

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ ЗАБЕГА “ Три моста. Провожаем лето”**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

- 1.1 Пропаганда и популяризация здорового и активного образа жизни, привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, активному образу жизни.
- 1.2 Популяризация циклических видов спорта, как средств комплексного физического воспитания и развития.
- 1.3 Выявление сильнейших спортсменов.
- 1.4. Развитие и укрепление дружественных спортивных связей.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

- 2.1 Забег состоится 31 августа 2024 года в г. Яхроме
- 2.2 Местонахождение стартового городка Московская область, г. Яхроме . Велодорожка Вело 1, Координаты СФГ: 56.293870, 37.490343, Координаты парковки для навигатора: 56.290706, 37.487192

3. Трасса проходит по грунтовому покрытию, забег проходит в ночное время.

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

19:00 - Начало регистрации участников и открытие стартового городка.

20:20 - Окончание регистрации

20:30 - Старт дистанции 26 км бег

20:35 - Старт дистанции 15 км ходьба

20:40 - Старт дистанции 15 км бег

20:45 - Старт дистанции 10 км ходьба

20:50 - Старт дистанции 10 км бег

20:55 - Старт дистанции 5 км бег

21:00 - Старт дистанции 5 км ходьба

00:00 - Закрытие дистанций и стартово-финишного городка.

На финише участников ждет медаль финишера, фирменный хот дог, горячие напитки.

Программа может быть незначительно скорректирована.

4. ДОПУСК УЧАСТНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

4.1 К участию приглашаются все желающие, способные по состоянию здоровья преодолеть дистанцию забега и не имеющие от врачей противопоказаний к физическим нагрузкам.

4.2 Минимальный возраст участника 14 лет.

4.3 Обязательным условием для допуска участника к забегу является наличие медицинской справки.

4.4 Лицам, не достигшим 18 лет необходимо письменное разрешение родителей.

5. РЕГИСТРАЦИЯ И СТАРТОВЫЙ ВЗНОС.

5.1 Регистрация на забег осуществляется на сайте <https://russiarunning.com>

5.2 Взнос за участие в забеге соответствует выбранной дистанции.

5.5. Регистрация участников на месте, в день проведения соревнований будет производиться при условии наличия свободных слотов.

6. ДИСТАНЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Забег проводится на дистанциях:

1. 5 км ходьба и бег.
 2. 10 км ходьба и бег.
 3. 15 км ходьба и бег.
 4. 26 км бег.
- Набора высоты нет.

2. Схема дистанции линейная с разворотом по дорожке Вело 1 вдоль канала им. Москвы.

7.

НАГРАЖДЕНИЕ

7.1 Все финишеры получают медаль. Победители в абсолютном мужском и женском зачете на каждой дистанции получают медали. Возрастных категорий нет.

8. УСЛОВИЯ ЗАБЕГА

8.1 Забег состоится в любую погоду, в ночное время. Участник должен иметь налобный фонарик (возможно приобрести на месте)

8.2 Участникам забега необходимо следовать указаниям организаторов волонтеров на дистанции, соблюдать взаимоуважение к другим участникам и гостям соревнований. Несоблюдение данных условий может привести к дисквалификации участника.

8.3. Участникам рекомендуется иметь для забега сухую сменную обувь и одежду

8.3 На всём протяжении соревнований на участников должны быть надеты номера, выдаваемые перед стартом. Номер должен быть закреплен на груди, быть читаемым.

8.4 Участникам предоставляется: стартовый конверт, размеченная трасса, номер участника, питание после финиша, фото участников мероприятия в зоне стартово-финишного городка, финишный протокол

8.5 Хронометраж забега элетронный.

9. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

9.1 Финансирование соревнований осуществляется за счёт стартовых взносов участников.

9.2 Все расходы по размещению участников и трансферу к месту старта несут сами участники.

10. БЕЗОПАСНОСТЬ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА.

10.1 Участие в забеге является потенциально травмоопасным.

10.2 На протяжении всего времени нахождения на дистанции забега участник обязан оказывать помощь нуждающимся в ней, проявлять взаимоуважение к остальным участникам соревнований.

10.3 В случае схода с дистанции или возникновения ЧС следует обязательно уведомить организаторов, обратиться за помощью к волонтерам, и другим участникам.

10.4. Основополагающий принцип соревнований - взаимовыручка: не будьте безучастны и равнодушны, если что-то в поведении другого участника вас настораживает или удивляет, поинтересуйтесь, не случилось ли что. Помните, на месте пострадавшего всегда можете оказаться вы.

Данное Положение является официальным приглашением к участию в соревнованиях!