Лыжникам и сноубордистам - любителям фрирайда, бэккантри и ски-тура.

I этап любительского Кубка Москвы «Умори себя за час!»

1. **Дата проведения**

15 января 2017 года (воскресенье), начало в 11 часов.

2. **Место проведения**

Москва, Крылатские холмы
Координаты стартовой поляны: 55°45'14.8"N 37°25'17.1"E (55.754049, 37.421474)

3. **Организаторы соревнований**:

- Компания «Альпиндустрия»
- Энтузиасты ски-альпинизма
- Комитет по ски-альпинизму Федерации альпинизма России
- Федерация альпинизма и скалолазания г. Москвы

4. **Программа соревнований**

- 11:00 – регистрация, оплата стартового взноса и выдача номеров
- 11:50 – предстартовый брифинг
- 12:00 – старт
- 13:00 – 13:10 - финиш, для финишировавших – чай с плюшками
- 13:30 – объявление итогов, награждение победителей, лотерея
- 14:00 – завершение соревнований

5. **Характеристика гонки и описание трассы**

«Умори себя за час» - индивидуальная гонка продолжительностью 1 час. Общий старт для мужчин и женщин, лыжников и сноубордистов (сплитбордистов).
Трасса соревнований состоит из двух петель (кругов), за время гонки проходится максимально возможное количество петель:

1. Первая петля - движение на лыжах, сплитборде с наклеенными камусами или снегоступах по пересечённой местности, подъём на высшую точку и спуск на лыжах или сноуборде по неподготовленному склону (перепад высот около 60 м).
2. Вторая петля – подъем на высшую точку с лыжами или сплитбордом (сноубордом и снегоступами), закреплёнными на рюкзаке и спуск по тому же склону, что и на первой петле.

После финиша лидера (после 60 минут) финишируют все участники.

6. **Условия участия в гонке**

К участию допускаются все желающие старше 16 лет, имеющие необходимое снаряжение и экипировку, подписавшие Соглашение об участии и оплатившие стартовый взнос. При предварительной регистрации на сайте размер стартового взноса – 300 рублей, при регистрации в день соревнования на месте – 400 рублей.

7. **Снаряжение и одежда**

- Пара лыж с металлическими кантами и креплениями заводского производства для ски-тура или телемарка, сплитборд или сноуборд.
- Ботинки должны закрывать голеностопный сустав (рекомендуем с рифленой подошвой).

- Палки лыжные (пара).
- Пара камусов (ски-тур, телемарк, сплитборд) или снегоступы (для сноубордистов). Камуса должны быть убраны в рюкзак или карманы одежды, если они не закреплены на лыжах или сплитборде, снегоступы должны быть убраны в рюкзак или закреплены на рюкзаке на спусках и на подъеме второй петли (недопустимо спускаться с камусами или снегоступами в руках!).
- Каска.
- Очки солнцезащитные или горнолыжная маска.
- Перчатки.
- Рюкзак, на который необходимо закрепить лыжи или сплитборд (сноуборд+снегоступы) на этапе «подъём без лыж или сноубора»(!)
- Одежда: должна быть с длинными рукавами и длинными штанинами, минимум 2 слоя.

8. Условия подведения итогов

По прошествии 60 минут с момента старта финиширует лидер и начинается финиш всех участников. При подведении итогов учитывается количество пройденных участником кругов, а при равенстве кругов – время. Итоги по лыжникам и сноубордистам (спритбордистам) подводятся раздельно.

По результатам проведенных этапов Кубка г.Москвы будут подводиться итоги.
Победителем Кубка г.Москвы по ски-альпинизму (мужчины, женщины) считается спортсмен, занявший наиболее высокие места во всех этапах Кубка г.Москвы и получивший в сумме максимальное количество кубковых баллов. За каждый этап начисляются баллы в соответствии с Приложением.

9. Награждение

Первые три места у лыжников и сноубордистов (сплитбордистов) награждаются грамотами.
После награждения для участников соревнований состоится лотерея призов от компании «Альпиндустрия».

10. Заявки на участие

До 17 часов 14.01.17 подать заявку на участие можно на сайте:
https://alpindustria.ru/school/lessons/270.html (кнопка «Записаться»).
15.01.17 с 11:00 до 11:40 можно заявится в Крылатском со стартовым взносом 400 руб.

Организатор: компания «Альпиндустрия».
Контакты: Романов Сергей Алимович (кнопка «Задать вопрос»), контактный тел. 8-916-624-0645

Приложение

Количество заработанных в каждом этапе кубковых баллов одним спортсменом определяется по следующей таблице.

Занятое место в этапе	Баллы за гонку	Занятое место в этапе	Баллы за гонку	Занятое место в этапе	Баллы за гонку
1	100	11	24	21	10
2	80	12	22	22	9
3	60	13	20	23	8
4	50	14	18	24	7
5	45	15	16	25	6
6	40	16	15	26	5
7	36	17	14	27	4
8	32	18	13	28	3
9	29	19	12	29	2
10	26	20	11	30	1