



ПОЛОЖЕНИЕ

о IX традиционном Кубке спортивно-оздоровительной базы «Лесная» по легкоатлетическому кроссу 2020 года

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1 Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
- 1.2 Повышение спортивного мастерства участников соревнований.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1 Соревнования проводятся **15 июля 2020 года** на лыжном стадионе ГСОБ «Лесная» г. о. Троицк.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1 Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная».
- 3.2 Главный судья – Терёхин Андрей Станиславович.
Телефон для справок: 8 925 004 07 45, e-mail: andreyter@list.ru.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1 К участию в соревнованиях допускаются спортсмены и любители бега, имеющие соответствующую спортивную подготовленность к выступлению на соревнованиях. Уровень своей спортивной подготовленности участники оценивают самостоятельно, исходя из своих физических возможностей и мотивации к выступлению на соревнованиях. Ответственность за состояние своего здоровья во время проведения соревнований участники несут самостоятельно.
- 4.2 Участники соревнований обязаны соблюдать социальную дистанцию. На старте участник забега встает слева от фишки, которые расставлены на расстоянии 1,5 м друг от друга.
- 4.3 Участник соревнований при получении номера обязан измерить температуру тела. При повышенной температуре спортсмен не допускается до соревнований.

5. ЗАЯВКА УЧАСТНИКОВ

5.1 Заявки принимаются строго до **15:00 15 июля 2020** года по электронной ссылке: <https://forms.gle/NY9NqoyiwJE3bqtW7>. В виде исключения заявку можно подать по электронной почте: andreyter@list.ru (в сообщении необходимо указать фамилию, имя, год рождения, организацию).

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1 Регламент проведения соревнований:

Группа	Номер забега	Дистанция	Время старта
М 2007–2008	1	1 км	18:30
Ж 2007–2008	2	1 км	18:35
М 2009–2010	3	1 км	18:40
Ж 2009–2010	4	1 км	18:45
М 2011 и младше	5	1 км	18:50
Ж 2011 и младше	6	1 км	18:55
Награждение призёров на дистанции 1 км			19:00
Ж 2006–1981	1	2 км	19:30
Ж 1980–1971	2	2 км	19:35
Ж 1970 и старше	3	2 км	19:40
М 2006–1981	4	3 км	19:45
М 1980–1971	5	3 км	19:50
М 1970 и старше	6	3 км	19:55
Награждение призёров на дистанциях 2 и 3 км			20:00

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7.1 Победители определяются по возрастным группам:

Группа	Год рождения	Группа	Год рождения
Юноши	2011 и младше	Девушки	2011 и младше
Юноши	2009–2010	Девушки	2009–2010
Юноши	2007–2008	Девушки	2007–2008
Юноши	2005–2006	Девушки	2005–2006
Юноши	2003–2004	Девушки	2003–2004
Мужчины	2002–1991	Женщины	2002–1991
Мужчины	1990–1981	Женщины	1990–1981
Мужчины	1980–1971	Женщины	1980–1971
Мужчины	1970–1961	Женщины	1970 и старше
Мужчины	1960 и старше		

7.4 С протоколами соревнований можно ознакомиться на сайте спортивно-оздоровительной базы «Лесная» (<http://forestrout.ru>) не позднее следующего дня.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1 Победители и призеры по итогам соревнований в каждой возрастной группе награждаются кубками, медалями и грамотами.

9. ПРОЕЗД К МЕСТУ СОРЕВНОВАНИЙ

9.1 На личном автотранспорте

При проезде на личном автотранспорте необходимо ориентироваться на следующий адрес: г. Москва, г. о. Троицк, микрорайон «В», д. 15А.

9.2 На общественном транспорте

От метро «Тёплый стан» (первый вагон от центра) автобус или маршрутка № 433 до конечной остановки (расчётное время 45–50 мин), далее 400 м до лыжного стадиона (освещённой лыжной трассы).

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования.