

## 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](mailto: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.**