**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении открытой Контрольной тренировки**

**«PnzRun »**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее положение устанавливает порядок проведения контрольной тренировки от бегового клуба Pnzrun «Spacetrack». (далее - Тренировка)

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

2.1. Популяризация здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок в Пензе и Пензенской области.

2.2. Создание альтернативы отменным забегам среди любителей по бегу.

1. **РУКОВОДСТВО**

3.1. Общее руководство соревнований осуществляется беговым клубом Pnzrun.

1. **СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

4.1. Контрольная тренировка проводится 24 июля 2021 года на стадионе “Первомайский” ул.Калинина 119.

4.2. Начало тренировки 17:00. Окончание тренировки 22:00.

1. **УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

5.1. Для участия в контрольной вы должны быть зарегистрированы на платформе <https://orgeo.ru/>. Там пройдет онлайн-регистрация на Тренировку.

Вы должны быть зарегистрированными на Тренировку и оплатить стартовый взнос. Сервис сообщит вам об успешной регистрации.

5.2. В день мероприятия участник должен пройти контроль температуры тела на входе стадиона “Первомайский”

5.3. Тренировка пройдет с соблюдением Постановления губернатора Пензенской области от 28 июня 2021 года № 110 "О внесении изменений в постановление Губернатора Пензенской области от 16.03.2020 № 27". Поэтому время забегов будет разведено, чтобы выполнить условия пункта постановления: 3.3. запретить проведение массовых досуговых, развлекательных, зрелищных, культурных, физкультурных, спортивных, просветительских, выставочных, рекламных и иных подобных мероприятий на открытом воздухе с численностью участников более 50 человек.

5.4. Таймлайн (время московское)  
Важно. Внимательно изучить расписание Контрольной тренировки. Адекватно оценить свои возможности при выборе номера забега. Приходить четко ко времени разминки перед вашим забегом и после финиша оперативно покинуть территорию стадиона “Первомайский”.

17:00 Регистрация забега №1 / дистанция 5000м /

17:20 Старт забега №1 / дистанция 5000м /

18:00 Финиш забега №1 / дистанция 5000м /

18:05 Награждение финишеров забега №1

18:30 Регистрация забега №2 / дистанция 10000м /

19:00 Старт забега №2 / дистанция 10000м /

20:00 Финиш забега №2 / дистанция 10000м /

20:05 Награждение финишеров забега №2

20:30 Регистрация забега №3 / дистанция 10000м /

21:00 Старт забега №3 / дистанция 10000м /

21:45 Финиш забега №3 / дистанция 10000м /

21:45 Награждение финишеров забега №3

22:00 Закрытие Тренировки

5.5. В забеге №1 могут принимать участие все желающие любители бега. Награждение участника производится сразу после пересечения им финишной линии. Участники бегового интенсива для начинающих от бегового клуба Pnzrun награждаются отдельной церемонией.

В забеге №2 могут принимать участие все желающие любители бега, чей результат на 10 километров (шоссе) или 10000 метров (стадион) попадает в диапазон (45:00 (темп 4:30мин/км) - 60:00 (темп бега 6:00мин/км)).

Если у участника нет официального или тренировочного результата на данной дистанции, то он может отобраться по результатам со смежной дистанции:

5км (5000м) 27:30 (темп 5:30мин/км) и быстрее.

Если данный критерий не выполняется, участник автоматически попадает в забег №1.

Оценивайте свои возможности адекватно и это принесет вам намного больше удовольствия и эмоций от процесса!

Награждение участника производится сразу после пересечения им финишной линии.

В забеге №3 могут принимать участие все желающие любители бега и профессионалы, чей результат на 10 километров (шоссе) или 10000 метров (стадион) попадает в диапазон (45:00 (темп 4:30мин/км) и быстрее).

Если у участника нет официального или тренировочного результата на данной дистанции, то он может отобраться по результатам со смежной дистанции:

5км (5000м) 21:15(темп 4:15мин/км) и быстрее.

Если данный критерий не выполняется, участник автоматически попадает в забег №2.

Оценивайте свои возможности адекватно и это принесет вам намного больше удовольствия и эмоций от процесса!

Награждение участника производится сразу после пересечения им финишной линии.

Первые 5 мест среди мужчин и женщин в абсолютном первенстве награждаются отдельной церемонией.

5.6. Протокол и результаты.  
На тренировке будет использован ручной хронометраж.

Финишный результат участника будет фиксироваться после пересечения финишной линии при условии преодоления участником всех необходимых кругов: 5000м - 12,5 кругов по 400м; 10000м - 25 кругов по 400м.

Круги считает каждый участник сам любым способом, а также группа волонтеров и организаторов.

Протокол будет сформирован в течение 3 дней после Тренировки.

Подать апелляцию можно будет в течение 3 дней после публикации протокола по номеру: +7(961)351-51-23 или по почте: pnzrunclub@gmail.com

5.7. Возрастные категории  
В забеге на 5000м могут принимать участие лица старше 14 лет.

В забеге на 10000м могут принимать участие лица старше 18 лет.

При регистрации участник подтверждает подписью в графе “здоровье”, что:

“Я беру на себя (сам несу) полную ответственность за свое здоровье, физическое состояние, все возможные последствия, произошедшие со мной по пути и во время занятий. К организатору претензий не имею.”

5.8. Регистрационный взнос  
Регистрационный взнос производится на сайте <https://orgeo.ru/> .

Размер взноса:

600 рублей - для не участников бегового клуба PnzRun

400 рублей - для участников бегового клуба PnzRun\*

Участником клуба считается человек, пользующийся одним из форматов подготовки бегового клуба Pnzrun.

Внося взнос, участники получает воду и питание на финише; бесплатный вход на территорию стадиона “Первомайский”, душ, туалет, раздевалку; личное фото с забега, наградную атрибутику после финиш, стартовый номер, призы от друзей и партнеров бегового клуба PnzRun.

Оплаченная регистрация отмене не подлежит.

5.9. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ

В зависимости от погодных условий и иных форс–мажорных обстоятельств, включая закрытие стадиона из-за эпидемиологической обстановки. Оргкомитет оставляет за собой право изменения регламента Тренировки (перенос времени старта, сокращение дистанции) вплоть до их отмены с последующим уведомлением участников. Стартовый взнос в таком случае возвращается полностью!

НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО ИЛИ ПРЕКРАЩЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ В ОДНОСТОРОННЕМ ПОРЯДКЕ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ.

НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ-ВЫЗОВОМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНТРОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

Возникшие вопросы по Тренировке направляйте на

номер: +7(961)351-51-23

инстаграм: <https://www.instagram.com/pnzrun/>

До встречи на старте!