

Grifon RUN «Петербургские RUN Сезоны». ОСЕНЬ.  
06 ноября 2022 г.

МАРАФОН «ДОСТОЕВСКИЙ» ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ 200-ЛЕТНИЙ СКАЗ ДУХА РУССКОГО ОЧЕВИДИЯ Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

МАРАФОН «ДОСТОЕВСКИЙ» ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ 200-ЛЕТНИЙ СКАЗ ДУХА РУССКОГО ОЧЕВИДИЯ Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

100 км  
63,3 км  
42,2 км  
21,1 км  
10,55 км  
5,275 км  
1 км

УДЕЛЬНЫЙ ПАРК

06 ноября 2022

БЕГ  
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА  
КАНИКРОСС  
ДЕТСКИЕ СТАРТЫ  
FUN СТАРТЫ  
ЭСТАФЕТА  
РУССКАЯ РУЛЕТКА

ONLINE

31.10.21-31.12.22

ВЫБЕРИ И ПРОБЕГИ СВОЙ МАРАФОН



НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

ПРОЕКТ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

RusAthletics

## ПОЛОЖЕНИЕ

о спортивно-массовом мероприятии

# МарафонЪ ДОСТОЕВСКИЙ

V Осенний, Серия #ВозрождениеТрадиций

легкоатлетический забег на дистанциях

1 км, 5.275 км, 10.55 км, 21.1 км, 42.2 км, 63.3 км, 100 км

и соревнования по северной ходьбе на дистанциях

1 км, 5.275 км, 10.55 км,

и национальный Рекорд России по северной ходьбе на 42.2 км

Удельный парк, г. Санкт-Петербург

ВИДЫ АКТИВНОСТИ: бег, каникросс, детский старт, FUN старты, северная ходьба, эстафета 6\*10,55 км (бег) и корпоративный забег

Традиционный литературный старт.

ВЫБЕРИ свой МАРАФОН, свою дистанцию.

Берегите душу,  
верьте в добро,  
а мир спасет красота,  
милосердие и любовь.  
(Ф. М. Достоевский)



История России:  
"За любовь и Отечество"  
отражается в беговых  
событиях GRIFON RUN.



Беги - внеси свой вклад в  
историю!

## Описание мероприятия:



Каждый год, осенью, в ноябре, в Удельном парке СПб, проходят наши орденские старты.

**5 ноября 2017 г.** 550 участников из 31 области России, а также из Беларуси, Украины, Италии финишировали на **I Осенний Марафон** и получили реплику Ордена Российской Империи - **Орден Андрея Первозванного**, девиз ордена “За веру и верность”.



**4 ноября 2018 г.**, Участники **II Осенний Марафон** не брали Москву, Казань тоже; 700 участников из России, Беларуси, Германии, Италии, Казахстана, Турции дружно пробежали по солнечным дорожкам Удельного парка и стали Кавалерами ордена Св.Михаила - так как получили на финише медаль финишера, реплику **Ордена Св.Михаила Архангела**.

Марафон прошел в теплой семейной атмосфере, многие участвовали семьями, с друзьями, командами.

Серия марафонов Grifon Run **#Возрождение традиций** - история России и Санкт-Петербурга через спортивное знакомство с историческими парками Санкт-Петербурга, возрождение традиций, любви к истории и культуре, к своему родному городу через занятия спортом.



**3 ноября 2019 г** прошел III Осенний Марафон. Дождь весь день по осеннему моросил, чисто по-питерски. Участники из семи стран- Италии, Казахстана, России, Литвы, Республики Беларусь, России, Украины и Эстонии преодолели свои дистанции от 1 км до сверхмарафона 100км.

СВЕРХ марафон- какой он? Для кого-то это 1 или 5 км, а для кого-то 63 или 100км.

Каждый финишер получил медаль- Орден Св.Владимира, реплику Императорского ордена Святого Владимира — ордена Российской империи за военные отличия и гражданские заслуги.

Девиз Ордена: «Польза, честь и слава».

Золотая осень и любовь к России - в каждой детали III Осеннего Марафона.



"Вирус бегу не помеха: в Удельном парке прошёл последний легкоатлетический старт осеннего сезона" В воскресенье, **8 ноября 2020 г.**, в Удельном парке состоялся IV Осенний МарафонЪ «Кубок декабристов».

Спортсмены состязались на самых разных дистанциях – от 1000 метров до 100 километров.

Страны участников: Россия ( 36 регионов), Республика Беларусь, Великобритания, США и Турция.

Участники IV Осеннего марафона "Кубок декабристов" внесли в историю свои краски, пробежав исторический марафон 8 ноября 2020 г. в Удельном парке, получив тематическую медаль финишера: с контурами почтовой марки, портретами декабристов, "звездой пленительного счастья" и словами А.С.Пушкина: "Мой друг, отчизне посвятим Души прекрасные порывы!".



**Петербург — это город, где творится история!**

## ИСТОРИЯ ТВОРИТСЯ В ПЕТЕРБУРГЕ!

Достоевский - классик русской литературы – один из самых читаемых на планете. Его знаменитые романы, созданные в Петербурге, издаются миллионными тиражами. Вся жизнь Достоевского была связана с северной столицей: в Петербурге прошла молодость Достоевского, его рождение и становление как писателя, его головокружительный успех и тяжелые утраты.

Петербург и его атмосфера – идеальная реальность для произведений Фёдора Михайловича. Зачастую город становился не просто местом, где развивались основные события, а отдельным героем – со своим характером и собственной сюжетной линией.

🏆 Юбилейный год обещает много событий. Петербург неразрывно связан с Достоевским и его можно будет не только прочитать, но и **ПРОБЕЖАТЬ** на осеннем старте **06 ноября 2022 г.**

**Петербург — это город, где творится история, Петербург это Достоевский! — именно этот смысл мы заложили в дизайн нашей медали:** 🏅 на медали финишера изображены портрет Ф.М.Достоевского, архитектурный Петербург Достоевского с домами-колодцами, Орден Достоевского, его автограф и сцены «великого пятикнижия» писателя.

✂ В ноябре 2021г. исполнилось 200 лет со дня рождения, 9 февраля 2021 г. – 140 годовщина со дня смерти писателя.

После смерти Достоевский был признан классиком русской литературы и одним из лучших романистов мирового значения.

**К наиболее значительным произведениям** писателя относятся **романы «великого пятикнижия»**. Романы «Преступление и наказание», «Идиот», «Бесы» и «Братья Карамазовы» включены в список 100 лучших книг Норвежского книжного клуба 2002 года.

Многие известные произведения Достоевского многократно экранизировали и инсценировали в театре, по ним ставили балетные и оперные постановки.

## Вас ждут:

- **Спортивный блок:** до и после забега вас ждут разминка и заминка, можно потанцевать зумбу.
- **Мастер-классы:** вас ждут спортивные и танцевальные мастер-классы. Можно познакомиться с новинками спортивного питания, одежды и экипировки на ЭКСПО Партнеров.
- NEW! Знакомство с новым видом спорта: хоббихорсингом и мастер-класс по хоббихорсингу.
- **Концертная программа.**
- Каждый участник может провести весь день в ритме Петербурга!
- Самые маленькие, еще только будущие чемпионы - примут участие в конкурсе рисунков. Они тоже получают свои памятные призы и подарки.



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

### Цели и задачи марафона:

- ❖ популяризация оздоровительного бега и бега на длинные дистанции;
- ❖ популяризация северной ходьбы, неолимпийского вида спорта дисциплины спортивный туризм;
- ❖ привлечение населения Санкт-Петербурга к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ❖ повышение спортивного мастерства легкоатлетов на длинные дистанции;
- ❖ патриотическое воспитание молодежи;
- ❖ популяризация зоны отдыха на территории парков Санкт-Петербурга;
- ❖ повышение туристической привлекательности Санкт-Петербурга (беговой туризм);

Наши забеги проходят в крупнейших парках Санкт-Петербурга и отличаются от шоссейных забегов тем, что грунтовые дорожки парков берегут колени, дают возможность насладиться пейзажами, при этом не требуют длительного выезда далеко за пределы города.

Наши марафоны – это яркие события, спортивные праздники, наполненные добротой и любовью к спорту, которые навсегда останутся в памяти участников благодаря четко отмеренной и размеченной дистанции, электронному хронометражу, пунктам питания по стандарту, четкому таймингу, призам

победителям и бонусам всем участникам, интересной концертной программе, профессиональным фото и ярким тематическим медалям!

В рамках забегов вы можете принять участие не только в беге на 1 км, 5 км, 10 км, 21 км, марафон и 63.3 км, 100 км но и в дисциплине, которую сложно найти где-либо еще – северной ходьбе на 5км, 10км, установить Национальный Рекорд России на дистанции марафон 42,2 км, а также принять участие в FUN стартах, эстафете.

Шоу-программа, спортивные и танцевальные мастер-классы позволят найти новых друзей, семьям и коллегам отдохнуть и пообщаться в неформальной теплой обстановке.

## **II. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Общее руководство: Автономная некоммерческая организация содействия и развития физической культуры, массового спорта, туризма, пропаганды здорового образа жизни и организации спортивно-массовых мероприятий "Грифон", команда Grifon Run, Команда Grifon Nordic Walking, Grifon Children Run, Grifon FUN Starts.

Старты GRIFON RUN проводятся при поддержке проекта Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение» и входят в календарь Национального бегового движения Всероссийской федерации легкой атлетики.

Старты GRIFON RUN вида активности северная (скандинавская ходьба) проводятся при поддержке Российской Федерации Северной Ходьбы, входят в официальный календарь спортивных мероприятий РФСХ-2022

Старты Grifon RUN проводятся при поддержке проекта Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение» и входят в календарь Национального бегового движения Всероссийской федерации легкой атлетики.

Старты GRIFON RUN вида активности северная (скандинавская ходьба) проводятся при поддержке Российской Федерации Северной Ходьбы и входят в официальный календарь спортивных мероприятий РФСХ-2022 и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2022 год.

Наша деятельность на физкультурно-спортивной арене г.Санкт-Петербурга - это популяризация активного образа жизни, оказание помощи в росте личных спортивных результатов, социальном общении с единомышленниками, развитие детского массового спорта.

Сфера нашей деятельности - это проведение спортивных и физкультурных мероприятий с высокой запланированной периодичностью, которая хорошо вписывается в тренировочный процесс наших бегунов и ходяков. Наши мероприятия – это праздники для наших участников.

Содействие в организации и проведении соревнований осуществляют:

- Национальное беговое движение, проект Всероссийской Федерации Легкой Атлетики;
- Российская федерация северной ходьбы;
- Санкт-Петербургское региональное отделение Российской Федерации Северной Ходьбы;
- Комитет по физической культуре и спорту;
- Администрация Выборгского и Приморского района Санкт-Петербурга;
- Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики Выборгского и Приморского района Санкт-Петербурга;
- Центр физической культуры, спорта и здоровья Выборгского и Приморского района Санкт-Петербурга.

Судейство соревнований осуществляет Санкт-Петербургская коллегия судей, судьи 3 категории по спортивному туризму и сертифицированные судьи РФСХ.

**Судейская бригада легкая атлетика:** Семенова Любовь - 1 кат., Печенкина Юлия - 3 кат., Дандышев Виталий - 3 кат., Дарья Скворцова - 3 кат.

**Судейская бригада северная ходьба:** главный судья Симонюк Светлана, главный секретарь Киевич Елена, и сертифицированные судьи РФСХ.



Директор стартов: [Елена Киевич](#)

Спортивный директор: [Миша Быков](#)

Координатор СМИ [Татьяна Поздеева](#)

PR, работа с Партнерами [Елена Киевич](#)

Директор трассы: [Андрей Сомов](#)

Директор дистанции: [Екатерина Кизиляева](#)

Разметка: [Андрей Сомов](#), [Екатерина Кизиляева](#)

Директор взрослого старта: [Александр Кузьмин](#)

Директор старта 100 км: [Виталий Барский](#)

Директор детского старта [Grifon Children Run](#): [Миша Лобанов](#)

Северная ходьба [Grifon Nordic Walking](#) [Александра Позднякова](#)

Председатель ГСК (северная ходьба) [Светлана Симонюк](#)

Адаптивный спорт [Кулакова Светлана](#)

Руководитель Клуба [Grifon Nordic Walking](#), [Кряклина Анна](#)

Руководитель департамента контроля, [Семененко Михаил](#)

Руководство Пейсмейкерами (бег) [Алексей Белоусов](#)

Разминка [Grifon RUN](#): [Мария Морозова](#), разминка детских стартов [Миша Лобанов](#)

Руководитель волонтеров [Ирина Валькер](#)

Руководитель волонтеров с ОВЗ [Grifon Paralympic Starts](#) [Леонтьева Светлана](#)

[Grifon FUN Starts](#) [Оксана Гальчук](#)

Каникросс [Татьяна Усенко](#)

Разминка Зумба [Егор Анфимов](#)

Церемония награждения [Вероника Леонова](#), [Наталия Вишневская-Тверская](#)

Сувениры и доп.опции [Оксана Петух](#), [Диана Петух](#).

Технический директор: [Виктор Киевич](#)

Музыка [Дмитрий Антонов](#)

Ведущие [Ольга Васильева](#), [Василий Пономаренко](#)

Спортивный комментатор [Александр Кузьмин](#)

Команда [Grifon Run](#), Команда [Grifon Nordic Walking](#), [Grifon Children Run](#), [Grifon FUN Starts](#), [Grifon Paralympic Starts](#)

**[V Осенний МарафонЪ Достоевский](#)** - это тридцать восьмое социально - значимое мероприятие от команды [Grifon Run](#), проводимое в Санкт-Петербурге.

Наша деятельность на физкультурно-спортивной арене г.Санкт-Петербурга - это популяризация активного образа жизни, оказание помощи в росте личных спортивных результатов, социальном общении с единомышленниками, развитие детского массового спорта.

Сфера нашей деятельности - это проведение спортивно-массовых мероприятий с высокой запланированной периодичностью, которая хорошо вписывается в тренировочный процесс наших бегунов и ходяков. Наши мероприятия – это праздники для наших участников.

### III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- ❖ Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.
- ❖ Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»».
- ❖ Обеспечение медицинской помощью участников соревнований возлагается на ООО «Компания по организации спортивно-массовых мероприятий «Грифон».
- ❖ Участникам, при необходимости будет оказана медицинская помощь на всей протяженности трассы, а также будет обеспечено дежурство врачей в стартово-финишной зоне.

### IV. ДАТА, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И КАК ДОБРАТЬСЯ.

**06 ноября 2022 года**, место старта: г. Санкт-Петербург, Удельный парк Санкт-Петербурга.

Адрес: проспект Энгельса, дом 28А.

Добираться можно от метро Пионерская и от метро Удельная.

**Стартовый городок:** расположен: **Удельный парк, сквер, вход в парк с пр.Энгельса д.28 к.1 калитка у пожарной части.**

**Точка на карте:** пр. Энгельса, 26А, Санкт-Петербург  
DD (десятичные градусы) Широта: 60.005956, Долгота: 30.323981



Приходите семьями, с друзьями и коллегами. Совместное хобби с любимыми людьми объединяет. Доля азарта и дружеское соперничество быстрее приведут к отличным результатам.

Приходите на забег пешком или добирайтесь общественным транспортом. Если вы собираетесь приехать на автомобиле, подумайте о том, чтобы захватить с собой своих друзей, также участвующих в забеге.

### V. МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА.

На оригинальной **медали финишера**, изображены портрет Ф.М.Достоевского, архитектурный Петербург Достоевского с домами-колодцами, Орден Достоевского, его автограф и сцены «великого пятикнижия» Достоевского.

*“Творчество Достоевского начинается как естественное развитие петербургского мифа и не менее связано с „петербургским пространством“, чем „Медный всадник“ Пушкина” (Ю.Лотман)*

В 2021 году Россия с размахом отметила 200-летие со дня рождения Федора Михайловича Достоевского. Писателя, которого одни боготворят, а другие называют сумасшедшим. Но все согласятся с тем, что его тексты уже более 150 лет будоражат умы и сердца людей по всему миру.

Жизнь и творческую репутацию писателя очень часто определяют мифы и мистификации. Вопреки ли или благодаря этому в XX веке Достоевский стал одним из самых известных русских писателей в мире, "Достоевский - это материк, который мы только еще осваиваем".

**Петербург** - город молодости **Достоевского**, его рождения как писателя, его головокружительных успехов, трагических переживаний и утрат. Он всегда необходим был ему для творчества, город присутствует во многих его произведениях. Иногда как фон, чаще как действующее лицо. С большей или меньшей приближенностью можно найти места, связанные с каждым **петербургским** произведением.

**Петербург** – лучшая иллюстрация к романам Достоевского— именно этот смысл мы заложили в дизайн нашей медали.

Несколько лет назад учрежден Орден Достоевского – награда общественного признания Пермской организации Союза писателей России, перешагнувшая рамки региональной. На сегодня география номинантов ордена — «от Москвы до самых до окраин». «Кроме пермяков, награждены москвичи, и екатеринбуржцы, и кировчане, и ульяновцы, и омичи, и красноярцы — всех не перечислишь», – подчеркивает глава пермских писателей Владимир Якушев. — Да, идея учреждения награды родилась в Перми, изготавливаются ордена в Екатеринбурге, но присвоение их, так или иначе, утверждается в Москве.

- ❖ **Все финишировавшие участники**, всех видов активности: бег, северная ходьба, каникросс, FUN старты, эстафета, парный забег - на всех дистанциях 1км, 5.275 км, 10.55 км, 21.1 км, 42.2 км, 63.3 км и 100 км награждаются медалью финишера.



**Медаль финишера** - тематическая.

Медаль литая, металлическая, с эмалью, двусторонняя; с обратной стороны нанесен логотип Grifon RUN.

Крепится на фирменную ленту с кобальтовой сеткой, с нанесением логотипа, даты и названия марафона.

**Петербург** – лучшая иллюстрация к романам Достоевского— именно этот смысл мы заложили в дизайн нашей медали.

- ❖ **ДРЕСС КОД:** Приветствуются участники одетые в одежду фиолетового цвета и одежду с элементами одежды эпохи Достоевского (19 век).

- ❖ На все наши марафоны мы устанавливаем шутливые дресс-коды. Дресс код- это пожелание участникам к одежде для создания атмосферности забега. Но главное- это хорошее настроение и позитивный настрой!
- ❖ Организаторы приготовили стильные беговые футболки с символикой мероприятия, которые можно купить одновременно с регистрацией.

## VI. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ВИДЫ АКТИВНОСТИ.



К участию в соревнованиях допускаются спортсмены и любители бега всех возрастных групп. Участник самостоятельно оценивает уровень своей физической подготовки и определяет какую дистанцию выбрать.



### БЕГ

Вид активности: бег. Любой желающий, профессиональный спортсмен или просто любитель, сможет преодолеть одну из дистанций, получив заряд бодрости и отличного настроения.

Любой желающий, профессиональный спортсмен или просто любитель, сможет преодолеть одну из дистанций, получив заряд бодрости и отличного настроения.

Для вас мы подготовили **СЕМЬ дистанций**, частей марафона:



- ❖ М 2.0 ♦ **100 км** сверхмарафон, для самых опытных бегунов;
- ❖ М 1.5 ♦ **63,3 км** ультрамарафон, для супер опытных бегунов;
- ❖ М1 ♦ **42,2 км** для опытных бегунов, марафонцев и северная ходьба;
- ❖ М1/2 ♦ **21,1 км** для продвинутых бегунов, полумарафонцев (с 17 лет);
- ❖ М1/4 ♦ **10,55 км** для опытных спортсменов (с 14 лет);
- ❖ М1/4\* 6 чел. ♦ **6\*10,55 км Эстафета**;
- ❖ М1/8 ♦ **5,275 км** для тех, кто знаком с бегом (с 10 лет);
- ❖ М1/42 ♦ **1 км** для самых маленьких, детей и юниоров (от 1-17 лет);
- ❖ **ФОРТУНА русская рулетка**: дистанцию участник узнает в день старта, в парке (дистанции 5,275 км или 10,55 км или 21,1 км).

Мы будем рады видеть на забеге и **участников на инвалидных колясках**, просьба сообщить о своем участии заранее на электронную почту [grifonrun@gmail.com](mailto:grifonrun@gmail.com) Будьте внимательны к бегунам вокруг вас. Если это возможно, стартуйте позади всех и старайтесь придерживаться одной стороны трассы.



### **ФОРТУНА русская рулетка**

NEW! Русская рулетка.

Мы знаем, что спортсмены, как и все остальные люди - АЗАРТНЫ. И решили "пощекотать" вас Русской рулеткой.

При регистрации можно выбрать вариант фортуны, а дистанцию узнать в день забега (5,275км, 10.55км, 21.1км) в парке.

**Участникам дистанции Русская рулетка необходимо подойти в день мероприятия к сцене в центре стартового городка в 10:00 и испытать фортуна: вытащить из лототрона свою дистанцию, это может быть 5 км, 10 км или 21 км. Удачи!**



### **Корпоративное и командное участие**

Создаем настроение бегунам, чтобы бежалось дружнее единомышленникам: командами и с коллегами.

Для **участия** необходимо подать заявку на на электронную почту [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)

Стартовые пакеты может получить один представитель от команды.

Вы можете бежать со своей символикой и флагами. В итоговых протоколах отдельный корпоративный командный зачет и грамота команде за участие.

Дополнительно вы можете заказать футболки с символикой мероприятия и нанесением логотипа своей компании, групповое фото и фото участников с дистанции, видеоролик 2 минуты об участии команды в марафоне

Оплата осуществляется банковским переводом на основании счета, выставленного организаторами. Стоимость участия от 3000 руб./чел. в зависимости от набора опций.



### **Старт на 1 км**

Направлен на развитие интереса детей к бегу и спорту.

- ❖ Для награждения участники забега на **1 км бег** подразделяются по возрасту на 4 категории: **МАЛЫШИ** (1-6 лет 2016-2021 г.р.), **ДЕТИ** (7-9 лет 2013-2015 г.р.), **ПОДРОСТКИ** (10-13 лет 2009-2012 г.р.) и **ЮНИОРЫ** (14-17 лет 2005-2008 г.р.).
- ❖ Возраст технически определяется на 31.12.2022 г. по правилам соревнований по легкой атлетике принадлежность участников к той или иной группе или подгруппе определяется по году рождения (без учета даты рождения).
- ❖ *Количество участников соревнований на 1 км ограничено и составляет 100 человек.*
- ❖ Дистанция соревнований на 1 км – маленький круг длиной 1/42 марафона = 1км.

- ❖ Участники соревнований на 1 км наравне со взрослыми участниками награждаются полноценной медалью.



### **Каникросс (бег с собакой)**

В забеге можно принять участие и вместе со своим четвероногим другом: держите его на коротком поводке и под контролем в течение всей дистанции.

- ❖ КАНИкросс **5,275 км** ( бег с собакой)

**Требования** к участникам дистанций каникросс 🐕🏃

- ❖ на протяжении всей дистанции на спортсмене должен быть одет в пояс для каникросса с быстросъемным карабином, потяг с амортизатором, а на собаке ездовая шлейка.
- ❖ для собак мелких пород допустим поводок.
- ❖ убедительная просьба для всех владельцев собак, придерживать питомцев на старте, чтобы не возникло драки.
- ❖ просьба убирать за своими питомцами.

## **FUN ЗАБЕГИ**



### **ТАКСОХОД (спортивная ходьба с собаками мелких пород)**

В забеге можно принять участие и вместе со своим четвероногим другом: держите его на коротком поводке и под контролем в течение всей дистанции.

- ❖ “ТАКСОХОД” спортивная ходьба с таксами или другими мелкими породами собак **1 км**

**Требования** к участникам дистанций таксохода 🐕🏃

- ❖ для собак небольших пород необходим поводок (шлейка).
- ❖ убедительная просьба для всех владельцев собак, придерживать питомцев на старте, чтобы не возникло драки.
- ❖ просьба убирать за своими питомцами.



### **КОТОкросс (бег с котом в рюкзаке)**

В забеге можно принять участие и вместе со своим четвероногим другом: держите его на коротком поводке (шлейке) - в рюкзаке и под контролем в течение всей дистанции.

- ❖ “КОТОкросс” бег с котом **1 км**

**Требования** к участникам дистанций котокросс 🐕🏃

на протяжении всей дистанции на спортсмене должен быть рюкзак, а на коте короткий поводок (шлейка).



### **Северная ходьба**

Вид активности: СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА является самой востребованной среди наших почетных участников.

Для участников вида активности скандинавская ходьба на наших стартах подготовлены ЧЕТЫРЕ дистанции:

- ❖ М1 ♦ **42,2 км** [Национальный Рекорд России на дистанции марафон](#);
- ❖ М1/4 ♦ **10,55 км** для опытных спортсменов;

- ❖ М1/42  1 км для начинающих спортсменов;

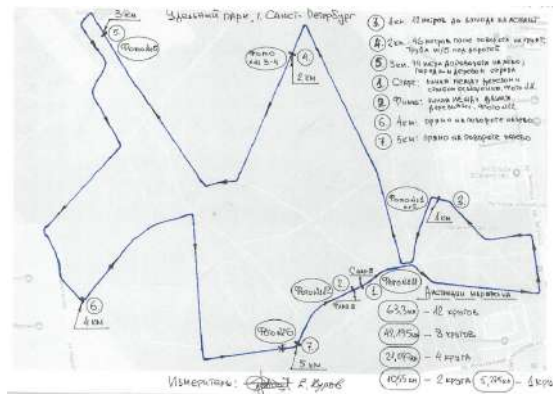
Национальный рекорд в марафоне в Санкт-Петербурге и соревнования на 5.275 и 10.55 км проходят под эгидой [Российской Федерации северной ходьбы](#) по Правилам **вида спорта** “северная ходьба спортивная версия” - подробнее - см.

## VII. ОПИСАНИЕ ТРАССЫ.

Одно из главных составляющих забега: трасса. Вы побежите по проверенной, сертифицированной трассе, подготовленной и размеченной лучшими специалистами: **Андреем Сомовым** с командой.

Карта трассы расположена по ссылке: [TPACCA](#)

Трасса измерена и сертифицирована по правилам ИААФ/АИМС специалистами [ПроБЕГ в России и в мире \(probeg.org\)](http://probeg.org).



**Трасса соревнований проходит по дорожкам Удельного парка по кругу длиной ~ 1/8 марафона = 5.275 км. Дистанции в частях марафона: 1/42 = 1 км, 1/8 = 5.275 км (1 круг), 1/4 = 10.55 км (2 круга), 1/2 = 21.1 км (4 круга), 1 = 42 км (8 кругов), 1,5 = 63 км (12 кругов), 2,0 = 100 км (19 кругов).**

Лимит на преодоление дистанции 100 км: 12 часов 00 минут.

Перепад высот: на круг 5.275 км - 30 м набора высоты. Трасса: асфальтовые дорожки-38%, грунтовые дорожки 62%.

**Разметка:**

Для разметки трассы используются лента, указатели и, по возможности, стоят волонтеры.

Трасса промаркирована **красно-белой** лентой каждые 50 метров “галстуками” висящими на деревьях; Детская трасса 1 км промаркирована **желто-черной** лентой.

На развилках и поворотах закреплены указатели со стрелками (красная стрелка на белом фоне).

**Карта трассы забега** (круг 5.275 км фиолетового цвета и круг «Детский старт 1 км розового цвета):



## VIII. ДИСТАНЦИИ И ЛИМИТ УЧАСТНИКОВ.

Дистанции: **1 км, 5.275 км, 10.55 км, 21.1 км, 42.2 км, 63.3 км, 100 км.**

Любой желающий, профессиональный спортсмен или просто любитель, сможет преодолеть одну из дистанций, получив заряд бодрости и отличного настроения.

Для вас мы подготовили **СЕМЬ дистанций**, частей марафона:

- M 2.0 ♦ **100 км** сверхмарафон, для супер опытных бегунов;
- M1.5 ♦ **63,3 км** для супер опытных бегунов, ультрамарафонцев- бег;
- M1 ♦ **42,2 км** для для опытных бегунов, марафонцев - бег и северная ходьба;
- M1/2 ♦ **21,1 км** для продвинутых бегунов, полумарафонцев - бег;
- M1/4 ♦ **10,55 км** для опытных спортсменов: бег, северная ходьба;
- M1/8 ♦ **5,275 км** для тех, кто знаком с бегом: бег, северная ходьба, каникросс;
- M1/42 ♦ **1 км** для начинающих - бег, северная ходьба;.
- M1/42 ♦ **FUN старты 1 км** для всех участников ТаксоХОД, КОТОкросс.

**Виды активности:** Бег, северная ходьба, каникросс (бег с собакой), FUN старты (бег с котом и ходьба с собаками мелких пород).

**ФОРТУНА русская рулетка** При регистрации можно выбрать вариант фортуны, а дистанцию узнать в день забега (5,275км, 10.55км, 21.1км) в парке.

Количество участников соревнования дистанций: 1 км, 5,275 км, 10,55 км, 21,1 км, 42,2 км, 63,3 км, 100 км и online формат - ограничено и составляет **900 человек**

## IX. СТАРТ /ФИНИШ.

- ❖ **Старт сверхмарафона (100 км) в 7:30** *Лимит на преодоление дистанции: 12 часов 00 минут, закрытие дистанции в 19:30.*
- ❖ **Старт ультрамарафона (63,3 км) в 9:30** *Лимит на преодоление дистанции: 10 часов 00 минут, закрытие дистанции в 19:30.*
- ❖ **Старт марафона 42,2 км, бег в 10:00.**
- ❖ **Старт марафона 42.2 км, северная ходьба в 10:10**, *закрытие дистанции в 19:30.*
- ❖ Старт участников дистанции 5.275 км «Каникросс» в **10:30**;
- ❖ **Старт Детского старта на 1 км, бег в 11:15**;
- ❖ Старт Детского старта 1 км, «Северная ходьба» в **11:17**;
- ❖ FUN Старты на дистанции 1км: FUN «КАНИкросс», «КОТОкросс», «ТАКСОХОД» спортивная ходьба с таксами и мелкими породами собак в **11:23**;
- ❖ Старт участников дистанции 10.55 км «Северная ходьба» в **11:25**;
- ❖ Старт участников дистанции 5.275 км «Северная ходьба» в **11:30**;
- ❖ Старт дистанции 21.1 км, бег и эстафетный полумарафон 4\*5,275км - в **12:00**.
- ❖ Старт дистанции 10,55 км, бег в **12:05**.
- ❖ Старт дистанции 5.275 км, бег в **12:10**.
- ❖ **Закрытие соревнований в 19:30**;
- ❖ **Закрытие стартового городка в 20:00.**

**Финиш** всех дистанций закрывается в 19.30.

По истечении контрольного лимита времени (19:30) спортсмены, не завершившие дистанцию, будут сняты с соревнований. Участники, очевидно не успевающие в контрольное время, по усмотрению организаторов также могут быть сняты с трассы до истечения временного лимита.

После 19.30 наличие бригады **финиша** НЕ ГАРАНТИРУЕТСЯ!

Организаторы не несут ответственности за участников, решивших продолжить движение по дистанции по истечении лимита времени.

## X. ПЕЙСМЕЙКЕРЫ



На дистанции 1/4 марафона, полумарафон, марафон и ультрамарафон будут стартовать пейсмейкеры на целевое время. *Пейсмейкеры* – подготовленные спортсмены, в задачу которых входит вести бег по дистанции в равномерном темпе с тем, чтобы финишировать в заданное время. Менее опытные участники забега могут ориентироваться на темп пейсмейкеров, и соотносить свою скорость с ожидаемым результатом.

На дистанции 10.55 км будет стартовать пейсмейкер на целевое время: 00:50. На дистанции полумарафон будут стартовать пейсмейкеры на целевое время: 1:40, 1:50, 2:00. На дистанции марафон: 4:00.

Отобранные под чутким руководством [Алексея Белоусова](#) - вести на результат будут лучшие представители Команды [Пейсмейкеры Санкт-Петербурга](#).

## XI. ХРОНОМЕТРАЖ, РЕГИСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

На соревнованиях применяется система электронного хронометража с контрольными отметками на дистанции. Фиксация времени производится с помощью электронного чипа, размещенного на лодыжке ноги.

- ❖ Стартовый номер размещается на груди участника или на специальной поясной сумке спереди. Убедитесь, что номер на старте закреплен на передней части тела и ничто не препятствует его прочтению.
- ❖ **Каждому участнику выдается индивидуальный чип хронометража. Его использование обязательно! После финиша чип необходимо вернуть. Нет чипа = нет результата.**
- ❖ Все финишировавшие участники награждаются медалью финишера в обмен на чип электронного хронометража.
- ❖ Каждый участник обязан сдать **чип** после **финиша**. В случае потери или повреждения электронного **чипа**, участник обязан возместить стоимость электронного **чипа** в размере 7000 (семь тысяч) российских рублей.
- ❖ В случае потери **чипа** участник обязан немедленно уведомить об этом организаторов соревнований

Организатор Соревнования *не гарантирует* получение личного результата участником в следующих случаях:

- ❖ размещение стартового номера в месте, отличном от рекомендованного;
- ❖ повреждение электронного чипа хронометража;
- ❖ утрата стартового номера или электронного чипа.

**Регистрация результатов:** результат участников Соревнования фиксируется:

- ❖ - электронной системой хронометража с контрольными отметками на дистанции;
- ❖ - системой видеорегистрации;

Итоговые результаты транслируются в режиме онлайн и публикуются вместе с дипломами участников на сайте [http://reg.o-time.ru/list\\_future.php](http://reg.o-time.ru/list_future.php) не позднее 15.11.2022г.

## **XII. ПРЕТЕНЗИИ И АПЕЛЛЯЦИИ.**

Претензии к судьям и апелляционные жалобы принимаются **в день соревнований, в письменном виде** (заявление в произвольной форме) **до 19:30** (время закрытия соревнований).

**Апелляция** - обжалование не вступившего в силу решения судей, выраженное в письменной форме, которое выражает несогласие: с результатом оценки выступления спортсмена судьями, с допуском или не-допуском спортсмена (-ов) к участию в соревновании, с нарушением общих правил поведения спортсменами и участниками соревнований, с допущенной несправедливостью по отношению к участнику соревнований, с нарушением общепринятых норм спортивной этики.

### **Порядок подачи апелляции**

Апелляция может быть подана представителем команды, тренером, участником - Главному судье соревнований.

Подача апелляции возможно только после объявления результатов соревнований, до вступления в силу решения судей.

Участник или лицо, уполномоченное подавать апелляцию от лица участника соревнования уведомляет Главного судьи соревнований о желании подать апелляцию и передает ее лично в руки секретарю, либо Главному судье соревнований и передает денежный залог.

### **Апелляция должна обязательно содержать следующие данные:**

ФИО спортсмена (-ов), в отношении которых, по мнению подающего апелляцию была допущена ошибка, название дисциплины, в которой участвовал спортсмен и по которой подается апелляция, ссылка на пункт правил (какие именно правила действуют в рамках соревнования описано в положении о соревновании) или Регламента Соревнований, которые подающий апелляцию считает нарушенными, ФИО, должность и подпись лица, подающего апелляцию.

Апелляция не удовлетворяющая всем вышеуказанным требованиям не может быть принята к рассмотрению.

### Залог

Протесты, жалобы и апелляции, адресуемые Главному Судье, сопровождаются залогом в сумме, равной 5 стартовым взносам или 5000 руб. (бОльшая из двух сумм)

Залоговая сумма возвращается, если апелляция была удовлетворена. Если апелляция отвергается, то залоговая сумма удерживается лицом, которому она изначально была передана и впоследствии перечисляется в Оргкомитет соревнований.

Главный судья соревнований создает своим решением Апелляционную комиссию из судей, в составе председателя и двух членов. Апелляционная комиссия может быть также утверждена до начала соревнования на совещании судей и представителей команд.

Апелляционная комиссия по существу рассматривает апелляцию, принимает и оглашает решение. Во время рассмотрения апелляции Апелляционной комиссией могут быть использованы (по решению председателя) видео материалы, опрошены представители, спортсмены, судьи. Никто не имеет права вмешиваться в работу Апелляционной комиссии. При неявке или отсутствии кого-либо из заинтересованных лиц комиссия имеет полное право вынести решение заочно.

Решение Апелляционной комиссии является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит. Решению Апелляционной комиссии обязаны подчиниться все: Судейская коллегия, официальные представители команд, спортсмены.

Решение апелляционной комиссии должно быть справедливым и придерживаться духа fair play (честные состязания).

Лицо, подавшее апелляцию может быть уведомлено о решении Апелляционной комиссии устно или письменно.

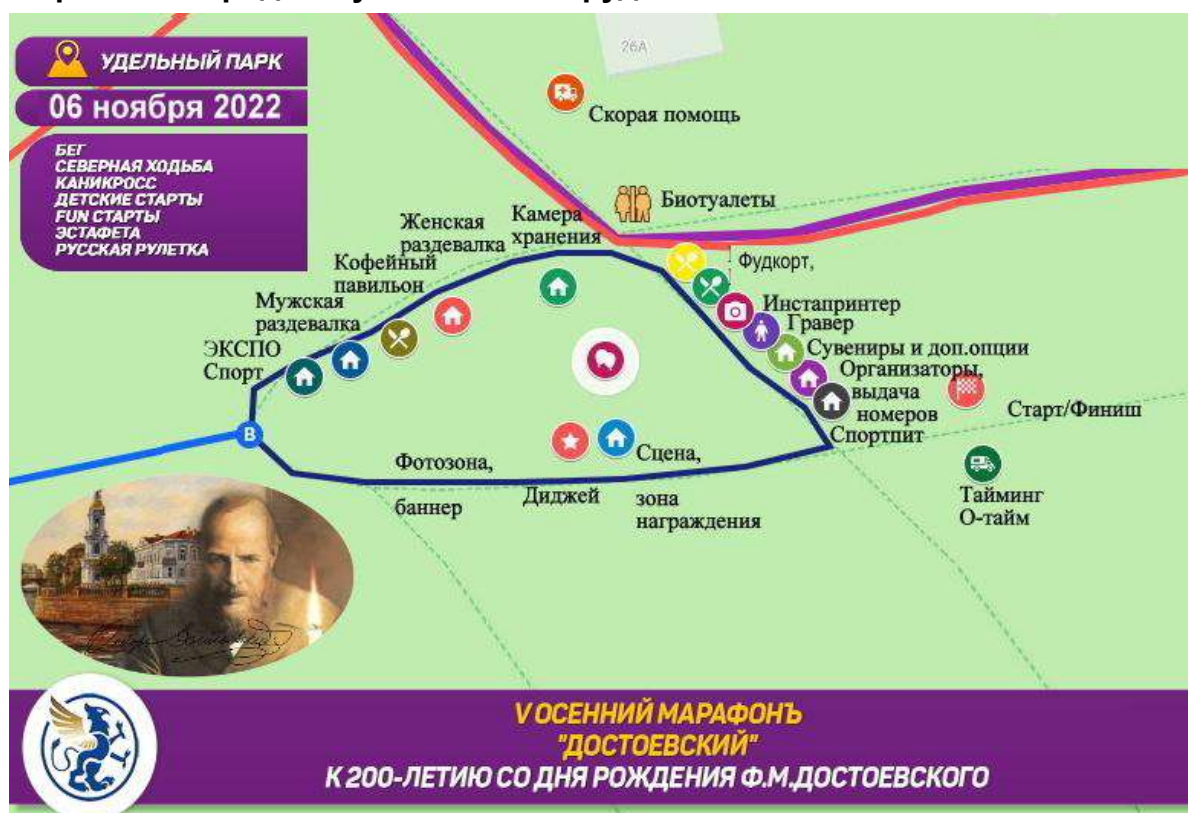
## ХIII. СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК И МЕСТО СТАРТА.

**Месторасположение стартового городка и центра соревнований** Удельный парк, сквер, вход с пр.Энгельса 28к.1 калитка у пожарной части.

точка на карте: пр. Энгельса, 26А, Санкт-Петербург

DD (десятичные градусы) Широта: 60.005956, Долгота: 30.323981

### Схема стартового городка и установки оборудования:



- ❖ в **центре соревнований** располагаются Палатка организаторов - **выдача номеров участникам, судейская палатка, раздевалки, камера хранения**. Недалеко от зоны старта находятся **биотуалеты и скорая помощь**.
- ❖ на трассе расположены **“пункты питания на трассе”** (*сладкий чай, кока-кола, вода, бананы, апельсины, изюм, черный хлеб с солью*), доступные участникам по ходу забега (на дистанциях 10.55 км, 21.1 км, 42.2 км, 63.3 км, 100 км). Участники вправе разместить своё питание на столике (подписав его).
- ❖ на **финише** расположены финишные **пункты питания** и кофейный павильон.
- ❖ в стартовой городке расположены палатка гравера (гравировка медалей), инстапринтер (печать брендированных фото), палатки со спортивным питанием и экипировкой;

## XIV. СТАРТОВЫЙ ВЗНОС.

### В плату за участие входит:

- ❖ сертифицированная, подготовленная и размеченная трасса;
- ❖ стартовый номер участника и булавки;
- ❖ чип индивидуального хронометража;
- ❖ возможность бежать на целевое время за пейсмейкерами (бег);
- ❖ камера хранения;
- ❖ эксклюзивная медаль финишера;
- ❖ пункты питания на трассе;
- ❖ пользование биотуалетами;
- ❖ первая медицинская помощь (при необходимости)- на всем протяжении трассы (дежурит карета скорой помощи);
- ❖ результат в итоговом протоколе, награждение, призы;
- ❖ культурно-развлекательная программа;
- ❖ пакет финишера;

Для участников также каждый раз добавляются *дополнительные возможности*- фотозона, развлекательная программа, спортивный массаж на финише (в теплое время года), бонусы и скидки от Партнеров и другое.

**Virtual Run (online формат):** участник не принимает участие на самом мероприятии в парке Санкт-Петербурга (бежит у себя в регионе, отчитывается нашим специалистам и получает медаль по почте)

### В плату за участие (online формат) входит:


- ❖ электронный стартовый номер;
- ❖ эксклюзивная медаль финишера;
- ❖ электронный диплом участника;
- ❖ участие в конкурсах и розыгрышах;
- ❖ результат в итоговом протоколе;
- ❖ доставка медали Почтой России для иногородних участников.

**Плата за участие:** участие необходимо оплатить после заполнения регистрационной формы. Способы оплаты: банковские карты платежных систем Visa, MasterCard, Maestro и ЯндексДеньги в режиме онлайн.

## Стартовый взнос V Осенний МарафонЪ Достоевский

дистанция и виды активности	часть марафона	стоимость Стартового взноса				
		с момента открытия регистрации по 31.05.21	с 01.09.21 по 03.04.22	с 04.04.22 по 30.09.22	с 01.10.2022 по 05.11.2022	в день соревнований 06.11.2022 - при наличии слотов
100 км\ бег	2.0	1800	2500	3500	4500	5000
63.3 км \ бег	1,5	1600	2000	3000	4000	4500
марафон 42.2 км \ северная ходьба	1	х	х	х	3000	4000
марафон 42.2 км \ бег	1	1500	1900	2400	3000	3500
полумарафон 21,1 км \ бег	1/2	1400	1800	2000	2500	3000
10.55 км \ бег\ северная ходьба	1/4	1400	1700	1900	2200	2500
эстафетный ультрамарафон 6*10.55 км \ бег \	1/4*6	6*1300	6*1500	6*1600	6*1800	х
5.275 км \ бег \ северная ходьба \ каникросс	1/8	1400	1600	1700	2000	2500
русская рулетка бег или северная ходьба 5.275км-10.55км-21.1 км дистанцию участник узнает в СТАРТ-ЛИСТЕ	рулетка	1400	1600	1700	1800	х
1 км FUN забеги котокросс, таксоход, каникросс, БЭБИ старт (мамы с малышами)	1/42	1000	1300	1400	1500	2500
1 км \ бег\ северная ходьба \ (лимит 100 человек) дети от 1-17 лет *	1/42	1000	1200	1300	1400	2500
Virtual Run (online формат)	дистанция по выбору	1000	1100	1300		1500

## ХV. ЛЬГОТЫ НА ОПЛАТУ СТАРТОВОГО ВЗНОСА.

	Льготы на оплату стартового взноса (для offline формата соревнований): предоставляются только при регистрации заранее - <b>до 02 ноября 2022 г.</b>  В день старта регистрация льготной категории участников с учетом льгот - не производится.
<b>Мужчины и женщины 60+ лет</b>	скидка 25% - предоставляется системой регистрации автоматически
<b>Инвалиды 1,2,3 группы</b>	скидка 25% (при предъявлении подтверждающего документа)*
<b>Беговым и спортивным клубам (физ.лица)</b>	скидки 5% на участие от 10 человек участников.
<b>Партнёрам</b>	предоставляется один льготный слот на команду.
* Для активации регистрации и предоставления скидки пишите на почту: <a href="mailto:grifonerun@mail.ru">grifonerun@mail.ru</a>	

**Скидки на Virtual Run (online формат) - не распространяются.**

### **Льготы Победителям и участникам марафона Кубка Балтики 25 сентября 2022 г.:**

Победители в абсолютном зачете на дистанциях 5.275 км, 10.55, 21.1км, 42,2 км, 63,3 км.

- ❖ 1 место - скидка 25%; Скидка действует только на следующий старт и не
- ❖ 2-е место - скидка 20%; переоформляется на другого участника.
- ❖ 3-е место - скидка 15%; Скидки на *Virtual Run* (online формат) - не распространяются.

Льготы на оплату стартового взноса предоставляются только при регистрации заранее - до 02 ноября 2022 г.

В день старта регистрация льготной категории участников с учетом льгот - не производится.

Для активации регистрации и предоставления скидки заранее пишите на почту: [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)

Передача оплаченной заявки другому участнику возможна до 02 ноября 2022 г.

Стартовый взнос не возвращается.

## ХVI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ.

### **Конкурсы:**

В предстартовый период в группах мероприятия (VK, Instagram, Facebook и др.) организуются конкурсы на розыгрыш слотов. Выигранный слот действует только на выигранный старт и не переоформляется на другого участника.

Для активации выигранного слота пишите на мэйл [grifonrun@gmail.com](mailto:grifonrun@gmail.com)



Творческий конкурс для детей, участников марафона. Ждем детские рисунки на тему **«Петербург Достоевского»** на творческий конкурс.

Присылайте сканы (фото) рисунков на мэйл [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru) или загружайте в альбом: [https://vk.com/album-143289497\\_285855902](https://vk.com/album-143289497_285855902)

Прием работ по 02 ноября 2022 г. включительно

06 ноября 2022 г., в день проведения марафона мы устроим выставку детского рисунка и отметим участников конкурса.



### Конкурс аватарок.

✓ Конкурс аватарок: установи себе золотой аватар, ворвись в ОСЕНЬ! Создай аватарку по ссылке: <https://avatar.web-canape.ru/client?id=1382>  
Загрузи в альбом конкурса аватарок: [https://vk.com/album-143289497\\_282456569](https://vk.com/album-143289497_282456569)

Подведение итогов 06.11.2022 г.

Розыгрыш и вручение призов на старте.



- ❖ **ДРЕСС КОД:** Приветствуются участники одетые в одежду серо-голубого цвета питерского неба и с элементами одежды эпохи Достоевского (19 век).
- ❖ **На все наши марафоны мы** устанавливаем **шутливые дресс-коды**. **Дресс код**- это пожелание участникам для создания атмосферности забега. Но главное- это хорошее настроение и позитивный настрой! Желаем вам удачи и ждем на старте. БЕГИТЕ вместе с лучшими и установите личные рекорды, воплощайте свои мечты вместе с **нами!**
- ❖ Организаторы приготовили стильные беговые футболки, баффы и мешки для обуви с символикой мероприятия, которые можно купить одновременно с регистрацией.

### Сувенирная продукция:



**ФУТБОЛКИ:** на память о мероприятии Участники могут купить красочные фирменные спортивные беговые футболки, с патриотической тематикой марафона и дистанциями. Купить футболку с символикой марафона можно одновременно с регистрацией, на сайте RussiaRunning - выбрав опцию "футболка" и выбрав нужный размер. Фасон унисекс. Размеры: **Детские:** 32 (дошкольники) и 34 (школьники младших классов), 36, 38, 40. **Взрослые:** XS (42-44), S (46), M (48), L (50), XL (52), XXL (54), XXL (56). Стоимость футболки 1500 руб.



**Бафф беговой**, размер универсальный, с логотипом и символикой мероприятия.

Бафф сделан из современного материала, обладающего влагоотталкивающими свойствами. Он быстро сохнет и сохраняет тепло, при всех своих отличных эксплуатационных свойствах имеет небольшую толщину; материал похож на мембрану, так как оснащен мини отверстиями на внешней стороне, которые позволяют изделию пропускать воздух, но при этом защищают тело от ветра и осадков. Микроволокно приятно на ощупь, носить его удобно и комфортно.

Стоимость баффа 600 руб.



**Мешок-рюкзак для обуви**, размер 30\*40 см, с логотипом и символикой мероприятия.

Стоимость мешка 600 руб.



**Значок трико́лор, крепление цанга**

Стоимость 200 руб.

## ХVII. РЕГИСТРАЦИЯ И ПЕРЕРЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ.

Регистрация открылась 09 февраля 2021 г. на платформе RussiaRunning:

<https://russiarunning.com/event/Dostoevsky>

- ❖ **Заявку на участие** в соревнованиях можно подать на платформе RussiaRunning.
  - ❖ Регистрация завершается 02 ноября 2022 г. или ранее, при достижении лимита участников. Зарегистрированным считается участник, который подал заявку и оплатил стартовый взнос.
  - ❖ По окончании регистрации участникам присваиваются стартовые номера 05 ноября 2022 г. Участник Соревнования может бежать только под своим зарегистрированным номером.
  - ❖ В день СТАРТА возможна дополнительная регистрация с 10-00 до 12-00, *при наличии свободных стартовых пакетов*.
  - ❖ ONLINE формат регионы: с 21 ноября 2021 г.-31 декабря 2022 г.
  - ❖ Положение ONLINE формат [ССЫЛКА](#)
  - ❖ Договор оферты ONLINE формат: [ССЫЛКА](#)
- Регистрация: <https://russiarunning.com/event/DostoevskyOnline>

### Схема регистрации

- ❖ Участник заполняет форму регистрации. При регистрации участник обязан указывать персональные данные в соответствии с удостоверением личности. Регистрация участника аннулируется, если участником указаны ложные, неточные или неполные данные. В случае аннулирования регистрации денежные средства участнику не возвращаются.
- ❖ Далее, переходит на страницу оплаты и оплачивает стартовый взнос.
- ❖ Участник **считается зарегистрированным, если** он **заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос**. После получения оплаты спортсмен попадает в список участников в течение 48-ми часов.
- ❖ Список участников доступен к просмотру по ссылке:  
<https://russiarunning.com/event/Dostoevsky/startlist>
- ❖ По окончании регистрации участникам присваиваются стартовые номера. Участник Соревнования может бежать только под своим зарегистрированным номером.
- ❖ Оплаченная регистрация на Соревнование отмене не подлежит, регистрационный взнос не возвращается.

### Схема перерегистрации

- ❖ Перерегистрация (передача стартового слота другому участнику) производится строго до 02 ноября 2022 г., для этого напишите на почту [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)
- ❖ Переход на *онлайн формат* производится строго до 02 ноября 2022 г., для этого напишите на почту [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)
- ❖ Дистанция, выбранная при регистрации на Соревнование **может быть изменена до закрытия электронной регистрации** при наличии свободных мест. Для изменения дистанции необходимо пройти по ссылке «Изменить заявку» из письма – подтверждения от системы регистрации или направить заявку на адрес электронной почты [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)
- ❖ В случае перехода с меньшей на большую дистанцию участник обязан доплатить разницу до фактической стоимости забега на момент смены дистанции и оплатить услуги по перерегистрации. В случае перехода с большей на меньшую дистанцию оплачиваются только услуги по перерегистрации.
- ❖ Дистанция на Соревнование, выбранная при регистрации может быть изменена в день старта с 10-00 до 12-00, *при наличии свободных стартовых пакетов на дистанцию*. В случае перехода с меньшей на большую дистанцию участник обязан доплатить разницу до фактической стоимости забега по цене ЭКСПО и оплатить услуги по перерегистрации. В случае перехода с большей на меньшую дистанцию оплачиваются только услуги по перерегистрации.

- ❖ Стоимость услуги по перерегистрации 500 рублей.

## **XVIII. ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ.**

Выдача стартовых пакетов осуществляется **в день старта, в парке, в стартовом городке.**

**Дополнительная** регистрация на ЭКСПО в день старта с 10:00 до 12:00.

**При получении стартового пакета участник обязан предъявить:**

- ❖ документ удостоверяющий личность (или его ксерокопию).
- ❖ медицинский допуск к соревнованиям: медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача, а также указание о допуске участника к соревнованию на выбранную дистанцию.
- ❖ Справка должны быть оформлена не позднее 12 месяцев до даты проведения соревнований.
- ❖ Если Вы хотите оставить себе оригинал медицинской справки, необходимо заранее САМОСТОЯТЕЛЬНО подготовить ее копию.
- ❖ При отсутствии справки предоставляется расписка,заранее заполненная.Образец расписки:  
[https://vk.com/topic-145541042\\_48747655](https://vk.com/topic-145541042_48747655)

### **Выдача стартовых пакетов ПО доверенности**

**Если вы получаете стартовый комплект за другого человека,** вам потребуется предъявить: копию его паспорта, копию и оригинал справки и **доверенность на получение номера.**

**Если вы не можете забрать пакет участника сами, ваше Доверенное лицо (друг или член семьи) может забрать его для вас по доверенности.**

Для этого Доверенному лицу нужно предъявить следующие документы:

- Оригинал доверенности. Заверять документ у нотариуса не нужно.
- Собственное удостоверение личности.
- Копию вашего удостоверения личности.
- Оригинал вашей медицинской справки.
- Для участников с инвалидностью дополнительно: документ, подтверждающий инвалидность.
- Для ветеранов боевых действий дополнительно: удостоверение ветерана боевых действий.

**Доверенность не дает право доверенному лицу участвовать в забеге с вашим номером.** Передача номера запрещена правилами соревнования. Участник с чужим номером будет дисквалифицирован.

## **XIX. Медицинский контроль и допуск к участию, медицинская помощь.**

Просим вне зависимости от выбранной дистанции проверять свое здоровье, начинать постепенно и планомерно готовиться к новым стартам и получать на них удовольствие.

Обращаем ваше внимание, что наличие справки не является гарантией того, что участник находится на должном физическом уровне в день проведения старта. Уделяйте достаточное внимание здоровью и своевременно проходите обследования, чтобы минимизировать риск неприятных последствий.

С 01.01.2021 вступил в силу Приказ Министерства здравоохранения РФ № 1144н, согласно которому до массовых спортивных мероприятий допускаются только лица с соответствующим медицинским заключением.

Таким образом, СПРАВКА для получения стартового пакета нужна ВСЕМ участникам соревнования - и взрослым и детям.

### **Участникам Детских стартов (дистанция 1 км) необходимо предъявить:**

- ❖ Справку по установленной Минздравом форме, содержащую ФИО и дату рождения участника, название мероприятия, допуск к участию в соревновании на определенную дистанцию, дату выдачи, подпись и печать врача, печать медицинской организации.

#### **или**

- ❖ Медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья. Такое заключение можно получить в мед. кабинете школы, где обучается ребенок, или у педиатра.
- ❖ Если Вы хотите оставить себе оригинал медицинской справки, необходимо заранее САМОСТОЯТЕЛЬНО подготовить ее копию. Оригиналы справок не возвращаются.

### **Всем участникам необходимо предъявить:**

- ❖ Справку по установленной Минздравом форме, содержащую ФИО и дату рождения участника, название мероприятия, допуск к участию в соревновании на определенную дистанцию, дату выдачи, подпись и печать врача, печать медицинской организации.

#### **или**

- ❖ Медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья. Такое заключение можно получить по результатам профилактического медосмотра или диспансеризации у терапевта.

### **Сроки действия справки:**

- ❖ - справка, полученная по форме 1144 действует 1 год.
- ❖ - другие виды справок действуют 6 мес. В справке обязательно должна быть указана группа здоровья!
- ❖ Для иностранных граждан медицинский допуск не требуется.

ПРИ ОТСУТСТВИИ СПРАВКИ УЧАСТНИК ДОПУСКАЕТСЯ НА СТАРТ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ РАСПИСКИ (**Приложение №1**) - заранее распечатанной и заполненной. Уважаемые родители (законные представители), просим Вас заранее распечатать и заполнить «Согласие» (**Приложение №2**) на участие Вашего ребенка в соревнованиях!

### **Первая медицинская помощь**

- ❖ Первую помощь можно получить в центре соревнования. В стартовом городке соревнований располагается медицинский персонал: дежурит карета скорой помощи.

Медицинское сопровождение осуществляется НУЗ “Дорожная клиническая больница ОАО “РЖД”, лицензия №78-01-007834 от 26.05.2017г. Комитетом по здравоохранению СПб, ИНН 7804302780, ОГРН 1047855051749, 195271, СПб, пр.Мечникова д.27

- ❖ Заметив на трассе человека, попавшего в беду, непременно сообщите об этом на ближайшем пункте питания или волонтеру на трассе, будьте внимательны друг к другу.

## **XX. Ветеринарный контроль и допуск к участию, медицинская помощь.**

- ❖ Соревнования проводятся с ветеринарным обеспечением. Все решения врача и ветеринарного врача, в пределах их компетенции, обязательны для участников, тренеров, судей и Организаторов состязаний.
- ❖ Перед началом состязаний в стартовом городке проводится ветеринарный осмотр собак.
- ❖ Собаки допускаются на состязания при наличии ветеринарного документа (паспорта) с указанием полной даты рождения, клейма и (или) микрочипа, отметки о вакцинации от бешенства, чумы, аденовируса, лептоспироза, парвовируса, парагриппа.
- ❖ Животные с признаками заразных болезней и травмированные животные не допускаются к участию в состязаниях.

- ❖ Использование любых медикаментозных средств допустимо только с разрешения ветеринара соревнований. В экстренных случаях возможно самостоятельное применение лекарственных средств участником, но об этом участник незамедлительно должен уведомить врача/ветеринара соревнований.

## XXI. СХОД С ДИСТАНЦИИ

В случае, если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом ближайшего организатора забега, волонтера на трассе или на пункте питания или ближайшего судью.

- ❖ Медицинский персонал, организаторы и судьи соревнования вправе отозвать участника с трассы, если они сочтут это необходимым.

## XXII. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Организаторы и судейская бригада имеют право дисквалифицировать участника, если он не соблюдает правила соревнований, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению соревнования.

Организаторы и судейская бригада имеют право вас дисквалифицировать, если у них есть обоснованные опасения за состояние вашего здоровья, если Вы не соблюдаете правила соревнования, демонстрируете неспортивное или неадекватное поведение или иным образом препятствуете проведению соревнования.

Если Вы не укладываетесь в контрольное время, то это тоже ведет к дисквалификации.

Организатор оставляет за собой право дисквалифицировать участника в следующих случаях:

- ❖ участие под стартовым номером, зарегистрированным на другого участника;
- ❖ участие без стартового номера;
- ❖ внесения любых изменений в стартовый номер участника;
- ❖ участник начал забег до официального старта Соревнования, после закрытия старта или участник не пересек линию старта;
- ❖ выявления фактов сокращения участником дистанции;
- ❖ использование любых механических средств передвижения;
- ❖ врач Соревнования принял решение о снятии участника с дистанции по состоянию здоровья;
- ❖ участник не укладывается в контрольное время закрытия участков дистанции Соревнования;
- ❖ участник финишировал после закрытия финиша.

### Аббревиатуры в финишном протоколе:

- ❖ **DNS** – Did Not Start – спортсмен не вышел на старт или же вышел, но не стартовал, т.е. не пересёк стартовую линию.
- ❖ **DNF** – Did Not Finish – спортсмен стартовал, но не финишировал, т.е. не пересёк финишную линию. Чаще всего это означает, что спортсмен сошёл с дистанции.
- ❖ **DSQ** – Disqualified – спортсмен дисквалифицирован за несоблюдение правил.

## XXIII. НАГРАЖДЕНИЕ (offline формат)

**Все финишировавшие участники** на дистанциях 1 км, 5.275 км, 10.55 км, 21.1 км, 42.2 км, 63.3 км, 100 км награждаются медалью финишера.

Кубками награждаются Победители и Призеры в абсолюте.

***Призами, дипломами награждаются с 1 по 3 место по дистанциям, видам активности и категориям мужчины и женщины:***

Таблица 1 Бег и каникросс

вид активности	1 км				5 км		10 км		21 км		42 км		63 км	100 км
	Малыши (1-6 лет)	Дети (7-9 лет)	Подростки (10-13 лет)	Юниоры (14-17 лет)	Юниоры (10-17 лет)	Абсолют	Юниоры (10-17 лет)	Абсолют	Абсолют	Сеньоры (60+ лет)	Абсолют	Сеньоры (60+ лет)	Абсолют	Абсолют
<b>бег</b>	М/Д	М/Д	М/Д	М/Д	М/Д	М/Ж	М/Д	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж

Таблица 2 Каникросс и FUN старты

вид активности	1 км	5 км
	Абсолют	Абсолют
<b>каникросс (бег с собакой)</b>		М/Ж
<b>FUN старты</b>	1-6	

Таблица 3 Северная ходьба

вид активности	1 км	5 км				10 км	42,2 км
	Дети (1-17 лет)	Юниоры (10-17 лет)	Абсолют	Сеньоры (60-69 лет)	Почетные (70+ лет)	Абсолют	Абсолют
<b>северная ходьба</b>	М/Д	М/Д	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж	М/Ж

Возрастная категория, в которой заявлено менее трех участников, по решению СК может быть объединена со смежной категорией.

#### Детский старт НАГРАЖДАЮТСЯ:

- ❖ **МАЛЫШИ 1-6 лет:** с 1 по 3 место на дистанции “Детский старт” 1 км, мальчики и девочки;
- ❖ **ДЕТИ 7-9 лет:** с 1 по 3 место на дистанции “Детский старт” 1 км, мальчики и девочки;
- ❖ **ПОДРОСТКИ 10-14 лет:** с 1 по 3 место на дистанции “Детский старт” 1 км, мальчики и девочки;

**ЮНИОРЫ 10-17 лет награждаются** мальчики и девочки с 1 по 3 место, вид активности **БЕГ**, на юношеских дистанциях 5,275 км, 10,55 км;

**ЮНИОРЫ 10-17 лет награждаются** мальчики и девочки с 1 по 3 место, вид активности **Северная ходьба** на юношеской дистанции 5,275 км;

**СЕНЬОРЫ 60+** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место, вид активности **Северная ходьба** на дистанции **5,275 км**; вид активности **БЕГ** на дистанциях **21,1 км** и **42,2 км**;

**ПОЧЁТНЫЕ 70+** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место, вид активности **Северная ходьба** на дистанции **5,275 км**;

**КАНИКРОСС** награждаются:

❖ **КАНИКРОСС (Абсолют)**, мужчины и женщины с 1 по 3 место;

**FUN старты 1 км (Абсолют)** награждаются взрослые и дети, с 1 по 6 место:

❖ **БЭБИ старт, ТаксоХОД, КОТОкросс, КАНИКРОСС детский старт 1 км.**

**Дистанция 5,275 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Юниоры 10-17 лет и Абсолют), **“Северная ходьба”** (Юниоры 10-17 лет, Абсолют, Сеньоры 60+, Почетные 70+)

**Дистанция 10,55 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Юниоры 10-17 лет и Абсолют), **“Северная ходьба”** (Абсолют);

**Дистанция 21,1 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Абсолют, Сеньоры 60+);

**Дистанция 42,2 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Абсолют, Сеньоры 60+) и северная ходьба (Абсолют);;

**Дистанция 63,3 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Абсолют);

**Дистанция 100 км** награждаются мужчины и женщины с 1 по 3 место в номинациях: **“Бег”** (Абсолют).

Награждаются случайно участники конкурса аватарок;

Награждаются Участники творческого конкурса рисунка (20 участников);

**Участник, не явившийся на церемонию награждения – не награждается.**

**Неявка** победителя или призера на церемонию награждения оставляет за организаторами право распорядиться призами по своему усмотрению.

Партнерами Марафона могут быть учреждены специальные номинации и призы по согласованию с Организатором.

Организатором соревнований могут быть учреждены специальные номинации и призы.

## **XXIV. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **V Осенний МарафонЪ Достоевский**

В программе мероприятия:

Легкоатлетические соревнования в Удельном парке СПб на дистанциях 5,275 км, 10,55 км; 21,1 км, 42,2 км, 63,3 км, 100 км по кругу 5.275км и 1 км “Детский старт” по видам активности бег, северная (скандинавская) ходьба, каникросс;

**FUN старты 1 км** для детей и взрослых- КАНИкросс, КОТОкросс, ТаксоХОД, БЭБИстарт.

Концертная программа (ведут программу диджей и ведущие);

Спортивные мастер классы от Школы бега "Типичный марафонец" утренняя зарядка для детей и спортивная разминка для взрослых.

Мастер класс по зумбе.

Мастер класс по хоббихорсингу;

Творческие мастер-классы (народная кукла);

Творческий конкурс детских рисунков и поделок;

Знакомство с новинками спортивного питания, одежды и экипировки на ЭКСПО Партнеров.

## Тайминг:

**04:00- 07:00** Въезд в парк, монтаж оборудования;

**07:15 Выдача стартовых номеров для участников дистанции** сверхмарафон (100 км), «Бег» (открытие раздевалок и камеры хранения);

**07:30** Старт сверхмарафона (100 км), «Бег»; *Лимит на преодоление дистанции: 12 часов 00 минут, закрытие дистанции в 19:30.*

**09:00 ОТКРЫТИЕ СТАРТОВОГО ГОРОДКА**, начало работы раздевалок, камер хранения, медицинского контроля, **ЗОНА ЭКСПО**;

**09:00 до 11:45** Выдача стартовых пакетов участникам - номеров и электронных чипов;

**09:30-12:10 СТАРТЫ ДИСТАНЦИЙ - ЗОНА СТАРТА/ФИНИША!** Старты дает тренер #ШколабегаProSport **Александр Кузьмин**;

**9:30** Старт ультрамарафона (63.3 км) «Бег» *Лимит на преодоление дистанции: 10 часов 00 минут, закрытие дистанции в 19:30.*

**10:00** Старт дистанции марафон (42.2 км) «Бег»; *Лимит на преодоление дистанции: 9 часов 30 минут.*

**10:10** Старт дистанции марафон (42.2 км) «Северная ходьба»; *Лимит на преодоление дистанции: 9 часов 20 минут;*

**10:30** Старт участников дистанции 5.275 км «Каникросс»;

**10:35** ФОРТУНА Русская рулетка, **Бег**, розыгрыш дистанций;

**10:45** Танцевальный мастер класс по зумбе, ведет тренер Grifon RUN **Егор Анфимов**;

**11:00 ОТКРЫТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ, официальная церемония - у сцены, ЗОНА ЭКСПО**;

**11:15 до 19:30 - РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** для участников, розыгрыш призов, мастер-классы, фотозона. **12:00-16:30** Профессиональный массаж ЦПРМ Санкт-Петербург;

**11:05 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА** для участников «Детского старта» (дистанция 1 км бег, северная ходьба, FUN старты) - ведет тренер Grifon RUN **Миша Лобанов**;

**11:15** Старт Детского забега и захода на 1 км бег и северная ходьба;

**11:15 РАЗМИНКА СЕВЕРОХОДЦЕВ** для участников участников дистанций 5.275 км и 10.55 км северная ходьба), ведет тренер Grifon Nordic Walking **Александра Позднякова** ;

**11:23 FUN старты 1 км:** Старт Каникросс (бег с собакой) 1км", "КОТОкросс (бег с котом), "ТАКСОХОД" спортивная ходьба с таксами и мелкими породами собак 1 км;

**11:25** Старт участников дистанции 10.55 км «Северная ходьба»;

**11:30** Старт участников дистанции 5.275 км «Северная ходьба»;

**11:45** Массовая разминка участников у сцены;

**11:55 БРИФИНГ**, построение участников в стартовой зоне **МАСС-СТАРТА**;

**12:00** старт дистанции 21.1 км «Бег»;

**12:05** старт дистанции 10.55 км «Бег» (взрослые и юниоры);

**12:10** старт дистанции 5.275 км «Бег» (взрослые и юниоры);

**12:20** мастер класс для детей по изготовлению народной куклы “Зайчик на пальчик”.

**12:30-19:00 ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ Победителей и Призеров - у сцены, ЗОНА ЭКСПО.**

**12:30** награждение победителей дистанции 5.275 км «Каникросс»;

**12:40** награждение победителей дистанции 1 км FUN старты: КОТОкросс, ТАКСОХОД, КАНИкросс”;

**12:50 мастер-класс по хоббихорсингу**

**13:15** награждение участников творческого конкурса рисунка/поделки;

**13:30** поощрение участников с ограниченными возможностями здоровья;

**13:45** награждение участников Детского забега и захода на дистанции 1 км бег и северная ходьба;

**14:00** “Психологические игры”- мастер класс по психологии;

**14:00** награждение победителей дистанции 5.275 км «Северная ходьба»;

**14:15** награждение победителей дистанции 10.55 км “Северная ходьба”;

**14:30** награждение победителей дистанции 5.275 км, бег;

**14:45** награждение победителей дистанции 10.55 км, бег;

**15:00** награждение победителей дистанции 21.1 км, бег;

**15:30** награждение победителей дистанции 42.2 км, бег;

**16:15** награждение победителей дистанции 63.3 км, бег;

**17:00** награждение победителей дистанции 42.2 км, северная ходьба;

**19:00** награждение победителей дистанции 100 км, «Бег»;

**19:15** награждение волонтеров;

**19:30 ЗАКРЫТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**;

**20:00 ЗАКРЫТИЕ СТАРТОВОГО ГОРОДКА**, уборка территории, вывоз мусора;

**20:30** выезд из парка.

Организаторы оставляют за собой право менять программу марафона, но не позднее 02 ноября 2022 г.

## XXV. Публикация информации о марафоне

- ❖ Информация по **V Осеннему Марафону Достоевский** (оффлайн формат в Санкт-Петербурге) выкладывается в группе мероприятия VK <https://vk.com/grifonrunorden>
- ❖ Информация по онлайн формату Марафон выкладывается в группе VK ["Бегущая страна- виртуальные забеги"](#) . Также участники на электронную почту, указанную при регистрации получают письма со ссылками на стартовые номера, финишный протокол, треками почтовых отправок и др. информацией.

## XXVI. ВОЛОНТЕРСТВО

В организации любого мероприятия нужна помощь.

Рассмотрите вариант волонтерства на забеге.

- ❖ если есть желание побывать в спортивной атмосфере соревнований, зарядиться энергией марафонцев , то будьте волонтером на беговых стартах Санкт-Петербурга.
- ❖ для тех участников, кто много бегает и тратит массу средств на беговые старты, мы даем возможность - быть волонтерами на наших забегах: помогать на трассе, на пунктах питания, в сборке и разборке стартового лагеря и другое.
- ❖ представьте, как будет замечательно, когда поддерживать вас на забеге, будут именно те ребята, которые пробежали эти дистанции и знают какого это бежать свои 5км, 10км, 21 км, а может даже и марафон! Ждём вас в качестве волонтеров на наши забеги, а в качестве благодарности постоянным волонтерам предоставим слот на желаемый забег.

*От организаторов:* кубометры свежего воздуха и море позитива, чай, вкусняшки, благодарности, горячее питание, отличные фото, позитивный настрой! Возможно поощрение от наших Партнёров.

Вступайте в группу [Волонтёры RUN Санкт-Петербург](#) или пишите на почту [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru) с названием письма ВОЛОНТЁР!

## XXVII. Правила вида спорта “северная ходьба спортивная версия”.

Национальный рекорд в марафоне в Санкт-Петербурге и соревнования на 5.275 и 10.55 км проходят под эгидой [Российской Федерации северной ходьбы](#) по Правилам **вида спорта** “северная ходьба спортивная версия”.

Принципы новых Правил очень простые - **прозрачность, открытость, объективность и визуализация спортивной борьбы**. В виде спорта “северная ходьба СВ” мы работаем по так называемой бесштрафовой системе - то есть спортсмен на дистанции не наказывается штрафным временем, как в спортивном туризме, а наказывается замечаниями, предупреждениями и снятием с дистанции (т.е. дисквалификацией). Это позволяет также оперативно подводить итоги соревнований, по факту финиша спортсменов, без кулуарных и субъективных подсчетов.

Принцип санкций за нарушения техники ходьбы на соревнованиях по виду спорта “северная ходьба спортивная версия” таков: **тот, кто плохо владеет техникой северной ходьбы и нарушает Правила - не финиширует.**

На практике это работает так: судейскими санкциями наказываются лишь 4 основных нарушения - 2 грубых (за которые спортсмен сразу подлежит дисквалификации) и 2 негрубых (спортсмен получает замечание либо предупреждение).

К грубым относятся **переход на бег или прыжки** (наличие у спортсмена фазы полета) и **движение на полусогнутых ногах** (семенящим шагом). За эти нарушения спортсмен решением главного судьи (по представлению судей на дистанции) дисквалифицируется сразу, на любой стадии гонки - как только факт любого из указанных нарушений установлен.

К негрубым относятся **малая амплитуда движения рук и отсутствие акцентированного отталкивания палками** от земли. Эти нарушения наказываются **устным замечанием** (единоразово) либо **предупреждением**. Предупреждение по решению конкретного судьи может быть вынесено сразу, без предварительного устного замечания.

**Малая амплитуда движения рук** как нарушение квалифицируется любым из следующих оснований:

- отсутствие выноса локтя вперед за корпус;
- отсутствие выноса кисти руки назад за корпус;
- отсутствие маха в плечевом суставе (ходьба “на локтях”).

**Отсутствие акцентированного отталкивания** как нарушение квалифицируется любым из следующих оснований:

- волочение или подволакивание палок по земле;
- быстрый отрыв наконечника палки от земли (то есть отрыв палки ранее момента отрыва переносной ноги);
- контроль рукоятки палки раскрытой ладонью (ходьба “на темляках”).

Правилами вида спорта “северная ходьба СВ” рекомендованы следующие **лимиты предупреждений** (желтых карточек) у спортсмена в ходе соревнования:

**На дистанции 5 км - не более 3 (трех).** 4-е предупреждение - автоматическая дисквалификация и снятие с дистанции.

**На дистанции 10 км - не более 4 (четырёх).** 5-е предупреждение - автоматическая дисквалификация и снятие с дистанции. **Примечание: на турнире “Суровая десятка” 04.11.22 в пилотном варианте применяются лимиты предупреждений дистанции 5 км.**

**На дистанции 21 км и 42 км - не более 5 (пяти).** 6-е предупреждение - автоматическая дисквалификация и снятие с дистанции.

Решение о снятии с дистанции (дисквалификации) принимает **главный судья**.

**Главный судья соревнований - Председатель регионального отделения [РФСХ](#) Ленинградской области [Светлана Симонюк](#).**

Дисквалификацией также наказываются традиционные во всех видах спорта нарушения - неспортивное поведение (хамство, оскорбления, провокации, агрессия и т.п.), умышленная помеха сопернику и сокращение спортсменом соревновательной дистанции.

## **XXVIII. ФОТО и видеосъемка**

- ❖ Видео и фотосъемка полумарафона. В соответствии с Федеральным Законом № 329-ФЗ от 04.12 2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторам принадлежат все права на освещение марафона посредством видео или фотосъемки. Лица, планирующие снимать или фотографировать проведение марафона должны пройти официальную аккредитацию у пресс-службы марафона.

Использование видео и фотосъемки в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения организаторов.

- ❖ Организатор осуществляют фото и видеосъемку Соревнования и оставляет за собой право использовать полученные им во время Соревнований материалы, а также фото участников (выставленные после соревнований в соцсетях) в рамках деятельности, а также рекламы Соревнований 2022 года и последующих годов, а также спортивно-массовых мероприятий, проводимых Организатором, по своему усмотрению.

## **XXIX. Дополнительная информация**

- ❖ Возврат стартового взноса не предусмотрен.
- ❖ Возврат поделок и рисунков творческих конкурсов предусмотрен.
- ❖ Мы работаем в строгом соответствии с действующими на дату проведения мероприятия постановлениями Правительства, будем оповещать участников о таких изменениях через наши социальные сети и рассылки.
- ❖ При отмене соревнования по независящим от организатора причинам (погодные катаклизмы, войны, чрезвычайные ситуации и т. п.) плата за участие не возвращается.
- ❖ В случае невозможности проведения мероприятия из-за запрета на проведение (временное приостановление) спортивных, физкультурных и иных мероприятий на открытом воздухе на территории Санкт-Петербурга (постановление Правительства Санкт-Петербурга [от 13.03.2020 № 121](#) "О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" или иное другое постановление) - мероприятие переводится в ONLINE формат, плата за участие не возвращается.
- ❖ Договор оферты [ССЫЛКА](#)

## **XXX. Контактная информация**

- ❖ Контактная информация организаторов: +7(812)774-84-65, +7(921)420-69-69.
- ❖ e-mail: [grifonerun@mail.ru](mailto:grifonerun@mail.ru)
- ❖ Grifon RUN - в соцсетях:

Встреча VK: <https://vk.com/grifonrunorden>

Страница VK Grifon RUN: [https://vk.com/grifon\\_run](https://vk.com/grifon_run)

Страница VK Бегущая страна виртуальные забеги: [https://vk.com/grifon\\_run\\_online](https://vk.com/grifon_run_online)

Ютуб: <https://www.youtube.com/channel/UCrUTQeyPI2W8XWH4VJUQ3ew>

## **XXXI. Оператор Платформы регистрации RussiaRunning**

Оператор Платформы: ООО «Арена Плюс» ОГРН 1187627020679 Адрес (место нахождения): 150003, Ярославская область, г. Ярославль, ул. Советская, 78А, офис № 503. Почтовый адрес: 150040, г. Ярославль, а/я 13. Телефон: +7 980-660-24-90

Адрес электронной почты: [info@russiarunning.com](mailto:info@russiarunning.com)

Сайт (доменное имя): <https://russiarunning.com>

## XXXII. Финансирование

Расходы по организации и проведению Соревнований покрываются за счет собственных и привлеченных финансовых средств Организатора, а также платежами участников Соревнований.

## XXXIII. ПРОЧЕЕ.

- ❖ будьте неизменно внимательны и доброжелательны по отношению к парку и его посетителям. Забеги проводятся на общедоступных дорожках, которыми пользуются все посетители парка. Пожалуйста, уступайте им дорогу. Это не повлияет на ваш результат, не помешает побить свой личный рекорд и не позволит испортить впечатление от наших забегов.
- ❖ во время забега будьте внимательны и осторожны на неровной поверхности: траве, гравии, щебенке, даже асфальте. Обращайте внимание на велосипедистов, других бегунов, детей, собак, животных, автомобили, работы по благоустройству парка, упавшие ветки, столбы и другие возможные препятствия на трассе.
- ❖ перед забегом не забудьте принять участие в разминке.
- ❖ Организатор не несет ответственности за ущерб, причиненный участникам или третьим лицам в ходе соревнования. Вся ответственность возлагается на непосредственных виновников.

**Положение является официальным вызовом на соревнования**

**До встречи на старте!**



Пресс-служба [GRIFON RUN](#)  
Аккредитация СМИ по почте  
[grifonrun@gmail.com](mailto:grifonrun@gmail.com)  
тел.+7(921)420-69-69

[vk.com/grifon\\_run](https://vk.com/grifon_run)  
[facebook.com/grifonrun/](https://facebook.com/grifonrun/)  
[instagram.com/grifon\\_run/](https://instagram.com/grifon_run/)

**Команда Grifon RUN**  
[grifonirun@gmail.com](mailto:grifonirun@gmail.com)



## Приложение №1

### РАСПИСКА О ПЕРСОНАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

---

(Ф.И.О.участника)

\_\_\_\_\_  
(контактный телефон участника)

Я, \_\_\_\_\_, прошу  
допустить меня к участию в массовом старте

**«V Осенний МарафонЪ Достоевский» 06.11.2022 г.**

на дистанцию **1 км / 5 км / 10 км / 21 км / 42 км**  
**/ 63 км / 100 км.**

(обвести выбранную дистанцию)

Настоящим заявлением подтверждаю отсутствие медицинских запретов на участие в соревнованиях и отсутствие заболеваний, не совместимых с участием в соревнованиях. Полностью несу ответственность за свою жизнь и здоровье во время пробега.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

(дата заполнения)

## Приложение №2

### Согласие родителей (законных представителей) на участие ребенка в соревнованиях

Я, \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью)

родитель/законный представитель \_\_\_\_\_

(нужное подчеркнуть)

(ФИО участника полностью)

(далее - «участник»), \_\_\_\_\_ года рождения, зарегистрированный по адресу:

\_\_\_\_\_

добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в Детском забеге (бег / северная ходьба) на 1 км 06 ноября 2022 г. (далее - забег) и при этом четко отдаю себе отчет в следующем:

1. В случае если во время забега с моим ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_

(указывается кому (ФИО) и номер телефона)

2. Я подтверждаю, что ребёнок не имеет противопоказаний к занятиям спортом, и самостоятельно несу ответственность за его жизнь и здоровье.

3. Я обязуюсь, что мой ребенок будет следовать всем требованиям забега, связанным с вопросами безопасности.

4. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной моему ребенку (опекаемому) организаторами забега.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись)

(ФИО родителя / законного представителя)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.