


<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

3 ЭТАП

«УФИМСКАЯ ДЕСЯТКА»

Уфа, 2026 г.

I. Цели и задачи

«Уфимская десятка» проводится 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 средние 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

Дистанция - 10 000 метров, 10 кругов по 1 000 метров, мужчины и женщины.

Соревнования по равнинному кругу. Отлично подходит для установления личных рекордов.

Соревнование запланировано на 13 августа 2026г. (четверг).

Место проведения - Республика Башкортостан, город Уфа, СОК Биатлон (ул. Комарова, 1).

Открытие стартовой площадки – 18:30,

регистрация и получение стартовых номеров – 18:30 до 19:30 на месте старта согласно разделу VI,

старт – 20:00,

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 13 января 2026 г.

Количество участников ограничено (не более 100 на личное участие на 10 000м, прием заявок может быть прекращен ранее обозначенных сроков).

V. Программа соревнования

13 августа 2026г. (четверг)

18.30 – открытие стартового городка.

18:30-19:30 – регистрация и выдача стартовых номеров - к.209 главный корпус СОК Биатлон.

19:45 – построение участников, открытие соревнований, брифинг.

20.00 – общий старт по кластерам (А - элита – быстрее 36 минут, Б – любители).

21:00 – награждение победителей соревнований и закрытие соревнований.

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

VI. Порядок старта

Общий старт для всех участников. 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. 1 место – 5 000 руб., 2 место – 3 000 руб., 3 место – 2 000 руб. За рекорд трассы – мужчины быстрее 14:30 и женщины быстрее 16:30 дополнительно + 5000 руб. первому (-ой) выбежавшему (-ей) по данному времени.

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

Абсолют не участвует в награждении в возрастных категориях.

Всем финишерам памятная медаль. 3 медали серии Уфимская 1000 (1 этап), Уфимские 5000 (2 этап) и Уфимские 10000 (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. Вручение Кубка и призовых на вечеринке финишеров – вход с медалями финишеров. Обладателям всех трех медалей – бесплатный изотоник. Место будет озвучено 12.08.2026 и в день соревнований 13.08.2026.

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» подводиться 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) – 1 999 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 12.07.2026.

Участникам первых 2х этапов серии УФИМСКАЯ ТЫСЯЧА и УФИМСКАЯ ПЯТЕРКА скидка -30% на УФИМСКУЮ ДЕСЯТКА. За промокодами обращаться после регистрации на оба 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 десятка».

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