



## **РЕГЛАМЕНТ проведения соревнований «Отморозки 2025»**

Кубок Республики Башкортостан по альпинизму, скайраннинг-гонка, 1 этап.

### **1. ЦЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнование проводится с целью:

- популяризация альпинизма и скайраннинга в регионах России;
- привлечение населения к активному образу жизни;
- повышение спортивного мастерства и спортивной квалификации;
- определение сильнейших спортсменов в данной дисциплине;
- развитие массового спорта.

### **2. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЕМ. ПРОВОДЯЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан, РОО «Федерация альпинизма Республики Башкортостан».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований Минибаев А.А. (СС1К). Соревнования проводятся в соответствии с Правилами соревнований по альпинизму в дисциплине «скайраннинг».

### **3. РАСХОДЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнования проводятся за счет организаторов, стартового взноса участников и спонсорской помощи.

### **4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

6 января 2025г., Белорецкий район Республики Башкортостан. д. Отнурок.

Стартовая поляна: [54.045259, 58.325743](#)

### **5. ХАРАКТЕР ДИСТАНЦИЙ**

Дистанции представляют собой радиальные маршруты, проложенные по туристическим тропам на популярные вершины района. Сложность маршрутов обусловлена общим набором высоты и локальными участками со значительными уклонами, а так же особенностями снежного покрытия и низкой температурой. Дистанции промаркированы, в необходимых местах провешены перила.

#### [Треки дистанций](#)

#### **1) «Сосулька в лесу». Забег на вершину г. Ялангас (1297 м)**

Протяженность – 24 км

Набор высот – 750 м

Контрольное время на ПП Ялангас 11,5 км - 3 ч.

Общее КВ - 6 часов.

Один пункт питания на дистанции, который проходится дважды – на 11,8 км и 12,5 км.

Радиальный маршрут на север от стартовой поляны. Характеризуется начальным 5-ти километровым равнинным участком с пологим рельефом (набор высоты 30 м). Второй участок представляет собой непрерывный подъём протяжённостью 7,5 км с участками различного уклона и общим набором высоты 560 м. В конце участка оборудован пункт питания. Третий участок - подъём по крутому склону на «башню» вершины Ялангас. Протяжённость участка - 300 м, набор высоты - 111м. На вершине установлен контрольный пункт прохождения вершины с хронометражём. Вершина является точкой разворота.

## **2) «Малина со льдом». Скоростное восхождение на г. Малиновая (1152 м).**

Протяжённость – 10 км

Набор высот – 600 м

Контрольное время на ПП Башня 4 км - 2 ч.

Общее КВ - 4 часа.

Один пункт питания на дистанции, который проходится дважды – на 4 км и 6 км.

Радиальный маршрут на юг от стартовой поляны до вершины г. Малиновая 3 и обратно. Маршрут характеризуется непрерывным подъёмом до вершины и спуском по той же нитке. Самым сложным участком для подъёма и спуска является «башня» вершины. У подножия башни установлен пункт питания. Характеристики башни: протяжённость 900 м, набор высоты 230 м. На вершине установлен контрольный пункт прохождения вершины с хронометражём.

## **6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

*Время указано местное (+ 2 к московскому)*

08:00 - 11:00 - регистрация участников, выдача стартовых пакетов

10:40 - открытие соревнований и брифинг

10:45 - проверка обязательного снаряжения участников дистанции "Сосулька в лесу"

11:00 - старт дистанции "Сосулька в лесу"

11:05 - брифинг и проверка обязательного снаряжения участников дистанции "Малина со льдом"

11:15 - старт дистанции "Малина со льдом"

13:15 – контрольное время на ПП Башня\*

14:00 – контрольное время на ПП Ялангас\*

15:00 - награждение победителей и призеров

17:00 - общее контрольное время и закрытие дистанции

\*Данные пункты питания должны быть пройдены на подъёме (в направлении в сторону вершин) не позднее указанного времени. Все участники забега, превышающие контрольное время, в целях безопасности снимаются с соревнований и возвращаются к месту старта.

## **7. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЯ**

7.1 К соревнованиям допускаются спортсмены не моложе 18 лет.

7.2 Участник должен осознавать наличие контрольного времени и регистрацией автоматически подтверждает свою способность преодолеть дистанцию в установленное время.

7.3 Участие в соревнованиях требует определённого уровня психологической, технической и физической подготовки, а также соответствующих навыков и опыта.

7.4 Выход участника на старт означает, что его физические способности и альпинистские навыки достаточны для преодоления предстоящей дистанции.

7.5 Прохождение дистанции может быть связано с прохождением труднопроходимой местности (скалы, курумник и т.д.). Преодоление дистанции в труднодоступных, малонаселенных и/или горных местностях, а также при сложных погодных условиях, может быть связано с риском для жизни и здоровья и является потенциально опасным для жизни и здоровья, в связи с чем требует определённого уровня психологической, технической и физической подготовки, а также соответствующих навыков и опыта. Принимая решение о прохождении дистанции, участник подтверждает и гарантирует наличие у него таковых.

7.6 Заявляясь на забег, участники гарантируют, что они осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

7.7 Принимая участие в Соревновании, участник подтверждает, что регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Соревновании для его здоровья, в соответствии с ч. 5 ст. 24 ФЗ от 04.12.2007 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в Соревновании, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Соревновании, и принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Участники обязуются подтвердить данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданной по результатам проведенного медицинского обследования состояния здоровья, выданное физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющем лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по бегу.

При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Принимается справка, которая:

- Выдана учреждением с лицензией на осуществление медицинской деятельности;
- Содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, Ф.И.О участника;
- Подтверждает наличие у участника 1 или 2 группы здоровья, либо оформлена по форме из Приложения №2 к Приказу Минздрава РФ №1144н от 23.10.2020 г.;
- Действительна в день забега. Справка действительна в течение указанного в ней срока, но не более 1 года с даты выдачи.

#### [Образец медицинской справки](#)

Медицинская справка, предоставленная в Главную судейскую коллегия, не возвращается. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала.

#### **7.8 Список обязательного снаряжения:**

- три слоя одежды
- шапка, перчатки, баф/шарф/балаклава
- куртка ветрозащитная
- беговая обувь с протектором/шипами
- фонарь (отдельное устройство, не в телефоне)
- стакан или любая ёмкость для жидкости (на ПП не будет одноразовых стаканов)
- заряженный телефон с номером телефона организаторов (номер телефона будет указан на Вашем стартовом номере)
- свисток
- аптечка (спасательное термоизолирующее одеяло, перекись водорода, эластичный бинт, бинт, пластырь, обезболивающие таблетки)
- зажигалка/спички в гермоупаковке
- запас еды, необходимый для прохождения дистанции.

Обязательное снаряжение должно быть на протяжении всей дистанции и может быть проверено судьей на любой точке маршрута.

7.9 Участники должны доброжелательно относиться друг к другу. При необходимости оказать первую медицинскую помощь и незамедлительно сообщить организаторам о сложившейся ситуации, вне зависимости от текущего результата. Правилами забега человеческая взаимопомощь ценится выше спортивных достижений.

7.10 Организатор оставляет за собой право отказать участнику в продолжении

соревнований, если представитель организатора наблюдает у участника признаки нездоровья или крайней усталости. Обоснование такого решения не требуется.

7.11 Участник, сошедший с дистанции, должен в максимально короткий срок связаться с организаторами и явиться на финиш.

## 8. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

Предварительная электронная регистрация производится на сайте <https://myrace.info/events/955>. Участник, оплативший заявочный взнос, принимает условия данного положения и публичной оферты, опубликованной на сайте регистрации.

Участник вправе передать свой стартовый номер другому лицу не позднее 02.01.2025г. Перерегистрация осуществляется через личный кабинет на сайте <https://myrace.info/>. С 16.12.2024г. стоимость передачи слота 500 руб. в связи с дополнительными затратами на организацию.

Окончательная регистрация осуществляется в базовом лагере 6 января 2025 года. Участники предоставляют: медицинский допуск, паспорт.

### Стоимость стартовых взносов:

| Дистанция              | Первая цена | С 01.12.2024 | С 16.12.2024 по 02.01.2025 |
|------------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| Сосулька в лесу, 24 км | 3700 рублей | 3800 рублей  | 3900 рублей                |
| Малина со льдом, 10 км | 3300 рублей | 3400 рублей  | 3500 рублей                |

## 9. ИЗМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

В случае резкого ухудшения погодных условий в целях безопасности участников соревнований Главный судья имеет право на основании информации от старших судей на контрольных пунктах принять решение о сокращении или изменении дистанции. Организатор оставляет за собой право изменять дистанции гонки и места расположения контрольных пунктов в любой момент.

Событие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения, по причине возникновения чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 25 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более за 12 часов и менее; события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает о их возможном наступлении: пожар; массовые заболевания (эпидемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления; другие, не зависящие от воли Организаторов обстоятельства.

При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего событие подлежит отмене либо изменению заявочные взносы не возвращаются. Участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в беговом событии, уведомляются СМС-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации или другим удобным способом.

## **10. К УЧАСТИЮ В ЗАБЕГЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ:**

- участники без стартового номера
- участники с животными
- участники с детьми в колясках, специальных рюкзаках и других приспособлениях для переноски/перевозки детей
- участники, использующие любые механические средства передвижения.

## **11. ВОЗВРАТ ЗАЯВОЧНОГО ВЗНОСА**

Возврат денежных средств, оплаченных в счет заявочного взноса, не осуществляется согласно Договору публичной оферты, принимаемому участником при регистрации.

## **12. СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА**

В пакет участников дистанций включены:

- Стартовый номер с чипом электронного хронометража;
- Носочки;
- Страховой полис от несчастного случая на сумму 50 000р.;
- Пункты питания на трассе;
- Горячее питание на финише;
- Подарки от партнеров;
- Медаль финишера (только для участников, преодолевших заявленную дистанцию).

## **13. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Победители и призеры определяются в соответствии с Правилами соревнований по альпинизму в дисциплине «скайраннинг».

## **14. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Награждаются десять лучших мужчин и женщин в абсолютном зачете на каждой дистанции. Призы предоставляют спонсоры соревнований.

Все финишировавшие участники Соревнования получают памятную медаль на финише.

## **15. ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ**

15.1. Участник вправе подать протест или претензию на рассмотрение Главной судейской коллегии.

15.1.1. К протестам и претензиям относятся:

- протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест;
- протесты и претензии, касающиеся неточности в измерении времени, за которое участник преодолел дистанцию;
- протесты и претензии, касающиеся дисквалификации участника за неспортивное поведение.

15.1.2. Остальные претензии могут быть проигнорированы Главной судейской коллегией в силу их незначительности.

15.2. При подаче претензии необходимо указать:

- фамилию и имя (анонимные претензии не рассматриваются);
- суть претензии;
- дополнительные материалы (фото, видео, данные с индивидуальных GPS-устройств).

15.3. Претензии принимаются только от участников Соревнования или от третьих лиц, являющихся официальными представителями участников.

15.4. Протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест в абсолютном первенстве, принимаются Главной судейской коллегией в письменной или устной форме с момента объявления победителей и до официальной церемонии награждения. Распределение призовых мест после церемонии награждения может быть пересмотрено Главной судейской коллегией только в том случае, если выявление нарушений действующих правил было невозможно до церемонии награждения.

## **16. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ**

Организаторы оставляют за собой право оштрафовать участника от 5 до 120 мин. или дисквалифицировать в следующих случаях:

- уход с размеченного маршрута дистанции
- сокращение дистанции
- невыполнение требований судей и организаторов
- использование посторонней помощи
- грубое нарушение правил забега и техники безопасности
- нарушение спортивной этики (неоказание помощи пострадавшим либо препятствование другим участникам в достижении финиша - снятие маркировки и др.)
- нарушение природоохранной этики
- неспортивное поведение.

Все вопросы, связанные с определением итогов соревнований, а также отдельные спорные вопросы решает главный судья Соревнований. Протесты должны подаваться в письменном виде.

В случае дисквалификации участник обязан прекратить забег. Организатор не несет ответственности за дисквалифицированного участника.

## **17. БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

17.1 Ответственность за здоровье и сохранность жизни участников соревнований в дни соревнований возлагается на самих участников и лиц их сопровождающих.

17.2 Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне».

17.3 Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья по виду спорта «альпинизм» который организаторы оформляют на каждого участника, зарегистрированного не позднее даты закрытия предварительной электронной регистрации. Страховая сумма полиса - 50000р. Размер единовременной страховой выплаты определяется страховой компанией в соответствии со степенью утраты застрахованным профессиональной трудоспособности исходя из максимальной суммы.

## **18. ИЗМЕНЕНИЯ В РЕГЛАМЕНТЕ**

Настоящий регламент может быть изменен или прекращен Оргкомитетом в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.

Настоящий регламент является официальным приглашением-вызовом для участия в скайраннинг-гонке «Отморозки».

**Приложение 1. Образец медицинской справки**



**ООО «РЦФА»**

Общество с ограниченной ответственностью «Региональный Центр функциональной адаптации»  
Юридический адрес: 620085, Екатеринбург, Агрономическая, дом № 6А, корпус 1-11,13  
Тел.: 8 (343) 305-22-25

**Медицинское заключение  
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях  
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),  
мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

**Реестровый номер заключения** \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество (при наличии) \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) \_\_\_\_\_  
Дата выдачи, название выдавшего органа \_\_\_\_\_  
Название мероприятия \_\_\_\_\_  
Вид спорта (при наличии) \_\_\_\_\_  
Спортивная дисциплина (при наличии) \_\_\_\_\_  
Этап спортивной подготовки (при наличии) \_\_\_\_\_

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

**ДОПУЩЕН**  
**комиссией (вычеркнуть лишнее)**

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: **(ДА / НЕТ)**  
Описать \_\_\_\_\_

Дата выдачи медицинского заключения \_\_\_\_\_

Медицинское заключение действительно до (указать дату) \_\_\_\_\_

Ответственное лицо медицинской организации \_\_\_\_\_ /

Подпись

Фамилия, инициалы



Печать медицинской организации