



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении личных соревнований**  
**по общей физической подготовке**  
**«UpSki Sprint - Лыжный спринт в гору»**

*Соревнования проводятся в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорта Российской Федерации № 329-ФЗ и правилам соревнований Спортивного Клуба «Токсово».*

Ленинградская область  
2020

## **1. Цели и задачи.**

- 1.1. Исполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», о том, что спортом должно заниматься 55% населения.
- 1.2. Воспитание населения в спортивном духе, оздоровление нации.
- 1.3. Привлечение населения МО «Токсовское городское поселение», Ленинградской области, Санкт-Петербурга к занятиям физической активности на протяжении всего года.
- 1.4. Популяризация здорового образа жизни и совершенствование спортивного мастерства.
- 1.5. Обмен опытом и дружеское общение жителей Муниципального образования «Токсовское городское поселение» и других субъектов федерации.

## **2. Организация соревнований.**

- 2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Спортивный клуб «Токсово».
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Спортивный клуб «Токсово», РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация лыжных гонок» и организационный комитет.  
Председатель организационного комитета – Петров О.Л. +79219405400  
Директор и главный судья соревнований – Строганов И.Л. +79219743545  
Вице-президент РОО «СПб спортивная федерация л/г» – Курочкина Е. В.  
Главный секретарь – Антипов М.Б.

## **3. Место и время проведения соревнований.**

- 3.1. Дата проведения: 23 февраля 2020 года с 09:00 до 13:00.
- 3.2. Место проведения: территория курорта «[Охта-Парк](#)» (Всеволожский район, п.Сяргы, ул.Людмилы Кедринной).
- 3.3. Информация о действующих соревнованиях публикуется [на сайте](#) и [соц.группе](#).

## **4. Участники соревнований.**

- 4.1. Соревнования открытые. В рамках старта «UpSki Sprint - Лыжный спринт в гору» состоится «Кубок Санкт-Петербурга по лыжным гонкам 2020 III этап»
- 4.2. К участию в соревнованиях допускаются все желающие, старше 7 лет, независимо от пола и места проживания, согласные с данным Положением и оплатившие стартовый взнос.
- 4.3. Для участия в соревнованиях необходимо пройти предварительную регистрацию. Участники, не прошедшие предварительную регистрацию и своевременно не оплатившие стартовый взнос, к соревнованиям не допускаются.
- 4.4. Предварительная заявка подается на сайте: <http://www.o-time.ru> до 23:59 21.02.2019 года.
- 4.5. Регистрация участника действительна только после оплаты стартового взноса. Для предварительной регистрации необходимо указать Фамилию, Имя, Отчество (полностью), год рождения, населенный пункт проживания и номер мобильного телефона.
- 4.6. В день старта регистрация и оплата производится непосредственно в стартовом городке.
- 4.7. Участники должны иметь при себе документ, удостоверяющий личность.

## 5. Порядок и Правила проведения соревнований.

5.1. В зависимости от возрастной группы спортсменам предоставляется две дистанции:

- Основная: дистанция 1000 метров свободным стилем по склону вверх со средним градиентом 6 %. Набор высоты 57м.

- Укороченная: дистанция 300 метров свободным стилем по склону вверх со средним градиентом 6 %. Набор высоты 30м.

5.2. Порядок квалификационных и финальных стартов.

Спортсмены основной дистанции стартуют в квалификации с интервалом 15 секунд друг за другом. В финал попадает 6 человек. Если в 10-ти секундный интервал, после времени лидера, попадает 7 или 8 человек, то финал проводится среди данного количества спортсменов. Если в 10-ти секундный интервал попадают более 8 человек, то среди первых 12-ти из них проводятся два полуфинала, которые проходят перед финалами спортсменов-ветеранов. Из двух полуфиналов формируется группа финалистов в 6 человек.

Старт на укороченной дистанции раздельный.

*В случае большого числа участников полуфинал не состоится (состоится сразу финал).*

В финальных соревнованиях спортсмены стартуют со своими стартовыми квалификационными номерами. Стартовая решётка формируется по предварительным результатам. Первые 30 метров запрещается использовать свободный стиль передвижения. На укороченной дистанции квалификационных забегов не предусмотрено. Участники стартуют один раз.

Старт и финиш не совпадают. Спуск с горы не входит в зачет соревнований. Участники самостоятельно осуществляют этот маневр, соблюдая безопасность.

5.3. Категории и возраст участников:

Мальчики 2012 г.р. и		Укороченная дистанция, 300м
Мальчики 2010-2011 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Мальчики 2008-2009 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Юноши 2006-2007 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Юноши 2004-2005 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Девочки 2012 г.р. и		Укороченная дистанция, 300м
Девочки 2010-2011 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Девочки 2008-2009 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Девушки 2006-2007 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Девушки 2004-2005 г.р.		Основная дистанция, 1000м
Юноши	16-18 лет	Основная дистанция, 1000м
Девушки	16-18 лет	Основная дистанция, 1000м
Юниоры	19-20 лет	Основная дистанция, 1000м
Юниорки	19-20 лет	Основная дистанция, 1000м
Ветераны-мужчины	40-49 лет	Основная дистанция, 1000м
Ветераны-мужчины	50 лет и более	Основная дистанция, 1000м
Ветераны-женщины	40 лет и более	Основная дистанция, 1000м
Мужчины	21-39 лет	Основная дистанция, 1000м
Женщины	21-39 лет	Основная дистанция, 1000м

При количестве предварительных заявок участников в какой-либо группе менее 5 человек, эта группа объединяется с более младшей для ветеранских групп или с более старшей для юношеских и юниорских групп, по возрасту.

5.4. Во время соревнований участникам запрещается:

- использовать помощь сторонних лиц;
- стартовать с чужим номером;
- снимать номер на дистанции;
- покидать маркированную трассу;
- потреблять спиртные напитки и прочие психотропные вещества;
- нецензурно выражаться при обращении к участникам, судьям, организаторам, волонтерам соревнований.

5.5. Все спорные моменты во время соревнований решаются судьями. В случае несогласия участника, участник и судья вправе обратиться к Главному судье соревнований, чье решение является окончательным.

## **6. Награждение победителей.**

Участники, мужчины и женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете, награждаются дипломами и ценными призами. В возрастных группах награждение возможно, при условии более 5 человек в группе.

## **7. Регистрация и вступительный взнос.**

7.1. Регистрация открывается с 3 декабря 2019 года.

Стартовый взнос составляет:

На основной дистанции:

- 500 руб/чел. при заявке и оплате по 21.02.2020 включительно;
- 1000 руб/чел в день гонки 23.02.2020.

На укороченной дистанции:

- 300 руб/чел. при заявке и оплате по 21.02.2020 включительно;
- 600 руб/чел в день гонки 23.02.2020.

Стоимость перезаявки другого участника вместо заявленного - 200 руб.

7.2. 22 февраля заявки не принимаются.

7.3. Стартовый взнос не возвращается. В случае болезни (предоставляется справка) возможен перенос стартового взноса (50%) на следующее мероприятие СК «Токсово».

## **8. Стартовый пакет.**

Оплатившим стартовый взнос, предоставляется:

- подготовленная и размеченная трасса;
- хронометраж;
- стартовый номер-майка (с возвратом на финише);
- камера хранения личных вещей;
- работа фотографа;
- медицинское обслуживание;
- парковка, туалеты;
- закончившим дистанцию – именной диплом участника в электронном виде;
- атмосфера праздника и отличное настроение.

## **9. Результаты.**

9.1. Участники, не закончившие дистанцию, обязаны поставить в известность судей о сходе с дистанции.

9.2. Предварительный протокол результатов спринта будет доступен на информационном стенде в центре соревнований и ON-LINE на сайте [www.o-time.ru](http://www.o-time.ru)

9.3. Официальный протокол результатов и дипломы участников будут доступны на сайте [www.o-time.ru](http://www.o-time.ru) с 25.02.2020 года.

## 10 . Регламент соревнований (предварительный).

### 23 февраля, воскресенье

Уточненный регламент будет опубликован в группе <https://vk.com/upskisprint> 22 февраля с учетом заявленных спортсменов.

9:00-10:20	Получение номеров в конференц-зале (2 этаж) над пунктом проката
10:00-10:40	Квалификационные забеги основной дистанции. Интервал 15 сек
10:40-11:00	Старты укороченной дистанции. Интервал 15 сек
11:00	Финал ветераны-женщины
11:05	Финал ветераны-мужчины 50 лет и более
11:10	Финал ветераны-мужчины 40-49 лет
11:15	Финал девушки
11:20	Финал юноши
11:25	Финал юниорки
11:30	Финал юниоры
11:35	Финал женщины
11:40	Финал мужчины
12:00	Награждение на площади курорта «Охта-парк»

*Оргкомитет вправе изменить регламент в силу непредвиденных обстоятельств, включая погодные условия.*

**Данное положение является основанием для командирования спортсменов для участия в «UpSki Sprint - Лыжный спринт в гору».**