

ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении легкоатлетического забега  
«МАНЕЖНАЯ ДЕСЯТКА»

0. Манежная десятка – легкоатлетический забег на 10 км в помещении – манеже «Юность» (Рязань, ул. 2 Линия, 25А).

**1. Цели и задачи:**

- получение удовольствия участниками забега;
- проверка участниками своих возможностей (контрольная тренировка);
- общение участников забега;
- подтянуть клубные позиции в КЛБ-матче.

**2. Сроки и место проведения:** забег проводится 29 декабря 2024 года в рязанском манеже «Юность» (Рязань, ул. 2 Линия, 25А). Один круг в манеже – 200 метров. Для десятки нужно завершить 50 кругов. Старт первого забега – в 10:00. Количество забегов зависит от числа заявившихся участников. Распределение по забегам осуществляется организаторами на основе предполагаемого времени участника.

**3. Участники, их регистрация и обязанности.**

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 10 км в манеже. Справка о здоровье не требуется. Регистрация - электронная, на сайте <https://41time.ru/event/reg/> Соревнования личные, учёта команд, возраста не предусмотрено. Но соревнования идут в зачёт КЛБ-матча, для чего необходимо указывать клуб. Взнос в размере 700 рублей идёт на возмещение расходов аренды манежа и услуг хронометража.

3.2. Регистрация на месте в день пробега возможна только по особому предварительному согласованию в виде исключения. В подобной регистрации может быть отказано (при предварительном согласовании) без объяснения причин.

3.3. Все зарегистрированные участники на время гонки получают стартовый номер и чип хронометража, который обязаны сдавать на финише.

3.4. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан вернуться к месту старта, сдав чип.

3.5. Участник может иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон), но это не освобождает от необходимости иметь чип. Кроме того, будет судья – хронометрист с ручным хронометражем на старте-финише.

3.6. Пункты питания отсутствуют. Есть возможность положить своё питание на столике.

**4. Юридический статус забега.**

С юридической точки зрения забег представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ тренировку. Организаторов нет, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Чтобы тренировка была более интересной, на старте ведётся список (он же - «протокол»), однако никакого официального спортивного статуса он не имеет. Хотя КЛБ Рязань прикладывает все разумные усилия по организации тренировки, она не соответствует никаким официальным спортивным требованиям (правилам и т.п.). Чтобы декабрьская контрольная тренировка была более приятной, покупаются продукты самостоятельно участниками и самостоятельно обеспечивают питье и еду на общественных началах (потребительская кооперация).

**5. Безопасность и здоровье Участников.**

5.1. За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что легкоатлетический забег на 10 км является экстремальной нагрузкой и ответственно отнестись к своему здоровью. Участники действуют на свой страх и риск, полностью принимая на себя ответственность за возможные последствия для сердечно-сосудистой системы, травмы, а также другие нарушения своего здоровья, а также поломки снаряжения.

5.2. В соответствии с п.4 за закрытие беговой дорожки никто не отвечает, поэтому в любой момент на ней могут другие тренирующиеся, взрослые и дети. Участники должны быть внимательными и самостоятельно принимать меры по обеспечению своей безопасности, и быть внимательными при совершении пробежки.

5.3. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в доступном месте.

5.4. Ни координаторы забега, ни волонтеры, понятия не имеют о судьбе любого Участника в промежутках между КП. Возможно, он заблудился и зашёл в лесу, или зашёл к любовнице, хотя 99% вероятность, что у него просто села батарейка в телефоне. Никто «исчезнувшего» Участника искать не будет, как и не будет отвечать на звонки разыскивающих Участника родственников (см.п.4.). Для волнующихся рекомендуем подключить услугу мобильных операторов «ребёнок под присмотром».

**6. Порядок старта, финиша, контрольное время, смена дистанции.**

6.1. До места старта Участник добирается самостоятельно.

6.2. В манеже есть раздевалки, душевые. Охраняемых (специальных) камер хранения для ценных вещей (паспорта, деньги, кредитные карты, айфоны и т.п.) - нет. Есть гардероб для верхней одежды и уличной обуви. Обувь просят сдавать в пакете или мешке. Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта.

6.3. Контрольное время для забега – 1,5 часа.

6.4. О сходе с дистанции необходимо сообщить судье или волонтеру.

**7. Награждение, протоколы и призы.** Протоколы публикуются не позднее 3 дней после финиша. Ценных призов призёрам не предусмотрено. Победители получают уважение. Все финишировавшие также получают удовольствие. Всё это Участникам вручается на чаепитии.

Справки по тел. +7 (903)-693-1889 Московкин Владимир [run@eseninbeg.ru](mailto:run@eseninbeg.ru)

Чат в телеграм - <https://t.me/parkrunrzn>

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МАНЕЖА

Манежи чаще используются для интенсивных и скоростных тренировок. Дети там занимаются круглый год, а ветераны приходят один-два раза в неделю. Чаще зимой, когда погода не разрешает скоростить на улице.

Посещение [манежа](#) – платная услуга. На тренировки она включена во взнос.

Обязательна сменная обувь. Для такой длинной дистанции как 10 километров советуем кроссовки. Чистые. Для шиповок нужны подготовленные ноги.

Возьмите с собой воду, изотоник или другие привычные напитки. В помещении душно.

Длина круга ровно 200 метров. Для 10 километров нужно завершить 50 кругов.

В манеже не работает GPS-сигнал с часов. Контролировать темп придётся вручную – 5 кругов на километр. Включите режим беговой дорожки на часах и каждые 5 кругов делайте отсечку. Так узнаете текущий темп и раскладку по километрам на дистанции.

Движение на дорожке - против часовой стрелки.

Первая и вторая дорожки - только для быстрого бега. Не вставляйте на первую и вторую дорожку, если бежите разминку. Для медленного темпа, разминки, заминки и для трусцы между интервальными отрезками - нулевая дорожка, поле оранжевого цвета перед первой синей дорожкой.

В манеже мы – гости. И будем там не одни. Всегда осматривайтесь при выходе на дорожку. Не важно, собрались ли бежать по ней, или пересечь поперек и идти дальше – посмотрите по сторонам прежде, чем ступить на дорожку. Пожалуйста, так же аккуратно перестраивайтесь с одной дорожки на другую. Лучше обернуться два раза, чем поймать собой спринтера на отрезках. Это опасно для жизни!

Проблема в том, что в манеже часто нет места для маневра, как при беге на широкой улице. В манеже узкие дорожки и высокие скорости. Сталкиваться на таких скоростях даже с тщедушными марафонцами — удовольствия мало. И, повторяю, крайне небезопасно.

По этой же причине просим расстаться с любимыми наушниками. Важно слышать предупредительные окрики.

В манежах бегают и стар и млад. Никаких ограничений по беговому уровню нет. Если соблюдаете минимальные простые правила бега на дорожке, все будет в порядке.