**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении легкоатлетического кросса-пробега.**

**на Лисьей горе г. о. Балашиха.**

1. Цели и задачи:

* Массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня их физической подготовки, спортивного мастерства и здоровья;
* Привлечение к участию в соревнованиях спортсменов различного уровня;
* Повышение спортивного мастерства бегунов на длинные дистанции;
* Организация досуга населения.

2. Организация и руководство проведения соревнования:

Общее руководство подготовкой и проведением пробега осуществляет КЛБ «АВЕГА».

3. Участники пробега:

К участию в пробеге допускаются все желающие любители бега в возрасте от 18 лет и старше при наличии медицинской справки о допуске к пробегу и личной подписи, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье.

4. Время и место проведения:

Время проведения: старт всех дистанций в **11.00 15 октября 2023г.**

Место проведения: Усадьба Пехра-Яковлеское г.о. Балашиха Московской области (координаты GPS точки сбора 55.789459, 37.949581).

 5. Регистрация:

Предварительная регистрация обязательна на сайте **https://orgeo.ru/.**

Регистрация на месте будет производиться **15.10.2023 с 10:00 до 10:50 ч.**

6. Дистанции соревнования:

- дистанция 4 км (1 круг);

- дистанция 12 км (3 круга);

- дистанция полумарафон (5 кругов).

1 круг – 4,2км. Круг представляет собой трек по пересеченной местности с небольшими подъемами и спусками, преобладает лесная и хвойная растительность.

7. Категории участников.

Категории участников будут представлены как в абсолюте, так и по группам:

Абсолют: мужчины и женщины в возрасте от 18 лет и старше.

Группы:

* Мужчины: М-О (общая, 18-39 лет); М-В (ветераны 40-59); М-СВ (суперветераны 60 лет и старше).
* Женщины Ж-О (общая, 18-39 лет); Ж-В (ветераны 40-59); Ж-СВ (суперветераны 60 лет и старше).

7. Награждение:

Участники, занявшие с 1 по 3 место в абсолюте среди мужчин и женщин, награждаются памятными медалями и дипломами.

Участники, занявшие с 1 по 3 место в группе среди мужчин и женщин, награждаются памятными дипломами.

В случае если участник в абсолюте занимает с 1 по 3 место, то он не участвует в ранжировании в группе. В этом случае место в группе присваивается следующему участнику по времени.

Все участники, преодолевшие дистанцию, получают памятные медали.

Все результаты пробега будут загружены в базу данных и зарегистрированы на сайте base.probeg.org. Фото- и видеоматериал будет размещен в свободном доступе на нашем официальном сайте [**klbavega.ru**](https://klbavega.ru) и странице [**ВКонтакте**](https://vk.com/avega_zd).

8. Финансирование:

Расходы, связанные с приобретением наградной продукции несет КЛБ «АВЕГА».

Стартовый взнос:

4 км – 300руб.

12км – 600руб.

Полумарафон – 800руб.

Участники 70 лет и старше — бесплатно.

Стартовые сборы пойдут исключительно на питание участников, как по дистанции, так и после финиша, а также для приобретения памятных призов и оплату судейской коллегии.

9. Дополнительная информация:

Главный судья — Салимов Рафик Аббясович, тел: 8-926-271-02-70.

10. Проезд к месту проведения соревнований:

Проезд: От Курского вокзала (м. Курская) на электричке до платформы Салтыковка, при выходе из вагона — направо через железнодорожный переезд до стоянки автотранспорта, на любом автобусе до остановки бассейн “Нептун”. Прямо до военкомата, через мостик и прямо по лесу до место старта. Ориентир — военкомат; ОВД.

Личным автотранспортом — Носовихинское шоссе поворот на Салтыковку прямо через железнодорожный переезд предпоследний поворот направо до военкомата и ОВД. По Нижегородскому шоссе поворот на Салтыковку до бассейна “Нептун” и через метров 150 поворот налево, в сторону военкомата и ОВД.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ**

**ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**