

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении контрольной тренировки по лыжным гонкам

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- популяризация массового любительского лыжного спорта;
- пропаганда здорового образа жизни
- демонстрация возможностей и пользы активных занятий спортом среди различных возрастных групп
- Оценка собственных состояний спортсменов перед зимним сезоном

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Тренировка проводится 08 июля 2023г. Свердловская область, г. Нижний Тагил, закрытая дорога.
Начало тренировки в 9:00 час.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ ТРЕНИРОВКИ:

Инициативная группа спортсменов Свердловской обл.
Непосредственное проведение тренировки возлагается на добровольцев, готовых помочь в судействе и хронометраже.

4. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ ТРЕНИРОВКИ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА:

К участию в тренировке допускаются мужчины и женщины основного, среднего и старшего возраста, проживающие на территории Свердловской области и территории РФ.

При желании поучаствовать участник пребывает на место старта тренировки чем подтверждает свое желание поучаствовать, личную ответственность за состояние здоровья, техническую подготовленность и степень тренированности.

5. ТРЕБОВАНИЕ ИНВЕНТАРЮ:

Лыжероллеры классические – любые, проверяем перед стартом задние колеса на отсутствие отдачи, палки, допускаются выше классических, но не выше подбородка гонщика. Ботинки допускаются коньковые.

Обязательное наличие: каска, перчатки.

6. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ:

В программе тренировки индивидуальные гонки **классическим стилем:**

- Женщины 18-59 лет, **15 км (3 круга).**
- Женщины 60-80 лет и старше **10 км (2 круга).**
- Мужчины 18-69 лет, **30 км (6 кругов).**
- Мужчины 70-89 **15 км (3 круга).**
- **Мужчины и женщины младше 18 лет – только по согласованию с личными тренерами и родителями (опекунами)**

Отношение к возрастной группе определяется: на дату **31.12.2023** год

Примечание: В связи с проведением именно тренировки, а не соревнований, ни на какие очки в зачет Кубка СОЛЛС ни кто из участников не претендует.

7. НАГРАЖДЕНИЕ:

Спортсмены, занявшие 1-2-3 места в абсолютном первенстве среди женщин и среди мужчин, награждаются денежными призами из фонда тренировки.

Спортсмены, занявшие 1-2-3 места в возрастных группах 30-39 лет, 40-49 лет и т.д. награждаются исходя из наличия средств и количества в группе не менее 5и человек для награждения первых трех победителей. При количестве участников в группе менее 5и человек, награждается только победитель. При наличии в группе только одного участника, он объединяется с более молодой возрастной. Сумма призовых средств определяется после финиша, по факту собранных средств. Окончательное решение по награждению принимается коллегиально перед стартом.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с организацией, проведением тренировки и награждением, несут все пришедшие на тренировку, с их устного согласия. Стартовый взнос 300руб. Претензии по судейству, количеству призовых и занятым местам принимаются только во время подведения итогов.

9. ЗАЯВКИ

Заявки на участие в тренировке подаются до 07 июля включительно по email: i.morozovski@mail.ru , по телефону (на ватсап): +7 904 380 78 58 и на странице ВК в форме заявки.

В также заявки принимаются в день тренировки до старта.

Настоящее положение является приглашением на тренировку.