

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»

С.В. Роот

«27» марта 2024г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О ПРОВЕДЕНИИ контрольной тренировки «ВЫХОЖУ из СПЯЧКИ**  
**2024»**

07.04.2024 года

**1. Общие положения**

- 1.1 О проведении контрольной тренировки определяет порядок организации и состав участников.
- 1.2 Цели и задачи:
- популяризация Здорового образа жизни;
  - популяризации бега;
  - привлечения жителей Викуловского района к здоровому образу жизни контрольной тренировки;
  - Выявление сильнейших лыжников-гонщиков и легко атлетов;
  - Повышение спортивного мастерства спортсменов;

**2. Место и сроки проведения**

- 2.1 Место проведения: с. Викулово МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».
- 2.2 Сроки проведения 07.04.2024. Начало соревнований в 11.00 часов. Приезд участников соревнований к 10.00.

**3. Организаторы мероприятия**

- 2.3 Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»» с. Викулово определяет условия проведения соревнований.
- 2.4 Непосредственное проведение соревнования возлагается на главную судейскую коллегию, тренера - преподавателя по лыжным гонкам и легкой атлетике.

**4. ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЯ**

- 2.5 Соревнование проводится в формате забега по асфальтогрунтовой поверхности. Все дистанции линейные, старт-финиш в одном месте, разворот 180 градусов
- 5км - разворот 2,5км
  - 3км - разворот 1,5км
  - 1км - разворот 500м
- К участию допускаются мужчины и женщины:
- 5км - 16+
  - 3км - 12+
  - 1км - 5+

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

#### **3.1 Соревнования проводятся по возрастным группам:**

- 1 группа (девочки и мальчики) – 2014 г.р. и младше
- 2 группа (девочки и мальчики) – 2012 -2013г.р.
- 3 группа (девочки и мальчики) – 2010-2011 г.р.
- 4 группа (девочки и мальчики) – 2008 -2009 г.р.
- 5 группа (девушки и юноши) – 2006-2007 г.р
- 6 группа (девушки и юноши) – 18-39 лет
- 7 группа (мужчины и женщины) – 40-49 лет
- 8 группа (мужчины и женщины) – 50 лет и старше

#### **4. Программа соревнований**

**4.1** Приезд участников соревнований к 10.00, регистрация и получение стартовых номеров.

10.30 разминка участников соревнований

11.00 Старт по возрастным группам ( масс- старт)

1. Группы с 1-2 дистанция 1 км
2. Группа 3 и Девушки и женщины Возрастная группа 6,7,8.-дистанция 3 км
3. Группа 4 и юноши и мужчины возрастной группы 6,7,8 - дистанции 5 км

#### **5. Условия подведения итогов**

**5.1** Победители и призеры определяются в соответствии с порядком финиширования.

#### **6. Награждение**

**6.1** Участники, занявшие 1, 2, 3 место в каждой возрастной группе награждаются грамотами и медалями соответствующих степеней.

#### **7. Условия финансирования**

**7.1** Расходы, связанные с проведением соревнований: приобретение наградной атрибутики (медали, грамоты), несет МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт».

**7.2** Расходы, связанные с командированием спортивных делегаций на соревнования (оплата проезда, размещения, питания), несут командирующие организации.

#### **8. Подача заявок на участие**

**8.1** Предварительные заявки на участие в соревновании подаются в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»: тел. 89504946800 (Лотова Татьяна Анатольевна);

**8.2** В день соревнований представители команд предоставляют в комиссию по допуску следующие документы:

- именную заявку, заверенную медицинским учреждением (Приложение 1).

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**