



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении контрольных тренировок по лыжным гонкам Масляничный спринт в Ромашково 2023

1. Цели и задачи:

- сохранение спортивных традиций и пропаганда здорового, активного образа жизни;
- популяризация занятий циклическими видами спорта среди жителей Москвы и Подмосковья, как одних из самых полезных и доступных массовых;
- выявление сильнейших спортсменов.

2. Время и место проведения.

Контрольные тренировки состоят из трех отдельных этапов, которые проводятся по средам:

- Этап №1 - 22 февраля
- Этап №2 - 1 марта
- Этап №3 - 15 марта

Все этапы проходят на лыжной трассе в Ромашковском лесу. Координаты стартовой поляны: 55.734370, 37.355407. Место стартового городка – возле футбольного стадиона в селе Ромашково.

Старт свободный, по готовности с 18:00 до 20:30. Финиш последнего участника не позже 21:30. После 21:30 время финиша фиксироваться не будет и участник не получает свой результат и соответствующие очки.

3. Руководство организацией и проведением контрольных тренировок.

Подготовка и проведение контрольных тренировок осуществляется клубом «На старт!». Хронометраж обеспечивает Borisovo.cluB.

Данное положение может быть изменено или дополнено при необходимости.

4. Условия допуска участников к контрольным тренировкам.

В контрольных тренировках принимают участие все желающие 2015г.р. и старше, не имеющие медицинских противопоказаний. Каждый участник обязан самостоятельно следить за своим здоровьем и проходить медицинское обследование на предмет наличия противопоказаний к длительным физическим нагрузкам. При регистрации участники подтверждают личной подписью персональную ответственность за своё состояние здоровья, свою физическую и техническую подготовку, отсутствие медицинских противопоказаний для участия в контрольной тренировке, осознание возможных рисков, связанных с участием в контрольной тренировке, получение необходимых медицинских заключений для

допуска к контрольной тренировке, ознакомление с трассой для контрольной тренировки, согласие с данным положением, а также полностью снимают с судейской бригады ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный ими во время контрольной тренировки. Судейская бригада не несёт ответственности за сохранность инвентаря участников и не принимает претензий по качеству подготовки трассы. Каждый участник должен ознакомиться с трассой самостоятельно до начала контрольной тренировки для оценки своей готовности к её прохождению.

Для участников младше 18 лет необходимо предоставить разрешение от родителя (законного представителя) о том, что несовершеннолетний участник может принимать участие в контрольной тренировке, не имеет медицинских противопоказаний для участия в контрольной тренировке, имеет достаточную физическую и техническую подготовку, получены необходимые медицинские заключения для допуска к контрольной тренировке, ознакомлен с трассой контрольной тренировки, согласен с данным положением, а также родитель (законный представитель) осознает все возможные риски, связанные с участием в контрольной тренировке, и полностью снимают с судейской бригады ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный несовершеннолетним во время контрольной тренировки. Законный представитель обязан лично присутствовать во время контрольной тренировки.

Каждый участник должен использовать налобный фонарь при прохождении дистанции с темное время суток.

5. Регистрация участников.

Для участия в контрольных тренировках необходимо зарегистрироваться. Регистрацию можно пройти или на месте старта перед выдачей номера и чипа, или заранее на платформе reg.place. Выбирайте удобный для себя способ. Участник считается зарегистрированным после перечисления добровольного пожертвования. Предварительная регистрация и оплата добровольного пожертвования доступна в анонсе контрольных тренировок в интернете по адресу <https://reg.place/events/vojznv>. Окончание предварительной регистрации на определенный этап заканчивается в 18:00 в день старта данного этапа. Общий лимит количества участников (слотов) одного этапа - 200 человек. При достижении лимита регистрация прекращается досрочно.

Заявившийся участник вправе передать свою регистрацию (слот) другому участнику до 18:00 в день старта.

6. Возрастные группы и определение победителей.

Результат участника каждого этапа контрольных тренировок определяется внутри каждой группы согласно таблице ниже. Участник, преодолевший без нарушений всю дистанцию и показавший лучшее время среди спортсменов своей группы, является победителем этапа контрольных тренировок в своей группе. Участник вправе заявиться только в одну группу.

Пол	Стиль	Группа
Мужчины	Свободный	M_FT
	Классический	M_CT
Женщины	Свободный	F_FT
	Классический	F_CT

7. Формат контрольных тренировок.

Контрольные тренировки по лыжным гонкам проводятся по размеченным кругам длиной 1,3км, 1,5км, 5км и 7км в зависимости от этапа. Участники должны преодолеть соответствующую дистанцию на лыжах свободным или классическим стилями без посторонней помощи и/или использования механических транспортных средств. На одном этапе контрольных тренировок участник может стартовать только один раз.

При регистрации на каждый этап контрольных тренировок участник должен выбрать стиль передвижения (свободный или классический). На месте старта каждому участнику выдается нагрудный номер и чип электронного хронометража, которые необходимо вернуть после финиша организаторам.

Зарегистрированный участник может стартовать в удобное для себя время в промежутке времени с 18:00 до 20:30 в день контрольной тренировки. Финиш закрывается в 21:30. После закрытия финиша результаты участников не фиксируются и участники не получают очков за данный этап.

В случае досрочного завершения участия в контрольной тренировке (сход) участник обязан уведомить об этом главного судью, сдать чип хронометража и нагрудный номер.

Длина дистанций, допустимый стиль передвижения и время начала/окончания контрольной тренировки могут быть изменены организаторами по погодным и иным причинам.

Ответственность за правильное прохождение дистанции лежит на участниках контрольных тренировок.

ЭТАП №1

Спринт 3*1,3км. Участник преодолевает 3 раза (3 повтора) круг длиной 1,3км. По желанию участника между повторами возможен отдых. Финишным временем участника является сумма времен всех 3 повторов.

ЭТАП №2

Спринт 1,5км+5км. Участник преодолевает круг длиной 1,5км. Затем участник бежит круг длиной 5км. По желанию участника между кругами возможен отдых. Финишным временем участника является сумма времен обоих кругов.

ЭТАП №3

“Спринт” 2*7км. Участник стартует на дистанцию 14км в 2 круга по 7км каждый. Финишным временем участника является время преодоления всей дистанции. **Отдых между кругами не предусмотрен.**

8. Спринтерский кубок.

Каждому финишировавшему участнику контрольных тренировок начисляются очки за каждый этап отдельно. По результатам всех этапов контрольных тренировок участники набравшие наибольшее количество очков согласно правилам ниже будут являться победителями и призерами Спринтерского кубка.

Спринтерский кубок состоит из следующих отдельных зачетов среди участников:

- Генеральный зачет свободным стилем
- Дополнительный зачет с возрастным коэффициентом свободным стилем
- Генеральный зачет классическим стилем
- Дополнительный зачет с возрастным коэффициентом классическим стилем

Правила начисления очков за каждый этап:

- Генеральный зачет – очки начисляются исходя из процента отставания от победителя этапа выбранным стилем по следующей формуле:

$$\frac{T_{\text{победителя}}}{T_{\text{участника}}} * 100$$

- Дополнительный зачет с возрастным коэффициентом - очки начисляются исходя из процента отставания от победителя этапа выбранным стилем с учетом возрастного коэффициента ($K_{\text{возр}}$) по следующей формуле

$$\frac{T_{\text{победителя}}}{T_{\text{участника}}} * 100 * K_{\text{возр}}$$

где возрастной коэффициент выбирается из таблицы ниже

Лет	Квозр	Лет	Квозр	Лет	Квозр	Лет	Квозр	Лет	Квозр	Лет	Квозр
10	1.070782	20	1.013333	30	1.001198	40	1.034376	50	1.112869	60	1.236675
11	1.062998	21	1.010081	31	1.002477	41	1.040187	51	1.123210	61	1.251548
12	1.055668	22	1.007281	32	1.004209	42	1.046450	52	1.134005	62	1.266874
13	1.048790	23	1.004935	33	1.006394	43	1.053166	53	1.145253	63	1.282653
14	1.042365	24	1.003042	34	1.009032	44	1.060336	54	1.156953	64	1.298885
15	1.036394	25	1.001601	35	1.012123	45	1.067958	55	1.169107	65	1.315570
16	1.030875	26	1.000615	36	1.015667	46	1.076034	56	1.181715	66	1.332709
17	1.025810	27	1.000081	37	1.019665	47	1.084563	57	1.194775	67	1.350301
18	1.021198	28	1.000000	38	1.024116	48	1.093545	58	1.208288	68	1.368345
19	1.017039	29	1.000372	39	1.029020	49	1.102980	59	1.222255	69	1.386843

Возраст участника определяется по состоянию на 31.12.2022

9. Электронный хронометраж.

Судейство осуществляется с помощью электронной системы хронометража. Каждому участнику вместе с нагрудным номером выдается индивидуальный электронный датчик (чип), который необходимо закрепить на ноге в районе лодыжки. Участник обязан сдать чип судейской бригаде сразу после пересечения линии финиша. В случае невозврата, утери или поломки чипа участник обязан возместить его стоимость организаторам в размере 3000 рублей.

10. Финансирование и стартовый взнос.

Финансирование проведения контрольных тренировок и награждения осуществляется за счет добровольных пожертвований участников.

Сумма добровольного пожертвования для участников:

- 500 руб. при регистрации на месте в день старта;
- 500 руб. при предварительной регистрации и перечислении пожертвования через сайт <https://reg.place/events/vojnvn> до 18:00 в день старта.

Сумма добровольного пожертвования для детей 2005-2009г.р., участников 1957г.р. и старше, а также инвалидов – 200 руб.

При одновременном участии родителей и детей в одной контрольной тренировке (не менее 3 человек) сумма добровольного пожертвования составляет 200 руб для взрослых и 100 руб. для детей.

Дети 2010г.р. и моложе участвуют без перечисления добровольного пожертвования.

Добровольные пожертвования не возвращаются при неявке или отказе участника от участия в контрольных тренировках.

11. Награждение.

Победители и призеры кубка Гонок за тенью среди мужчин и женщин (мальчиков и девочек) в Генеральном зачете, Дополнительном зачете с возрастным коэффициентом и Детском зачете награждаются по результатам всех этапов. Также по результатам всех этапов награждаются победители в Коньковом и Классическом зачетах.

12. Проезд к месту старта.

Автомобилем: через техцентр Кунцево, Немчиновку, на Т-образном перекрестке направо до станции Ромашково. В Ромашково первый поворот направо, на ж/д переезд (не доезжая 50м до церкви), через ж/д переезд и сразу на правую улицу (ул. Ноздрюхина) до парковок возле футбольного стадиона. Альтернативный вариант - через Рублёво-Успенское шоссе (альтернатива пробкам в Немчиновке!). Заезд с внешней стороны МКАД закрыт. **Для приезжающих на автомобилях предусмотрена платная парковка у футбольного стадиона. Парковка автомобилей на обочинах проезжей части и въезд на автомобилях в лесную зону запрещены!**

На лыжах от стадиона «Медик»: Москва, ул. Маршала Тимошенко, 1, до места старта около 3 км.

Электричкой: с Белорусского вокзала, 1-й вагон до станции Ромашково, перейти ж/д пути, далее пешком по ул. Советской 10 минут, футбольный стадион за детской площадкой.

Маршрутным такси №597: от м. Молодежная до конечной остановки Ромашково, перейти ж/д пути, далее пешком по ул. Советской 10 минут, футбольный стадион за детской площадкой.

Въезд на автомобиле в лесную зону запрещён!