

## **РЕГЛАМЕНТ**

проведения ночной лыжной гонки «Самопреодоление»

### **1. Место и сроки проведения**

Место проведения: Лыжная база, Молжаниновский район

Адрес: 4-я улица Новосёлки, дом 2

Проезд:

- на машине - 6 км от МКАД по Ленинградскому шоссе, через 500 м от поворота на Международное шоссе, съезд направо на Охтинский проезд, прямо 350 м, затем направо 30 м лыжная база ЦФКиС САО.

-на автобусе - № 400 от м. Речной Вокзал до остановки «ст. Планерная» (примерное время в пути 30 мин), далее 300 м по прямой. Ориентир – Управа Молжаниновского района.

-на электропоезде - от ж/д станций Ленинградского направления (Ховрино, Моссельмаш, Петровско-Разумовская и др.) в область до станции Планерная, далее 500 метров через Ленинградское шоссе по прямой. Ориентир – Управа Молжаниновского района.

Дата проведения: **12 марта 2016 г.**

Время проведения: с 16.00 до 20.00

Выдача стартовых пакетов участникам, подавших предварительные заявки:  
17.00 – 18.00

Начало соревнований: 18.30

### **2. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в личных соревнованиях допускаются все желающие 2003 г. р. и старше, имеющие допуск врача и подавшие заявку до 08 марта 2016 года.

Стартовый взнос составляет 400 рублей. Для пенсионеров стартовый взнос составляет 300 рублей. Жители, имеющие прописку САО г. Москвы, допускаются без стартового взноса. Участники младше 18 лет допускаются без стартового взноса в присутствии родителей или полномочного представителя. Стартовый взнос оплачивается во время получения стартового пакета.

### **3. Программа соревнований, условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами вида спорта "лыжные гонки", утвержденными приказом Минспорта России от 06 марта 2014 г. № 116. Соревнования проводятся свободным стилем.

Категории участников, дистанция и время старта:

1997 – 1976 г. р.; 1975 – 1966 г. р.; 1965 г. р. и старше - женщины и мужчины;  
1998 – 2000 г. р.; 2001 – 2003 г. р. – юноши и девушки

Дистанция: 10 км

Время старта: 18.30

Участникам выдается номер, которые они должны вернуть на финише.  
Участникам рекомендуется иметь налобный фонарик Круг длиной 5 км, рельеф – плоский, поле. Освещение отсутствует.

#### **4. Определение победителей в личном зачёте**

В личном первенстве места определяются по лучшему времени прохождения дистанции.

#### **5. Награждение**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве награждаются медалями и дипломами. Все участники награждаются значками и свидетельствами. Первый мужчина и первая женщина награждаются кубками.

#### **6. Подача заявок на участие**

Регистрация участников предварительная. Не позднее 08 марта 2016 года участники регистрируются на сайте [sportspirit.org](http://sportspirit.org). Регистрация заканчивается также по достижении количества в 150 участников. Участники получают номера в день соревнований.

Участники, не предъявившие удостоверение личности (паспорт либо свидетельство о рождении для участников 2002-2003 г.р.), на старт не допускаются.

Организаторы имеют право вносить изменения в данное Положение, если это будет признано ими целесообразным.

Информация по тел. +7-916-9994656 по будням с 11.00 до 16.00