

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении военно-спортивной игры**

**«Супер Кросс – 2015 осень»**

###### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. «Супер Кросс – 2015 осень» - бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий (далее – Соревнования) проводятся с целью:

1.1.1. пропаганды здорового образа жизни среди населения;

1.1.2. популяризации спорта;

1.1.3. повышения спортивного мастерства.

1. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. **Соревнования пройдут «10» октября 2015** г. по адресу: ДЛО **«Лукоморье»** Иркутская область, Ангарский район, с. Савватеевка, ул Клубная, д 4/1, тел. 89148847809.

Дополнительная регистрация в день соревнований с 8.00 до 10.00

Инструктаж с 10.00 до 11.00.

**Начало соревнований в 11:00.**

###### РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

* 1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляется Оргкомитетом Соревнований:

СК «Энергия» - директор Кутергин Дмитрий Валерьевич, тел.: 89021727098

ДЛО "Лукоморье", АНО – директор Смокотин Александр Александрович, тел.: 89526209242

Координатор мероприятия – Малых Оксана Андреевна, тел. 89148847809

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**
   1. К участию допускаются лица **возрастной группы от 18 лет,** отправившие предварительную заявку.
   2. **Прием заявок на участие с 5.09 по 9.10** (анкета в «Приложении 2»), заявки необходимо отправить по электронной почте [energy-cf@mail.ru](mailto:energy-cf@mail.ru).
   3. Каждый участник **обязан иметь документ удостоверяющий личность**, который он должен предъявить при регистрации.
   4. **Каждый участник обязан оплатить вступительный взнос в размере 2000 руб.** Призеры летнего этапа «Супер Кросс -2015» 22 августа участвуют без оплаты взносов. (В сумму взноса включен: вход на территорию «Лукоморье», оплата работы судейской бригады и призовой фонд).
   5. Соревнования проводятся в личном зачете.
   6. Дисквалификация Участника во время прохождения Трассы (задания) может быть осуществлена только Инструктором или Главным Судьей Соревнований.
   7. Участники обязаны находиться в Зоне Старта на соревновательном стадионе не позднее, чем за 20 минут до выхода в соответствии с графиком.
   8. Если Участник не находится в Зоне Старта к моменту старта, решением Главного Судьи, Участник снимается с Соревнований.
   9. Деление участников по весовым, половым и возрастным категориям не производится.
   10. Для участия в Соревнованиях каждый Участник обязан ознакомиться с регламентом Соревнований, нормами Техники Безопасности, подписать письменный отказ от предъявления претензий и согласиться со всеми Правилами Соревнований.
   11. Для участия в Соревнованиях каждый Участник должен получить медицинский допуск от Главного врача Соревнований, пройдя медицинский осмотр.
   12. Каждый Участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

4.18.1. Неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению ко всем присутствующим на Соревновании) может наказываться штрафом со снятием очков, дисквалификацией Участников.

4.18.2. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Соревнований, к этому Участнику будут применены указанные выше дисциплинарные меры.

* 1. Главный врач Соревнований при обнаружении угрозы здоровью Участника имеет право снять этого Участника с Соревнований.
  2. Участники допускаются к соревнованиям только при наличии у них спортивной формы и спортивной обуви, не создающей помех судейской оценке выполнения заданий.
  3. В Соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук.
  4. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, шипованной обуви.

###### ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

* 1. **Программа Соревнований включает в себя преодоление естественных преград и искусственных препятствий на протяжении всей трассы, ограниченной специальной разметкой.**
  2. На каждом из препятствий Участники должны выполнить определенные соревновательные задачи.
  3. **Соревновательные задачи могут включать упражнения из «Приложения 1»,** а также иные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов по усмотрению Оргкомитета.
  4. Каждая соревновательная задача представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.
  5. Комплексы упражнений для различных полов, а также возрастных категорий не различаются по степени технической сложности и степени нагрузки.
  6. **Количество упражнений может составлять до 40**, их необходимо выполнять в соответствии с заданием.
  7. Соревновательные задания, входящие в программу состязаний, будут анонсированы для участников в день соревнований либо раньше по решению Оргкомитета.
  8. Формат соревновательных задач включает следующие составные части:
     1. Определенные движения.

1. Стартовая и финишная точки движения;
2. Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия;
   * 1. Определенное количество попыток прохождения препятствия.
     2. Определенный формат выполнения заданий Участниками.
     3. Особенности присуждения очков.
   1. Все препятствия (задания) имеют временные штрафы. Участник, не преодолевший препятствие (задание) получает 1 штрафной балл в размере 30 секунд. Здесь и ниже во всех приведённых случаях 1 штрафной балл = 30 секундам.
      1. **За умышленное не прохождение препятствия Участником** в целях сокращения времени прохождения, предусмотрены **штрафные баллы в размере 10 штрафных баллов** и/или дисквалификация Участника на усмотрение инструктора.
      2. При физической не способности выполнения задания начисляется штраф 5 баллов.
      3. При неудачной попытке выполнения задания начисляется штраф 5 баллов.

5.10 Прохождение препятствий не может иметь минимального показателя времени, повторений, веса отягощений или раундов для дальнейшего продвижения. В случае наличия подобного минимума это будет озвучено как часть Соревновательного комплекса. Неспособность Участника достичь минимума приведет к невозможности продвижения Участника к следующему заданию либо начислению штрафа.

5.11 Масштабирование или изменение соревновательных заданий Участниками Соревнований запрещены.

###### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

* 1. Участник с лучшим результатом становится первым и получает 1 место, далее следует Участник со следующим результатом, который получает 2 место и т.д.
  2. Если Участники показали одинаковый результат, то каждому из Участников с одинаковым результатом присуждается одно место, следующие Участники начинают считаться по порядковому номеру, к примеру: 1,1,3,4…
  3. Победитель определяется по лучшему совокупному результату выполнения всех заданий в рамках программы Соревнований.

1. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ
   1. Инструктора (далее - Судьи) ответственны за отслеживание стандартов движений и подтверждение результата Участников.
   2. Главный судья Соревнований ответственен за разрешение спорных ситуаций.
   3. Каждый из Судей обязан пройти все установленные Оргкомитетом инструктажи. Судья, отсутствовавший на инструктажах, не допускается к судейству.
   4. Нарушение Участником требований установленных стандартов прохождения препятствий ведет к незачету повторения и соответствующему временному штрафу.
   5. Участник является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно стандартов прохождения препятствия.
   6. В случае наличия физических ограничений в реализации полной амплитуды движения, обусловленных физическими дефектами или временными или хроническими травмами, Участник обязан заранее уведомить судейский состав.
   7. Отказ в выполнении инструкций Судьи, перебранки или попытки унизить судью или персонал Соревнований может вылиться в штрафные санкции или дисквалификацию Участника с Соревнований. Это также касается уничижительных комментариев со стороны тренера Участника, его представителя, группы поддержки или гостя.
   8. Судьи Соревнований и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Участником задания в любой момент Соревнований, если предполагают, что если предполагают, что Участник находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим, в том числе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
   9. При нахождении на соревновательной территории, Участнику запрещено передавать какие-либо предметы (воду, магнезию, тейпы и т.д.).
2. ПРОТЕСТЫ
   1. Подача протеста производится сразу после финиша Участника. Если Участник подписал судейский бланк, результат считается утвержденным и протесты не принимаются.
   2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил подаются Главному судье Соревнований.
   3. Участники не могут подавать протест относительно судейства качества движений других Участников.
   4. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.
   5. Действия при подаче протеста:
      1. Соревнующийся Участник (тренеры и другие Участники не участвуют в разрешении протеста) заявляют протест Главному Судье Соревнований, назвав свое имя, номер и причину протеста.
      2. Главный судья Соревнований, Участник и Судья Участника выясняют сущность протеста и разрешают его.
      3. Вся информация предоставляется руководителю Оргкомитета Соревнований для вынесения финального решения.
   6. Решение по спорной ситуации, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.
   7. Видео, фотографии и т.д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом материалы, однако, их наличие не гарантирует использование в процессе вынесения решения.
3. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ и НАГРАЖДЕНИЕ

9.1. Расходы по проведению Соревнований формируются из средств, поступивших от спонсоров и вступительных взносов.

9.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами и призами.

9.3. Призовой фонд не менее 60 000 руб. (15 000 – 1 место, 10 000 – 2 место и 5 000 за 3 место)

9.4. Среди победителей осеннего этапа «Супер Кросс – 2015» разыгрывается дополнительный приз (с помощью жеребьевки) – поездка на «Гонку Гладиаторов» в Москву.

9.5 Участник, выигравший 2 старта подряд, получает шанс поехать на международные соревнования «Spartan Race».

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

10.1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также, при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

10.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской федерации от 09.08.2010г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

10.3. Участники несут персональную ответственность за соблюдение правил техники безопасности в рамках прохождения препятствий/выполнения соревновательных заданий.

**ПРИЛОЖНИЕ 1**

**Перечень возможных препятствий (не полный)**

1. **Проползти по-пластунски** под колючей проволокой: высота до «колючки» 60 см, дистанция 20-25 м.
2. **Кувырки** (через голову или плечо), дистанция 15 м.
3. **Рукоход** – преодолеть дистанцию 10 м только на руках (ногами помогать нельзя), высота 2,5 м от земли.
4. **Берпи в длину** - упор лёжа, отжаться от пола, резко подтянуть колени к груди приняв положение приседа и руки касаются ладонями пола и выпрыгнуть вперед как можно дальше. Новое движение начинается с той точки где приземлились ноги. Дистанция 25 м.
5. **Лазанье по канату** – веревка с узлами через 40-50 см, высота 4-4,5 м.
6. **Стенка 1700м и барьеры** – 2 стенки и 2-3 барьера, стенку необходимо перелезть любым способом, под барьером пролезть.
7. **Вдоль реки** – пройти по грязи вдоль реки дистанцию 20-25м.
8. **Проползти по-пластунски на спине** дистанцию 15 м, высота «колючки» от земли 60 см.
9. **Перенос мешков** - любым способом на дистанцию 150 м, вес снаряда у мужчин 30 кг, у женщин 20 кг.
10. **Медвежья проходка** - встать на четвереньки, выпрямить руки в локтях и ноги в коленях, спину выгнуть дугой, таз высоко приподнять, голову опустить вниз. Опираясь на ладони и стопу преодолеть дистанцию 30 м.
11. **Волокуша** – переместить снаряд волоком на дистанцию100м.
12. **Прыжки в мешках** – стоя в мешке двумя ногами, преодолеть дистанцию 50 м.
13. **Бросок камня в длину** – пробросать 2 камня на расстояние 20 м и вернуть снаряды в исходную точку любым способом.
14. **Стенки 2200м и барьеры** - 2 стенки и 2-3 барьера, стенку необходимо перелезть любым способом, под барьером пролезть.
15. **Перенос мешков** – снаряд держать на груди и перенести на дистанцию 150 м, вес снаряда у мужчин 30 кг, у женщин 20 кг.
16. **Перебрасывание бревна через себя** – сделать 8 бросков через плечо, длинна снаряда 1,5 м, диаметр 30 мм.
17. **Покрышка на веревке** – притянуть покрышку к себе за веревку с расстояния 15 м и вернуть на место таким же способом.
18. **Гусиный шаг** – прохождение дистанции 20 м в полуприседе. Ограничение на высоте 1,3м.
19. **Метание копья (топора)–** поразить мишень на расстоянии 5-7 м с 3 попыток.
20. **Бег по покрышкам** – преодолеть дистанцию 15-17м прыгая по покрышкам.
21. **Перенос чурок** – любым способом на дистанцию 150 м.
22. **Ползком по грязи** – проползти дистанцию 20 м.
23. **Форсирование реки** – преодолеть дистанцию 30 м по воде.
24. **Переход по бревну** – перейти по бревну на противоположный берег (можно использовать страховочную веревку).
25. **Пилигрим** – преодолеть полосу препятствий в веревочном парке.
26. **Подьем на горку** – забраться на горку (можно использовать страховочную веревку).
27. **Горизонтальная сетка** – преодолеть дистанцию 7 м по крупноячеистой сетке.
28. **Вертикальная сетка** - преодолеть высоту 4 м по крупноячеистой сетке.
29. **Вертикальная стена из покрышек** - преодолеть высоту 4 м по покрышкам.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**«Супер Кросс – 2015 осень»**

Анкета участника

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ |
| 1 | ФИО |  |
| 2 | Дата рождения |  |
| 3 | Возраст (полных лет) |  |
| 4 | Город |  |
| 5 | E-mail |  |
| 6 | Телефон |  |