



РЕГЛАМЕНТ о проведении соревнования по функциональной гонке с препятствиями ATLAS RACE.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Соревнования по функциональной гонке с препятствиями ATLAS RACE. (далее – Соревнования) проводится с целью:
 - 1.1.1. Пропаганды здорового образа жизни;
 - 1.1.2. Популяризации спорта в России;
 - 1.1.3. Выявления наиболее физически подготовленных атлетов;
 - 1.1.4. Повышения спортивного мастерства

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Место проведения: г. Москва, стадион «Салют Гераклион», лодочная улица, дом 15, строение 1А.
- 2.2. Сроки проведения: 29 марта 2025 года.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется АНО ДО ДЮСШ «Гераклион».
- 3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию, утвержденную АНО ДО ДЮСШ «Гераклион».

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

- 4.1. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 14 лет.
- 4.2. К участию допускаются участники в следующих категориях:
 - Мужчины 18+
 - Женщины 18+
 - Мужчины 40+
 - Женщины 40+
 - Дети: девушки 14-17 лет
 - Дети: юноши 14-17 лет
- 4.3. К участию в Соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие договор (оригинал) или именной сертификат к коллективному договору (оригинал) о



страховании от несчастных случаев, ущерба жизни и здоровья, который представляется на комиссии по допуску к Соревнованиям.

4.4. Каждый участник Соревнований должен иметь медицинский допуск (Медицинская справка).

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Расписание

29 марта, суббота*

Подготовка места проведения соревнования;

08:30 – комиссия по допуску участников, судейский семинар

09:30 – инструктаж по технике безопасности

10:00 – торжественное открытие

10:30 – забеги девушки 14-17 лет

11:00 – забеги юноши 14-17 лет

11:30 – отборочные забеги женщины 40+

12:00 – отборочные забеги мужчины 40+

12:30 – отборочные забеги женщины 18+

13:30 – отборочные забеги мужчины 18+

15:00 – финальные забеги женщины 18+/40+

16:00 – финальные забеги мужчины 18+/40+

17:30 – награждение победителей и призеров соревнований

18:00 – окончание соревнований

*время может быть скорректировано

5.2. Участник обязан забрать стартовый пакет не позднее, чем за 1 час до своего старта.

5.3. Оплачивая стартовый взнос, участник в день мероприятия получает:

- памятную медаль (жетон) финишера
- доступ в раздевалку и гардероб
- теплый душ и туалет
- первую медицинскую помощь
- питьевую воду

Организатор вправе изменить состав стартового пакета до начала мероприятия.



5.4. Предварительное расписание соревнований будет опубликовано на сайте <https://vk.com/vseffm> не позднее 20 сентября 2024 года.

6. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

- 6.1. Все участники Соревнований должны соответствовать своей возрастной категории на момент 31.12.2025 года.
- 6.2. Регистрация участников и оплата стартового взноса будет производиться до 22 марта 2025 года на сайте: <https://ano-geraklion.timepad.ru/event/3226528/>.
- 6.3. Регистрация платная, включающая организационный взнос за участие в основном этапе; сумма оплаты регистрации не подлежит возврату независимо от причины (травма, болезнь, изменение графика работы).
- 6.4. Организатор вправе изменить стоимость регистрационного взноса, до начала мероприятий.
- 6.5. Каждый участник для участия в Соревнованиях обязан иметь медицинскую справку о допуске к соревнованиям, полис обязательного медицинского страхования, спортивную страховку и документ, удостоверяющий личность, действующие в период проведения Соревнований 29 марта 2025 года.
- 6.6. Для участников в возрасте до 17 лет: оригинал согласия от родителей на участие в Соревнованиях или личное присутствие одного из родителей при получении стартового пакета.
- 6.7. Для участия в Соревнованиях каждый участник обязан согласиться со всеми Правилами, включая обязательство предоставить медицинскую справку.
- 6.8. Принимая данный регламент мероприятия, участник дает согласие на аудио-, видео-, кино- и/или фотосъемку его участия в мероприятии, а также на использование его фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение внешнего облика и голоса, для маркетинговых целей в рамках данного мероприятия и мероприятий, которые будут проводиться в последующие годы.

7. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 7.1. К участию допускаются лица соответствующие своей возрастной категории. Возраст атлета определяется на конец календарного года (31.12.2025).
- 7.2. Программа спортивных соревнований включает в себя преодоление искусственных препятствий на протяжении всей дистанции.
- 7.3. Перед стартом участники должны пройти инструктаж по технике безопасности. Дополнительный инструктаж проводится судьями на каждом этапе.
- 7.4. Участнику запрещено использование лямок, крюков, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, костюмов с экзоскелетом, магнезии.
- 7.5. Участнику запрещено использовать кроссовки с металлическими шипами.



- 7.6. Участнику необходимо прибыть на старт и стартовать в назначенное время, если участник не стартует в указанное время своего старта он дисквалифицируется.
- 7.7. Если участник стартует не в своей категории он дисквалифицируется.
- 7.8. Участник соревнований, представитель команды, тренер обязаны знать Регламент и Правила вида спорта «гонки с препятствиями», и строго их выполнять.
- 7.9. Перед стартом каждый участник спортивных соревнований обязан получить стартовый номер. Стартовый номер участника должен быть нанесен так, чтобы был виден судьям (на щеке, шее или руке).
- 7.10. В случае получения травмы участником судья принимает решение о направлении данного участника к уполномоченному представителю медицинской службы и снятии с соревнований по состоянию здоровья.
- 7.11. Снятие участника во время прохождения трассы (препятствия) может быть осуществлено судьей, старшим судьей или главным судьей.
- 7.12. Участник соревнований имеет право обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются преодоления препятствия.
- 7.13. Участники допускаются к соревнованиям только в спортивной экипировке, не создающей помех судейской оценке выполнения заданий.
- 7.14. На спортивных соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха, ног и рук.
- 7.15. Запрещено находиться на соревнованиях с оголенным торсом.
- 7.16. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям допускаться не будут.
- 7.17. Запрещается представителям, тренерам, группе поддержки и гостям передавать любые вспомогательные предметы (все указанные в пункте 7.14., а также воду, полотенца и др.) участникам спортивных соревнований. Нарушение данного пункта ведет к дисквалификации участника со спортивных соревнований.
- 7.18. Запрещено сопровождение участника в рамках трассы с целью улучшения его результата. Запрет действует как для лиц участвующих, так и не участвующих в забеге. Спортсмены, нарушившие эти правила, будут дисквалифицированы.
- 7.19. Участникам разрешено пробовать проходить/трогать/тестировать препятствия до дня соревнований только во время официальных тренировок, если таковые предусмотрены организаторами. Нахождение на полосе препятствий в другое время запрещено и ведет к дисквалификации.
- 7.20. 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.
- 7.21. 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, указанные в пункте 7.23.

7.22. 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.

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

7.24. Оргкомитет Спортивных соревнований оставляет за собой право вносить изменения в Регламент, оповещая об этом участников соревнования в официальных источниках (на официальном сайте и соцсетях).

7.25. При нарушении любого из указанных пунктов, Участник, может быть, не допущен к соревнованиям или может быть снят с соревнований (дисквалифицируется).

8. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

8.1. Общие сведения:

- Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции:
 - Участники категории «Мужчины», «Мужчины 40+» должны уложиться в 4 минуты 00 секунд;
 - Участники категории «Женщины», «Женщины 40+», «Девушки 14-17», «Юноши 14-17» должны уложиться в 4 минуты 30 секунд;
- Общее количество препятствий: 10
- Протяженность трассы: 60 м

Организаторы оставляют за собой право менять наличие, количество, очередность препятствий и временной лимит в день спортивного соревнования. О чем будет сообщено на инструктаже по технике безопасности.

8.2. Правила прохождения полосы препятствий:



- 8.2.1. Каждому участнику необходимо преодолеть все представленные на трассе препятствия.
- 8.2.2. Участники имеют неограниченное количество попыток для прохождения одного препятствия прежде, чем перейти к другому.
- 8.2.3. Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции (пункт 8.1.), лимит может быть изменен организаторами в день спортивного соревнования. В случае превышения участником лимита по времени, участник снимается с зачета спортивных соревнований и должен покинуть трассу.
- 8.2.4. За прохождением участниками препятствий на каждом препятствии будут следить судьи.
- 8.2.5. После прохождения каждого препятствия участник обязан удостоверить у судьи, что прошел препятствие верно и может продолжать движение к следующему препятствию.
- 8.2.6. Если участник не может пройти препятствие и отказывается от повторного прохождения, участник снимается с зачета спортивных соревнований и должен покинуть трассу.
- 8.2.7. На препятствиях (конструкциях), которые имеют стартовые/финишные платформы, участникам необходимо начать свое движение (преодоление препятствия) с платформы и завершить преодоление препятствия на платформе. Данные платформы являются точками начала и завершения преодоления препятствия.
- 8.2.8. Если препятствие не оборудовано платформами, то точками начала и завершения преодоления препятствия можно считать границы самого препятствия (конструкции), либо стартовой линии на препятствии.
- 8.2.9. При прохождении препятствий, имеющих навесное оборудование (кольца, канаты, прочее), обязательно использовать первый и последний элемент в линии. Если в конце препятствия имеется колокольчик/линия, то участнику необходимо завершить прохождение препятствия посредством удара кистью руки в колокольчик, либо пересечением линии, обозначенной судьей. Звук колокольчика должен быть громким и хорошо слышен судьей. Если касание было не сильным и звон колокольчика слабым и не слышимым для судьи, судья вправе отправить на повтор.
- 8.2.10. Рукоходы, переправы, препятствия на баланс проходятся без касания земли. В случае касания земли участник проходит препятствие заново.
- 8.2.11. Запрещается касаться любой частью тела опорных конструкций препятствия, тросов и веревок, предназначенных для крепления подвесных элементов.
- 8.2.12. Участник, который не смог пройти препятствие, возвращается в начало препятствия любым кратчайшим путём и начинает проходить препятствие заново.



8.2.13. Участник не может менять линию движения по время прохождения трассы.

8.2.14. Краткое описание и способы прохождения препятствий содержится в Приложении 1. Подробное описание будет оглашено на инструктаже по технике безопасности в день мероприятия.

9. СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

9.1. Соревнования включают в себя следующие этапы:

- В категории «Девушки 14-17», «Юноши 14-17» основные забеги. Стартовый порядок участников в основных забегах формируется на основании жеребьевки ГСК.
- В категории «Мужчины», «Мужчины 40+», «Женщины», «Женщины 40+» отборочные (квалификационные) забеги. Для прохождения в следующий этап учитывается забег с лучшим временем. Стартовый порядок участников в отборочных забегах формируется на основании жеребьевки ГСК.
- В категории «Мужчины», «Мужчины 40+», «Женщины», «Женщины 40+» финальные забеги. К финальным забегам допускаются спортсмены, показавшие лучшие 8 результатов по итогам отборочных забегов.

В зависимости от количества участников система проведения соревнований может быть скорректирована в день проведения соревнования.

10. ХРОНОМЕТРАЖ

10.1. На соревновании используется ручной хронометраж.

10.2. Спортсмены начинают старты попарно в порядке, определенном жеребьевкой в строго в определенное время.

10.3. По команде «На старт», участники подходят к стартовой линии.

10.4. По команде «Внимание», спортсмены замирают.

10.5. По команде «Марш» (или иного оговоренного на инструктаже сигнала) участники начинают прохождение полосы препятствий.

10.6. Спортсмен должен стартовать в течение 3 секунд после стартового сигнала. Если он стартует раньше до стартового сигнала, это считается фальстартом. Если спортсмен стартует позже, чем через 3 секунды после стартового сигнала, это считается поздним стартом, и засчитывается стартовое время из стартового протокола. Если ГСК посчитает, что задержка старта вызвана форс-мажорными обстоятельствами, может пойти в зачет фактическое



стартовое время. Спортсмен, затянувший свой старт, не должен пересекаться по времени с другими стартующими спортсменами.

- 10.7. 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.
- 10.8. 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.
- 10.9. Во всех случаях результаты должны преобразовываться с точностью до 0.01 секунды.

11. ПРОТЕСТЫ

- 11.1. Подача протеста может производиться сразу после финиша участника и строго до объявления результатов и награждения. Протест рассматривается Главной судейской коллегией, решение по нему принимается до объявления результатов и награждения.
- 11.2. Любые протесты относительно судейства, стандартов движения и правил прохождения подаются главному судье в письменном виде (форма свободная) с предоставлением фото/видео-материалов.
- 11.3. Участники не могут подавать протест относительно качества судейства (чистоты прохождения препятствий) движений других участников.
- 11.4. Главная судейская коллегия оставляет за собой право рассмотрения, либо отклонения протестов.

12. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

- 12.1. Порядок определения мест в итоговом протоколе:
 - места с 9-го до последнего: спортсмены располагаются в соответствии с их результатами в отборочных забегах;
 - места с 8-го до 1-го: спортсмены располагаются в соответствии с их результатами в финальных забегах;
- 12.2. Участник с лучшим результатом становится первым и занимает 1 место, за ним следует участник со следующим результатом, который занимает 2 место и так далее.
- 12.3. Если участники показали одинаковый результат:
 - на этапе отборочных забегов – спортсменам присуждается одинаковое место, при этом более низкое место никому не присваивается (например, спортсменам, занявшим 6 и 7 места с одинаковым временем, присваивается два 6 места, при этом 7 место никому не присваивается, следующему за ними спортсмену присваивается 8 место):



- на этапе финалов проводится повторный забег. Количество повторных забегов не ограничено.

- 12.4. В случае снятия участника с зачета Соревнований в соответствии с настоящим Регламентом призовое место присуждается участнику, занявшему следующую по порядку позицию в финишном протоколе Соревнования.
- 12.5. Спортсмены – победители и призеры спортивных Соревнований в каждом виде программы награждаются медалями, кубками и дипломами.
- 12.6. Результаты Соревнований будут опубликованы в течение 7 (семи) рабочих дней с даты их проведения на сайте: <https://vk.com/vseffm>.

13. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

- 13.1. Расходы по проведению Соревнований несет АНО ДО ДЮСШ «Герклион» в городе Москве.
- 13.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами и призами.
- 13.3. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в правила и регламент, касающиеся проведения соревнований в любой момент времени. В случае принятия изменений, об этом будет сообщено на официальном сайте соревнований: <https://vk.com/vseffm> — это будет являться официальным уведомлением.

14. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

- 14.1. Соревнования проводятся на спортивном сооружении, определенном АНО ДО ДЮСШ «Герклион», отвечающему требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников, и зрителей. Ответственность за подготовку места соревнований, безопасность участников и зрителей возлагается на главного судью соревнований и руководителя спортивного сооружения.
- 14.2. Во время проведения соревнований будет обеспечено присутствие медицинского персонала в зоне непосредственной близости от места проведения соревнований.

Приложение № 1

В таблице приведено описание прохождения препятствий*: Отборочный этап проходит с 1 по 10 препятствие, а финальные забеги будут проводиться в обратном порядке — с 10 по 1 препятствие. Старт участника — перед линией, финиш — за линией, когда участник полностью пересечет линию.

№	Название препятствий	Порядок прохождения	Примечание
1.	Лыжный тренажер	Мужчины 18+/40+ - 10 калорий, Женщины 18+/40+ - 7 калорий, Юноши 14-17 лет - 8 калорий, Девушки 14-17 - 5 калорий. Усилие 10.	Запрещено переходить к следующему препятствию не дождавшись нужного количества калорий. Запрещено бросать ручки тренажера.
2.	Пятнашки	Необходимо преодолеть препятствие с помощью ног, методом «прыжков» одной или двумя ногами, перебираясь с одной пятнашки, на другую. Использовать каждый элемент не обязательно. Разрешено задерживаться на пятнашках. Старт перед стартовой линией или с платформы.	Запрещено касаться любой частью тела земли, касаться руками пятнашек.
3.	Балки «над-под-над»	Необходимо поочередно перелезть через балки или подлезть под ними.	Запрещено использовать боковые опоры для преодоления препятствия. Запрещено преодолевать методом «подъем-переворот»
4.	Рукоход с подвесными элементами №1.	Необходимо только с помощью рук перебраться с одной стороны препятствия на другую по навесному оборудованию. Первый и последний элементы использовать необязательно. Старт перед стартовой линией, финиш – колокольчик.	Запрещается касаться любой частью тела земли, вспомогательных элементов, опорных конструкций препятствия.
5.	Барьер 2м	Необходимо преодолеть барьер сверху с помощью рук и ног.	Запрещено использовать боковые перекладины и совершать кувырок любого вида.
6.	Баланс	Необходимо только с помощью ног перебраться по металлическим балкам, спрыгивание с препятствия строго по ходу движения. Старт перед стартовой линией или на обозначенном участке	Запрещено касаться любой частью тела земли, касаться руками балок.



		баланса, финиш за финишной линией или на обозначенном участке баланса.	
7.	Гимнастические брусья	Необходимо упором на руки преодолеть препятствие с первой платформы до последней.	Запрещается опираться или цепляться за трубы ногами и проходить препятствия вися на руках или предплечьях, касаться любой частью тела земли, опорных конструкций препятствия.
8.	Перенос груза	Необходимо перенести груз туда-обратно (Два отреза по 10 метров)	Запрещается катить или тащить отягощения. Запрещено оставлять груз на всём отрезке, кроме специально отведённого для него места.
9.	Барьер 2м	Необходимо преодолеть барьер сверху с помощью рук и ног.	Запрещено использовать боковые перекладины и совершать кувырок любого вида.
10.	Рукоход с подвесными элементами №2.	Необходимо только с помощью рук перебраться с одной стороны препятствия на другую по навесному оборудованию. Первый и последний элементы использовать необязательно. Старт перед стартовой линией, финиш – колокольчик.	Запрещается касаться любой частью тела земли, вспомогательных элементов, опорных конструкций препятствия.

****Вид, расположение и порядок прохождения препятствий может быть изменен организаторами в день спортивных соревнований.***