

# РЕГЛАМЕНТ

Экстремального забега «СИЛА ПАРМЫ»



г. Кудымкар, 29.06.2019

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение определяет цели, задачи, порядок проведения и подведения итогов открытого экстремального забега «Сила Пармы» (далее Экстремальный забег) в рамках празднования Дня Молодежи.

1.2. Экстремальный забег является новой, исчерпывающей формой проведения мероприятий, посвященных ежегодному празднованию Дня Молодежи.

1.3. Экстремальный забег состоится 29 июня 2019 г. на территории экстрим-площадки «Северка» г. Кудымкара.

1.4. Заявки на участие в забеге принимаются до 28 июня 2019 г. включительно.

1.5. Проект «Сила Пармы» — это экстремальная полоса препятствий, являющаяся новой формой увлекательного и активного отдыха, граничащего с экстримом. Проект представляет собой мероприятие, в котором все препятствия сложны лишь с психологической точки зрения.

1.6. Экстремальный забег включает в себя два формата участия:

**Командный:** Забег проводится в командном зачете из 4-х человек (требуется предварительная регистрация).

**Одиночный:** Забег проводится в индивидуальном зачете (вне зачета).

1.7. Настоящий Регламент определяет цели и задачи, сроки и место проведения, организаторов и участников Экстремального забега.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Целью Экстремального забега является популяризация здорового образа жизни среди жителей г. Кудымкара.

- Формирование у жителей г. Кудымкара новой культуры, увлекательного и активного отдыха;
- Популяризация здорового образа жизни.

2.2. Задачами Экстремального забега являются:

- Повышение мотивации населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также к ведению здорового образа жизни;
- Повышение эффективности пропаганды физической культуры и спорта;
- Создание условий, способствующих формированию у населения желания заниматься активными видами спорта.

## 3. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Дата проведения Экстремального забега: 29.06.2019 г.

3.2. Место проведения: экстрим-парк «Северка».

## 4. ОРГАНИЗАТОРЫ ПРОЕКТА

4.1. Экстремальный забег организует и проводит:

- Молодёжный парламент г.Кудымкара;
- Администрация г. Кудымкара;

4.2 Мероприятие проходит при поддержке:

- МБУК КДЦ г. Кудымкара;

4.3. Организация по подготовке и проведению Экстремального забега возлагается на Организационный комитет забега (далее – Оргкомитет), который формируется из числа членов Молодежного парламента и представителей иных общественных организаций.

4.4. Оргкомитет уполномочен утверждать и вносить изменения в настоящий регламент и правила участия.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК

5.1. Участниками Экстремального забега являются все желающие мужчины и женщины в возрасте от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

5.2. Экстремальный забег в зачёт проводится в командном зачете. Количество участников в команде 4 (четыре) человека, в команду обязательно должны входить как мужчины, так и женщины (либо поровну, либо неравное соотношение мужчин и женщин в команде).

5.3. Для допуска к участию в Экстремальном забеге командам необходимо:

- Оформить и подать заявку до 28.06.2019 года включительно по эл.почте — [pressa.tchugaeva@yandex.ru](mailto:pressa.tchugaeva@yandex.ru). Заявка подается коллективная (одна на команду).
- Приложить к заявке **справку** врача окружного врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии медицинских противопоказаний. Медицинский осмотр участники проходят самостоятельно, за свой счет. Справки прикладываются индивидуальные (от каждого члена команды)
- Оформить **отказ от претензий** к организаторам Экстремального забега. Отказы от претензий прикладываются индивидуальные (от каждого члена команды)

5.4. Утверждение окончательного списка участников Экстремального забега будет произведено комиссией перед стартом 29.06.2019 г.

5.5. За подачу заявок и достоверность списков участников команды отвечают капитаны команд.

## 6. ПРАВИЛА УЧАСТИЯ

6.1. Все участники обязаны соблюдать правила Экстремального забега, а также настоящие правила участия.

6.2. Ответственность за сохранность личных вещей и оборудования участников Экстремального забега возлагается на самих участников.

6.3. Участникам Экстремального забега в начале мероприятия присваиваются стартовые номера.

6.4. Участникам Экстремального забега запрещается:

- Повреждать и уничтожать имущество площадки и прилегающей к ней территории;
- Покидать Экстремальный забег без уведомления капитана или представителей организационного комитета;
- Курить, употреблять спиртные напитки и любые наркотические вещества на месте проведения Экстремального забега;
- Мусорить и засорять территорию Экстремального забега.

6.5. Меры безопасности и ответственность участников:

- Во время проведения Экстремального забега участники должны соблюдать меры безопасности и выполнять все распоряжения организаторов мероприятия.
- В случае чрезвычайного происшествия (далее – ЧП) участники обязаны оказать помощь пострадавшему, сообщить о ЧП оргкомитету;
- Правила прохождения препятствий будут доведены до участников и капитанов команд на мандатной комиссии.

6.6. Участникам рекомендуется:

- Быть одетыми в удобную для Экстремального забега одежду обувь, плотно прилегающей к голеностопу, одежда также должна плотно прилегать к телу и быть удобной. Вся экипировка для забега должна выбираться с учетом того, что одежда может прийти в негодность;
- Снять ювелирные украшения, цепочки, часы;
- Использовать нестандартные формы одежды (костюмы), нанести «боевой раскрас» для устрашения противника.

6.7. Участникам обязательно:

- Иметь отличительные знаки своей команды. Это могут быть одинаковые футболки, повязки, банданы, а также любые другие отличительные знаки, позволяющие идентифицировать команду.
- Заранее определить название и слоган своей команды.
- Иметь при себе хлопчатобумажные перчатки.
- Иметь при себе документ, удостоверяющий личность.

## 7. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. На протяжении всей трассы находятся представители Оргкомитета, которые следят за правильностью прохождения этапов трассы Экстремального забега. Ведется протокол нарушений прохождения этапов трассы, нарушители снимаются с участия в соревновательной части и розыгрыше ценных призов.

7.2. Программа Экстремального забега:

Действие	Время
Регистрация участников.	10:00
Инструктаж участников, ознакомление с трассой.	10:30
Построение, открытие Экстремального забега, представление команд.	11:30
Старт для заявившихся и зарегистрированных команд.	12:00
Подведение итогов Экстремального забега, награждение.	15:00

По завершению соревнований – подведение итогов, награждение, закрытие соревнований.

7.3. Заявившиеся и зарегистрированные команды стартуют поочередно, в порядке подачи заявок, после объявления старта каждой конкретной команде.

7.4. По завершению прохождения трассы заявившимися и зарегистрированными участниками трассу могут пройти все желающие, предварительно заполнив отказ от претензий к организаторам Экстремального забега.

7.5. Экстремальный забег включает в себя следующие препятствия:

- Два бревна – Участникам необходимо пройти по скользкому бревну, не упав с него.
- Армия – Участникам необходимо проползти под сеткой по руслу неглубокой речки.
- Царь горы – Участники карабкаются по скользкому склону по веревке.
- Шины – Бег по автомобильным покрышкам.
- Армия 2 – Участникам необходимо проползти под сеткой по грязной и липкой земле.
- Халк – Участники перетаскивают мешки с песком по 15-20 кг туда - обратно.
- Стена – Участникам необходимо перелезть через препятствие – деревянную стену высотой 3 м.
- Паутина – переход через плетеные веревки.
- На грани – Переход по бревну через овраг. Участники держаться за веревку, натянутую над бревном.
- В тёмную – Участникам необходимо проползти по туннелям.
- Скала – Участники переходят по отвесному склону – деревянной пирамиде, цепляясь за выступы. В случае соприкосновения с землей участник начинает препятствие заново. Пирамида высота 2,5м, длина 6 м.

- Горизонталь – Участникам необходимо пройти по 2 натянутым между деревьями веревкам.
- Сеть – Участникам необходимо перелезть через препятствие – сетку, закрепленную между 2 деревьями. Высота сетки – 3 м.
- Водолаз – Участникам необходимо пройти через яму с водой глубиной 1-1.5 м.
- Водопровод – Участникам необходимо проползти внутри трубы с помощью веревки.
- Последний рывок – бег, подъём в гору.

## **8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ**

8.1. По итогам Экстремального забега все участники награждаются медалями участника.

8.2. Команды, занявшие первое, второе и третье места награждаются медалями победителей и подарочными сертификатами:

8.3. Определение победителей Экстремального забега происходит путем выявления лучшего времени команды по последнему финишировавшему участнику команды, при условии правильного прохождения всех этапов Экстремального забега.

## **9. КОНТАКТЫ**

Встреча ВКонтакте: <https://vk.com/powerofparma>

Эл.почта: [pressa.tchugaeva@yandex.ru](mailto:pressa.tchugaeva@yandex.ru)

Телефоны:

Чугаева Татьяна Николаевна — 8 (34260) 4-24-65 и 8-902-63-65-520

Баяндин Павел Алексеевич — 8-919-71-63-555

Подъянов Александр Александрович — 8-905-861-48-50