



**Положение о проведении соревнований  
по экстремальному стипль - чезу «Шустрые зайцы»**

**IV ЭТАП ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО КУБКА ЧЕМПИОНАТА СССР**

**Миссия**

1. Популяризация и развитие бега в Московском регионе;
2. Объединение спортсменов-профессионалов, спортсменов-любителей, детей, студентов, ветеранов под эгидой спорта;
3. Развитие и поддержка массового спорта;
4. Пропаганда здорового образа жизни;
5. Совершенствование профессиональной и технической подготовленности спортсменов, выявление сильнейших спортсменов.

**1. Цели и задачи**

- выявление сильнейших спортсменов;
- популяризация экстремального кросса по пересеченной местности.

**2. Время и место проведения**

Соревнования проводятся **09 октября 2016 г.** на Истринском водохранилище в загородном клубе «Романтик».

Адрес: Московская обл., Солнечногорский район, дер. Лопотово. Схема проезда в загородный клуб «Романтик» находится на сайте [www.sssromantik.ru](http://www.sssromantik.ru)

**3. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, независимо от пола, возраста и спортивной квалификации.

\*При регистрации участники подтверждают личной подписью персональную ответственность за своё здоровье, свою физическую и техническую подготовку и осознание возможных рисков, связанных с участием в соревнованиях, а также безоговорочное выполнение Правил соревнований по кроссу и настоящего Положения

**4. Программа соревнований**

Соревнования по экстремальному стипль - чезу проводятся в виде личной гонки и эстафеты.

Личная гонка:

*Старт общих по возрастным группам.*

10:00 – 11:40 - время регистрации

11.40 – открытие и парад участников

12:00 – старт

Год рожд.	Мальчики	Девочки
1999-2000	3000 м	3000 м
2001-2002	1500 м	1500 м
2003-2004	1500 м	1500 м
2005-2007	300 м	300 м
2008-2010	200 м	200 м
2011 и моложе	100 м	100 м

Год рожд.	Мужчины	Женщины
1998-1986	6000 м	3000 м
1985-1976	6000 м	3000 м
1975-1966	6000 м	3000 м
1965-1956	6000 м	3000 м
1955 и старше	6000 м	3000 м

Награждение производится по возрастным группам и в абсолютном зачете.

## **5. Заявка на участие**

Предварительная регистрация и on-line оплата возможна на странице соревнования: <http://www.sssromantik.ru/events/153259-competitions-in-steeple-chezu-nimble-rabbits.html>

\*Перед тем, как зарегистрироваться на соревнование, необходимо зарегистрироваться на сайте, указав свой логин и пароль. Далее на Вашу почту должно прийти сообщение о подтверждении регистрации. После подтверждения регистрации, Вы сможете войти на сайт под своим логином и паролем и зарегистрироваться на соревнование.

## **6. Стартовый взнос:**

Младше 2011 г.р. - бесплатно

2000 - 2011 г.р. - 500 р.

старше 1999 г.р. - 700 р.

на месте -1000 руб.

## **7. Определение победителей и награждение**

- Участники занявшие, 1,2,3 места в абсолютном зачете награждаются ценными призами, медалями и дипломами соответствующих степеней.

- Участники занявшие, 1,2,3 места в своих возрастных категориях награждаются памятными призами, медалями и дипломами соответствующих степеней.

## **8. Прочие условия**

Соревнования являются IV этапом Кубка и входят в число трех соревнований, образующих Легкоатлетический Кубок Чемпионата СССР.

### **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КУБОК**

**15.05.2016 - Кросс по пересеченной местности "Ласковый май"**

**26.06.2016 - Кросс 10 км по берегу Истринского водохранилища "Беговой береговой беспредел"**

**25.09.2016 - Соревнования по кроссу. Полумарафон "Упругие бедра"**

**09.10.2016 - Соревнования по стипль-чезу "Шустрые зайцы"**

Победителем Кубка считается спортсмен, набравший минимальную сумму мест в абсолютном зачете во всех трех этапах.

Спортсмен, пропустивший один из стартов кубкового зачёта, выбывает из борьбы за кубковый приз. Победителю и призерам Кубка вручаются денежные призы.

По окончании соревнований участники могут воспользоваться бесплатно баней.

Оргкомитет  
Чемпионата СССР  
[sport@sssromantik.ru](mailto:sport@sssromantik.ru)  
[www.sssromantik.ru](http://www.sssromantik.ru)