|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  | Зам. Председателя  Орловской областной общественной организации  «Клуба любителей лыжного спорта» |
|  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Варнавский |
|  |  | «\_\_\_\_» октября\_ 2022 года. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Контрольной тренировки «Открытого кросса лыжников Орловской областной общественной организации «Клуба любителей лыжного спорта»**

1. **Цели и задачи.**

1.1. Открытый кросс лыжников проводится с целью пропаганды среди жителей г. Орла и Орловской области здорового образ жизни, развития интереса к физической культуре и спорту, а также популяризации и развития лыжного и лыжероллерного спорта. Состязание лично-командное.

1.2. Основные задачи:

- проведение оздоровительных мероприятий, пропаганда здорового образа жизни и приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- выявления сильнейших спортсменов и команд;

- определения уровня спортивной подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде тренировки.

**2. Время и место проведения.**

2.1. Контрольная тренировка по Кроссу лыжников проводится **23.10.2022г**. в урочище «Медведевский лес», (г. Орел, ул. Рощинская, напротив дома 41, «Стартовая поляна»).

2.2. Контрольная тренировка начинается (старт) в 11.10 часов. Регистрация участников и получение номеров до 10.30 в вагончике КЛБ и КЛЛС; с 10.50 до 11.05 на Стартовой поляне «Медведевский лес».

2.3. Участник при регистрации обязан иметь документ удостоверяющий личность и подтверждающий его возраст, а также марлевую повязку (перчатки), в целях противодействия рисков распространения COVID-19,

**3. Организаторы тренировки**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением осуществляет Орловская областная общественная организация «Клуб любителей лыжного спорта». Непосредственное проведение тренировки возлагается на Орловскую областную общественную организацию «Клуб любителей лыжного спорта».

Главный судья Варнавский Николай Иванович.

**4. Участники.**

4.1. К участию в тренировке допускаются все желающие в возрасте от 16 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения кросса.

4.2. Другие граждане могут присутствовать на всех мероприятиях Кросса лыжников и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников по поддержке дисциплины и порядка.

4.3. Контрольная тренировка проводится с определением победителей по следующим возрастным группам**\***:

* Юноши и девушки 16-17 лет (2006-2005г.р.);
* Юноши и девушки 18-20 лет (2002-2003г.р.);
* Мужчины и женщины 21-29 лет (2001-1993г.р.);
* Мужчины и женщины 30-39 лет (1992-1983г.р.);
* Мужчины 40-49 лет (1982-1973г.р.); Женщины 40 лет и старше (1982г.р. и ст.);
* Мужчины 50-59 лет (1972-1963г.р.);
* Мужчины 60-69 лет (1962-1953г.р.);
* Мужчины 70 лет и ст. (1952 и ст.).

**5. Программа Контрольной тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10:30-11:05 | Регистрация участников | Стартовая поляна «Медведевский лес» |
| 11:10 | Открытие | Стартовая поляна «Медведевский лес» |
| Перед каждым забегом мужчины отжимаются 20раз. Женщины 20 приседаний | | |
| **Время**  **старта** | **Возрастная группа** | **Дистанция** |
| 11:15 | Юноши и девушки, 16-17 и 18-20 лет | 4000 м. (1 круг) |
| 11:30 | Мужчины 21-29 лет  Мужчины 30-39 лет | 8000 м.  5000 м. |
| 11:45 | Женщины 21-29 лет | 4000 м. |
| 12:05 | Мужчины 40-49 лет  Мужчины 50-59 лет | 4000 м. |
| 12:20 | Женщины 30-39 лет  Женщины 40 лет и ст. | 3000 м. |
| 12:30 | Мужчины 60-69 лет  Мужчины 70 лет и ст. | 3000 м. |
| 13.00 | Определение победителей, подведение итогов | |
| 13:30 | Церемония награждения победителей и призёров | |

**6.** **Определение победителей**

6.1. Победители и призёры в личном зачёте определяются отдельно среди мужчин и женщин на всех дистанциях и во всех возрастных группах по наименьшему времени прохождения дистанции.

**7. Награждение**

7.1. Победители и призёры, занявшие I, II, III место во всех возрастных группах награждаются дипломами (грамотами) и медалями, соответствующих степеней.

**8. Страхование участников.**

8.1. Страхование участников тренировки является добровольным и может осуществляться за счёт средств участников тренировки.

8.2. Участие в тренировке предполагает добровольный стартовый взнос в размере **150** рублей за каждого участника.

**9. Финансирование**

9.1. Расходы по проведению контрольной тренировки (награждение) несёт Орловская областная общественная организация «Клуба любителей лыжного спорта».

**10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

10.1. В целях обеспечения безопасности участников и зрителей тренировка проводится в соответствии:

-методическими рекомендациями по организации и обеспечению требований антитеррористической безопасности при проведении разовых массовых и публичных мероприятий на объектах с массовым пребыванием граждан на г. Орла и Орловской области;

-рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом: приказ КФК РФ от 01.04.1993 года № 44.

В местах проведения контрольной тренировки могут быть приглашены и находиться медицинский работник (фельдшер, медсестра, врач).

**11. Заявки**

11.1. Предварительные заявки об участии в Контрольной тренировке подаются по тел. 89202899045 или по адресу эл. почты [Nikol.Varnavsky2015@yandex.ru](mailto:Nikol.Varnavsky2015@yandex.ru) . Медицинские заявки подаются в установленной форме с допуском врача в день тренировки (см. образец 1).

11.2. Организаторы имеют право, при необходимости, вносить изменения в настоящее Положение.

**Штрафные санкции**: за нарушение правил проведения кросса, участники сократившие дистанцию с тренировки снимаются и результаты аннулируются.

**Данное Положение является официальным вызовом на контрольную тренировку.**

**\*участники моложе 16 лет (12-13л. и 14-15л.) могут быть допущены с согласия родителей по справке врача.**

**Образец 1**

**Заявка**

на участие в Контрольной тренировке по «Кроссу лыжников»

от команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать наименование команды)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, Имя, Отчество. | Дата рождения | Адрес | Виза врача |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек Врач: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Капитан команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

  (подпись) (Фамилия И.О.)

Ответственный за команду: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

  (подпись) (Фамилия И.О.)