



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ

### Беговой кросс «Бегом вдоль Алёшинки» 22 апреля 2023 года

Место проведения: Лукинская лыжная трасса,  
Ново-Переделкино, ул.Федосьино, д.20

- 9:00-10:45 - выдача номеров участникам соревнований;  
10:55 - открытие соревнований;  
11:00 - старт 1000 м.; награждение победителей и призеров;  
11:20 - старт 2000 м.;  
11:25 - награждение 1000 м.;  
11:40 - старт 5000 м.;  
11:45 - награждение 2000 м.  
12:20 - старт 3000 м., 10000 м.  
13:30 - награждение 3000 м.,  
13:45 - награждение 10000 м.  
14:00 - закрытие соревнований.

#### ДЛИНА ДИСТАНЦИЙ

- 1000 м. - 1 круг;  
2000 м. - 1 круг;  
3000 м. - 1 круг;  
5000 м. – 2 круга (2000 м.+3000 м.);  
10000 м. – 4 круга (3 круга по 3000 м.+1 круг 1000 м.)

#### ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

- 1000 м. - 2014 и мл.,  
2000 м. - 2013-2012  
3000 м. - 2011-2010, 2009-2008, Д2006-2007,  
5000 м. - М2007-2006; 1963 и ст.  
10000 м. - 2005-2004; 2003-1994;1993-1984; 1983-1974; 1973-1964

Скандинавская ходьба – дистанция 3000 м., возраст 2005 г.р. и старше

#### НА ВСЕХ ДИСТАНЦИЯХ - МАСС-СТАРТ

**По результатам кросса возможен зачет испытания «Кросс по пересеченной местности» ВФСК «ГТО» для 2-6 ступеней при условии выполнения временного норматива, наличия медицинской справки и УИН участника.**

Регистрация строго предварительная на сайте <https://orgeo.ru/event/27576>

Дополнительная информация: 926-553-78-62, 925-05-04-033

В день соревнований регистрация проводится не будет