



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ

### Кросс с имитацией лыжного хода «Лукинские горки-2024»

#### Сроки и место проведения

Кросс «Лукинские горки-2024» проводится **12 октября 2024** года на Лукинской лыжной трассе.

Адресный ориентир: Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20.

Место стартового городка: помещение лыжного клуба «Ново-Переделкино» на Лукинской лыжной трассе.

Трасса грунтовая, среднепересеченная.

#### Дистанции и возрастные группы

##### • Кросс без имитации

**Дистанция: 500 м. 1 круг** МАСС-старт **Возраст участников:** 2015 и мл.

##### Кросс без имитации

**Дистанция: 2200 м. 1 круг** МАСС-старт **Возраст участников:** 2014 г.р. и старше

##### • Кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического лыжного хода с лыжными палками для классического хода.

**Дистанция 2200 м. 1 круг** старт одиночный раздельный через 15 секунд.

**Возрастные группы:** 2011-2012, 2013-2014, 1964 и ст.

**Дистанция 4400 м. 2 круга по 2200 м.** старт одиночный раздельный через 15 секунд

**Возрастные группы:** 2010 – 1963.

#### Программа

- **8:30 - 9:45** – выдача стартовых номеров.
- **10:00** – забег на 500 м.
- **10:10** – забег на 2200 м.
- **10:30** – старт кросса с прыжковой имитацией 2200 м., 4400 м.
- **11:45** – награждение участников
- **12:00** – закрытие соревнований

Старт дается без перерыва между возрастными группами в порядке возрастания стартовых номеров.

Закрытие финиша – после финиша последнего участника.

#### Условия проведения

Регистрация строго предварительная на сайте [orgeo.ru/event/info/38399](http://orgeo.ru/event/info/38399), лимит участников – 50 чел. Окончание регистрации – 10 октября 2024 г. Регистрация будет закончена досрочно в случае достижения лимита стартовых номеров.

Забег кросса с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники на фиксированных участках подъёмов, отмеченных красными флажками.

Нарушение правил выполнения прыжковой имитации наказывается 20-секундным штрафом на каждом подъеме (к итоговому результату добавляются 20 секунд).

Участник обязан иметь в руках палки на протяжении всей дистанции. Спортсмен, пересекший финишную линию с одной палкой или без палок, будет дисквалифицирован.

Нарушениями для участников кросса с имитацией считаются:

1. Захлестывание голени после отталкивания (нога сзади согнута в колене);
2. Вынос маховой ноги с высоким подниманием бедра (коленом вперед);
3. Оставление руки после отталкивания за туловищем с согнутым локтем;
4. Невкалывание палок в землю при движении.

#### Награждение

На дистанциях кросса без имитации и кросса с имитацией победители и призеры награждаются медалями, дипломами и призами в соответствии с возрастными группами.