



**ПОМОРСКИЙ  
ЛЫЖНЫЙ  
МАРАФОН**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
«Поморского лыжного марафона»

  
Усанин А.В.  
« 10 » декабря 2023г.



***Проект положения  
«XIII Поморский лыжный марафон-2024»  
по программе лыжных марафонов  
«Russialoppet»***

**1. Классификация соревнований**

Соревнования являются личными и проводятся с целью:

- популяризации и развития лыжных гонок в городе Архангельск и за его пределами;
- развития молодежного спорта;
- повышения спортивного мастерства;
- продвижение здорового образа жизни, спорта и активного отдыха;
- привлечение населения к регулярным занятиям массовым спортом, в том числе лиц среднего и старшего возраста;
- выявления сильнейших спортсменов по возрастным группам;
- привлечения граждан среднего и старшего возраста к регулярным занятиям лыжными гонками, укрепления их здоровья;
- укрепление дружественных межрегиональных спортивных связей, обмен опытом между физкультурными, спортивными организациями, тренерами и спортсменами;
- продвижение туристической привлекательности региона;
- сохранение спортивных традиций региона.
- демонстрации возможностей и пользы активных занятий спортом в зрелом и пожилом возрасте.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «лыжные гонки», утвержденными приказом №1130 Министерства спорта Российской Федерации от 05 декабря 2022 года <http://www.flgr.ru/files/publications/5934.pdf>

## **2. Место и сроки проведения**

Место проведения – г. Архангельск, лыжный стадион им. В.С.Кузина

Сроки проведения – 06 апреля 2024 г.- 50/25 км свободный стиль.  
06 апреля 2024 г.- 2-3-5 км свободный стиль.  
07 апреля 2024 г.- 25 км классический стиль.

## **3. Организаторы соревнований**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет Оргкомитет в составе: экипировочный центр «PomorSki» и Федерация лыжных гонок г. Архангельска.

Главный судья соревнований – судья ВК, Кичев А.К.

Директор марафона – Усанин Алексей Валерьевич (тел. 8 921 477 76 79).

## **4. Требования к участникам соревнований и условия допуска**

Каждый участник обязан самостоятельно следить за своим здоровьем и проходить медицинское обследование на предмет наличия противопоказаний к длительным физическим нагрузкам. При регистрации участники подтверждают личной подписью персональную ответственность за своё состояние здоровья, свою физическую и техническую подготовку, осознание возможных рисков, связанных с участием в соревновании, получение необходимых медицинских заключений для допуска к соревнованиям, а также полностью снимают с организаторов соревнований ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный ими во время соревнований. Организаторы соревнований не несут ответственности за сохранность инвентаря участников и не принимают претензий по качеству подготовки трассы.

К участию в соревнованиях **06.04.2024 на 50км (свободный стиль)** допускаются участники: мужчины и женщины не моложе 19 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Возраст спортсмена (ки) считается на 31 декабря 2024 года.

На дистанциях 50 км (женщины) и 50 км (мужчины) возрастные группы определяются согласно приведенной таблице:

Код	Возраст	Год рождения	Код	Возраст	Год рождения
M20	19-20	2005-2004 г.р.	Ж	19-20	2005-2004 г.р.
M23	21-23	2003-2001 г.р.	Ж23	21-23	2003-2001 г.р.
M29	25-29	2000-1995 г.р.	Ж29	25-29	2000-1995 г.р.
M34	30-34	1994-1990 г.р.	Ж34	30-34	1994-1990 г.р.
M39	35-39	1989-1985 г.р.	Ж39	35-39	1989-1985 г.р.

М44	40-44	1984-1980 г.р.	Ж44	40-44	1984-1980 г.р.
М49	45-49	1979-1975 г.р.	Ж49	45-49	1979-1975 г.р.
М54	50-54	1974-1970 г.р.	Ж54	50-54	1974-1970 г.р.
М59	55-59	1969-1972 г.р.	Ж59	55-59	1969-1972 г.р.
М64	60-64	1964-1960 г.р.	Ж64	60-64	1964-1960 г.р.
М69	65-69	1959-1955 г.р.	Ж69	65-69	1959-1955 г.р.
М74	70-74	1954-1950 г.р.	Ж74	70-74	1954-1950 г.р.
М75	75+	1949 и старше г.р.	Ж75	75+	1949 и старше г.р.

К участию в соревнованиях **06.04.2024 на 25 км (свободный стиль)** допускаются участники: мужчины и женщины не моложе 17 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Возраст спортсмена(ки) считается на 31 декабря 2024 года.

На дистанциях 25 км (женщины) и 25 км (мужчины) свободным стилем возрастные группы определяются согласно приведенной таблице:

Код	Возраст	Год рождения	Код	Возраст	Год рождения
М18	17-18	2007-2006 г.р.	Ж18	17-18	2007-2006 г.р.
М19+	19+	2005 и старше г.р.	Ж19+	19+	2005 и старше г.р.

Дистанция определяется участником по собственному выбору. Построение участников на старте согласно стартовым номерам с обязательной регистрацией при входе в стартовый городок. В случае участия в одной из возрастных групп трех и менее спортсменов данная группа объединяется с группой младшей по возрасту.

К участию в соревнованиях **«Дети-Помор-2024» 06.04.2024 на дистанциях 2-3-5 км.** допускаются участники: мальчики и девочки от 11 до 16 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Возраст спортсмена (ки) считается на 31 декабря 2024 года.

На дистанциях **«Дети-Помор-2024»** возрастные группы определяются согласно приведенной таблице:

Код	Возраст	Год рождения	Дистанция	Код	Возраст	Год рождения	Дистанция
М12	11-12	2013-2012 г.р.	2 км.	Д12	11-12	2013-2012 г.р.	2 км.
М14	13-14	2011-2010 г.р.	3 км.	Д14	13-14	2011-2010 г.р.	3 км.
М16	15-16	2009-2008 г.р.	5 км.	Д16	15-16	2009-2008 г.р.	5 км.

#### **Допуск участников на «Дети-Помор-2024» при наличии:**

- свидетельство о рождении;
- договор о страховании жизни (при его отсутствии, договор можно оформить на комиссии по допуску - стоимость 250 р.);
- медицинское заключение (справка) должны содержать ФИО, дату рождения ребенка, и отметку «Допущен к лыжным гонкам» дата выдачи не ранее 20 октября 2023 года.

С каждым ребенком на регистрации при получении стартового пакета должен присутствовать его законный представитель, который обязан подписать расписку, в соответствии с которой он берет на себя ответственность за состояние здоровья своего ребенка и подтверждает отсутствие противопоказаний,

препятствующих участию ребенка в соревновании. А также законный представитель полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный ребенком во время соревнований.

К участию в соревнованиях **07.04.2024 на 25 км (классический стиль)**. допускаются участники: мужчины и женщины не моложе 17 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку. Возраст спортсмена(ки) считается на 31 декабря 2024 года.

На дистанциях 25 км (женщины) и 25 км (мужчины) классическим стилем возрастные группы определяются согласно приведенной таблице:

Код	Возраст	Год рождения	Код	Возраст	Год рождения
M18	17-18	2007-2006 г.р.	Ж18	17-18	2007-2006 г.р.
M29	19-29	2005-1995 г.р.	Ж29	19-29	2005-1995 г.р.
M39	30-39	1994-1985 г.р.	Ж39	30-39	1994-1985 г.р.
M49	40-49	1984-1975 г.р.	Ж49	40-49	1984-1975 г.р.
M59	50-59	1974-1965 г.р.	Ж59	50-59	1974-1965 г.р.
M69	60-69	1964-1955 г.р.	Ж69	60-69	1964-1955 г.р.
M70+	70+	1954 и старше	Ж70+	70+	1954 и старше

#### **Допуск участников на дистанции 50км и 25км при наличии:**

- паспорт;
- договор о страховании жизни (при его отсутствии, договор можно оформить на комиссии по допуску - стоимость 250 р.);
- медицинское заключение (справка) должны содержать ФИО, дату рождения, и отметку "Допущен на лыжный марафон 25/50 км", дата выдачи не ранее 20 октября 2023 года. Оригинал справки остается у организаторов до конца мероприятия. Участник может сдать в комиссию по допуску копию справки, но при обязательном предъявлении оригинала.

Также каждый участник при получении стартового пакета обязан подписать расписку, в соответствии с которой он берет на себя ответственность за состояние своего здоровья, подтверждает отсутствие противопоказаний, препятствующих участию в соревновании, а также полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время соревнований.

Зарегистрированными участниками всех дистанций **«Поморского лыжного марафона-2024»** считаются участники, которые оплатили стартовый взнос.

#### **Стартовые взносы**

Сумма стартового взноса для участников зарегистрировавшихся с 25 декабря 2023 до 15 января 2024г. включительно составляет:

- на дистанции 50 км. - 3000 руб.
- на дистанции 25 км. (свободный стиль) - 2500 руб.
- на дистанции 25 км. (классический стиль) - 2500 руб.
- на дистанции 2 км. (свободный стиль) - 1000 руб.
- на дистанции 3 км. (свободный стиль) - 1000 руб.

- на дистанции 5 км. (свободный стиль) - 1000 руб.

Сумма стартового взноса для участников зарегистрировавшихся с 16 января 2024г. по 29 февраля 2024 включительно составляет:

- на дистанции 50 км. - 3500 руб.
- на дистанции 25 км. (свободный стиль) - 3000 руб.
- на дистанции 25 км. (классический стиль) - 3000 руб.
- на дистанции 2 км. (свободный стиль) - 1500 руб.
- на дистанции 3 км. (свободный стиль) - 1500 руб.
- на дистанции 5 км. (свободный стиль) - 1500 руб.

Сумма стартового взноса для участников зарегистрировавшихся с 01 марта 2024г. по 03 апреля 2024 включительно составляет:

- на дистанции 50 км. - 4000 руб.
- на дистанции 25 км. (свободный стиль) - 3500 руб.
- на дистанции 25 км. (классический стиль) - 3500 руб.
- на дистанции 2 км. (свободный стиль) - 2000 руб.
- на дистанции 3 км. (свободный стиль) - 2000 руб.
- на дистанции 5 км. (свободный стиль) - 2000 руб.

Также при наличии сводных стартовых номеров можно зарегистрироваться 06 апреля 2024г. с 10:00 по 14:00 на комиссии по допуску. Стоимость стартового взноса составит:

- на дистанции 50 км. - 4500 руб.
- на дистанции 25 км. (свободный стиль) - 4000 руб.
- на дистанции 25 км. (классический стиль) - 4000 руб.
- на дистанции 2 км. (свободный стиль) - 2500 руб.
- на дистанции 3 км. (свободный стиль) - 2500 руб.
- на дистанции 5 км. (свободный стиль) - 2500 руб.

### **Льготная регистрация**

1. Мужчинам и женщинам 1964 г.р. и старше предоставляется скидка на регистрацию в размере 20% (в течении всего периода регистрации).
2. Предъявителю паспорта Russialoppet предоставляется скидка 20% (в течении всего периода регистрации).

Если спортсмен решает не принимать участие в соревнованиях, то стартовый взнос не возвращается. Участник может передать свой стартовый взнос другому по личному заявлению, но не позднее, чем за сутки до окончания он-лайн регистрации. Участник также может изменить дистанцию в случае наличия свободных слотов. В случае передачи стартового номера одним участником другому, участники дисквалифицируются (п.39.3.2 ПСЛГ).

Участники, оплатившие стартовый взнос обеспечиваются:

- подготовленной и размеченной лыжной трассой;
- судейством и электронным хронометражем;
- электронным чипом;
- медицинским обслуживанием;
- обогреваемыми раздевалками;
- питанием на трассе во время гонки;
- стартовым майкой-номером;
- медалью финишера;
- горячим питанием по окончании гонки в зоне финиша;
- фото и видео с дистанции (на следующий день после финиша в альбоме группы [https://vk.com/pomorski\\_marathon](https://vk.com/pomorski_marathon))

Участники выступают строго в своих возрастных группах.

#### **Состав стартового пакета участника:**

- стартовая майка-номер,
- электронный чип,
- талон на питание,
- наклейки на лыжи,
- наклейка на пакет под одежду,
- пакет под одежду.

Электронный чип закрепляется на ногу до старта и сдаётся судьям сразу после финиша. Участники, стартовавшие без чипа дисквалифицируются. Не сдавшие чип после марафона штрафуются на 2500 рублей (возмещают стоимость чипа). Участники марафона самостоятельно приклеивают наклейку с номером на пакет под одежду и сдают пакет на хранение в специальную палатку-гардероб (см.схему расположения на сайте [https://vk.com/pomorski\\_marathon](https://vk.com/pomorski_marathon)).

### **5. Программа соревнований**

#### **05 апреля 2024 года:**

- 11:00-15:00 - просмотр трассы, официальная тренировка;
- 10:00-19:00 – комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов;

#### **06 апреля 2023 года:**

- 08.00-10.00 – комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов, выдача электронных чипов.
- 10:00-10:15 – общая разминка участников с тренером по фитнесу от Сети фитнес клубов «Палестра»
- 10:20 – старт на дистанции 2-3-5 км «Дети-Помор-2024» свободный стиль
- 11:00 – старт на дистанцию 50 км. свободный стиль.
- 11:20 – старт на дистанцию 25 км. свободный стиль.
- 12:00 – награждение победителей и призеров «Дети-Помор-2024» на дистанции 2-3-5 км.
- 15:00 – награждение победителей и призеров соревнований на 50/25км.

## **07 апреля 2023 года:**

08.00-10.00 – комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов, выдача электронных чипов.

10:00-10:20 – общая разминка участников с тренером по фитнесу от Сети фитнес клубов «Палестра».

11:00 – старт на дистанцию 25 км. классический стиль.

13:30 – награждение победителей и призеров соревнований на 25км.

Организаторы оставляют за собой право корректировать время старта всех забегов.

Окончательный порядок старта, схемы дистанций будут опубликованы накануне соревнований на странице <https://vk.com/skistadium> и [https://vk.com/pomorski\\_marathon](https://vk.com/pomorski_marathon).

## **Смена лыж:**

Смена лыж участниками во время всех гонок, входящих в программу «13-го Поморского лыжного марафона-2024» - **ЗАПРЕЩЕНА.**

## **Контрольное время:**

Для дистанции 50 км вводятся ограничения по прохождению. Контрольное время прохождения дистанции 4 часа 00 минут. По истечению данного времени - участник снимается с дистанции.

## **6. Регистрация участников**

Обязательная регистрация на сайте <https://russialoppet.ru/events/pomor2024.html> с 08:00 25 декабря 2023 по 03 апреля 2024 года.

## **7. Принцип распределения стартовых номеров**

Стартовые номера с 1 по 10 распределяются в соответствии с занятыми местами на 12-ом «Поморском лыжном марафоне-2023» (независимо от пола и возраста); с 11 по 30 номера присваиваются согласно Рейтинга RL, с 31 номера согласно жеребьевке. Принцип распределения стартовых номеров касается дистанций 50км и 25км свободным стилем. Стартовые позиции на дистанции 25 км классическим стилем распределяются согласно Рейтинга RL.

Организаторы вправе выделить группу участников (элита) и без учета рейтинга выделить им стартовые позиции.

Полученный электронный чип участники сдают судьям после финиша.

Дата публикации предварительного стартового протокола – 04 апреля 2024 года.

## **8. Условия подведения итогов**

Победители, призеры и остальные участники соревнований определяются по занятым местам в своих возрастных группах и в абсолютном зачете на 50км в соответствии с Правилами соревнований.

В случае неявки спортсмена на церемонию награждения призы остаются в распоряжении организаторов.

## **9. Награждение**

Победители и призеры во всех возрастных группах, а также в абсолютном зачете на 50км среди мужчин и женщин награждаются грамотами и медалями, а также памятными призами от партнеров соревнований.

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации, по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований, включенных в настоящее Положение. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **11. Меры по предотвращению распространения COVID-19**

Организаторы в условиях сохранения рисков распространения COVID19:

- организуют питание на трассе и финише, трансфер участников с соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- обеспечивают условия для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков в месте выдачи стартовых пакетов;
- в случае необходимости организуют работу по допуску участников к соревнованиям с учетом санитарно-гигиенических требований (с временными интервалами, отдельными стартами, социальной дистанцией и иными мерами, направленными на снижение контактов между участниками).



## **12. Страхование участников**

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется в комиссию по допуску.

Участники марафона не имеющие страхового полиса могут приобрести его непосредственно за день до старта у страхового агента, который будет присутствовать на комиссии по допуску. Стоимость страхового полиса составит 250 рублей.

## **13. Условия финансирования**

Партнеры «13-го Поморского лыжного марафона 2024 года»:

- Спортивно-экипировочный центр «ПоморСки»
- Логистическая компания «Харасавей Логистик»
- Архангельская ремонтно-эксплуатационная база флота.
- ТЦ «Кристалл»
- Сеть фитнес клубов «Палестра»
- ГАУ «Водник»
- Министерство по делам молодежи и спорта Архангельской области
- Спа салон «Римские каникулы»

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников соревнований обеспечивают командирующие организации.

**Положение является основанием для командирования на соревнования.**

Приложение № 1

**ЗАЯВКА  
на участие в соревнованиях  
«13-ый Поморский лыжный марафон 2024»**

от команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Год рожд.	Спортивная квалификация	Дистанция ( 50;25;1,5км)	Подпись и печать врача

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Представителем организации назначен \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Руководитель организации \_\_\_\_\_  
(М.П. Ф.И.О.)