# Положение о проведении пробега,

# посвящённого закрытию летнего бегового сезона,

# и командного первенства в честь

# 41-й годовщины КЛБ «ЧЕРЕПАХА»

**1. Цели и задачи.**

Привлечение широких масс населения к занятиям оздоровительным бегом и северной ходьбой, пропаганда физической культуры и здорового образа жизни,

выявление сильнейших бегунов во всех возрастных группах.

**2. Организация пробега.**

Проведение соревнований осуществляет клуб любителей бега «Черепаха» при содействии объединения любителей бега Омской области «Сибирское здоровье»

и других общественных, государственных, коммерческих организаций.

**3. Обеспечение безопасности участников.**

Каждый участник самостоятельно несет ответственность за риск, связанный с участием

в соревнованиях, расписывается об удовлетворительном состоянии своего здоровья.

**4. Место и время проведения.**

Место проведения - парк «Зелёный остров».

Соревнования состоятся 16.10.22 г. (воскресенье). Регистрация в парке «Зелёный остров» с 8 ч. 20 м. до 9 ч. 40 м. в день старта.

Торжественное построение на площади у эстрады в 9 ч. 55 м.

Старт на 10 км и 3 км (бег и Северная ходьба) в 10 ч. 00 м.

**5. Программа и условия проведения.**

Дистанции: 10 км. (2 круга по 5 км.), 3 км. (1 круг).

Стартовый взнос: Личное участие 200 руб., Командное первенство 1000 руб. за команду.

Дети до 16 лет включительно от стартового взноса освобождаются.

Заявки на участие принимаются перед стартом: 16.10.22 г. с 8 ч. 20 м. до 9 ч. 40 м.

**6. Командное первенство**

Состав команды: 4 участника на дистанцию 10 км., не менее одной женщины.

Определение лучших команд производится по наименьшей сумме результатов всех участников команды за 40 км (4х10 км.). Все участники командного первенства автоматически участвуют в личном зачёте на 10 км. без дополнительной регистрации.

**7. Возрастные группы**

На 10 и 3 км (бег): до 19 лет, 20-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше.

Участники соревнований по Северной ходьбе награждаются в абсолютном зачёте.

В протокол заносятся участники соревнований, прошедшие регистрацию и преодолевшие дистанцию под номером, выданным организаторами соревнований.

**8. Награждение.**

Награждение 30.10.22 г. в 11 ч. 30 м. в КЛБ «ЧЕРЕПАХА» (пр. Мира 1, ост. Телецентр) после дружеской традиционной пробежки в честь Дня Рождения КЛБ «ЧЕРЕПАХА». Старт в 10 ч. 00 м. от спорткомплекса «Спартак» до памятника Марафонцу (фотосессия). Темп дружеской пробежки - 5:30. Дистанция в одну сторону - 5 км. Участники с более медленным темпом могут часть пробежки преодолеть на транспорте или велосипеде.

Награждение за командное первенство при количестве 3 и менее команд – только первое место, при четырёх и более команд – три первых места.

**9. Справочная информация.**

Директор соревнований: председатель КЛБ «Черепаха» Науменко Олег 89048204076

Главный судья: Гильязудинов Андрей 89507878843 (Теле2) AndRun42km@ya.ru