« Утверждаю» «Согласовано»

Президент федерации Председатель Комитета по

лыжных гонок Тверской физической культуре и спорту

области Тверской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Е. Рожков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Решетов А.А.

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**об областных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам**

 **на сезон 2018 - 2019**

1. **Цели и задачи**

 Областные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся с целью:

- популяризации и развития лыжных гонок Тверской области;

- развития детского, юношеского и молодежного спорта;

- повышение спортивного мастерства спортсменов – лыжников;

-выявления сильнейших лыжников для формирования спортивных сборных команд Тверской области для участия в чемпионатах и первенствах России.

**2. Требования к участникам и условия их допуска к соревнованиям**

В областных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (далее – соревнования) принимают участие сильнейшие лыжники городов и районов, спортивных школ и клубов Тверской области в следующих возрастных категориях:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Год рождения | Дистанция (в км) |
| жен | муж |
| Девушки и юноши младшего возраста  | 2005-2006г.р.  | до 5 | до 7.5 |
| Девушки и юноши среднего возраста  | 2003-2004г.р.  | до 10 | до 15 |
| Девушки и юноши старшего возраста  | 2001-2002г.р.  | до 15 | до 30 |
| Юниорки и юниоры | 1999-2000г.р.  | до 30 | до 50 |
| Женщины и мужчины | 1998г.р. и старше  | без ограничения |

 Соревновательный год начинается 01 июля текущего года и заканчивается 30 июня следующего года.

Девушки и юноши младшего, среднего и старшего возрастов, юниорки и юниоры могут выступать в соревнованиях более старших возрастных групп на дистанциях, рекомендованных для данных групп.

 Жеребьевка проводится в соответствии с Правилами соревнований.

 **3. Заявки**

 Заявки для участия в спортивных соревнованиях, подписанные руководителем организации и закрепленные печатью организации представляются в комиссию по допуску в день приезда. Заявка должна содержать фамилию, имя, год рождения, спортивный разряд каждого участника, персональный допуск врача на каждого участника и печать медицинского учреждения.

 Предварительные заявки направляются на сайт orgeo.ru за два дня до начала соревнований.

 **4. Награждение победителей и призеров**

Участники, занявшие призовые места в личных видах программы соревнований, награждаются медалями и дипломами.

Команды, занявшие призовые места в командных соревнованиях, награждаются кубками и дипломами.

Спортсмены, отсутствующие на церемонии награждения без уважительной причины, лишаются наград.

 **5. Условия финансирования**

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области осуществляет финансовое обеспечение соревнований в соответствии с Нормами расходования средств на организацию и проведение отдельных мероприятий. Дополнительные финансовые обеспечения, связанные с расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований осуществляются за счет средств Федерации лыжных гонок Тверской области, внебюджетных средств других участвующих организаций, стартовых взносов участников.

Расходы по командированию (проезд, размещение, питание) участников спортивных соревнований обеспечивают командирующие организации.

**Программа соревнований**

**Гонка сильнейших лыжников области** **на призы Федерации лыжных гонок Тверской области.**

В соревнованиях принимают участие спортсмены 2004г.р. и старше. **22 декабря** - приезд участников, просмотр трасс, жеребьевка. **23 декабря** - индивидуальная гонка, стиль свободный, старт раздельный через 30 сек.

женщины, юниорки, девушки старшего возраста – 5 км; девушки среднего возраста – 3 км; мужчины, юниоры, юноши старшего возраста – 10 км; юноши среднего возраста – 5 км.

Место проведения: Лыжный парк «Гришкино», лыжная база «КСШОР №1».

**Чемпионат и первенство Тверской области – 1 тур**

**11 января** - день приезда, просмотр трасс, жеребьевка.

**12 января** - индивидуальная гонка, свободный стиль женщины, юниорки, старшие девушки – 10 км; девушки среднего возраста – 5 км; мужчины, юниоры, юноши старшего возраста – 15 км; юноши среднего возраста – 10 км.

**13 января** - индивидуальная гонка, стиль классический, старт раздельный через 30 сек

женщины, юниорки, девушки старшего возраста – 5 км; девушки среднего возраста – 3 км; мужчины, юниоры, юноши старшего возраста – 10 км; юноши среднего возраста – 5 км.

Место проведения: Лыжный парк «Гришкино», лыжная база «КСШОР №1».

**Областные соревнования «Январская лыжня»**

**18 января** – день приезда, просмотр трасс, жеребьевка.

**19 января –** спринт, классический стиль 1,4км

старшие юноши, средние юноши, младшие юноши

старшие девушки, средние девушки, младшие девушки
**20 января –** индивидуальная гонка, стиль свободный, старт раздельный через 30 сек

старшие юноши, средние юноши – 10км;

младшие юноши – 5км;

мальчики – 2км

старшие девушки, средние девушки – 5км;

младшие девушки – 3км

девочки – 2км

Место проведения: Лыжный парк «Гришкино», лыжная база «КСШОР №1».

**Чемпионат Тверской области на длинные дистанции**

**«Верхневолжский марафон»**

**16 февраля -** день приезда, просмотр трасс, жеребьевка участников. **17 февраля -** свободный стиль, масс-старт:

мужчины и юниоры – 50 км;

юноши старшего возраста – 30 км;

мужчины старшего возраста, женщины и юниорки, девушки старшего возраста – 20 км;

женщины старшего возраста, юноши, девушки среднего возраста – 10км;

юноши и девушки младшего возраста – 5 км

 Место проведения: Лыжный парк «Гришкино», лыжная база «КСШОР №1».

**Чемпионат и первенство Тверской области среди городов и районов – 2 тур**

**22 февраля** - день приезда, просмотр трасс, жеребьевка участников.

**23 февраля** -классический стиль:

мужчины, юниоры, старшие юноши– 15 км;

средние юноши – 10 км;

женщины, юниорки, старшие девушки – 10 км;

средние девушки – 5 км

**24 февраля** -свободный стиль:

мужчины, юниоры, старшие юноши– 10 км;

средние юноши – 5 км;

женщины, юниорки, старшие девушки – 5 км;

средние девушки – 3 км.

Старт раздельный через 30 сек.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков двух дней соревнований:

 - среди городов за 5 лучших результатов каждого дня среди мужчин, юниоров, юношей и 3 лучших результатов среди женщин, юниорок, девушек;

- среди районов за 4 лучших результата каждого дня среди мужчин, юниоров, юношей и 2 лучших результата среди женщин, юниорок, девушек.

Очки начисляются не зависимо от возраста и дистанции.

Место проведения: Лыжный парк «Гришкино», лыжная база «КСШОР №1».

**Командное первенство Тверской области**

**среди юношей и девушек 2005-2006 и 2007-2008г.р. «Надежда»**

**1 марта** - день приезда, просмотр трасс, жеребьевка участников.

**2 марта** - индивидуальная гонка, стиль классический:

девушки и юноши 2007-2008г.р., девушки 2005-2006г.р. – 3 км;

юноши 2005-2006г. р. – 5 км.

**3 марта** - индивидуальная гонка, стиль свободный:

девушки и юноши 2007-2008 г.р., девушки 2005-2006г.р. – 3 км;

юноши 2005-2006г.р. – 5 км.

Старт парный через 30 сек.

Командное первенство среди городов и районов определяется по наибольшей сумме очков двух дней соревнований, по 8 лучшим результатам (по два в каждой возрастной группе) по таблице эквивалентных результатов в лыжных гонках.

Место проведения: ст. Чуприяновка, лыжная база «КСШОР №1».

**Летний чемпионат и первенство Тверской области по лыжероллерам**

**23 августа** - день приезда, просмотр трасс, жеребьевка участников.

**24 августа** - индивидуальная гонка, стиль классический, круг 3км.

**25 августа** - индивидуальная гонка, стиль свободный. Порядок соревнований по первому дню.

мужчины, юниоры, юноши старшего возраста – 3 круга;

юноши среднего возраста – 2 круга;

юноши младшего возраста – 1 круг;

женщины, юниорки, девушки старшего возраста – 2 круга;

девушки среднего и младшего возрастов – 1 круг.

 Место проведения: ст. Чуприяновка, лыжная база ДЮСШ «Тверь».

**Чемпионат и первенство области по специальной подготовке**

 **лыжников-гонщиков**

**27 сентября** - день приезда.

**28 сентября** – ОФП

1. Бег 60м (в подъем) – юноши и девушки среднего возраста 2004-2005г.р.(2006г.р. допускается)

Бег 100м (в подъем) – юноши и девушки старшего возраста 2002-2003г.р., юниоры и юниорки 2000-2001г.р., мужчины и женщины 1999г.р. и старше.

2. Прыжок в длину с места – все возрастные категории.

3. Подтягивания из виса на высокой перекладине – юноши среднего возраста 2004-2005г.р. (2006г.р. допускается), юноши старшего возраста 2002-2003г.р., юниоры 2000-2001г.р., мужчины 1999г.р. и старше.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу - девушки среднего возраста 2004-2005г.р. (2006г.р. допускается), девушки старшего возраста 2002-2003г.р., юниорки 2000-2001г.р., женщины 1999г.р. и старше.

4. Бег на 500м - девушки среднего возраста 2004-2005г.р. (2006г.р. допускается), девушки старшего возраста 2002-2003г.р., юниорки 2000-2001г.р., женщины 1999г.р. и старше.

Бег на 1000м - юноши среднего возраста 2004-2005г.р. (2006г.р. допускается), юноши старшего возраста 2002-2003г.р., юниоры 2000-2001г.р., мужчины 1999г.р. и старше.

**29 сентября –** кросс ( круг 3,2км)

1 круг – юноши и девушки среднего возраста 2004-2005г.р. (2006г.р. допускается), девушки старшего возраста 2002-2003г.р.

2 круга – юноши старшего возраста 2002-2003г.р., юниорки 2000-2001г.р., женщины 1999г.р. и старше.

3 круга – юниоры 2000-2001г.р., мужчины 1999г.р. и старше.

Место проведения: лыжный парк Гришкино, лыжная база «КСШОР №1».

**Настоящее Положение является основанием для командирования спортсменов на спортивные соревнования при наличии вызова от Комитета по физической культуре и спорту Тверской области**

**Лыжная база «Чуприяновка»:**

Начальник спортивной базы - Егоров Юрий Анатольевич

тел: 8-920-685-04-99

**Лыжная база «Гришкино»**

Начальник спортивной базы - Иванов Дмитрий

тел: 8-910-649-26-87