



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦФСИТ»
Усть-Цилемского района
Л.С. Попова

ПОЛОЖЕНИЕ **о соревнованиях по дуатлону «Спортивный человек – Сила России!»**

1. Цели и задачи

- приобщение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие массового спорта;
- выявление сильнейших спортсменов в возрастных группах.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся **12 июня 2024 года** в с. Усть-Цильма по ул. Новослободская от переулка Спортивный (местечко «Семёнов Холм»). **Начало соревнований в 10 часов.** Регистрация участников с 9 часов.

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой, организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района.

4. Участники и программа соревнований

К участию в соревнованиях допускаются все желающие жители района, не имеющие медицинские противопоказания.

Программа соревнований

В программу дуатлона включены 2 дистанции в формате нон-стоп: кросс (бег) и велокросс. Зачёт индивидуальный. Дистанции по возрастам (бег + велокросс):

№	Год рождения	Девушки (км)	Юноши (км)	№	Год рождения	Женщины (км)	Мужчины (км)
1	2014 и моложе	1 + 1	1 + 1	6	1998-2005 (18-25 лет)	2,5 + 2,5	2,5 + 2,5
2	2012/2013	1 + 1	1 + 1	7	1989-1997 (26-34 лет)	2,5 + 2,5	2,5 + 2,5
3	2010/2011	1 + 2,5	1 + 2,5	8	1974-1988 (35-49 лет)	2,5 + 2,5	2,5 + 2,5
4	2008/2009	2,5 + 2,5	2,5 + 2,5	9	1964-1973 (50-59 лет)	1 + 2,5	1 + 2,5
5	2006/2007	2,5 + 2,5	2,5 + 2,5	10	1963 г.р. (60 лет и старше)	1 + 2,5	1 + 2,5

Длина кругов: малый - 1 км, большой – 2 км 500 м.

5. Определение победителей

Соревнования личные. Победители соревнований определяются по лучшему результату.

6. Награждение участников

Спортсмены, занявшие в своих возрастных группах призовые места, награждаются грамотами и медалями. Все участники, пришедшие к финишу поощряются сладким призом.

7. Финансовые расходы

Расходы, связанные с проведением и награждением, осуществляет МБУДО «Центр физкультуры, спорта и туризма» Усть-Цилемского района.

Расходы по проезду на соревнования участников и тренеров несут администрации сельских поселений, командирующие организации.

8. Заявки

Предварительные заявки на участие подаются в МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района до 11 июня 2024 года, т. 91634, sport_u_c@mail.ru.

МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района