РЕГЛАМЕНТ

проведения Первенства Надеждинского района

по гонкам с препятствиями

«Надеждинская Миля»

(дистанция 1600 метров)

Первенство Надеждинского района по гонкам с препятствиями «Надеждинская миля» (далее Соревнование) проводится в соответствии с действующими Правилами вида спорта «гонки с препятствиями», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 февраля 2022 № 80 и настоящим Регламентом.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Популяризация и развитие вида спорта «гонки с препятствиями» в Приморском крае.
2. Привлечения интереса населения к спортивной деятельности;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Повышение спортивного мастерства спортсменов, занимающихся гонками с препятствиями;
5. Повышение судейских навыков судейских бригад;
6. Формирование нового типа зрелищных спортивных состязаний в Приморском крае;
7. Популяризация стадиона «Юбилейный», как многофункциональная спортивная площадка.

# СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

1. Место проведения: Приморский край, с. Вольно-Надеждинское, ул. 50 лет Октября 15а, стадион «Юбилейный».
2. Сроки проведения: 19 октября 2024 года.

# ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

* 1. Организаторы:
* «Беги за Солнцем» Wellness Club.
* Федерация гонок с препятствиями Приморского края;
  1. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Оргкомитет и главную судейскую коллегию.

# ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

1. К участию в соревнованиях допускаются лица, достигшие 18 лет и лица, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.
2. Участники несут персональную ответственность за состояние своего здоровья, о чем при проверке документов, дают расписку организаторам соревнований (можно будет взять на стойке регистрации). Участник, не представивший расписку, к участию в соревнованиях не допускается.
3. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который, представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.
4. Категории участников и дистанции:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория | Командный зачет | Личный зачет | Дистанция | Условия прохождения |
| PRO | Мужчины | Мужчины/  Женщины | 1 Миля  (1600 м) | * соблюдение временных лимитов, * передача эстафеты касанием, * преодоление всех препятствий, * запрет на помощь в прохождении |
| Женщины |
| Mix |
| Standart | Мужины | Мужчины/  Женщины | * соблюдение командного временного лимита (20 мин), * разрешен старт последующего участника по времени (5 мин после старта предшественника), * разрешено получение помощи от участника своей команды, стартовавшего следующим. |
| Женщины |
| Mix |
| FUN |  | * соблюдение командного временного лимита (20 мин), * разрешен старт последующего участника по времени (5 мин после старта предшественника), * разрешено получение помощи от участника своей команды, стартовавшего следующим. * Допускается обход препятвий |

1. Протяженность полосы препятствий «Надеждинская Миля» - 1600 метров.
2. Формат соревнований - командный.
3. Состав команды 4 человека.
4. Участники команды преодолевают полосу препятствий в формате эстафеты по одному кругу на человека.
5. Временной лимит прохождения полосы препятствий на команду – 20 минут.
6. Схематичный внешний вид полосы препятствий представлен в Приложении 1.

# ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Соревнования проводятся по правилам вида спорта «гонки с препятствиями».
2. Соревнования проходят в командном и личном зачете.

**19 октября 2024 года**

Подготовка места проведения соревнований;

10:00 – комиссия по допуску участников, ознакомление с трассой;

11:00 – открытие соревнований.

11:15 – фитнес – разминка.

11:30 – начало соревнований, первый старт.

16:00 – награждение победителей. Лотерея для гостей и участников.

11:00 – 16:00 активности для зрителей и болельщиков.

# ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ И РЕГИСТРАЦИЯ

1. Предварительные заявки на участие направляются по электронной почте: [NMile2024@mail.ru](mailto:NMile2024@mail.ru) или на Whatsapp номера 89046207439. Прием заявок заканчивается 16 октября 2024 года.
2. Регистрация участников и оплата стартового взноса будет производиться до 16 октября. стартового взноса 1000 рублей.
3. Выдача стартовых номеров будет производиться в день Соревнования на стадионе.
4. Каждый участник соревнований, должен представить в комиссию по допуску следующие документы;

- удостоверение личности, подтверждающее возраст участника;

- полис о страховании жизни и здоровья от несчастного случая;

- справка медучреждения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- заявление участника (Приложение 3)

- полис о страховании жизни и здоровья от несчастного случая на день соревнования.

1. По всем вопросам обращаться в судейскую коллегию по телефону: 89046207439 Данила Дроздов.
2. Спортсмен, не прошедший комиссию по допуску, не считается участником соревнований.

# УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. К участию допускаются лица возрастной группы от 18 лет.
2. Программа спортивных соревнований включает в себя преодоление искусственных препятствий на протяжении всей дистанции, ограниченной дорожками стадиона или специальной разметкой.
3. Перед стартом участники должны пройти инструктаж по технике безопасности. Дополнительный инструктаж проводится судьями на каждом этапе.
4. Участнику запрещено использование лямок, крюков, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом.
5. Участнику запрещено использовать кроссовки с металлическими шипами.
6. Команде необходимо прибыть на старт и стартовать в назначенное время, если команда не стартует в указанное время своего старта она дисквалифицируется.
7. Участники соревнований должны быть ознакомлены с Регламентом Соревнований.
8. В случае получения травмы участником, судья принимает решение о направлении данного участника к уполномоченному представителю медицинской службы и снятии с соревнований по состоянию здоровья.
9. Снятие участника во время прохождения трассы (препятствия) может быть осуществлено судьей, старшим судьей или главным судьей.
10. Участник соревнований имеет право обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются преодоления препятствия.
11. Участники допускаются к соревнованиям только в спортивной экипировке, не создающей помех судейской оценке выполнения заданий.
12. На спортивных соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, магнезии, компрессионной одежды, шапок, защиты паха, ног и рук.
13. Запрещено находиться на соревнованиях с оголенным торсом.
14. Запрещается представителям, тренерам, группе поддержки и гостям передавать любые вспомогательные предметы участникам спортивных соревнований. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника и команды со спортивных соревнований.
15. Запрещено получение любой помощи от третьих лиц (от другого спортсмена/тренера/зрителя). Нахождение вблизи с препятствиями, при этом не мешая работе судей и прохождению препятствий участниками допустимо для других спортсменов/тренеров/зрителей.
16. Участникам разрешено пробовать проходить/трогать/тестировать препятствия до момент официального начала соревнований и первого старта. Нахождение на полосе препятствий в другое время запрещено и ведет к дисквалификации.
17. Запрещено нахождение участников Спортивных соревнований в состоянии алкогольного, токсического и/или наркотического опьянения, что автоматически приведет к дисквалификации в спортивных соревнованиях и не допуску к участию в мероприятии.
18. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, представителей группы поддержки и гостей. Вышеуказанные лица обязаны знать и соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения соревнований к соответствующему участнику будут применены дисциплинарные меры.
19. За неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению ко всем присутствующим лицам на мероприятии) участник, дисквалифицируется. Такая дисквалификация приведет к удалению участника с соревнований в день проведения мероприятия, снятия с официального зачета всей его команды и привлечет к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
20. Запрещено помогать или мешать другим участникам спортивных соревнований на дистанции и на препятствиях. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника со спортивных соревнований.
21. Оргкомитет Спортивных соревнований оставляет за собой право вносить изменения в Регламент, оповещая об этом участников через соцсети и иные рассылки.
22. При нарушении любого из указанных пунктов, Участник, может быть, не допущен к соревнованиям или может быть снят с соревнований (дисквалифицируется).

# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

* 1. **Общие сведения:**

1. Состав команды 4 человека;
2. Команды имеют ограничение по времени прохождения дистанции в 20 минут.
3. Общее количество препятствий на круг: 9
4. Протяженность трассы: 1600м (4 круга)
5. Организаторы оставляют за собой право менять наличие, количество, очередность препятствий и временной лимит в день спортивного соревнования. О чем будет сообщено на инструктаже по технике безопасности.
   1. **8.2 Правила прохождения полосы препятствий «Надеждинская Миля»:**
   2. **Старт/Финиш**
      1. Старт и финиш расположены в одном месте.
      2. Одновременно на старт выходит 2 команды. На линии страта остается по одному участнику каждой команды. Остальные члены команды остаются в стартовой зоне сбоку от стартовых ворот со стороны своей полосы препятствий.
      3. Выбор полосы (левая или правая) препятствий разыгрывается жребием между капитанами команд.
      4. По команде стартера первые участники команд начинают прохождение полосы препятствий каждый по своей стороне.
      5. После старта первого участника, второй участник команды подходит к стартовой линии, но не заступает за нее.
      6. Преодолев дистанцию в один круг, первый участник передает касанием (ладонь в ладонь только в зоне старта) эстафету второму участнику.
      7. Второй участник начинает прохождение полосы препятствий после касания с с первым участником или по истечении 5 минут после старта первого участника.
      8. Начало движения третьего и четвертого участников происходит аналогичным образом (через передачу эстафеты касанием или спустя 10 и 15 минут с момента старта соответсвенно).
      9. В случае старта 2, 3 или 4 участника команды не через передачу эстафеты касанием, а по времени, команда снимается с зачет категории PRO и дальнейшее судейство происходит по категории Standart.
      10. Команды имеют ограничение по времени прохождения дистанции в 20 минут *(лимит может быть изменен организаторами в день спортивного соревнования.)*. В случае превышения командного лимита по времени, команда дисквалифицируется и освобождает трассу. Сигналом покинут трассу при превышении временного лимита служит поднятие красного флага судьи на трассе.
      11. Финишное время определяется в момент пересечение 4-го участника финишной черты.

**Преодоление препятствий**

* + 1. Участники имеют неограниченное количество попыток для прохождения одного препятствия прежде, чем перейти к другому.
    2. Участник не может менять линию движения по время прохождения трассы по своему решению. Участник может поменять линию только по указанию судьи.
    3. В случае если участник не может пройти препятствие, он может получить помощь от другого члена своей команды, стартовавшего после него по времени. В этом случае помогающий также должен пройти свой этап самостоятельно.
    4. В случае отказа участника от повторного прохождения, судья делает отметку в протоколе и сообщает по рации. Участник может продолжить прохождение полосы препятствия, обойдя его, если его командой не превышен временной лимит. В таком случае команда снимается с командного зачета категории PRO или Standart и переходит в категорию FUN.
    5. На препятствиях (конструкциях), которые имеют стартовые/финишные платформы, участникам необходимо начать свое движение (преодоление препятствия) с платформы и завершить преодоление препятствия на платформе. Данные платформы являются точками начала и завершения преодоления препятствия.
    6. Если препятствие не оборудовано платформами, то точками начала и завершения преодоления препятствия можно считать границы самого препятствия (конструкции либо стартовой линии на препятствии).
    7. При прохождении препятствий, имеющих навесное оборудование (кольца, канаты, прочее), необязательно использовать первый и последний элемент в линии. Если в конце препятствия имеется колокольчик/линия, то участнику необходимо завершить прохождение препятствия посредством удара кистью руки в колокольчик, либо пересечением линии, обозначенной судьей. Звук колокольчика должен быть громким и хорошо слышен судье. Если касание было не сильным и звон колокольчика слабым и не слышным для судьи, судья вправе отправить на повтор.Рукоходы, переправы, препятствия на баланс проходятся без касания земли. В случае касания земли участник проходит препятствие заново.
    8. Запрещается касаться любой частью тела опорных конструкций препятствия, тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов.

**Экипировка**

* + 1. На спортивном мероприятии запрещено использование лямок, резинок, крюков, перчаток с крюками, обуви с железными шипами и любых других вспомогательных средств при беге или преодолении препятствий. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника со спортивных соревнований.
    2. Краткое описание и способы прохождения препятствий содержится в Приложении 2.
    3. Подробное описание будет оглашено на инструктаже по технике безопасности в день мероприятия.

# ХРОНОМЕТРАЖ

1. На соревновании используется ручной хронометраж.
2. По команде судьи, очередные стартующие команды приглашаются в стартовый коридор за 2 минуты до начала старта.
3. Команды, получают последние инструкции касающиеся старта и финиша.
4. Команды по жребию разыгрывают беговую дорожку.
5. По команде «На старт», первые участники команд подходят к стартовой линии. Остальные остаются за стартовыми воротами со стороны своей дорожки.
6. По команде «Внимание», спортсмены замирают.
7. По команде «Марш» (или иного оговоренного на инструктаже сигнала) команды начинают прохождение полосы препятствий.
8. Официальным считается время, которое должно быть зафиксировано с момента стартовой команды, выстрела или сигнала до момента, когда последний участник команды пересек линию финиша. Распределение призовых мест осуществляется согласно официальному времени.
9. Помимо командного времени фиксируется и время каждого спортсмена потраченного на прохождение одного круга.
10. Во всех случаях результаты должны преобразовываться с точностью до 0.01 секунды.

# ПРОТЕСТЫ

1. Подача протеста может производиться сразу после финиша участника и строго до объявления результатов и награждения. Протест рассматривается Оргкомитетом, решение по нему принимается до объявления результатов и награждения.
2. Любые протесты относительно судейства, стандартов движения и правил прохождения подаются главному судье в письменном виде (форма свободная).
3. Участники не могут подавать протест относительно качества судейства (чистоты прохождения препятствий) движений других участников.
4. Оргкомитет оставляет за собой право рассмотрения, либо отклонения протестов.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

1. Команды – победители в категории PRO и Standart медалями, дипломами и призами.
2. Спортсмены, показавшие три лучших времени прохождения круга в категории PRO награждаются медалями, грамотами и призами.
3. Спортсмены, показавшие три лучших времени прохождения круга в категории Standart и FUN, преодолевшие все препятствия награждаются медалями, грамотами и призами.

# УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

1. Расходы, связанные с проведением соревнований, компенсируются за счет спонсорских средств и стартовых взносов участников соревнований в размере 1300 рублей с человека или 4200 рублей с команды..
2. Расходы по участию в соревнованиях (суточные, проезд, проживание, питание) производится за счёт командирующих организаций и самих участников.

# 13. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

1. Спортивное мероприятие проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиями соответствующих нормативных актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении соревнований возлагается на самих участников, представителей организаций сопровождающих участников соревнований. Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях на свой страх и риск. Ответственным за страхование от несчастных случаев является организация, командирующая участника или непосредственно сам спортсмен, имеющий медицинский страховой полис.
2. Участие в Соревнованиях осуществляется только при наличии подтверждающих документов о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника Соревнования.
3. Участники несут персональную ответственность за соблюдение правил техники безопасности в рамках прохождения препятствий/выполнения соревновательных заданий.
4. Организаторы мероприятия оставляют за собой право приостанавливать мероприятие, если возникли условия, препятствующие его проведению и угрожающие здоровью, безопасности Участников и зрителей.

# Приложение 1

# Схематичный вид полосы препятствий

# 

# Приложение № 2

**Краткое описание прохождения препятствий\*.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название препятствий** | **Порядок прохождения** | **Примечание** |
| **1** | Молот | Стоя на помостах спиной по ходу движения, ударами молота продвинуть по желобу груз. До момента пересечения грузом крайнего среза желоба. Молот опустить рядом с препятствием и перейти к следующему этапу. | Момент пересечения груза крайней поверхности желоба фиксирует судья, после чего подает команду спортсмену. |
| **2** | Заборы «вверх-вниз» | Необходимо поочередно подлезть под заборы и перелезть через покрышки. | Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия. |
| **3** | Баланс на бревне  баланс на бревне.jpg | Необходимо пройти по бревну с грузом (может быть мешок, покрышка или коромысло с блинами). | Запрещается касаться ногами земли.  Спрыгивание с препятствия строго по ходу движения.  . |
| **4** | Горка  горка.jpg | Необходимо забежать на препятствие, дотянуться до каната и с его помощью забраться наверх препятствия, затем спуститься вниз по платформе, с другой стороны. | Запрещается использовать боковые опоры, менять канат во время подъёма.  Спускаться необходимо любым безопасным способом. |
| **5** | Сани | Участникам преодолевают дистанцию этапа в упряжке с утяжеленными санями. Этап считается пройденным, когда сани полностью пересекли контрольную линию. | Движение строго по прямой. Запрещено пересекать дорожку соперника. |
| **6** | Барьеры | Участникам преодолевают 50 метровую дистанцию с установленными на ней легкоатлетическими барьерами. | Движение строго по прямой. Запрещено пересекать дорожку соперника. |
| **7** | Рукоход «Синусоида» | Необходимо только с помощью рук перебраться с одной стороны препятствия на другую по металлическим трубам. | Если платформ нет, то прохождение начинается за стартовой линией и заканчивается за финишной. Запрещается касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия. |
| **8** | Горка с канатами  стены 2.jpg | Необходимо перелезть с одной стороны препятствия на другую. | Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия, спрыгивать с верхней части конструкции. |
| **9** | Рукоход «Кольца» | Необходимо только с помощью рук перебраться с одной стороны препятствия на другую по навесным элементам и ударить в колокольчик.  Запрещается касаться любой частью тела земли, тросов, веревок вспомогательных элементов, опорных конструкций препятствия. | Запрещается касаться любой частью тела земли, тросов, веревок вспомогательных элементов, опорных конструкций препятствия. |

**\* Состав и количество препятствий может быть изменено Оргкомитетом. Правила и техника прохождения препятствий будет доведена до участников во время инструктажа в день соревнований.**

**Приложение 3**

ЗАЯВЛЕНИЕ участника

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество, дата рождения)

выражаю желание принять участие в мероприятии

**«Надеждинская Миля»**

19 октября 2024 года, подтверждаю, что ознакомлен(на) с Положением о Соревновании и согласен(на) его исполнять.

Настоящим я также подтверждаю, что:

* осознаю, что участие в гонках с препятствиями, требующих физического и умственного напряжения, может привести к значительным физическим нагрузкам, и опасности получения травм;
* осведомлен(на) о состоянии своего здоровья и никаких медицинских противопоказаний, препятствующих участию в забеге, не имею. Ответственность за любые возможные негативные последствия моего участия возлагаю на себя;
* при участии в в соревновании буду беспрекословно подчиняться всем указаниям и требованиям судей и организаторов мероприятия;
* я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения забега, и в случае его утери не имею право требовать компенсации;
* с Положением о проведении мероприятия «Надеждинская Миля» ознакомлен(на);
* я согласен(на) с тем, что мое выступление, фотографии со мной и интервью может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату и без компенсации в отношении этих материалов.

Я выражаю согласие на обработку своих персональных данных, переданных мной при регистрации на Соревнование, то есть совершение всех дейсвтий (операций), с моими персональными данными (включая, сбор, систематизацию, накомпление, хранение, уточнение, а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных законодательством.

Перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие: ФИО, паспортные данные, адрес места регистрации.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие на обработку персональных данных в письменной форме в любое время.

Личная подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

расшифровка подписи