****

МОСКОМСПОРТ, АНО «АРТА-СПОРТ», МОК (Московская ореховая компания)

**П Р О Г Р А М М А**

Традиционные соревнования по кроссу с имитацией классических лыжных ходов

**«SKI RUN JUMPING»**

6 ноября 2017 год (понедельник)

Москва, ЮЗАО, 36й км МКАД, зона отдыха "Битца"

**Технику прыжковой имитации будут оценивать эксперты РГУФКСМиТ и Олимпийская чемпионка, ЗМС,**

**КОРОЛЕВА классических лыжных гонок Светлана Нагейкина**

К соревнованиям допускаются все желающие, имеющие соответствующую спортивную подготовку.

Соревнования являются личными.

**Условия:** теплые раздевалки, трасса со среднепересеченным рельефом, добрая, дружеская атмосфера клуба Альфа-Битца.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ**

**ПЕРВЫЙ БЛОК (**кросс **без** имитации)

Старт раздельный (одиночный) через 15 секунд.

**7.30-10.00 –** регистрация и выдача номеровучастникам в административном здании СК «Альфа-Битца».

**10.00** – торжественное открытие соревнований

**10.30** – старт на **2 км** (1 круг по 2 км) – ДМ1, ДД2, ДД1 – **с № 1 по № 50**

**10.42** – старт на **2 км** (1 круг по 2 км) – Ю мл, ДМ2, Д мл, – **с № 51 по № 100**

**Награждение** победителей и призеров сразу после финиша и подведения итогов в подгруппе.

**ВТОРОЙ БЛОК** (кросс **с** имитацией)

Старт раздельный (одиночный) через 30 секунд.

Оценка техники будет производиться на 80-метровом отрезке на двух имитационных подъемах каждого круга.

**7.30-10.50 –** регистрация и выдача номеровучастникам в административном здании СК «Альфа-Битца», (заканчивается за 30 минут до своего старта)

**11.20** – старт на **4 км** (2 круга по 2 км) – Ю ст, Ю ср, Ж0, ЖЮ, Ж1, Д ст, Д ср, Ж2 – **с № 1 по № 100**

**12.10** – старт на **6 км** (3 круга по 2 км) – М0, МЮ, М1, М2, М3, М4 – **с № 101 по № 200**

**Наличие лыжных имитационных палок у частников приветствуется.**

Прокат инвентаря – СК «Альфа-Битца» 8-968-677-32-20

Стоимость проката – 100 рублей, залог – 500 рублей

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ**

**Технику прыжковой имитации будут оценивать эксперты РГУФКСМиТ и**

**Олимпийская чемпионка, ЗМС,**

**КОРОЛЕВА классических лыжных гонок Светлана Нагейкина**

Соревнования в кроссе с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники по 5-ти балльной системе на фиксированном 80-метровом участке каждого имитационного подъема:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка эксперта на каждом подъеме** | | |
| **5 баллов**  0 штрафных секунд | | |
| - завершенное отталкивание рукой  (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)  - при постановке палки на опору, угол в локтевом суставе составляет 90°  - палка ставится в зависимости от крутизны подъёма сзади пятки | - завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), составляет одну линию с туловищем | - выраженная фаза полета (безопорная)  - туловище участвует в отталкивании |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка эксперта на каждом подъеме** | | |
| **4 балла**  3 штрафные секунды | **3 балла** 6 штрафных секунд | **2 балла** 9 штрафных секунд |
| - вялый мах рукой с выносом локтей в стороны  - вялый мах ногой  - нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног | - неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания  - значительные колебания туловища  - слабо выраженная фаза полета | - нарушение техники по параметрам  (см. оценку «5 баллов») |

**ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. №   № п/п | Сокращенное наименование группы | Полное  наименование группы | Год рождения | Дистанция |
| 1 | ДМ1, ДД1 | дети-мальчики, девочки первой группы | 2008 г.р. и младше | 1 км |
| 2 | ДМ2, ДД2 | дети-мальчики, девочки второй группы | 2006-2007 г.р. | 2 км/1 км |
| 3 | Ю мл, Д мл | юноши, девушки младшего возраста | 2004-2005 г.р. | 2 км |
| 4 | Ю ср, Д ср | юноши, девушки среднего возраста | 2002-2003 г.р. | 4 км |
| 5 | Ю ст, Д ст | юноши, девушки старшего возраста | 2000-2001 г.р. | 4 км |
| 6 | МЮ, ЖЮ | юниоры, юниорки | 1998-1998 г.р. | 6 км/4 км |
| 7 | М0, Ж0 | мужчины, женщины основного возраста | 1997-1978 г.р. | 6 км/4 км |
| 8 | М1, Ж1 | мужчины, женщины первой возрастной группы | 1977-1968 г.р. | 6 км/4 км |
| 9 | М2 | мужчины второй возрастной группы | 1967-1958 г.р. | 6 км/4 км |
| 10 | Ж2 | женщины второй возрастной группы | 1967 г.р. и старше | 4 км |
| 11 | М3 | мужчины третьей возрастной группы | 1957-1948 г.р. | 6 км |
| 12 | М4 | мужчины четвертой возрастной группы | 1947 г.р. и старше | 6 км |
| 13 | МГ, ЖГ | мужчины, женщины горнолыжники | без учета возраста | 2 км |

**РЕГИСТРАЦИЯ**

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНА

Заявки принимаются до 15.00, 05.11.17

**Окончательная версия стартового протокола и регламента будет представлена на сайте**

**ARTA-SPORT.RU 05.11.17 в 19.00**

Можно зарегистрироваться по ссылке: <http://artasport.ru/predstoyaschie-meropriyatiya/predstoyaschie-meropriyatiya_132.html>

**Телефоны для справок:**

8-916-636-37-10 Ирина, 8-916-730-86-20 Татьяна, 8-985-905-11-04 Карина

**СТАРТОВЫЙ ВЗНОС**

**100 рублей** для групп ДМ1, ДД1, ДМ2, ДД2, Ю мл, Д мл, Ю ср, Д ср, Ю ст, Д ст, Ж2, М4

**400 рублей** для групп МЮ, ЖЮ, М0, Ж0, М1, Ж1, М2, Ж2, М3

Необходимо зарегистрироваться о оплатить стартовый взнос в системе электронных платежей. Участник не оплативший стартовый взнос, в день соревнований будет иметь оплату на 100 рублей дороже.

**ПРОЕЗД**

**Своим ходом:** от м."Ясенево", авт. 202, 165 до ост. "Зона отдыха Битца"; от м. "Новоясеневская"авт. 262 до ост. "Проезд Карамзина", пройти 100м до ост. "Зона отдыха Битца";   
от м."Бульвар Дмитрия Донского" авт. 962 до ост. "Зона отдыха Битца";   
от платформы "Битца" Курской ж/д или от м."Теплый стан" авт. 37 до ост. "Зона отдыха Битца".

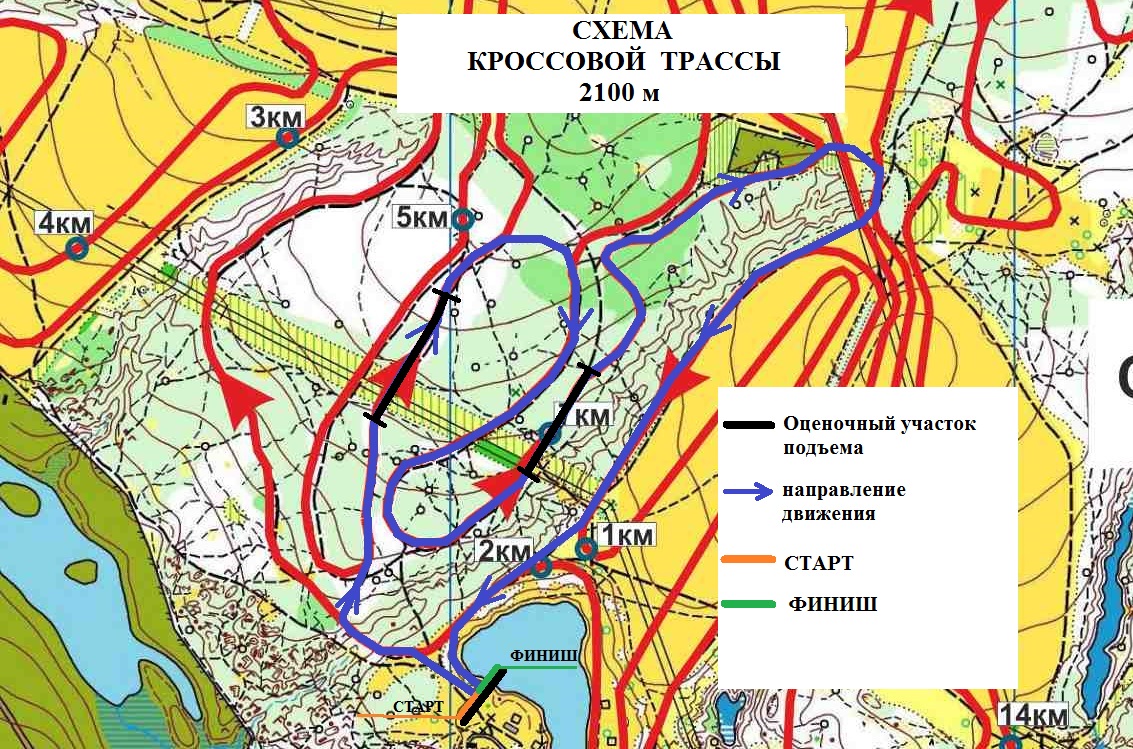
**На машине:** По МКАД с запада на юг: после развязки на Ясенево по внешней стороне МКАД   
с правой стороны установлены 3 больших рекламных щита, также вы увидите высокое ограждение, разделяющее МКАД и природный массив. Проезжаете под крытым пешеходным мостом, и сразу   
за ним остановка "Зона отдыха Битца", далее приблизительно 700 метров и сворачивайте   
с МКАД направо на парковку у бывшего ресторана "Витязь".

Альтернативные ближайшие места для парковки личного транспорта

Для парковки можно использовать также проезд Карамзина и ул. Инессы Арманд (внутри МКАД)

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

**Схема соревновательной трассы:**



**Всем участникам соревнований гарантировано отличное настроение, горячий чай и сладости!**

Празднично-патриотический дух программы будут поддерживать партнеры нашего мероприятия организаторы «Кубка Патриотов", в рамках которого будут проведены соревнования по **лазертагу.**

**ЛАЗЕРТАГ-** военно-спортивная игра, проходящая в реальном времени, сориентированная на поражение противника или специальных сценарных приспособлений с помощью макета оружия с вмонтированным в него излучателем инфракрасного импульса.

В соревнованиях по **лазертагу** можно будет принять участие сразу после финиша в забегах или в процессе ожидания старта СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО, данное состязание доступно для всех, за исключением совсем маленьких детей.