# Регламент проведения Всероссийского дня бега

**«Кросс нации-2021»**

**25 сентября 2021 года**

д. Гришкино Большое, Калининский район, Тверская область

**Участники соревнований:**

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанция | Группа участников |
| 1 000 м | спортсмены с ограниченными возможностями здоровья |
| 1 000 м | девочки 2012 г.р. и младше |
| 1 000 м | мальчики 2012 г.р. и младше |
| 1 000 м | спортивные семьи – трио: папа, мама и ребенок (возраст ребенка 2012 г.р. и младше) |
| 1 000 м | спортивные семьи – дуэты: папа и ребенок, мама и ребенок (возраст ребенка 2012 г.р. и младше) |
| 3 000 м | девушки 2002 г. р. и младше |
| 3 000 м | юноши 2002 г.р. и младше |
| 6 000 м | девушки 2002 г. р. и младше |
| 6 000 м | юноши 2002 г.р. и младше |
| 3 000 м | женщины 40 лет и старше |
| 3 000 м | мужчины 45 лет и старше |
| 6 000 м | женщины 2001 г.р. и старше |
| 6 000 м | мужчины 2001 г.р. и старше |
| 8 х 400 м | корпоративная эстафета среди команд организаций, учреждений возраст 18 лет и старше. Состав команды: 8 человек. В составе команд, участвующих в корпоративной эстафете, обязательно должно быть не менее двух женщин. Каждый спортсмен преодолевает только один этап. |

**Программа проведения соревнований:**

09:30 – 11:30– регистрация участников;

11:30 – сбор и построение участников на торжественное открытие;

11:45 – 12:00 – торжественное открытие Всероссийского дня бега «Кросс нации»;

12:10 – старт мальчиков на дистанцию 1 км

12:20 – старт девочек на дистанцию 1 км

12:30 – старт спортсменов с ограниченными возможностями здоровья на дистанцию 1 км

12:50 – старт спортивных семей (трио папа, мама и ребенок) на дистанцию 1 км

13:00 – старт спортивных семей (дуэт папа и ребенок) на дистанцию 1 км

13:10 – старт спортивных семей (дуэт мама и ребенок) на дистанцию 1 км

13:20– старт девушек на дистанцию 3 км

13:35 – старт юношей на дистанцию 3 км

13:45 – старт корпоративной эстафеты 8 х 400 м

14:15 – старт мужчин и женщин старшего возраста на дистанцию 3 км (мужчины 45 лет и старше, женщины 40 лет и старше), юношей и девушек на дистанцию 6 км

14:45 – старт женщин и мужчин на дистанцию 6 км

15:15 – закрытие соревнований

Награждение победителей и призеров в каждой возрастной группе после завершения забега.

Комиссия по допуску будет работать с 21 по 24 сентября с 10:00 до 18:00 в спорткомплексе «Юбилейный» по адресу: г. Тверь, Краснофлотская наб. д.3, а также на месте проведения соревнований 25 сентября 2021 года с 9:30 до 11:30.

В комиссию по допуску необходимо представить:

1. Документ, удостоверяющий личность;
2. Медицинский допуск;
3. Полис обязательного медицинского страхования;
4. Полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.