

*Утверждено
Решением Оргкомитета
(протокол №4 от 13.09.2016г.)*

*Глава Администрации Муниципального образования «Токсовское городское поселение»
Ленинградской области _____ Кожевников А.С.*

*Специалист по спорту и молодежной политике «Культурно-досуговый центр «Токсово»
_____ Чернатов Д.С.*

*Председатель Местной общественной организации
«Спортивный клуб «Токсово» _____ Петров О.Л.*

*Председатель Общественной организации
«Любительский Лыжный Союз» (ЛЛС)
_____ Смирнов Ю.С.*

П О Л О Ж Е Н И Е
о проведении личных соревнований
по общей физической подготовке, кросс-поход марафон по пересеченной местности
«Хепо кросс-поход»
Календарного плана МУ КДЦ «Токсово»

Соревнования проводятся в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорта Российской Федерации № 329-ФЗ и правилам соревнований Спортивного Клуба «Токсово».

1. Цели и задачи.

- 1.1. Воспитание населения в спортивном духе, оздоровление нации.
- 1.2. Привлечение населения МО «Токсовское городское поселение» к занятиям физической активности на протяжении всего года.
- 1.3. Популяризация здорового образа жизни и совершенствование спортивного мастерства.
- 1.4. Обмен опытом и дружеское общение жителей Муниципального образования «Токсовское городское поселение» и других субъектов федерации.
- 1.5. Налаживание связей со спортивными клубами Ленинградской области и Санкт-Петербурга для обмена опытом между спортсменами и организаторами, в рамках сотрудничества в области культуры, спорта, туризма и молодежной политики.

2. Организация соревнований.

- 2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Спортивный клуб «Токсово» совместно с Администрацией МО «Токсовское городское поселение», Всеволожского муниципального района, Ленинградской области, МУ Культурно-досуговый центр «Токсово».
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Спортивный клуб «Токсово» и организационный комитет.

Председатель организационного комитета – Петров О.Л.

Директор соревнований – Павлов А.М.

Главный судья – Кокунов А.В.

Судья категории Дог Треккинг – Чернатов Д.С.

Главный секретарь – Антипов М.Б.

Начальник трассы – Павлов А.М.

3. Место и время проведения соревнований.

- 3.1. Дата проведения: 15 октября 2016 года с 8:00 до 18:00.

3.2. Место проведения: Ленинградская область, Всеволожский р-н, МО «Токсовское городское поселение», ул. Санаторная, дом 35, гостиница "Кавголово", координаты старта: Широта: 60°9'53.16"N (60.164766) Долгота: 30°33'13.09"E (30.553636)

3.3. Информация о действующих соревнованиях публикуется на сайте: www.vk.com/hepocross

4. Участники соревнований.

4.1. Соревнования открытые.

4.2. К участию в соревнованиях допускаются все желающие, старше 5 лет, независимо от пола и места проживания, согласные с данным Положением и оплатившие стартовый взнос.

4.3. Для участия в соревнованиях необходимо пройти предварительную регистрацию. Участники, не прошедшие предварительную регистрацию и своевременно не оплатившие стартовый взнос, к соревнованиям не допускаются.

4.4. Предварительная заявка подается на сайте: <http://www.o-time.ru> до 23:59 13.10.2016 года.

4.5. Регистрация участника действительна только после оплаты стартового взноса.

4.6. В день старта регистрация и оплата производится непосредственно в стартовом городке.

4.7. Размер стартового взноса в день старта увеличен, в связи с осуществлением дополнительных расходов на работу регистрационной комиссии и затраты времени на обработку заявок.

4.7. Стартовые пакеты выдаются в день соревнований с 8:00.

Для предварительной регистрации необходимо указать Фамилию, Имя, Отчество (полностью), год рождения, населенный пункт проживания, дистанцию и номер мобильного телефона.

4.8. Участники должны иметь при себе документ, удостоверяющий личность, а также полис обязательного медицинского страхования (ОМС).

5. Порядок и Правила проведения соревнований.

5.1. В зачете на дистанции 10 км, принимают следующие категории участников:

- **10Д5-12*** лет, дети 2004 – 2011г.р.
- **10М**, мужчины, все возраста.
- **10Ж**, женщины, все возраста
- **10В дт****, мужчины и женщины, ветераны

** – награждение категории не производится, поощрительные призы всем детям на финише дистанции. Участие детей только в сопровождении родителя или тренера, наличие лыжных палок и рюкзаков НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!*

*** Дог-треккинг передвижение по пересеченной местности с собакой (с одной или двумя собаками от 12 месяцев, любой породы). Темп ходьбы/бега - произвольный определяется самим участником. Более подробно Вы можете узнать в статье, пройдя по ссылке: http://zooinform.ru/dog/blogs/Elena_Patrusheva/dog_treking*

5.2. В зачете на дистанции 20 км, принимают следующие категории:

- **20М13-14** лет, юноши 2003 – 2002г.р.
- **20М15-16** лет, юниоры 2001 – 2000 г.р.
- **20Ж13-16** лет, девушки 2001 – 2000 г.р.
- **20М**, мужчины 1999 – 1972 г.р.
- **20М+**, мужчины 1971 г.р. и старше.
- **20Ж17**, девушки 1999 – 1992 г.р.
- **20Ж25**, женщины 1991 – 1982 г.р.
- **20Ж35**, женщины 1981 – 1972 г.р.
- **20Ж45**, женщины 1971 г.р. и старше.
- **20Т+**, командный зачет, 3 человека, все возраста.
- **20Ю дт**, юниоры, девушки и юноши 14-18 лет.

5.3. В зачете на дистанции 30 км, принимают следующие категории:

- **30М17**, мужчины 1999 – 1972 г.р.
- **30М45**, мужчины 1971 – 1967 г.р.
- **30М50**, мужчины 1966 – 1962 г.р.
- **30М55**, мужчины 1961 и старше.
- **30Ж17**, женщины 1999 – 1972 г.р.
- **30Ж45**, женщины 1971 – 1967 г.р.
- **30Ж50**, женщины 1966 г.р. и старше.
- **30М дт**, мужчины, все возраста.
- **30Ж дт**, женщины, все возраста.

5.4. Обременение стартующих:

- Все участники кросса, кроме категорий Д, обязаны стартовать с рюкзаком, вес которого при пересечении финиша должен составлять не менее 3 кг. Выборочный контроль веса рюкзаков производится судьями на финише, путем взвешивания на электронном безмене. Не соответствие веса рюкзака влечет за собой применение штрафного времени к участнику, из расчета 1 грамм – 1 секунда штрафа.
- Все участники кросса обязаны стартовать с палками для имитации лыжного хода или с палками для скандинавской ходьбы (кроме зачета ДТ - дог-треккинг). Палки должны находиться в руках на протяжении всей дистанции и переноситься за рукоятки. Транспортировать палки иными способами запрещено и влечет за собой дисквалификацию участника.
- **NEW! Командный зачет.** Командное первенство без учета возрастных ограничений. Все участники команды должны соблюдать общие правила Соревнований. Палки для скандинавской ходьбы должны быть у каждого участника команды. Груз в размере 9 кг может быть распределен произвольно среди членов команды, вплоть до одного рюкзака у одного участника. Разрешается меняться рюкзаками на протяжении дистанции внутри команды.
- **NEW! В зачете дог-треккинг** груз возможно переносить в рюкзаке или разделить его с собакой (при использовании специализированных сумок для поклажи и учитывая, что вес сумки для поклажи должен быть не более 1/3 от веса собаки). Обязательное снаряжение: шлейка, потяг, пояс для каникросса (можно старых образцов); заряженный мобильный телефон; аптечка первой помощи (бинт обычный, антисептик, обезболивающее); нож в чехле(ножnah) или складной нож; спички; перекус (энергетический батончик, "сникерс" и т.п.); корм для собаки (1 порция питания для вашей собаки или что-то вкусненькое подкрепляющее силы); миска для собаки; питьевая вода для человека и собаки; поводок. За неимением той или иной позиции, штраф "+1" минута за каждую отсутствующую позицию. Для вашего удобства возможно при себе иметь: треккинговые палки (1-2 шт.)

5.5. Победитель определяется по наименьшему времени, потраченному на прохождение трассы согласно данному положению.

5.6. Во время соревнований участникам запрещается:

- использовать помощь сторонних лиц, кроме категории Д, не участвующих в кросс-походе и не входящих в судейскую бригаду.
- стартовать с чужим номером;
- снимать номер на дистанции;
- покидать маркированную трассу с целью сокращения дистанции;
- собака(и) должна быть в шлейке, постоянно пристегнута за пояс для каникросса при помощи потяга с амортизатором (для тех у кого нет чего-то из снаряжения для собак, будет организована продажа амуниции в день старта при регистрации).
- потреблять спиртные напитки и прочие психотропные вещества;
- нецензурно выражаться при обращении к участникам, судьям, организаторам, волонтерам соревнований.

5.5. Участник может быть дисквалифицирован:

- за нарушение Порядка и Правил проведения соревнований;
- за действия, основанные на национальной почве;
- разбрасывание мусора на месте проведения соревнований;
- за прохождение дистанции с чужим номером;
- за нецензурную брань.

5.6. Все спорные моменты во время соревнований решаются судьями. В случае несогласия участника, участник и судья вправе обратиться к Главному судье соревнований, чье решение является окончательным. Споры в зачете "дог-треккинг" будут разрешаться основываясь на правилах IFSS, и не позже, чем через час после оглашения итоговых результатов.

6. Награждение победителей.

6.1. Участники, мужчины и женщины, занявшие 1, 2, 3 места в абсолютном зачете, награждаются дипломами и медалями. В возрастных группах, мужчины, женщины первые 3 места награждаются дипломами и ценными призами.

6.2. Все участники детских категорий, закончившие дистанцию кросс-похода, получают поощрительные призы от организаторов и спонсоров мероприятия.

7. Регистрация и вступительный взнос.

7.1. Регистрация открывается с 15 сентября 2016 года.

Стартовый взнос для участников **детских** категорий:

- 400,00 руб/чел. при предварительной заявке и оплате до 13.10.2016;

Стартовый взнос для участников **взрослых** категорий:

- 700,00 руб/чел. при предварительной заявке и оплате до 13.10.2016;
- 2000,00 руб/команда при предварительной заявке и оплате до 13.10.2016;

7.2. Оплата стартового взноса в день проведения соревнований 15.10.2016:

- 800,00 руб/чел. детские категории;
- 1400,00 руб/чел. взрослые категории;
- 4000,00 руб/команда.

8. Стартовый пакет.

8.1. Оплатившим стартовый взнос, предоставляется:

- подготовленная и размеченная трасса;
- стартовый номер;
- камера хранения личных вещей;
- питание на дистанции;
- медицинское обслуживание;
- ветеринарный контроль и первая помощь для зачета "дог-треккинг";
- закончившим дистанцию – именной диплом участника в электронном виде;
- оригинальная медаль на финише.

9. Результаты.

9.1. Участники, не закончившие выбранную дистанцию, обязаны поставить в известность судей о сходе с дистанции.

9.2. Предварительный протокол результатов марафона будет доступен на информационном стенде в центре соревнований и ON-LINE на сайте www.o-time.ru

9.3. Официальный протокол результатов и дипломы участников будут доступны на сайте www.o-time.ru с 23:59 16.10.2016 года.

10. Регламент соревнований.

15 октября, суббота

07:30 Завтрак для участников кросс-похода 30 км, в столовой гостиницы «Кавголово», платно

08:00 Выдача стартовых номеров на 30 км.

08:30 Разминка участников 30 км.

08:30 Завтрак для участников кросс-похода 20 км, в столовой гостиницы «Кавголово», платно

08:50 Построение на старте участников 30 км,

09:00 Выдача стартовых номеров на 20 км.

09:00 Старт кросс-похода на 30 км, одним кругом.

09:15 Старт кросс-похода зачет "дог-треккинг" на 30 км, одним кругом

09:30 Разминка участников 20 км.

09:30 Завтрак для участников кросс-похода 10 км, в столовой гостиницы «Кавголово», платно

09:50 Построение на старте участников 20 км,

10:00 Выдача стартовых номеров на 10 км.

10:00 Старт кросс-похода на 20 км, одним кругом.

10:15 Старт кросс-похода зачет "дог-треккинг" на 20 км, одним кругом

10:30 Разминка участников 10 км.

10:50 Построение на старте участников 10 км,

11:00 Старт кросс-похода на 10 км.,

11:15 Старт кросс-похода зачет "дог-треккинг" на 10 км, одним кругом

14:00 закрытие финиша дистанций 10 и 20 км. Награждение победителей кросс-похода 10 и 20 км.

15:00 закрытие финиша дистанции 30 км. Награждение победителей кросс-похода 30 км.

Оргкомитет вправе изменить регламент в силу непредвиденных обстоятельств, включая погодные условия.

Данное положение является основанием для командирования спортсменов для участия в «Хепи кросс-походе 2016».