**ФИТНЕС-ГОНКА В РАМКАХ FITNESS-FIESTA 2019**

Фитнес-гонка это забег с испытаниями. Если ты тренируешься на пределе возможностей, не привык пасовать перед неожиданными препятствиями и готов проверить себя на прочность, собирай команду единомышленников и участвуй в уникальном фитнес-соревновании.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

* 1. Забег с испытаниями «ФИТНЕС -Забег» (далее Забег) проводится с целью:
		1. пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и жителей города;
		2. популяризации фитнеса и спорта в России.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

* 1. Забег проводится «29» июня 2019 года в г. Нижний Новгород.
	2. Место проведения: Набережная Гребного Канала.
	3. Регистрация участников до 10:00 29 июня 2019 г.
	4. Разминка, подтверждение регистрации с 10:00 29 июня 2019 г.
	5. Начало Забега в 11:00 категория GF ( клиенты сети клубов )

 7. Начало Забега в 12:00 категория PRO ( НЕ ЧК , тренеры )

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЯ

* 1. Общее руководство подготовкой и проведением Забега осуществляет сеть комфорт-фитнес клубов Gold'sFitness.
	2. Непосредственное проведение Забега осуществляет сеть комфорт-фитнес клубов Gold'sFitness

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ЗАБЕГА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

 К забегу допускаются участники, оплатившие ОРГВЗНОС в размере 1000р (за команду).

* 1. К участию допускаются лица, достигшие 18 лет.
	2. Забег проводится в командном зачете.
	3. Для участия в Забеге необходимо зарегистрироваться командой на сайте fitnessfiesta.ru до 29 июня2019г.
	4. Организатор оставляет за собой право остановить регистрацию для участия в Забеге
	5. Допускаются составы команд: ПРИМЕР 2 женщины и 2 мужчины, 3 женщины и 1 мужчина, 4 женщины, 4 мужчин и т.д.
	6. Каждое задание Забега выполняется всеми членами команд.
	7. Команда может менять состав участников до начала Забега в случае, если какой-либо участник из основного состава не способен участвовать в Забеге по тем или иным причинам. Замена состава осуществляется в день проведения Забега в месте проведения Забега.
	8. Регистрация команды на месте должна быть осуществлена не позднее чем за 15 минут до начала выбранного интервала забега команды. В случае нарушения данного требования Организатор оставляет за собой право изменить время забега команды или отменить регистрацию команды на забег.
	9. В процессе забега замена состава Команды на трассе запрещена.
	10. Один из участников Команды должен быть назначен ее Капитаном. Капитан ответственен за готовность команды к участию в забеге.
	11. Команды проходят трассу в соответствии с маршрутом. Если Команда не проходит одно из испытаний, результат команды не учитывается в общем зачете.
	12. Каждый участник Команды обязан демонстрировать спортивное поведение.
	13. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета Забега, другим участникам, зрителям и спонсорам Забега, нарушение регламента и правил мероприятия может по усмотрению Оргкомитета наказываться дисквалификацией Команды с Забега или штрафом в размере 20 секунд дополнительного времени, прибавленному ко времени прохождения трассы Командой.
	14. Оргкомитет оставляет за собой право, при вероятности вреда здоровью одного из участников команды, безоговорочного снятия этого Участника с участия в Забеге.
	15. По решению Оргкомитета команда может быть снята с соревнований без объяснения причин.
	16. Участники допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не причиняющей вреда другим участникам, и спортивной обуви.
	17. В Забеге разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха и рук.

5. ПРОГРАММА ЗАБЕГА

* 1. Программа Забега включает преодоление не менее 10 испытаний.
	2. На каждом из испытаний Команды должны выполнить определенные задачи.
	3. Задачи могут включать некоторые из упражнений:
		1. прыжки;
		2. бег;
		3. подъем отягощений;
		4. берпи;
		5. переноска отягощений;
		6. а также иные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов по усмотрению Оргкомитета.
	4. Каждое испытание представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений, представляющих собой локомоторные и перемещающие действия.
	5. Комплексы упражнений для различных полов не различаются по степени технической сложности, но отличаются по весу отягощений.
	6. Количество упражнений на одном испытании может составлять до 100 на одного участника. Их необходимо выполнять в соответствии с заданием.
	7. Испытания, входящие в программу Забега, будут анонсированы для участников в день Забега.

 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

* 1. По окончанию проведения Забега Организатор составляет турнирную таблицу, в которой учитывается результат всех команд, принявших участие в забеге.
	2. Результат команды равен времени прохождения трассы от старта до финиша.
	3. Команда с минимальным результатом времени прохождения всей дистанции Забега от старта до финиша становится победителем.
	4. Если Команды показали одинаковый результат, то данным команда присуждается общее место в финальной таблице результатов.
	5. Повторное участие команды или одного из ее участников в Забеге не допускается.

7. СУДЕЙСТВО ЗАБЕГА

* 1. Судьи ответственны за отслеживание, контроль преодоления испытаний и подтверждение результата Участников.
	2. Главный судья Забега ответственен за разрешение спорных ситуаций.
	3. Нарушение хотя бы одним Участником требований, установленных Судьями по выполнению задания, ведет к незачету.
	4. Капитан команды является единственно ответственным за уточнение всех вопросов относительно требований перед выполнением задания.
	5. В случае отказа от выполнения инструкций Судьи, перебранки или попытки унизить судью или персонал организатор оставляет за собой право применить штрафные санкции или дисквалификацию участника с Забега.
	6. Судьи Забега и члены Оргкомитета имеют право остановить выполнение Участником задания в любой момент Забега, если предполагают, что Участник находится под угрозой нанесения серьезной травмы себе и/или окружающим.
	7. После пересечения Командой стартовой зоны, зрителям запрещено передавать ей какие-либо предметы.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

* 1. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской федерации от 09.08.2010г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

**Правила.**

Организатор Забега не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние участника ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Организатор не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Участника вследствие нарушения им настоящих Правил и Инструкций по технике безопасности, не соблюдения рекомендаций тренера, самостоятельных тренировок.

В случае, если действия и/или состояние здоровья Участника представляют угрозу для окружающих или для него самого, тренер вправе отказать ему в участии в Забеге.

В течение Забега Участник обязан самостоятельно следить за своим самочувствием.

Запрещается участвовать в Забеге при незаживших травмах и общем недомогании.

Запрещено участвовать в Забеге в состоянии наркотического, токсического и/или алкогольного опьянения.

Лица, до 18 лет, а также лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения на Забег не допускаются.

Участник обязан бережно относится к оборудованию.

**Инструкция по технике безопасности.**

1. Общие требования безопасности

1.1. При выполнении физических упражнений возможно воздействие на Участников, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении физических упражнений на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных спортивных снарядах;

- травмы при нарушении правил использования спортивных снарядов, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом Забега

2.1. Участник Забега обязан надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой и удобную спортивную одежду. Не допускается использовать обувь на каблуках, а также иную обувь, не предназначенную для занятий спортом, а также не допускается использовать сковывающую движения одежду или одежду, элементы которой мешают выполнению спортивных упражнений.

2.2. Участникам рекомендуем провести разминку перед Забегом. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия. К примеру:

- для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа и др.

- для подготовки голеностопного сустава осуществить вращательные движения стопой; поднимание на носки с пружинистым покачиванием и др.

- для подготовки локтевых и плечевых суставов выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук и др.

- для подготовки межпозвонковых сочленений: прогибание и глубокие наклоны; различные повороты и вращения и др.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся.

3. Требования безопасности во время выполнения физических упражнений

3.1. Участник обязан соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивных снарядов, учитывая их конструктивные особенности.

3.2. Люди с ограниченными возможностями обязаны выполнять физические упражнения в присутствии лица, осуществляющего уход. Спортивные снаряды не предназначены для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или с недостаточным опытом и знаниями, если они предварительно не были проинструктированы по вопросам использования лицом, ответственным за их безопасность.

3.3. Перед выполнением физических упражнений необходимо провести разминку в соответствии с требованиями п.2.2 настоящей Инструкции.

3.4. Участник обязан сразу прекратить тренировку в случае появления неприятных ощущений, боли в суставах или мышцах. В частности, необходимо следить за тем, как тело реагирует на программу. При появлении симптомов головокружения, необходимо лечь и не вставать до тех пор, пока состояние не улучшится.

4. Дополнительные условия

4.1 В течение тренировки Участник обязан самостоятельно следить за своим самочувствием.

4.2 Запрещается участвовать в тренировке при незаживших травмах и общем недомогании.

4.3 Запрещено участвовать в тренировке в состоянии наркотического, токсического и/или алкогольного опьянения.

**Противопоказания к занятиям, связанными с физической активностью**

1. Острые инфекционные болезни
2. Все болезни в острой (активной фазе)
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации)
4. Психические заболевания
5. Органические заболевания центральной нервной системы
6. Злокачественные новообразования
7. Болезни опорно-двигательного аппарта: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением  и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома)
8. Коллагеновые болезни
9. Болезни органов дыхания:  а) болезни протекающие  с дыхательной или легочно- сердечной недостаточностью свыше 1 степени; б) бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купирующими приступами; в) хр. бронхит с наклонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэкстатическая болезнь до полного клинического излечения; д) пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы: а) аневризма аорты сердца; б) аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия); в) блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; г)заболевания,  протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени ( по Василенко- Стражеско); д) стенокардия напряжения с частыми приступами; е) постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); ж) наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливым ЭКГ признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы; з) гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт.ст. или диастолического выше 110 мм рт.ст.; и)гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт.ст; к) больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности- ранее 3 месяцев после операции ( в дальнейшем индивидуальный подход  в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности); л) синдром Морганьи- Эдемса- Стокса.
11. Болезни органов пищеварения: а) желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения; б) панкреатит хр. с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с наклонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей: а) цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности; б) хронический гепатит (гепатодистрафия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами; в) хр. холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой; г) хр. антиохолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; д) вторичный хр. панколит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
13. Заболевания почек в мочевыводящий путях: а) хр. диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности; б) хр. интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности; в) хр. пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие  выраженных функциональных нарушений или осложнений ( гидропионефриз, гипертоническая перебропатия); г) липидно- амилоидный нефроз
14. Болезни эндокринных желез: а)гипогликемическая болезнь; б) гипотериоз, микседема ( первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный; г) диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацитоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.); д) зоб диффузный токсический ( тиреотоксикоз базедова болезнь)- тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы; ж) хр. тиреоидит.
15. Болезни обмена: а) ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига); б) подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

**Относительные противопоказания**

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.

3. Легочная гипертония.

4. Аневризма желудочковая сердца

5. Умеренный аортальный стеноз

6. Неконтролируемые  метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

7. Значительные увеличения сердца.

**Состояния, требующие специального внимания и предосторожности**:

1. Нарушение проводимости: а) полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа- Паркинсона- Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
3. Контролируемые дизаритмии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств: а) препаратов наперстянки, б) блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Явные психоневротические расстройства.
12. Нервно-мышечные, мышечно- скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

**Дополнения**

сколиоз, требующий ношение корсета;

плоскостопие III степени;

частые головокружения;

нарушение связочного аппарата суставов;

некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

некомпенсированное повреждение позвоночника;

онкологические заболевания;

различные виды переломов и посттравматические состояния;

психические расстройства и пограничные состояния психики;

ОРВИ и грипп.

Высокая температура тела.

Несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами.

Переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача.

Наличие искусственного сустава.

Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности.

Аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния.

Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).

Болезнь Бехтерева.

Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.

Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания

Выраженные и частые головокружения.

Психические заболевания различной степени выраженности.

Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т. д.).

Наличие онкологических заболевании.

Сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника.

Резко выраженное плоскостопие III степени с болевым синдромом.

Туберкулез костей и суставов.

Ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

**Противопоказания к занятиям бегом:**

заболевания сердечно-сосудистой системы;

высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);

запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска.

варикозное расширение вен - этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

**в период беременности** полностью исключаются:

* - все травмоопасные элементы прыжки, бег, махи (в том числе в плавании)
* - глубокие и резкие приседания
* - наклоны
* - активные растяжки и прогибы спины
* - различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса

Во втором триместре запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

***Лицам, имеющим вышеперечисленные заболевания/состояния, не рекомендуется участие в Забеге.***