

ПОЛОЖЕНИЕ
Экстремальный забег
TrailSamara – Царь горы - ЗИМА
формат мероприятия: бегом (гонка на выбывание)

1. Цели и задачи.

Популяризации форм активного досуга, привлечения различных возрастных слоев населения в увлекательную спортивную дисциплину – «трейл».

Вовлечение населения в регулярные занятия спортом в условиях природной среды.

Пропаганда здорового образа жизни.

2. Время и место проведения.

Мероприятие проводится 11 января (Сб) 2020 года в Самарской области, г. Самара, у подножья Царёв кургана у сцены со стороны родника.

3. Руководство и организация мероприятия.

Общее руководство организацией осуществляет Самарская городская общественная организация Детско-молодежный спортивно - технический клуб «Контур» и инициативная группа Trailrunning Samara. Главный судья – Гвоздев П.Н. 8 917 141 17 41

4. Участники мероприятия.

К участию в мероприятие приглашаются все желающие.

Возраст участников мероприятия от 14 лет (с письменного согласия родителей).

При регистрации необходимо иметь документ, подтверждающий личность и возраст, **медицинская справка.**

5. Участвующие группы и параметры дистанции

Трейл: Гонка на выбывание. 1 круг – 2,5 км

- мужчины 5-12,5 км (2-5 кругов);

- женщины 5-10 км (2-4 круга).

Скандинавская ходьба (северная ходьба): Гонка на выбывание. 1 круг – 1 км

- Мужчины 3+ км (3 круга);

- Женщины 3+ км (3 круга);

- Мужчины 5+ км (5 кругов);

- Женщины 5+ км (5 кругов).

Регистрация на участие в мероприятии подтверждает следующее: участники знают о состоянии собственного физического здоровья и знают пределы индивидуальных нагрузок, а так же владеют всеми необходимыми техническими навыками для выполнения предлагаемых заданий. Участники осознают потенциальные риски и угрозы, связанные с участием в данном мероприятии и лично несут ответственность за свою жизнь и здоровье во время мероприятия, что подтверждают распиской об участии в мероприятии. Участники обязаны иметь комплект оговоренного необходимого снаряжения.

6. Программа и порядок проведения мероприятия.

11 января 2020 год

Регистрация участников	11:00 – 11:45
Выход на старт дистанции, разминка, брифинг	11:45
Старт участников	12:00
Награждение	13:30

7. Условия мероприятия, обязательное снаряжение.

Трейл:

Старт участников общий. После второго и последующего круга 2,5 км 25-30% отстающих участников заканчивают свою дистанцию, лидеры разыгрывают призы.

Участники имеют право передвигаться только на своих ногах. Использование каких-либо транспортных средств запрещается. Участник, решивший покинуть дистанцию и прекратить участие, обязан известить об этом организаторов. Участники сами беспокоятся о необходимом снаряжении и питании на дистанции, а также о безопасном поведении на дистанции. Во время мероприятия участники должны иметь регистрационный номер. Выход на дистанцию ранее официального старта не допускается.

Скандинавская ходьба (северная ходьба):

Старт участников общий. Участники регистрируются на выбор на 3 или 5 кругов. Контрольное время на один круг 12 минут. Участники, не уложившиеся в контрольное время круга, выбывают из соревнования. Во избежание травм и недопущения нарушения техники безопасности, участники должны иметь спортивную форму и спортивную обувь, а также палки для северной ходьбы. Использование лыжных и трекинговых палок запрещено. Спортсмены без палок, либо с палками, не соответствующими установленным настоящим Положением требованиям, к участию в соревнованиях по северной ходьбе в рамках соревнования не допускаются.

При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застёгнуты. Участники соревнований по северной ходьбе передвигаются по дистанции с использованием техники классической северной ходьбы, соответствующей лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперед соответствует движение правой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены. Каждая нога во время движения попеременно всегда должна сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе. Движение на полусогнутых ногах запрещается. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела, рука должна распрямляться в локтевом суставе. Допускаются укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроениях, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены. Выносимая вперед палка ставится на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны. Отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за переднюю линию бедра запрещены. Если в процессе движения на дистанции у участника происходит раскручивание телескопической палки, участник обязан остановиться, зафиксировать палку и потом продолжить движение. Запрещены действия, создающие помехи другим участникам соревнований, находящимся на дистанции.

За 5 минут до старта судья проверяет наличие и соответствие инвентаря (палок) у участников. Высота палок должна соответствовать росту участника (по формуле $\text{рост} * 0,68 - 0,7$). Контроль на дистанции осуществляют линейные судьи. Предусмотрены наказания в виде предупреждений и дисквалификации, которые могут быть наложены за следующие нарушения:

- бег или прыжки;
- ходьба на полусогнутых ногах;
- пронос или волочение палок;
- отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за переднюю линию бедра;
- некорректное поведение на дистанции.

При обнаружении нарушения правил со стороны участника соревнований, находящегося на дистанции, линейный судья сигнализирует о нарушении звуковым сообщением "стоп", обращённым к участнику, допустившему нарушение с указанием его стартового номера и разъяснением нарушения. После разъяснения линейный судья произносит слово "гоу", и спортсмен имеет право продолжить движение по дистанции. Если нарушение допущено повторно, либо запрещённое правилами действие продолжается, линейный судья вправе снять участника с дистанции, о чём сигнализирует поднятием флага красного цвета (дисквалификация). Если спортсмен не подчинился команде «стоп» линейного судьи и продолжил движение, линейный судья также вправе снять участника с дистанции. Коллегия линейных судей вправе принять решение о дисквалификации участника после финиша на дистанции.

8. Определение результатов.

Результаты определяются в личном зачете, согласно участвующим группам.

Победитель определяется по завершению всей дистанции и по наименьшему затраченному времени.

9. Награждение.

Победители и призеры награждаются медалями соответствующих степеней, а так же призами и подарками от партнеров мероприятия.

Организаторы мероприятия вправе выделять дополнительные категории для награждения.

10. Финансовые условия и заявка.

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение, заявочный взнос) участников мероприятия за счет командирующих организаций и личных средств участников.

Предварительные заявки принимаются на сайте: <http://orgeo.ru/>

При заявке необходимо сообщить следующую информацию по каждому участнику:

фамилия, имя, год рождения, квалификацию, телефон для связи.

Заявка на месте мероприятия возможна только при наличии свободных мест и увеличенным целевым взносом. Заявка считается поданной только при заранее оплаченном стартовом взносе. Льготные сроки оплаты смотрите ниже.

Целевой (заявочный) взнос:

Участвующие группы/ Стоимость, руб.	Срок до 16.12.2019	Срок до 30.12.2019	Срок до 06.01.2020	Срок до 11 и оплата на месте старта*
	За 1 участника	За 1 участника	За 1 участника	
Мужчины	400	500	600	700
Женщины	400	500	600	700

Платеж за участие в мероприятии осуществляется участниками до 23:59 06.01.2020 электронным переводом <https://money.yandex.ru/to/4100110455388942>. В назначении платежа указать «Царь горы», указать фамилию представителя, который подал заявку.

Платежи участников идут на оплату работы судей, питания волонтеров и участников, изготовление наградной и сувенирной атрибутики (медаль финишера), аренду звукового оборудования, генераторов, организацию доставки оборудования и другие расходы.

* Заявка на месте мероприятия возможно только при наличии свободных мест и увеличенным целевым взносом.

Организатор оставляет за собой право отказать в приёме заявки на участие без объяснения причин.

11. Безопасность участников мероприятия.

Участие в мероприятие является потенциально **НЕБЕЗОПАСНЫМ**.

Участники мероприятия несут личную ответственность за свою безопасность во время мероприятия.

При регистрации участники в обязательном порядке подписывают заявление об этом.

Организаторы соревнований не несут ответственности перед третьими лицами, пострадавшими в результате несчастного случая, а также при случайном или преднамеренном повреждении имущества третьих лиц во время гонки. Ответственность за возмещение ущерба перед третьими лицами участники соревнований несут самостоятельно.

14. Медицинское обеспечение мероприятия.

Ответственность за состояние здоровья и безопасность во время передвижения по трассе мероприятия участники несут самостоятельно.

Организаторы мероприятия не оказывают медицинской помощи и транспортных услуг, связанных с направлением пострадавших в лечебно-профилактическое учреждение, за исключением оказания доврачебной медицинской помощи в месте старта и финиша мероприятия.

При возникновении нештатной ситуации, связанной с угрозой жизни или здоровью участника мероприятия, участники самостоятельно принимают решение об обращении в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение или о вызове бригады скорой или неотложной медицинской помощи. Наличие полиса обязательного или добровольного медицинского страхования может оказать существенную помощь при решении вопросов, связанных с оказанием медицинской помощи.

<https://vk.com/trailsamara> - официальная группа команды Trailrunning Samara

www.osamara.ru – сайт федерации спортивного ориентирования Самарской области

<http://www.kontyp.ru/> - сайт СГОО ДМСТК «Контур»

Более подробная и дополнительная информация при регистрации.