



## РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ

### Кросс с имитацией лыжного хода «Лукинские горки-2025»

#### Сроки и место проведения

Кросс «Лукинские горки-2025» проводится **18 октября 2025 года** на Лукинской лыжной трассе.

Адресный ориентир: Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20.

Место стартового городка: помещение лыжного клуба «Ново-Переделкино» на Лукинской лыжной трассе.

Трасса грунтовая, среднепересеченная.

#### Дистанции и возрастные группы

##### • Кросс без имитации

**Дистанция: 1000 м. 1 круг** МАСС-старт **Возраст участников:** 2015 и мл.

##### Кросс без имитации

**Дистанция: 2000 м. 1 круг** МАСС-старт **Возраст участников:** 2014 г.р. и ст.

##### • Кросс с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического лыжного хода с лыжными палками для классического хода.

**Дистанция 2000 м. 1 круг** старт одиночный раздельный через 20 секунд.

**Возрастные группы:** 2015-2014, 2013-2012, М1954 и ст., М1964-1955, Ж1964 и ст.

**Дистанция 6000 м. 3 круга по 2000 м.** старт одиночный раздельный через 20 секунд

**Возрастные группы:** 2010-2011, 2008-2009, 2007-1986, 1985-1974, 1973-1965.

#### Программа

- **8:45 - 10:45** – выдача стартовых номеров.
- **11:00** – забег на 1000 м.
- **11:10** – забег на 2000 м.
- **11:30** – старт кросса с прыжковой имитацией 6000 м., 2000 м.
- **12:45** – награждение участников
- **14:00** – закрытие соревнований

Старт дается без перерыва между возрастными группами в порядке возрастания стартовых номеров. Закрытие финиша – после финиша последнего участника.

#### Условия проведения

Регистрация строго предварительная на сайте [orgeo.ru/event/info/46074](http://orgeo.ru/event/info/46074), лимит участников – 200 чел. Окончание регистрации – 13 октября 2025 г. Регистрация будет закончена досрочно в случае достижения лимита стартовых номеров.

Забег кросса с прыжковой имитацией попеременного двухшажного классического хода пройдут с учетом оценки техники на фиксированных участках подъёмов, отмеченных красными флажками.

Нарушение правил выполнения прыжковой имитации наказывается 20-секундным штрафом на каждом подъёме (к итоговому результату добавляются 20 секунд).

Участник обязан иметь в руках палки на протяжении всей дистанции. Спортсмен, пересекший финишную линию с одной палкой или без палок, будет дисквалифицирован.

Нарушениями для участников кросса с имитацией при преодолении подъёмов, отмеченных красными флажками, считаются:

1. Захлестывание голени после отталкивания (нога сзади согнута в колене);
2. Вынос маховой ноги с высоким подниманием бедра (коленом вперед);
3. Оставление руки после отталкивания за туловищем с согнутым локтем;
4. Невкалывание палок в землю при движении.

#### Награждение

На дистанциях кросса без имитации и кросса с имитацией победители и призеры награждаются медалями, дипломами и призами в соответствии с возрастными группами.