

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного мероприятия -
Гонка с препятствиями
«NO LIMITS INDUSTRIAL RACE»

город Череповец

2020 год

Общие положения

Гонка с препятствиями «NO LIMITS INDUSTRIAL RACE», (далее - Соревнования) - уникальный формат соревнований, бег по пересечённой местности с преодолением искусственных и естественных препятствий.

Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением данных соревнований.

1. Цели

Соревнования проводятся с целью:

- популяризация движения NO LIMITS как основного спортивного движения Вологодской области;
- развития новых форматов беговых соревнований в г. Череповце и Вологодской области;
- пропаганды здорового образа жизни и приобщения населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- привлечения внимания к соревнованиям на длинные дистанции по пересеченной местности, с участием корпоративных команд - как инструмент вовлечения и командообразования.

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся 29 марта 2020 года на территории Усадьбы «Гальских» (и прилегающей к ней территории), города Череповца в соответствии со схемой (Приложение 3).

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство по организации и проведению Соревнований осуществляет ООО "АЛБЕНА", на которое возлагаются задачи организации и подготовки, руководства всесторонним обеспечением и контролем по направлениям деятельности.

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на судейскую коллегию, сформированную в соответствии с требованиями по виду спорта, в составе Главного судьи, судей на дистанции и хронометриста.

Главный судья.

Отвечает за проведение Соревнований в соответствии с настоящим Положением, определения результатов и подведение итогов соревнования:

- осуществляет контроль за выполнением Участниками Соревнования условий и программы Соревнований; полнотой подготовки и оборудования препятствий;
- рассматривает протесты, выносит их на обсуждение судейской бригады и принимает итоговое решение;
- приостанавливает мероприятие, если возникли условия, препятствующие его проведению;
- может не допускать Участников/Команды к этапам в случае нарушения настоящего Положения;
- утверждает обязанности остальных лиц причастных к судейству Соревнования и следит за их выполнением;
- до начала Соревнований проводит инструктаж Судей, Старших судей, Хронометристу, дает указания по основным вопросам судейства;

- отменяет решения отдельных Судей, а также решения Судей, противоречащие данному Положению;
- отвечает за техническое состояние препятствий;
- уполномочен отстранять Судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся со своими обязанностями в рамках судейства;
- имеет право снять Участника/Команду за нарушение установленных правил (согласно положения о проведении Соревнования в части нарушений)

Судья на дистанции.

Следит за тем, чтобы Участники проходили препятствия в рамках установленных правил и в полном объеме, согласно Положению о Соревновании. Отвечает за трассировку своего участка.

Хронометрист.

Отвечает за объективное и достоверное фиксирование времени прохождения Участниками/Командой в Протоколах финиша и Итогового протокола Соревнований.

Управление по делам культуры мэрии города Череповца предоставляет территорию историко - этнографического музея «Усадьба Гальских» на период подготовки и проведения Соревнований.

4. Требования к участникам и условия допуска

Участники Соревнований должны быть физически здоровыми, не иметь медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

К участию в соревнованиях на детской дистанции **IKids** допускаются дети в возрасте от 10 лет до 13 лет, имеющие медицинский допуск (форма справки - Приложение 1). Участие юных спортсменов возможно при наличии письменного разрешения на участие со стороны их официальных представителей (одного из родителей), либо в сопровождении родителей и наличии у участников достаточного спортивного опыта для преодоления дистанций.

Возраст участника определяется на момент фактической даты проведения Соревнований – 29 марта 2020 года.

К участию на дистанциях **I5 Light, I5 Team race, I5 Individual race, I10** допускаются лица, достигшие возраста 18 лет и старше и имеющие медицинский допуск (форма справки - Приложение 1). Возраст участника определяется на момент фактической даты проведения Соревнований – 29 марта 2020 года.

Каждый участник выбирает одну из пяти дистанций:

Дистанция	Уровень	Длина	Лимит участников	Лимит времени прохождения
IKids	Детский	500м	50	45 минут
I5 Light	Для начинающих , без полосы препятствий	5км	100	1 час 30 минут
I5 Team race	Командный, гонка с полосой препятствий	5км	100 (20 слотов по 5 человек в команде)	2 час 00 минут
I5 Individual race	Индивидуальный, гонка с полосой препятствий	5км	150	2 час 00 минут
I10	Индивидуальный,	10км	50	2 час 30

	гонка с полосой препятствий			минут
			450	

Участие в Соревновании является добровольным.

5. Программа мероприятия и условия проведения

5.1. Программа Соревнования включает в себя бег по пересеченной местности, для дистанций: **I5 Team race, I5 Individual race, I5 Team race** с преодолением искусственных препятствий и естественных преград на протяжении всей дистанции, ограниченной специальной разметкой.

5.2. На каждом из препятствий участники/команды должны выполнить определенные соревновательные задачи.

5.3. Соревновательные задачи включают в себя следующие упражнения:

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛОСА

(полоса препятствий с учётом естественных особенностей рельефа трассы):

- подъемы/спуски с помощью веревок;
- навесной мостик;
- тюбинг;
- переноска тяжестей с учетом подъемов/спусков;
- лазание через трубы большого диаметра;
- лабиринт

МЕХАНИЗИРОВАННАЯ ПОЛОСА

(полоса препятствий с использованием автомобильного спецтранспорта)

- ползание под днищем спецавтотранспорта;
- перемещение тяжестей;
- канат;
- преодоление барьеров;
- планка

ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ПОЛОСА

(полоса искусственных препятствий)

- диагональная сетка-стена на спуск-подъем;
- сетка-«колючка» горизонтальная для лаза по-пластунски;
- вертикальная сетка-стена на спуск-подъем;
- траншея;
- гора

5.4. Комплексы упражнений для различных полов, а также возрастных категорий не различаются по степени технической сложности и степени нагрузки.

5.5. Упражнения необходимо выполнять в соответствии с заданием.

5.6. Соревновательные задания, входящие в программу соревнований, будут анонсированы для участников в день соревнований либо раньше по решению Организатора.

5.7. Соревнования проводятся по индивидуальному и командному зачету. Командный старт – раздельный, команда 5 человек (4М+1Ж). Интервал старта между командами – **2** минуты.

5.8. Подсчет времени финиша командного забега, осуществляется по последнему участнику команды.

5.9. Время прохождения дистанции фиксируется по индивидуальному чипу электронного хронометража, который закреплен на нагрудном номере участника.

5.10. Оргкомитет Соревнования вправе изменять протяженность трассы и количество заданий.

5.11. Перед Соревнованием участники обязаны ознакомиться с Правилами прохождения препятствий и техникой безопасности, указанными в Приложении 4 данного Положения

5.12. Участники допускаются к Соревнованию при наличии у них спортивной формы и спортивной обуви. Разрешено использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук. Запрещено использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, обуви с металлическими шипами.

5.13. Трассы дистанций будут промаркированы на всём протяжении трассы. Победители в командном зачете определяются по времени прохождения трассы всеми участниками команды, при этом команда должна финишировать в полном составе в одно время.

5.14. Препятствия преодолеваются в порядке «живой» очереди. В случае, если Участник отказывается преодолеть Препятствие или выполнить предписание Судей при его преодолении, то данное Препятствие считается не засчитанным.

5.15. Участники имеют неограниченное количество попыток для прохождения одного препятствия, прежде чем перейти к другому.

5.13. В случае получения травмы Участником Судья дистанции принимает решение о направлении данного Участника к представителю медицинской службы и снятии по состоянию здоровья.

5.14. Снятие Участника/Команды во время прохождения трассы (задания) может быть осуществлено решением Главного судьи, по согласованию с Организатором.

5.15. За неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению ко всем присутствующим) Участники могут наказываться дисквалификацией, удалением Участника с Соревнований, дисквалификацией с будущих Соревнований и нести ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

5.16. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Главным судьей (по согласованию с Организатором) неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Соревнований, к этому Участнику будут применены указанные выше дисциплинарные меры.

5.17. Запрещено нахождение Участников в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения.

Программа мероприятия

29 марта 2020 года	
7:00	Открытие стартово-финишного городка на территории Усадьбы «Гальских»
7:30-9:00	Регистрация. Выдача стартовых пакетов участникам Соревнований
9:00-9:15	Разминка участников
9:15-9:30	Церемония открытия Соревнований
09:30	Построение и старт участников на дистанции IKids (500м)
09:30-12:00	Построение и старт участников на дистанции I10 (10 км)
9:45 – 11:45	Построение и старт участников на дистанции I5 Individual race (5 км)

10:00–12:00	Построение и старт участников на дистанции I5 Team race (5 км)
10:00-11:30	Построение и старт участников на дистанции I5 Light (5 км)
12:15	Награждение победителей и призеров на дистанции I5 Light
12:30	Награждение победителей и призеров на дистанции I5 Individual race (5 км)
12:45	Награждение победителей и призеров на дистанции I5 Team race и I10
13:00	Окончание соревнований и закрытие финишного городка

В регламент Соревнований могут быть внесены изменения. Обо всех изменениях информация будет размещена дополнительно.

6. Условия определения победителей и награждение

6.1. Участник/Команда с лучшим результатом становится первой и занимает 1 место, далее следует Участник/Команда со следующим результатом, которая занимает 2 место и далее.

6.2. Если Участники/Команды показали одинаковый результат, то Участникам/Командам присуждается одно место.

6.3. В случае снятия Участника/Команды место присуждается Участнику/Команде, занимающей в таблице лидеров следующую по порядку позицию.

Определение победителей и призеров Соревнования происходит по факту пересечения финишной черты.

Победители и призеры определяются среди мужчин и женщин на каждой дистанции по **лучшему времени**, согласно правилам Соревнований.

Участники Соревнований вправе подать протест, который рассматривается судейской коллегией в установленном порядке.

При подаче протеста необходимо указать следующие данные:

- фамилия и имя (анонимные претензии не рассматриваются);
- суть претензии (в чем состоит претензия);
- материалы, доказывающие ошибку (фото, видео материалы).

Данные индивидуальных измерителей времени к рассмотрению не принимаются.

Протесты, влияющие на распределение призовых мест в Соревнованиях, принимаются судейской коллегией в письменной форме с момента объявления победителей и до официальной церемонии награждения.

Протесты, относительно судейства качества (чистоты прохождения препятствий) движений других Участников/Команд не принимаются.

Распределение призовых мест после церемонии награждения может быть пересмотрено судейской коллегией только при выявлении фактов нарушения победителем действующих правил, выявление которых было невозможно установить до церемонии награждения.

7. Награждение

Все участники Соревнований, закончившие дистанцию, награждаются медалями финишера.

На дистанции **IKids** все участники награждаются сладкими подарками и сертификатами об участии.

На дистанции **I5 Light** победители и призеры среди мужчин/женщин, награждаются дипломами и памятным призами.

Все участники награждаются медалями финишера и сертификатами об участии.

На дистанции **I5 Team race** команды, занявшие 1,2,3 место награждаются дипломами и памятным призами.

На дистанции **I5 Individual race** победители и призеры среди мужчин/женщин, награждаются дипломами и памятным призами.

Все участники награждаются медалями финишера и сертификатами об участии.

На дистанции **I10** победители и призеры среди мужчин/женщин, награждаются дипломами и памятным призами.

Все участники награждаются медалями финишера и сертификатами об участии.

8. Условия финансирования

Расходы, связанные с организацией и проведением Соревнований, согласно смете, несет ООО "АЛБЕНА", солидарно с привлеченными партнёрами.

Фактические затраты по проведению Соревнований компенсируются за счёт стартовых взносов участников Соревнований, партнеров.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Соревнования проводятся вне объектов спорта и обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Место проведения соревнований определяется организационным комитетом и соответствует требованиям нормативных актов, действующих на территории Российской Федерации по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Оргкомитет соревнований и судьи на дистанции имеют право снять спортсмена с соревнований при наличии достаточных доказательств того, что дальнейшее участие может нанести непоправимый вред его здоровью.

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

Обеспечение медицинской помощи участникам соревнований возлагается на организатора соревнования.

Каждый спортсмен сам отвечает за степень своей физической подготовки к соревнованиям. Организаторы предупреждают всех участников, что гонка с препятствиями – это серьезное соревнование, предъявляющее особые требования к участникам в плане их физической подготовки и соблюдения спортивной дисциплины. Использование допинга запрещено.

10. Страхование участников

10.1. Участие в Соревновании осуществляется только при наличии полиса о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев.

10.2. Оформить страховку можно при регистрации на сайте RussiaRunning.com.

11. Подача заявок на участие в соревнованиях

Регистрация участников производится на официальном сайте Соревнований RussiaRunning.com в срок до **26 марта 2020 года (до 18:00) по Московскому времени или ранее, если достигнут лимит количества участников.**

При получении стартового пакета участник Соревнований предоставляет:

- оригинал и копию медицинской справки, выданной физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности, с заключением о разрешении участвовать в Соревнованиях на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник или большей;
- оригинал документа, удостоверяющего личность участника (паспорт).
- расписку об ответственности участника соревнований (Приложение №3)
- копию страхового полиса.

Выдача стартовых пакетов осуществляется непосредственно в день Соревнований **29 марта 2020 года с 07:30-09:00** в стартовом городке на Усадьбе Гальских.

Участие в Соревнованиях платное. Стоимость участия составляет:

Дистанция	Дата оплаты	
	До 1 марта включительно	До 26 марта включительно
IKids	600	600
I5 Light	800	1000
I5 Team race	1400	1600
I5 Individual race	1400	1600
I10	1700	2000

После оплаты стартового взноса участник появляется в списках зарегистрированных участников Соревнований. Способы оплаты указаны на официальном сайте Соревнований в соответствующем разделе.

Оплата стартового взноса означает, что участнику гарантируется:

- подарки от партнеров;
- электронный хронометраж;
- медаль финишера на дистанциях I5Light, I5Team race, I5Individual race, I10

После окончания регистрации, участникам присваиваются стартовые номера. Каждый участник должен принимать участие в Соревнованиях под своим номером, передача стартового номера другому лицу запрещена и ведет к дисквалификации.

Организаторы оставляют за собой право отказать в регистрации участнику в случае обоснованных сомнений в том, что участник физически способен преодолеть дистанцию, либо если его участие несет угрозу его жизни и здоровью, либо в случае, если участие спортсмена в соревнованиях может нанести ущерб имиджу соревнований.

Регистрационный взнос в случае отказа участника от Соревнования не возвращается.

12. Противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований

В соответствии с Федеральным законом от 04.12. 2007 г. N 329-ФЗ " О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями (глава 2, статья 26.2., часть 4, п.3.) установлен запрет на участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования, за нарушение этого запрета предусмотрено применение спортивными федерациями санкций (в том числе спортивной дисквалификации спортсменов).

13. Разное

Организатор Соревнования, а также связанные с ним лица, получившие соответствующие официальные разрешения от Организатора, вправе осуществлять фото и видеосъемку участников Соревнований для целей их продвижения.

14. Оргкомитет

Адрес оргкомитета: Вологодская область, г. Череповец, улица Ленина, д.128, ООО «Албена». Телефон +7 (921) 051-01-00, e-mail: ArtArena.PRO@yandex.ru

Настоящий регламент является официальным приглашением-вызовом для участия в «NO LIMITS INDUSTRIAL RACE»

«Форма медицинского допуска к участию в соревнованиях»

(официальный бланк медицинского учреждения: название медицинского учреждения, адрес)

Справка № _____

Выдана _____
(Фамилия, Имя, Отчество)

_____ года рождения

Заключение: на основании осмотра терапевта и результатов ЭКГ, не имеет противопоказаний для занятия физической культурой и допускается к участию в легкоатлетических соревнованиях на дистанцию:

_____.
Указывается дистанция бега

Срок действия справки _____ (не более 6 месяцев).

Врач _____
(подпись, печать врача, печать мед. учреждения)

Дата _____
М.П.

Организатору NO LIMITS INDUSTRIAL RACE

Расписка об ответственности участника соревнований

Я, _____,
фамилия, имя, отчество

Дата рождения: «__» _____ Г.,
ВЫРАЖАЮ ЖЕЛАНИЕ принять участие в Гонке с препятствиями
«NO LIMITS INDUSTRIAL RACE», которая проводится по адресу: г. Череповец,
Усадьба «Гальских», 29 марта 2020 года (далее – Соревнование).

Я добровольно подписываю данный документ в качестве условия участия в Соревнованиях. С правилами Соревнований ознакомлен и полностью согласен следовать им.

ПОДТВЕРЖДАЮ, что:

Я принимаю на себя всю ответственность за возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти со мной во время Соревнований, в том числе особо тяжкие последствия.

Я физически и морально подготовлен к участию в Соревнованиях и к возможному связанному с таким участием умственному и физическому напряжению.

Во время Соревнований я никогда и ни при каких обстоятельствах не буду умышленно создавать ситуации, которые могут причинить вред себе, другим участникам, организаторам, посторонним лицам, а также их имуществу.

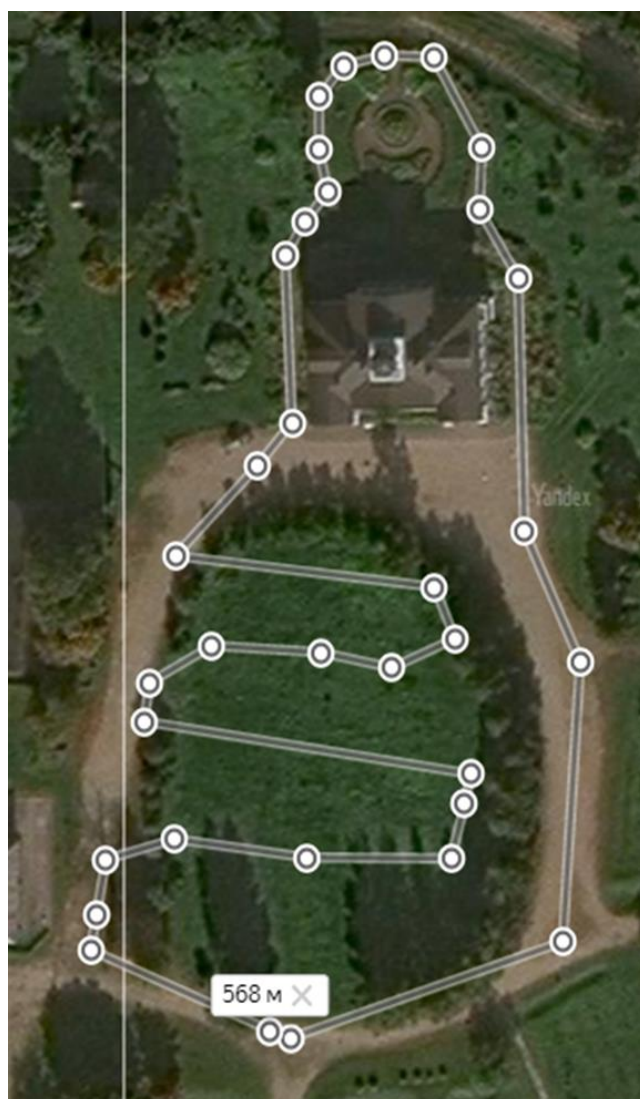
Я буду неотступно соблюдать все правила соревнований.

ВЫРАЖАЮ СОГЛАСИЕ с тем, что в случае причинения во время проведения Соревнований или в связи с их проведением вреда имуществу граждан и организаций, вреда, причиненного жизни или здоровью мне и участникам Соревнования или иных лиц, всю ответственность за возможные последствия причинения вреда несёт непосредственный причинитель вреда.

Личная подпись: _____ / _____ /
подпись расшифровка подписи

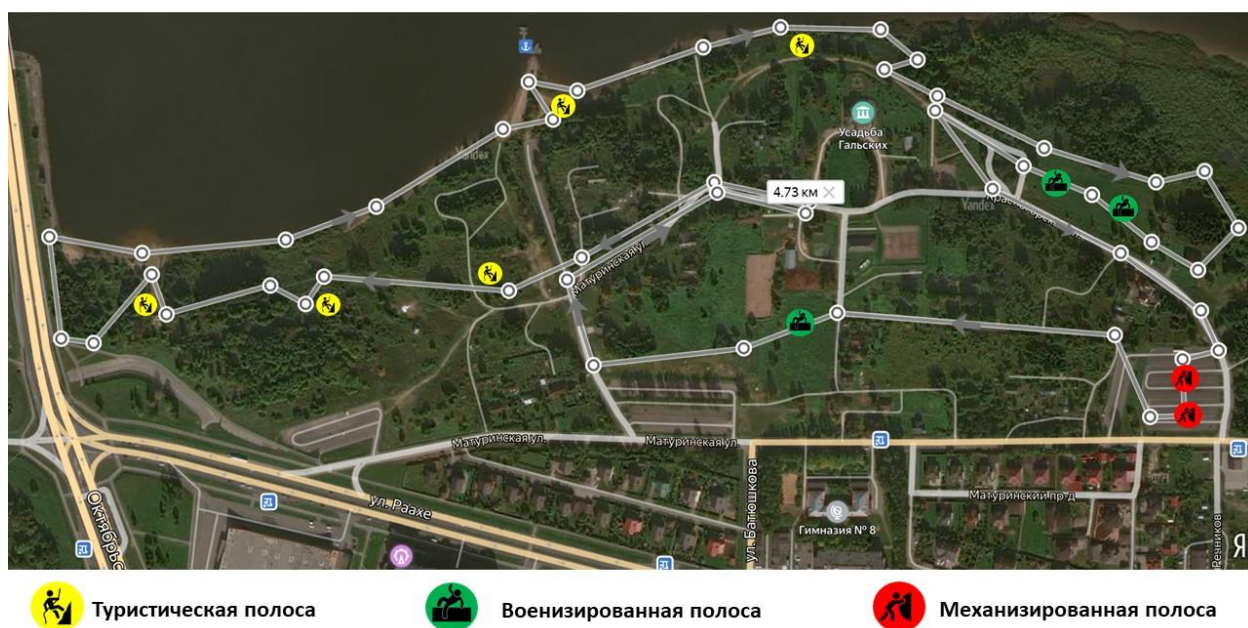
Дата: «__» марта 2020

Схема трассы I Kids



СХЕМА

Трассы I5Team race, I5Individual race



Правила прохождения препятствий и техника безопасности

Общие требования безопасности

1. К участию в Соревновании допускаются Участники, не имеющие медицинских противопоказаний, изучившие настоящую Инструкцию, Правила проведения Соревнования и прошедшие инструктаж по мерам безопасности.
2. Каждый участник преодолевает Трассу лично, не допускается замена Участника в процессе прохождения Трассы.
3. Участие в Соревновании несет определенный риск жизни и здоровью человека, каждый Участник самостоятельно оценивает состояние своего здоровья, физические возможности и принимает решение об участии в Соревновании. Приобретение слота и начало прохождения Трассы означает, что Участник ознакомлен с настоящей Инструкцией и самостоятельно несет ответственность за негативные последствия для жизни и здоровья, наступившие в результате участия в Соревновании.
4. Не допускаются к участию в Соревновании Участники:
 - имеющие медицинские противопоказания для занятий физкультурой и спортом;
 - находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения;
 - имеющие предметы, запрещенные к использованию при прохождении Трассы;
 - экипированные с нарушением требований безопасности;
 - создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других Участников;
 - не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;
 - не выполнившие комплекса разминочных и разогревающих упражнений;
 - получившие травмы;
 - участники, которые по медицинским показаниям вынуждены применять кардиостимуляторы, а также другие медицинские приборы, поддерживающие жизнь и здоровье, в работе которых возможен сбой при прохождении Трассы;
 - не достигшие 18 лет;
 - участие которых, по мнению Организатора, создает угрозу жизни и здоровью другим Участникам, либо жизни и здоровью данного Участника
5. Участники и Посетители обязаны соблюдать Правила Соревнований.
6. При проведении Соревнования возможно воздействие на Участников следующих опасных факторов:
 - травмы при использовании снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при столкновениях во время бега;
 - переохлаждение при проведении Соревнования при низкой температуре воздуха;
 - воздействие громких звуков, дыма и яркого света при применении пиротехнических средств;
 - травмы при преодолении препятствий.
7. Требования к одежде и экипировке.

При прохождении Трассы Участник должен использовать свободную прочную спортивную одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям. Одежда не должна содержать выступающие элементы (накладки, шнуры, веревки, украшения и т.п.), которые могут зацепиться за элементы сооружений и препятствий Трассы и создать угрозу травмирования Участника Соревнования и других лиц.

Рекомендованная экипировка:

- головной убор для защиты волос (во избежание застревания в элементах сооружений трассы и солнечного удара);
- защита на локти и колени;
- верхняя одежда в соответствии с погодой;
- перчатки;
- спортивные брюки;
- спортивная обувь для бега по пересеченной местности с нескользкой подошвой.

8. При прохождении Трассы запрещается использование любых инструментов и приспособлений (в том числе, альпинистского снаряжения, лестниц, веревок, шестов, колющих предметов и т.п.), а также иметь с собой сумки, рюкзаки и аналогичные предметы.

9. При получении Участником травмы следует незамедлительно покинуть Трассу и обратиться за медицинской помощью. Участник Соревнования обязан оказать помощь другому Участнику, получившему травму, либо попавшему в опасную ситуацию, вывести его за пределы Трассы, незамедлительно сообщить о получении травмы представителю организатора Соревнования и вызвать медицинский персонал.

10. На территории проведения Соревнования организован пункт медицинской помощи - присутствует бригада «Скорой помощи» и специально оборудованный автомобиль. Участник вправе обратиться за медицинской помощью самостоятельно, либо обратиться к Персоналу Соревнования.

Места размещения пунктов медицинской помощи:

- в районе старта/финиша

11. О каждом несчастном случае с Участниками следует немедленно сообщить Организатору Соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности сооружения Трассы и оборудования Соревнования необходимо прекратить его использование (преодоление) и сообщить об этом Персоналу Соревнования. Неисправный элемент Соревнования обозначается видимыми знаками (лентой, указателем и т.п.), его дальнейшее использование Участниками запрещается до устранения неисправности или замены.

12. Посетителям Соревнования запрещается принимать участие в прохождении Трассы, приближаться к Трассе ближе, чем на 20 метров, мешать Участникам при прохождении Трассы. Посетители обязаны выполнять указания Персонала Соревнования.

13. В случае сомнений в возможности преодоления определенного препятствия, а также при плохом самочувствии, Участник вправе обойти препятствие, либо покинуть Трассу.

14. Прохождение Трассы осуществляется Участниками индивидуально, в составе команды.

Требования безопасности перед началом Соревнования и прохождения Трассы.

1. Участники обязаны надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
2. Под руководством Персонала Соревнования проводится комплекс разминочных и разогревающих упражнений.
3. Непосредственно перед стартом проводится инструктаж Участников по мерам безопасности, внешний осмотр.
4. Персонал Соревнования проверяет исправность и надежность установки сооружений и оборудования Трассы.
5. Персонал Соревнования проверяет отсутствие посторонних предметов на месте препятствий Трассы, а также в местах приземления и прыжков.

Требования безопасности во время проведения Соревнования.

1. Участник обязан:
 - начинать прохождение Трассы только по сигналу (команде) Персонала Соревнования;
 - соблюдать Правила Соревнования, строго выполнять все распоряжения (сигналы), подаваемые Персоналом Соревнования;
 - избегать столкновений с другими Участниками, не допускать толчков и ударов;
 - сгруппироваться при падении во избежание получения травмы;
 - перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
 - перед спрыгиванием с высотных препятствий и сооружений убедиться в отсутствии в месте прыжка посторонних предметов, а также других Участников. Во избежание травм запрещается приземляться на прямые ноги;
 - проходить Трассу только по специально обозначенному участку местности.
2. Участнику запрещается:
 - приближаться к сработавшим пиротехническим средствам;
 - приближаться к автоспецтранспорту, другим сооружениям и техническим средствам, находящимся вне Трассы;
 - препятствовать прохождению Трассы другими Участниками;
 - засовывать пальцы, конечности и другие части тела в подвижные элементы сооружений Трассы;
 - одевать обувь с металлическими шипами.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении непредвиденной ситуации необходимо сообщить об этом Персоналу Соревнования, сохранять спокойствие, выполнять распоряжения Персонала Соревнования.

Требования безопасности по окончании Мероприятия

1. По окончании прохождения Трассы проверяется наличие финишировавших Участников.
2. Участнику следует снять спортивную одежду и обувь, и переодеться в сухую сменную одежду и обувь.

Ответственность Участников и Посетителей

1. Лицо, нарушившее настоящую Инструкцию, а также Правила Соревнования, выдворяется с территории проведения Соревнования, и привлекается к ответственности, предусмотренной законодательством.
2. Организатор вправе отказать в участии в Соревновании лицу, грубо нарушившему Правила Соревнования, настоящую Инструкцию, а также законодательство Российской Федерации в области охраны жизни и здоровья, общественного порядка и безопасности.
3. В случае нанесения ущерба жизни и здоровью, имуществу Участников и Посетителей, Организатора Соревнования, а также третьих лиц, виновное лицо самостоятельно несет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Прочие положения

1. Настоящая Инструкция обязательна для изучения каждым Участником Соревнования.
2. Актуальная редакция Инструкции размещается на сайте Соревнования RussiaRunning.com, других ресурсах Организатора в сети Интернет.
3. Вопросы и пожелания, касающиеся безопасности проведения мероприятия, можно направлять по адресу электронной почты Организатора: ArtArena.PRO@yandex.ru