



**Забег с препятствиями «Ninja Race OCR «Высота»  
Регламент соревнований  
2020 г.**

Редакция от 2020.09.22

Настоящие **Правила соревнования «Забег с препятствиями Ninja Race OCR»** (далее «Правила») описывают технические аспекты мероприятия «NINJA OCR» и ссылаются на контрольный документ (далее «КД»)

**Контактные данные:**

«ФЕДЕРАЦИЯ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ГОНКИ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» в городе Санкт-Петербург  
Представитель Романов Семен  
Тел: +79650626725

**Контактные данные мероприятия:**

<https://vk.com/vysotaocr>  
[vysota\\_ocr@mail.ru](mailto:vysota_ocr@mail.ru)

**Мероприятие проводится при поддержке:**

Местная администрация МО Низинское сельское поселение МО Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

МБУ «Центр культуры, спорта и молодежной политики МО Низинское сельское поселение МО Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области»;

«ФЕДЕРАЦИЯ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ГОНКИ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» в городе Санкт-Петербург.

# 1. ВВЕДЕНИЕ

## 1.1. Цель

1.1.1. Федерация развития вида спорта «гонки с препятствиями» в Российской Федерации в городе Санкт-Петербург является единственным управляющим органом, отвечающим за Правила соревнований в рамках соответствующих дисциплин и мероприятий.

1.1.2. Забег с препятствиями «NINJA RACE OCR «ВЫСОТА»» — это хронометрируемый забег с препятствиями, в рамках которого спортсмены бегут, преодолевая препятствия. Участники стартуют одновременно на разных дорожках или отдельно на время; побеждает спортсмен, показавший самое быстрое время.

1.1.3. Настоящие Правила необходимо рассматривать в сочетании с КД и нормативными документами.

## 1.2. Задачи

1.2.1. Настоящие Правила призваны выполнять следующие задачи:

- 1.2.1..1. Создать атмосферу честности и равенства;
- 1.2.1..2. Обеспечить безопасность и защиту участников;
- 1.2.1..3. Популяризации спорта;
- 1.2.1..4. Пропаганды здорового образа жизни среди населения;
- 1.2.1..5. Отметить выдающихся спортсменов, не ограничивая свободы их действий.

## 1.3. Обновление Правил

Технический комитет имеет право периодически изменять правила по своему усмотрению.

# 2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

## 2.1. Общие правила поведения

Спортсмены вправе самостоятельно выбирать тактику поведения во время забега, однако участники обязаны соблюдать следующие правила.

- Придерживаться принципов честного соперничества.
- Ответственно относиться к собственной безопасности и безопасности окружающих.
- Соблюдать указания организаторов забега.
- Уважительно и вежливо относиться к другим спортсменам, должностным лицам, волонтерам, представителям СМИ, спонсорам и зрителям.
- Не использовать оскорбительные, унижительные или разжигающие вражду слова и выражения.
- Немедленно уведомить техническое должностное лицо об отказе от участия в забеге. Несоблюдение этого правила до окончания мероприятия может привести к дисквалификации.
- Не принимать помощи в ходе соревнований от иных лиц, кроме персонала и должностных лиц мероприятия.
- Не прибегать к теневому маркетингу.
- Не оставлять мусор и другие предметы на маршруте забега вне установленных мест. Спортсмены обязаны держать все предметы при себе и утилизировать мусор после окончания забега.
- Не пытаться показать высокий результат любым несправедливым способом.

## 2.2. Использование допинга

2.2.1. Атлеты должны следовать правилам анти-допинга, представленных Международной федерацией забегов с препятствиями .

## **2.3. Требования к состоянию здоровья**

- 2.3.1. Для участия на соревнованиях атлеты должны иметь хорошую физическую подготовку. Здоровье и безопасность участников должно быть на первом месте. Атлеты должны удостовериться, что физическое состояние позволяет принимать участие на мероприятии;
- 2.3.2. Организаторы мероприятия рекомендуют заранее пройти обследование на состояние здоровья.
- 2.3.3. При регистрации на участие в мероприятии атлетам необходимо предоставить медицинские справки, указывающие, что атлет не имеет противопоказаний для занятий спортом.

## **2.4. Допуск к участию**

- 2.4.1. Все атлеты, достигшие возраста 18 лет и старше.
- 2.4.2. Участие на Чемпионате будет включать следующие категории: Элита, Стандарт, Фан-забег.
- 2.4.3. Возраст участников определяются фактическим возрастом атлета на 31 декабря 2020 г.

## **2.5. Регистрация**

- 2.5.1. Все атлеты должны присутствовать на брифинге, которые организуется один раз и для всех участников. Время брифинга будет объявлено за день до начала мероприятия.
- 2.5.2. Атлеты, опоздавшие на брифинг, будут проинформированы в краткой форме главным судьёй и личным судьёй непосредственно перед прохождением трассы.
- 2.5.3. Все атлеты, должны быть зарегистрированы на мероприятие до начала официальных стартов.
- 2.5.4. Всем атлетам необходимо забрать стартовые пакеты за час до выступления.
- 2.5.5. Регистрация начинает работать в субботу 03.10.20 с 9.00.
- 2.5.6. При регистрации необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность, а также медицинскую справку.

## **2.6. Форма одежды**

- 2.6.1. Правила по форме одежды:
  - Атлеты должны быть в спортивной одежде, плотно прилегающей к телу.
  - Запрещено выходить на трассу в свободной одежде в целях безопасности.
  - Мужчинам разрешается участвовать с голым торсом.
  - У девушек должен быть топ, шорты и убраны волосы, сняты все украшения.
  - Атлетам нельзя во время прохождения трассы снимать и оставлять предметы одежды на трассе. За нарушение данного правила атлет может быть дисквалифицирован.

## **2.7. Обувь**

- 2.7.1. Запрещено участвовать без обуви, в сандалиях, в тапочках.
- 2.7.2. Обувь должна быть спортивной, без открытых пальцев, без металлических шипов.

## **2.8. Другая экипировка**

- 2.8.1. Разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха, ног и рук.
- 2.8.2. Запрещено использование лямок, резинок, любых других вспомогательных средств при беге или преодолении препятствий, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, магнезии (сухой и жидкой).
- 2.8.3. Разрешается участвовать в очках, очки должны быть безопасно прикреплены к атлету.

## **3. ПРАВИЛА И ШТРАФЫ**

### **3.1. Трасса**

- 3.1.1. Трасса забега с препятствиями «NINJA RACE OCR «ВЫСОТА»» представляет собой беговую трассу с линией старта, 20+ препятствий и линией финиша.
- 3.1.2. Трасса разделяется на 2 (две) дорожки, каждая шириной не менее 1,5 м.
- 3.1.3. Описание всех препятствий приведено в Приложении №2. Организаторы соревнований оставляют за собой право менять количество и тип препятствий непосредственно до начала мероприятий

### **3.2. Общие правила**

- 3.2.1. Необходимо преодолеть все препятствия.
- 3.2.2. Участник, не справившийся с препятствием, имеет право сделать 2 попытку (квалификационный раунд категории Элита и категория Стандарт), при неудачной второй попытке, атлету записывается временной штраф. В финальном раунде категории Элита спортсмену даётся одна попытка на прохождение препятствий.
- 3.2.3. Участнику, не справившемуся с препятствием, необходимо продолжить забег и преодолевать последующие препятствия.
- 3.2.4. На финальном препятствии «Рампа» у индивидуального участника две попытки на прохождение. В случае не прохождения финального препятствия «Рампа» в итоговый протокол записывается время после завершения участником второй попытки прохождения и количество пройденных препятствий и полученных им штрафов.
- 3.2.5. В случае непрохождения препятствия, в итоговый протокол записывается количество пройденных препятствий и не пройденных со штрафом. Однако участнику необходимо обязательно пройти оставшиеся препятствия.
- 3.2.6. Участнику необходимо предпринять серьезные попытки прохождения оставшихся препятствий после получения штрафа. В случае если участник намеренно не проходит оставшиеся препятствия, он получает дисквалификацию.
- 3.2.7. Участники, финишировавшие с одинаковым результатом (измеренным с точностью до 0,001 (одной тысячной) секунды, делят место, итоговое решение по призовым местам остаётся за организаторами соревнований.
- 3.2.8. Несоблюдение Правил может наказываться вынесением устного предупреждения, дисквалификацией, отстранением от соревнований.
- 3.2.9. Мера наказания зависит от тяжести нарушения.
- 3.2.10. Оргкомитет вправе назначать наказания, даже если совершенное нарушение не описано в Правилах, в случае если должностное лицо усматривает получение несправедливого преимущества или создание опасной ситуации.

### **3.3. Хронометраж**

- 3.3.1. Стартовое время участников отсчитывается от стартового сигнала.
- 3.3.2. Во время забегов используется электронный хронометраж.
- 3.3.3. Электронный хронометраж также дублируется ручным.
- 3.3.4. Для установления результата на финише используется оба типа хронометража + штрафное время, если оно имеется.

3.3.5. Соревнования состоят из отборочных и финальных забегов в категории Элит и финальных забегов в категории Стандарт.

3.3.6. Каждый спортсмен может участвовать в отборочных забегах 1 (один) раз в рамках одной и той же категории.

### **3.4. Устные предупреждения**

3.4.1. Устное предупреждение сигнализирует о возможном нарушении правил прохождения препятствий и правил поведения на мероприятии.

3.4.2. Атлет может получить устное предупреждение в следующих ситуациях:

- Атлет неосознанно нарушает правила
- Если оргкомитет видит, что атлет может нарушить правила

3.4.3. Члены оргкомитета могут дать предупреждение свистком, при необходимости атлет может быть остановлен, атлета могут попросить поменять свое поведение и продолжить участие далее.

### **3.5. Штрафное время**

3.5.1. За каждое непрохождение препятствия участник получает 2 минуты штрафного времени.

3.5.2. Если участник не прошёл и получил штрафное время больше чем на 5 препятствиях. Он получает итоговую дисквалификацию и не борется за денежные призы.

### **3.6. Дисквалификация**

Дисквалификацией наказываются серьезные нарушения Правил, такие как, создание помех другим спортсменам, опасное или нечестное поведение, оставление участника в опасности, нарушение правил прохождения препятствий.

3.6.1. Общие:

- Дисквалификацию атлет может получить за грубое нарушение правил, за не спортивное поведение, за споры с судьями;
- Атлет, получивший дисквалификацию, отстраняется до конца соревнований.

3.6.2. Дисквалификация за допинг: за использование допинга атлет устраняется от участия на всех соревнованиях, проводимых на данной тренировочной базе.

### **3.7. Исключение**

3.7.1. Причины отстранения от участия:

- Атлета могут исключить пожизненно за повторные грубые нарушения правил, что за собой ведет дисквалификацию в качестве штрафа.
- Исключение за допинг: за использование допинга атлет устраняется от участия на всех соревнованиях, проводимых на данной тренировочной базе

### **3.8. Апелляция**

Оштрафованные спортсмены вправе подать апелляцию.

### **3.9. Протесты**

Участники вправе подать протест.

- Протест должен быть подан в течение 5:00 минут после финиширования.
- Протест необходимо оформить в письменном виде и направить должностным лицам, ответственным за хронометраж.
- Жюри выносит решение относительно протеста до награждения.
- Подача ответного или недобросовестного протеста приведет к дисквалификации протестующей стороны.

## **4. ПРОХОЖДЕНИЕ ТРАССЫ**

### **4.1. Общие правила**

Спортсмены, проходящие трассу, обязаны соблюдать следующие правила.

- 4.1.1. Преодолевать дистанцию бегом, пешком, карабкаясь, ползком или иным образом, двигаясь по трассе, вдоль нее, под ней, над ней или через нее, согласно правилам прохождения препятствий, представленных в Приложении № 2.
- 4.1.2. Демонстрировать официальный номер участника. Номер должен быть указан или закреплён на головной повязке, нарукавнике, браслете или ином элементе экипировки на теле участника таким образом, чтобы не представлять риска для спортсмена (например, не цепляться за элементы препятствий).
- 4.1.3. Соблюдать пристойный внешний вид. Для мужчин разрешается обнаженный торс, у женщин должна быть закрыта верхняя и нижняя часть тела.
- 4.1.4. Запрещена свободная/мешковатая одежда.
- 4.1.5. Спортсмены обязаны преодолевать дистанцию в обуви. Запрещена обувь с шипами из любого материала. Запрещено бежать босиком.
- 4.1.6. Запрещено намеренно создавать препятствия для других спортсменов. Нарушение наказывается дисквалификацией.

### **4.2. Финиш**

Спортсмен считается финишировавшим в момент, когда преодолеют финишную черту.

### **4.3. Рекомендации по безопасности**

Участники сами несут ответственность за свое физическое состояние в ходе соревнований. Технические и медицинские должностные лица вправе отстранить от участия в соревновании любого спортсмена, который представляет опасность для самого себя или других участников по мнению упомянутых должностных лиц. Это относится к состоянию алкогольного и наркотического опьянения и ненадлежащему состоянию здоровья.

### **4.4. Запрещенные предметы**

- 4.4.1. Наушники, мобильные телефоны или любые другие электронные устройства;
- 4.4.2. Контейнеры для очков;

## **5. СОРЕВНОВАНИЯ В ФОРМАТЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ЭТАПОВ**

### **5.1 Общие правила**

- 5.1.1 В категории «Элита» соревнование будет проводиться в формате квалифицированных этапов. Соревнование в формате квалификационных этапов состоит из нескольких раундов с отборочными и финальными забегами, в ходе которых будут определены победители. Этапы включают отборочные и финал. Спортсмены отбираются для участия в финальном раунде исходя из времени прохождения трассы.
- 5.1.2 В категории «Стандарт» победители будут определяться по наилучшим результатам.
- 5.1.3 В категории «Фан» участник проходит препятствия в тренировочном режиме. Не получая никаких штрафов за не прохождение препятствий.
- 5.1.4 Разминочная сессия проходит строго для участников категорий Элита и Стандарт.

### **5.2 Раунды**

- 5.2.1 Раунды включают отборочные забеги и финал, согласно установленному порядку.
- 5.2.2 Каждому спортсмену может быть разрешено участвовать в отборочных забегах один (1) раз.
- 5.2.3 В финале участвуют 10 спортсменов мужчин и 6 спортсменов женщин, показавших лучшее время в квалификации:
  - в финале победитель определяется по лучшему результату. Победителям и призёрам в категории Элита необходимо пройти финальный этап без штрафа.

## **6 Категории участия:**

### 6.1

- Фан-забег
- Стандарт
- Элита

### 6.2 Участник может зарегистрироваться одновременно на следующие категории:

- 1) Фан-забег + Стандарт
- 2) Фан-забег + Элита

### 6.3 Запрещено участвовать в стандарте и элите одновременно.

## **7 Призовой фонд:**

### **Категория Элита Мужчины:**

- 1 место – 15 000 рублей
- 2 место – 10 000 рублей
- 3 место – 7 000 рублей

### **Категория Элита Женщины:**



- 1 место – 15 000 рублей
- 2 место – 10 000 рублей
- 3 место – 7 000 рублей

**Категория Стандарт женщины:**

- 1 место – 7 000 рублей
- 2 место – 5 000 рублей
- 3 место – 3 000 рублей

**Категория Стандарт мужчины:**

- 1 место – 7 000 рублей
- 2 место – 5 000 рублей
- 3 место – 3 000 рублей

## 8 Награждение:

- 8.1 Все финишировавшие участники соревнований в категориях Элита, Стандарт и Фан награждаются памятной медалью на финише.
- 8.2 Победители и призёры награждаются денежными призами, памятными подарками от спонсоров и призовыми медалями.

## 9 Стоимость участия и порядок регистрации:

9.1 Регистрация на Соревнование производится в электронном виде.

В период до 30 сентября 2020 года (включительно) необходимо пройти предварительную электронную регистрацию на сайте партнера **reg.o-time.ru** и совершить оплату банковской картой или Яндекс-деньги на указанном сайте.

**Предварительная заявка без оплаты не считается принятой.**

В день старта принятые и не оплаченные заявки аннулируются и требуют повторного оформления.

Возможно проведение регистрации на месте в день проведения Соревнования. Количество мест для регистрации на месте ограничено и определяется Организаторами по своему усмотрению.

Регистрация иными способами, а также предварительное бронирование стартовых номеров (по электронной почте, по телефону или иным способом) не предусмотрено. В категории Фан участники могут зарегистрироваться в день мероприятия.

**Размер регистрационного взноса составляет:**

**Категория Элита – 1600 руб.**

**Категория Стандарт – 1300 руб.**

**Категория Фан – 500 руб.**

**Оплаченный стартовый взнос возврату не подлежит за исключением случаев, прямо предусмотренных настоящим Регламентом.**

9.2 Возможна замена зарегистрированного участника на другое лицо без взимания дополнительной платы.

Заявки на замену зарегистрированного участника принимаются до 30.09.2020 г. (включительно) по электронной почте [mail@o-time.ru](mailto:mail@o-time.ru).

9.3 Возврат денежных средств производится только в том случае, если участник не может принять участие в Соревновании по медицинским показателям.

При этом предоставление официальной справки от врача является обязательным.

Заявки на отказ от участия по медицинским показателям принимаются по электронной почте [yysota\\_ocr@mail.ru](mailto:yysota_ocr@mail.ru) до 30.09.2020 включительно.

## **10 Стартовый пакет участника:**

**В стартовый пакет участника входят:**

- стартовый номер с чипом хронометража;
- медаль на финише;

**В стартовый взнос также входит:**

- доступ к теплым раздевалкам и гардеробу,
- туалет ,
- питьевую воду в зоне финиша
- полевая кухня

## Приложение №1

### Правила прохождения универсальной полосы препятствий «NINJA RACE».

- 1) Участнику необходимо преодолеть последовательно все препятствия по правилам, представленным в Приложении 2.
- 2) После не прохождения препятствия и получения штрафного времени, участник возвращается на трассу и продолжает движение со следующего препятствия.
- 3) В случае, если Участник не проходит любое из препятствий на трассе, в итоговый протокол записывается количество пройденных препятствий до и после не прохождения + штраф.
- 4) Участнику необходимо осуществлять серьезные попытки прохождения оставшихся препятствий после не прохождения.
- 5) В случае если участник намеренно не проходит оставшиеся после не прохождения одного из препятствий, он получает дисквалификацию.
- 6) Участнику, чтобы иметь высокий результат в рейтинге, необходимо пройти максимальное количество препятствий. Далее список будет распределяться по количеству пройденных препятствий в порядке уменьшения.
- 7) Лимит прохождения трассы для индивидуальных участников составляет 15 минут.
- 8) Участники имеют две попытки для прохождения каждого препятствия.
- 9) В случае непрохождения финального препятствия «Рампа» в итоговый протокол записывается время после завершения участником второй попытки прохождения и количество пройденных препятствий и плюсуется время штрафа.
- 10) Каждое препятствие (конструкция) имеет стартовую линию, с которой Участники должны начать свое движение (преодоление препятствия) и линия, на которую Участники должны прийти. Данные линии являются точками начала и завершения преодоления препятствия.
- 11) Касание земли под препятствиями любой частью тела, одежды, обувью считается не прохождением препятствия, за что участник получает штрафные минуты и может получить дисквалификацию
- 12) Если участник проходит долго препятствие или долго отдыхает перед препятствием и его догоняет участник, который стартовал за ним, то атлету необходимо освободить линию прохождения препятствий для более быстрого спортсмена. Отдыхать между препятствиями можно не более 30 секунд.
- 13) Организаторы оставляют за собой право менять препятствия местами, закрывать препятствия по ходу мероприятия в целях безопасности атлетов.

## Приложение №2

### Описание препятствий и порядок прохождения:

№	Название Препятствий	Порядок прохождения
1	Заборы «Вверх-Вниз»	Необходимо поочередно перелезть через заборы или подлезть под ними. Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия.
2	Канаты вертикальные	Необходимо подняться по канату до верхней отсечки (колокольчик/линия) и спуститься методом перехвата каната
3	«Пираты»	Участнику необходимо взять навесное оборудование руками («крюки») и перемещаться с помощью них по трубе, далее необходимо руками перехватиться за горизонтальную сетку и перемещаться по ней с помощью рук. Использовать ноги запрещено, касаться опорных конструкций запрещено.
4	Рукоход «Кобра»	Участнику необходимо при помощи рук перемещаться по канатам, далее участник должен преодолеть препятствие с помощью прыжков «манки» (длина препятствия 12 метров). Касаться опорных конструкций запрещено.
5	«Бешенный воркаут»	Участнику необходимо взять перекладину двумя руками и сделать 5 прыжков вверх при помощи перекладины.
6	«Мини Эверест»	Необходимо с помощью каната забраться на препятствие и слезть с препятствия, с другой стороны.
7	«Пирамида»	Участнику необходимо перейти вверх и вниз по сетке.
8	«Пиноккио»	Препятствие состоит из 2-х половин. Первую половину участник должен взять два кольца в руки и пройти по доске с отверстиями, вставляя кольца в отверстие, вторая часть состоит из различного навесного оборудования, которое необходимо проходить только при помощи рук. Касаться опорных конструкций запрещено.
9	«Фаталити»	Участнику необходимо преодолеть препятствие с помощью рук и ног по различному навесному оборудованию. Касаться опорных конструкций запрещено.

10	«Контейнер»	Участнику необходимо преодолеть препятствие перелезая его сверху. Женщинам можно использовать канаты.
11	Рукоход «М»	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя только руки. Обязательно нужно зафиксироваться двумя руками на первой балке и последней. Использование промежуточных балок одной/двумя руками всех обозначенных элементов обязательно. Женщины проходят половину препятствия.
12	«Рампа»	Участнику необходимо с разбега подняться на рампу, ухватиться руками за верхний край и взобраться на вершину. После финиша следует спуститься вниз по лестнице, запрещено прыгать с верха препятствия.
13	«Равновесие»	Участникам необходимо пройти/пробежать по стационарной высокой доске.
14	«Коромысло»	Необходимо перенести груз по бревну. Запрещено держаться за веревки и груз
15	Перенос тяжести	Каждый участник берёт один утяжелитель на руки или на шею. Необходимо пробежать один круг с данными утяжелителем, после этого вернуть его на место.
16	Кантование шин	Участнику необходимо перекантовать большую покрышку два раза вперед и два раза назад.

17	«Чёрная Вдова»	Участнику необходимо преодолеть препятствие с помощью рук и ног по различному подвесному оборудованию. Части препятствия: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рули (использовать только руки)</li> <li>2. Подвесная сетка (использовать руки и ноги)</li> <li>3. «Вертолёт» (использовать только руки)</li> </ol> Касаться опорных конструкций запрещено.
18	«Комбо»	Участнику необходимо преодолеть препятствие с помощью рук и ног по различному подвесному оборудованию. Части препятствия: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горизонтальный канат длина 5 м (использовать руки и ноги)</li> <li>2. Прыжки «манки» (для женщин способ «перехват»)</li> <li>3. Боксёрская груша (использовать руки и ноги)</li> <li>4. «Тарелки» (использовать только руки)</li> <li>5. Вертикальные канаты (использовать руки и ноги)</li> </ol>
19	«Ключик»	Участнику необходимо используя металлические приспособления пройти препятствия вставляя в отверстия.
20	Пирамида с зацепами	Необходимо пройти вдоль стены с помощью зацепов. Передвижение осуществляется только по зацепам.

\* Организаторы оставляют за собой право менять наличие, очередность препятствий и временной лимит не позже, чем за 24 часа до первого старта.