

Практически все россияне знают, что кросс наций – это и яркое спортивное событие в жизни страны, и отличная возможность почувствовать единение всех жителей нашей большой и многонациональной страны.

Это международное спортивное состязание имеет долгую, насыщенную событиями историю, как в России, так и во всем мире. Считается, что в России кросс наций зародился еще в далеком 1918 году. Это был забег на 4,5 километра, состоявшийся в Петровском парке. Победил в нем, кстати, будущий чемпион России и СССР Николай Бочаров с отличным результатом – 15 минут 42 секунды. Мировому же кроссу более 150 лет, и это только по официально подтвержденным данным!

Такой кросс, поскольку он, как правило, носит массовый характер, очень демократичен и рассчитан на людей разных возрастов и с разной спортивной подготовкой. Особых правил, установленных для кросса наций ИААФ (международной ассоциацией легкоатлетических федераций), нет, есть только ряд рекомендаций по его проведению. Если в начале XX века кросс проводился на сложной трассе с целым рядом препятствий: спусков, подъемов и т.д., то теперь рекомендуется делать склоны подъемов не слишком крутыми, овраги не слишком глубокими, и трассу в целом не чересчур сложной. Также рекомендуется избегать прокладывания трассы по твердым покрытиям, например, асфальту, или же, хотя бы, закрывать такие поверхности землей или травой. Кроме того, предусмотрены трассы разной длины для мужчин и женщин: 12 и 8 км. и 8 и 4 км. соответственно. Помимо этого, для юниоров предусмотрена трасса в 8 км., а для юниорок – в 6 км.

В современном мире кросс наций разделяется на две категории. Первая – это профессиональные соревнования, в которых, даже на мировом уровне, участвует совсем немного спортсменов. Вторая же – массовые состязания, в которых может принять участие практически каждый. С каждым годом это событие набирает обороты и привлекает все больше и больше участников. И следующий, кросс наций 2014, не должен стать исключением. В нем примут участие сотни тысяч, а то и миллионы людей по всей России.

Кросс – это не просто спортивное мероприятие. Это и возможность проявить себя как спортсмена – ведь даже на любителя, добившегося определенных результатов в кроссе, могут обратить внимание, и это может послужить началом его профессиональной спортивной карьеры. Возможно, кросс наций 2014 – это ваш шанс заявить о себе! «Кросс

наций – 2014» состоится 21 сентября.

**[kross-nacij.ru](http://kross-nacij.ru)**