

## Положение о лыжном празднике «Возьми свою высоту»

|                                  |   |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
|----------------------------------|---|-------------------|-------------------|--|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| Цели и задачи:                   | Популяризация бега на лыжах как средства здорового образа жизни   |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Статус:                          | Мероприятие проводят лыжная секция и судейская коллегия спортивного совета профсоюзного комитета ИЯФ, главный судья - судья I категории Т.Э. Рябухина. Ответственным за проведение мероприятия является Константин Лотов.   |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Когда:                           | Воскресенье, 12 марта 2023 г., старт первой группы в 11.00  |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Где:                             | Лыжная база ИЯФ (им. Владимира Пелеганчука), ул. Ионосферная 3  |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Дистанция:                       | 5 км, свободный стиль прохождения, круг по левую сторону от Ключевской дороги   |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Регистрация участников:          | <p>10.00-10.30, на лыжной базе. Необходима предварительная электронная регистрация (до 11 марта включительно) на сайте <a href="https://sportsauce.ru/">https://sportsauce.ru/</a></p> <p>При регистрации участники указывают, быстрее какого времени они намерены пробежать (какую «высоту» хотят взять):</p> <table border="1"> <tr> <td>из 13 минут</td> <td>из 16 минут</td> <td>из 20 минут</td> <td>из 30 минут</td> </tr> <tr> <td>из 14 минут</td> <td>из 17 минут</td> <td>из 22 минут</td> <td>из 35 минут</td> </tr> <tr> <td>из 15 минут</td> <td>из 18 минут</td> <td>из 25 минут</td> <td></td> </tr> </table> <p>Рекомендуется выбирать группу в соответствии с уровнем подготовки, чтобы минимизировать обгоны. Смысл мероприятия в том, чтобы пробежать (или пройти) в группе лыжников, близких по силам, что само по себе интересно и положительно влияет на результат.</p>   |                   |                   |  | из 13 минут        | из 16 минут       | из 20 минут       | из 30 минут       | из 14 минут       | из 17 минут       | из 22 минут       | из 35 минут       | из 15 минут       | из 18 минут       | из 25 минут       |                |                   |                   |                   |  |
| из 13 минут                      | из 16 минут   | из 20 минут       | из 30 минут       |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| из 14 минут                      | из 17 минут   | из 22 минут       | из 35 минут       |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| из 15 минут                      | из 18 минут   | из 25 минут       |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Порядок старта:                  | По группам, через 2 минуты, сначала более быстрые.  |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Стартовый взнос:                 | 250 рублей, дети – 150 рублей. Участники старше 70-ти лет, сотрудники ИЯФ и драфтёры – бесплатно.   |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Участники соревнования:          | К участию в соревнованиях допускаются все желающие, предъявившие при подаче заявки действующий допуск врача к участию в соревнованиях, либо написавшие в день соревнования расписку об ответственности за свое здоровье.  |                   |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| Подведение итогов и награждение: | <p>Награждаются призами абсолютные победители в возрастных группах среди женщин и мужчин (всего 30 призов). Возрастные группы определяются возрастом на 31.12.2022 (годом рождения участников):</p> <table border="1"> <tr> <td>до 12 лет (с 2011)</td> <td>24-29 (1993-1998)</td> <td>45-49 (1973-1977)</td> <td>65-69 (1953-1957)</td> </tr> <tr> <td>12-14 (2008-2010)</td> <td>30-34 (1988-1992)</td> <td>50-54 (1968-1972)</td> <td>70-74 (1948-1952)</td> </tr> <tr> <td>15-17 (2005-2007)</td> <td>35-39 (1983-1987)</td> <td>55-59 (1963-1967)</td> <td>&gt; 75 (до 1947)</td> </tr> <tr> <td>18-23 (1999-2004)</td> <td>40-44 (1978-1982)</td> <td>60-64 (1958-1962)</td> <td></td> </tr> </table> <p>Дополнительно разыгрываются 3 приза среди команд подразделений ИЯФ. Команды-победители определяются по правилам «Командных гонок». Каждый участник, прошедший дистанцию, приносит команде 1 балл. Участники, занявшие в своих возрастных группах среди сотрудников ИЯФ 1, 2 и 3 место, дополнительно приносят 3, 2 и 1 балл, соответственно.</p> |                   |                   |  | до 12 лет (с 2011) | 24-29 (1993-1998) | 45-49 (1973-1977) | 65-69 (1953-1957) | 12-14 (2008-2010) | 30-34 (1988-1992) | 50-54 (1968-1972) | 70-74 (1948-1952) | 15-17 (2005-2007) | 35-39 (1983-1987) | 55-59 (1963-1967) | > 75 (до 1947) | 18-23 (1999-2004) | 40-44 (1978-1982) | 60-64 (1958-1962) |  |
| до 12 лет (с 2011)               | 24-29 (1993-1998)   | 45-49 (1973-1977) | 65-69 (1953-1957) |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| 12-14 (2008-2010)                | 30-34 (1988-1992)   | 50-54 (1968-1972) | 70-74 (1948-1952) |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| 15-17 (2005-2007)                | 35-39 (1983-1987)   | 55-59 (1963-1967) | > 75 (до 1947)    |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |
| 18-23 (1999-2004)                | 40-44 (1978-1982)   | 60-64 (1958-1962) |                   |  |                    |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                |                   |                   |                   |  |