**Положение о проведении соревнований по легкой атлетике**

**Зимний Кубок Среди Любительских Беговых Клубов**

**Amateur Running Club Cup**

**Место проведения:**

ЗЛМ «Гармония»

**Время:**

11.02.2023 начало в 13:00 (ориентировочно)

Соревнования лично-командные (состав команды не ограничен)

**Требования к участникам:**

К соревнованиям допускаются лица старше **18 лет** при наличии **мед. допуска**

**Программа соревнований:**

Бег на 1000м (М и Ж)

Бег на 3000м (М и Ж)

Эстафета 400+200+300+100 (2Ж + 2М), расстановка участников по этапам произвольная

**Подведение итогов**

В каждом виде программы отдельно среди мужчин и женщин

Командный зачет определяется по 5 результатам:

Результат, показанный командой в эстафете + 4 лучших индивидуальных результата (победителем становится команда с наименьшей суммой занятых мест)

При недоборе индивидуальных результатов (3 и меньше) команде начисляется сумма очков, соответствующая последнему месту в наиболее массовой дисциплине

**Награждение**

Призы для победителей и подарки для каждого участника от спонсоров и партнеров