**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении кросса с препятствиями «Коми Герои».**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

 1.1. Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением забега по пересеченной местности с препятствиями «Коми Герои» (далее Соревнование), на основании установленных организаторами правил.

1.2. Соревнование является спортивно-массовым мероприятием и проводится в целях повышения интереса к данному виду спорта и развития спортивного мастерства у профессиональных спортсменов и любителей бега.

1.3. Цели и задачи соревнований:

- популяризация бега с препятствиями как массового и доступного вида спорта;

- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- формирование здорового образа жизни;

- выявление сильнейших спортсменов.

**2. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЯ**

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнования осуществляет индивидуальный предприниматель Гончар Роман Валерьевич (ИНН 110116546609, ОГРНИП 318112100015007)

2.2. Организационный комитет:

- осуществляет контроль за подготовкой и проведением Соревнования, рассмотрением официальных протестов и решением спорных вопросов;

- производит рассмотрение документов и допуск к участию в Соревновании;

- предоставляет призы для вручения победителям и призерам Соревнования;

- осуществляет информационное обеспечение участников;

- обеспечивает судейство;

- осуществляет организацию мер безопасности и медицинское обеспечение Соревнования.

**3.СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:**

3.1. День и время проведения Соревнования: «05» января 2019, регистрация 09.00-09.50 старт в 10:00.

3.2. Место проведения: Республика Коми, г. Сыктывкар, парк им. Кирова.

**4. ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЙ**

4.1. Дисциплина: бег 2,5 км по пересечённой местности с препятствиями (не менее 15ти) различной сложности.

4.2. Соревнования проводятся:

- одиночный забег среди мужчин и женщин

- отдельно среди команд. Состав команды 6 человек (обязательно наличие одного человека противоположного пола)

4.3. Подробная информация о маршруте дистанции, препятствиях будет выдаваться на регистрации, а так же в соцсетях до начала Соревнования.

4.4. Организаторы оставляют за собой право внесения изменения в формат проведения Соревнования в зависимости от количества поданных заявок, а также других ситуаций

**5.ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

09.00 - 09.50 регистрация, выдача номеров.

10.00 – старт участников индивидуальных забегов (одновременно не более 10 человек).

11.30 - старт участников командных забегов (по две команды одновременно).

14.30 – награждение индивидуальных забегов.

15.00 –награждение командных забегов.

**6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

6.1. К участию в Соревновании допускаются все желающие, которым исполнилось 18 лет на дату фактического проведения Соревнования.

6.1.1. Допуском участника к Соревнованию является стартовый номер Соревнования.

6.1.2. Участники без стартового номера Соревнования к участию в Соревновании не допускаются.

6.2. Для получения стартового пакета (см. п. 7.10), включающего стартовый номер Соревнования, участник должен предоставить следующие документы:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность и подтверждающий возраст участника.

- заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;

6.3. Несоответствие документов перечню п. 6.2. ведет к автоматическому запрету участия в соревнованиях. Стартовый взнос в данном случае не возвращается.

**7.РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ**

7.1. Соревнование не является коммерческим мероприятием и проходит на условиях самоокупаемости за счёт стартовых взносов и спонсорской поддержки.

7.2. Стартовый взнос составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участники** | **Регистрация до 20.12.2018 г.** | **Регистрация с 20.12.18-04.01 2019 г.** |
| Индивидуальный старт | 500 р. | 750р. |
| Командный старт | 2600р. | 3200р. |

7.3**.** Регистрация для участия в Соревновании осуществляется в официальной группе Вконтакте https://vk.com/komi\_hero. Регистрируясь для участия в Соревновании, участник соглашается со всеми пунктами настоящего Положения и обязуется их выполнять.

7.4. При регистрации участник обязан указывать персональные данные в соответствии с удостоверением личности, ознакомиться и оплатить стартовый взнос.

7.5. При регистрации участник Соревнования дает согласие на обработку своих персональных данных Организаторам Соревнования.

7.6. Участник считается зарегистрированным после оплаты стартового взноса. Оплата стартового взноса осуществляется переводом средств Организаторам на карту Сбербанка с 1.12.2018 до 04.01.2019 (включительно).

7.7. Выдача стартовых пакетов производится только зарегистрированным участникам. В стартовый пакет участника включены:

▪ стартовый номер Соревнования;

▪ медаль финишера (только для участников, пробежавших дистанцию).

7.8. Возможна замена зарегистрированного участника на другого без взимания дополнительной платы. Заявки на изменения принимаются до 04.01.2019 (включительно), для этого необходимо связаться с Организаторами.

7.9. Возврат внесенных средств в случае болезни или неотложных причин, подтверждающиеся соответствующей справкой осуществляется в течении трех календарных дней, на карту с которой был совершен перевод или лично в руки, при предъявлении паспорта.

8. ПРОТЕСТЫ

* 1. Подача протеста производится сразу после финиша команды. Если капитан команды подписал судейский бланк, результат считается утвержденным и протесты не принимаются.
  2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил подаются Главному судье Соревнований.
  3. Участники не могут подавать протест относительно судейства качества движений других Участников.
  4. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.
  5. Действия при подаче протеста:
     1. Капитан Команды и соревнующийся участник (тренеры и другие Участники не участвуют в разрешении протеста) заявляют протест Главному Судье Соревнований, назвав свое имя, номер команды и причину протеста.
     2. Главный судья Соревнований, капитан Команды, Участник и Судья Участника выясняют сущность протеста и разрешают его.
     3. Вся информация предоставляется руководителю Оргкомитета Соревнований для вынесения финального решения.
  6. Решение по спорной ситуации, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.
  7. Видео, фотографии и т.д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом материалы, однако, их наличие не гарантирует использование в процессе вынесения решения.

**9. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

9.1. Подробный маршрут и порядок прохождения дистанции предоставляется для ознакомления в день старта 05.01.2019 г. Предварительный маршрут опубликуется в официальной группе Вконтакте Соревнования https://vk.com/komi\_hero.

9.2. Дистанции размечаются на местности специальными лентами и знаками. Участники должны следовать разметке. Участники, отклонившиеся от разметки более чем 20 метров, дисквалифицируются.

9.3. Все участники (индивидуально и команды), обязательно должны преодолеть каждое препятствие и получить отметку о прохождении у судьи. В случае непреодоления (невыполнения), выполняется штрафное задание (для личников – «бёрпи» 20 раз; для команды - 100 раз «бёрпи» на всю команду суммарно). «Бёрпи» - это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Вы начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки.

9.3.1 Препятствия представляют собой:

- **барьеры, специально оборудованные конструкции**. В этом случае преодоление препятствия подразумевает под собой проползание под колючей проволкой, перепрыгивание через бревна, проход по брусьям, проход по рукоходу, перелезание через стену, подтягивания и т.д.

- **отягощения в виде покрышек, мешков, бревен**. В этом случае преодоление препятствия подразумевает под собой выполнение задания с отягощением, например, подьем в гору с мешком, кантование покрышки, приседание с бревном, выпады и т.д.

- **ленты, канаты, веревки**. Данные препятствия требуют ловкостных навыков таких как, равновесие и координация. Под преодолением препятствия подразумевается проход по ленте (слэклайн), проход через паутину из веревок, переправа по канату и т.д.

- **комбинированные препятствия**, представляющие собой объединение нескольких выше перечисленных типов препятствий.

9.4. Одновременный старт в индивидуальной гонке, группами по 10 человек. Интервал между группами – 10 минут.

9.5.Одновременный старт в командной гонке – 2 команды. Интервал между стартами команд – 5 минут.

9.6. В случае схода с дистанции участник должен сообщить об этом судьям на финише или на дистанции.

9.7. Стартовый номер участника должен быть корректно закреплен спереди и виден на всем протяжении всей дистанции.

**10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

10.1. Соревнования проводится на местности, приспособленной для преодоления выбранной дистанции, согласно требованиям нормативных актов, действующих на территории государства участника соревнований и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

10.1.1 Все препятствия и сопутствующие конструкции надежно закреплены и фиксированы, выполнены с соблюдением мер безопасности, имеют высокий запас прочности.

10.2. Страхование участников соревнований осуществляется за счет средств участников соревнований (обязательно).

10.3. Участник соревнований несет персональную ответственность за соблюдение правил поведения, спортивную, пожарную и общественную

дисциплину в период проведения соревнований.

10.4. Участник должен отвечать за собственную безопасность и безопасность других участников.

10.5. Участник должен отказаться от прохождения дистанции, если она превышает уровень его физических возможностей.

10.6. Участники должны помогать друг другу при несчастном случае, травме или состоянии, опасном для жизни и здоровья.

10.7. Судьи оставляют за собой право снять участника с соревнований в любое время, если его действия вызывают риск для его собственного здоровья или безопасности, или здоровья и безопасности участников других команд. Также дисквалификация участника возможна в случае нарушения правил соревнований.

**11. ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ**

11.1. Результаты участников Соревнования фиксируются судьями на финише.

11.3. Итоговый протокол результатов будет опубликован в официальной группе Вконтакте https://vk.com/komi\_hero.

11.4. В Соревнованиях награждение производится с 1 по 3 место

11.5. Протесты о нарушении правил другими участниками рассматриваются Организационным комитетом до закрытия соревнований.

11.9. Протесты о несогласии с протоколом результатов принимаются и рассматриваются до закрытия соревнований.

12. Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время Соревнования фотографии и видео материалы по своему усмотрению.

13. Подробная информация о Соревновании размещена в официальной группе Вконтакте https://vk.com/komi\_hero

14. Официальным каналом связи с Организаторами Соревнования является электронная почта, мобильная связь (см. Контакты).

15. Настоящее Положение может быть изменено Организаторами в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников.

Настоящее Положение является официальным приглашением для участия в забеге по пересеченной местности c препятствиями «Коми Герои».

**КОНТАКТЫ**

Организаторы:

*Гончар Роман Валерьевич, тел. +7 9042025737*, RomanGonchar1989@yandex.ru

(Watsup, Viber, Telegram).

 vk.com/gonchar\_fitness

*Данное положение является официальным вызовом на соревнования.*