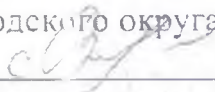


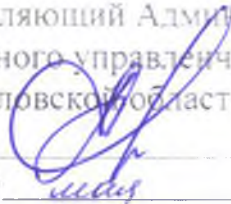
СОГЛАСОВАНО

Глава Новолялинского
городского округа

 С.А. Бондаренко
« 11 » нояб 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Администрацией
Северного управленческого округа
Свердловской области

 Е.Ю. Преин
« 11 » нояб 2021 г.

**Положение
о проведении мультиспортивной экстремальной гонки
«НАПРОЛОМ!»
Северного управленческого округа Свердловской области**

1. Общие положения

1.1. Мультиспортивная экстремальная гонка «НАПРОЛОМ!» Северного управленческого округа Свердловской области (далее – Гонка) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Новолялинского городского округа на 2021 год.

1.2. Организаторами Гонки являются: Северный управленческий округ Свердловской области, Отдел культуры, молодежной политики и спорта администрации Новолялинского городского округа, МБУ НГО «Центр развития физической культуры и спорта», МАОУ ДО НГО «Детско-юношеский центр патриотического воспитания им. Героя России Туркина А.А.». Совет молодежи при Главе Новолялинского городского округа.

1.2. Главный судья Гонки А.В. Елохин

2. Цели и задачи

Цель — популяризация здорового образа жизни посредством организации мультиспортивной экстремальной гонки «Напролом!» Северного управленческого округа Свердловской области

Задачи:

- пропаганда здорового и активного образа жизни;
- вовлечение населения в регулярные занятия спортом в условиях природной среды;
- организация досуга и активного отдыха молодежи;
- выявление сильнейших команд.

3. Время и место проведения:

3.1. Гонка состоится **10 июля 2021 г, сбор участников 9.30 ч., старт 11.00 ч.** Место проведения– Отвинское водохранилище (г.Новая Ляля)

3.2. Для иногородних участников будет организовано сопровождение до места проведения гонки, об этом необходимо сообщить организаторам при подаче заявки. Сбор иногородних участников с 8.20 ч. до 8.40 ч. на автовокзале г.Новая Ляля (ул.Розы Люксембург, 81)

4.Участники Гонки

4.1.Гонка проводится в командном зачете. Состав команды 3 человека. Команды могут формироваться по принципу: мужские, женские и смешанные.

4.2.Возраст участников от 18 лет и старше. При участии спортсменов от 16 лет необходимо предоставить разрешение от законного представителя.

4.3.Все участники должны быть застрахованы* (страхование от несчастных случаев на соревнованиях) и иметь допуск от врача (возможна коллективная заявка заверенная врачом или справка о состоянии здоровья).

**Организаторы могут оформить коллективную страховку на период с 9 июля по 11 июля 2021 г. Для получения страховки необходимо предоставить личные данные (ФИО, дата рождения) и оплатить 75 рублей с человека, при подачи предварительной заявки. В случае отказа от участия в соревнованиях денежные средства не возвращаются.*

4.4.Участникам необходимо иметь при себе: перчатки, сменную одежду, питьевую воду. Во избежание ссадин при прохождении дистанции, рекомендуется одежда: кофта с длинными рукавами и штаны.

4.5.Предварительные заявки на участие подаются до **1 июля 2021 г.по электронной почте mbucrfkis@mail.ru или по тел. +7950-644-30-83 Виктория.**

Пакет документов: заявка, в письменном виде(приложение 1), копия страховки и допуск врача предоставляется в день проведения соревнований.

5.Программа Гонки

5.1.Против участников играют погода, кустарники, камни, колеи и тонны уральской грязи. Участники обязаны выполнить ряд испытаний в обозначенной последовательности, затратив как можно меньше времени. Помощь других команд, зрителей и т.д. запрещена.

5.2.Этапы будут доступны для ознакомления 8 июля.С этапами прошлых гонок вы можете ознакомиться в Приложении 2.

6. Подведение итогов гонки и определение победителя

6.1.Победитель мультигонки определяется по лучшему времени прохождения трассы.

6.2.Определение победителя проводится отдельно по мужским,женским и смешанным командам. Если смешанных команд менее 5, то команды приравниваются к мужскому зачёту.

6.3. Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами, медалями, футболками и денежным вознаграждением.

**Командная заявка
на участие в мультиспортивной экстремальной гонки «НАПРОЛОМ!»
Северного управленческого округа Свердловской области
10.07.2021 г.**

КОМАНДА _____

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения	Заявление участника соревнований	Подпись участника
1			За свою жизнь и здоровье несу полную ответственность. С инструкцией участника мультиспортивной экстремальной гонки «Напролом» ознакомлен (а)	
2			За свою жизнь и здоровье несу полную ответственность. С инструкцией участника мультиспортивной экстремальной гонки «Напролом» ознакомлен (а)	
3			За свою жизнь и здоровье несу полную ответственность. С инструкцией участника мультиспортивной экстремальной гонки «Напролом» ознакомлен (а)	

Инструкция для участников мультиспортивной экстремальной гонки «Напролом»

1.1. К участию в экстремальной гонке допускаются лица старше 16 лет и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Все участники должны ознакомиться с настоящими правилами

1.3. На протяжении гонки должны команды двигаться в полном составе.

1.4. Участники проходят предстартовую проверку в зоне старта, на которой проверяется снаряжение. Старт согласно времени стартового протокола.

1.5. Участники команды не должны расходиться более чем на 50 метров друг от друга на протяжении всей гонки.

1.6. Во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении

1.7. Всю дистанцию участник обязан проходить в перчатках (рукавицах).

1.8. Любая поддержка команд со стороны запрещена.

1.9. Каждый член команды несет персональную ответственность за состояние своего здоровья, адекватность своих действий на протяжении дистанции и качество используемого им страховочного снаряжения, что отражается в подписываемой им инструкции.

1.10. Участники должны неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования.

1.11. В случае если один или более участников пострадал и не может продолжать прохождение дистанции, участники обязаны сойти с дистанции, передать пострадавших врачу соревнований.

1.12. Запрещается приносить с собой и использовать взрывоопасные или огнеопасные вещества, токсичные вещества, посторонние предметы, мешающие проведению соревнований.

1.13. На территорию соревнований запрещается проносить и распивать спиртные напитки. Участники в нетрезвом виде к соревнованиям не допускаются.

1. Закидывание камня в цель

Участникам необходимо попасть камнем в цель. Каждый участник выполняет упражнение до тех пор, пока камень не окажется в цели.

2. Колёсо.

Участники переворачивают колесо до тех пор, пока не пересекут финишную линию.

Упражнение выполняется как кантование – с одной стороны покрышки на другую. Катить покрышку нельзя! При качении колеса участники будут возвращены на предыдущую позицию.

3. Переправа. Преодолеть расстояние по закреплённому бревну, держась за него руками и ногами.

4. Перенос тяжёлых и неудобных предметов.

Участникам предстоит определенное расстояние перенести 8 неудобных и тяжёлых предметов.

5. «Люк». Участник по веревке поднимается в люк, пролазит через него и обратно спускается по канату.

6. Гребля. Участники преодолевают расстояние на лодках.

7. Перекидывание бревна. Участники вместе перебрасывают бревно через преграду, в виде натянутой на высоте 2,5 м. веревки. Задание выполняется до тех пор пока условие не будет выполнено.

8. Преодоление 6 метровой стены. Участники преодолевают стену вдоль при помощи закреплённых на ней зацепов.

9. Ползание по-пластунски. Участникам нужно преодолеть «грязевую» трассу по-пластунски (на локтях, не отрывая тела от земли).

10. Колокольчик. Два участника, работая в паре, должны удерживать третьего участника, который в свою очередь должен прозвонить в закреплённый на определенной высоте колокольчик.

11. Прыжки. Участники по очереди прыгают в лежащие на земле колеса. В случае, если участник оступился и т.д., участник проходит задание заново.

12. Переправа вброд. Участники осуществляют переправу вброд стенкой.

13. Наклонная навесная переправа. Участникам предстоит спуститься на наклонной навесной переправе.

14. Заграждения из бревен. Участникам нужно пройти «этап» из бревен. Сначала над бревном затем под бревном, и так далее.

15. «Покори ежа». Участникам необходимо преодолеть «завал» из тюков сена.

16. «Поймай баланс». На тросах подвешено наклонное бревно, которое качается, что затрудняет передвижение. Участникам необходимо пройти бревно от начала до конца.

17. «Силач» Участникам необходимо подтянуть руками покрышки вверх. Покрышки привязаны к канату и спущены в обрыв.

18. «Коромысла». Всей команде необходимо преодолеть качель–балансир.