**Положение**

**О легкоатлетическом 6-ти часовом забеге «Новогодние 6 часов в Дзержинске»**

1. **Цели и задачи пробега.**

- популяризация любительского спорта;

- Выявление лучших легкоатлетов на сверхдлинных дистанциях.

- Предоставить возможность бегунам реализовать свой потенциал спортсмена в межсезонный

период.

- Встреча друзей и участников интернет сообщества «Дневник Бегуна» ВК в беговом состязании посвященному Новому Году.

**2 .Место и сроки проведения**

Пробег проводится 4 января 2020 года в г.Дзержинск Нижегородской области на базе спортивного комплекса ФОК Капролактамовец.

Расположение ФОК Капролактамовец на карте:



<https://yandex.ru/maps/972/dzerzhinsk/?ll=43.403201%2C56.231216&mode=poi&poi%5Bpoint%5D=43.400030%2C56.230498&poi%5Buri%5D=ymapsbm1%3A%2F%2Forg%3Foid%3D9793136567&source=wizgeo&utm_medium=maps-desktop&utm_source=serp&z=15.2>

Проезд: из Нижнего Новгорода возможен на автобусах до остановки "Союз" и электричках с Московского вокзала до станции ст. "Пушкинская".

Старт в 11-00, начало работы группы технической и организационной поддержки мероприятия в 10-00. Регистрация прибывающих участников с 10.00 до 10.30.

**3. Регламент соревнований:**

- Забег проводится по кругу манежа 200 м.

- Дистанции: 6 часов.

- Смена направления движения через 3 часа.

- Победители определяются по наибольшей пройденной дистанции до истечения лимита времени.

- В зачет идут только полностью пройденные круги до истечения лимита времени.

- Счет кругов осуществляется автоматически с помощью электронного хронометрического оборудования.

**4. Регистрация**

- Регистрация участников осуществляется предварительно с помощью сервиса интернет

ресурса.

- В исключительных случаях регистрация возможна по телефону +79063488161 Александр Антонов.

- Окончание предварительной регистрации 20 декабря 2020 года.

- Дополнительной регистрации не будет .

- Лимит участников 60 человек

- Регистрация может закрыться по истечении свободных слотов.

**5. Организаторы соревнований**

Организацию пробега осуществляет Инициативная группа интернет сообщества «Дневник Бегуна» ВК.

Справки по телефону +79063488161 Александр Антонов

Дополнительная информация доступна в группе ВК: https://vk.com/run6hours

**6. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются легкоатлеты старше 18 лет, подписавшие перед стартом документ о личной ответственности за свое здоровье, имеющие опыт участия в пробегах на марафонских дистанциях, оплатившие стартовый взнос. Участники должны оценить свою подготовку и состояние здоровья для участия в пробеге во избежание травм. Организаторы и врач вправе снять спортсмена с дистанции, если посчитают что он не может продолжить дистанцию по состоянию здоровья. Каждый участник должен иметь номер на груди и исправный чип.

Стартовый взнос:

С 25-го ноября по 10 декабря -2400р

с 11 декабря по 20 декабря-2800р.

Женщины старше 55-ти и мужчины старше 60-ти с 25-го ноября по 10 декабря - 2000, с 11 декабря по 20 декабря-2500р. Стартовый взнос возврату не подлежит.

Перерегистрация на другого участника до 20 декабря 2019 года.

**7. Питание.**

На протяжении всего забега будет организовано питание спортсменов. В ассортименте вода, кокакола, изюм, конфеты, шоколад, хлеб, печенье, фрукты, возможно расширение ассортимента.

При желании спортсмены могут взять свое питание и разместить его на подоконнике.

**8. Награждение**

Победители в абсолютном зачете награждаются призами за первые три места отдельно для женщин и мужчин.

Победители в категориях женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет

награждаются призами за лучший результат.

Время награждения в 17.30

Протесты подаются судье в течении часа по окончании соревнований.

Все участники награждаются памятными грамотами, медалями участника и сувенирами.

**9. Правила поведения в манеже во время проведения пробега.**

- Наличие у участников и сопровождающих лиц сменной обуви.

- Помощь и питание вне специально отведенных местах запрещено. Сопровождать спортсменов на дистанции бегом/пешком запрещено.

- все участники должны иметь нагрудный номер и чип.

- мусор кидать в мусорные пакеты или отдавать волонтёрам.

- лить воду и напитки на покрытие дорожек запрещено.

**Ударим 6 часовым пробегом по Новогоднему столу! И пусть победит сильнейший!**