

**РЕГЛАМЕНТ
проведения велосипедной контрольной тренировки
Кросс-кантри «Рубеж Обороны 2019. Оттепель»**

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:** 27 апреля 2019 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 7.6 км = 8.9 км:

- 1) «Девушки 12-17» – девушки 2007 - 2002 г.р.
- 2) «Ж Фитнес» – женщины 2001 г.р. и старше

1 разгонный круг (1.3 км) + 2 основных круга по 7.6 км = 16.5 км:

- 1) «Ж 18+» – женщины 2001 г.р. и старше
- 2) «Юноши 12-17» – юноши 2007 - 2002 г.р.
- 3) «М Фитнес» – мужчины 2001 г.р. и старше
- 4) «М 50+» – мужчины 1969 г.р. и старше

Заезд 2 (13:00)

1 разгонный круг (1.3 км) + 3 основных круга по 7.6 км = 24.1 км:

- 1) «М 18-29» – мужчины 2001 – 1990 г.р.
- 2) «М 30-39» – мужчины 1989 – 1980 г.р.
- 3) «М 40-49» – мужчины 1979 – 1970 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 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 7.6 км, набор на круг 130 м. Круг включает несколько наиболее простых технических секций. **Внимание! Основной круг проложен «в прямом направлении», т.е. в направлении, противоположном тому, которое было на предыдущем «Рубеже Обороны» в октябре 2018 г.**

[Схема стартового городка и круга](#)

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

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 – 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.
- 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 вышперечисленных 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 и после финиша участникам будет предложены вода, чай, шоколад, сухофрукты и бананы.

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, а также обеспечат контейнер для мусора у Мякининского шоссе. **СДЕЛАЕМ ЛИПОВУЮ РОЩУ ЧИЩЕ!**

8. Приём заявок, заявочный взнос и регистрация

8.1. Приём предварительных заявок с оплатой заявочного взноса осуществляется [на площадке регистрации reg.place](#) до 21:00 25 апреля 2019 г.

Лимит числа предварительных заявок – 300.

Предварительная заявка считается принятой только после оплаты заявочного взноса. После того, как заявка принята, заявочный взнос не может быть возвращен.

Если Вы сделали заявку, но потом выяснилось, что не можете принять участие в контрольной тренировке, Вы можете передать свою регистрацию, об этом в разделе [«передача заявок»](#). Окно трансфера передачи заявок открыто до 2019-04-25, 20:00.

8.2. Также подать заявку можно непосредственно в день проведения контрольной тренировки во время регистрации участников при наличии свободных номеров. При этом заявочный взнос будет выше. Подробнее – см. п. 8.3 Заявочный взнос.

Только предварительная заявка на участие гарантирует получение стартового номера.

8.3. 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, 2000 руб. на месте без предварительной регистрации).

8.4. При регистрации участник передаёт в секретариат заполненную регистрационную карточку с подписью об ответственности за здоровье, а также заявочный взнос, если от участника не принята предварительная заявка, и получает стартовый пакет с номером, хомутами и памятным сувенирами.

8.5. Порядок регистрации на месте старта для участников, которые подали предварительные заявки («шведский секретариат»):

8.5.1. Участникам заранее присваиваются стартовые номера, ориентировочно вечером 26.04.2019. Посмотреть номер можно в стартовом протоколе на сайте СК «Ромашково» или в Списке участников на сайте reg.place.

8.5.2. В стартовом городке будут развешены в линии стартовые пакеты (в комплекте номер, стяжки, регистрационная карточка, сувениры, Ромашковский календарь). Рядом будут висеть бумажные стартовые протоколы с номерами.

8.5.3. Перед стартом участник находит свой номер в стартовом протоколе, забирает пакет со своим номером (аккуратно отрывает свой пристепплерённый пакет), достаёт оттуда регистрационную карточку, заполняет и сдаёт на регистрацию;

8.5.4. На регистрации организаторы принимают регистрационную карточку, проверяют, что номер из стартового пакета соответствует номеру в стартовом протоколе и регистрируют, что занимает около 5 секунд на человека, поскольку нет оплаты на месте.

9. Контакты

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