


<p>«Согласовано» Руководитель клуба ИВАНОВ ТИМ Габдуллина Л.К.</p> <p>«__» _____ 2026 г.</p>	<p>«Утверждаю» Спортивный директор NIKELS CLUB УФА Гиззатов А.А.</p>  <p>«__» _____ 2026 г.</p>
<p>«Согласовано» Спортивный директор ИВАНОВ ТИМ Иванов А.В.</p> <p>«__» _____ 2026 г.</p>	<p>«Согласовано» Руководитель клуба СПРИНТЕР Пальчук М.Б.</p> <p>«__» _____ 2026 г.</p>

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении открытой серии легкоатлетических соревнований
на короткие и средние дистанции
памяти **Сафина Рустема**

2 ЭТАП

«УФИМСКАЯ ПЯТЕРКА»

Уфа, 2026 г.

I. Цели и задачи

Уфимские 5000 проводятся с целью:

- популяризации в Российской Федерации профессионального и любительского бегового спорта;
- оздоровления и пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- развития массового бега и легкой атлетики в г. Уфа и Республике Башкортостан, особенно на короткие олимпийские дистанции;
- вовлечения начинающих и любителей бега в систематические занятия физической культурной и спортом;
- повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов среди любителей и профессионалов на коротких дистанциях;
- вовлечения уфимцев и горожан на занятия на свежем воздухе, знакомство с циклическими видами спорта;
- широкого обмена опытом между физкультурными, спортивными организациями, тренерами и спортсменами разных регионов РФ;
- сохранения спортивных беговых традиций региона, передача опыта и духа бегового спорта современному поколению.
- материальная поддержка широкого круга профессиональных спортсменов за счет призового фонда от спонсоров (при наличии);

II. Дистанция, место и сроки проведения соревнования

Дистанции:

1. 3000 метров, 7,5 кругов по 400 метров. Мужчины, женщины.
2. 5000 метров, 12,5 кругов по 400 метров. Мужчины, женщины.

Соревнования проводятся на стандартном легкоатлетическом стадионе.

Соревнование запланировано на 16 июля 2026г. (четверг).

Место проведения - Республика Башкортостан, город Уфа, стадион ЦСП им. Р. Баталовой (проспект Дружбы народов, 47).

Открытие стартовой площадки – 18:30,

регистрация и получение стартовых номеров – 18:30 до 20:00 на месте старта согласно разделу VI,

старты – с 19:30,

завершение соревнований – 21:00.

При изменении места проведения соревнований участники будут заранее уведомлены.

III. Руководство проведением соревнования

Общее руководство по проведению Соревнования осуществляется спортивными клубами «НИКЕЛЬС КЛАБ УФА», «ИВАНОВ ТИМ», «СПРИНТЕР», привлеченными специалистами и судьями.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Соревнование проводится за счет организационных взносов и благотворительной помощи от спонсоров соревнований, собственных средств спортивного клуба «NIKELS CLUB УФА», НКО «СПОРТ ВО БЛАГО» и других спонсоров (при наличии).

IV. Участники Соревнования

К соревнованию допускаются профессиональные спортсмены, представители спортивных клубов, ДЮСШ, представители любительских команд и любители, не

имеющих ограничений по здоровью, оплатившие организационные взносы и допущенные организаторами.

Все расходы по размещению спортсменов и трансферу к месту старта несут командирующие организации или сами спортсмены.

Размещение возможно в гостиницах города Уфы в личном порядке самостоятельно.

Допускаются мужчины и женщины от 16 лет и до 75 лет, строго при наличии соответствующего медицинского допуска (оригинал) и спортивного страхования по бегу на день соревнований. Каждый участник оплативший организационный взнос лично несет ответственность за свое здоровье.

Медицинская справка, помимо обязательных реквизитов (подпись врача, печать, как правило, треугольной формы «для справок» и др.), должна содержать обязательную фразу: «Допущен к соревнованиям по бегу на дистанцию ____ км (если указана большая дистанция, справка действительна на все меньшие дистанции на весь период действия медицинской справки)». Срок действия справки не должен превышать 6 (шести) месяцев, т.е. для участия в соревнованиях справка должна быть выдана после 16 января 2026 г.

Количество участников ограничено (не более 50 на личное участие на 3000м, не более 70 человек на 5000м, прием заявок может быть прекращен ранее обозначенных сроков).

V. Программа соревнований

16 июля 2026г. (четверг)

18.30 – открытие стартового городка, места выдачи номеров.

18:30-20:00 – регистрация и выдача стартовых номеров.

19:20 – построение, открытие соревнований.

19.30 – старты на 3000м по забегам по 15-20 участников.

20.10 – старты на 5000м по забегам по 15-20 участников.

20:50 – награждение победителей соревнований.

21:00 – закрытие соревнований.

Перед каждой дистанцией за 5 минут до старта общий брифинг по правилам забегов (проводит главный судья).

В период соревнований - дежурная скорая медицинская помощь, туалет и раздевалки в здании стадиона. Спортивный ведущий и музыка.

Временные рамки между стартами могут меняться в зависимости от количества участников.

VI. Жеребьевка и порядок старта

Общий старт для всех участников отдельно на дистанции согласно расписанию. Старт на дистанцию только по объявлению судей.

Главные судьи соревнований – Иванов А.В., Пальчук М.Б., главные секретари – Габдуллина Л.К., Мельчакова Т.Ю.

VII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей несут тренеры-представители команд за своих учеников и участников, сами участники при личном участии.

Основными принципами соревнований являются справедливость и соблюдение правил. Спортсменам запрещается получать преимущество перед другими спортсменами с нарушением правил. Спортсмены не могут препятствовать или угрожать другим участникам соревнований, либо мешать работе организаторов. Спортсмены должны быть

вежливыми по отношению к другим спортсменам, волонтерам, судьям. Спортсмены обязаны следовать указаниям организаторов, судей и работников стадиона. Спортсмены должны проявлять уважение к окружающей среде и избегать ее загрязнения.

Участники должны быть физически и технически подготовлены к соревнованиям: каждый участник, выходящий на старт, несет персональную ответственность за свое здоровье.

С животными (собаками и др.) бежать соревнования запрещено. В случае, если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом ближайшего судью, волонтера. В случае добровольного ухода с дистанции и завершения без предупреждения судьи – ответственность за свое здоровье несет сам участник. Организаторы и судьи соревнования вправе отозвать участника с трассы и отправить в карету скорой помощи на наблюдение, если они сочтут это необходимым и небезопасным для спортсмена или окружающих. Организаторы и судейская бригада имеют право дисквалифицировать участника, если он не следует установленной трассе, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению соревнований.

VIII. Награждение

В абсолютном первенстве у мужчин и женщин (1,2,3 места абсолют) – денежные призы, медали и грамота.

В возрастных категориях – до 29 лет, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+ грамотами и призом.

Абсолют не участвует в награждении в возрастных категориях.

Всем финишерам на 3000 и 5000 метров памятная медаль. 3 медали серии Уфимская 1000м (1 этап), Уфимские 5000м (2 этап) и Уфимские 10 000м (3 этап) собираются и соединяются в одну единую общую красивую медаль.

По итогам 3 этапов на дистанции 1000м, 5000м и 10 000м будет подводиться общий рейтинг среди участников лично, а также «Самый лучший беговой клуб Уфы».

Определение победителей и призеров Кубка по итогам 3 этапов (1-3 места) производится по сумме всех этапов, по сумме набранных баллов. По итогам Кубка награждаются 1-3 места в абсолюте денежными призами (5 000р., 3000р. и 2000р.) отдельно мужчины и женщины. Победителю Общего зачета мужчине и женщине вручается Кубок.

При равенстве баллов преимущество получает участник, участвовавший в большем количестве этапов. Таблица баллов за занятые места в приложении №1 к Положению.

Определение победителей 1,2,3 места «Самый лучший беговой клуб Уфы» подводится по сумме баллов из приложения №1 в первой десятке среди мужчин и женщин на дистанциях 1000м, 5000м и 10 000м. Кубки трем лучшим клубам вручаются после 3-го этапа.

IX. Условия приема

Соревнование проводится за счет организационных взносов и благотворительной помощи от спонсоров соревнований, и собственных средств организаторов и других спонсоров (при наличии).

Расходы по участию в соревновании несут участники соревнования (стартовый организационный взнос):

на 3000 м – 1 499 рублей,

на 3000 м – 1 799 рублей.

Льготные категории: участники СВО и члены их семей, члены многодетных семей (4 и более детей до 18-ти лет) – бесплатно 10 мест при регистрации до 15.06.2026.

Участникам 2х этапов серии УФИМСКАЯ ТЫСЯЧА скидка -30% на УФИМСКУЮ ДЕСЯТКА. За промокодами обращаться после 2 этапа к организатору (на почту arni.giz@rambler.ru).

Х. Регистрация

Регистрация при оплате стартового взноса по ссылке <https://russiarunning.com> по названию старта «УФИМСКАЯ ПЯТЕРКА».

Дата и время старта может быть изменена организаторами и перенесена на другую дату в случае неблагоприятных погодных условий (температура окружающей среды выше +35 градусов Цельсия, сильный ветер, сильный ливень) или иных ограничений (форс-мажорных ситуаций) или решений руководства стадиона.

В случае переноса соревнований в связи с резким повышением температуры, погодными условиями и, как следствие, неудовлетворительным состоянием трассы Оргкомитет (Жюри) принимает решение о назначении новой даты соревнований без дополнительной оплаты. Участники, оплатившие стартовый взнос, впоследствии допускаются к перенесенным соревнованиям без дополнительной оплаты. Если спортсмен решает не принимать участие в перенесенных соревнованиях – стартовый взнос не возвращается.

Приложение №1

ТАБЛИЦА ПРИЗОВЫХ БАЛЛОВ

Место	Баллы	Место	Баллы
1	100	26	34
2	90	27	32
3	80	28	30
4	78	29	28
5	76	30	26
6	74	31	25
7	72	32	23
8	70	33	21
9	68	34	19
10	66	35	17
11	64	36	15
12	62	37	14
13	60	38	13
14	58	39	12
15	56	40	11
16	54	41	10
17	52	42	9
18	50	43	8
19	48	44	7
20	46	45	6
21	44	46	5
22	42	47	4
23	40	48	3
24	38	49	2
25	36	50	1