

**РЕГЛАМЕНТ
проведения велосипедной контрольной тренировки
Кросс-кантри «Рубеж Обороны 2018. Заморозка»**

1. Цели и задачи

Субботник по уборке мусора в Липовой Роще. Получение удовольствия от процесса участия в велосипедной контрольной тренировке и дружеское общение в неформальной обстановке, а также пропаганда здорового образа жизни, популяризация велосипеда среди молодежи и взрослых.

2. Организаторы

Организаторами велосипедной контрольной тренировки являются энтузиасты: Николаев Фёдор, Гаврилов Александр, Васильев Павел.

3. Место и дата проведения

- **Место:** г. Москва, СЗАО, район Мякинино, лесопарк «Липовая Роща» (GPS-координаты: N 55.7945988°, E 37.3664438°);
- **Дата и время:** 20 октября 2018 г. с 09:00 до 16:00.

4. Заезды и группы

Контрольная тренировка проводится в 2 заезда. Каждый заезд имеет свое уникальное время старта и количество кругов, а также в каждом заезде стартуют строго определенные группы.

Заезд 1 (10:30)

1 разгонный круг 1.3 км + 1 основной круг 8.71 км = 10.01 км:

- 1) «Девушки 12-17» – девушки 2006 - 2001 г.р.
- 2) «Ж Фитнес» – женщины 2000 г.р. и старше

1 разгонный круг (1.3 км) + 2 основных круга по 8.71 км = 18.72 км:

- 1) «Ж 18+» – женщины 2000 г.р. и старше
- 2) «Юноши 12-17» – юноши 2006 - 2001 г.р.
- 3) «М Фитнес» – мужчины 2000 г.р. и старше
- 4) «М 50+» – мужчины 1968 г.р. и старше

Заезд 2 (13:00)

1 разгонный круг (1.3 км) + 3 основных круга по 8.71 км = 27.43 км:

- 1) «М 18-29» – мужчины 2000 – 1989 г.р.
- 2) «М 30-39» – мужчины 1988 – 1979 г.р.
- 3) «М 40-49» – мужчины 1978 – 1969 г.р.

Возраст участника считается на конец текущего года.

Правила для регистрации в категорию «Фитнес»

Для регистрации в категорию «Фитнес» никаких особых правил не применяется. Категория «Фитнес» отличается от основных групп, разделенных по возрастам – сокращенным километражем контрольной тренировки и более лояльным (в спортивном плане) набором участников.

Правила для регистрации участников до 18 лет в основные группы

Участники возрастом до 18-ти лет, могут зарегистрироваться в более сложную категорию «М18-29», и «Ж 18+» по своему желанию. При этом, присутствие родителя (опекуна,

тренера) на контрольной тренировке, либо его расписка за ответственность над ребенком – естественно не отменяется.

5. Дистанция и трасса

Круг контрольной тренировки проложен в лесопарке «Липовая Роща» и представляет собой холмистую местность с несколькими техническими участками, подъемами и спусками. Круг размечен стрелками, закрепленными на деревьях и маркировочной лентой.

- 1) Разгонный круг: длина 1.3 км, набор высоты 10 м.
- 2) Основной круг: длина 8.71 км, набор высоты м. Круг включает несколько наиболее простых технических секций. **Внимание! Основной круг проложен «в обратку», т.е. в направлении, противоположном тому, которое было на предыдущем «Рубеже Обороны»**

6. Заезды

Расписание

09:00 – 10:20 – Регистрация участников 1-го заезда

10:20 – 10:30 – Построение и предстартовый брифинг участников 1-го заезда

10:30 – Общий старт по карманам участников 1-го заезда

11:30 – Контрольное время закрытия проезда на следующий круг участников 1-го заезда

13:05 – Лотерея стартовых номеров и награждение участников 1-го заезда

С 13:15 – Уборка мусора участниками 1-го заезда и болельщиками.

11:00 – 12:50 – Регистрация участников 2-го заезда

12:50 – 13:00 – Построение и предстартовый брифинг участников 2-го заезда

13:00 – Общий старт по карманам участников 2-го заезда

14:30 – Контрольное время закрытия проезда на следующий круг участников 2-го заезда

15:00 – Лотерея стартовых номеров и награждение участников 2-го заезда

15:00 – 16:00 Уборка мусора участниками 2-го заезда и болельщиками. Дружеские разговоры и обсуждение будущих спортивных планов

16:00 – Закрытие контрольной тренировки.

7. Правила

7.1 Требования к участникам контрольной тренировки

- Участники контрольной тренировки обязаны иметь:
 - защитный шлем, сертифицированный для использования на велосипеде, стандарт EN 1078.
 - технически исправный горный, циклокроссовый велосипед с размером каждого колеса 24 – 29 дюймов и исправными тормозами на оба колеса. Победитель абсолютного зачета предыдущего «Рубежа Обороны» обязан использовать велосипед класса «фэтбайк»☺.
- Велосипед участника не должен иметь острых, сильно выступающих предметов и любых других навесных частей, которые могут тем или иным образом травмировать участников контрольной тренировки (например, TT-bar (“лежак”), флаги, руль без заглушек).
- Номер участника должен быть закреплен 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.

7.2 Старт

- Старт участников проводится в формате “масс-старт” по своим заездам;

7.3 Прохождение дистанции

- Участник контрольной тренировки, находясь на дистанции, обязан не препятствовать обгону более сильным участником.
- Участник контрольной тренировки, находясь на дистанции, при обгоне более слабого участника по возможности должен устно предупреждать об обгоне и траектории обгона. Рекомендуется делать предупреждение: «СЛЕВА» или «СПРАВА», что означает сторону, с которой будет производиться обгон.
- В случае прохождения каких-либо участков трассы пешком, участник не должен создавать помехи остальным участникам и по возможности двигаться не по проезжей части трассы.
- При выходе за пределы разметки участник должен вернуться на трассу в том же месте.
- Во время прохождения дистанции допускается питание и ремонт велосипеда участников с посторонней помощью при условии не создания помех другим участникам.
- На дистанции участники должны вежливо относиться к другим участникам. В случае выявления неспортивного поведения участник может быть дисквалифицирован организаторами.

7.4. Финиш

- **Финиш по лидеру**, с учетом выезда на последний круг не позже контрольного времени для данного заезда:

В 1-м заезде выезд на следующий круг закрывается после финиша лидера любой из групп, едущих 2 круга, но не позже контрольного времени закрытия проезда на следующий круг.

Во 2-м заезде выезд на следующий круг закрывается после финиша лидера любой из групп, но не позже контрольного времени закрытия проезда на следующий круг.

После 16:00 организаторы имеют право не продолжать хронометраж.

- Все участники, преодолевшие хотя бы 1 круг, считаются финишировавшими и заносятся в итоговый протокол.

7.5. Награждение

Первые три участника каждой категории награждаются медалями, грамотами и памятными призами.

7.6. Нарушения

В случае выявления нарушения участником одного из вышеперечисленных пунктов правил участник, по решению организаторов, получает штрафное время и устный выговор. В особых случаях (таких как намеренное срезание дистанции с целью показать более высокий результат, опасное для других участников поведение) организаторы оставляют за собой право аннулировать результаты участника.

7.7. Пункт питания

На дистанции участникам будет предложены вода, чай, изотоник, сухофрукты и бананы. После финиша – чай, тортики, гречка с тушенкой из полевой кухни. Для участников гречка с тушенкой – бесплатно. Для зрителей – 100 руб. порция.

7.8. Уборка и вывоз мусора

Просьба к каждому участнику. По окончании контрольной тренировки собрать и вывезти мешочек мусора. При себе иметь строительные перчатки для уборки мусора. Мешки для мусора выдадут организаторы. **СДЕЛАЕМ ЛИПОВУЮ РОЩУ ЧИЩЕ!**

8. Регистрация и заявочный взнос

Подать предварительную заявку можно [в интернете на площадке регистрации reg.place](http://reg.place) до 21:00 19 октября 2018 г.

Также подать заявку можно непосредственно в день проведения контрольной тренировки во время регистрации участников, в случае если не исчерпан лимит на количество участников. Подробнее – см. Заявочный взнос.

Только предварительная заявка на участие гарантирует получение стартового номера. Заявочный взнос*:

участники 1-го заезда –500 руб. по предварительной регистрации, 1000 руб. на месте (без предварительной регистрации).

участники 2-го заезда –1000 руб. по предварительной регистрации, 1500 руб. на месте без предварительной регистрации).

*(пенсионерам, по предъявлению соответствующих документов, и участникам до 18-ти лет стартовый взнос 300 руб. по предварительной регистрации, 500 руб. на месте).

Лимит числа участников – 300 человек.

Если Вы сделали заявку, но потом выяснилось, что не можете принять участие в контрольной тренировке, просьба отменить заявку на площадке регистрации reg.place, либо прислать уведомление об отказе для отмены заявки на адрес g_a_v@mail.ru
Заявочные взносы оплачиваются только в день контрольной тренировки при получении номера. Предварительную оплату не делаем.

9. Контакты

+7 (916) 353-22-30, g_a_v@mail.ru – Александр Гаврилов (Организационные вопросы)

+7 (915) 397-74-55 – Павел Васильев (Тренировочные вопросы)