

Положение о проведении контрольной тренировки по бегу в КЛБ «Амур»

г. Хабаровск

Утверждаю:
председатель ХКФСОО КЛБ «Амур»
_____ Ю.Л. Акимочкина

1. Цели и задачи:

Контрольная тренировка проводится ежемесячно, с целью популяризации любительского бега и бега на средние и длинные дистанции, выявления сильнейших спортсменов среди клубов любителей бега, мониторинга прогресса результатов бегунов, и готовности к дальнейшей сдачи нормативов по физ подготовке в армии, военные учебные заведения, и сдачи норм ГТО.

Повышение спортивного мастерства бегунов и выявление сильнейших спортсменов; пропаганда оздоровительного бега, как активного вида отдыха; укрепление здоровья населения и пропаганда здорового образа жизни среди всех возрастов населения.

2. Сроки и место проведения:

Последняя неделя каждого месяца.

В зимний период — легкоатлетический манеж на набережной (ул. Советская, 1. к. 6)

В летний период — парковая зона стадиона им. Ленина.

3. Организация проведения контрольной тренировки возлагается на тренеров ХКФСОО КЛБ «Амур»

тел. главного судьи : 89147722216 Наталья Сергеевна Сергеева.

4. Порядок проведения контрольной тренировки:

-Предварительная регистрация участников заканчивается за день до мероприятия, на сайте ogeo.ru по ссылке

-Выдача стартовых номеров производится в день старта за 15 минут до начала тренировки.

-Общий старт участников (мужчины отдельно, женщины отдельно в забегах), забеги формируются на основании предварительных заявок.

5. Награждение.

Все участники контрольной тренировки награждаются памятными дипломами участника , победители и призеры — медалями, призами от возможных спонсоров.

6. В контрольной тренировке могут принять участие все желающие спортсмены и любители бега, подавшие заявку на участие и оплатившие стартовый взнос, написав расписку при получении номеров (мед. справка не требуется).

7. Контрольная тренировка проводится по следующим возрастным группам:

Мужчины абсолют Женщины абсолют

14 лет и старше 14 лет и старше

Контрольная тренировка не является официальным соревнованием!

Правила занятий манеже: длина круга 200 метров .

- Уступи первую дорожку быстрому товарищу своему ...
- Обгон только справа. Если бежите быстро скажите "хоп" впереди бегущему или " дорожку"
- Разминка(лёгкий бег) проводится по нулевой дорожке это внутренняя дорожка.
- Посмотрите по сторонам, переходя дорожки ...
- Избегайте резких смен дорожки ...
- Не слушайте музыку в наушниках ...
- Переобуваетесь до входа в манеж ...
- Разминайтесь в специально отведенных местах.
- Бегая в группе, соблюдайте порядок и дистанцию.
- Слушайте указания тренера.
- Дозируйте нагрузку по своим силам. Ни за кем гнаться не нужно
- Бережно относитесь к клубному инвентарю.
- Поддерживайте товарища и нагрузка в команде будет проходить легче и веселей.

Желаем хороших тренировок!