

«СОГЛАСОВАНО»  
Департамент спорта Ивановской  
области

\_\_\_\_\_ А.С.Лопатин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель Ивановского  
областного регионального отделения  
ОФСОО «Федерация развития вида  
спорта «гонки с препятствиями»  
в Российской Федерации»  
\_\_\_\_\_ А.А. Краснушкина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

## ПОЛОЖЕНИЕ

Чемпионат Ивановской области  
по виду спорта  
"Гонки с препятствиями"  
1790001411Л

г.Иваново  
2023 г.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Областные официальные спортивные соревнования Чемпионат Ивановской области по Гонкам с препятствиями (далее - спортивные соревнования), включены в настоящее Положение на основании предложений Ивановского регионального отделения ОФСОО «Федерация развития вида спорта «гонки с препятствиями» (далее – Федерация) аккредитованной в соответствии с приказом Министерства спорта Нижегородской области о государственной аккредитации региональной спортивной федерации от 26.09.2022 № 01-01-259.

2. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «Гонки с препятствиями», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2022 №80.

3. Спортивные соревнования проводятся 29 июля 2023 года по адресу Ивановская область, Ивановский район 300 м севернее д. Песочнево (территория Карьера) парк активного отдыха Family Park, старт мероприятия в 8:00.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Ивановской области;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Ивановской области для подготовки к чемпионатам и первенствам Центрального федерального округа, чемпионатам и первенствам России, Всероссийским соревнованиям и участия в них от Ивановской области;
- развитие и популяризация вид спорта «Гонки с препятствиями» на территории Ивановской области.

4. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, включённых в настоящее Положение.

Запрещается участвовать в азартных играх и букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Настоящее Положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на спортивные соревнования.

## II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Общее руководство подготовкой и проведением гонки осуществляется - Федерацией;

- ИП Караваев И.В.;

- Непосредственное проведение соревнований возлагается на Оргкомитет и главную судейскую коллегию.

## III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353.

2. Участникам соревнований рекомендуется иметь полис добровольного медицинского страхования, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

4. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, имени, отчества и заверяется печатью

медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

5. Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464.

В соответствии с пунктом 12.14.1 общероссийских антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

#### IV. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

8:00-9:30 Сбор и регистрация участников.

9:30-9:45 Разминка.

9:45-10:00 Торжественное открытие соревнований.

10:00-15:00 Проведение соревнований

15:30 Награждение

Информация по времени старта в зависимости от категории будет опубликована не позднее 2 дней до дня соревнований, тайминг соревнований может быть изменен.

Участники до места проведения добираются самостоятельно.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены не моложе 18 лет;
2. Спортивные соревнования проходят по следующей дисциплине: гонка с препятствиями на дистанции 5000-6000 м.
3. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.
4. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

#### VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

Именные оригиналы заявок на участие в спортивных соревнованиях (Приложение2), подписанные Федерации, заверенные печатью, и врачом, и иные необходимые документы представляются в комиссию по допуску участников в одном экземпляре, 29 июля до 9:30.

К заявке прилагаются следующие документы на каждого спортсмена:

1. Основанием для допуска по медицинским заключениям является заявка на участие с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом;
2. Также допускается индивидуальное заключение в виде отдельной справки от медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
3. Паспорт или иной документ удостоверяющий личность;
4. При наличии оригиналов и копий полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, полиса обязательного медицинского страхования.

Спортсмен, не прошедший комиссию по допуску, не считается участником соревнований.

## VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

1. Программа спортивных соревнований включает в себя преодоление естественных преград и искусственных препятствий на протяжении всей дистанции, ограниченной специальной разметкой (Приложение №2).
2. Участник соревнований/представитель команды/тренер обязаны знать Положение и Правила вида спорта «гонки с препятствиями», и строго их выполнять.

Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции:

«Мужчины» лимит на прохождение 60 минут;

«Женщины» лимит на прохождение 120 минут;

Общее количество препятствий: 17+

Протяженность трассы: 5000-6000 м

Организаторы оставляют за собой право менять наличие,

количество, очередность препятствий и временной лимит в день спортивного соревнования.

3. Перед стартом каждый участник спортивных соревнований обязан получить браслет на регистрации и надеть его на руку, а в зоне старта получить чип хронометража и надеть его на ногу. При не прохождении препятствия или отказе от прохождения и в иных, предусмотренных настоящим Регламентом случаях, участник обязан передать браслет судье, расписаться в судейском протоколе данного препятствия. В случае утери браслета на дистанции / фан-зоне, ответственность за его утерю возлагается на самого участника. Наличие браслета фиксируется на каждом препятствии и на финише. В случае утери браслета участник снимается с зачета спортивных соревнований, оповещает ближайшего судью на препятствии о потере, заносит информацию в протокол, но может продолжать движение по дистанции вне зачета в порядке живой очереди.

4. Если участник спортивных соревнований отказывается показывать на каком-либо препятствии браслет / чип хронометража судье, то он будет считаться дисквалифицированным.

5. Каждый участник обязан получить чип хронометража перед стартом, закрепить его в соответствии с рекомендациями хронометриста. После финиша чип необходимо сдать волонтеру.

6. В случае утери чипа хронометража участником на дистанции, ответственность за утерю чипа и отсутствие результата возлагается на самого участника. Наличие чипа хронометража фиксируется волонтером только на финише.

7. В случае получения травмы участником судья принимает решение о направлении данного участника к уполномоченному представителю медицинской службы и снятии с соревнований по состоянию здоровья.

8. Снятие участника во время прохождения трассы (препятствия) может быть осуществлено судьей, старшим судьей или главным судьей.

9. Участник соревнований имеет право обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются преодоления препятствия.

10. Участники допускаются к соревнованиям только в спортивной экипировке, не создающей помех судейской оценке выполнения заданий.

11. На спортивных соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, шапок, защиты паха, ног и рук.
12. Запрещено находиться на соревнованиях без номера.
13. Номер должен быть надет на туловище спортсмена, чтобы номер участника был виден.
14. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям допускаться не будут.
15. Запрещается представителям, тренерам, группе поддержки и гостям передавать любые вспомогательные предметы (а также воду, полотенца и др.) участникам спортивных соревнований. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника со спортивных соревнований.
16. Участникам разрешено пробовать проходить / трогать / тестировать препятствия до дня соревнований только во время официальных тренировок. Нахождение на полосе препятствий в другое время запрещено и ведет к дисквалификации.
17. Запрещено нахождение участников Спортивных соревнований в состоянии алкогольного, токсического и/или наркотического опьянения, что автоматически приведет к дисквалификации в спортивных соревнованиях и не допуску к участию в мероприятии.
18. Перед стартом участники должны пройти инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводится судьями на каждом этапе.
19. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, представителей группы поддержки и гостей. Вышеуказанные лица обязаны знать и соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения соревнований. К соответствующему участнику будут применены дисциплинарные меры.
20. За неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению ко всем присутствующим лицам на мероприятии) участник дисквалифицируется. Такая дисквалификация приведет к удалению участника с соревнований в день проведения

мероприятия и привлечет к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

21. Участнику необходимо прибыть на старт и стартовать в назначенное время, если участник не стартует в указанное время своей волны он дисквалифицируется;

22. Запрещено помогать или мешать другим участникам спортивных соревнований на дистанции и на препятствиях. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника со спортивных соревнований.

23. Оргкомитет Спортивных соревнований оставляет за собой право вносить изменения в Регламент, оповещая об этом участников Чемпионата России в официальных источниках (на официальном сайте и социальных сетях)

## VIII. ХРОНОМЕТРАЖ

1. Официальными признаются три альтернативных способа хронометража:

- Ручной хронометраж;
- Полностью автоматизированный хронометраж;
- Хронометраж, обеспечивающийся транспондерной (радиоэлектронной) системой для соревнований.

2. Стартовые процедуры для масс-старта начинаются за две минуты до стартового сигнала. В это время всем спортсменам, стоящим на стартовой линии, даются инструкции, касающиеся старта. Последняя инструкция для спортсменов - занять свои позиции на старте, после чего объявляется команда «одна минута до старта!». Следующая команда - «30 секунд до старта!». Когда все спортсмены замирают на своих позициях, дается стартовая команда, выстрел или сигнал.

3. Если используются электронные средства отсчета времени, одновременно со стартовой командой звучит электронный сигнал. Возможно за пять секунд до старта открывать обратный отсчет: «5-4-3-2-1», за которым следует стартовый сигнал.

4. Официальным считается время, которое должно быть зафиксировано с момента стартовой команды, выстрела или сигнала



до момента, когда спортсмен пересек линию финиша. Распределение призовых мест осуществляется согласно официальному времени.

5. Однако время, которое зафиксировано между моментами, когда спортсмен пересек стартовую и финишную линии (т.н. чип-тайм), может быть сообщено спортсмену, но оно не может считаться официальным временем.
6. Финишем считается тот момент, когда спортсмен пересекает вертикальную плоскость, примыкающую к переднему краю финишной линии любой частью туловища, что может быть определено фотофинишем. Спорные моменты выносятся на решение ГСК.
7. Во всех случаях результаты должны преобразовываться с точностью до 0.1 секунды и фиксироваться с точностью до целой секунды. Все результаты, не оканчивающиеся на ноль, округляются до целой секунды в сторону увеличения, например, результат 2:09:44.32 фиксируется как 2:09:45.

#### IX. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

1. Участник с лучшим результатом становится первым и занимает 1 место, за ним следует участник со следующим результатом, который занимает 2 место и так далее.
2. Если участники показали одинаковый результат, то участникам присуждается одинаковое призовое место. Призовые места таким участникам присуждаются в соответствии с порядковым номером, к примеру: 1, 1, 3, 4...
3. В случае снятия участника с зачета спортивных соревнований в соответствии с настоящим регламентом, призовое место присуждается участнику, занявшему следующую по порядку позицию в финишном протоколе мероприятия.
4. Спортсмены – победители и призеры спортивных соревнований в каждом виде программы награждаются медалями
5. Результаты спортивных соревнований будут опубликованы в течение 7 (семи) рабочих дней с даты его проведения на сайте: [www.russiarunning.ru](http://www.russiarunning.ru)

#### X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

1. Расходы по проведению гонки несет ИП Караваев и Федерация.

2. Победители определяются в день проведения мероприятия и фиксируются в протоколе мероприятия.
3. Победители и призеры награждаются грамотами и ценными призами, подарками от спонсоров и партнеров.
4. Если победитель/призер не является на награждение, то оргкомитет оставляет за собой право воспользоваться призами в пользу развития OCR
5. Расходы участников на соревнования (проезд, питание, размещение, а также страхование) на соревнования обеспечивают командирующие организации.

## XI.ВИДЕО И ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЯ

1. В соответствии с Федеральным Законом № 329-ФЗ от 04.12 2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторам принадлежат все права на освещение мероприятия посредством видео или фотосъемки. Лица, планирующие снимать или фотографировать проведение соревнований должны пройти официальную аккредитацию у пресс-атташе организаторов. Использование видео и фотосъемки в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения организаторов.
2. Аккредитованные фотографы и видеографы находятся на трассе с бейджами участника мероприятия, выданными в день мероприятия на регистрации.

## XII РЕКЛАМА НА МЕРОПРИЯТИИ

1. Реклама на мероприятии допускается только с письменного согласия организаторов. По вопросам рекламы на мероприятии писать на электронную почту [iv\\_ocr@mail.ru](mailto:iv_ocr@mail.ru). Несогласованная реклама запрещена.

## XIII ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ

1. Подача протеста может производиться сразу после финиша Участника и строго до объявления результатов и награждения. Протест рассматривается Оргкомитетом, решение по нему принимается до объявления результатов и награждения.
2. Только соревнующийся участник может через своего представителя заявить протест Главному судье Соревнований, при это внеся взнос в размере 5 000 рублей. Главный судья Соревнований, участник и Судья препятствия выясняют сущность протеста и разрешают его. В случае

выявления судейской ошибки взнос возвращается участнику и принимается соответствующее решение. Спорное решение, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

При подаче претензии необходимо указать следующие данные:

- фамилия и имя (анонимные обращения не рассматриваются);
- суть претензии, в чем состоит претензия;
- основания для претензии (фотографии, личный секундомер, субъективное мнение и пр.).

3. Участники не могут подавать протест относительно качества судейства (чистоты прохождения препятствий) движений других Участников.

4. Видео, фотографии и т.д. не являются почвой для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

5. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в правила и положение, касающиеся проведения соревнований в любой момент времени. В случае принятия изменений, об этом будет сообщено на официальном сайте соревнований — это будет являться официальным уведомлением.

6. Решение о допуске или дисквалификации участников за опоздание на старт принимает Главный судья.

7. В случае невозможности исполнения организаторами своих обязательств по независящим от них обстоятельствам в том числе по требованию государства или третьих лиц по причине причинения вреда здоровью населения из-за пандемии COVID-19 или другой пандемии, а также обстоятельств непреодолимой силы, Организаторы оставляют за собой право переноса мероприятия на более благоприятный для этого срок с условием переноса всех приобретенных участников слотов на новую дату.

#### XIV ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Настоящее Положение является официальным приглашением-вызовом для участия в соревновании.

2. Случаи и ситуации, не описанные в данном Положении, рассматриваются Организаторами в индивидуальном порядке с учетом норм федеральных, региональных, муниципальных правовых актов, настоящего положения.

3. Организаторы соревнований имеют право на внесение правок и дополнений в Положение о проведении мероприятия. Изменения публикуются не позднее чем за 12 часов до их вступления в действие.

## ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях \_\_\_\_\_

(название соревнований, согласно Положению о соревнованиях)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_

(сроки проведения, согласно ЕКП)

(место проведения согласно ЕКП)

ОТ \_\_\_\_\_

(субъект РФ)

№	Фамилия , Имя, Отчество (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг гг)	Возраст (по состоянию на 31 декабря т.г.)	Спортивная квалификаци я (разряд/зван ие)	Спортивна я дисциплин а	Тренер(ы) ФИО (полностью)	Виза врач а

Всего допущено

к участию в соревнованиях \_\_\_\_\_ спортсменов \_\_\_\_\_  
/\_\_\_\_\_/

(печать и подпись медицинской организации)  
инициалы врача)

(прописью)

(подпись) (фамилия и

Представителем

назначается: \_\_\_\_\_

(ФИО)

Руководитель региональной спортивной федерации \_\_\_\_\_  
/\_\_\_\_\_/

подписи)

(подпись) (расшифровка

1. Заявки на участие в соревнованиях заполняются отдельно – спортсмены женского и мужского пола в алфавитном порядке

Правила прохождения универсальной полосы препятствий.

№	Название групп препятствий	Порядок прохождения	Примечание
1.	Бревно «Нависающее»	Необходимо поочередно перелезть над бревном.	Участнику необходимо перелезть через бревно высотой от 2 метров до 2.2 метров, шириной до 3х метров. Необходимо перелезть препятствие строго сверху. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
2.	Горки	Необходимо преодолеть препятствие. При прохождении рвов участникам необходимо оставаться в пределах специально маркированной зоны, случайное или намеренное сокращение пути не допускается	Обход запрещен. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
3	Кантование шин	Каждому участнику необходимо перекантовать покрышку 5 раз вперед и 5 раз в обратную сторону, поставив снаряд на исходное место..	Обход запрещен . За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
4.	Кочки+ змейка	Необходимо перелезть по покрышкам, с одной стороны, на другую, а также пробежать змейкой с грузом через поставленные отметки ..	Обход запрещен. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
5.	Рукоход микс	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя различное навесное оборудование для рук.	Обход запрещен. Запрещается касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия. Начало движения следующего участника после того, как первый дойдет до середины препятствия. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
6.	Перетаскивание покрышки	Каждому участнику необходимо любым способом, кроме кантования перетащить покрышку от точки А до точки Б и обратно.	Обход запрещен За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
7.	Колючка над землей	Необходимо проползти под колючкой (лентой) по земле.	Обход запрещен. За не прохождение препятствия

			следует дисквалификация с соревнований
8.	Коромысло	Необходимо перенести указанное судьей коромысло с грузом от одной точки до другой.	Обход запрещен. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
9.	Виллы	Каждый участник должен попасть в цель виллами от маркированной линии. На попадание дается 1 попытка каждому участнику..	Обход запрещен. Штраф за непопадание штрафной круг каждому участнику из числа непрошедших препятствие
10.	Перенос тяжестей	Каждый участник берет снаряд, канистру любым удобным способом. Вес канистры девушки – 10 кг, мужчины 20 кг. Необходимо преодолеть 250 метров дистанции с канистрой.. Снаряд, по окончании преодоления испытания, положить в исходное положение.	Обход запрещен. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
11.	Водная переправа	Необходимо перейти через речку на противоположную сторону и обратно от отметки до отметки.	Обход запрещен. За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
12.	Вертикальные заборы	Необходимо перелезть с одной стороны препятствия на другую.	Обход запрещен..Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия, спрыгивать с верхней части конструкции.  За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
13.	Рукоход «инквизитор»	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя различное навесное оборудование для рук.	Обход запрещен.Запрещается касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия.  Начало движения следующего участника после того, как первый дойдет до середины препятствия.  За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
14.	Пирамида из зацепов	Каждый участник должен преодолеть испытание, держась руками за зацепы и двигаясь ногами по наклоненной на бок платформе. Нельзя касаться земли.	Обход запрещен .Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
15.	Баланс	Каждому участнику необходимо пройти по бревну не касаясь земли. Если участник, коснулся земли, то он возвращается на исходную позицию и начинает упражнения заново.	Обход запрещен . За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
16.	Пирамида из	Каждый участник должен преодолеть	Обход запрещен . За не



	канатов	испытание, держась руками за канаты и двигаясь ногами по наклоненной на бок платформе. Нельзя касаться земли.	прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований
17.	Рукоход Л	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя только руки. Обязательно нужно зафиксироваться двумя руками на первой балке и последней.	Обход запрещен За не прохождение препятствия следует дисквалификация с соревнований

«УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Караваев И.В.

\_\_\_\_\_ И.В. Караваев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель Ивановского  
областного регионального отделения  
ОФСОО «Федерация развития вида  
спорта «гонки с препятствиями»  
в Российской Федерации»  
\_\_\_\_\_ А.А. Краснушкина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении гонки с препятствиями  
« CRAZY RACE »  
1790001411Л

г.Иваново  
2023 г

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1 Развлекательное мероприятие физкультурно-оздоровительной направленности - бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (далее – гонка) проводится с целью:
- 1.2 Пропаганды здорового образа жизни среди населения;
- 1.3 Популяризации спорта;
- 1.4 Привлечения молодежи к занятиям спортом;
- 1.5 Повышения спортивного мастерства спортсменов;
- 1.6 Выявления наиболее физически подготовленных Участников;
- 1.7 Выявление сильнейших спортсменов.

## II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Время и место проведения Гонки - 29 июля 2023, время старта мероприятия 8:00, Ивановская область, Ивановский район 300 м севернее д. Песочнево (территория Карьера) парк активного отдыха Family Park, Gps координаты 57.051846, 40.846576.

Оргкомитет гонки имеет право на изменение дат, места проведения мероприятий и обязуется анонсировать их в срок не менее чем за три рабочих дня до осуществления соответствующих изменений.

## III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

- 3.1. Каждый участник обязуется самостоятельно следить за своим здоровьем и берет на себя все риски по участию в соревновании.
- 3.2. Организаторы соревнования не несут ответственности за любую потерю, повреждение оборудования, травму или смерть участника, в результате его участия в соревновании. Данный пункт действует до, во время и после официальной даты проведения соревнования.
- 3.3. В целях обеспечения безопасности участников соревнования на дистанции организуется точка оказания первой медицинской помощи.
- 3.4. Безопасность мероприятия будет обеспечиваться силами организаторов.
- 3.5. Гонка может быть отменена, либо в неё могут быть внесены изменения по причине возникновения чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также по причине событий, находящихся вне контроля Организаторов;
- 3.5.1 К таковым обстоятельствам, находящимся вне контроля Организаторов, относятся:
  - стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган);

- порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно);
- температура воздуха ниже минус 25 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно);
- количество осадков 20 мм и более за 12 часов и менее;
- события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает об их возможном наступлении;
- пожар;
- массовые заболевания (эпидемии);
- забастовки;
- военные действия;
- террористические акты;
- диверсии;
- ограничения перевозок;
- запретительные меры государств;
- запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций;
- акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления;
- другие, не зависящие от воли Организаторов обстоятельства.

3.6. При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего гонка подлежит отмене либо изменению, участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в гонке, уведомляются SMS-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации. Стартовый взнос не возвращается.

Положение может быть изменено или его действие прекращено Организаторами в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.

#### IV. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

Программа соревнований:

8:00-9:30 Сбор и регистрация участников.

9:30-9:45 Разминка.

9:45-10:00 Торжественное открытие соревнований.

10:00-15:00 Проведение соревнований

15:30 Награждение

Информация по времени старта в зависимости от категории будет опубликована не позднее 2 дней до дня соревнований, тайминг гонки может быть изменен.

Участники до места проведения добираются самостоятельно.

#### V. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ.

- Общее руководство подготовкой и проведением гонки осуществляется Ивановским областным региональным отделением ОФСОО «Федерация развития вида спорта «гонки с препятствиями» (Далее- Федерация);
- ИП Караваев И.В.;
- Непосредственное проведение соревнований возлагается на Оргкомитет и главную судейскую коллегию.

#### VI. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

6.1. Подать заявку на участие и оплатить стартовый взнос можно на сайте [russiarunning.ru](http://russiarunning.ru). Регистрируясь и оплачивая регистрационный взнос, участник соглашается на обработку персональных данных. Важно! Для полноценной обратной связи участнику необходимо без ошибок указать номер телефона и адрес электронной почты. Все новости, изменения и результаты соревнований будут оперативно поступать по указанным контактам.

6.1.3. К спортивным соревнованиям допускаются лица старше 18 лет.

6.1.2 Согласно Приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» каждый участник должен иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к соревнованиям. Медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что участник «допущен к соревнованию на дистанцию не менее 10км». Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

6.2. Выполняя регистрацию на мероприятие участник принимает Положение о мероприятии и договор оферты.

6.3. К соревнованиям допускаются команды, в составе которых 3 человека (две девушки и один мужчина или двое мужчин и одна девушка).

6.4. Регистрация на событие заканчивается 23.07.2023 в 9:00 или при продаже всех доступных слотов. Внесение изменений в регистрационные данные возможно до 23.07.2023 года путем отправления электронного письма на почту [iv\\_ocr@mail.ru](mailto:iv_ocr@mail.ru). Стоимость перерегистрации составляет 500 рублей и

оплачивается по реквизитам, указанным организатором в ответном письме. По регистрации участников с оплатой через организацию можно уточнить по телефону +7 (929) 087-48-37.

6.5. Спортивные соревнования проходят по следующей дисциплине: гонка с препятствиями на дистанции 5000-6000 м.

6.6. Каждый Участник обязан иметь при себе следующий пакет документов:  
— медицинскую справку (оригинал и копию);  
— документ, удостоверяющий личность, который он должен предъявить при регистрации в день соревнований;  
— соглашение об освобождении от ответственности.

6.7. Мероприятие не является коммерческим предприятием и проходит на условиях самокупаемости за счет стартовых взносов и спонсорской поддержки.

6.8. Перед стартом участники должны пройти инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводится Судьей.

6.9. Участникам разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, тейпов, поясных ремней для тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды.

6.10. Запрещено использование лямок, крюков, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника с чемпионата.

6.11. Запрещено использовать кроссовки с металлическими шипами.

6.12. Запрещено находиться на соревнованиях без номера участника.

6.13. Номер участника должен быть надет на туловище спортсмена, чтобы был виден судьям.

6.14. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям допускаться не будут.

6.15. Участники несут ответственность за поведение своих представителей, тренеров, группы поддержки и гостей. Вышеуказанные лица обязаны знать и соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Соревнований. К соответствующему участнику будут применены дисциплинарные меры в виде дисквалификации.

6.16. За неспортивное поведение (споры, насмешки, оскорбления или

физическое насилие по отношению ко всем присутствующим лицам на мероприятии) участник дисквалифицируются. Такая дисквалификация приведет к удалению Участника с Соревнований в день проведения мероприятия и привлечет к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

6.17. Участник обязан находиться в зоне старта не позднее, чем за 10 минут до старта своей волны.

6.18. Участнику необходимо стартовать в назначенное время своей волны, если участник опаздывает на старт или стартует в другой категории, он автоматически дисквалифицируется и продолжает участие вне зачета.

6.19. При нарушении любого из указанных пунктов, спортсмен может быть не допущен к соревнованиям или может быть снят с соревнований (дисквалифицирован).

## VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

7.1. Программа гонки включает в себя преодоление естественных преград и искусственных препятствий на протяжении всей дистанции, ограниченной специальной разметкой.

7.2. Участник соревнований/представитель команды/тренер обязаны знать Положение и Приложение №1 о соревнованиях и правила их проведения, строго их выполнять.

7.3. Участники имеют неограниченное количество попыток для прохождения одного препятствия, в случае невозможности пройти препятствие участник выполняет штрафное задание (30 берпи), лимит прохождения трассы 120 минут для команд. Участник выполняет штрафное задание в месте, указанном судьей на препятствии, так, чтобы не мешать другим участникам в прохождении трассы, в случае нарушения требования судьи, участник может быть дисквалифицирован.

7.4. Перед стартом каждый участник гонки обязан получить браслет на регистрации и надеть его на руку. При не прохождении препятствия/отказе от выполнении штрафного задания и в иных, предусмотренных настоящим положением случае, участник обязан передать браслет судье, расписаться в судейском протоколе данного препятствия. В случае утери браслета участником на дистанции/фан-зоне, ответственность за его утерю возлагается на самого участника. Наличие браслета фиксируется на каждом препятствии и на финише. В случае утери браслета участник снимается с борьбы за призовое место, но может продолжать движение по дистанции вне зачета в порядке живой очереди.

7.5. Если участник гонки отказывается показывать на каком-либо препятствии браслет судье, то он будет считаться дисквалифицированным.

7.6. Если участник гонки не может пройти препятствие и отказывается от повторного прохождения, судья, согласно правилам прохождения препятствий (Приложение №1), снимает с данного участника браслет и участник считается дисквалифицированным, но может продолжить гонку вне зачета в порядке живой очереди.

7.7. Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции, лимит по времени определяется индивидуально для каждой трассы (Приложение №1 к настоящему Положению). В случае превышения участником (командой) лимита по времени, участник (команда) снимается с зачета гонки и может продолжить гонку вне зачета в порядке живой очереди.

7.8. После прохождения каждого препятствия участник обязан удостовериться у судьи, что прошел препятствие верно и может продолжать движение к следующему препятствию.

7.9. Каждый участник обязан получить чип хронометража перед стартом, закрепить его в соответствии с рекомендациями хронометриста. После финиша чип необходимо сдать волонтеру.

7.10. В случае утери чипа хронометража участником на дистанции, ответственность за утерю чипа и отсутствие результата возлагается на самого участника. Наличие чипа хронометража фиксируется волонтером только на финише. В случае утери чипа участник снимается с гонки и может продолжить движение по дистанции вне зачета в порядке живой очереди.

7.11. В случае получения травмы участником судья принимает решение о направлении данного участника к уполномоченному представителю медицинской службы и снятии с соревнований по состоянию здоровья.

7.12. Снятие участника во время прохождения трассы (препятствия) может быть осуществлено судьей.

7.13. Участник соревнований имеет право обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются преодоления препятствия.

7.14. Участники несут ответственность за поведение своих представителей, тренеров, группы поддержки и гостей. Вышеуказанные лица обязаны знать и соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям. Если поведение кого-либо из указанной группы признается оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения чемпионата, к соответствующему участнику будут применены дисциплинарные меры.



- 7.15. Участники допускаются к соревнованиям только в спортивной экипировке, не создающей помех судейской оценке выполнения заданий.
- 7.16. Запрещается представителям, тренерам, группе поддержки и гостям передавать любые вспомогательные предметы, а также воду, полотенца и др. Участникам данного пункта ведет к дисквалификации участника с гонки.
- 7.17. Участникам запрещено пробовать проходить/трогать/тестировать препятствия до дня соревнований, а именно до времени старта. Нарушение данного правила ведет к дисквалификации.
- 7.18. Запрещено нахождение участников гонки в состоянии алкогольного, токсического и/или наркотического опьянения, что автоматически приведет к дисквалификации в гонки и не допуску к участию в мероприятии.
- 7.19. Каждый участник при прохождении препятствия должен соблюдать динамику в движении. Запрещается находиться, отдыхать на элементах препятствия, на платформе между частями препятствия более 10 секунд. Если Участник нарушает данный пункт положения, он будет возвращен Судьей на начальный этап прохождения препятствия.
- 7.20. В командном забеге победитель определяется по последнему финишировавшему участнику команды, команде разрешается помогать друг другу в прохождении трассы на всех препятствиях кроме тех, где указано строго индивидуальное прохождение/исполнение.
- 7.21. Участник прошедший испытание может помогать другим спортсменам из своей команды. Исключение могут составлять препятствия где можно сразу выполнять командное прохождение (пример “Забор”). Помощь другими участниками, не входящими в состав команды будет расценено как нарушение.
- 7.22. При прохождении дистанции члены команды должны держаться за канат. Если для участия в командном зачете организатор не предусматривает канат на каждую команду, участники должны двигаться вместе с разницей по времени 30 секунд между членами одной команды. В случае нарушения данного пункта, судья Соревнования при первом нарушении делает устное замечание, а при повторном команда будут дисквалифицирована.
- 7.23. Команда, преодолевая препятствие, движется строго по одной полосе. В случае нарушения правила преодоления препятствия в одной полосе, судья возвращает команду на исходное положение и команда начинает преодолевать препятствие заново. При повторном нарушении Судья имеет право дисквалифицировать команду.
- 7.24. В случае, если кто либо из членов команды не в состоянии пройти препятствие, он выполняет штрафное задание - 30 берпи. Штрафные задания выполняет строго тот участник команды на которого был наложен штраф. Участники команды, преодолевшие препятствие без нарушений, ожидают

остальных членов команды в конце зоны преодоления препятствия и не начинают движение к следующему препятствию без команды Судьи.

7.25. Если команда приходит к испытанию не в полном составе, Судья не разрешат приступать к выполнению без всех участников команды. Приступать к выполнению препятствия команда может строго после сигнала Судьи о начале выполнения препятствия.

7.26. Изменения в составе команды в день мероприятия (замены, исключения или добавления в команду) могут быть внесены только с разрешения Главного судьи и/или Секретаря Соревнования при условии, что все спортсмены были зарегистрированы, оплатили стартовые взносы и предъявили все документы в соответствии с п.VI.

7.27. Оргкомитет гонки оставляет за собой право вносить изменения в положение, оповещая об этом участников в официальных источниках гонки.

## VIII. ХРОНОМЕТРАЖ

8.1.Официальными признаются три альтернативных способа хронометража:

- Ручной хронометраж;
- Полностью автоматизированный хронометраж;
- Хронометраж, обеспечивающийся транспондерной (радиоэлектронной) системой для соревнований.

8.2. Стартовые процедуры начинаются за две минуты до стартового сигнала. В это время всем спортсменам, стоящим на стартовой линии, даются инструкции, касающиеся старта. Последняя инструкция для спортсменов - занять свои позиции на старте, после чего объявляется команда «одна минута до старта!». Следующая команда - «30 секунд до старта!». Когда все спортсмены замирают на своих позициях, дается стартовая команда, выстрел или сигнал.

8.3. Если используются электронные средства отсчета времени, одновременно со стартовой командой звучит электронный сигнал. Возможно за пять секунд до старта открывать обратный отсчет: «5-4-3-2-1», за которым следует стартовый сигнал.

8.4. Официальным считается время, которое должно быть зафиксировано с момента стартовой команды, выстрела или сигнала до момента, когда спортсмен пересек линию финиша. Распределение призовых мест осуществляется согласно официальному времени.

8.5. Однако время, которое зафиксировано между моментами, когда спортсмен пересек стартовую и финишную линии (т.н. чип-тайм), может

быть сообщено спортсмену, но оно не может считаться официальным временем.

8.6. Финишем считается тот момент, когда спортсмен пересекает вертикальную плоскость, примыкающую к переднему краю финишной линии любой частью туловища, что может быть определено фотофинишем. Спорные моменты выносятся на решение главного судьи гонки.

## IX. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

9.1 Участники (команды) с лучшим результатом становится первым и занимает 1 место, за ним следует участник со следующим результатом, который занимает 2 место и так далее.

9.2 Если участники (команды) показали одинаковый результат, то участникам присуждается одинаковое призовое место. Призовые места таким участникам присуждаются в соответствии с порядковым номером, например: 1, 1, 3, 4...

9.3. В случае снятия участника (команды) с зачета спортивных соревнований в соответствии с настоящим положением, призовое место присуждается участнику (команде), занявшему следующую по порядку позицию в финишном протоколе мероприятия.

9.4 Спортсмены – победители и призеры спортивных соревнований в каждом виде программы награждаются медалями, призами.

9.5 Результаты спортивных соревнований будут опубликованы в течение 7 (семи) рабочих дней с даты его проведения на сайте: [www.russiarunning.ru](http://www.russiarunning.ru)

## X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

10.1 Расходы по проведению гонки несет ИП Караваев и Федерация.

10.2 Победители определяются в день проведения мероприятия и фиксируются в протоколе мероприятия.

10.3 Победители и призеры награждаются грамотами и ценными призами, подарками от спонсоров и партнеров.

10.4 Если победитель/призер не является на награждение, то оргкомитет оставляет за собой право воспользоваться призами в пользу развития OCR.

## XI. ВИДЕО И ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЯ

11.1 В соответствии с Федеральным Законом № 329-ФЗ от 04.12 2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторам принадлежат все права на освещение мероприятия посредством видео или фотосъемки. Лица, планирующие снимать или фотографировать проведение

соревнований должны пройти официальную аккредитацию у пресс-атташе организаторов. Использование видео и фотосъемки в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения организаторов.

11.2 Аккредитованные фотографы и видеографы находятся на трассе с бейджами участника мероприятия, выданными в день мероприятия на регистрации.

## XII РЕКЛАМА НА МЕРОПРИЯТИИ

12.1 Реклама на мероприятии допускается только с письменного согласия организаторов. По вопросам рекламы на мероприятии писать на электронную почту [iv\\_osr@mail.ru](mailto:iv_osr@mail.ru). Несогласованная реклама запрещена.

## XIII ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ

13.1 Подача протеста может производиться сразу после финиша Участника (капитана команды) и строго до объявления результатов и награждения. Протест рассматривается Оргкомитетом, решение по нему принимается до объявления результатов и награждения.

13.2 Только соревнующийся участник может через своего представителя заявить протест Главному судье Соревнований, при этом внести взнос в размере 5 000 рублей. Главный судья Соревнований, участник и Судья препятствия выясняют сущность протеста и разрешают его. В случае выявления судейской ошибки взнос возвращается участнику и принимается соответствующее решение. Спорное решение, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

При подаче претензии необходимо указать следующие данные:

- фамилия и имя (анонимные обращения не рассматриваются);
- суть претензии, в чем состоит претензия;
- основания для претензии (фотографии, личный секундомер, субъективное мнение и пр.).

13.4. Участники не могут подавать протест относительно качества судейства (чистоты прохождения препятствий) движений других Участников.

13.5. Видео, фотографии и т.д. не являются почвой для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель Оргкомитета или уполномоченное Оргкомитетом лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

13.6. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в правила и положение, касающиеся проведения соревнований в любой момент времени. В случае принятия изменений, об этом будет сообщено на официальном сайте соревнований — это будет являться официальным уведомлением.

13.7. Решение о допуске или дисквалификации участников за опоздание на старт принимает Главный судья.

13.8. В случае невозможности исполнения организаторами своих обязательств по независящим от них обстоятельствам в том числе по требованию государства или третьих лиц по причине причинения вреда здоровью населения из-за пандемии COVID-19 или другой пандемии, а также обстоятельств непреодолимой силы, Организаторы оставляют за собой право переноса мероприятия на более благоприятный для этого срок с условием переноса всех приобретенных участников слотов на новую дату.

#### XIV ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

14.1 Настоящее Положение является официальным приглашением-вызовом для участия в Мероприятии.

14.2. Случаи и ситуации, не описанные в данном Положении, рассматриваются Организаторами в индивидуальном порядке с учетом норм федеральных, региональных, муниципальных правовых актов, настоящего положения.

14.3 Организаторы соревнований имеют право на внесение правок и дополнений в Положение о проведении мероприятия. Изменения публикуются не позднее чем за 12 часов до их вступления в действие.

## Приложение №1

### Правила прохождения универсальной полосы препятствий – Crazy Race.

№	Название групп препятствий	Порядок прохождения	Примечание
1.	Бревно «Нависающее»	Необходимо поочередно перелезть над бревном. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Участнику необходимо перелезть через бревно высотой от 2 метров до 2.2 метров, шириной до 3х метров. Необходимо перелезть препятствие строго сверху. Для командного зачета разрешена помощь членов команды. Участники, которые не прошли препятствие не могут помогать своим членам команды с другой стороны препятствия. Прохождение поочередное, строго друг за другом Штраф за не пройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствия.
2.	Горки	Необходимо преодолеть препятствие. При прохождении рвов участникам необходимо оставаться в пределах специально маркированной зоны, случайное или намеренное сокращение пути не допускается Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен. Можно помогать в командном зачёте Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
3	Кантование шин	Каждому участнику необходимо перекантовать покрышку 5 раз вперед и 5 раз в обратную сторону, поставив снаряд на исходное место. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен. Штраф за непройденное препятствие 30 берпи

4.	Кочки+ змейка	Необходимо перелезть по покрышкам, с одной стороны, на другую, а также пробежать змейкой с грузом через поставленные отметки. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен. прохождение препятствие строго по одному. Вес мешка девушки 5кг, мужчина 10кг Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
5.	Рукоход микс	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя различное навесное оборудование для рук. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие.	Обход запрещен. Запрещается касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия. Начало движения следующего участника после того, как первый дойдет до середины препятствия. Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
6.	Перетаскивание покрышки	Каждому участнику команды необходимо любым способом, кроме кантования перетащить покрышку от точки А до точки Б и обратно. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие Упражнение выполняется строго друг за другом.
7.	Колючка над землей	Необходимо проползти под колючкой (лентой) по земле. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен. Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
8.	Коромысло	Необходимо перенести указанное судьей коромысло с грузом от одной точки до другой.	Обход запрещен. Прохождение препятствия строго самостоятельно. Коромысло возвращаются на место Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
9.	Виллы	Каждый участник команды должен попасть в цель вилами от маркированной линии. На попадание дается 1 попытка каждому участнику. Одновременно могут поражать цель не более 2-х участников. Запрещено выполнять упражнение вместо кого-либо.	Обход запрещен. Штраф за непопадание 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие

10.	Перенос тяжестей	Каждый участник берет снаряд, канистру любым удобным способом. Вес канистры девушки – 10 кг, мужчины 20 кг. Необходимо преодолеть 250 метров дистанции с канистрой.. Снаряд, по окончании преодоления испытания, положить в исходное положение. Участники своих команд могут помогать нести снаряд только исключительно девушкам.	Обход запрещен. Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
11.	Водная переправа	Необходимо перейти через речку на противоположную сторону и обратно от отметки до отметки.	Обход запрещен. Можно помогать друг другу в командном зачете  Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
12.	Вертикальные заборы	Необходимо перелезть с одной стороны препятствия на другую. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен..Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия, спрыгивать с верхней части конструкции.  Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
13.	Рукоход «инквизитор»	Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя различное навесное оборудование для рук. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен.Запрещается касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия.  Начало движения следующего участника после того, как первый дойдет до середины препятствия.  Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
14.	Пирамида из зацепов	Каждый участник должен преодолеть испытание, держась руками за зацепы и двигаясь ногами по наклоненной на бок платформе. Нельзя касаться земли. Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие. Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.	Обход запрещен .Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие
15.	Баланс	Каждому участнику необходимо пройти по бревну не касаясь земли. Если участник, коснулся земли, то он возвращается на исходную позицию и начинает упражнения	Обход запрещен .Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших



		заново.	препятствие
16.	Пирамида из канатов	<p>Каждый участник должен преодолеть испытание, держась руками за канаты и двигаясь ногами по наклоненной на бок платформе. Нельзя касаться земли.</p> <p>Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие.</p> <p>Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.</p>	<p>Обход запрещен .Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие</p>
17.	Рукоход Л	<p>Необходимо перебраться с одной стороны препятствия на другую, используя только руки. Обязательно нужно зафиксироваться двумя руками на первой балке и последней.</p> <p>Командам помощь исключительно девушкам со стороны тех членов команды, кто уже прошел препятствие.</p> <p>Одновременно разрешено проходить не более 2-м членам команды.</p>	<p>Обход запрещен .Штраф за непройденное препятствие 30 берпи каждому участнику из числа непрошедших препятствие</p>