



«Утверждаю»  
Директор ООО «Фортис»

Титюлин В.В.

2017 г.



«Согласовано»

Председатель комитета  
По физической культуре и спорту  
Администрации Дёмского района ГО  
г. Уфа РБ

Е.В. Сорокин

2017 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого Кубка Дёмского района города Уфы по легкоатлетическому кроссу-2017

### 1. Общие положения

Открытый Кубок Дёмского района (далее – соревнования) проводится с целью:

- популяризации и дальнейшего развития циклических видов спорта в районе и г. Уфа;
- привлечения молодежи к регулярным занятиям лыжным спортом, легкой атлетикой, спортивным ориентированием;
- повышения спортивного мастерства спортсменов;
- выявления сильнейших спортсменов района и г. Уфы.

### 2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется комитетом по физической культуре и спорту Администрации Дёмского р-на ГО г. Уфа РБ и ООО «Фортис».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию соревнований, утвержденную КФК и С Дёмского р-на г. Уфа РБ.

- Главный судья – Дороднов Андрей Геннадьевич (8-960 3994975)

### 3. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся на освещенной лыже-роллерной трассе/велодорожке лесопарковой зоны «Баланово». Центр соревнований: Дёмский р-н г. Уфы, ул. Гатчинская, 1 (мечеть).

Сроки проведения этапов:

- 1 этап: 29 апреля 2017 г.
- 2 этап: 28 мая 2017 г.
- 3 этап: 12 августа 2017 г.
- 4 этап: 01 октября 2017 г.
- 5 этап – ФИНАЛ: 15 октября 2017 г.

### 4. Участники соревнований и условия допуска

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие допуск врача, по следующим возрастным группам:

- Мужчины и женщины 61 год и старше (1956 г. р. и старше)
- Мужчины и женщины 51-60 лет (1966-1957 гг. р.)
- Мужчины и женщины 40-50 лет (1977-1967 гг. р.)
- Мужчины и женщины 18-39 лет (1999-1978 гг. р.)
- Юноши и девушки 16 - 17 лет (2000 – 2001 гг. р.)
- Юноши и девушки 13 - 15 лет (2002-2004 гг. р.)
- Юноши и девушки 11-12 лет (2006-2005 гг. р.)
- Мальчики и девочки 10 лет и младше (2007 гг. р. и младше)

Все участники, желающие сдать нормативы испытаний ВФСК «ГТО», должны быть зарегистрированы на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru), получить УИН номер.

### 5. Программа соревнований

10.00-11.30	Работа комиссии по допуску (центр соревнований). Регистрация и выдача номеров.
11.30	Церемония открытия соревнований.
12.00	Старт соревнований.
14.00	Награждение победителей и призеров. Закрытие соревнований.

## 6. Параметры и условия прохождения дистанций

Возрастная группа	Длина дистанции (нормативы ГТО)	Условия прохождения
МД 10 лет и мл.	Кросс 1 км	СТАРТ ОБЩИЙ 1 круг
МД 11-12 лет ЮД 13-15 лет ЮД 16-17 лет Д 18 – 39 лет МЖ 40 – 50 лет МЖ 51 – 60 лет МЖ 60 и старше	Кросс 2 км	СТАРТ ОБЩИЙ 2 круга
М 18-39 лет	Кросс 3 км	СТАРТ ОБЩИЙ 3 круга
<i>Все возрастные группы (по желанию)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине.</i></li><li>• <i>Прыжок в длину с места.</i></li><li>• <i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</i></li></ul>	<i>При благоприятных погодных условиях и организации площадки.</i>

**Параметры дистанций в каждой возрастной группе соответствуют нормативам испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и идут в зачёт ВФСК «ГТО».**

Участники преодолевают дистанции по стандартному кругу длиной 1 км.

Контроль правильности прохождения дистанции фиксируется судьёй.

### 7. Определение результатов

Место участника в соревновании на этапе Кубка определяется результатом по времени финиша среди остальных участников его возрастной группы.

Место участника в общем зачете Кубка определяется наибольшей суммой очков, полученных на четырех этапах Кубка в соответствующей возрастной категории. Переход на этапах Кубка из младшей возрастной категории в более старшую не допускается.

### 8. Награждение

Победители и призеры этапов Кубка награждаются грамотами КФК и С Дёмского района.

Победители Кубка в общем зачете награждаются Кубками КФК и С Дёмского района.

Победители и призеры Кубка в общем зачете награждаются грамотами КФК и С Дёмского района и памятными призами от спонсоров мероприятия.

### 9. Финансирование

Организация и проведение соревнований – за счет привлеченных средств, спонсоров и стартовых взносов. Расходы по командированию и участию в соревнованиях несут участники и командирующие организации.

**Стартовый взнос:** - для учащихся образовательных учреждений – 30 рублей.

- для другой категории граждан – 50 рублей.

### 10. Заявка

- по телефону (347) 281-04-24 (СШОР №7);
- по электронной почте [dushor-7@mail.ru](mailto:dushor-7@mail.ru)
- на сайте <http://orgeo.ru/event/4305>

### 11. Информация

Даты проведения этапов Кубка могут быть изменены.

Всю информацию о соревнованиях можно получить на сайте и электронной почте СШОР №7, а также по телефону (347) 279-12-30 (КФК и С Демского района).

**Данное Положение является официальным вызовом на соревнования для участников, тренеров, представителей и судей.**