**«Кросс лыжников города Москвы-2013»**

**6 октября 2013 года**

**«Олимпийская деревня-80» Москва, Мичуринский пр., стр. 1**

1. **Классификация соревнований, цели и задачи:**

Соревнования являются лично-командными, проводятся с целью:

* привлечения учащихся к систематическим занятиям, пропаганды здорового образа жизни;
* определения уровня спортивной подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде тренировки;

1. **Организаторы соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется РОО «ФЛГМ».

**3. Требования к участникам соревнований и условия их допуска**

К участию в чемпионате и первенстве ЗАО г.Москвы по кроссу допускаются:

* **в личном зачете:** мужчины, женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки старшего и среднего возраста любители бега из различных регионов России (все желающие)
* в **лично-командном зачете:** юноши и девушки старшего и среднего возраста, **имеющие спортивную квалификацию по лыжным гонкам не ниже III разряда, выступающие за город Москву (состав команды - 32 человека)**
* юноши старшего возраста (1996-1997 г. р.) - 7 чел.,
* юноши среднего возраста (1998-1999 г. р.) - 9 чел.,
* девушки старшего возраста (1996-1997 г. р.) - 7 чел.,
* девушки среднего возраста (1998-1999 г. р.) - 9 чел.

КРАСНАЯ ГРУППА (четвертая) - по 2 человека из каждой возрастной группы;

НУЛЕВАЯ ГРУППА – спортсмены, выступающие лично.

* юноши старшего возраста 1996 - 1997 г. р.
* юноши среднего возраста 1998 - 1999 г. р.
* девушки старшего возраста 1996 - 1997 г. р.
* девушки среднего возраста 1998 - 1999 г. р.
* юниоры, юниорки МЮ, ЖЮ 1993 - 1995 г.р.
* мужчины М, женщины Ж 1992 - 1973 г.р.
* мужчиныМ1 ,Женщины Ж1 1972 - 1963 г.р.
* мужчины М2, женщины Ж2 1962 - 1953 г.р.
* мужчины М3, женщины Ж3 1952 - 1943 г.р.

* мужчины М4, женщины Ж4 1942-1938 г.р.

.

* Мужчины М5, женщины Ж5 1937 г.р. и старше

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Старт раздельный через 15 секунд.

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ СРЕДНЕГО, СТАРШЕГО ВОЗРАСТОВ**

9:00-10.00 – Регистрация участников и выдача номеров для девушек и юношей

**Дистанция 4 и 2 км**

10:30 – Дистанция 4 км (2 круга по 2 км) юноши старшего возраста **(№ 1-150 МКС)**

11:07.45 – Дистанция 2 км (1 круг) девушки среднего возраста **(№ 151-300 МКС)**

12:00 – Награждение юношей старшего возраста и девушек среднего, занявших 1-3-е места.

**Дистанция 3 км**

12:00 - Дистанция 3 км (1 круг) - юноши среднего возраста **(№ 1-200 ЛМ)**

12:50.15 – Дистанция 3 км (1 круг) девушки старшего возраста **(№ 201-300 ЛМ)**

13:30 – Награждение юношей среднего и девушек старшего возраста, занявших 1-3-е места.

**ЮНИОРЫ, ЮНИОРКИ, СПОРТСМЕНЫ ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ВЕТЕРАНЫ**

11.00 – 13.00Регистрация и выдача номеров для всех возрастных групп на 4 и 6 км (ЖЮ, Ж, Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, МЮ, М, М1, М2, М3, М4, М5)

**Дистанция 4 км**

13:30 **-** Дистанция 4 км (2 круга по 2 км) – ЖЮ, Ж, Ж1, Ж2, Ж3, Ж4, Ж5, МЮ, М5, М4, М3, М2 **(№ 1-150 МКС)**

**Дистанция 6 км**

14:07.45 – Дистанция 6 км (2 круга по 3 км) – мужчины М, М1, МЮ **(№ 151-300 МКС)**

15:30 –Награждение юниорок, юниоров, спортсменов основных возрастных групп и ветеранов, занявших 1-3-е места.

**6. Условия подведения итогов**

В личном первенстве победители и призеры чемпионата и первенства Москвы по кроссу во всех возрастных группах на дистанциях определяются по лучшему результату.

Победитель и призеры в общекомандном зачете определяются по наименьшей сумме времени всех членов команды. В случае равенства результатов у двух и более команд преимущество отдается команде, имеющей наименьшую сумму личных мест среди девушек старшего возраста. Команда, не получившая зачета в одном из номеров программы соревнований, из общекомандного зачета исключается.

**7. Награждение**

Победители и призеры соревнований в личном первенстве награждаются (в день соревнований) памятными подарками от спонсоров (Московская ореховая компания, Лыжный мир, Ювента спорт)

Команда спортивной школы - победитель в общекомандном зачете, награждается дипломом и переходящим Кубком ФЛГМ (не в день соревнований)

**8. Заявки на участие**

Заявки на участие в соревнованиях подаются в ГСК согласно пунктам 24.3.1, 24.3.2., 25.4 Правил соревнований по лыжным гонкам 2007 г. Карточки не используем, в заявке проставить номер группы: 0 (лично), 1, 2, 3, 4 (красная)

Все вопросы направляйте на E-mail: [flgm@mail.ru](mailto:flgm@mail.ru), тел./факс: (499) 166-48-99, м/т 8-916-636-37-10 (Артамонова Ирина)

**Прием предварительных заявок, льготных стартовых взносов и жеребьевка будут производиться на заседании ГСК 2 октября 2013 г. в 10:00** по адресу: г. Москва, Лужники, дирекция. Проезд до м. «Спортивная, далее пешком до главной спортивной арены. После прохода через турникеты на территорию Лужников справа 4-х этажное здание дирекции. Вход в здание по паспорту, четвертый этаж ГКУ «ЦСТиСК», конференц-зал ком.413.

**9. Проезд к месту проведения соревнований**

От станции метро «Проспект Вернадского» маршрутное такси 496 М - до остановки «Музыкальные театр»

От станции метро «Кунцевская» - маршрутное такси 459 М до остановки «Музыкальный театр»

От станции метро Юго-Западная авт. 226 до ост. Олимпийская деревня

***На собственном транспорте:***

* от МКАД на Мичуринский проспект до ТЦ «Фестиваль» ( примерно 1 км.), далее поворот направо к С/К «Олимпийская деревня 80»
* из центра по Мичуринскому проспекту за перекресток с ул. Лобачевского. Далее через 1 км - поворот налево за ТЦ «Фестиваль» проехать к С/К Олимпийская деревня 80.

Раздевалки и регистрация в помещении быстровозводимого синего модуля перед футбольным полем.

1. **Стартовые взносы:**

**Стартовый взнос с одного спортсмена** (девушки, юноши среднего и старшего возраста)

* **50 рублей** - в день жеребьевки (льготный)
* **100 рублей -** в день старта

**Стартовый взнос** (юниоры, юниорки, спортсмены основных групп и ветераны)

* **100 рублей -** М 4-5 и Ж 4-5
* **200 рублей -** МЮ, М, М1, М2, М3, Ж, ЖЮ, Ж1, Ж2, Ж3