

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о проведении старта «Шоколадные бега»**

Железнодорожный район г.Воронежа. Территория Усманского Бора.

11 мая 2024 год

### **1. Общие положения**

«Шоколадные бега» (далее по тексту – «Старт») проводится в целях:

- развития физической культуры и спорта;
- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации занятий спортом на свежем воздухе;
- развития внутреннего туризма.

Старт проводится в дисциплине трейлраннинг, далее по тексту - категория Бег, и дисциплине северная (скандинавская) ходьба.

В рамках Старта предусмотрены две дистанции для взрослых старше 16 лет: 10 и 21 км, детский старт 7 - 10 лет на дистанции 1 км., подростки до 16 лет соревнуются на дистанции 3 км.

В категории северная ходьба (дисциплина «трейл») дистанция составляет 8 км.

Контрольное время на прохождение дистанции категории «Бег» составляет: 10 км - 2 часа. 21 км - 3 часа. Ходьба - 2 часа.

### **2. Место и дата проведения Старта**

Старт состоится 11 мая 2024 года (суббота).

Место проведения: Железнодорожный р-н г.Воронежа с координатами: 51.754400, 39.375465 Ближайшее строение по улице Курнатовского, д.7, Воронеж.

Все дистанции кольцевые в один круг. Схема трасс и ссылка на GPS трек будут опубликованы на странице регистрации и в телеграмм-канале.

### **3. Руководство проведением Старта**

Общее руководство подготовкой и проведением Старта осуществляется инициативной группой под руководством руководителя клуба «МЕМ» - Лобыкина Алексея Анатольевича и инструктора Nordic Walking - Лобыкиной Жанной Игоревной.

## **4. Участники Старта**

Участниками Старта могут стать все желающие с 7 лет.

Максимальное количество участников :

категория Бег - 40 человек,

ходьба - 30 человек.

Возраст участников забега определяется на дату окончания регистрации.

## **5. Требования к технике передвижения для дисциплины "Северная ходьба"**

Спортсмены-участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены, кроме специально обозначенных мест где допускаются разрешенные в дисциплине «трейл» прыжки и пропуски отталкивания палкой.. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть, кисть и плечо выходили за вертикальную ось корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади вертикальной оси корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

## **6. Контроль на дистанции. Определение результатов для дисциплины "Северная ходьба».**

Допуск к соревнованию производится судьей РФСХ Лобыкиным А.А. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции. К соревнованиям допускаются участники со специальными палками для скандинавской ходьбы с темляком полуперчаткой / перчаткой. Правила будут оглашены на брифинге

**Участник НЕ допускается к старту:**

- с неисправными палками;
- с лыжными палками;
- с темляком «петля»;
  
- Возможна аренда палок на месте ( бесплатно) по предварительной заявке.

## **7. Регистрация на старт и стоимость участия.**

Для участия в Старте участникам необходимо :

- Зарегистрироваться на странице регистрации, оплатив стартовый взнос.
- Подписать согласие , в котором участник принимает на себя риски, связанные с участием в Старте в день проведения Старта.
- Участник считается зарегистрированным, если его имя есть в сводном списке на соответствующей странице регистрации и оплативший Стартовый взнос.

**Оплата Стартового взноса осуществляется на карту организатора Старта : Сбербанк 2202 2061 5588 5176 или Тинькофф 5536 9141 1785 6637 Алексей Анатольевич Лобыкин, либо онлайн в соответствующей форме на сайте регистрации.**

Онлайн-регистрация участников будет открыта до 1 мая 2024 года. Регистрация на месте проведения возможна при наличии свободных слотов. При регистрации участник должен указать персональные данные в соответствии с удостоверением личности. Участие в Старте оплачивается участниками.

**Стоимость участия в Старте, руб:**  
Скидка на групповые заявки от 2х участников - 10 %.

<b>Категория</b>	<b>до 1.04.24</b>	<b>после 1.04.24</b>	<b>на месте старта</b>
Дети 7-10 лет	500	500	500
11-16 лет.	800	800	800
Бег 10К	1000	1300	1500
Бег 21К	1300	1500	2000
Ходьба 8К	1000	1300	1500

Неоплаченные заявки удаляются спустя сутки после подачи.  
Возврат стартового взноса не предусмотрен, за исключением случая отмены мероприятия.

## **8. Программа Старта**

09:30 - Выдача стартовых номеров.  
10:15 - Брифинг для участников всех дистанций.  
10:30 - Детские старты 1 Км и 3 Км.  
11:00 - Старт участников категории «Бег» 10 и 21 Км.  
11.15 - Старт участников категории «Ходьба»  
13.00 - Закрытие дистанции 10К  
13.15 - Закрытие дистанции 8К Ходьба.  
14.00 - Закрытие дистанции 21К  
15.00 - Закрытие соревнований.

## **9. Награждение и призовой фонд.**

Призовой фонд формируется Организатором из стартовых взносов участников и личных средств.

Награждение производится по факту финиша трех участников.

В категории «северная (скандинавская) ходьба» победителям в абсолюте будет вручен набор крафтового шоколада на сумму 1000 руб. / 700 руб./ 350 руб. соответственно занятому месту, а также будет разыгран приз за участие : поясная термосумка.

В категории « Бег» в абсолюте на дистанции 10К : набор крафтового шоколада на сумму 1000 руб. / 700 руб./ 350 руб. соответственно занятому месту.

На дистанции 21К главный приз в абсолюте : 1 килограмм шоколада в плитке. Вторые и третьи призовые места места: плитка элитного шоколада из ароматических какао-бобов (Венесуэла).

## 10. Заключительные положения

Покрытие маршрута сочетает в себе грунтовую, песчаную поверхность. Ширина трассы переменная. Набор высоты на максимальной дистанции не более 50 метров. Кроме того, имеются участки с умеренными зарослями, поваленными деревьями, на участке 21К будет верховое болото, глубиной 20-30 см.

Организатор не будет вносить изменения в рельеф и покрытие маршрута, а также прилегающих территорий.

Преодолевая маршрут, участник должен руководствоваться разметкой. Связь есть только на первых 5 км. GPS работает только на участке далее 5 км от старта.

**Трасса будет маркирована каждые 50 метров** (в прямой видимости), на сложных участках будут размещены указатели направления. Для разметки используются печатные указатели и сигнальная лента. На дистанциях в прямом и обратном направлении будет размещен пункт освежения и питания ( апельсины, бананы) на 5м и 15 км соответственно.

На финише будет предоставлены: чай, бананы, вода, гречневая каша с мясом, выпечка и горячий шоколад от организатора.

В случае невозможности проведения Забега на указанных условиях по причинам, не зависящим от организатора, организатор оставляет за собой право изменить место проведения мероприятия, а также прочие условия, стараясь при этом как можно меньше отступить от данного положения.

Организатор оставляет за собой право вносить изменения в программу проведения Старта.

## 11. Контакты организатора

**Электронная почта и телефон для справок:**

e-mail: [kt366@mail.ru](mailto:kt366@mail.ru)

телефон WApp: +79204338392 Лобыкин Алексей

Группа ВКонтакте: [https://vk.com/love\\_to\\_fit](https://vk.com/love_to_fit)

сайт [www.mainemotion.com](http://www.mainemotion.com)



Hike 8

