

ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

27 СЕНТЯБРЯ 2015 ГОДА ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БЕГА «КРОСС НАЦИИ»



ИСТОРИЯ

Соревнования по бегу являются одним из старейших видов спорта в мире, по которым были утверждены официальные правила соревнований, а еще они стали одним из видов спорта, которые были включены в программу самых первых олимпийских игр. История соревнований по бегу насчитывает не один десяток лет.

В нашей стране столь массовый забег — прототип «Кросса нации» — ведет свою историю с 1918 года, когда в Петровском парке Москвы в майские праздники прошли первые состязания легкоатлетов в беге на 4,5 км. В 1935 году наши спортсмены участвовали уже в международном кроссе в Париже и, кстати, выиграли несколько призовых мест.

Вообще в СССР популярность здорового образа жизни и всеобщего занятия спортом активно пропагандировалась и поощрялась. Поэтому неудивительно, что популярность подобных массовых мероприятий в нашей стране неуклонно росла. Даже в годы Великой Отечественной войны прошло несколько массовых кроссов.

В настоящее время отличительной особенностью «Кросса нации» является то, что он носит массовый характер, очень демократичен, общедоступен и рассчитан на людей разных возрастов и с разной физической подготовкой. Т.е. на старт выходят все желающие — и профессиональные спортсмены, и олимпийские чемпионы, и ветераны спорта, и дети, и студенты, и люди с ограниченными возможностями.



27 сентября состоится самое масштабное по количеству участников и географическому охвату спортивное мероприятие на территории России — Всероссийский день бега «Кросс нации», который проводится ежегодно в сентябре, начиная с 2004 года, и охватывает практически все регионы. В этом году соревнования примут 84 региона России.



КАК ПРОХОДИТ ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БЕГА

Принять участие в Кроссе Наций могут абсолютно все жители России от мала до велика. Никаких ограничений на физическую подготовку, опыт и возможности —

просто выбирайте наиболее комфортную для вас трассу от одного до двенадцати километров и соответствующую вашим возможностям группу участников.



АНОНС: «КРОСС НАЦИИ 2015»

В 2015 году соревнования будут проводиться 27 сентября в 84 регионах России. Центральный старт пройдет в городе Казани Республика Татарстан.

В Москве «Кросс Наций 2015» примет всех желающих 27 сентября на территории Олимпийского учебно-спортив-

ного центра профсоюзов «Планерная» (Московская область, городской округ Химки). Старт в 10:00. В программу будут включены забеги на дистанциях от 500 м до 5000 м (6 легкоатлетических трасс).

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, имеющие

соответствующую подготовку и допуск врача, в том числе спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Победители и призеры, занявшие с 1 по 6 место на всех дистанциях, награждаются дипломами и призами.

Также на дистанциях 1, 2, 3, 5 км будет пред-

усмотрено обеспечение возможности для выполнения любым желающим по возрастным группам нормативов Комплекса ГТО по кроссу.

Обязательно примите участие в соревнованиях по бегу или поддержите своих друзей и родственников в качестве зрителей и болельщиков!

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!