**Положение о проведении**

**кросса в Митино, III этапа серии забегов «Зима будет жаркой»**

**Цели и задачи**

Кросс в Митино» проводится с целью:

1. Популяризации и развития бега на выносливость в Москве и Московском регионе.
2. Пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
3. Выявления сильнейших спортсменов.

**Проводящие организации**

Беговой клуб adidasrunclub Moscow> Митино.

**Время и место проведения:**

### Забег проводится 27 февраля 2016 года по адресу: г. Москва, СЗАО, Новогорский лесопарк.

Выдача номеров будет проводиться с 09:30 до 10:30 на месте старта - вход в Новогорский лесопарк, напротив дома по адресу Пятницкое ш, 23 (см. карту).

Старт в 11.00 часов 27 февраля 2016 г.

Для участников соревнований будет организована общая разминка с 10:45 до 11:00.

После подведения итогов будет организовано награждение призеров.

**Как добраться до места проведения пробега:**

М. Митино. Выход из первого вагона, из стеклянных дверей направо, по переходу, и далее подняться вверх по ступеням. Выход к ТЦ «Ковчег». Пройти по ул. Дубравная вверх, до пересечения с Пятницким шоссе, перейти дорогу по светофору. Место старта организовано в 100 м от входа в Новогорский лесопарк.

**Дистанции:**

Длина дистанции составляет 5 км.

**Трасса:**

Трасса представляет собой один круг, длиной 5 км. Перепад высот составляет 70 м.

Организаторы оставляют за собой право корректировки трассы в зависимости от погодных условий.

**Удобство и комфорт участия в соревнованиях:**

Использование палаток для хранения вещей. Палатки не отапливаются.

**Программа и участники:**

В программу соревнований входит дистанция 5 км.

Общее число участников на дистанции не ограничено.

В соревнованиях принимают участие мужчины и женщины, предварительно зарегистрированные на забег. К соревнованиям допускаются все желающие, независимо от пола, возраста и спортивной квалификации.

Участники соревнований несут персональную ответственность за свое здоровье и за свою подготовку к соревнованиям.

**Возрастные группы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| До 18 лет | До 18 лет |
| 18-29 лет | 18-29 лет |
| 30-45 лет | 30-45 лет |
| Старше 45 лет | Старше 45 лет |

**Регистрация участников:**

**Только** **предварительная**. Для регистрации необходимо отправить заявку на электронный адрес [**sazontsev\_d@mail.ru**](mailto:sazontsev_d@mail.ru)**,** указав ФИО, дату рождения, пол, принадлежность к клубу (если имеется).

Регистрация начинается 01 февраля 2016 г. и заканчивается 25 февраля 2016 г., в 15:00.

В день старта будет проводиться только выдача номеров.

Стартовый взнос отсутствует.

**Фотосъемка:**

Предусмотрена.

**Награждение:**

Награждаются победители и призеры во всех возрастных группах (I II III места).

**Питание:**

Предусмотрен горячий чай, сладости, печенье на месте старта-финиша.

**Протесты:**

Все протесты относительно результатов соревнований, нарушений прохождения трассы и т.д. подаются по электронной почте по адресу [**sazontsev\_d@mail.ru**](mailto:sazontsev_d@mail.ru), до 01 марта 2016 г. включительно.

**Контакты:**

Электронная почта: [**sazontsev\_d@mail.ru**](mailto:sazontsev_d@mail.ru)**.**

По общим вопросам: 8-926-362-26-05, Мария. 8-962-996-58-46, Дмитрий.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнование.**