

## **Регламент прохождения препятствий зимней гонки Bear Race 2018**

Участники видят препятствия непосредственно на трассе, предварительный список препятствий публикуется ориентировочно за неделю до старта. Способ прохождения препятствий возможно уточнить у судьи (волонтера на каждом препятствии). В случае отсутствия судьи или волонтера — препятствие не преодолевается и не считается препятствием.

### **«ПРЕМИУМ» ЗАБЕГ**

Прохождение препятствий для Премиум забега

- Участники Премиум забега перед стартом получают нагрудные стартовые номера «Премиум забега».
- На прохождение препятствий участнику дается только одна попытка.
- В случае непрохождения препятствия, участник Премиум забега сдает свой нагрудный стартовый номер судье на препятствии и дисквалифицируется из забега. Время участника учитывается в общем зачете. Участник без нагрудного стартового номера – бежит по правилам забега Стандарт (без выполнения штрафных упражнений).

Финишное время будет отражено в таблице результатов гонки с пометкой «DSQ».

Внимание! В случае отказа сдать нагрудный стартовый номер судье участник дисквалифицируется, результат не будет учтен во всех рейтингах и зачетах. Неспортивное поведение, агрессия и перепалка с судьей так же может повлечь дисквалификацию участника.

### **ЗАБЕГ «СТАНДАРТ»**

**Прохождение препятствий для забега «Стандарт».**

Количество попыток преодоления препятствий участниками забега Стандарт не ограничено, после неудачной попытки участник может снова попробовать преодолеть препятствие, пропустив участников идущих следом за ним (пойти в конец очереди, если таковая имеется на препятствии) или должен выполнить штрафные упражнения 30 берпи.

Помощь участникам на трассе:

Разрешается оказывать помощь участникам на трассе в рамках «Командного зачета» и в забега «Стандарт».

Участники могут, а в некоторых случаях и обязаны, оказывать помощь друг другу на трассе и во время прохождения препятствий в любом зачете.

**Разрешается:**

Подбадривать, мотивировать.

-Оказывать ЛЮБУЮ помощь направленную на предотвращение травмирования участника.

-Допускается гимнастическая страховка при прохождении препятствий.

-Предупреждения о требующих внимания и сложных местах на трассе.

-Подсаживание для самостоятельного прохождения препятствия. (Не хватает роста дотянуться до рукохода - можно и нужно подсадить, если участник один, помочь может судья)

### **Запрещено:**

-Оказывать помощь на препятствии если такая помощь помогает участнику избежать вид нагрузки, предусмотренный на конкретном препятствии.

Пример: Если препятствие на баланс - то нельзя его проходить держась за руку другого участника, если препятствие на отягощение - то нельзя полностью или частично нести груз за другого участника, если препятствие на силу рук (рукоходы)- нельзя проходить его на сидя на плечах у другого участника и просто перебирая руками.

## **ЗАБЕГ «КОМАНДНЫЙ» (прохождение препятствий по правилам зачёта Стандарт)**

В команде могут участвовать от 4-х человек.

Все члены команды стартуют в одно время.

Хотя бы один участник команды должен быть противоположного пола!

Расчет времени команды – по последнему финишировавшему участнику команды.

Если участник команды был дисквалифицирован и в команде осталось менее 4 человек или нет участника противоположного пола - команда тоже будет вне зачета. (Берегите единственную девочку или парня)

Окончательное определение команды занявшей первое место будет через несколько дней после старта, после анализа всех данных и рассмотрения протестов.

**Участники командного зачета - не попадают в личный зачет.**

**Техника выполнения штрафных берпи:**

При выполнении участник громко в слух считает количество сделанных упражнений. Обязательно касание грудью земли и хлопок над головой. Неправильно выполненные штрафные берпи могут быть не засчитаны судьей.

**Общая информация:**

Запрещена сторонняя помощь участникам при прохождении препятствий и трассы, кроме словесного подбадривания, в противном случае участник /команда могут быть дисквалифицированы. Нахождение на трассе лиц, не участвующих в гонке, так же запрещено.

**Участие в соревнованиях строго с 18 лет**

**Возрастных групп не предусмотрено.**

**Медицинская справка для участия не требуется, участие в забеге разрешено при отсутствии медицинских противопоказаний.**

**Спорные вопросы решаются главным судьей гонки.**