«Утверждаю»

начальник отдела по физкультуре

и спорту г. Фрязино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н. Бодунов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

П О Л О Ж Е Н И Е

об открытых соревнованиях по лыжным гонкам города Фрязино

«Возрастной гандикап», посвященных Дню Защитника Отечества

1. Соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта среди широких масс населения, формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения, повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов.
2. Соревнования проводятся 23 февраля 2015 года в городе Фрязино, район ул. Барские Пруды. Сбор участников и совещание представителей в 10.00 , выдача номеров на месте старта с 11.00. старт по возрастным группам в 11.30.
3. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены города Фрязино и других городов Подмосковья и Москвы.
4. Программа соревнований.

Все участники стартуют на дистанции 10 км с возрастным гандикапом 20 секунд на каждый год рождения в соответствии с таблицей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время старта | Год  рождения | Время старта | Год  рождения |
| 0.00 | 1945 г.р.  и старше | 6.00 | 1963 |
| 0.20 | 1946 | 6.20 | 1964 |
| 0.40 | 1947 | 6.40 | 1965 |
| 1.00 | 1948 | 7.00 | 1966 |
| 1.20 | 1949 | 7.20 | 1967 |
| 1.40 | 1950 | 7.40 | 1968 |
| 2.00 | 1951 | 8.00 | 1969 |
| 2.20 | 1952 | 8.20 | 1970 |
| 2.40 | 1953 | 8.40 | 1971 |
| 3.00 | 1954 | 9.00 | 1972 |
| 3.20 | 1955 | 9.20 | 1973 |
| 3.40 | 1956 | 9.40 | 1974 |
| 4.00 | 1957 | 10.00 | 1975, 2000 |
| 4.20 | 1958 | 10.20 | 1976, 1999 |
| 4.40 | 1959 | 10.40 | 1977, 1998 |
| 5.00 | 1960 | 11.00 | 1978, 1997 |
| 5.20 | 1961 | 11.20 | 1979, 1996 |
| 5.40 | 1962 | 11.40 | 1980-1995 |

ХОД свободный

1. Соревнования проводятся в личном зачете, состав команд не ограничен. Заявки принимаются по электронной почте [lesasa@mail.ru](mailto:lesasa@mail.ru), до 21 февраля 2015 года включительно и обязательно с указанием года рождения.
2. Определение результатов соревнований производится по времени прохождения финиша дистанции Победители и призеры соревнований определяются отдельно среди мужчин и женщин и награждаются медалями и грамотами отдела по физкультуре и спорту города Фрязино.
3. Расходы по проведению соревнований осуществляются управлением

культуры, физической культуры и спорта администрации г. Фрязино.

Отдел по физкультуре и спорту.