время и место проведения**

Соревнования проводятся **21 октября 2017 года** по адресу: г. Миасс пос. Тургояк ул. Спортивная, бар «Флагман».

Старт в 11:00 часов. Регистрация участников на месте старта с 10:00-10:45.

**III. Организаторы соревнований**

Общее руководство соревнований осуществляет спортивная группа «Бегущий человек» (<http://vk.com/rm_running_man>) г. Миасс.

**IV. Участники соревнований и условия их допуска.**

В соревнованиях по легкоатлетическому кроссу могут участвовать все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Если участнику еще не исполнилось 18 лет, то необходимо предоставить разрешение на участие от родителей.

Возрастных категорий нет.

**V. Программа соревнований.**

1 круг дистанции имеет протяженность ≈5 км. Спортсмены, участвующие в соревнованиях, преодолевают соответствующее количество кругов исходя из дистанции, на которую они заявились: 5 км, 10 км, 20 км.

Старт общий для всех категорий. При большом количестве участников старт производится группами по категориям с интервалами между забегами.

10:00 - Регистрация участников

11:00 - Старт

11:30 – Минитурнир по ОФП

14:00 - Подведение итогов и награждение участников. Закрытие соревнования.

**VI. Награждение**

Участники, занявшие 1 – 3 места среди мужчин и женщин на каждой из дистанций награждаются памятными призами, грамотами, медалями.

По возможности будет учреждено три специальных приза:

- самому юному участнику;

- самому пожилому участнику;

- приз за самый яркий финиш.

**VII. Условия финансирования**

Стартовый взнос для лиц 18 лет и старше - **150 рублей.** Стартовый взнос принимается в момент регистрации участника на дистанцию, в день старта.

Расходы, связанные с изготовлением медалей, грамот, призов для участников несут спонсоры группы «Бегущий человек».

**VIII. Заявки на участие**

Предварительная регистрация не требуется, заявки на участие в соревнованиях принимаются по электронному адресу: <https://vk.com/event129539173>

Телефон для справок: 89128974777 Камышев Павел, 89028955461 Кистанов Александр.

20.09.2017