

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении «Спортивно-патриотического марафона, посвященного Дню народного единства «Живу спортом»

### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. «Спортивно-патриотический марафон, посвященный «Дню народного единства «Живу спортом» (далее - Марафон) проводится в рамках комплекса мероприятий, приуроченных к празднованию «Дня воинской славы – Дня народного единства», а также в целях:

- популяризации спорта, как самого эффективного средства укрепления здоровья;
- пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).

### **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. Марафон проводится 4 ноября 2016 года на территории муниципального учреждения «Спортивный парк отдыха им. Героя России Ларисы Лазутиной», расположенного по адресу: Московская область, город Одинцово, Красногорское шоссе, 3-й км.

2.2. Регистрация участников с 09.00. Старт соревнований: 12.00.

### **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МАРАФОНА**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Марафона осуществляет Министерство физической культуры и спорта Московской области

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

4.1. К участию в Марафоне допускаются команды, состоящие из 8 (восьми) человек (мужчины и женщины).

4.2 Соревнования проходят в трех возрастных категориях:

- «14 – 17 лет» (2002 г.р. – 1999 г.р.);
- «18 – 49 лет» (1998 г.р. – 1967 г.р.);
- «50 лет и старше» (1966 г.р. и старше).

В возрастной категории «18 – 49 лет» допускается наличие в команде одного участника категории «14 – 17 лет» и одного участника категории «50 лет и старше».

### **V. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

5.1. Сбор команд, инструктаж и регистрация с 09:00 до 11.00.

- Участники Марафона проходят маршрут протяженностью 5 км по пересеченной местности, на котором расположены препятствия: Полоса препятствий «Шины»;
- Полоса препятствий «Параллельные брусья»;
- Полоса препятствий «Стена для скалолазанья»;
- Полоса препятствий «Колючка»;
- Полоса препятствий «Паук»;
- Полоса препятствий «Стена из шин»;
- Полоса препятствий «Пирамида»;
- Полоса препятствий «Рукоход»;
- Полоса препятствий «Веревочная переправа»;
- Стрельба из пневматического оружия с 5 м.

Формат и очередность препятствий определяется организаторами Марафона.

5.2. Во время Марафона для групп поддержки команд и зрителей предлагается развлекательная программа, включающая в себя:

- конкурсы;
- показательные выступления;
- концертную программу.

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

6.1. Временем окончания прохождения трассы считается время пересечения финишной линии последним участником команды.

6.2. По окончании прохождения трассы, судьи сверяют результаты команд с использованием данных с электронных устройств, выданных командам перед стартом Марафона.

6.3. За невыполнение участником команды одного из заданий к итоговому времени прибавляется 30 штрафных секунд.

6.4. За каждую незакрытую мишень на этапе «Стрельба из пневматического оружия с 5 м» к итоговому времени команды прибавляется 5 штрафных секунд.

6.5. Победителями Марафона считаются команды и участники, которые прошли трассу, преодолев все препятствия за минимальное время в своей возрастной категории.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

7.1. Команды-победители и команды-призеры в каждой возрастной категории, награждаются памятными кубками, участники команды – медалями и сертификатами.

7.2. Участник, показавший лучший результат в своей возрастной категории, награждается личным призом. Победители определяются отдельно среди мужчин и женщин.

7.3. Всем участникам Марафона вручаются медали, сувенирная продукция и сертификаты.

## **VIII. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ.**

8.1. Участникам Марафона необходимо иметь при себе страховой медицинский полис и оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев. Организаторы Марафона страховыми полисами и договорами о страховании участников Марафона не обеспечивают. При отсутствии этих документов участники Марафона к участию в нем не допускаются.

## **IX. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

11.1 Предварительные заявки на участие в Марафоне принимаются на сайте живуспортом.рф до 28 октября 2016 г. включительно.

11.4 На руках у представителя должны быть документы, подтверждающие личность и возраст участника (допускаются ксерокопии);

Примерный список препятствий, планируемых в Марафоне.

Протяженность маршрута: 5 км

### **1. Полоса препятствий «Шины».**

Между двумя деревьями на высоте 1-1,5 метров в ряд подвешены шины, образующие сплошную трубу. Задача участников: забраться внутрь трубы, проползти в ней до конца и спрыгнуть на землю.

### **2. Полоса препятствий «Параллельные брусья».**

Задача участников: пройти в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях.

### **3. Полоса препятствий «Стена для скалолазания».**

Задача участников: перелезть через стену высотой 2,5 м при помощи зацепов.

**4. Полоса препятствий «Колючка».**

Задача участников: проползти под колючей проволокой.

**5. Полоса препятствий «Паук».**

Между деревьями или кустами делается коридор затянутый нитью, веревкой, так, чтобы получилась своеобразная «паутинка». Задача участников: пройти через коридор.

**6. Полоса препятствий «Стена из шин».**

Задача участников: перелезть на другую сторону трехметровостены из шин.

**7. Полоса препятствий «Пирамида».**

Задача участников: перелезть на другую сторону стены.

**8. Полоса препятствий «Рукоход».**

Задача участников: пройти по рукоходу друг за другом, не сорвавшись.

**9. Полоса препятствий «Веревочная переправа».**

Для оборудования этапа используются основные верёвки (диаметром 10-12 мм), натянутые параллельно. Расстояние между нижней и верхней верёвками составляет 1,5-1,8м. Высота нижней верёвки над землёй – 1,0-1,3 метра.

Задача участников: пройти по нижней веревке, передвигаясь приставными шагами и удерживаясь руками за верхнюю верёвку.

**10. Стрельба из пневматического оружия.**

Стрельба ведется всеми участниками соревнований из пневматического оружия, предоставляемого организаторами соревнований. Стрельба ведется из положения стоя без опоры. Расстояние до мишени 5 метров. Все члены команды должны находиться на рубеже одновременно. Каждому участнику команды дается 3 попытки для попадания в мишень.

**ФОРМА ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В МАРАФОНЕ**

Наименование муниципального района Московской области \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия	Имя	Отчество	Дата рождения	Контактный телефон	Допуск врача
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Ф.И.О. и контактный телефон ответственного/сопровождающего:						