



Утверждаю  
Директор ДЮСШ

«18» ноября

Прожерин В.В.  
2018г.

## Положение о проведении открытой лыжной гонки «Возрастной гандикап» 1 км.

Коротко о возрастном гандикапе (гонке по отставанию): примерное увеличение скорости взрослому, молодого человека на 5 км. 1 минута в год, то есть первоклассник через 10 лет пройдет эту дистанцию быстрее на 10 мин. даже не тренируясь, просто развиваясь. Соревнования будут на дистанции 1 км, соответственно всё сокращается. Для более точного результата высчитывается разница в днях между самым юным участником и умножается на секунды, получается время отставания. Вычисления проводятся с помощью таблицы Microsoft Excel.

### 1. Цели и задачи:

- привлечение учащихся к занятиям лыжными гонками
- мотивации в участии в соревнованиях
- активное проведение свободного времени
- выявление лучших лыжников.

### 2. Руководство проведением соревнования:

Общее руководство осуществляет МАУ ДО «ДЮСШ» КГО.

Главный судья Харитонов А. А. (т. 89028772405).

### 3. Время и место проведения:

Соревнование состоится 4 декабря 2018г. на лыжной трассе у ДЮСШ. Начало регистрации 14ч.30 мин. в помещении лыжной секции ДЮСШ.

### 4. Участники соревнований и дистанция:

- учащиеся 1-11 классы способные, пробежать на лыжах дистанцию 1 км.
- **соревнование проводится в 2 группах: девушки и юноши.**
- Ход по дистанции **Классический** (при нарушении участником хода, результат аннулируется).

### 5. Программа и правило проведения соревнования:

**Заявки предварительные**, на почтовый ящик 89028772405@yandex.ru, или по телефону 89028772405.

- 14 ч.30 мин. – 15ч.10мин. - проверка зарегистрированных участников для выявления самого юного спортсмена среди девушек и юношей. При заявке на соревнования указать Фамилию, Имя, организация, день, месяц, год рождения (пример записи 29.12.2001).

15 ч.10 мин.- 15 ч. 15мин. - высчитывание стартового времени, в таблице Microsoft Excel. Стартовое время определяется разницей в возрасте с самым юным заявившимся спортсменом в днях, умноженных на 0,033 сек. (около: 1 сек. – месяц; 12 сек. – год).

- 15 ч. 15 мин. – 15 ч. 25 мин. –выдача номеров.

- 15 ч. 25 мин. - построение на открытие соревнований.

- 15 ч. 30 мин. – 15 ч 40 мин. - разминка

- **15 ч. 40 мин. старт**, согласно полученных номеров и времени старта.

Девушки и юноши стартуют отдельно, или вместе при небольшом количестве участников.

**Самый юный участник стартует первым 00 мин. 00 сек., а за ним по отставанию более взрослые.**

Участники стартуют сами, глядя на табло секундомера, также будет помощь и проверка стартера на старте.

Каждому нужно запомнить своё стартовое время, по отставанию. Можно записать на руке повыше перчаток, чтобы лучше ориентироваться с выходом на старт.

### 6. Определение победителей:

- по лучшему финишному времени. Первый финишировавший среди девушек и юношей считается победителем соревнований «Возрастной гандикап».

**7. Награждение:** победители и призеры с 1 по 3 место в каждой группе награждаются грамотами, медалями.