

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении массового спортивного мероприятия
«Рязанское Лукоморье: Кроссфит-гонка»

г. Рязань, 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Массовое спортивное мероприятие «Рязанское Лукоморье: Кроссфит-гонка» (далее – Соревнования) проводится в рамках фестиваля «Рязанское Лукоморье» с целью популяризации функционального многоборья, здорового образа жизни и развития массового спорта.

1.2. Дата проведения: 21 июня 2026 года.

1.3. Место проведения: спортивная локация «Окская Стрелка». Рязанская область, г. Рязань, район Борки, Борковской затон. Координаты (Яндекс.Карты) - 54.653578, 39.731115.
<https://yandex.ru/maps/-/CDv3RW9c>

1.4. Организаторами Соревнований являются: Организационный комитет фестиваля «Рязанское Лукоморье».

2. Руководство проведением соревнований

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет Оргкомитет.

2.2. Непосредственное проведение Соревнований возлагается на Главного судью соревнований, дирекцию гонки и судейскую коллегию.

3. Участники соревнований

3.1. К участию в Соревнованиях допускаются **атлеты старше 18 лет**, ознакомленные с настоящим Положением и не имеющие медицинских противопоказаний.

4. Программа соревнований

(Время указано ориентировочно, точное время будет дополнительно подтверждено Оргкомитетом)

Открытие регистрации участников: 08:00-12:00

Инструктаж соревнований (Кроссфит-гонка): 14:15

Общий старт соревнований (Кроссфит-гонка): 14:30

Заккрытие финиша и продолжение фестиваля: 17:00(Или ранее)

5. Условия допуска и регистрация

5.1. Регистрация участников является обязательной.

5.2. Участие в Соревнованиях бесплатное, стартовый взнос не взимается.

5.3. Заявка на участие считается поданной только при полном и корректном заполнении электронной формы участника.

5.4. Форму участника можно найти и заполнить в официальных информационных ресурсах (сайт, группа в социальных сетях) фестиваля «Рязанское Лукоморье».

5.5. Регистрация и время старта:

Регистрация участников на месте проводится:

Время старта соревнований:

5.6. Стартовый пакет участника не выдается. Каждому атлету на месте регистрации выдается только стартовый (идентификационный) номер.

5.7. Участник несет полную персональную ответственность за свое здоровье и состояние во время Соревнований.

6. Формат и условия проведения соревнований

6.1. Концепция гонки

Соревнования строятся по формату, аналогичному Нугох: дистанция состоит из чередования беговых и силовых этапов. Атлет пробегает 1 круг по трассе (длина круга не более 800 м), после чего выполняет одно функциональное испытание на станции. Этот цикл повторяется 5–7 раз (точное количество и порядок станций определяются судейской коллегией и будут опубликованы за несколько дней до старта).

Для получения зачетного времени **атлет обязан строго соблюдать последовательность: бег → станция → бег → станция и т.д.,** пока не пройдет все этапы. **Дистанция бега одинакова для всех дивизионов.**

Формат старта: Участники **стартуют группами по 5–8 человек с интервалом между стартами примерно 3-5 минут.** Такой метод используется для предотвращения скопления атлетов на функциональных станциях и минимизации потерь времени на дистанции из-за ожидания возможности выполнить упражнение.

6.2. Правила прохождения станций

- Выполнять все станции в строгом, установленном порядке.
- Соблюдать официальные стандарты выполнения каждого движения.
- Использовать обозначенные точки старта и финиша на каждой станции.
- Выполнять установленное количество повторений и/или дистанций.
- Использовать снаряды с правильным весом, соответствующим дивизиону атлета.

6.3. Беговой этап

- Дистанция бега всегда составляет 1 круг по отведенной трассе перед каждой станцией.
- **Правило трассы:** для безопасности и удобства более быстрые атлеты движутся по левой стороне дорожки, более медленные – по правой.

6.4. Судейство

На каждой станции работает судья, отвечающий за безопасность и корректность выполнения упражнений. Главный судья станции координирует работу под руководством Директора гонки, который принимает окончательные решения по всем спорным вопросам. **Решения Директора гонки и Организаторов являются окончательными и обжалованию не подлежат.**

6.5. Стандарты движений, дистанции и веса

Любое отклонение от стандартов движения, использование нестандартной техники или получение временного преимущества таким путем приводит к незачету повторения («No Rep») или начислению штрафа (по времени или дистанции). Назначение атлетов на конкретные дорожки или оборудование определяется главным судьей станции.

Примечание: Точные дистанции, веса и порядок функциональных испытаний могут быть скорректированы и будут окончательно утверждены за несколько дней до старта.

7. Экипировка, аксессуары и поведение на трассе

Примечание: Атлет несет ответственность за выбор экипировки, соответствующей погодным условиям и требованиям безопасности.

7.1. Разрешено использовать:

- Наколенники, напульсники.
- Перчатки для тренировок.
- Пояс для тяжелой атлетики.
- Гидратационные системы (питьевые рюкзаки/пояса).

7.2. Строго запрещено:

- Наушники и гарнитуры.
- Ремни для подъема тяжестей (тяжелоатлетические лямки/крюки).
- Сотовые телефоны и смарт-часы (в режиме отслеживания/подсказок).
- Любые устройства виртуальной реальности.

7.3. Гидратация и питание:

Вода доступна на трассе не реже одного раза между станциями или в зонах отдыха. **Атлетам запрещено получать напитки или питание от посторонних лиц (зрителей, тренеров) вне официальных пунктов** – это расценивается как посторонняя помощь и **влечет штраф или дисквалификацию**. Все необходимое питание атлет должен нести с собой.

7.4. Общее поведение:

Запрещены выбрасывание мусора, плевок, неэтичное поведение. Любые проявления агрессии, угроз или оскорблений в адрес персонала, волонтеров, зрителей или других участников влекут за собой немедленный штраф или дисквалификацию (включая задним числом).

8. Определение победителей и награждение

8.1. Результаты фиксируются судейской коллегией с определением общего времени выполнения и/или количества движений.

8.2. Победители определяются по официальной видеофиксации финиша и судейским протоколам.

8.3. Победители определяются в абсолютном зачете среди мужчин и среди женщин за 1, 2, 3 место (всего 6 абсолютных победителей).

8.4. Победители и призеры награждаются дипломами и памятными медалями (или иными призами, утвержденными Оргкомитетом).

9. Штрафы и дисквалификация

9.1. Нарушение последовательности:

Если атлет прошел станции не по порядку, ему разрешается вернуться и завершить пропущенную станцию до прохождения завершающего этапа. Штраф за нарушение порядка – 3 минуты к итоговому времени. Пропуск более одной станции ведет к автоматической дисквалификации.

9.2. Пропуск этапа:

Пропуск всей силовой станции или бегового круга ведет к дисквалификации.

9.3. Нарушение зонирования:

Вход в зону станций через арку «ВЫХОД» или выход через арку «ВХОД» влечет штраф 1 минута за каждый случай.

9.4. Штрафы за технику (No Rep):

За нарушение стандартов движения выносится предупреждение. При повторном нарушении на той же станции повторение не засчитывается, и начисляется штраф по времени или дистанции (в зависимости от типа станции). Последующие нарушения умножают штраф.

9.5. Незавершенная станция:

Если атлет не завершил станцию, он исключается из итогового рейтинга и не получает награды, но может продолжить гонку в статусе «Вне зачета» (без фиксирования итогового времени).

9.6. Дисквалификация:

Дисквалифицированный старшим судьей атлет немедленно снимается с трассы, его результаты аннулируются, продолжение гонки запрещено.

10. Правила поведения и этика

Регистрируясь на Соревнования, атлет обязуется выступать честно и достойно. Попытки обмана, манипуляции с оборудованием, создание помех другим участникам или срыв проведения мероприятия могут привести к штрафам, дисквалификации, пожизненному бану на участие в будущих мероприятиях фестиваля и/или судебному разбирательству. Организаторы оставляют за собой право применять любые из вышеперечисленных мер по своему усмотрению.

11. Обеспечение безопасности и медицинское обслуживание

11.1. Безопасность на площадке обеспечивают сотрудники правоохранительных органов и волонтеры.

11.2. На площадке и в зоне финиша дежурит экипаж скорой медицинской помощи.

11.3. Атлет обязан немедленно прекратить выполнение упражнений при ухудшении самочувствия и сообщить об этом судье или медику.

12. Погодные условия

12.1. Соревнования проводятся при благоприятных погодных условиях. В случае изменения погодных условий, Организатор оставляет за собой право отменить или перенести соревнования!

12.2. Атлет самостоятельно оценивает свои силы и несет ответственность за выбор экипировки и состояние здоровья во время гонки.

13. Контактная информация

13.1. Официальные информационные ресурсы фестиваля: <https://vk.com/lukomore62>

13.2. Телефон для справок: 8(905)187-58-70

13.3. E-mail для вопросов: tuleneff.v@gmail.com