

ПОЛОЖЕНИЕ

о спортивно-развлекательном мероприятии

«Гонка с препятствиями «СПЕЦНАЗ»

Цели и задачи

Мероприятие проводится с целью популяризации вида спорта «Гонки с препятствиями», патриотического воспитания молодежи и привлечения широких слоев населения к здоровому образу жизни, а также выявления сильнейших спортсменов на дистанциях 1 и 5 километров.

Руководство

Мероприятие проходит при поддержке Префектуры г. Зеленограда; Управы района «Савёлки» и «Центра физической культуры и спорта Зеленоградского административного округа г. Москвы» Москомспорта.

Непосредственная организация соревнований возлагается на Ландышева В.В.

Профилактические мероприятия

С целью предупреждения возникновения и распространения среди населения новой коронавирусной инфекции до и во время соревнований будут выполнены все требования и предписания главного санитарного врача по г. Москве и Роспотребнадзора, действующие на дату соревнования.

Дата и место проведения

Мероприятие пройдет 16 августа 2020 г. в городе Зеленограде, в ФОК «Савелки».

Место регистрации – ФОК «Савелки», Озерная аллея, д. 2.

В спорткомплексе будут функционировать теплые раздевалки с душевыми, а также камера хранения вещей. Участники мероприятия посмотрят показательные выступления танцевальных и спортивных коллективов Зеленограда. Все желающие смогут бесплатно получить фотографии с соревнований в электронном виде.

Возраст участников: от 8 лет

Дистанции: 1 км. и 5 км.

Возрастные категории и виды соревнования:

Забег на 1 км. + 20 и более препятствий:

- Индивидуально мальчики или девочки: 11-13 лет.
- Индивидуально юноши или девушки: 14-15 лет.
- Индивидуально - забег «Новичок»: от 16 лет (мужчины или женщины).
- Семейный забег: дети 8-10 лет со взрослым (команда 2 чел). В команде должны быть минимум один ребенок и один взрослый от 18 лет (родитель, родные брат/сестра или законный опекун).

Забег на 5 км. + 30 и более препятствий (от 16 лет):

- Индивидуальный зачет среди мужчин.
- Индивидуальный зачет среди женщин.
- Соревнование среди пар (в паре должна быть минимум одна женщина; т.е., пара может состоять из мужчины и женщины, либо - из двух женщин).
- Соревнование среди команд (4 чел., любой состав, наличие женщин не обязательно).

На дистанции 1 км. будут препятствия, предназначенные для прохождения участников с начальным и средним уровнем физической подготовленности, а на дистанции 5 км. – с уровнем подготовленности выше среднего.

Описание дистанции на 1 км.

Забег стартует и финиширует на крытой спортивной площадке «Футбольный центр», расположенной на территории ФОК «Савелки». После старта спортсмены перебираются на «Скейт-парк»; далее бегут по Спортивной аллее (между ФОК «Савелки» и Регбийным стадионом) до пляжа Большого городского пруда и забегают на площадку для пляжного волейбола. В заключительной части спортсмены возвращаются по Спортивной аллее, забегают на территорию открытой спортивной площадки ФОК «Савелки» и финишируют на Футбольном центре.

Описание дистанции на 5 км.

Забег стартует и финиширует на крытой спортивной площадке «Футбольный центр», расположенной на территории ФОК «Савелки». После старта спортсмены перебираются на «Скейт-парк»; далее бегут по Спортивной аллее до пляжа Большого городского пруда, поворачивают направо, пересекают Парк Победы, пробегают под автомобильным мостом, бегут вокруг Малого городского пруда. Далее бегут по Дендропарку, огибают пруд до площадки для пляжного волейбола, и в заключительной части возвращаются по Спортивной аллее на территорию ФОК «Савелки» - выполняют задания на «Ниндзя-парке» и затем финишируют на Футбольном центре.

Фото и видео препятствий на 1 и 5 км. даны в презентациях:

<https://vk.com/@-144508307-prepyatstviya-v-zabegah-na-5-km>

<https://vk.com/@-144508307-prezentaciya-distancii-na-1-km>

Основные правила:

- Участники будут стартовать каждые одну-три минуты: по два человека в одном забеге в индивидуальных видах; по две пары или команды в одном забеге в соответствующих видах состязаний.
- Старт каждого участника будет производиться строго по индивидуальному времени, указанному в стартовом протоколе. Окончательный протокол будет опубликован не

позднее, чем 15 августа на странице «Гонки с препятствиями»

<https://vk.com/club144508307>.

- В случае опоздания участника ко времени своего старта, организаторы не гарантируют включения опоздавшего в забег на другое время. Стартовый взнос в данном случае не возвращается.
- В семейном забеге, а также в парном и командном видах состязаний можно помогать преодолевать препятствие. При этом каждый участник пары (команды) должен визуально обозначить преодоление препятствия. Например, при преодолении сложного рукохода «МИХ» в парах, мужчина может посадить своего напарника-девушку на плечи, и та должна обозначить захватами рук преодоление всех подвесных предметов. Далее, мужчина проходит рукоход либо самостоятельно, либо девушка ему в этом помогает - берет своего напарника себе на плечи, и он, в свою очередь, обозначает преодоление всех висячих предметов рукохода. В командах разрешено одному, например, наиболее сильному участнику, сажать себе на плечи всех остальных партнеров по очереди.
- Участнику разрешается соревноваться в несколько видах состязаний при соответствующей оплате регистрационного сбора.
- Каждое препятствие предусмотрено для прохождения двух потоков спортсменов. Одновременно на своей половине препятствия может находиться только один спортсмен, и пока он не закончит преодоление, следующему спортсмену необходимо ожидать своей очереди.
- При полностью свободном препятствии члены команды или пары не могут преодолевать его одновременно по двум потокам, а должны использовать только свой поток (свою часть/половину препятствия) для преодоления.
- Если к препятствию одновременно прибегают несколько участников, то в первую очередь начинает преодолевать препятствие участник, который стартовал позже (как правило, это будет спортсмен, у которого на порядковом номере будет стоять число больше, чем у соперника).
- На прохождение препятствия каждому участнику дается три попытки.

- Участникам соревнований не обязательно пробовать преодолеть препятствие. Если участник решит, что какое-либо препятствие для него в данный момент еще недостижимо, он может сразу начинать делать штрафные упражнения.
- В случае не преодоления препятствия, участник выполняет 20 упражнений берпи (в забегах на 1 км. – 10 штрафных берпи), считая громко вслух количество повторов.

Рисунок: Техника выполнения одного берпи.



- На некоторых сложных препятствиях дистанции 5 км. будет введена система дифференциации штрафа – чем больше пройдено длины препятствия, тем меньше нужно будет делать штрафных берпи. Количество штрафных берпи определяет судья на препятствии.

Например:

Каждый шаг на рукоходе МИХ оценивается в два берпи. Таким образом, если участник сорвался на втором подвешенном предмете рукохода – то он делает 18 штрафных берпи. Если прошел половину рукохода (две веревки и три сосульки, т.е. всего пять предметов), то из 20 берпи отнимается 10, и остается сделать всего 10 берпи.

На рукоходе «Горизонтальные доски и канаты» если участник перепрыгнул и задел кистью вторую доску, но сорвался, то он делает половину штрафа, т.е. - 10 берпи. На веревочной лестнице каждая пройденная перекладина уменьшает общее количество штрафа из двадцати берпи на 2 раза. Сорвался на шестой перекладине – делает 8 берпи (20-12); пройдет 7 перекладин – делает 6 берпи (20-14) и т.п.

- На наиболее трудных препятствиях для женщин в индивидуальных забегах правила преодоления будут упрощены.
- Водно-грязевые преграды отсутствуют за исключением препятствия в забеге на 5 км. «Горизонтальный канат» через неглубокую заводь.

Награждение:

Победители определяются по наименьшей затрате времени на прохождение всей полосы препятствий. В парных и командных забегах в зачет идет наилучшее время участника пары.

В случае прохождения дистанции за одинаковое время победитель определяется дополнительным заданием: *тот, кто дольше всех провисит в спокойном висяе на перекладине, тот окажется победителем*. В этом случае для определения победителя в парной категории могут участвовать как один, так и два участника из каждой пары.

Занявшие первые три места в каждом виде состязаний награждаются медалями за 1-2-3 места, дипломами и ценными призами. Возможны подарки от спонсоров.

Всем участникам соревнований на финише вручается медаль:

- В забегах на 1 км. вручается эксклюзивная медаль «Это делает меня сильнее».
- В забегах на 5 км. вручается эксклюзивная медаль «СПЕЦНАЗ».

Требования к участникам:

Форма одежды – любая. Мужчинам разрешается выступать с голым торсом. Запрещена обувь с металлическими и пластиковыми шипами. Представителям клубов и команд разрешается бесплатно на время проведения мероприятия повесить на сетке ограждения в зоне старта/финиша баннеры или флаги с логотипами своих команд (клубов).

Всем участникам необходимо предъявить в день старта:

1. Паспорт (можно предъявить лишь бумажную копию страницы с Ф.И.О. или фото этой страницы на телефоне).
Дети до 16 лет приходят на регистрацию вместе с родителями, которые предъявляют бумажные копии «Свидетельства о рождении» ребенка и 2 страницы копии паспорта родителя (с указанием Ф.И.О. родителя и страницы с записью о детях).
2. Справку от врача с печатью медицинского учреждения (оригинал или печатную копию), в которой будет прописано, что участнику можно бежать кросс с препятствиями длиной не менее той дистанции, которую он побежит или справку о том, что ему можно заниматься физкультурой и спортом. Если на справке не указан срок ее годности, то справка должна быть выдана не ранее 6 месяцев до даты соревнований. Справку можно будет забрать после окончания своего вида соревнования на ресепшине ФОК «Савелки».
3. На детей в возрасте от 9 до 16 лет родители подписывают согласие на участие их ребенка в гонке с препятствиями «СПЕЦНАЗ».

Примерная программа соревновательного дня:

10.30 Начало выдачи стартовых номеров участникам.

Окончание выдачи – 14.00.

11.50-12.00 Вступительное слово организатора.

12.00-12.30 Забеги на 1 км.:

- Мальчики, девочки: 11-13 лет.
- Юноши, девушки: 14-15 лет.
- Забег «Новичок»: от 16 лет (мужчины и женщины).
- Семейный забег: дети 8-10 лет со взрослыми (команда от 2 до 5 чел).

12.30-12.45	Подведение итогов на 1 км. Показательные выступления.
12.45-12.55	Награждение победителей и призеров в забегах на 1 км.
13.00-14.40	Забег на 5 км.: <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальный зачет среди мужчин. • Индивидуальный зачет среди женщин. • Соревнование среди пар. • Соревнование среди команд (4 чел.)
14.40-14.50	Показательные выступления. Подведение итогов.
14.50-15.00	Награждение победителей и призеров в забегах на 5 км.

Программа соревнований может меняться в зависимости от количества зарегистрированных участников. Окончательная подробная программа будет утверждена не позднее, чем за сутки до начала соревнований и выложена для ознакомления на странице «Гонки с препятствиями» в «ВКонтакте».

Перерегистрация и отказ от соревнования

Перерегистрация (передача права) другому участнику производится до 9.00 часов 14 августа 2020 года. Позднее перерегистрация не производится. Для передачи права достаточно уведомить организатора по электронной почте medeo67@mail.ru о замене.

Возврат стартового взноса возможен. Для этого до 9.00 - 7 августа необходимо отправить письменное уведомление об отказе участия на электронную почту организатора. Возврат будет произведен в течение 10 дней после окончания соревнований за вычетом 5 % стоимости стартового взноса.

После 7 августа возврат возможен только при предоставлении больничного.

Стартовый номер

Стартовые номера присваиваются каждому зарегистрировавшемуся участнику забега. Участник должен бежать только под своим номером.

Передача стартового номера другому участнику может привести к дисквалификации.

Номера выдаются в день старта после проверки документов.

Получение своих вещей в камере хранения осуществляется по предъявлению стартового номера.

Финансирование

Соревнования организуются на средства, полученные от рекламодателей, спонсоров, меценатов, от стартовых взносов участников и личных средств организатора соревнований.

Форс-мажор, задержка на дистанции, дисквалификация и др.

Организаторы соревнования вправе дисквалифицировать участника, если он не соблюдает правила состязания и технику безопасности, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению соревнований, а также на взгляд медицинского персонала или организатора не готов закончить дистанцию по состоянию здоровья.

На время соревнований организаторами обеспечивается дежурство машины скорой помощи.

В случае задержки участника при выполнении заданий по вине организаторов или при форс-мажорных обстоятельствах, участнику необходимо оперативно подойти к судье на этапе, чтобы зафиксировать время вынужденного простоя.

Организаторы оставляют за собой право использовать на своё усмотрение фото и видеоматериалы, полученные во время соревнований.

Протесты

Протесты подаются главному судье во время соревнований, либо по электронной почте по адресу: medeo67@mail.ru

Контакты

Главный судья соревнований: Ландышев Вячеслав Владимирович, т. 8-910-4431707.

Подробности о соревновании будут публиковаться на странице

«Гонки с препятствиями» «ВКонтакте» <https://vk.com/club144508307>

Окончание регистрации 7 августа 2020 г. в 10.00, либо по достижению общего лимита участников.

Количество участников ограничено.

Стоимость регистрационного сбора на человека: от 500 до 2800 руб. в зависимости от вида соревнования, даты оплаты и дистанции.

Регистрация на сайте: <https://reg.place/events/tw1g6y>