

“УТВЕРЖДАЮ”  
Директор МУ “ЦФиС”

\_\_\_\_\_ Гусаковский К.С.

МУ «Центр физкультуры и спорта» МО ГП «город Балабаново»

Открытое первенство секции «Лыжные гонки» по кроссу  
с имитацией лыжного хода и скандинавской ходьбе,  
посвященное Дню народного единства  
«Кросс лыжников»

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

### 1. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации легкой атлетики, лыжных гонок и скандинавской ходьбы;
- подготовки к лыжному сезону;
- выявления сильнейших спортсменов.

### 2. Сроки и место проведения.

2.1 Соревнования проводятся 04 ноября 2022г. Регистрация и выдача номеров с 11:00 до 11:30, старты с 12:00.

2.2 Место проведения – лыжная трасса на левом берегу р. Страдаловки. Проезд - ул. Речная, далее пешком через плотину по разметке 400м до стартового городка.

### 3. Организаторы.

Организатором соревнований является МУ «ЦФиС» и секция «Лыжные гонки». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

### 4. Участники, заявки.

4.1 К участию в соревнованиях допускаются все желающие спортсмены и любители спорта, имеющие соответствующую спортивную подготовку, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Ответственность за жизнь и здоровье, соблюдение правил безопасности на соревнованиях участники (родители несовершеннолетних участников) несут лично.

4.2 Заявки на участие принимаются на сайте [orgeo.ru](http://orgeo.ru) до 3 ноября, 18:00. Заявка на сайте обязательна!

### 5. Регламент проведения и программа соревнований.

5.1 Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

Возрастные группы	Участники	Программа
М 11-мл и Ж 11-мл	Мальчики и девочки 2011 г.р. и младше	1 км без имитации
М 09-10 и Ж 09-10	Юноши и девушки 2009-2010 г.р.	1 км
М 07-08 и Ж 07-08	Юноши и девушки 2007-2008 г.р.	2 км
М 06-ст и Ж 06-ст	Юноши, мужчины, девушки и женщины 2006 г.р. и старше	3 км
М СХ и Ж СХ	Мужчины и женщины 1963 г.р. и моложе	2 км ск. ходьба
М СХ ст и Ж СХ ст	Мужчины и женщины 1962 г.р. и старше	1 км сх. ходьба

5.2 Участники групп МЖ 09-10, МЖ 07-08 и МЖ 06-ст преодолевают дистанцию кросса, применяя прыжковую имитацию попеременного двухшажного классического хода с палками в подъем на контрольном участке трассы. Соревновательный круг – 500м, контрольный участок с пологим подъёмом – 50м . Палки для имитации участник несет с собой на протяжении всей дистанции.

Критериями правильного выполнения имитации являются:

- выраженные попеременные отталкивания руками и ногами,
- полная амплитуда движений (рука уходит за бедро, нога выпрямляется в заднем положении)
- наличие фазы полета.

Техника имитации оценивается на каждом участке по пятибалльной шкале с системой штрафов. Итоговое время рассчитывается как сумма времени прохождения дистанции и штрафов.

Критерии	Оценка	Штраф
Без ошибок	5	0 секунд
Небольшие ошибки в технике, в том числе: - неполная амплитуда движений рук или ног - невыраженный прыжок	4	10 секунд
Значительные ошибки в технике, в том числе: - неполная амплитуда движений и рук, и ног - отсутствие фазы полёта	3	20 секунд
Грубые ошибки или полное отсутствие техники имитации.	2	30 секунд

5.3 Участники групп МЖ СХ и МЖ СХ ст преодолевают заданную дистанцию, используя технику скандинавской ходьбы на всём её протяжении. Участники должны опираться и толкаться палками попеременно на каждый шаг. Не допускается нести палки на весу, не допускается бег.

6. Подведение итогов и награждение.

6.1 Предварительные протоколы соревнований вывешиваются по мере готовности на информационном стенде. Итоговый протокол соревнований будет размещен в интернете по адресу: [vk.com/balabanovoski](http://vk.com/balabanovoski) («Лыжные гонки г. Балабаново»).

6.2 Участники, занявшие 1-3 места в своих группах в мужском и женском зачетах, награждаются медалями и грамотами.