|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Председатель КЛБ «Железный Варяг»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Гарифулин  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | «Утверждаю»  Председатель МБУ Комитет по ФК,  спорту и туризму ГО г. Нефтекамск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Шаяхметов  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**Положение о проведении открытого Кубка «Железный Варяг» по часовому бегу поэтапно**

1. **Цели и задачи**

- популяризация легкой атлетики и привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;

- повышение спортивного мастерства занимающихся в спортивных клубах;

- выявление сильнейших спортсменов.

**2. Руководство проведения соревнований**

Общее руководство проведения соревнований осуществляется КЛБ «Железный Варяг», МБУ Комитет по физической культуре, спорту и туризму ГО г. Нефтекамск. Главный судья – Гарейшин Валерий Васильевич, 8-917-363-21-18.

**3. Место и сроки проведения соревнований**

Соревнования проводятся в лесопарковой зоне по кругу 1км. Сбор на городском лыжном центре по адресу г. Нефтекамск ул. Ленина, 23А. Старт в 9:00 часов.

Соревнования проводятся в последние выходные месяца: 30 апреля 2022г., 29 мая 2022г., 26 июня 2022г., 31 июля 2022г., 28 августа 2022г., 25 сентября 2022г.

**4. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, имеющие допуск врача.

Каждый участник должен иметь часы (пульсометр) или же телефон для самостоятельного измерения прохождения дистанции. По окончании пробега участник должен подойти к судье-стартеру для фиксации результата, в противном случае результат идет в незачет.

Стартовый взнос 200 руб., оплачивается при получении нагрудного номера. Регистрация участников на сайте http://ironvaryag.ru

**5. Награждение**

**Поэтапное награждение:**

Победители и призеры определяются по набранной дистанции.

Каждый этап соревнований награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 места грамотами в каждой возрастной группе. Абсолютные победители и призеры награждаются медалями и грамотами (абсолютные призеры и победители в возрастных группах не награждаются).

**Итоговое награждение:**

Победители и призеры определяются по сумме набранной дистанции **четырех этапов**.

Победители и призеры соревнований награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 места грамотами и медалями в каждой возрастной группе.

Абсолютные победители и призеры награждаются кубками, медалями, грамотами и ценными призами с 1 по 3 место среди мужчин и женщин (абсолютные призеры и победители в возрастных группах не награждаются).

Примечание:

|  |
| --- |
| Возрастные группы |
| До 18 лет |
| 18-29 лет |
| 30-39 лет |
| 40-44 года |
| 45-49 лет |
| 50-54 года |
| 55-59 лет |
| 60-64 года |
| 65-69 лет |
| 70 лет и старше |