«УТВЕРЖДАЮ»

Организатор пробегов

«+5000 к ЗДОРОВЬЮ»

\_\_\_\_\_\_ А.С. Косолюкин

.«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении пробегов «+5000 к ЗДОРОВЬЮ»

1.Цели и задачи

- пропаганда здорового образа жизни;

- популяризация и развитие лёгкой атлетики в Нижегородской области

2. Место и время

- г. Нижний Новгород, Нижневолжская наб., д. 25, набережная р. Волга;

- пробеги проводятся по воскресеньям, в даты, публикуемые организатором за неделю до определенного старта в сообществе @trenerkosolyukin ;

- регистрация участников на месте старта с 07.45 до 08.00, старт пробегов в 08.00;

3. Руководство проведением соревнований

3.1 Общее руководство подготовкой, организацией и непосредственное проведение пробегов осуществляется организатором пробегов – Косолюкиным Александром Сергеевичем;

3.2 Главный судья – Косолюкин А.С. (ручной хронометраж)

4. Участники соревнований

Участие – БЕСПЛАТНОЕ !

К участию в пробегах допускаются все желающие в возрасте 10 лет и старше, не имеющие противопоказаний к бегу на дистанцию 5000 метров.

Несовершеннолетние могут участвовать только при наличии письменного разрешения родителей (опекунов) Разрешение требуется один раз при первом участии ребенка в пробегах.

Совершеннолетние участники пробегов, регистрируясь на пробег в 1-й раз и родители несовершеннолетних детей, подписывая разрешение - автоматически подтверждают, что ознакомлены с настоящим Положением, не имеют противопоказаний к бегу на дистанцию 5000 метров (в т.ч. дети), берут на себя всю ответственность за свои здоровье и жизнь и здоровье и жизнь своих детей на время проведения пробегов.

Общий лимит участников - 100 чел.

Предварительная регистрация не требуется, вопросы направлять по эл.почте [sanya76760@gmail.com](mailto:sanya76760@gmail.com) , или по тел. 89621554258 Косолюкин Александр Сергеевич, или в сообщество @trenerkosolyukin , или в ЛС в ВК организатору @kosoyas

5. Категории участников

Возраст участников определяется по году рождения

- Мл. юноши (МЮ) 10 – 13 лет;

- Мл. девушки (МД) 10 – 13 лет;

- Ст. юноши (СЮ) 14 – 17 лет;

- Ст. девушки (СД) 14 – 17 лет;

- Мужчины (М) 18 – 39 лет;

- Женщины (Ж) 18 – 39 лет;

- Старшие мужчины (СМ) 40 – 59 лет;

- Старшие женщины (СЖ) 40 – 59 лет;

- Ветераны мужчины (ВМ) 60 лет и старше;

- Ветераны женщины (ВЖ) 60 лет и старше

6. Условия проведения пробегов

Старт общий, дистанция 5000 метров (2500 метров в одну и обратную стороны)

По итогам каждого пробега в течении календарного года (до 31 декабря) каждому участнику начисляются баллы.

- участие в пробегах в 1-й раз, 1,5 балла;

- каждое дальнейшее участие, 1 балл;

- победа в пробеге в абсолютном зачёте среди мужчин и женщин, 1 балл;

- победа в пробеге в категории, 0,5 балла (не суммируется с баллами за победу в пробеге в абсолютном зачёте);

- установление личного рекорда по результатам предыдущих пробегов, 0,5 балла;

- участие в пробегах в качестве волонтёра, первые 3 раза по 1 баллу, далее 0,5 балла

7. Определение победителей и награждение

Все баллы каждого участника суммируются за весь год.

Победители в абсолютном зачете и во всех категориях получают грамоты, медали и призы от организатора.

Все участники получают электронные дипломы. Каждое участие, кратное 50-ти сопровождается награждением футболкой от организатора пробегов

8. Финансирование

8.1 Расходы на проезд и питание несут сами участники.

8.2 Расходы на организацию и проведение пробегов, на награждение победителей и участников несет организатор пробегов.

Мероприятия проводятся в соответствии с противоэпидемиологическими требованиями на момент пробегов.