**1. Цели и задачи**

Основная цель соревнований - популяризация оздоровительного бега среди широких слоев населения города и района.

Задачи: формирование здорового образа жизни, вовлечение в регулярные занятия спортом, организация свободного времени

**2. Организация и руководство**

Организаторы соревнований: отдел спорта и туризма Полоцкого райисполкома; управление по образованию Полоцкого райисполкома, государственное учреждения «Полоцкий районный физкультурно-спортивный клуб «Придвинье».

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет управление по образованию Полоцкого райисполкома, отдел спорта и туризма Полоцкого райисполкома.

Непосредственное проведение соревнований осуществляется отделом туризма и активного отдыха Полоцкого районного центра детей и молодёжи, клубом спортивного ориентирования «Эридан» и главной судейской коллегией.

**3. Место и время проведения**

Соревнования проводится 7 ноября 2023 г. в районе отдела туризма и активного отдыха ГУДО «Полоцкий районный центр детей
и молодёжи» (г. Полоцк, ул. Вологина, 1 а).

**4. Участники соревнований**

Соревнования личные. К участию в соревнованиях допускаются все желающие – любители бега.

Участникам предлагаются следующие дистанции:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год рождения  | Дистанция мужчины | Дистанция женщины |
| 2015 и младше | 500 м | 500 м. |
| 2014-2013 | 1000 м. | 1000 м. |
| 2012-2011 | 2000 м. | 2000 м. |
| 2010-2009 | 3000 м. | 2000 м. |
| 2008-2007 | 3000 м. | 2000 м. |
| 2006 и старше | 5000 м.10000 м. | 5000 м.10000 м. |
| 1989-1980 | 5000 м. | 3000 м. |
| 1979-1970 | 3000 м. | 3000 м. |
| 1969-1960 | 3000 м. | 2000 м. |
| 1959 и старше | 2000 м. | 1000 м. |

Участники (от 18 лет и старше) несут персональную ответственность за состояние своего здоровья, о чем при получении стартового пакета дают расписку организаторам соревнований, или предоставляют справку о состоянии здоровья.

Участники (младше 18 лет) допускаются к соревнованиям с согласия родителей, которые дают расписку организаторам соревнований, или предоставив медицинскую справку о состоянии здоровья.

Участник, не представивший расписку, к участию в соревнованиях не допускается.

На соревнованиях будет организован индивидуальный электронный хронометраж.

**5. Программа соревнований и подведение итогов**

до 10.30 Прохождение мандатной комиссии в центре соревнований

*(г. Полоцк, ул. Вологина, 1 а, отдел туризма и активного отдыха)*

10.30 -Торжественное открытие соревнований

11.00 - Старт на дистанции 500 метров

11.15 - Старт на дистанции 1000 метров

11.30 **-** Старт на дистанциях 2000 метров

12.00 - Старт на дистанциях 2000 метров

12.00 - Старт на дистанциях 3000, 5000, 10000 метров

до 13.00 Закрытие соревнований, награждение участников