

## Положение о лыжном празднике «Возьми свою высоту»

Цели и задачи:	Популяризация бега на лыжах как средства здорового образа жизни																		
Статус:	Мероприятие проводят лыжная секция и судейская коллегия спортивного совета профсоюзного комитета ИЯФ, главный судья - судья I категории Т.Э. Рябухина. Ответственным за проведение мероприятия является Константин Лотов.																		
Когда:	Воскресенье, 9 марта 2025 г., старт первой группы в 11.00																		
Где:	Лыжная база ИЯФ (им. Владимира Пелеганчука), ул. Ионосферная 3																		
Дистанция:	5 км, свободный стиль прохождения, круг по левую сторону от Ключевской дороги																		
Регистрация участников:	<p>10.00-10.30, на лыжной базе. Необходима предварительная электронная регистрация (до 8 марта включительно) на сайте <a href="https://sportsauce.ru/">https://sportsauce.ru/</a></p> <p>При регистрации участники указывают, быстрее какого времени они намерены пробежать (какую «высоту» хотят взять):</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>из 13 минут</td> <td>из 16 минут</td> <td>из 20 минут</td> <td>из 30 минут</td> </tr> <tr> <td>из 14 минут</td> <td>из 17 минут</td> <td>из 22 минут</td> <td>дойти до финиша</td> </tr> <tr> <td>из 15 минут</td> <td>из 18 минут</td> <td>из 25 минут</td> <td></td> </tr> </table> <p>Рекомендуется выбирать группу в соответствии с уровнем подготовки, чтобы минимизировать обгоны. Смысл мероприятия в том, чтобы пробежать (или пройти) в группе лыжников, близких по силам, что само по себе интересно и положительно влияет на результат.</p>			из 13 минут	из 16 минут	из 20 минут	из 30 минут	из 14 минут	из 17 минут	из 22 минут	дойти до финиша	из 15 минут	из 18 минут	из 25 минут					
из 13 минут	из 16 минут	из 20 минут	из 30 минут																
из 14 минут	из 17 минут	из 22 минут	дойти до финиша																
из 15 минут	из 18 минут	из 25 минут																	
Порядок старта:	По группам, через 2 минуты, сначала более быстрые.																		
Стартовый взнос:	В виде добровольного пожертвования в кассу РОО ЛЛС в размере 300 рублей, дети – 150 рублей. Участники старше 70-ти лет, сотрудники и драфтёры ИЯФ – бесплатно.																		
Участники соревнования:	К участию в соревнованиях допускаются все желающие, предъявившие при подаче заявки действующий допуск врача к участию в соревнованиях, либо написавшие в день соревнования расписку об ответственности за свое здоровье.																		
Подведение итогов и награждение:	<p>Награждаются призами абсолютные победители в возрастных группах среди женщин и мужчин (всего 30 призов). Возрастные группы определяются возрастом на 31.12.2024 (годом рождения участников):</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>до 12 лет (с 2013)</td> <td>24-29 (1995-2000)</td> <td>45-49 (1975-1979)</td> <td>65-69 (1955-1959)</td> </tr> <tr> <td>12-14 (2010-2012)</td> <td>30-34 (1990-1994)</td> <td>50-54 (1970-1974)</td> <td>70-74 (1950-1954)</td> </tr> <tr> <td>15-17 (2007-2009)</td> <td>35-39 (1985-1989)</td> <td>55-59 (1965-1969)</td> <td>&gt; 75 (до 1949)</td> </tr> <tr> <td>18-23 (2001-2006)</td> <td>40-44 (1980-1984)</td> <td>60-64 (1960-1964)</td> <td></td> </tr> </table> <p>Дополнительно разыгрываются 3 приза среди команд подразделений ИЯФ. Команды-победители определяются по правилам «Командных гонок». Каждый участник, прошедший дистанцию, приносит команде 1 балл. Участники, занявшие в своих возрастных группах среди сотрудников ИЯФ 1, 2 и 3 место, дополнительно приносят 3, 2 и 1 балл, соответственно.</p>			до 12 лет (с 2013)	24-29 (1995-2000)	45-49 (1975-1979)	65-69 (1955-1959)	12-14 (2010-2012)	30-34 (1990-1994)	50-54 (1970-1974)	70-74 (1950-1954)	15-17 (2007-2009)	35-39 (1985-1989)	55-59 (1965-1969)	> 75 (до 1949)	18-23 (2001-2006)	40-44 (1980-1984)	60-64 (1960-1964)	
до 12 лет (с 2013)	24-29 (1995-2000)	45-49 (1975-1979)	65-69 (1955-1959)																
12-14 (2010-2012)	30-34 (1990-1994)	50-54 (1970-1974)	70-74 (1950-1954)																
15-17 (2007-2009)	35-39 (1985-1989)	55-59 (1965-1969)	> 75 (до 1949)																
18-23 (2001-2006)	40-44 (1980-1984)	60-64 (1960-1964)																	