**ПРОГРАММА**

открытого первенства РОО «ФЛГМ»

**по кроссовому бегу с имитацией лыжного хода в подъем**

**и скандинавской ходьбе**

26 октября 2014 года

СШ "Измайлово", г. Москва, поселок Восточный, ул. Западная, д. 16Б

**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.

Старт раздельный через 15 секунд или через 30 (в зависимости от количества заявленных участников, в соответствии со стартовыми номерами)

**Примерный регламент соревнований**

**8.30-10.30** - Регистрация участников соревнований детского блока и участников соревнований по скандинавской ходьбе

**11.00** – старт на **2 км** (1 круг) - ДМЛ, ЮМЛ (без имитации), с № 1 по № 50

**11.30**– старт на **4 км** (2 круга по 2 км) - ДСР, ЮСР, ДСТ, ЮСТ (с имитацией), с № 51 по № 100

**12.30** – Масс - старт спортсменов в соревнованиях по скандинавской ходьбе на дистанцию **2 км** (1 круг) – мужчины, женщины (без учета возраста), награждение сразу после финиша

**12.30** – НАГРАЖДЕНИЕ в детском блоке соревнований

**8.30-12.30** - Регистрация участников второго (взрослого) блока соревнований

**13.00** – старт на **4 км** (2 круга по 2 км) - студентки ГЦОЛИФК, юниорки и женщины (всех возрастов) с № 1 по № 100

**13.30** – старт на **6 км** (3 круга по 2 км) - студенты ГЦОЛИФК, юниоры и мужчины (всех возрастов) с № 101 по № 200

**14.30 –** НАГРАЖДЕНИЕ во втором (взрослом) блоке соревнований

***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 – 2 штрафные секунды

3 балла – 4 штрафные секунды

2 балла – 6 штрафных секунд

1 балл – 8 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:**

*Наличие своих имитационных палок приветствуется (при необходимости, инвентарь можно будет получить в аренду)*

* юноши, девушки ЮМЛ, ДМЛ 2001 – 2002 г.р.;
* юноши, девушки ЮСР, ДСР 2000 – 1999 г.р.;
* юноши, девушки ЮСТ, ДСТ 1998 – 1997 г.р.;
* юниоры, юниорки: МЮ, ЖЮ 1996 – 1995 г.р.;
* мужчины М, женщины Ж 1993 – 1974 г.р.;
* мужчины М1, женщины Ж1 1973 – 1964 г.р.;
* мужчины М2, женщины Ж2 1963 – 1954 г.р.;
* мужчины М3, женщины Ж3 1953 и старше
* студенты, студентки ГЦОЛИФК (без учета возраста);
* мужчины, женщины – скандинавская ходьба (без учета возраста)

**Определение победителей и награждение:**

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

Все участники соревнований получат сладкие сувениры.

**Стартовый взнос составляет:**

* **200** рублей для участников, подавших предварительные заявки;
* **300** рублей для участников, зарегистрировавшихся в день соревнований.

*Участники моложе 17 лет (1996 г.р. и мл.) освобождаются от стартового взноса.*

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

**Справки по телефонам:** 8-916-636-37-10 Ирина, 8-916-782-07-57 Андрей

**Заявки по электронной почте:** [flgm@mail.ru](mailto:flgm@mail.ru) или через электронную регистрацию на сайте: <http://www.flgm.ru/>