

«Согласовано»  
Председатель КЛБ «Железный  
Варяг»



О.С. Гарифулин

2024 г.

«Утверждаю»  
Начальник МКУ Комитет по ФК,  
и спорту ГО г. Нефтекамск  
Республики Башкортостан



С.А. Вердян

2024 г.

## Положение о проведении открытого Кубка «Железный Варяг» по часовому бегу поэтапно, посвященного Году семьи

### 1. Цели и задачи

- популяризация легкой атлетики и привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- повышение спортивного мастерства занимающихся в спортивных клубах;
- выявление сильнейших спортсменов;
- пропаганда здорового образа жизни.

### 2. Руководство проведения соревнований

Общее руководство проведения соревнований осуществляется КЛБ «Железный Варяг», МБУ Комитет по физической культуре, спорту и туризму ГО г. Нефтекамск. Главный судья – Гарейшин Валерий Васильевич, 8-917-363-21-18.

### 3. Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в лесопарковой зоне по кругу 1км. Сбор на городском лыжном центре по адресу г. Нефтекамск ул. Ленина, 23А. Старт в 9:00 часов.

Соревнования проводятся в последние выходные месяца: 30 апреля 2024г., 26 мая 2024г., 30 июня 2024г., 28 июля 2024г., 18 августа 2024г., 29 сентября 2024г.

### 4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, имеющие допуск врача.

Каждый участник должен иметь часы (пульсометр) или же телефон для самостоятельного измерения прохождения дистанции. По окончании пробега участник должен подойти к судье-стартеру для фиксации результата, в противном случае результат идет в незачет.

Стартовый взнос 200 руб., оплачивается при получении нагрудного номера. Регистрация участников на сайте <http://ironvaryag.ru>

## 5. Награждение

### Поэтапное награждение:

Победители и призеры определяются по набранной дистанции.

В каждом этапе соревнований награждаются медалями и грамотами мужчины и женщины с 1 по 3 места в абсолютном зачете.

### Итоговое награждение:

Победители и призеры определяются по сумме набранной дистанции 4х этапов.

Победители и призеры соревнований награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 места грамотами и медалями в каждой возрастной группе.

Абсолютные победители и призеры награждаются кубками, медалями, грамотами и призами с 1 по 3 место среди мужчин и женщин (абсолютные призеры и победители в возрастных группах не награждаются).

Примечание:

Возрастные группы
До 18 лет (стартовый взнос отсутствует)
18-29 лет
30-39 лет
40-44 года
45-49 лет
50-54 года
55-59 лет
60-64 года
65-69 лет
70 лет и старше