

# Первенство клуба «Радужная лыжня» Федерации ЛГБТ-спорта России

## «Закрытие сезона 2011-2012»

### Цели и задачи:

Проверить свои силы, показать достижения сезона или просто встать на лыжи, пробежать пару кругов, пообщаться с другими любителями лыжных гонок. Решать вам.

Но самое главное - получить хорошее настроение и массу позитивных эмоций, которых хватит до начала следующего сезона!!

### Дата, время, место проведения:

Первенство проводится 24 марта 2012 года, суббота, на территории лыжной базы района Северное Тушино, г. Москва с 13 до 17 часов. Ближайшая станция метро – Планерная

### Схема трасс



На территории базы работает прокат и раздевалка. Стоимость:

Комплект лыжи+палки+ботинки – 150р/3 часа. В качестве залога списывают паспортные данные. Внимание, обязательно возьмите паспорт!

Шкафчик для одежды – 50р/день

## **Регламент:**

Регистрация участников на месте

В программе соревнований индивидуальная гонка и смешанная эстафета.

Индивидуальная гонка- гонка с раздельным стартом на время. Старт через каждые 30 секунд. Проводится в 4-х категориях:

**М 0 и Ж 0** – мужчины и женщины соответственно, имеющие спортивный разряд или призовое место соревнований. Допускаются так же хорошо подготовленные участники.

Дистанция **7 км**

**М 1 и Ж 1** – все желающие мужчины и женщины соответственно.

Дистанция **1.8 км**

Выступление возможно только в одной из категорий.

Победителем считается участник, прошедший дистанцию за минимальное время.

Другие категории могут быть добавлены или убраны, в зависимости от количества участников и их подготовки.

Смешанная эстафета – В эстафете соревнуются команды, состоящие из четырёх человек. Старт общий. Каждый участник проходит круг **1 км**, после передаёт эстафету(касанием руки) следующему участнику своей команды в финишном коридоре. Последний участник финиширует. Победителем считается команда, которая первой пересекла финишную черту.

Команды формируются по жеребьевке.

Соревнования проводятся свободным стилем

## **Порядок проведения:**

12.50 - 13.00 – сбор участников у северного вестибюля ст. м. Планерная (первый вагон из центра)

13.30 – регистрация участников, разминка

14.00 - старт индивидуальной гонки

15.00 – жеребьевка эстафеты

15.15 – старт эстафеты

16.00 – награждение