

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. Председателя  
Орловской областной  
общественной организации  
«Клуба любителей лыжного  
спорта»

\_\_\_\_\_ Н.И. Варнавский  
« \_\_\_\_ » декабря\_ 2022 года.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Открытой Рождественской тренировки Областной общественной**  
**организации «Клуба любителей лыжного спорта» по лыжным гонкам**

**1. Цели и задачи.**

1.1. Лыжная гонка (тренировка) проводится с целью пропаганды среди жителей г. Орла и Орловской области здорового образа 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 лыжной гонке проводится **07.01.2023г.** 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 лыжной гонки.

4.2. Другие граждане могут присутствовать на всех мероприятиях лыжной гонки 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. (2 круга) 5000 м. (1 кр. + 1км.)
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 гонки, 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 «Лыжной гонке»  
от команды \_\_\_\_\_

(указать наименование команды)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 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.)