****

ГБУ «ЦСП «Крылатское», г. Москва, поселок Восточный, ул. Западная, д. 16Б

**ПРОГРАММА**

Традиционных соревнований *по кроссовому бегу*

с имитацией лыжного хода в подъем

22 октября 2016 года (суббота)

**Условия:** теплые раздевалки, душевые, кафе, трасса с пересеченным рельефом – в 50 метрах от базы, 2 имитационных подъема на одном 2 км круге, оценка техники на 100 метровом участке каждого подъема.

*Наличие своих имитационных палок ОБЯЗАТЕЛЬНО.*

**Заявки на участие в соревнованиях**

**Предварительная регистрация** (до 15.00, 21.10.16) ОБЯЗАТЕЛЬНА для всех участников соревнований.

**Ссылка для регистрации:** <https://docs.google.com/forms/d/1jH9ioulFnxJ7P7OwMpyZR43KQoZZ8tcywveysnIdIy8/edit>

Можно отправить заявку на электронную почту: [glo-tanya@yandex.ru](mailto:glo-tanya@yandex.ru)

Телефоны для справок: 8-916-636-37-10 Ирина; 8 -916-730-86-20 Татьяна

**8.30-10.00** - Регистрация участников соревнований 1 блока

**10.15 –** Торжественное открытие спортивного праздника

***1- й блок - кросс без имитации на дистанции 2 км***

Старт раздельный через **15** секунд

**10.30** – старт на **2 км** (1 круг) – ЮМЛ, ДМЛ, ДМ 2, ДД 2, ДМ 1, ДД 1 (без имитации), **с № 1 по № 150** (номера «Орешки Джаз»)

***ВНИМАНИЕ!*** Во 2-м блоке бег по двум контрольным подъёмам без выполнения прыжковой имитации запрещен!!!!!!!!!

***2-й блок - кросс с имитацией лыжных ходов на дистанции 4, 6 км***

**8.30-10.30** - Регистрация участников соревнований 2 блока

Старт раздельный через **30** секунд

**11.10**– старт на **4 км** (2 круга по 2 км) - ЮСТ, ДСТ, ЮСР, ДСР, студентки ГЦОЛИФК, юниорки и женщины (всех возрастов), М4, **с № 1 по № 100** (номера «Москомспорт» красные)

**12.00**– старт на **6 км** (3 круга по 2 км) - студенты ГЦОЛИФК, юниоры и мужчины (всех возрастов), **с № 101 по № 200** (номера «Москомспорт» красные)

НАГРАЖДЕНИЕ сразу после финиша последнего участника в подгруппе.

***ВНИМАНИЕ!*** *Соревнования в кроссе с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники по 5-ти балльной системе на фиксированном 100 метровом участке каждого имитационного подъема:*

***Оценка эксперта на каждом подъеме:***

5 баллов – 0 штрафных секунд

4 балла – 4 штрафные секунды

3 балла – 8 штрафные секунды

2 балла – 12 штрафных секунд

1 балл – 16 штрафных секунд

**Оценка 5 баллов:**

* завершенное отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
* завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суст.)
* выраженная фаза полета
* туловище участвует в отталкивании

**Оценка 4 балла:**

* вялый мах рукой с выносом локтей в стороны
* вялый мах ногой
* нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног

**Оценка 3 балла:**

* неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания
* значительные колебания туловища
* слабо выраженная фаза полета

**Оценка 2 балла:** нарушение техники по параметрам (см. оценку 5 б.)

**Оценка 1 балл:** значительное нарушение техники по параметрам (см. оценку 5 б.)

**Требования к участникам соревнований и условия их допуска:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. №   № п/п | Сокращенное наименование группы | Полное  наименование группы | Дистанция | Год рождения |
| 1 | ДМ 1, ДД 1 | дети-мальчики, девочки первой группы | 2 км | 2007 г.р. и мл. |
| 2 | ДМ 2, ДД 2 | дети-мальчики, девочки второй группы | 2 км | 2005-2006 г.р. |
| 3 | Ю мл, Д мл | юноши, девушки младшего возраста | 2 км | 2003-2004 г.р. |
| 4 | Ю ср, Д ср | юноши, девушки среднего возраста | 4 км | 2001-2002 г.р. |
| 5 | Ю ст, Д ст | юноши, девушки старшего возраста | 4 км | 1999-2000 г.р. |
| 6 | МЮ, ЖЮ | юниоры, юниорки | 6 км/4 км | 1997-1998 г.р. |
| 7 | М0, Ж0 | мужчины, женщины основного возраста | 6 км/4 км | 1996-1977 г.р. |
| 8 | М1, Ж1 | мужчины, женщины первой возрастной гр. | 6 км/4 км | 1976- 1967г.р. |
| 9 | М2 | мужчины второй возрастной группы | 6 км | 1966-1957 г.р. |
| 10 | Ж2 | женщины второй возрастной группы | 4 км | 1966 г.р. и ст. |
| 11 | М3 | мужчины третьей возрастной группы | 6 км | 1956-1947 г.р. |
| 12 | М4 | мужчины четвертой возрастной гр. | 4 км | 1946 и старше |

**Определение победителей и награждение:**

Победители и призеры определяются в каждой возрастной группе, награждаются грамотами, медалями и памятными призами.

Все участники соревнований получат **сладкие подарки**

***Стартовый взнос:***

**300** рублей для групп М0, М1, М2, М3, Ж0, Ж1

**100** рублей для детских, юниорских и ветеранских групп

**Проезд:** м. Щелковская, автобус 716, 516, 283, маршрутки 516 и 716, ехать до конечной остановки "поселок Восточный" (от метро примерно 15 минут).

**Справки по уточнению маршрута по телефону:** 8-916-782-07-57 Андрей