



# ПОЛОЖЕНИЕ

## о традиционных соревнованиях по лыжному многоборью



### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1 Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
- 1.2 Популяризация лыжных гонок.

### 2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

- 2.1 Соревнование проводится **6 января 2023 года** на лыжном стадионе МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная» г. о. Троицк в г. Москве.
- 2.2 Начало соревнования в **11:00**, окончание в 13:00. Выдача номеров с 10:00.

### 3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЯ

- 3.1 Общее руководство подготовкой и проведением соревнования осуществляется МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная».
- 3.2 Главный судья – Терехин Андрей Станиславович.  
Телефон для справок: 8 925 004 07 45, e-mail: [andreyter@list.ru](mailto:andreyter@list.ru).

### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ

- 4.1 К участию в соревновании допускаются спортсмены и любители лыжного спорта, имеющие соответствующую спортивную подготовленность к выступлению на соревнованиях. Уровень своей спортивной подготовленности участники оценивают самостоятельно, исходя из своих физических возможностей и мотивации к выступлению на соревнованиях. Ответственность за состояние своего здоровья во время проведения соревнования участники несут самостоятельно.
- 4.2 Каждый участник, тренер и представитель делегации обязан соблюдать требования о запрете применения допинговых средств и методов в соответствии с приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» и требованиями Всемирного антидопингового агентства.
- 4.3 Во избежание непредвиденных случаев убедительно просим всех спортсменов регулярно два раза в год проходить медицинское обследование на предмет выявления возможных противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, а также к выступлению на соревнованиях.
- 4.4 Всем участникам рекомендуется оформить спортивную страховку от несчастных случаев во время проведения соревнований.

## 5. ПРОГРАММА, ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

5.1 Соревнование состоит в прохождении трёх дистанций в следующей последовательности: 1) одновременный бесшажный ход; 2) свободный ход; 3) свободный ход без лыжных палок.

5.2 Старт участников групповой, по дистанциям.

5.3 Расписание забегов:

Группа	Год рождения	Бесшажный ход	Свободный ход	Без палок	Время старта
Юноши	2011 и младше	1 км	1 км	1 км	11:00
Юноши	2009–2010	1 км	1 км	1 км	11:00
Девушки	2011 и младше	1 км	1 км	1 км	11:00
Девушки	2009–2010	1 км	1 км	1 км	11:00
Юноши	2007–2008	2 км	2 км	2 км	11:30
Девушки	2007–2008	2 км	2 км	2 км	11:30
Девушки	2005–2006	2 км	2 км	2 км	11:30
Награждение участников 2009 г. р. и младше					11:35
Юноши	2005–2006	3 км	3 км	3 км	12:00
Мужчины	2004–1993	3 км	6 км	3 км	12:00
Мужчины	1992–1983	3 км	6 км	3 км	12:00
Мужчины	1982–1973	3 км	6 км	3 км	12:00
Мужчины	1972–1963	3 км	6 км	3 км	12:00
Мужчины	1962–1953	2 км	3 км	2 км	12:05
Мужчины	1952 и старше	2 км	3 км	2 км	12:05
Женщины	2004–1993	2 км	3 км	2 км	12:05
Женщины	1992–1983	2 км	3 км	2 км	12:05
Женщины	1982–1973	2 км	3 км	2 км	12:05
Женщины	1972 и старше	2 км	3 км	2 км	12:05
Награждение девушек 2005–2006 г. р. и участников 2007–2008 г. р.					12:10
Награждение юношей 2005–2006 г. р. и участников 2004 г. р. и старше					12:45

Возраст участников определяется на 31 декабря 2022 г.

## 6. ЗАЯВКА УЧАСТНИКОВ

6.1 Заявки на участие принимаются до **16:00 4 января 2023 года включительно**. О порядке подачи заявок будет объявлено дополнительно на сайте: [www.forestrout.ru](http://www.forestrout.ru). Также заявки принимаются по электронной почте: [Tro.Lesnaya.Secretariat@gmail.com](mailto:Tro.Lesnaya.Secretariat@gmail.com) или по смс, WhatsApp на тел. 8 925 004 07 45 (указать фамилию, имя, год рождения, организацию). **Заявки, поданные по истечении заявочного времени, рассматриваться не будут.**

## **7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

7.1 Дополнительное финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению соревнования, осуществляется за счёт стартового взноса участников соревнований, который составляет:

- 100 рублей – участники 2005 года рождения и младше;
- 200 рублей – участники 2004 года рождения и старше.

Оплата стартового взноса производится при получении номера и чипа на старте.

7.2 Расходы, связанные с командированием участников (проезд, проживание, питание спортсменов и тренеров), несёт командирующая организация.

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

8.1 Обеспечение безопасности участников и зрителей соревнования осуществляется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

## **9. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

9.1 Победители и призёры (1-е, 2-е, 3-е место) определяются в каждой возрастной группе по наименьшему времени прохождения дистанции.

## **10. НАГРАЖДЕНИЕ**

10.1 Награждаются участники, занявшие 1–3-е место в каждой возрастной группе. Победители и призёры награждаются медалью и грамотой, победители – наградой.

10.2 С протоколами соревнования можно ознакомиться на сайте спортивно-оздоровительной базы «Лесная» (<http://forestrout.ru>) не позднее следующего дня.

## **11. ПРОЕЗД К МЕСТУ СОРЕВНОВАНИЯ**

12.1 *На личном автотранспорте*

При проезде на личном автотранспорте необходимо ориентироваться на следующий адрес: г. Москва, г. о. Троицк, микрорайон «В», д. 15А.

12.2 *На общественном транспорте*

От метро «Тёплый стан» (первый вагон от центра) автобус или маршрутка № 433 до конечной остановки (расчётное время 45–50 мин), далее 400 м до лыжного стадиона (освещённой лыжной трассы).

***Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования.***