

# Контрольная тренировка Кросс-кантри

## «Ямайка»

### Положение

#### 1. Цели и задачи

Получение удовольствия от участия в контрольной тренировке, выявление сильнейших спортсменов, привлечение любителей спорта на ромашковскую мультиспортивную трассу, а также пропаганда здорового образа жизни и популяризация велоспорта среди населения.

#### 2. Организаторы

Организатором контрольной тренировки является спортивный клуб «Ромашково».

[Страница мероприятия](#)

#### 3. Место и дата проведения

Дата: 03.10.2021 (Воскресенье)

Место: г. Москва, Ромашковский лес, Агрегатная поляна, [схема мультиспортивной трассы](#)  
(координаты: 55.746043, 37.356493)

Маршрут к центру соревнований: [общая схема](#), [схема на Яндексe](#), [Схема на Nakarte](#)

Маршруты до центра соревнований будут размечены стрелками и сигнальной лентой!

[Фото-Видео сопровождение схемы \(будет добавлено 22.09.21\)](#)

##### 1. От стадиона «Медик», через южный переход МКАД, около 2,3 км.

Стадион "Медик": Москва, ул. Маршала Тимошенко, д. 1. Парковка возле стадиона на ул. Маршала Тимошенко и ул. Академика Павлова.

##### 2. От парковки Кардиоцентра, через северный переход МКАД, около 1,3 км.

Парковка Кардиоцентра: 3-я Черепковская ул. После перехода через МКАД проход в заборе, по тропинке налево, по просеке всё время прямо. Попадаете прямо на место старта.

##### 3. От парковки в селе Ромашково, около 3 км.

По ходу трассы.

#### 4. Возрастные группы

Возраст участника считается на конец текущего года.

**!!!Масс-старт будет разделён на два заезда!!!**

- 1) «Юноши 16–17» - 2005–2004 г.р. 2-й заезд 1 круг
- 2) «Мужчины 18–29» - 2003–1992 г.р. 1-й заезд 2 круга
- 3) «Мужчины 30–49» - 1991–1972 г.р. 1-й заезд 2 круга
- 4) «Мужчины 50+» - 1971 г.р. и старше 1-й заезд 1 круг
- 5) «Девушки 16–17» - 2005–2004 г.р. 2-й заезд 1 круг
- 6) «Женщины 18+» - 2003 г.р. и старше 2-й заезд 2 круга

#### 5. Дистанция и прохождение контрольной тренировки

Старт участников проводится в формате «масс-старт». Длина круга 13 километров по дальним петлям мультиспортивной трассы СК "Ромашково", с использованием кросскантрийных участков «Ямайка(без первого спуска)», «Аляска», «Мышиный спуск» Участники стартуют по выстрелу стартового пистолета. Круг размечен стрелками, закреплёнными на деревьях, и маркировочной лентой. Трасса представляет собой холмистую местность с техническими участками, подъёмами и спусками. [Схема дистанции](#), [Видео-фотообзор трассы \(будет добавлен позже\)](#)

## 6. Регистрация и стартовые взносы

Предварительная регистрация открыта на площадке [RegPlace](#) до 17.00, 01.10.2021

**!!!** Обратите внимание **!!!** Возникающее при регистрации сообщение "бесплатно" означает лишь то, что функция предварительной оплаты площадки RegPlace не используется. Стартовые взносы принимаются только на месте старта.

Допускается регистрация на месте без предварительной заявки, но при этом наличие стартового номера организаторы не гарантируют. **!!!** Стартовый взнос при регистрации на месте составляет 1500 рублей.

### Стартовый взнос по предварительной регистрации:

Группы «Юноши 16–17», «Девушки 16–17» - 700 рублей

Группы 18+ - 1000 рублей

### Стартовый взнос при регистрации на месте в день гонки:

Группы «Юноши 16–17», «Девушки 16–17» - 1200 рублей

Группы 18+ - 1500 рублей

Для участия несовершеннолетних обязательно письменное разрешение от законных представителей/тренеров.

Участники гонки несут персональную ответственность за своё здоровье.

## 7. Регламент

09:30 - 11:00 - Регистрация участников

11:20 - Построение на старте, предстартовый брифинг

11:30 - Общий старт 1-го заезда

11:35 - Общий старт 2-го заезда

13:00 - Время закрытия проезда на следующий круг

13:30 - Награждение младших возрастных групп (1 круг)

Награждение может быть перенесено на более раннее время по мере финиша участников.

15:00 - Награждение старших групп (2 круга) Лотерея стартовых номеров

15:15 - Лотерея стартовых номеров (проводится после награждения, чтобы дождаться всех участников)

## 8. Требования к участникам и правила прохождения дистанции

### 8.1 Требования к участникам контрольной тренировки

1) Участник контрольной тренировки обязан быть в защитном шлеме. Шлем должен надёжно фиксироваться на голове участника застёжкой под подбородком.

Велосипед участника должен быть технически исправным с исправными тормозами на оба колеса.

2) Велосипед участника не должен иметь острых предметов, сильно выступающих предметов и любых других навесных частей, которые могут тем или иным образом травмировать участников гонки.

3) Номер участника должен быть закреплён на руле велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден спереди. Номер участника крепится поверх гидролиний и иных боуденов.

В противном случае результат участника может быть не засчитан.

4) Запрещено использование шипованных покрышек.

### 8.2 Старт

1) Старт участников проводится в формате «масс-старт»

### 8.3 Прохождение дистанции

- 1) Спортсмен, находясь на дистанции, обязан не препятствовать обгону более сильным соперником.
- 2) Спортсмен, находясь на дистанции, при обгоне более слабого соперника по возможности должен устно предупреждать об обгоне и траектории обгона. Рекомендуется делать предупреждение: «СЛЕВА» или «СПРАВА», что означает сторону, с которой будет производиться обгон.
- 3) В случае прохождения каких-либо участков трассы пешком, спортсмен не должен создавать помехи остальным участникам и по возможности двигаться не по проезжей части трассы.
- 4) Во время прохождения дистанции допускается питание и ремонт велосипеда участников с посторонней помощью при условии не создания помех другим участникам гонки.
- 5) На дистанции участники должны вежливо относиться к своим соперникам, не допускать грубости и использования ненормативной лексики. В случае выявления неспортивного поведения участника либо его тренера, участник по решению организаторов может быть дисквалифицирован.
- 6) При выходе за пределы разметки участник должен вернуться на трассу в том же месте.
- 7) Запрещается двигаться за пределами дистанции.

#### **8.4 Финиш**

- 1) Финиш участника происходит при пересечении финишной черты после прохождения, установленного возрастной группой, количества кругов, а также по времени закрытия проезда на следующий круг (13:30); после этого времени проезд на следующий круг закрывается, и все участники, пересекающие финишную черту, считаются финишировавшими. Закрытие финиша в 15.00; после этого времени для участников, пересёкших финишную черту, результат не фиксируется.

#### **8.5 Нарушение и протесты**

- 1) В случае несоответствия требованиям раздела 8.1, организаторы вправе не допустить участника до участия в контрольной тренировке. В случае выявления нарушения спортсменом одного из вышеперечисленных пунктов правил, организаторы вправе дисквалифицировать участника, стартовый взнос при этом возвращён не будет.
- 2) Протесты подаются организаторам соревнований в устной форме до 14:10.

### **9. Награждение**

Награждение проводится по группам отдельно для мужчин и женщин.

Победители и призёры в возрастных группах (1–3 место) награждаются медалями и памятными призами, предоставленными партнёрами гонки.

### **10. Стартовый городок**

В стартовом городке будет предоставлено: место для хранения вещей, место для размещения участников (с возможным обогревом тепловой пушкой, будет уточнено позже), мужская/женская раздевалка, туалеты. На финише будет размещён питьевой пункт. В селе Ромашково будет организована парковка и бесплатная веломойка.

#### **Схема стартового городка (будет добавлена 30.09.21)**

### **11. Контакты**

По всем вопросам, в том числе вопросам сотрудничества: Волознёв Максим.

Почта - [voloznevmaksim@gmail.com](mailto:voloznevmaksim@gmail.com)

Телефон - +7 (977) 805-14-03

Телеграмм-мессенджер - +7 (906) 724-85-53

Запасной номер телефона для связи в день гонки – будет уточнён позже

### **12. Организаторы вправе вносить изменения в Положение.**

**Ждём вас на старте!**