

Утверждаю:

Президент МОО «Зеленоградский  
спортивный клуб альпинизма и  
скалолазания»



/О.Ю. Наседкин /

## ПОЛОЖЕНИЕ об Зеленоградском Пробеге – Марафоне «Осень 2016». (дистанции 10, 20, 30 и 42.195 км)

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни, привлечение населения к регулярным занятиям спортом.
- активизация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением
- повышение спортивного мастерства
- **выявление сильнейших спортсменов**

### 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся **13 ноября 2016 г.** в г. Зеленограде.

Старт Пробега от входа в спортивный комплекс МИЭТ (Московский институт электронной техники).

### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство соревнованиями осуществляется «Зеленоградским спортивным клубом альпинизма и скалолазания». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия и «Зеленоградский спортивный клуб альпинизма и скалолазания».

### 4. ЗАЯВКИ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. На дистанции 20 км, 30 км и 42.195 км допускаются спортсмены, предоставившие справку от врача или подписавшие обязательство о личной ответственности за свое здоровье на дистанции. Учащиеся общеобразовательных школ и колледжей допускаются на любую из 4-х дистанций **только при наличии справки от врача**, с разрешением конкретно на выбранную дистанцию.

**Для сотрудников и студентов МИЭТ:**

Для студентов МИЭТ **необходимо иметь справку от врача на конкретную дистанцию.**

Сотрудники МИЭТ могут получить справку от врача или перед стартом подписать обязательство о личной ответственности за свое здоровье на выбранной дистанции на общих основаниях.

Предварительные заявки принимаются до **9 ноября** (до 23 час.59 мин.) по электронной почте [nsi\\_63@mail.ru](mailto:nsi_63@mail.ru) или в спорткомплексе МИЭТ: понедельник, суббота с 20 -21 час. (Зеленоградский спортивный клуб альпинизма), или по тел. 8-916-256-2510.

В заявке следует указать **фамилию, имя, отчество, дистанцию, год рождения, город.**

**Предварительные заявки необходимы для оценки количества участников соревнований и изготовления гравированных медалей.**

Регистрация участников и оплата стартового взноса проходит перед стартом.

**Для предварительно заявившихся:**

стартовый взнос на дистанции 10 км - 300 рублей.

стартовый взнос на дистанции 20, 30, 42.195 км - 450 рублей.

### **Для тех, кто предварительно НЕ ЗАЯВИЛСЯ:**

стартовый взнос на дистанции 10 км - 400 рублей.

стартовый взнос на дистанции 20, 30, 42.195 км - 600 рублей.

Для учащихся общеобразовательных школ и колледжей стартовый взнос на любую дистанцию – 100 рублей.

Каждый сошедший с дистанции должен связаться с организаторами по тел. 8-916-256-2510 или явиться на финиш. Дистанция 10 км проложена таким образом, что с любой точки до финиша можно добраться не более чем за 15-20 минут.

## **5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по бегу проводятся на дистанциях 10, 20, 30 и 42.195 км для мужчин и женщин. Старт соревнований общий. Старт и финиш совпадают. Дистанция состоит из одного круга – 10 км в лесопарковой зоне по дорожкам с асфальтовым покрытием (из них 250 м грунтового покрытия).

**Участники Пробега могут выбрать для себя необходимую дистанцию непосредственно в процессе соревнований.** Для дистанции 42.195 км необходимо будет пробежать дополнительный круг 2.195 км.

Участники на дистанции обеспечиваются питанием (на дистанции будет организовано 2 пункта питания). Для участников соревнований предоставляются раздевалки в Спортивном комплексе МИЭТ. После пробега можно пользоваться душем.

## **6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

09-00 - 10-50 – Регистрация участников в спортивном комплексе МИЭТ.

11-00 – Одновременный старт на всех дистанциях.

Контрольное время на дистанции 42 км составляет 6 часов.

Награждение победителей по окончании соревнований.

## **7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победители определяются среди **мужчин и женщин** на каждой дистанции в абсолютном зачете.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители соревнований в абсолютном зачете на дистанциях 10, 20 и 30 км награждаются дипломами и медалями

Победители в **Марафоне (42.195 м) в абсолютном зачете** награждаются дипломами, медалями и призами от организаторов соревнований.

Особый приз – Победителю над собой – достигшему финиша в Марафоне последним.

Всем участникам пробега-марафона на всех дистанциях вручаются памятные медали с гравировкой.

## **9. УСЛОВИЯ ПРИЕМА И ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению соревнований несут МОО «Зеленоградский спортивный клуб альпинизма и скалолазания» при поддержке Москомспорта, Префектуры ЗелАО, Московского института электронной техники.

Расходы по командированию участников несут командирующие организации.

**Подробности на сайте клуба: [www.xclimbing.ru](http://www.xclimbing.ru)**

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!**