



МОСККОМСПОРТ, АНО «АРТА-СПОРТ», МОК (Московская ореховая компания)

## ПРОГРАММА

Традиционные соревнования по кроссу с имитацией классических лыжных ходов  
«SKI RUN JUMPING»

6 ноября 2017 год (понедельник)

Москва, ЮЗАО, 36й км МКАД, зона отдыха "Битца"

**Технику прыжковой имитации будут оценивать эксперты РГУФКСМиТ и  
Олимпийская чемпионка, ЗМС,  
КОРОЛЕВА классических лыжных гонок Светлана Нагейкина**

К соревнованиям допускаются все желающие, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Соревнования являются личными.

**Условия:** теплые раздевалки, трасса со среднепересеченным рельефом, добрая, дружеская атмосфера клуба Альфа-Битца.

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ ПЕРВЫЙ БЛОК (кросс **без** имитации)

Старт раздельный (одиночный) через 15 секунд.

**7.30-10.00** – регистрация и выдача номеров участникам в административном здании СК «Альфа-Битца».

**10.00** – торжественное открытие соревнований

**10.30** – старт на **2 км** (1 круг по 2 км) – ДМ1, ДД2, ДД1 – с № 1 по № 50

**10.42** – старт на **2 км** (1 круг по 2 км) – Ю мл, ДМ2, Д мл, – с № 51 по № 100

**Награждение** победителей и призеров сразу после финиша и подведения итогов в подгруппе.

### ВТОРОЙ БЛОК (кросс **С** имитацией)

Старт раздельный (одиночный) через 30 секунд.

Оценка техники будет производиться на 80-метровом отрезке на двух имитационных подъемах каждого круга.

**7.30-10.50** – регистрация и выдача номеров участникам в административном здании СК «Альфа-Битца», (заканчивается за 30 минут до своего старта)

**11.20** – старт на **4 км** (2 круга по 2 км) – Ю ст, Ю ср, Ж0, ЖЮ, Ж1, Д ст, Д ср, Ж2 – с № 1 по № 100

**12.10** – старт на **6 км** (3 круга по 2 км) – М0, МЮ, М1, М2, М3, М4 – с № 101 по № 200

**Наличие лыжных имитационных палок у участников приветствуется.**




Прокат инвентаря – СК «Альфа-Битца» 8-968-677-32-20

Стоимость проката – 100 рублей, залог – 500 рублей

## ОЦЕНКА ТЕХНИКИ

Технику прыжковой имитации будут оценивать эксперты РГУФКСМиТ и Олимпийская чемпионка, ЗМС, КОРОЛЕВА классических лыжных гонок Светлана Нагейкина

Соревнования в кроссе с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники по 5-ти балльной системе на фиксированном 80-метровом участке каждого имитационного подъема:

Оценка эксперта на каждом подъеме		
<b>5 баллов</b>		
0 штрафных секунд		
<ul style="list-style-type: none"><li>- завершённое отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)</li><li>- при постановке палки на опору, угол в локтевом суставе составляет 90°</li><li>- палка ставится в зависимости от крутизны подъёма сзади пятки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- завершённое отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), составляет одну линию с туловищем</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выраженная фаза полета (безопорная)</li><li>- туловище участвует в отталкивании</li></ul>
		

<b>Оценка эксперта на каждом подъеме</b>		
<b>4 балла</b> 3 штрафные секунды	<b>3 балла</b> 6 штрафных секунд	<b>2 балла</b> 9 штрафных секунд
- вялый мах рукой с выносом локтей в стороны - вялый мах ногой - нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног	- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания - значительные колебания туловища - слабо выраженная фаза полета	- нарушение техники по параметрам (см. оценку «5 баллов»)

### **ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

№ № п/п	Сокращенное наименование группы	Полное наименование группы	Год рождения	Дистанция
1	ДМ1, ДД1	дети-мальчики, девочки первой группы	2008 г.р. и младше	1 км
2	ДМ2, ДД2	дети-мальчики, девочки второй группы	2006-2007 г.р.	2 км/1 км
3	Ю мл, Д мл	юноши, девушки младшего возраста	2004-2005 г.р.	2 км
4	Ю ср, Д ср	юноши, девушки среднего возраста	2002-2003 г.р.	4 км
5	Ю ст, Д ст	юноши, девушки старшего возраста	2000-2001 г.р.	4 км
6	МЮ, ЖЮ	юниоры, юниорки	1998-1998 г.р.	6 км/4 км
7	М0, Ж0	мужчины, женщины основного возраста	1997-1978 г.р.	6 км/4 км
8	М1, Ж1	мужчины, женщины первой возрастной группы	1977-1968 г.р.	6 км/4 км
9	М2	мужчины второй возрастной группы	1967-1958 г.р.	6 км/4 км
10	Ж2	женщины второй возрастной группы	1967 г.р. и старше	4 км
11	М3	мужчины третьей возрастной группы	1957-1948 г.р.	6 км
12	М4	мужчины четвертой возрастной группы	1947 г.р. и старше	6 км
13	МГ, ЖГ	мужчины, женщины горнолыжники	без учета возраста	2 км

### **РЕГИСТРАЦИЯ**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНА**

Заявки принимаются до 15.00, 05.11.17

**Окончательная версия стартового протокола и регламента будет представлена на сайте ARTA-SPORT.RU 05.11.17 в 19.00**

Можно зарегистрироваться по ссылке: [http://artasport.ru/predstoyaschie-meropriyatiya/predstoyaschie-meropriyatiya\\_132.html](http://artasport.ru/predstoyaschie-meropriyatiya/predstoyaschie-meropriyatiya_132.html)

**Телефоны для справок:**

8-916-636-37-10 Ирина, 8-916-730-86-20 Татьяна, 8-985-905-11-04 Карина

### **СТАРТОВЫЙ ВЗНОС**

**100 рублей** для групп ДМ1, ДД1, ДМ2, ДД2, Ю мл, Д мл, Ю ср, Д ср, Ю ст, Д ст, Ж2, М4

**400 рублей** для групп МЮ, ЖЮ, М0, Ж0, М1, Ж1, М2, Ж2, М3

Необходимо зарегистрироваться и оплатить стартовый взнос в системе электронных платежей. Участник не оплативший стартовый взнос, в день соревнований будет иметь оплату на 100 рублей дороже.

## ПРОЕЗД

**Своим ходом:** от м. "Ясенево", авт. 202, 165 до ост. "Зона отдыха Битца"; от м. "Новоясеневская" авт. 262 до ост. "Проезд Карамзина", пройти 100м до ост. "Зона отдыха Битца"; от м. "Бульвар Дмитрия Донского" авт. 962 до ост. "Зона отдыха Битца"; от платформы "Битца" Курской ж/д или от м. "Теплый стан" авт. 37 до ост. "Зона отдыха Битца".

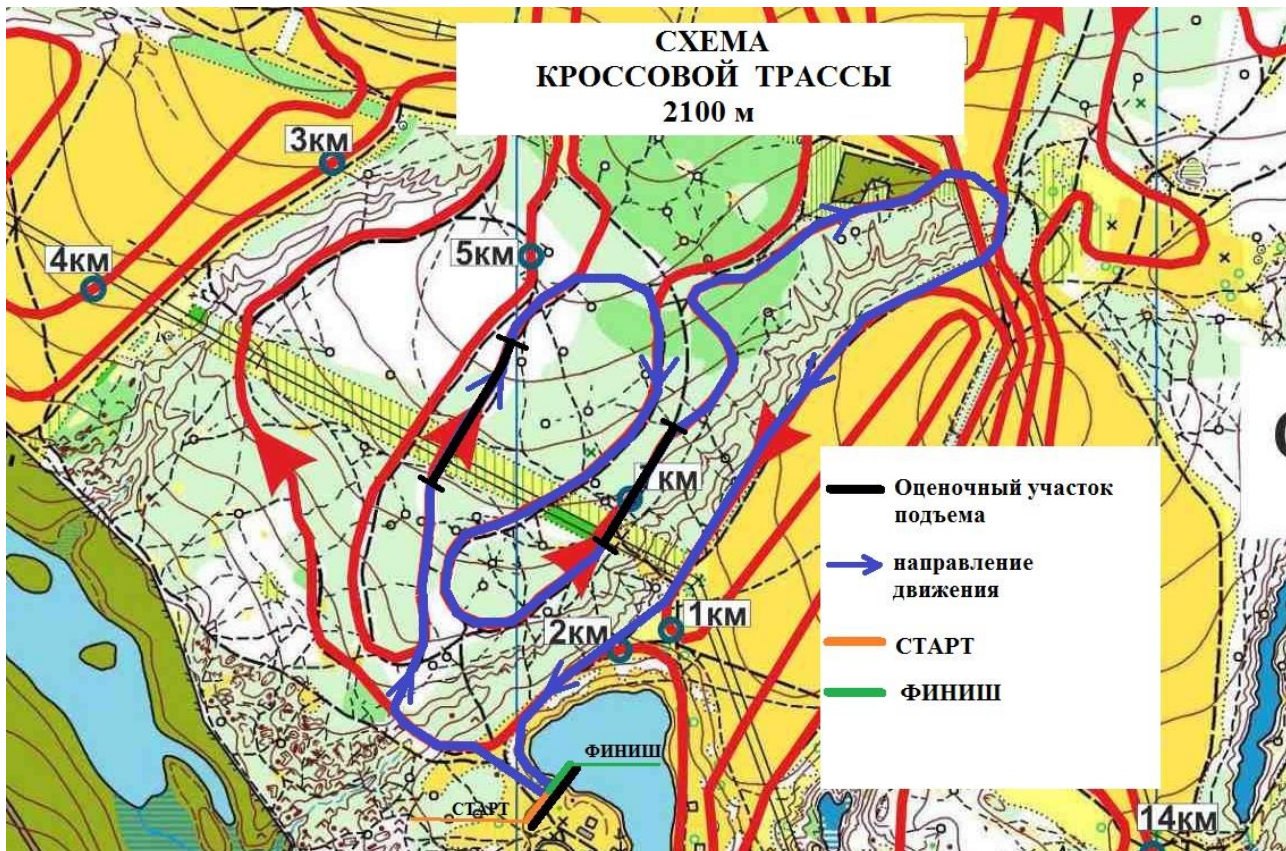
**На машине:** По МКАД с запада на юг: после развязки на Ясенево по внешней стороне МКАД с правой стороны установлены 3 больших рекламных щита, также вы увидите высокое ограждение, разделяющее МКАД и природный массив. Проезжаете под крытым пешеходным мостом, и сразу за ним остановка "Зона отдыха Битца", далее приблизительно 700 метров и сворачивайте с МКАД направо на парковку у бывшего ресторана "Витязь".

Альтернативные ближайшие места для парковки личного транспорта

Для парковки можно использовать также проезд Карамзина и ул. Инессы Арманд (внутри МКАД)

Справки по уточнению маршрута по телефону: 8-916-782-07-57 Андрей

### Схема соревновательной трассы:



**Всем участникам соревнований гарантировано отличное настроение, горячий чай и сладости!**

Празднично-патриотический дух программы будут поддерживать партнеры нашего мероприятия организаторы «Кубка Патриотов», в рамках которого будут проведены соревнования по лазертагу.

**ЛАЗЕРТАГ**- военно-спортивная игра, проходящая в реальном времени, сориентированная на поражение противника или специальных сценарных приспособлений с помощью макета оружия с вмонтированным в него излучателем инфракрасного импульса.

В соревнованиях по лазертагу можно будет принять участие сразу после финиша в забегах или в процессе ожидания старта **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**, данное состязание доступно для всех, за исключением совсем маленьких детей.