

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении старта «Шоко-трэйл»

г.Воронеж, Железнодорожный район, микрорайон Сомово.

2023 год

1. Общие положения

«Шоко-трэйл» (далее по тексту – «Старт») проводится в целях:

- развития физической культуры и спорта;
- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации занятий спортом на свежем воздухе;
- развития внутреннего туризма.

Старт проводится в дисциплине Трейлраннинг, далее по тексту - категория «Бег», и дисциплине «Северная (скандинавская) ходьба».

В рамках Старта предусмотрены две дистанции: 15 км в категории «трейлраннинг» и 6 км в категории «Северная ходьба».

Контрольное время на прохождение дистанции категории «Бег» составляет 2 часа.

2. Место и дата проведения Старта

Старт состоится 14 мая 2023 года.

Место проведения: Воронеж, Железнодорожный район, микрорайон Сомово (gps координаты 51.754265, 39.383814)

Участники трейл-забега на дистанции в 15 км проходят 1 круг.

Участники дисциплины «Северная ходьба» проходят 1 круг в 6 км.

Схема трасс и ссылка на GPS трек в приложении к положению.

3. Руководство проведением Старта

Общее руководство подготовкой и проведением Старта осуществляется инициативной группой под руководством руководителя клуба «МЕМ» - Лобыкина Алексея Анатольевича и сертифицированного инструктора по виду спорта «Скандинавская ходьба» Лобыкиной Жанной Игоревной.

4. Участники Старта

Участниками Старта могут стать все желающие от 16 лет.

Возраст участников забега определяется на дату окончания регистрации. Максимальное количество участников - 35 человек.

5. Требования к технике передвижения для дисциплины "Северная ходьба"

Спортсмены-участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

6. Контроль на дистанции. Определение результатов для дисциплины "Северная ходьба».

Контроль на дистанции производится профессиональными инструкторами.

Штрафы:

Согласно правил вида спорта Спортивный туризм, Утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255. Дисциплина "Северная ходьба" стр. 809-810. При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд. При получении участником красной карточки, после финиша применяется аннулирование результата и участник не допускается к лотерее и розыгрышу приза. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции с учетом штрафов. К соревнованиям допускаются участники со специальными палками для скандинавской ходьбы с темляком полуперчаткой / перчаткой.

Участник НЕ допускается:

- участие с неисправными палками;
- участие с лыжными палками;

- с темляком петля;
- Возможна аренда палок на месте (бесплатно) по предварительной заявке.

7. Регистрация на старт.

Для участия в Старте участникам необходимо :

- Зарегистрироваться по ссылке, оплатив стартовый взнос.
- Подписать согласие , в котором участник принимает на себя риски, связанные с участием в Старте в день проведения Старта.

Участник считается зарегистрированным, если его имя есть в сводном списке на соответствующей странице регистрации и оплативший Стартовый взнос.

Оплата Стартового взноса осуществляется на карту организатора Старта : Сбербанк 2202 2061 5588 5176 или Тинькофф 5536 9141 1785 6637 Алексей Анатольевич Лобыкин, либо онлайн в соответствующей форме на сайте регистрации.

Онлайн-регистрация участников будет открыта до 7 мая 2023 года. Регистрация на месте проведения возможна при наличии свободных слотов. При регистрации участник должен указать персональные данные в соответствии с удостоверением личности.

Участие в Старте оплачивается участниками.

Максимальный размер стартового взноса – 950 рублей. **Льготная регистрация до 1 апреля 750 руб.** Скидка на групповые заявки от 3х участников - 10 %.

Неоплаченные заявки удаляются спустя сутки после подачи. Регистрация на месте старта возможна, но наличие медали участника не гарантируется.

Возврат стартового взноса не предусмотрен, за исключением случая отмены мероприятия.

8. Программа Старта

- 09:00 - Начало регистрации и выдачи номеров.
- 09:45 - Брифинг для участников.
- 10:00 - Старт участников категории «Бег»
- 10:05 - Старт участников категории «Ходьба»
- 12.00 - Розыгрыш приза в категории «Ходьба» и награждение победителей категории « Бег».
- 12:30 - Закрытие Старта.

9. Призовой фонд.

Призовой фонд формируется Организатором из стартовых взносов участников и личных средств. Спонсорское участие не предусмотрено.

В Категории «Северная (скандинавская) ходьба» будет разыгран приз за участие - поясная термосумка (Финляндия).

В категории « Бег» - набор крафтового шоколада на сумму 1000 руб. в каждой категории (М и Ж) в абсолюте.

10. Заключительные положения

Покрытие маршрута сочетает в себе грунтовую, песчаную поверхность. Ширина трассы переменная. Набор высоты на максимальной дистанции не более 40 метров. Кроме того, имеются участки с умеренными зарослями.

Организатор не будет вносить изменения в рельеф и покрытие маршрута, а также прилегающих территорий.

Преодолевая маршрут, участник должен руководствоваться треком, правилами дорожного движения и разметкой.

Схема маршрута дистанции прилагается к настоящему положению.

Трасса будет промаркирована каждые 50–100 метров (в зависимости от прямой видимости), на сложных участках будут размещены указатели направления. Для разметки используются печатные указатели и сигнальная лента.

На дистанции в прямом и обратном направлении будет размещен пункт с водой и одноразовыми стаканчиками.

На финише будут предоставлены: чай, бананы, вода, гречневая каша с мясом, выпечка и горячий шоколад от организатора.

В случае невозможности проведения Забега на указанных условиях по причинам, не зависящим от организатора, организатор оставляет за собой право изменить дату или место проведения мероприятия, а также прочие условия, стараясь при этом как можно меньше отступать от данного положения.

Организатор оставляет за собой право вносить изменения в программу проведения Старта.

11. Контакты организатора

Электронная почта и телефон для справок:

e-mail: kt366@mail.ru

телефон WApp: +79204338392 Лобыкин Алексей

Группа ВКонтакте: https://vk.com/love_to_fit

сайт www.mainemotion.com

Приложение
к ПОЛОЖЕНИЮ
о проведении мероприятия
«Шоко-трейл»

Ссылка на трек трек 15К

https://disk.yandex.ru/d/A-286_23hHVgCQ

Схема маршрута беговой дистанции 15 км.

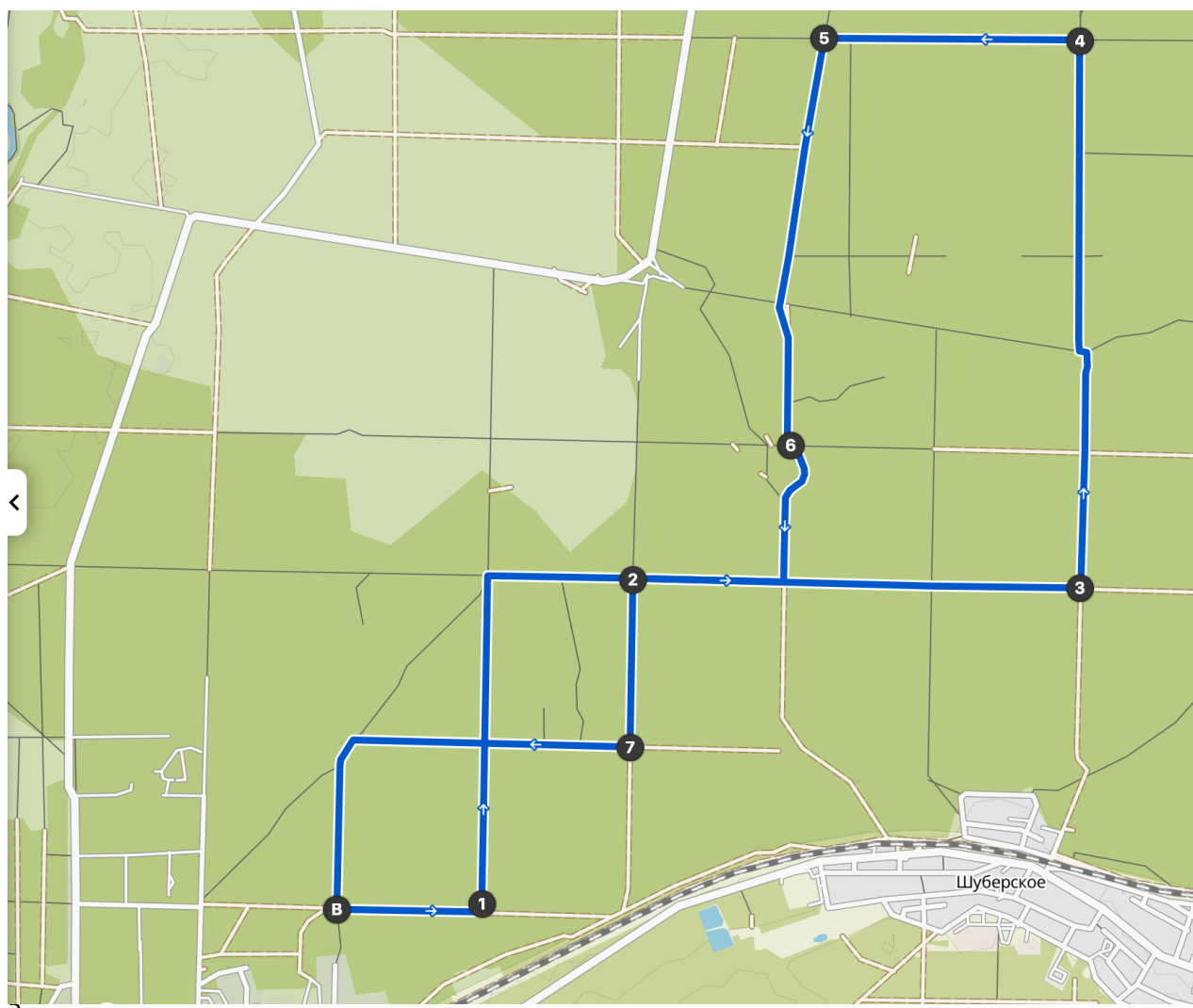


Схема маршрута дистанции северной ходьбы 6 км.

