

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о проведении традиционного легкоатлетического ВЕСЕННЕГО КРОССА «БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК»**

### **I. Цели и задачи**

- повышения спортивного интереса общества;
- укрепление здоровья;
- пропаганда активного образа жизни;
- популяризация легкоатлетического бега на средние дистанции по пересеченной местности;
- сохранение и укрепление дружеских связей спортсменов.

### **II. Время и место проведения**

Соревнования проводятся 12 мая 2018 года по адресу: г. Миасс пос. Тургояк, ул. Спортивная, 43, лесной массив.

Старт в 11:00 часов. Предварительная регистрация участников по адресу [irunclub.ru/spring2018](http://irunclub.ru/spring2018) до 11 мая 18:00, на месте старта с 10:00-10:45.

### **III. Организаторы соревнований**

Общее руководство соревнований осуществляет спортивная группа «Бегущий человек» ([http://vk.com/rm\\_running\\_man](http://vk.com/rm_running_man)) г. Миасс.

### **IV. Участники соревнований и условия их допуска.**

В соревнованиях по легкоатлетическому кроссу могут участвовать все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Если участнику еще не исполнилось 18 лет, то необходимо предоставить разрешение на участие от родителей.

Участие платное. Возрастных категорий нет (участники не достигшие 16 лет стартуют без учета вне зачета, с указанием в протоколе и финишного времени и награждаются памятными призами).

### **V. Программа соревнований.**

1 Круг дистанции имеет условную протяженность 5 км (факт 4,5км). Спортсмены, участвующие в соревнованиях, преодолевают соответствующее количество кругов исходя из дистанции, на которую они заявили: 5км, 10 км, 20 км.

Старт общий для всех категорий (при большом количестве участников старт производится группами по категориям с интервалами между забегами).

Со времени старта и после окончания забегов проводится мینیтурнир по ОФП для всех желающих (поднятие гири, армрестлинг, перетягивание каната и пр.)

10:00 - Регистрация участников

11:00 - Старт

11:30 – Начало мینیтурнира по ОФП

14:00 - Подведение итогов и награждение участников. Закрытие соревнований.

### **VI. Награждение**

Участники, занявшие 1 – 3 места среди мужчин и женщин на каждой из дистанций награждаются памятными призами, грамотами, медалями. Если в группе менее 5 человек, то награждается только участник, занявший 1 место.

По возможности будет учреждено три специальных приза:

- самому юному участнику;
- самому пожилому участнику;
- приз за самый яркий финиш.

### **VII. Условия финансирования**

Расходы, связанные с изготовлением медалей, грамот, призов для участников несут спонсоры группы «Бегущий человек».

### **VIII. Заявки на участие**

Предварительная регистрация по адресу:

Сумма стартового взноса сумма до 11 мая составляет 300 руб, в день старта 500 руб.

Участники до 16 лет освобождаются от уплаты взносов.

В случае отмены соревнований в виду форс-мажорных обстоятельств, добровольного отказа спортсмена от участия, сумма стартового взноса не возвращается.

**Телефон для справок:** 9128974777 Камышев Павел, 9028955461 Кистанов Александр.