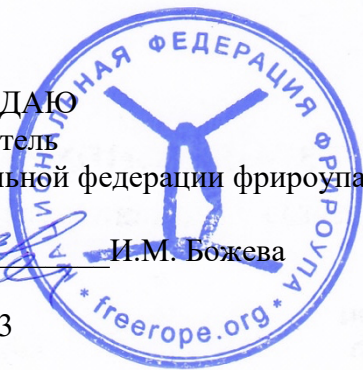


УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
Национальной федерации фрироупа™



*И.М. Божева*  
И.М. Божева

29.11.2023

**Положение  
о проведении соревнований  
«Открытое Первенство обучающихся города Москвы по фрироупу»**

**1. Общие положения.**

Первенство обучающихся города Москвы по фрироупу традиционно проводится в январе и направлено на выявление сильнейших спортсменов и команд обучающихся.

Первенство проводится в соответствии с Правилами соревнований по фрироупу.

**2. Задачи:**

- развитие фрироупа как вида спорта, пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов среди обучающихся г. Москвы и Подмосковья;
- совершенствование у участников команд навыков прохождения личных и командных дистанций по фрироупу любительского и спортивного классов.

**3. Проводящая организация.**

3.1. Соревнования организует и проводит Национальная федерация фрироупа (НФФ) при содействии Управления образования Администрации г.о.Жуковский, МООО СТК «Крылья», МБОУ школы №5 им. Ю.А. Гарнаева и АНО «Центр раннего развития детей с аутизмом «Подсолнухи».

3.2. Главный судья соревнований – судья-инструктор по фрироупу Миржиевская А.С. Заместитель главного судьи, руководитель оргкомитета – судья-инструктор по фрироупу международного класса Божева И.М.

**4. Дата, время и место проведения.**

Соревнования проводятся **21 января 2024 года** на полигоне по адресу: Московская область, г. Жуковский, ул. Гарнаева, д. 3А, территория МБОУ Школа №5.

**5. Требования к участникам и условия их допуска**

5.1. К участию в соревнованиях приглашаются команды и спортсмены образовательных учреждений и других организаций г. Москвы и Подмосковья, а также индивидуальные участники в сопровождении родителей. На условиях, определяемых главной судейской коллегией соревнований, возможно участие иных команд.

**5.2. Возрастные подгруппы и дистанции**

Личные соревнования и командная гонка\* проводятся по следующим возрастным группам:

- МД8 – мальчики и девочки 2015 год рождения и младше
- М10, Д10 – мальчики, девочки 2013-2014 год рождения\*\*
- М12, Д12 – мальчики, девочки 2011-2012 год рождения
- Ю15, Д15 – мальчики, девочки 2008-2010 год рождения
- Ю17, Д17 – юноши, девушки 2006-2007 год рождения
- М18, Ж18 – мужчины, женщины 2005 год рождения и старше \*\*\*

\* состав для участия в командной гонке 4 человека, из них минимум 1 девочка. Группа для участия в командной гонке определяется по возрасту старшего в составе участника. Участник может выступать в зачёт только в одном составе;

\*\* если в подгруппах М10, Д10 не набирается 5 участников, они могут быть объединены в МД10;

\*\*\* в составе для командной гонки в подгруппе М18, Ж18 только участники М18, Ж18.

Также состоятся выступления участников в подгруппе С («специальная») под руководством инструкторов адаптивного фрироупа Центра «Подсолнухи» (дистанция «любительская-С», начальник дистанции судья-инструктор Великовская Н.В.).

Команду обязательно сопровождает руководитель и, при необходимости разделения по дистанциям, дополнительные представители из числа лиц старше 18 лет, указанные в заявке.

**6. Программа и виды соревнований.**

6.1. Вид соревнований – личные соревнования и командная гонка.

21 января 09:30 - 17:00 (старты по времени, назначенному при регистрации):

- личные соревнования по возрастным группам на дистанциях классов «любительский» (МД8, М10, Д10, М12, Д12) и «спортивный» (Ю15, Д15, Ю17, Д17, М18, Ж18);
- командные соревнования на дистанциях классов «любительский» (МД8, М10, Д10, М12, Д12) и «спортивный» (Ю15, Д15, Ю17, Д17, М18, Ж18) в формате «командный спринт»;
- краеведческая программа: экскурсии (по предварительной заявке), игра «Знаешь ли ты Жуковский?» (заявка непосредственно на месте соревнований).

6.2. Порядок действий участников:

- прибывают на место соревнований ко времени, указанному при регистрации и внесённому в стартовый протокол;
- предоставляют в мандатную комиссию паспорт или свидетельство о рождении (копию);
- проходят инструктаж по технике безопасности и получают допуск;
- проводят разминку и тренировку в тренировочной зоне;
- выступают на личной дистанции, каждому участнику дается 2 попытки прохождения;
- формируют команду из 4 спортсменов и выступают на командной дистанции, выполняется 1 командный забег. Возможно предоставление командам 2го забега в командной гонке (в зависимости от количества заявок, будет определено к началу соревновательного дня).

Тренировки на соревновательных дистанциях не проводятся! За самовольный вход в соревновательную зону без разрешения судьи команда может быть снята с соревнований на данной дистанции.

Подробная информация об условиях проведения соревнований приведена в Приложении 3.

## 7. Подача заявок на участие

Предварительные заявки на участие в соревнованиях, подписанные уполномоченными лицами, подаются ДО 18 января по электронному адресу: NFFreerope@yandex.ru. Необходимо прислать заявку (Приложение 1) с данными участников (фамилия, имя, дата рождения), ФИО и номером телефона руководителя; также указать пожелания по времени старта (желательно несколько вариантов). В ответном письме будет выслан стартовый протокол. Оригинал заявки сдается в мандатную комиссию по прибытию команды.

Количество стартовых интервалов ограничено; в интересах обеспечения безопасности организаторы оставляют за собой право отказать в участии при поздней регистрации. Участие в соревнованиях без предварительной заявки, а также при опоздании команды ко времени, указанному в стартовом протоколе, не гарантировано и возможно только при наличии свободных мест в стартовом протоколе.

## 8. Подведение итогов, награждение

8.1. Победители и призеры в личном зачете определяются в каждой возрастной категории по наименьшему времени, затраченному в лучшей попытке на преодоление дистанции.

8.2. Победители и призеры в командном зачете определяются в каждой возрастной категории по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции в соответствии с условиями командной гонки.

8.3. Участники, занявшие призовые места, награждаются медалями и грамотами. При наличии в группе менее 4 команд (участников) может быть награждена только команда (участник), занявшая(ший) 1-е место.

8.4. О порядке награждения руководители команд и участников-призёров будут проинформированы дополнительно.

## 9. Финансирование

9.1. Расходы, связанные с проведением соревнований, несут проводящие организации.

9.2. Расходы, связанные с проездом до места соревнований, питанием несут командирующие организации или сами участники.

9.3. На соревнованиях устанавливается заявочный взнос: личная дистанция – 250 руб. с участника; командная дистанция – 800 руб. с команды.

Оплата заявочного взноса производится после подачи заявки, порядок оплаты будет сообщён при подтверждении заявки. После подачи заявки возможна также оплата на месте

соревнований. Команды, не подавшие предварительную заявку, допускаются к соревнованиям при наличии возможности.

9.4. Заявочный взнос снижается по решению оргкомитета при оказании командой волонтерской помощи в проведении соревнований. В качестве помощи принимается работа судьи и/или постановщика дистанций. Для оказания помощи необходимо при заявке сообщить ФИО волонтера и, при наличии, номер его удостоверения НФФ, а также согласовать график работы. В зависимости от количества и квалификации волонтеров заявочный взнос может быть снижен до 100% для всех участников команды.

9.5. Заявочный взнос не является эквивалентом оплаты оказываемых услуг и не возвращается при снятии команды с соревнований, недопуске к старту, при опоздании или при отказе команды от участия после подачи заявки и оплаты заявочного взноса.

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

10.1. Каждый спортсмен самостоятельно отвечает за жизнь и здоровье в соответствии со своим статусом. На дистанции допускаются только спортсмены, внесенные в заявку, прошедшие мандатную комиссию, инструктаж по технике безопасности.

10.2. Требования к участникам соревнований и иным лицам

Форма одежды участника: спортивная или туристская обувь без шипов; одежда, закрывающая локти и колени. На дистанциях обязательна каска (собственная либо предоставленная судьями). Перчатки рекомендованы, не предоставляются.

Участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа (Приложение 2). Участники соревнований обязаны выполнять все распоряжения судьи на дистанции; своевременно информировать руководителя или судью об ухудшении состояния здоровья. Участники не имеют права начинать преодоление дистанции без команды судьи; отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками. Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается курить на территории проведения соревнований; использовать ненормативную лексику; создавать ситуации, мешающие проведению соревнований и тренировочному процессу.

10.3. Меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения: на площадке есть медицинская аптечка, также предоставлен для пользования антисептик.

10.4. Участники допускаются на старт только в присутствии руководителя или одного из заявленных представителей команды.

## **11. Дополнительная организационная информация.**

11.1. Участникам будет предоставлено помещение для переодевания, а также возможность посещения туалета. Рекомендуем иметь с собой горячее питье и перекус.

11.2. При желании приобрести на месте соревнований футболки для лазания (с длинным рукавом) и бафы с логотипом фрироупа просим сообщить при заявке необходимое количество и размеры.

11.3. В связи с ограниченным пространством в помещениях, сложными условиями проведения соревнований просим вас оказывать содействие судейской бригаде в поддержании тишины и порядка на соревнованиях, чистоты в помещениях и туалетах. В соответствии с Правилами фрироупа главный судья соревнований имеет право, по представлению членов судейской бригады, снять участника либо команду с соревнований за нарушения морально-этических норм и неспортивное поведение: ненормативную лексику, невыполнение требований судей, нетоварищеское поведение по отношению к младшим спортсменам.

## **12. Контактная информация**

По вопросам регистрации и судейства обращаться к заместителю главного судьи Божевой Инне Михайловне +7977 3275408 NFFreerope@yandex.ru.

По вопросам участия на дистанции «Специальная» обращаться к начальнику дистанции Великовской Наталии Владимировне +8 (926) 303-72-63.

Желающие приобрести на команду футболки и бафы могут уточнить наличие размеров и цветов у Коняхиной Натальи Николаевны +79109119620.

По другим вопросам участия в соревнованиях можно обращаться к главному судье соревнований Миржиевской Анастасии Сергеевне +79091570921.

## Заявка

на участие в открытом Первенстве Москвы по фрироупу

от команды \_\_\_\_\_

контактный телефон \_\_\_\_\_ эл. адрес \_\_\_\_\_

направляющая организация \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия Имя участника	Год рождения	Возрастная подгруппа	Медицинский допуск (Печать и подпись врача)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Руководитель команды (Ф.И.О. полностью) \_\_\_\_\_

Представители команды (Ф.И.О. полностью):

Руководитель направляющей организации

/ /

подпись

Расшифровка подписи

М.П.

**Инструкция по безопасности**  
**во время проведения соревнований по фрироупу**

К участникам соревнований предъявляются требования:

- иметь одежду, закрывающую суставы рук и ног, и спортивную нескользящую обувь без шипов;
- при любом прохождении дистанций быть в каске;
- пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа.

Участники соревнований обязаны:

- выполнять все распоряжения судьи на дистанции;
- своевременно информировать руководителя или судью об ухудшении состояния здоровья.

Участники не имеют права:

- начинать преодоление дистанции без команды судьи;
- отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками.

Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается:

- курить на территории проведения соревнований;
- использовать ненормативную лексику;
- создавать ситуации, мешающие проведению соревнований и тренировочному процессу.

Рекомендации по безопасности при прохождении дистанций

В сложных погодных условиях (дождь, обледенение, грязь, снег) рекомендуем не использовать кроссовки с пластиковой подошвой, не обеспечивающей достаточного сцепления с поверхностью деревянных элементов, верёвок и слеклайнов!

При прохождении дистанций:

- начните участие в соревнованиях с разминки;
- перед выходом на дистанцию убедитесь в том, что шнурки завязаны, одежда и волосы не свисают, карманы и каска застёгнуты;
- снимите либо закройте одеждой цепочки, кольца, медальоны, украшения и прочее;
- старайтесь двигаться скользящими шагами, не отрывая ног;
- при прохождении элементов, которые притягиваются за специальную верёвочку (маятники, ролики), следите, чтобы верёвочка не попадала между ног;
- старайтесь обойтись без прыжков, они приводят к срывам и небезопасны;
- не накручивайте верёвку на руку;
- хотя это не обязательно, мы рекомендуем использовать перчатки;
- если чувствуете, что падаете, старайтесь как можно дольше не отпускать руки.

# ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА

Команда \_\_\_\_\_  
Руководитель \_\_\_\_\_ Дата инструктажа \_\_\_\_\_

С инструкцией по технике безопасности на соревнованиях по фрироупу ознакомлен:

Фамилия, инициалы участника	Подпись

## Условия соревнований по видам

### Личные соревнования

Вид соревнований «личные, на время» – результат определяется по времени прохождения участником всей дистанции.

Временной стартовый интервал между участниками определяется по степени освобождения дистанции, его определяет начальник дистанции.

Предстартовый инструктаж включает в себя информирование судьёй участников команды о порядке старта, финиша и контрольных поверхностях (земля, снег, специально маркированная веревка и др.). Во время работы на дистанции судья не информирует участника о контрольных поверхностях!

При прохождении дистанции участнику, коснувшемуся любой частью тела контрольных поверхностей, результат попытки не засчитывается, в итоговом протоколе будет записано «срыв». Судья информирует участника о срыве словами «срыв участника».

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Для получения зачёта участник должен выполнить минимум одну попытку.

Результат участника определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции от старта до финиша. По итогам выполненных попыток учитывается результат лучшей попытки.

### Командные соревнования

Вид соревнований – «командный спринт 3/4» – результат определяется по времени, затраченному всеми участниками команды на прохождение дистанции в специально оговоренном порядке. Временной стартовый интервал между командами определяется по степени освобождения дистанции, его определяет начальник дистанции.

Состав команды – четыре человека, количество них не менее 1 девушки, количество м/д в команде не учитывается при определении победителей.

Предстартовый инструктаж включает в себя информирование судьёй участников команды о структуре дистанции, особенностях старта/финиша и контрольных поверхностях (земля, специально маркированная веревка и др.). Во время работы команды на дистанции судьи не информируют участников о контрольных поверхностях!

Дистанция - с ветвлениями: на старте четыре точки старта (стартовые ветви), финиш один. Старт участников одновременный от баннеров «старт», финиш – по последнему участнику, коснувшемуся баннера «финиш». На предстартовом инструктаже может быть также оговорен особый порядок старта/финиша для данной дистанции, если он установлен.

Команда выполняет в зачёт один забег, состоящий из 4 попыток, результат определяется по сумме времени трёх лучших попыток. В каждой попытке команда должна менять распределение участников по стартовым ветвям дистанции. Все четыре попытки выполняются подряд, временной интервал между финишем попытки команды и готовностью этой команды к старту следующей попытки не должен превышать 30 секунд. За задержку старта без уважительных причин, связанных с безопасностью, участнику, не вышедшему на старт, может быть засчитан срыв в данной попытке.

Допускается нахождение более одного участника на элементе, при этом вероятность касания земли из-за провиса под перегрузом оценивается командой на собственное усмотрение. Допускаются все другие виды командных взаимодействий, не противоречащих Правилам фрироупа и Положению о проведении соревнований: взаимопомощь, поддержка, обгон, движение по дистанции назад.

Выбор способов прохождения элементов на дистанции произвольный, по усмотрению участников, без касания контрольных поверхностей. Дополнительные условия прохождения конкретного элемента могут быть специально оговорены перед стартом.

В случае срыва участник покидает дистанцию, остальные продолжают движение. Участник, сорвавшийся с дистанции, не может никаким образом прикасаться к дистанции (подавать веревки, перегонять движущиеся элементы и так далее). В случае касания участником, находящимся на

дистанции, сорвавшегося участника первому также засчитывается срыв. Срывом является также потеря обязательного снаряжения (каска, обувь).

Если после своего финиша в попытке (касания финишной опоры) участник покидает дистанцию (касается земли), он уже не может участвовать в работе команды в этой попытке. Если участник коснулся финишной опоры, но не коснулся земли, он считается финишировавшим, но может продолжать принимать участие в работе команды, находясь в пределах финишного элемента (опора-опора); в случае касания земли он должен покинуть дистанцию, срыв данному участнику не засчитывается.

Результат команды, имеющей в трёх лучших попытках один срыв, располагается в итоговом протоколе ниже результатов всех команд, закончивших дистанцию в полном составе; два срыва - ещё ниже и т.д. Таким образом, итоговый протокол сначала содержит суммы времени в трёх лучших попытках команд, у которых финишировало суммарно (в трёх лучших попытках) 12 человек; затем 11, 10 и так далее.

В случае равенства результатов побеждает команда, показавшая лучшее время в полном составе в одной из своих лучших попыток. В случае равенства результатов двух лучших попыток побеждает команда, имеющая в составе больше девочек. В случае равного количества девочек в командах побеждает команда, показавшая лучшее время в остальных попытках.

Возможно предоставление командам 2го забега в командной гонке (в зависимости от количества заявок, будет определено к началу соревновательного дня).

### **Тренировочная зона**

Тренировочная зона - специально обозначенная зона для организации массовых тренировок в день соревнований. Тренировочная зона содержит отдельные элементы и их связки, не объединённые в одну дистанцию. Элементы, расположенные в тренировочной зоне, соответствуют по способам прохождения некоторым элементам соревновательных дистанций.

Посещение тренировочной зоны разрешается только в присутствии руководителя (представителя) команды. Организация тренировок в тренировочной зоне и страховки участников во время тренировок возлагаются на руководителей (представителей) команд.

Прохождение элементов осуществляется в порядке живой очереди. Участнику запрещается начинать прохождение элемента, если на нём находится участник другой команды! Категорически запрещается находиться в непосредственной близости от элемента и под ним во время преодоления его другим участником, а также нарушать конфигурацию элемента.

Инструктор, находящийся в зоне, информирует участников о контрольных поверхностях (специально маркированная веревка и др.) и осуществляет контроль за соблюдением ими инструкции по безопасности.

При нарушении участниками команды инструкции по технике безопасности команде выносится устное предупреждение, при повторном нарушении инструктор имеет право требовать от руководителя вывода команды из тренировочной зоны, а при невыполнении требований вправе обратиться к главному судье для снятия участника либо команды с соревнований.

### **Дистанция «Специальная»**

Отдельная, специально адаптированная дистанция класса «любительский», предназначенная для участников с особенностями.

Заявка на участие в данной подгруппе подаётся непосредственно начальнику дистанции.

Посещение дистанции, тренировки и выступления на ней проводятся по отдельному графику, согласованному родителями или руководителями участников непосредственно с начальником дистанции. Сопровождение, страховка участников во время тренировок и выступлений возлагается на родителей или руководителей участников.