

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурно- массового мероприятия
« BEACH RUNNING 2016»

1. Цели и задачи соревнований

- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов;
- создание положительного социального резонанса, направленного на популяризацию здорового и спортивного образа жизни среди населения Курортного района Санкт - Петербурга, посредством проведения спортивного мероприятия.

2. Сроки и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся 30 июля 2016 года;

Регламент соревнований:

- 8. 40 – 9.40 регистрация, выдача номеров
- 10.00 – старт участников на дистанции 21 км;
- 10.00 – старт участников на дистанции 10,5 км
- 13.00 – награждение победителей и призеров;

Место старта располагается на территории пляжа «Дубковский».

Трасса пролегает по береговой линии пляжей «Дубковский», «Ермолаевский», «Курортный». GPS координаты места старта:

Широта 60°5'43"N (60.095264)
Долгота 29°56'36"E (29.943445)

3. Руководство и проведение соревнований.

- 4.1. Общее руководство осуществляется органом исполнительной власти Курортного района – отделом физической культуры и спорта администрации Курортного района.
- 4.2. Организацию осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга» (далее – СПб ГБУ «ЦФКС и Курортного района Санкт-Петербурга») совместно с СК «Атлетико»; Непосредственное проведение соревнований возлагает на судейскую коллегию.

4. Программа и участники соревнований.

Принять участие в соревнованиях могут все желающие.

4.1. Старт одновременный для всех участников кросса и ходьбы.

Старт и финиш в одном месте – «старт – финишном» городке.

Соревнования по кроссу проводятся на дистанциях: 10,5 км - (2круга x 5,250км), 21 км - (4круга x 5,250 км).

Соревнования по скандинавской ходьбе проводятся на дистанции 10,5км. (2круга x 5,250км)

Возрастные группы участников бега на дистанции **10,5 км**:

Года рождения	Возраст [лет]	Дистанция	Группы	
			Мужские	Женские
2002 - 1999г.р.	14 - 17 лет	10,5 км	10М 14	

1998 - 1947г.р.	18 - 69 лет	10,5 км	10М	
1946г.р.и старше	70 лет и старше	10,5 км	10М 70	
2002 - 1999г.р.	14 - 17 лет	10,5 км		10Ж-14
1998 - 1967г.р.	18 - 49 лет	10,5 км		10Ж
1966 г.р. и старше	50 – 59лет	10,5 км		10Ж-50

Возрастные группы участников бега на дистанции **21 км**:

Года рождения	Возраст [лет]	Дистанция	Группы	
			Мужские	Женские
1998- 1977г.р	18- 39 лет	21 км	20М	
1976- 1967г.р.	40- 49 лет	21км	20М -40	
1966- 1957г.р.	50 – 59лет	21км	20М- 50	
1956г.р. и старше	60 лет и старше	21км	20М-60	
1998-1977г.р.	18- 39 лет	21 км		20Ж
1976- 1967г.р.	40 – 49 лет	21 км		20Ж-40
1966г.р. и старше	50 лет и старше	21 км		20Ж-50

4.2.Соревнования по ходьбе с палками проводятся на дистанциях:10,5км.

Старт и финиш в одном месте – «старт – финишном» городке.

Возрастные группы в ходьбе с палками на дистанции **10,5км**:

В соревнованиях по скандинавской ходьбе результат будет посчитан с возрастным коэффициентом: минус % от времени прохождения дистанции. Процент будет начисляться участникам начиная с 41 года (с 1975г.р) минус один процент в год.

41год (1975г.р) – 1%;

42 (1974г.р) – 2%;

43 (1973г.р) – 3%;

.....

60 (1956г.р) – 20%;

.....

70 лет (1946г.р) – 30% от времени прохождения дистанции участником.

Года рождения	Возраст [лет]	Дистанция	Группы	
			Мужские	Женские
до 1957г.р	до 59 лет	10,5 км	хМ	
1956г.р.и старше	60 лет и старше	10,5 км	хМ-60	
до 1957г.р	до 59 лет	10,5 км		хЖ
1956г.р.и старше	60 лет и старше	10,5 км		хЖ-60

5. Правила соревнований по ходьбе с палками:

5.1.Судейство соревнований осуществляется организаторами. Состав судейской коллегии: главный судья соревнований, судья на старте и судья на финише, судьи на дистанции. При этом судьи на дистанции обеспечивают контроль за соблюдением участниками техники передвижения по дистанции.

5.2.При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.

5.3. Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической скандинавской ходьбы, соответствующей лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению правой ноги вперед соответствует движение левой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

5.4. Ноги ставятся на землю параллельно направлению движения. Одна нога во время движения должна сохранять контакт с опорной поверхностью.

5.5. Бег и прыжки запрещены.

5.6. Движение на полусогнутых ногах запрещается. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе.

5.7. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться 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.

5.8. Выносимая вперед палка ставиться 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.

5.9. Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции на обочину. Запрещается производить действия, которые могут создать помехи другим участникам соревнований.

5.10. Результат участника может быть аннулирован, а участник может быть дисквалифицирован в случае нарушения им правил передвижения по дистанции, а именно:

- грубого нарушения техники передвижения (переход на бег либо прыжки, пропуски отталкивания палками на каждый шаг, отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за бедро, передвижения на полусогнутых ногах);

- создание помехи своему сопернику на дистанции.

5.11. При обнаружении нарушения правил участником, находящимся на дистанции, судья предупреждает участника голосом и записывает его номер, если нарушение допущено повторно, то главный судья вправе снять участника с соревнований или аннулировать его результат. Стартовый взнос при этом не возвращается.

Участникам соревнований обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, первая медицинская помощь, “камера” хранения вещей, закончившим гонку место и время в протоколе.

Каждый участник обязан:

- заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- соблюдать правила соревнований;
- корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
- в случае схода с дистанции сообщить об этом судьям;

6. Награждение.

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

Призовыми считаются три первых результата среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе на всех дистанциях,

В ходьбе с палками на дистанциях, награждаются первые три результата в каждой возрастной группе среди мужчин и среди женщин с учетом возрастного коэффициента.

7. Допуск и регистрация участников.

К соревнованиям допускаются профессионалы и любители без возрастных ограничений. Дети до 18 лет допускаются только с сопровождением взрослых.

7.1. Требования к участникам:

- Участник должен быть без признаков алкогольного, наркотического опьянения;
- Участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую мероприятию;
- Участник должен вести себя корректно по отношению к организаторам и другим участникам мероприятия;
- Участник должен заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;

При несоблюдении требований пункта 7.1., организатор оставляет за собой право не допустить участника к забегу или снять его с соревнований.

Обязательным и достаточным условием получения нагрудного номера является предварительная регистрация участника и оплата стартового взноса.

Предварительная регистрация на сайте www.o-time.ru до 14.00 29 июля 2016г.

8. Стартовые взносы:

При предварительной регистрации и оплате до 14.00 29.07.2016 :

Кросс дистанции 21км и 10,5 км – 500 рублей

Ходьба с палками 10,5 км – 300 рублей

При регистрации и оплате на месте :

Кросс дистанции 21км и 10,5 км – 700 рублей

Ходьба с палками 10,5 км – 500 рублей

9. Проезд.

- электричкой с Финляндского вокзала до ж/д ст. Сестрорецк, далее пешком в направлении парка «Дубки» до автомобильной стоянки.
- на автомобиле до парка «Дубки».

10. Информационная поддержка.

Группа VK :

<https://new.vk.com/beachrunning>

<http://beachrunning.ru>

Оргкомитет:

Организатор: СК «Атлетико»

Главный судья: Телятников Александр

+79219383394 ,

Главный секретарь: Кургузкина Юлия

+79112417938

Начальник дистанции: Пировский Игорь

Данное положение является официальным вызовом на соревнования

«BEACH RUNNING 2016»