



**Карельская региональная общественная организация  
«ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РЕСПУБЛИКИ  
КАРЕЛИЯ»**

ИНН/КПП 1001017619/ 100101001

**РЕГЛАМЕНТ  
Проведения Контрольной тренировки**

**1. Цели и задачи**

- популяризация лыжных гонок (лыжероллерные дисциплины) в г. Петрозаводске и Республике Карелия;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика негативных явлений;
- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**2. Место и сроки проведения**

Контрольная тренировка будет проходить на республиканском комплексе «Курган» 24 – 25 июня 2021 года, старт в 10.00

**3. Участники и регистрация**

К участию допускаются спортсмены, имеющие соответствующую формату мероприятия подготовку.

Возрастные группы участников:

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р.

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р.

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р.

Мужчины, женщины 1972 г.р. и старше

Регистрация осуществляется по ссылке: <https://orgeo.ru/event/info/17719> до 23 июля 2021 года до 12.00.

В день старта заявки не принимаются.

**4. Программа**

24 июля 2021 года:

Кросс, старт отдельный через 15 сек.

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р. – 5/3 км

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р. – 5/3 км

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р. – 3/2 км

Мужчины, женщины 1970 г.р. и старше – 2/1 км

25 июля 2021 года:

Лыжероллеры: стиль свободный, лыжероллеры «Start» диаметр колеса 71мм, наличие шлема для всех обязательно, старт отдельный:

Юноши, девушки 2004 – 2005 г.р. – 10 (4\*2,5 км)/5 (2\*2,5 км) км

Мужчины, женщины 2003 – 1981 г.р. – 10 (4\*2,5 км)/5 (2\*2,5 км) км

Мужчины, женщины 1980 – 1971 г.р. – 6 (3\*2 км)/4 (2\*2 км) км

Мужчины, женщины 1970 г.р. и старше - 4 (2\*2 км) км/ 2 км

В программу могут быть внесены изменения.

**5. Определение победителей**

Победители и призеры определяются среди девочек и мальчиков, девушек и юношей в каждой возрастной группе и дисциплине отдельно.