

Открытое первенство РОО «ФЛГМ» по кроссовому бегу с имитацией лыжного хода в подъем и скандинавской ходьбе 26 октября 2014 года

24.10.2014

ПРОГРАММА открытого первенства РОО «ФЛГМ» по кроссовому бегу с имитацией лыжного хода в подъем и скандинавской ходьбе 26 октября 2014 года СШ "Измайлово", г. Москва, поселок Восточный, ул. Западная, д. 16Б

Условия: теплые раздевалки, душевые, кафе, трасса с пересеченным рельефом – в 50 метрах от базы, 2 имитационных подъема на одном 2 км круге, оценка техники на 100 метровом участке каждого подъема.

Старт отдельный через 15 секунд или через 30 (в зависимости от количества заявленных участников, в соответствии со стартовыми номерами)

Примерный регламент соревнований

8.30-10.30 - Регистрация участников соревнований детского блока и участников соревнований по скандинавской ходьбе

11.00 – старт на **2 км** (1 круг) - ДМЛ, ЮМЛ (без имитации), с № 1 по № 50

11.30 – старт на **4 км** (2 круга по 2 км) - ДСР, ЮСР, ДСТ, ЮСТ (с имитацией), с № 51 по № 100

12.30 – Масс - старт спортсменов в соревнованиях по скандинавской ходьбе на дистанцию **2 км** (1 круг) – мужчины, женщины (без учета возраста), награждение сразу после финиша

12.30 – НАГРАЖДЕНИЕ в детском блоке соревнований

8.30-12.30 - Регистрация участников второго (взрослого) блока соревнований

13.00 – старт на **4 км** (2 круга по 2 км) - студентки ГЦОЛИФК, юниорки и женщины (всех возрастов) с № 1 по № 100

13.30 – старт на **6 км** (3 круга по 2 км) - студенты ГЦОЛИФК, юниоры и мужчины (всех возрастов) с № 101 по № 200

14.30 – НАГРАЖДЕНИЕ во втором (взрослом) блоке соревнований

ВНИМАНИЕ! Соревнования в кроссе с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники по 5-ти балльной системе на фиксированном 100 метровом участке каждого имитационного подъема:

Оценка эксперта на каждом подъеме:

5 баллов – 0 штрафных секунд

4 балла – 2 штрафные секунды

3 балла – 4 штрафные секунды

2 балла – 6 штрафных секунд

1 балл – 8 штрафных секунд

Оценка 5 баллов:

- завершённое отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
- завершённое отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суст.)
- выраженная фаза полета
- туловище участвует в отталкивании

Оценка 4 балла:

- вялый мах рукой с выносом локтей в стороны
- вялый мах ногой

- нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног

Оценка 3 балла:

- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания
- значительные колебания туловища
- слабо выраженная фаза полета

Оценка 2 балла: нарушение техники по параметрам (см. оценку 5 б.)

Оценка 1 балл: значительное нарушение техники по параметрам (см. оценку 5 б.)

Требования к участникам соревнований и условия их допуска:>

Наличие своих имитационных палок приветствуется (при необходимости, инвентарь можно будет получить в аренду)

- юноши, девушки ЮМЛ, ДМЛ 2001 – 2002 г.р.;
- юноши, девушки ЮСР, ДСР 2000 – 1999 г.р.;
- юноши, девушки ЮСТ, ДСТ 1998 – 1997 г.р.;
- юниоры, юниорки: МЮ, ЖЮ 1996 – 1995 г.р.;
- мужчины М, женщины Ж 1993 – 1974 г.р.;
- мужчины М1, женщины Ж1 1973 – 1964 г.р.;
- мужчины М2, женщины Ж2 1963 – 1954 г.р.;
- мужчины М3, женщины Ж3 1953 и старше
- студенты, студентки ГЦОЛИФК (без учета возраста);
- мужчины, женщины – скандинавская ходьба (без учета возраста)

Определение победителей и награждение:

Победители и призеры определяются в каждой возрастной группе, награждаются грамотами, медалями и памятными призами.

Все участники соревнований получают сладкие сувениры.

Стартовый взнос составляет:

- **200** рублей для участников, подавших предварительные заявки;
- **300** рублей для участников, зарегистрировавшихся в день соревнований.

Участники моложе 17 лет (1996 г.р. и мл.) освобождаются от стартового взноса.

Проезд: м. Щелковская, автобус 716, 516, 283, маршрутки 516 и 716, ехать до конечной остановки "поселок Восточный" (от метро примерно 15 минут).

Справки по телефонам: 8-916-636-37-10 Ирина, 8-916-782-07-57 Андрей

Заявки по электронной почте: flgm@mail.ru или через электронную регистрацию на сайте: <http://www.flgm.ru/>

□

