

КУБОК РОССИИ В КРОССОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

2. КУБОК РОССИИ

ФСОР в течении года проводит Кубок России в кроссовых дисциплинах:

- Кубок России – эстафетный;
- Кубок России – спринтерский;
- Кубок России – многодневный;
- Кубок России – марафон и общий-старт.

2.1. КУБОК РОССИИ – эстафетный.

Кубок России (эстафетный) проводится по дисциплинам: кросс-эстафета-2 человека; кросс-эстафета-3 человека; кросс-эстафета-4 человека в течении пяти дней.

Программа соревнований:

- день приезда;
- кросс-эстафета - 2 человека;
- кросс-эстафета - 3 человека;
- кросс-эстафета - 4 человека;
- день отъезда.

2.2. КУБОК РОССИИ - спринтерский.

Кубок России (спринтерский) проводится по дисциплинам: кросс-выбор, кросс-спринт, кросс-спринт-общий старт в течении пяти дней.

Программа соревнований:

- день приезда;
- кросс-выбор;
- кросс-спринт;
- кросс-спринт-общий старт;
- день отъезда.

2.3. КУБОК РОССИИ - многодневный.

Кубок России (многодневный) проводится по дисциплинам: кросс-классика, кросс-лонг, кросс-многодневный в течении пяти дней.

Программа соревнований:

- день приезда;
- кросс-классика;
- кросс-лонг;
- кросс-многодневный;
- день отъезда.

2.4. КУБОК РОССИИ – марафон и общий старт.

Кубок России (марафон и общий старт) проводится по дисциплинам: кросс-марафон, кросс-классика общий старт, кросс-лонг-общий старт в течении шести дней:

- день приезда;

- кросс-классика-общий старт;
- кросс-лонг-общий старт;
- официальная тренировка;
- кросс-марафон;
- день отъезда.