

«УТВЕРЖДАЮ»  
ВРИО директора Государственного  
автономного учреждения  
Мурманской области  
«Центр спортивной подготовки»



А.И. Изотов  
2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Министр спорта  
Мурманской области



С.И. Наумова  
2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении физкультурного онлайн - мероприятия  
по легкой атлетике «Заполярный ЗОЖ»

2021

*Handwritten initials*

*Handwritten signature and date*

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Физкультурное онлайн-мероприятие по легкой атлетике «Заполярный ЗОЖ» (далее – мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2021 год, утвержденным приказом Министерства спорта и молодежной политики Мурманской области от 30.11.2020 № 693.

Мероприятие проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди населения Мурманской области.

Задачами проведения мероприятия являются:

- привлечение населения к занятию спортом и физической культурой;
- развитие массового спорта;
- популяризация легкой атлетики;
- пропаганда регулярного бега для укрепления здоровья и увеличения тренированности.

Настоящее Положение является основанием для участия в мероприятии.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Мероприятие проводится с 16 августа по 12 сентября 2021 года в формате онлайн. Спортсмены совершают передвижение бегом в любое время и там, где им будет удобно. Последняя пробежка должна быть завершена не позднее 23:50 часов 12 сентября 2021 года. Информация о дате и времени начала и окончания мероприятия будут объявлены на информационных ресурсах: Вконтакте [https://vk.com/minsport\\_51](https://vk.com/minsport_51), Инстаграм: @minsport\_51, сайте ГАУМО «ЦСП» [www.csp51.ru](http://www.csp51.ru)

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Министерство спорта Мурманской области (далее – Министерство) определяет условия проведения мероприятия, предусмотренные настоящим Положением.

Министерство возлагает полномочия по непосредственной организации и финансовому обеспечению мероприятия на Государственное автономное учреждение Мурманской области «Центр спортивной подготовки» (далее – ЦСП), а также главную судейскую коллегию, сформированную и утвержденную ЦСП.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в мероприятии допускаются все желающие, достигшие возраста 14 лет и проживающие на территории Мурманской области.

Участникам необходимо иметь общедоступный профиль на ресурсе <https://www.strava.com>.

Мероприятие проводится среди мужчин и женщин в следующих категориях и возрастных группах:

### «Действующие спортсмены»

- 1 группа – 14 - 16 лет;
- 2 группа – 17 - 19 лет;
- 3 группа – 20 - 29 лет;
- 4 группа – 30 лет и старше.

### «Любители»

- 1 группа – 14 - 18 лет;
- 2 группа – 19 - 25 лет;
- 3 группа – 26 - 35 лет;
- 4 группа – 36 - 45 лет;
- 5 группа – 46 - 55 лет;
- 6 группа – 56 лет и старше.

Участник может принять участие только в одной категории.

В категории «Действующие спортсмены» подразумевается участие спортсменов по циклическим видам спорта, осуществляющих тренировочный процесс для подготовки к участию в официальных соревнованиях и для достижения высоких результатов.

В категории «Любители» подразумевается участие любителей легкой атлетики, которые не относят себя к категории «Действующие спортсмены».

Ответственность за выбор категории несет лично участник мероприятия.

**Организаторы мероприятия рассчитывают на честность и объективность выбора категории!**

При необходимости главная судейская коллегия мероприятия может потребовать фотографию паспортных данных или иные доказательства возраста спортсменов.

Участники, регистрирующиеся на мероприятие, подтверждают, что несут ответственность за своё здоровье.

Каждый участник обязан демонстрировать спортивное поведение. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления по отношению к организаторам мероприятия, другим участникам может со стороны организаторов мероприятия наказываться дисквалификацией.

## V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Программа мероприятия предполагает комплекс из 4 заданий. Формат выполнения заданий – 2 задания в 2 недели. Количество передвижений бегом и их продолжительность не ограничено.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ	
Неделя 1-2 (16-29 августа): Легкая атлетика (бег)	
<b>Первое задание</b>	<p>Прохождение максимального расстояния за 60 минут (в километрах) для категории «Действующие спортсмены».</p> <p>Прохождение максимального расстояния за 30 минут (в километрах) для категории «Любители».</p>

К зачету принимается:

- для категории «Действующие спортсмены» максимальная дистанция, пройденная за 60 минут. Графа «Общее время» в тренировке должна быть не более 60 минут! Это задание запрещено выполнять на стадионе или на любом другом небольшом круге. Точка старта и точка финиша должны быть на одной высоте над уровнем моря в пределах 10 метров (например, старт и финиш в одной месте). Результат берется из графы «Дистанция» (точность - 10 метров, пример результата: 14,05 км).

- для категории «Любители» максимальная дистанция, пройденная за 30 минут. Графа «Общее время» в тренировке должна быть не более 30 минут! Это задание запрещено выполнять на стадионе или на любом другом небольшом круге. Точка старта и точка финиша должны быть на одной высоте над уровнем моря в пределах 10 метров (например, старт и финиш в одной месте). Результат берется из графы «Дистанция» (точность - 10 метров, пример результата: 08,05 км).

<b>Второе задание</b>	Сумма пройденных километров за 2 недели.
-----------------------	--

К зачету принимается общий объём километража пробежек, пройденный в течение 2 недель. Необходимо отправить ссылки на все тренировки.

### Неделя 3-4 (30 августа-12 сентября): Легкая атлетика (бег)

<b>Третье задание</b>	На скорость. Дистанция должна быть не менее заявленной. Результат берется из графы: «Общее время». Это задание запрещено выполнять на стадионе или на любом другом небольшом круге. Точка старта и точка финиша должны быть на одной высоте над уровнем моря в пределах 10 метров (например, старт и финиш в одной месте).
-----------------------	--

Группа	Возрастная категория	Дистанция
--------	----------------------	-----------

#### «Действующие спортсмены»

1 группа	14 - 16 лет	3 км
2 группа	17 - 19 лет	5 км
3 группа	20 - 29 лет	5 км
4 группа	30 лет и старше	5 км

#### «Любители»

1 группа	14 - 18 лет	2 км
2 группа	19 - 25 лет	3 км
3 группа	26 - 35 лет	3 км
4 группа	36 - 45 лет	3 км
5 группа	46 - 55 лет	3 км
6 группа	56 лет и старше	3 км

<b>Четвертое задание</b>	Сумма пройденных километров за 2 недели.
--------------------------	--

К зачету принимается общий объём километража пробежек, пройденный в течение 2 недель. Необходимо отправить ссылки на все тренировки.

В зачет мероприятия идут только передвижения, обладающие GPS-треком. GPS-трек должен быть записан через ресурс **strava.com**. Допускается во время передвижения бегом ставить трекер на паузу, но продолжить запись трека необходимо с этого же места.

В отчетные дни – 28-29 августа 2021 года и 11-12 сентября 2021 года, не позднее 23:59 часов по Московскому времени, участник отправляет на электронную почту главного судьи мероприятия [murmanzozh@csp51.ru](mailto:murmanzozh@csp51.ru) ссылку своей лучшей попытки за первое/третье задание и ссылки на все остальные тренировки (второе/четвертое задание). В описании к письму необходимо указать ФИО, возрастную группу, категорию участника. При необходимости главный судья или главный секретарь мероприятия вправе попросить участника предоставить дополнительные сведения о совершенных передвижениях, разделить или отредактировать тренировки. Например, может потребоваться подробная раскладка темпа на дистанции или GPS-трек.

Если участник не имеет возможности отправить отчет о передвижении за неделю в отчетный день (например, знает, что будет отсутствовать Интернет), то он должен предупредить об этом заранее главную судейскую коллегию, в противном случае результат за неделю не будет засчитан.

Участник несет исключительную ответственность за своевременное и успешное предоставление отчетов о передвижении бегом.

Вопросы участники могут отправлять:

1. В комментариях под постами в группе ЦСП Вконтакте <https://vk.com/csp51ru>;
2. Направлять в директ Вконтакте <https://vk.com/csp51ru>;
3. На электронную почту [murmanzozh@csp51.ru](mailto:murmanzozh@csp51.ru)

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В каждом из четырёх заданий подводятся итоги и определяется место участника. Общий зачет определяется по сумме мест всех четырёх заданий. Участник, получивший наименьшую сумму мест становится победителем мероприятия. В случае одинаковой суммы мест победитель определяется по наибольшему количеству пройденных километров за четыре недели.

В случае дисквалификации участника из-за нарушения установленных требований по отправке отчета о передвижении или незачёта результата по одному из заданий, ему будет присвоено последнее место в данном задании, что позволяет ему участвовать далее в мероприятии.

### **Судейство турнира.**

Главная судейская коллегия ответственна за отслеживание результатов участников. Главная судейская коллегия мероприятия рассматривает и принимает решения по всем протестам, поданным участниками. О принятых решениях уведомляет организаторов в течение двух календарных дней.

Главный судья имеет право применять штрафные санкции, дисквалифицировать участников. Участник является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно выполнения условий мероприятия. Участник при выполнении заданий должен самостоятельно заботиться о технике безопасности.

### **Протесты и Апелляции.**

Рассмотрение спорной ситуации может быть произведено главной судейской коллегией мероприятия. Апелляционные жалобы, протесты обрабатываются по адресу: [murmanzozh@csp51.ru](mailto:murmanzozh@csp51.ru). Апелляция подается в письменной форме и содержит ФИО участника, подробное описание спорного вопроса. Для вынесения решения по поданному протесту главной судейской коллегии потребуется время на справедливое принятие решения. Все решения главного судьи мероприятия и главной судейской коллегии, включая снятие или дисквалификацию любого участника с мероприятия, являются окончательными и обжалованию не подлежат. Организаторы мероприятия оставляют за собой право вносить корректировки в действующее Положение, о чем обязаны уведомить всех участников и судей мероприятия.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители (1 место) и призеры (2, 3 места) в каждой категории награждаются медалями и грамотами с логотипом Министерства. Победители и призеры награждаются сувенирной продукцией: за первое место – футболкой и спортивной бутылкой для воды, за второе и третье места – футболкой.

Церемония награждения состоится в Министерстве по адресу: г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д. 2а. Дата и время будут определены по окончании ограничительных мероприятий, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения в связи с угрозой распространения на территории Мурманской области новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

До 16 сентября 2021 года главный секретарь направляет в Министерство итоговые результаты (протоколы) мероприятия в электронной форме по адресу: [tsygankova@gov-murman.ru](mailto:tsygankova@gov-murman.ru), список победителей и призеров мероприятия в электронной форме по адресу: [akuzmina@gov-murman.ru](mailto:akuzmina@gov-murman.ru) для опубликования на интернет ресурсах Вконтакте [https://vk.com/minsport\\_51](https://vk.com/minsport_51) и Инстаграм: @minsport\_51.

В течение 7 (семи) дней со дня окончания мероприятия главный судья мероприятия предоставляет в ЦСП итоговые результаты (протоколы) мероприятия в 2 (двух) экземплярах и отчет главной судейской коллегии в 2 (двух) экземплярах на бумажном носителе.

Организаторы оставляют за собой право дополнительно награждать и вручать специальные призы от партнеров и других организаций.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет средств ЦСП в рамках реализации календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области, в соответствии с Порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденным постановлением Правительства Мурманской области от 18.07.2019 № 337-ПП.

Дополнительное финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет внебюджетных средств других участвующих организаций.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Все участники мероприятия должны быть физически здоровы и самостоятельно несут ответственность за состояние здоровья. Организаторы мероприятия не несут ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в мероприятии, и принять эти риски на себя.

Отправляя заявку на участие в мероприятии, участники гарантируют, что осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков. Участникам мероприятия необходимо учитывать погодные условия в день выполнения заданий.

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Страхование участники мероприятия производят за свой счет.

## **XI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Заявки на участие в мероприятии, включая согласие на обработку персональных данных участников, оформляются по ссылке <https://orgeo.ru/event/zozh2021> с 1 по 15 августа 2021 года.

Каждый участник гарантирует достоверность своих данных. В случае выявления недостоверности данных организаторы могут дисквалифицировать участника.

В случае, если участник мероприятия не прошел регистрацию до 15 августа 2021 года, он может зарегистрироваться по указанной выше ссылке до 29 августа 2021 года с одновременным направлением результатов за первые 2 недели программы мероприятия.