

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами соревнований по включенным в положения видам спорта.

В личных и командных соревнованиях могут принимать участие все категории жителей г. Москвы.

5. Программа соревнований

Стиль передвижения свободный. Старт массовый по забегам.

7.30-10.00 – регистрация, выдача номеров участникам соревнований (заканчивается за 30 минут до старта в своем забеге)

ДЕТСКИЙ БЛОК (забеги по стадиону)

10.30 – старт на дистанцию **700 м** – ДМ1, ДД1

10.40 – старт на дистанцию **700 м** – ДМ2, ДД2

ОСНОВНОЙ БЛОК (забеги по основной трассе)

11.00 – старт на дистанцию **1 км** – ДМ3, ДД3

11.10 – старт на дистанцию **1 км** – ДМ4, ДД4

11.20 – старт на дистанцию **3 км** (1 круг) – Ю мл, Д мл

11.30 – старт на дистанцию **5 км** (2 круга по 2,5 км) – Ю ср, Д ср, Д ст, Ж2, Ж3, М4

11.45 – старт на дистанцию **7,5 км** (3 круга по 2,5 км) – Ю ст, Ж1, Ж0, М3, М2

12.15 – старт на дистанцию **10 км** (4 круга по 2,5 км) – М0, М1

Награждение победителей и призеров сразу после финиша и подведения итогов в подгруппе (в здании стадиона Авангард).

Возрастные группы

№ п/п	Сокращенное наименование группы	Полное наименование группы	Год рождения	Дистанция
1	ДМ1, ДД1	дети-мальчики, девочки первой группы	2013 г.р. и мл.	700 м (стадион)
2	ДМ2, ДД2	дети-мальчики, девочки второй группы	2011-2012 г.р.	700 м (стадион)
3	ДМ3, ДД3	дети-мальчики, девочки третьей группы	2009-2010 г.р.	1 км
4	ДМ4, ДД4	дети-мальчики, девочки четвертой группы	2007-2008 г.р.	1 км
5	Ю мл, Д мл	юноши, девушки младшего возраста	2005-2006 г.р.	3 км
6	Ю ср, Д ср	юноши, девушки среднего возраста	2003-2004 г.р.	5 км
7	Ю ст, Д ст	юноши, девушки старшего возраста	2001-2002 г.р.	7,5 км/5 км
8	М0, Ж0	мужчины, женщины основного возраста	2000-1979 г.р.	10 км/7,5 км
9	М1, Ж1	мужчины, женщины первой возрастной гр.	1978-1969 г.р.	10 км/7,5 км
10	М2, Ж2	мужчины, женщины второй возрастной гр.	1968-1959 г.р.	7,5 км/5 км
11	Ж3	женщины третьей возрастной группы	1958 г.р. и ст.	5 км
12	М3	мужчины третьей возрастной группы	1958-1949 г.р.	7,5 км
13	М4	мужчины четвертой возрастной группы	1948 г.р. и ст.	5 км