

**ИСПЫТАЙ СЕБЯ**

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении легкоатлетического пробега**  
**«ИСПЫТАЙ СЕБЯ»**

## **1. Цели легкоатлетического пробега.**

1.1. Легкоатлетический пробег «Испытай себя» проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий НП КЛБ "Ростов Дон Бегущий"

1.2. Легкоатлетический пробег «Испытай себя» проводится с целью сохранения традиций, популяризации легкой атлетики, привлечения лиц достигших 18 летнего возраста к регулярным занятиям физической культурой, а так же проверки своих личных волевых качеств при преодолении дистанции.

## **2. Организатор соревнований.**

2.1. Непосредственный организатор соревнований - Некоммерческое партнерство Клуб любителей бега "Ростов Дон Бегущий".

2.2. Подготовка и проведение легкоатлетического пробега возлагается на Организационный комитет.

2.3. Администрация Организационного комитета:

-Директор

-Главный судья

-Заместитель главного судьи

-Секретарь

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

3.1. Ответственность за надлежащее техническое оборудование места проведения соревнований, в соответствии с требованиями технических регламентов, стандартов, норм, санитарными правилам несет Организатор.

3.2. Обеспечение безопасности участников и зрителей во время проведения соревнований, а так же инструктаж участников соревнований на случай угрозы террористического акта осуществляет Организационный комитет.

3.3. Ответственность за наличие у участников соревнований медицинских справок, подтверждающих состояние здоровья, несут сами участники.

3.4. Ответственность за наличие страхования от несчастных случаев, жизни и здоровья участников соревнований несет сам участник соревнований.

3.5. Обеспечение медицинского сопровождения возлагается на Организационный комитет соревнований.

3.6. Участники на дистанции 43 км 200 м понимают, что соревнования проводятся по пересеченной местности с естественными препятствиями в виде камней, упавших деревьев, уклонами местности превышающими 50 градусов и несут опасность для опорно-двигательного аппарата, а также сердечнососудистой системы. Участие в соревнованиях связано с повышенными физическими нагрузками и опасно для неподготовленных участников.

## **4. Регламент соревнований.**

4.1. Место проведения: г. Ростов-на-Дону, Ботанический сад ЮФУ.

4.2. Участники выступают на следующих дистанциях:

- PRO RUN 43км 200 м

На всех дистанциях, участники выступают индивидуально.

#### 4.3. Возрастные категории участников:

Возрастная категория (лет) мужчины и женщины отдельно	PRO RUN 43 км 200 м
18-29	
30-39	
40-49	
50-59	
60-69	
70-79	
80 и старше	

#### 4.4. Соревнования проводятся по следующей программе:

29 июня 2016 г. - 15 июля 2016 г.	
06:00 29.06.2016 - 13:00 15.07.2016 г.	Электронная регистрация участников на сайте <a href="http://www.rostovdon.org">www.rostovdon.org</a>
17 июня 2016 г.	
Выдача нагрудных номеров	
06:00-06:45	Выдача нагрудных номеров на дистанции PRO RUN 43 км 200 м
06:45-06:55	Официальное открытие соревнований
Старты на дистанции	
07:00	Старт PRO RUN 43 км 200 м
Награждение	
12:30	Награждение PRO RUN 43 км 200 м
13:00	Закрытие соревнований

#### 4. Требования к участникам и условия их допуска.

4.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие, зарегистрированные в установленном порядке.

4.2. Участники в возрасте 18 лет и старше допускаются при наличии медицинской справки или личной подписи в заявлении участника, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье.

4.3. К старту допускаются участники с нагрудными номерами, выданными на регистрации.

4.4. Участники стартовавшие, финишировавшие, преодолевающие дистанцию со своими нагрудными номерами в протоколе соревнований не учитываются.

4.5. Нагрудные номера участников во время нахождения их на дистанции, а также на старте и финише должны быть закреплены на груди и читаемы, в случае отсутствия нагрудного номера результат не засчитывается.

## 5. Заявки на участие.

5.1. Заявки подаются электронно.

5.2. Заявки на регистрацию в день старта **НЕ ПРИНИМАЮТСЯ!**

5.3. Участники подают электронные заявки на сайте [www.rostovdon.org](http://www.rostovdon.org) по ссылке на online регистрацию и получают нагрудные номера в день соревнований.

5.4. Участник, зарегистрировавшийся электронно, в день старта, оплачивает стартовый взнос и расписывается в ведомости получения нагрудных номеров (Приложение 1) после чего допускается к старту.

## 6. Стартовые взносы, льготы, квоты.

6.1. Стартовый взнос для участия в соревновании составляет:

Дистанция	стоимость
PRO RUN 43 км 200 м	350 руб.

6.2. Льготы предоставляются:

- Участники в возрастных категориях 70-79, 80 и старше - бесплатно.

6.3. Квоты устанавливаются на дистанции:

Дистанция PRO RUN 43 км 200 м - 70 участников.

## 7. Определение победителей и награждение.

7.1. Победители и призеры определяются отдельно среди мужчин и женщин в абсолютном зачете, а так же в каждой возрастной группе.

7.2. Победители в абсолютном зачете среди мужчин и женщин награждаются медалями и грамотами за I, II и III место.

7.3. Победители в возрастных группах среди мужчин и женщин награждаются грамотами.

7.4. Каждый финишировавший участник награждается медалью финишера.

## 8. Результаты соревнований.

8.1. 18 июля 2016 г. На официальном сайте НП КЛБ «Ростов Дон Бегущий» [www.rostovdon.org](http://www.rostovdon.org) публикуются временные протоколы соревнований.

8.2. Претензии по результатам, исправлениям в протоколе принимаются до 19 июля 2016 г. по адресу: [info@rostovdon.org](mailto:info@rostovdon.org)

8.3. Официальными доказательствами для разрешения споров признаются: фото и видео фиксация финиша, показания GPS.

## 9. Условия финансирования.

9.1. Расходы, связанные с судейством, техническим обеспечением пробега, награждением победителей медалями и грамотами несет НП КЛБ «Ростов Дон Бегущий».

9.2. Расходы, связанные с командированием участников (питание, проезд, проживание), несет командирующие организации.

9.3. Прочие расходы по организации соревнований несут спонсоры и НП КЛБ «Ростов Дон Бегущий».

## **10. Прочие условия.**

10.1. Данное положение является официальным вызовом на соревнование.

10.2. В случае необходимости заполнения командировочных, просьба обращаться в орг. комитет в день соревнований.

**ВЕДОМОСТЬ**  
**выдачи стартовых номеров и ответственности участников пробега**  
**за свое физическое состояние**

Ставя подпись в ниже приведенной таблице, я заявляю следующее:

У меня **НЕТ** физических и психических ограничений, которые являются препятствием для безопасного участия в спортивно-массовом мероприятии и могут повлечь для меня и для зависящих от меня лиц при подготовке или в момент участия в спортивно-массовом мероприятии риск получения травмы, увечья или гибели, то есть я **НЕ СТРАДАЮ**: сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, повышенным или пониженным артериальным давлением, обмороками, судорогами, повреждением органов слуха, нервными расстройствами, диабетом, почечными болезнями, психиатрическими заболеваниями, травмами головного мозга и опорно-двигательного аппарата.

Я не употреблял алкоголя или наркотических веществ в течение последних двадцати четырех часов.

Я проинформирован, что могу отказаться от участия в спортивно-массовом мероприятии. Нагрудный номер получил.

Нагрудный номер	Фамилия	Имя	Дата рождения	Статус оплаты	Подпись	Замена