

# **ПАМЯТКА УЧАСТНИКА о проведении контрольной тренировки «ВЫХОЖУ из СПЯЧКИ 2024»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящая ПАМЯТКА УЧАСТНИКА о проведении контрольной тренировки определяет порядок организации и состав участников.

## **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- популяризация Здорового образа жизни;
- популяризации бега;
- привлечения жителей Тюменской области и соседних регионов Российской Федерации к здоровому образу жизни контрольной тренировки;
- выявления сильнейших спортсменов.

## **III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

- организатор соревнования - команда «TYUMEN TRAIL»;
- главный судья соревнования: Парфенова Марина Владимировна.

## **IV. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнование проводится 7.04.2024 года.

Место проведения контрольной тренировки: Тюменский район,  
Соловьина роща, 6б ст.1

## **V. ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнование проводится в формате забега по асфальтовой поверхности.

Все дистанции линейные, старт-финиш в одном месте.

Все дистанции линейные, старт-финиш в одном месте, разворот 180 градусов

10км - разворот 5км

5км - разворот 2,5км

3км - разворот 1,5км

1км - разворот 500м

К участию допускаются мужчины и женщины:

10км - 18+

5км - 16+

3км - 12+

1км - 5+

## **VI. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Участники обязаны иметь действующую медицинскую справку о допуске к участию к тренировки по бегу на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник, заверенную врачом не позднее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

В случае отсутствия медицинской справки, организаторы вправе не допустить спортсмена к участию.

При получении стартового пакета участник обязан подписать заявление, в соответствии с которым он полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время соревнований.

## VII. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

6.04.2024	
8:40 -10:00	Выдача номеров
	Спортивная площадка, воркаут г. Тюмень, Калининский округ, <a href="https://yandex.ru/maps/-/CCUSUDhw8B">https://yandex.ru/maps/-/CCUSUDhw8B</a>
7.04.2024	
08:00-11:30	Работа стартового городка
8:10 -8:45	Выдача номеров иногородним участникам забега
8:45	брифинг 10 км, 5км, 3км и 1км
Дистанция: 1км.	
8:50	Разминка участников
9:00	Старт
Дистанция: 10км 5км 3км	
9:15	Разминка участников
9:20	Старт
11:00	Окончание работы стартового городка

**Важно.**

**На дистанцию будут допущены участники прошедшие регистрацию!**

## VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Главный судья несет ответственность за соблюдением требований техники безопасности участниками соревнований, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма;

Каждый участник несет персональную ответственность за свои безопасность и поведение.

Ответственность за здоровье и сохранность жизни участников соревнований в дни соревнований возлагается на самих участников либо на лицо, их сопровождающее (если участник не достиг возраста 18 лет).

## IX. ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Набор высоты минимальный.

Подготовка беговой поверхности минимальная.

Место разворота размечено лентой, указателями, экологической краской, либо обеспечено наличие волонтера.

Участникам рекомендуется иметь хорошую физическую подготовку, желателен опыт участия в контрольной тренировке.

## X. СНАРЯЖЕНИЕ

Требований к снаряжению нет.

## XI. РЕГИСТРАЦИЯ

Регистрация на забег проходит по ссылке г. Тюмень <https://toplist.run/race/8652>

Регистрация завершается 7.04.2024 в 8:30

Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос.

Общий лимит участников – 500 чел.

Перерегистрацию можно осуществить с помощью главного судьи до 07.04.2023 10:00. Для этого необходимо написать письмо с просьбой на электронную почту [tyumentrail@gmail.com](mailto:tyumentrail@gmail.com)

## **XII. ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ**

Выдача стартовых пакетов выполняется в день соревнования.

Для получения необходимо предоставить:

- 1) оригинал документа, удостоверяющего личность;
- 2) оригинал и копию медицинской справки на имя участника, которая должна содержать: печать медицинского учреждения, штамп «для справок», подпись врача и дату выдачи (не позднее 6 месяцев до даты проведения соревнований).
- 3) для участников в возрасте 5-14 лет: оригинал согласия от родителей на участие в соревновании. Бланк выдается организаторами

Копии мед.справок остаются у организаторов. Если участник не предоставляет копию документа, то организаторы оставляют у себя оригинал. Оригиналы справок выдаются сразу после финиша. После окончания мероприятия справки не выдаются и не хранятся.

## **XIII. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Контрольная тренировка проводятся за счет средств организаторов, стартового взноса участников и спонсорской помощи.

Стартовый взнос:

Дистанция/дата	10км	5км	3км	Детский забег 1км
с 21.03.2024 по 04.04.2024	500	500	500	200
с 05.04.2023 по 7.04.2023	600	600	600	300

После регистрации стартовый взнос НЕ возвращается.

## **XIV. РЕГИСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результат участников фиксируется посредством:

- системы видео-фиксации;
- ручной записью времени финиша судьями
- Результаты отображаются в протоколах.
- Опубликованы в течении 3дней на страницы забега <https://toplist.run/race/8652>

## **XV. ШТРАФЫ И ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ С СОРЕВНОВАНИЯ**

Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участника в следующих случаях:

- сокращение дистанции;
- невыполнение требований судей и организаторов;
- грубое нарушение техники безопасности;

- неспортивное поведение участника\*;
- нарушение спортивной этики (неоказание помощи пострадавшим либо препятствование другим участникам в достижении финиша - снятие маркировки и др.);
- нарушение природоохранной этики.

\*Под неспортивным поведением понимается такое поведение участника до, во время или после старта, и связанное с ним, свидетельствующее о несоблюдении основных норм морали и нравственности и общепринятых норм поведения, включая оскорбление волонтеров/организаторов, использование нецензурной лексики. Неспортивное поведение влечёт дисквалификацию, как на данном старте, включая недопуск к участию или аннулирование результатов, так и пожизненную дисквалификацию на стартах данного организатора. Решение о дисквалификации принимается комиссией в составе 3х человек, участник уведомляется о решении о дисквалификации посредством направления смс на номер, указанный при регистрации.

В случае, если по технической ошибке при пожизненной дисквалификации состоялась регистрация такого участника на следующий старт, денежные средства возвращаются ему в том же порядке, как при отказе в допуске.

В случае дисквалификации участник обязан прекратить забег. Организатор не несет ответственности за дисквалифицированного участника.

Все вопросы, связанные с определением итогов соревнований, а также отдельные спорные вопросы решает главным судьёй гонки. Протесты должны подаваться в письменном виде.

## **XVI. АВТОРСКИЕ ПРАВА НА ФОТО И ВИДЕО МАТЕРИАЛЫ**

Каждый участник забега отказывается от любых претензий к организаторам, к партнёрам организаторов или к тем, кто делает информационное освещение гонки, относительно авторских прав на фото- и видео материалы, снятые во время соревнований, без каких-либо ограничений во времени, по типу носителя, по количеству или по средству распространения.

## **XVII. ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ОТМЕНА СОРЕВНОВАНИЯ**

Организатор оставляет за собой право изменять дистанции гонки и места расположения пунктов питания в любой момент.

Событие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения:

- 1) при наличии неблагоприятных погодных условий непосредственно перед соревнованием (две недели) или во время него, которые ставят под сомнение безопасность проведения мероприятия и участников, решение об отмене соревнований, изменении маршрута или дистанции гонки принимается организатором.
- 2) по причине возникновения неблагоприятных, чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 20 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более

за 12 часов и менее; события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает об их возможном наступлении: пожар; массовые заболевания (эпидемии/пандемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления;

3) при возникновении других, не зависящих от воли Организаторов обстоятельства.

При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего событие подлежит отмене либо изменению стартовые взносы не возвращаются. Участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в беговом событии, уведомляются СМС-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации или другим удобным способом.

### **XVIII. КОНТАКТЫ**

По всем вопросам, связанным с участием или организацией контрольной тренировки, обращаться по e-mail: [tyumentrail@gmail.com](mailto:tyumentrail@gmail.com)., или телефону +7 912 385 02 47 Парфенова Марина.

### **XIX. ВОЛОНТЕРЫ**

Для помощи в организации соревнований приглашаются волонтеры и фотографы. обращаться по e-mail: [tyumentrail@gmail.com](mailto:tyumentrail@gmail.com)., или по телефону +7 912 385 02 47.

### **XX. ИЗМЕНЕНИЯ В ПАМЯТНИ**

Настоящее Памятка может быть изменено или отозвано организатором контрольной тренировки одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.

**ПАМЯТКА УЧАСТНИКА является официальным вызовом на контрольную тренировку.  
Участие в контрольной тренировки означает согласие с условиями данного документа.**