

26 сентября 2010 года Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Всероссийская федерация легкой атлетики проводят Всероссийский день бега **«Кросс Нации — 2010»**.

Это самое масштабное по количеству участников и географическому охвату массовое летнее спортивное мероприятие, проводящееся на территории России.

Всероссийский день бега — это не только самый массовый забег, но и социально значимое событие в жизни страны. «Кросс Нации» — это привлечение к занятиям физической культурой россиян, и особенно молодежи; пропаганда здорового образа жизни.

Весомым вкладом в оздоровлении нации является факт, что наряду с любителями на старт выходят спортсмены профессионалы, олимпийские чемпионы, ветераны спорта, личным примером пропагандирующие здоровый образ жизни. А участие в забеге видных политических деятелей: полномочных представителей президента в федеральных округах, глав субъектов федераций, мэров городов, является своеобразным индикатором внимания, демонстрирующим развитие массового спорта на всех уровнях исполнительной власти.

Демократизм кроссового бега, его общедоступность подчеркивается тем, что у него практически нет правил. Если официальные правила ИААФ, касающиеся других видов бега, занимают десятки страниц, то кроссу в этом своде легкоатлетических "законов" отведено всего несколько абзацев, и то, в основном, в качестве рекомендаций. А в самом первом пункте этих правил выражена свободолобивая суть кросса — в связи с тем, что условия, в которых проходят соревнования по бегу по пересеченной местности в разных странах различны, "невозможно узаконить жесткую международную стандартизацию этой дисциплины".

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.