**ПОЛОЖЕНИЕ**
о проведении открытых соревнований
 района Митино СЗАО г.Москвы
 **«Пробуждение»**

# Общие положения

Открытые легкоатлетические соревнования весенний Митинский забег «Пробуждение» учреждены спортивным проектом «Здоровый Дух» Молодежной палаты Митино**,** с целью популяризации бега, как массового и доступного вида спорта.

# Цели и задачи соревнований

* привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* формирование здорового образа жизни;
* выявление сильнейших спортсменов;
* установления дружеских контактов между любителями спорта;
* создание положительного социального резонанса, направленного на популяризацию здорового и спортивного образа жизни среди жителей района Митино посредством проведения спортивного мероприятия.

# Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся 27 марта 2016 года.

**Регламент соревнований:**

10:00-10:45 – регистрация участников, выдача стартовых номеров;
10:45 – разминка;
11:00 – старт участников на дистанции 5км;
12:00 – награждение победителей.

Место старта располагается на территории Ландшафтного парка Митино (район Митино), по адресу: Пенягинская 16.

Трасса пролегает на 70% по грунтовым дорожкам, на 30% по брусчатке, расположенным внутри Ландшафтного парка Митино.

# Руководство проведением соревнований

**Общее руководство осуществляется:**

* спортивным проектом Молодежной палаты Митино «Здоровый Дух»;

Ответственность за непосредственное проведение соревнований возлагается на Игнатова Александра и Митина Артёма.

# Программа и участники соревнований

Принять участие в кроссе могут все желающие.

Старт на каждой дистанции общий для всех участников - для соблюдения равенства условий бега.

Старт и финиш в одном месте – в стартовом городке.

Соревнования по кроссу проводятся на дистанциях: 5км.

Трасса круговая. Длина круга: 2,5 км

Возрастные группы участников кросса на дистанции **5 км**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Дистанция** | **Группа** |
| 14 – 17 лет | 5 км | **1Ж** |
| 18 – 29 лет | 5 км | **2Ж** |
| 30 – 39 лет | 5 км | **3Ж** |
| 40 лет и старше | 5 км | **4Ж** |
| **Возраст** | **Дистанция** | **Группа** |
| 14 – 17 лет | 5 км | **1М** |
| 18 – 29 лет | 5 км | **2М** |
| 30 – 39 лет | 5 км | **3М** |
| 40 лет и старше | 5 км | **4М** |

Определение возраста участников: количество полных лет, на день проведения соревнований.

**Каждый участник обязан:**

* заверить подписью личную ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
* соблюдать правила соревнований;
* корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течение всего забега;
* после финиша, обязан снять стартовый номер;
* в случае схода с дистанции – сообщить об этом судьям.

# Награждение

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями и подарками от спонсоров.

В кроссе призовыми считаются три первых результата среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе.

# Допуск и регистрация участников

К соревнованиям допускаются все желающие без возрастных ограничений. **Дети, младше 14 лет, допускаются на дистанцию только в сопровождении взрослых.**

**Требования к участникам:**

* участник должен быть без признаков алкогольного или наркотического опьянения;
* участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую мероприятию;
* участник должен вести себя корректно по отношению к организаторам и другим участникам мероприятия;

При несоблюдении требований изложенных в пункте 7, организатор оставляет за собой право не допустить участника к забегу или снять его с соревнований.

Обязательным условием регистрации участника и получения нагрудного номера является подача заявки на участие в соревнованиях и сдача заполненной регистрационной карточки с подписью о личной ответственности за свою физическую подготовку и состояние здоровья.

Предварительная регистрация: на сайте http://www.sportvokrug.ru/competitions/1512/ **до 23:59 25 марта 2016 г.**

**Регистрация в день соревнований осуществляется в стартовом городке, с 10:00 до 10:45. Местоположение стартового городка: Центральный вход в парк. Рядом с большой асфальтовой площадкой.**

# Контактные данные

Оргкомитет:

**Главный судья: Игнатов Александр +7(962) 9015496,**

**Главный секретарь: Екатерина Минчукова +7(906) 0711085,**

**Судья хронометража: Игнатов Александр**

**Задать вопросы и ознакомиться с подробной информацией можно в группе мероприятия ВКонтакте:** [**https://vk.com/athletic\_mitino**](https://vk.com/athletic_mitino)