



## РЕГЛАМЕНТ

### проведения официального физкультурного мероприятия Кросс с имитацией лыжного хода «Лукинские горки-2022»

#### 1. Цели и задачи

- пропаганда и популяризация здорового и активного образа жизни, привлечение широких слоев населения всех возрастов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация занятий лыжными гонками как средством комплексного физического воспитания и общего развития;
- выявление сильнейших среди участников мероприятия, повышение спортивного мастерства.

#### 2. Сроки и место проведения

Кросс «Лукинские горки-2022» проводится **15 октября 2022 года** на Лукинской лыжной трассе.

Как добраться: Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20.

Место стартового городка: помещение лыжного клуба «Ново-Переделкино» на Лукинской лыжной трассе.

Трасса грунтовая, среднепересеченная.

#### 3. Организаторы

Подготовку трассы и организацию мероприятия осуществляет Лыжный клуб «Ново-Переделкино».

Контакты организаторов – телефон 925-05-04-033, 926-553-78-62

Электронная почта [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com)

Официальный сайт - <https://vk.com/skiclubnp>

#### 4. Участники

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть дистанции, и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам, к забегу на основной дистанции допускаются участники, кроме того, владеющие техникой выполнения имитации лыжного хода.

#### 5. Дистанции и возрастные группы

##### 5.1. Кросс без имитации

**Дистанция: 500 м. 1 круг** МАСС-старт    **Возраст участников: 2015-2014**

##### 5.2. Кросс без имитации

**Дистанция 2000 м. 1 круг** МАСС-старт    **Возраст участников: 2013 г.р. и старше**

##### 5.3. ОСНОВНАЯ ДИСТАНЦИЯ - Кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического лыжного хода с лыжными палками для классического хода

**Дистанция 2000 м. 1 круг** старт одиночный раздельный через 15 секунд

**Возрастные группы: 2009-2010, 2011-2013**

**Дистанция 6000 м. 3 круга по 2000 м.** старт одиночный раздельный через 15 секунд

**Возрастные группы:** 2008-2007, 2006-2005, 2004-2003, 2002-1983, 1982-1973, 1972-1963, 1962-1953, 1952 и старше

## **6. Программа**

- **8:30 - 10:15** – выдача стартовых номеров.

### **БЛОК 1**

- **10:30** - забег на 500 м.
- **11:00** – забег на 2000 м.
- **11:20** - награждение участников 1 БЛОКА

### **БЛОК 2**

- **11:30** – старт кросса с прыжковой имитацией 6000 м., 2000 м.
- **12:45** – награждение участников 2 БЛОКА
- **13:00** – закрытие соревнований

Старт дается без перерыва между возрастными группами в порядке возрастания стартовых номеров.

Закрытие финиша – после финиша последнего участника.

## **7. Регистрация**

Предварительные заявки принимаются на сайте <https://orgeo.ru/event/23831> либо по электронной почте [skiclubnp@gmail.com](mailto:skiclubnp@gmail.com) с момента опубликования настоящего Положения до 24:00 10 октября 2022 г. включительно.

Количество номеров в каждом виде соревнований ограничено. При достижении лимита номеров регистрация будет закрыта ранее заявленного срока.

Регистрация участников в день мероприятия не производится.

## **8. Условия проведения**

Забег 2 блока (кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода) пройдут с учетом оценки техники на фиксированных участках подъёмов, отмеченных красными флажками.

Нарушение правил выполнения прыжковой имитации наказывается 20-секундным штрафом на каждом подъёме (к итоговому результату добавляются 20 секунд).

Участник обязан иметь в руках палки на протяжении всей дистанции

Нарушениями считаются:

1. Захлестывание голени после отталкивания (нога сзади согнута в колене)
2. Вынос маховой ноги с высоким подниманием бедра( коленом вперед)
3. Невынос кисти маховой руки до уровня глаз перед постановкой палки в землю
4. Оставление руки после отталкивания за туловищем с согнутым локтем
5. Невкалывание палок в землю при движении
6. Одна из ног все время на земле (есть опора)

## **9. Награждение**

На дистанциях кросса без имитации (500 м., 2000 м.) победители и призеры будут награждаться медалями, дипломами и призами.

Все участники на дистанциях 2 блока награждаются памятными медалями.

Победители и призеры кросса с имитацией награждаются дипломами, медалями и призами в соответствии с возрастными группами.

Победители и призеры на основной дистанции (кросс с имитацией лыжного хода) в каждой возрастной группе определяются по наименьшему времени, потребовавшемуся на преодоление всей дистанции с учетом техники выполнения имитации лыжного хода (см. раздел 8).

## **10. Безопасность участников**

Во избежание случаев травматизма участники должны в обязательном порядке следовать указаниям судей и контролеров на дистанции.