

Утверждаю  
Руководитель АНО  
«Манарага РАН (бег)»



**Положение**  
по проведению открытого соревнования  
«Вертикальный километр»

г. Сыктывкар

2024

## **1. Цели и задачи.**

1.1. Открытое соревнование «Вертикальный километр» (далее – соревнование) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни и приобщения населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризации легкой атлетики;
- выявления сильнейших спортсменов;
- повышения узнаваемости АНО «Манарага Ран (бег)» и фитнес-центра New Art Fitness.

## **2. Организаторы.**

2.1. Организация соревнования возлагается на автономную некоммерческую организацию «Манарага РАН (бег)».

2.2. Общее руководство соревнования осуществляет Вовченко Тарас Сергеевич.

2.3. Главный судья – Вовченко Тарас Сергеевич.

2.4. Ответственные за проведение соревнования: Вовченко Тарас Сергеевич и Назаров Валерий Александрович.

## **3. Место и период проведения.**

3.1. Соревнование проводится в период с 1 по 23 июня 2024 года по субботам и воскресеньям (1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23 июня) с 15:00 до 19:00 в фитнес-центре New Art Fitness по адресу: г. Сыктывкар, Октябрьский проспект, д. 168.

## **4. Участники.**

4.1. На дату соревнования участник должен достичь возраста 18 лет.

4.2. Участники делятся на возрастные группы с 18 до 35 лет, с 35 до 50 лет, 50 лет и старше среди мужчин и женщин.

4.3. Участник обязан использовать беговую экипировку и сменную обувь.

4.4. Участник допускается для участия в соревновании после заполнения и подписания согласия на участие в соревновании «Вертикальный километр» (прилагается).

## **5. Условия участия в соревновании.**

- 5.1. Участие в соревновании бесплатное.
- 5.2. Особенность данного соревнования – прохождение дистанции 1 км на беговой дорожке с установленным углом наклона полотна 12°.
- 5.3. Скорость движения полотна беговой дорожки регулируется участником самостоятельно.
- 5.4. Участнику предоставляется время для разминки и контрольной попытки (суммарно не более 20 минут). В ходе разминки участник выбирает подходящий темп и адаптируется к особенностям беговой дорожки.
- 5.5. Участнику предоставляется одна контрольная попытка.
- 5.5. Полученный результат фиксируется в протоколе и подписывается участником и ответственным лицом.

## **6. Регистрация.**

- 6.1. Регистрация на соревнование осуществляется на сайте <https://orgeo.ru/>.
- 6.2. После регистрации участник самостоятельно согласовывает с организатором дату и время своего участия в соревновании.
- 6.3. Проходя регистрацию участник гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для участия в спортивном мероприятии.

## **7. Награждение.**

- 7.1. Победителем признается участник, показавший лучший результат в своей возрастной группе.
- 7.2. Подведение итогов соревнования и награждение победителей состоится 7 июля 2024 года на массовом спортивном мероприятии «Яг-Морт Trail - 2024» по адресу: Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Северная, д. 3а/1, ГАУ «Республиканский лыжный комплекс им. Р.П. Сметаниной».

### Приложение:

1. Согласие на участие в соревновании «Вертикальный километр».
2. Памятка участникам.

## Памятка участникам

1. На этой дистанции важна в первую очередь тактика. Неопытные бегуны выдыхаются на первых двух сотнях метров, а потом большую часть дистанции вынуждены добегать слишком медленно. Попробуйте хотя бы с полминуты пробежать под нужным углом в планируемом темпе. Потом отдохните, настройтесь на старт и уже тогда покажите свой максимум.

2. Механика контрольного забега очень простая: вы за 100 метров разгоняетесь до нужной вам скорости с подъемом бегового полотна с уклоном в 12 процентов. Организатор засекает время и начинает отсчет ваших 1000 метров. После преодоления зачетного километра вы можете снизить скорость и угол подъема, чтобы плавно сбавить ход и сделать заминку.

Согласие на участие в соревновании «Вертикальный километр»

Я, \_\_\_\_\_,  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_, именуемый в дальнейшем «Участник», даю согласие  
(дата рождения)

на участие в открытом соревновании «Вертикальный километр» (далее – соревнование), заявляю, что не имею медицинских противопоказаний для участия в соревновании и обязуюсь соблюдать следующие требования:

- участвовать в соревновании в специальной одежде и обуви для занятий физической культурой, соответствующей стандартам безопасности и направленности мероприятия;
- соблюдать правила личной и общей гигиены;
- во избежание травм и столкновений во время участия в соревновании соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Участникам соревнования, находящимся в непосредственной близости и не пользоваться мобильным телефоном во время участия в соревновании.

Даю согласие на проведение фото- и видеосъёмки своего участия в соревновании и дальнейшего использования данных материалов АНО «Манарага Ран (бег)» и фитнес-центром New Art Fitness без каких-либо дополнительных условий со стороны Участника.

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

/ \_\_\_\_\_  
расшифровка