

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении I легкоатлетического Измайловского полумарафона и забега на “один Измайловский круг”

1. Цели и задачи

- Пропаганда физической культуры, спорта, и здорового образа жизни.
- Привитие навыков бережного отношения к природе.
- Пропаганда занятий бегом среди широких слоев населения.
- Укрепление и развитие семейных и клубных спортивных традиций.
- Завершение летнего сезона подготовки лыжников-любителей.

2. Дата и место проведения

Соревнования проводятся по асфальтовым дорожкам Измайловского лесопарка ВАО г. Москвы **26 октября 2013 года**. Старт общий в 11:00. Место старта и финиша - площадка на входе в лесопарк у 7й Парковой ул. Выдача номеров с 9:15 до 10:30 на спортивной площадке возле ЛК “Измайлово”, там же раздевалки гардероб и душ. (Измайловский пр-т, д. 77 корп. 2, цокольный этаж).

3. Руководство и непосредственное проведение соревнования

Общее руководство подготовки и проведения соревнований осуществляется Лыжным клубом “Измайлово”. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию.

4. Участники соревнований, порядок допуска и регистрация

Соревнования проводятся в личном зачете по возрастным группам, возраст определяется по году рождения:

Мужчины	Женщины	Возраст, лет
Ю	Д	младше 18
М20	Ж20	18 – 29
М30	Ж30	30 – 39
М40	Ж40	40 – 49
М50	Ж50	50 – 59
М60	Ж60	60 и старше

В командном зачете проводится соревнование спортивных семей: группа С1 (папа, мама, капитан-мальчик до 14 лет) и С2 (папа, мама, капитан-девочка до 14 лет включительно). К соревнованиям допускаются спортсмены, которые при получении стартового номера письменно подтвердили личную ответственность за состояние здоровья, степень тренированности и технической готовности.

Дистанции: 7,5 км для спортивных семей, девушек и юношей. Для групп М20-М60, Ж20-Ж60: полумарафон.

Стартовый взнос отсутствует. Предварительная заявка обязательна. Участники самостоятельно вводят данные в регистрационную форму на сайте www.lk-izmajlovo.ru до 12:00 25 октября 2013 г.

5. Прохождение дистанции

Каждый участник преодолевают ту дистанцию, на которую он зарегистрирован. Дистанция 7,5 км составляет 1 круг, полумарафон 3 круга. **Направление движения - по часовой стрелке.** Контрольное время прохождения дистанции 7,5 км: 1 ч 30 мин, полумарафона 2 ч 30 мин.

В личном первенстве обязательно наличие закреплённого поверх одежды стартового номера.

В командном первенстве (спортивные семьи) стартовый номер находится у капитана. Обязательным условием для спортивных семей является совместное преодоление дистанции. Финиш - взявшись за руки.

6. Подведение итогов и награждение

Победители и призёры полумарафона награждаются грамотами, медалями и призами от спонсоров.

Победители (1 место) определяются по лучшему результату в группе и награждаются грамотами и медалями. Начало награждения в 13:45 помещении ЛК “Измайлово”. Все участники получают сувениры с символикой соревнования.

7. Проезд и контактная информация

До ЛК “Измайлово” (Измайловский пр-т, д. 77 корп. 2, цокольный этаж) - пешком от м. Измайловская или Первомайская.

Контактные телефоны: Круковский Илья 8-916-593-6768; Толстиков Игорь 8-916-910-3028

Положение является вызовом на соревнования