ПОЛОЖЕНИЕ о проведении физкультурно – массового мероприятия по кроссу и скандинавской ходьбе

 «Осенний марафон»

**Сроки и место проведения соревнований:**

 Физкультурно- массовое мероприятие далее (Соревнования) состоятся 21 октября 2019 года. Центр соревнований располагается в 400 метрах на северо-запад от ж/д  платформы  Лемболово, Поляна туристов «У родника».

**Программа соревнований по кроссу:**

 Соревнования проводятся на  дистанциях:

 • Основная дистанция - 22 км в 2 круга сильно – пересеченных  по лесным дорогам и тропинкам

• Короткая дистанция - 11 км в 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

• Детская дистанция  –    4 км в 2 круга средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам

• Детская дистанция     - 2 км в 1 круг средне-пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

 **Участники соревнований по кроссу:**

  **Возрастные группы участников на 22 км (2 круга по 11 км)**

* 22М - мужчины 1980-2001 г.р.
* М40 - мужчины 1970-1979 г.р.
* М50 – мужчины 1960-1969 г.р.
* 22Ж – женщины 1980-2001 г.р.
* Ж40 – женщины 1960-1979 г.р.

**Возрастные группы участников на 11 км (1 круг 11км)**

* М60 – мужчины 1950-1959 г.р.
* М70 - мужчины 1949 г.р. и старше
* •11 М – мужчины 1960- 2001г.р.
* Ж50 –женщины 1960г.р.-1969 г.р.
* Ж60 –женщины 1959г.р. и старше.
* •11 Ж-  женщины 1970 -2001 г.р.

 **Возрастные группы участников на 4  км (2 круга по 2 км)**

* М14-15 – мальчики 2004 - 2005 г.р.
* М16-17 – юноши  2002- 2003 г.р.
* Ж14-15 – девочки  2004- 2005 г.р.
* Ж16-17 – девушки  2002- 2003г.р.
* 4Ж-женщины 2001г.р. и старше.
* 4М-мужчины 2001г.р и старше.

**Возрастные группы участников на 2 км (1 круг)**

* М9  –  мальчики  2010 г.р. и младше
* М10-11  – мальчики  2008 - 2009 г.р.
* М12-13  – мальчики  2006 - 2007 г.р.
* Ж9  –        девочки  2010 г.р. и младше
* Ж10-11  – девочки  2008 - 2009 г.р.
* Ж12-13  – девочки  2006 - 2007 г.р.

**Программа соревнований по скандинавской ходьбе:**

* Основная дистанция - 11 км в 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам
* Короткая дистанция  – 4 км в 2 круга средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам

**Участники соревнований по скандинавской ходьбе:**

**Дистанция 11 км:**

* хМ/ хЖ –мужчины, женщины до 1990г.р. (до 29 лет)
* хМ30 /хЖ30- мужчины, женщины 1970 -1989г.р. (30-49 лет)
* хМ50 /хЖ50- мужчины, женщины 1960-т 1969г.р. (50- 59 лет)

**Дистанция 4 км:**

* Мф /Жф фитнес – мужчины, женщины до 1960г.р. (до 59 лет)
* Хм60/ Хж60 – мужчины, женщины 1950 -1959г.р. (60-69 лет)
* ХМ70/ ХЖ70- мужчины, женщины 1949г.р. и старше (70 лет и старше)

 Участникам обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, первая медицинская помощь, палатки для переодевания и камера хранения, питание на трассе и на финише, закончившим забег - место и время в протоколе, медаль финишера.

**Каждый участник обязан:**

* - заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
* - соблюдать правила соревнований;
* - корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
* - в случае схода сообщить об этом судьям на финише или на дистанции.
* - сдать электронный чип на финише.

 **Регламент соревнований:**

09.30 - 11.40 - регистрация, выдача номеров

11.00 – старт участников на 2км

11.20 – старт участников на 4 км

12.00 – открытие соревнований

12.15 – старт участников на 22 км

12.30 – старт участников на 11 км

12.45 - награждение детских групп

14.45 - награждение победителей и призеров

16.00 - закрытие соревнований.

 **Награждение.**

Все участники получают медаль финишера.

 Награждаются первые три места медалями, грамотами и призами в каждой возрастной группе в кроссе и скандинавской ходьбе (кроме группы Фитнес скандинавская ходьба), первые три места в абсолютном зачете среди мужчин и женщин дистанции 22 км – кубками.

Допуск и регистрация участников. Медицинский допуск обязателен. Условием получения нагрудного номера является предварительная регистрация участника и оплата стартового слота на сайте **http://o-time.ru**

Стартовые слоты:

|  |
| --- |
| Дистанция |
|  до 31 июля 2019г. | с 1 августа по 31 августа 2019г. | С 1 сентября по 18 октября 2019г. | В день соревнований 20 октября 2019г. при наличии свободных слотов  |
| 22 км | 800 | 1000 | 1400 | 1800 |
| 11 км | 800 | 1000 | 1400 | 1800 |
| 4 км (бег дети, скандинавская ходьба) | 500 | 600 | 800 | 1000 |
| 4 км (бег взрослые) | 800 | 1000 | 1200 | 1500 |
| 2 км | 500 | 600 | 800 | 1000 |

Участникам  старше 70 лет (1949 г.р. и старше) - за участие в Соревнованиях плата не взимается, при условии обязательной предварительной электронной регистрации.

18 и 19 октября 2019 года заявки и перезаявки не принимаются.    Предварительная заявка без оплаты не считается принятой. Отказавшимся от участия в соревнованиях  стоимость стартового слота не возвращается.     Перерегистрация (изменение дистанции, ФИО, год рождения участника) до 17 октября бесплатная, производится самостоятельно по ссылке, полученной в письме активации.

 Перерегистрация на месте старта - 300 рублей.   Заявка и оплата на сайте на сайте o-time.ru .

Информационная поддержка по тел.89112417938 Юлия.

Группа ВК https://vk.com/omartrail

Данное положение является официальным вызовом  на соревнования.