Положение

о проведении Забега друзей (Гандикап 15 км) в рамках контрольной тренировки.

1. Общие положения.

Забег на 15 км с гандикапом проводится в целях:

* пропаганды здорового образа жизни;
* привлечения населения разных возрастных категорий к регулярным занятиям спортом;
* популяризации легкой атлетики в Тюменской области;
* совершенствование форм организаций массовой физкультурно-спортивной работы.

1. Место и сроки проведения.

Забег проводится в городе Тюмени 08.10.2023 г. в парке им. Ю.А. Гагарина в 10:00 по тюменскому времени.

1. Организаторы.

Организацию и непосредственное проведение забега осуществляет Тюменский беговой клуб SibStar.

1. Требования к участникам и условия допуска к соревнованиям:

4.1. К участию допускаются лица, имеющие необходимую спортивную подготовку, оформившие заявку и оплатившие регистрационный взнос.

4.2. Участники обязаны предъявить оригинал медицинского заключения

допуске к соревнованиям.

4.3. Участникам необходимо предъявить паспорт.

4.4. Распределение по возрастным категориям определяется по полному возрасту на момент проведения соревнования (08.10.2023 г).

1. Программа соревнований:

| Дата | Время | Мероприятия | Место проведения |
| --- | --- | --- | --- |
| 07.10.2023 | 09:00 | Регистрация иногородних участников и выдача стартовых номеров | парк Затюменский |
| 08.10.2023 | 08:00-09:35 | Регистрация иногородних участников и выдача стартовых номеров | парк им. Ю.А. Гагарина |
|  | 09:35-09:45 | Брифинг |  |
|  | 09:45-09:50 | Разминка |  |
|  | 10:00 | Старт (согласно таблице гандикапа) |  |
|  | 13:00 | Подведение итогов, награждение |  |
|  | 13:30 | Закрытие соревнований |  |

6. Подведение итогов

Места среди мужчин и женщин на дистанции 15 км определяется в соответствии с порядком прихода на финиш, при этом разница во времени старта не учитывается.

7. Награждение

Денежные призы распределяются среди мужчин и женщин, занявшим 1, 2, 3 места следующим образом:

1 место (мужчины, женщины) - 25% от призового фонда;

2 место (мужчины и женщины) - 15% от призового фонда;

3 место (мужчины и женщины) - 10% от призового фонда.

Призовой фонд составляет не менее 50 % от суммы взносов. Награждение происходит путем перечисления денежных средств на банковскую карту призеров.

8. Регистрация и стоимость участия

8.1. Регистрация на забег проходит путем отправки заявки на электронную почту [olga\_1786@mail.ru](mailto:olga_1786@mail.ru), стоимость участия – 700 рублей.

8.2. Регистрация завершается 07.10.2023 года в 12.00 или при достижении лимита участников.

8.3. Лимит участников - 100 человек.

8.4. Участники возрастом 60 принимают участие бесплатно.

9. Обеспечение безопасности

Организаторы несут ответственность за соблюдение техники безопасности участниками соревнований, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимают меры по профилактике травматизма.

10. График стартов с возрастным гандикапом:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Женщины**  **(возраст)** | **Мужчины**  **(возраст)** | **№ забега** | **Время старта** | **Интервал** |
| 60+ |  | 1 | 10.00.00 |  |
|  | 70+ | 2 | 10.00.55 | 00.00.55 |
| 55-59 |  | 3 | 10.03.05 | 00.02.30 |
|  | 65-69 | 4 | 10.04.07 | 00.01.02 |
| 50-54 |  | 5 | 10.05.32 | 00.01.25 |
|  | 60-64 | 6 | 10.06.53 | 00.01.21 |
| 45-49 |  | 7 | 10.07.36 | 00.00.43 |
| 40-44 | 55-59 | 8 | 10.09.21 | 00.01.45 |
| 35-39 |  | 9 | 10.11.01 | 00.01.40 |
|  | 50-54 | 10 | 10.11.18 | 00.00.17 |
| 18-34 |  | 11 | 10.11.43 | 00.00.25 |
|  | 45-49 | 12 | 10.12.54 | 00.01.11 |
|  | 40-44 | 13 | 10.14.21 | 00.01.27 |
|  | 35-39 | 14 | 10.15.40 | 00.00.18 |
|  | 18-34 | 15 | 10.15.58 |  |