



УТВЕРЖДАЮ

Директор Сидоров Р.О.

“ 21 ” 20 23

Положение о проведении командной эстафеты INDOOR START
"Гонка Силы и Скорости"

1. Цели и задачи

- Популяризация занятий физической культурой и спортом на территории Вологодской области;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Укрепление дружественных связей между клиентами Клуба;
- Побуждение и мотивация жителей Вологодской области к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение спортивного мастерства, обмен опытом, выявление сильнейших спортсменов;
- Популяризация циклических видов спорта – плавание, велоспорт, легкая атлетика (бег), триатлон и др. виды спорта

2. Виды, сроки и место проведения соревнований

2.1. В командной эстафете INDOOR START "Гонка Силы и Скорости" 2023 участвуют команды численностью по 2 человека, вне зависимости от пола участников (команды могут быть мужскими, женскими или смешанными).

2.2. INDOOR START "Гонка Силы и Скорости" – состоит из двух дисциплин, которые проходят в спортивном клубе Fitness Life Вологда.

- Row – гребля на гребном тренажере Concept 2 - 1000м. мужчины и 800м. женщины.
- Run – бег на беговой дорожке Life Fitness Classic - 1000м. мужчины и 800м. женщины.

2.3. Соревнования проходят 16 декабря 2023г. (суббота).

9:00 – Регистрация участников.

9:30 – Брифинг участников соревнований.

10:00 - Начало соревнований.

2.4. Место проведение соревнований – г. Вологда, ул. Окружное ш. 24 Спортивный клуб Fitness Life (88172 29-40-40).

3. Участники соревнований

В командной эстафете INDOOR START "Гонка Силы и Скорости" 2023 принимают участие все желающие спортсмены-любители в возрасте от 14 лет и старше заполнившие заявки https://orgeo.ru/event/info/fitnesslife_row_run и имеющие стандартный допуск/справку от врача терапевта. Возрастные и весовые категории не учитываются.

4. Система проведения соревнований

Соревнования состоят из двух видов, которые участники команд должны пройти последовательно друг за другом за минимальное количество времени, следующие дисциплины:

4.1. Row – первый соревновательный этап - гребля на гребном тренажере Concept 2. Каждый участник соревнований должен преодолеть заданную дистанцию 1000м. или 800м., величину сопротивление устанавливает самостоятельно и максимально быстро переходит на следующий этап.

4.2. Run – второй соревновательный этап, бег на беговой дорожке, участник должен преодолеть заданную дистанцию 1000м. или 800м. На беговой дорожке участник самостоятельно выставляет скорость передвижения (бега). После окончания дистанции, участник максимально быстро передвигается (бежит) по обозначенному «коридору» в транзитную зону «Т» для передачи эстафеты второму участнику или финиширования.

4.2. Т – транзитная зона – где происходит передача эстафеты от участника к участнику и финиширование.

5. Регламент соревнований

5.1. Регистрация участников соревнований в 9:00.

5.2. Брифинг участников соревнований и судей в 9:30.

5.3. Старт первой волны 10:00 – 5 команд.

Старт второй волны 10:20 – 5 команд.

Старт третьей волны 10:40 – 5 команд.

Старт четвертой волны 11:00 – 5 команд.

Старт пятой волны 11:20 – 5 команд.

5.4. Состав и количество волн участников, будет определен за два дня до начала соревнований. Последний день регистрации 13 декабря 2023г.

Организаторы соревнований оставляют за собой право вносить изменения в регламент соревнований.

6. Определение победителей, награждение

Команда победитель – это так команда, которая за минимальное время преодолет два этапа соревнований – гребля и бег. Регистрации времени преодоления дистанции определяется до тысячных значений.

7. Форма спортсменов

Участники допускаются к соревнованиям в спортивной форме согласно правилам проведения соревнований.

8. Допуск к соревнованиям

Допуск осуществляется на основании заявки, поданной по установленной форме, а также имеющие стандартный допуск/справку от врача терапевта.

Заявки на участие в соревнованиях подаются в электронном виде https://orgeo.ru/event/info/fitnesslife_row_run или на бумажном носителе (утвержденная форма) на отделе продаж Клуба «FITNESS LIFE» по адресу: ул. Зосимовская 53а.

Заявки принимаются в срок не позднее двух дней до начала соревнований. Участники, чьи заявки поступили после указанного срока, к соревнованиям допускаться не будут.

9. Стоимость участия в соревнованиях и призовой фонд

9.1 Стоимость участия в соревнованиях составляет 700 (семьсот) рублей/человек.

9.2. Призовой фонд:

За первое место – 20000 (двадцать тысяч) рублей на команду.

За второе место – 15000 (пятнадцать тысяч) рублей на команду.

За третье место - 10000 (десять тысяч) рублей на команду.

За четвертое место (утешительный приз) – 5000 (пять тысяч) рублей на команду.

9.3. Участники соревнований награждаются памятными медалями.

10. Организаторы соревнований

Сеть спортивных клубов Fitness Life Вологда.

Спортивно – общественное движение «Энергия Севера».

Федерация триатлона Вологодской области.