

# ПОЛОЖЕНИЕ – РЕГЛАМЕНТ

Гонка с препятствиями «Крепче стали»



18 апреля 2026

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Крепче Стали» (далее — Гонка) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега, спортивного туризма и OCR в Нижегородской области;
- вовлечения населения в регулярные занятия спортом на природе;
- знакомства участников с природными и культурными достопримечательностями родного края;
- развития спортивно-событийного туризма в Нижегородской области.

## 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Гонка проводится 18 апреля 2026 года на территории лесного массива «Дубравный» города Нижнего Новгорода.

Центр соревнований:

Лыжная база «Олень», ул. Дубравная, 19

На Арене будет организована выдача стартовых пакетов 18 апреля, старт-финиш, раздевалки, камера хранения, туалеты, питание для финишировавших участников.

## 3. ОРГАНИЗАТОРЫ

Организаторы:

- Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области
- ООО «Технологии спорта»

Контакты организаторов:

- Официальный сайт гонки: <https://krepchestali.ru>
- Группа ВК: <https://vk.com/krepchestalirace>
- Почта: [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)
- Телеграм-канал: [https://t.me/begom\\_vmeste](https://t.me/begom_vmeste)

Вопросы по заявке — Разгулина Юлия, +7 (952) 777-46-94

Общие вопросы — Васильева Жанна, +7 (930) 274-28-78

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

К участию допускаются лица от 18 лет.

Каждый участник Гонки обязан иметь при себе следующий пакет документов: медицинскую справку, оригинал или копию полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев и документ, удостоверяющий личность, который он должен предъявить при регистрации.

Гонка проводится в следующих категориях:

- личный зачет мужчины — «Мужчины»
- личный зачет женщины — «Женщины»
- командный зачет «Команды»

Команда должна состоять из 4х человек.

## 5. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

### Программа:

18 апреля 2026 года:

- 08:30-21:30 — работа центра соревнований
- 11:30-14:30 — выдача стартовых пакетов
- 13:30 — старт индивидуальной гонки «Мужчины»
- 13:40 — старт индивидуальной гонки «Женщины»
- 14:00-15:00 — старт категории «Команды»
- 15:30 — награждение категории «Мужчины» и «Женщины»
- 16:30 — закрытие финиша
- 17:00 — награждение категории «Команды»

Фестивальная программа «Бежим вместе»:

- соревнования по спортивному ориентированию – <https://fsono.ru/>
- кани-кросс
- забег на 1 км «Семья на спорте»
- детский ночной забег «Бежим Вместе»
- ночной забег 3 км, 10 км – <https://begvmeste.ru/>

Трасса гонки включает в себя преодоление естественных преград и искусственных препятствий на протяжении всей дистанции, ограниченной специальной разметкой.

Участник гонки обязан знать Регламент и Приложение 1 и 2 о гонке и правила их проведения, строго их выполнять.

Участники имеют ограничение по времени прохождения дистанции, лимит по времени — 90 минут.

После прохождения каждого препятствия участник обязан удостоверить у судьи, что прошел препятствие верно и может продолжать движение к следующему препятствию.

Каждый участник обязан получить чип хронометража перед стартом и сдать его на финише.

В случае утери чипа хронометража участником на дистанции, ответственность за утерю чипа и отсутствие результата возлагается на самого участника. Наличие чипа хронометража фиксируется волонтером только на финише. В случае потери чипа участник снимается с зачета чемпионата и переводится в категорию массового старта.

Оргкомитет чемпионата оставляет за собой право вносить изменения в Регламент, оповещая об этом участников в официальных источниках чемпионата.

## 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Участник с лучшим результатом становится первым и занимает 1 место, за ним следует участник (команда) со следующим результатом, который (ая) занимает 2 место и так далее.

Медалями, дипломами и памятными призами награждаются победители и призеры в 3 категориях:

- «Мужчины»
- «Женщины»
- «Команды»

В случае снятия участника с гонки в соответствии с настоящим регламентом, призовое место присуждается участнику, занимающему следующую по порядку позицию в финишном протоколе мероприятия.

Результаты гонки будут опубликованы в течение 3 (трёх) рабочих дней с даты его проведения на сайте <https://krepchestali.ru/spring/>

## 7. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

К гонке допускаются совершеннолетние участники при условии предоставления организаторам медицинской справки, подтверждающей надлежащее состояние здоровья и выданной не ранее, чем за 6 месяцев до старта.

**БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ УЧАСТНИК НА ДИСТАНЦИЮ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ, СТАРТОВЫЙ ВЗНОС НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.**

Оплатой участия участник берет на себя полную ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в забеге, которые могут повлечь за собой травмы или иные проблемы со здоровьем, и соглашается со всеми условиями забега (что указано в оферте, ознакомиться с которой можно при регистрации и оплате).

Стоимость стартовых слотов зависит от даты их приобретения

### Слоты:

	До 27.03.2026	До 17.04.2026
Мужчины/женщины -	2100	2500
Команды -	8000	9000

Количество слотов может быть ограничено решением организационного комитета.

Для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей, ветеранов боевых действий и студентов очной формы обучения предусмотрены льготные слоты:

со скидкой 20% — для участников старше 18 лет.

Для получения льготного слота необходимо отправить запрос и подтверждающие документы с адреса зарегистрированного участника на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

В стоимость взноса входит организация трассы и пунктов питания, мастер-классы, стартовый набор, хронометраж, комиссия платформы «RussiaRunning».

Возврат денежных средств, оплаченных в счет регистрационного взноса, возможен, сумма к возврату зависит от времени возврата:

– до 11.04 возвращается 50% от суммы оплаченного взноса;

– с 12.04 возврат оплаченного взноса, не осуществляется.

Для возврата денежных средств необходимо сделать запрос в личном кабинете на сайте [www.russiarunning.ru](http://www.russiarunning.ru)

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника невозможна.

До 11 апреля 2026 года включительно вы можете сделать запрос на возврат оплаченного взноса, в личном кабинете на сайте [www.russiarunning.ru](http://www.russiarunning.ru)

Для участия в составе корпоративной команды или бегового сообщества необходимо подать заявку по почте [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## 8. ВОЛОНТЕРАМ

«Крепче стали» дарит новые знакомства, заряд энергии, даже если ты не бежишь, поэтому приглашаем присоединиться к нашей команде волонтеров. Только вместе мы сможем создать по-настоящему яркое и запоминающееся событие!

### Что нужно будет делать волонтеру?

- «заряжать» спортсменов энергией на пунктах питания
- выдавать стартовые пакеты участникам
- вручать медаль финишера
- медиа волонтерство: съёмка контента
- выполнять другие несложные, но важные задания

**Каждый волонтер получит:**  
сувенир/мерч от организаторов  
питание во время соревнований  
отметку в волонтерскую книжку и на сайте Добро.ру  
ценный опыт волонтерства на гонке  
благодарность от организаторов и бегунов

Чтобы стать частью команды спортивных волонтеров, заполните Яндекс.Форму по ссылке

<https://forms.yandex.ru/u/66cd9456c417f307268ee3b9/?clid=55dce751>

(время заполнения — две минуты).

## 9. ПАРТНЕРАМ

Ни одно крупное событие не обходится без поддержки партнеров. Каждый вклад в развитие забега важен, и мы готовы дать взамен эффективную партнерскую интеграцию.

Чтобы стать нашим партнером и получить больше информации о вариантах сотрудничества, напишите на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)



## ФОРМА ОДЕЖДЫ:

### Правила по форме одежды:

- Атлеты должны быть в спортивной одежде, плотно прилегающей к телу;
- Запрещено выходить на трассу в свободной одежде в целях безопасности;
- Мужчинам разрешается участвовать с голым торсом;
- У девушек должен быть топ, шорты и убраны волосы, сняты все украшения.

### Обувь

Запрещено участвовать без обуви, в сандалиях, в тапочках.

Обувь должна быть спортивной, без открытых пальцев, без металлических шипов.

### Другая экипировка

Разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, компрессионной одежды, шапок, защиты паха, ног и рук, магнезии (сухой и жидкой).

Запрещено использование лямок, резинок, любых других вспомогательных средств при беге или преодолении препятствий, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ.

Разрешается участвовать в очках, очки должны быть безопасно прикреплены к атлету.

## ПРАВИЛА И ШТРАФЫ

### Трасса

Трасса забега с препятствиями «Крепче Стали» представляет собой беговую трассу с линией старта, 20 препятствий и линией финиша.

Описание всех препятствий приведено в Приложении 2. Организаторы соревнований оставляют за собой право менять количество и тип препятствий непосредственно до начала мероприятий.

### Общие правила

Необходимо преодолеть все препятствия.

Участник, не справившийся с препятствием, имеет право сделать вторую обязательную попытку (количество попыток не ограничено). При отказе либо невыполнении второй и последующих попыток записывается штраф в виде дополнительного упражнения «Берпи» в количестве 10 шт.

Участнику, не справившемуся с препятствием, необходимо продолжить забег и преодолевать последующие препятствия.

В случае не прохождения препятствия, в итоговый протокол записывается количество пройденных препятствий и не пройденных со штрафом. Однако участнику необходимо обязательно пройти оставшиеся препятствия.

Участники, финишировавшие с одинаковым результатом, измеренным с точностью до 1 (одной) секунды, делят место, итоговое решение по призовым местам остаётся за организаторами соревнований.

### Устные предупреждения

Устное предупреждение сигнализирует о возможном нарушении правил прохождения препятствий и правил поведения на мероприятии.

Атлет может получить устное предупреждение в следующих ситуациях:

- Атлет неосознанно нарушает правила

- Если оргкомитет видит, что атлет может нарушить правила

Члены оргкомитета могут дать предупреждение свистком, при необходимости атлет может быть остановлен, атлета могут попросить поменять свое поведение и продолжить участие далее.

## ПРОХОЖДЕНИЕ ТРАССЫ

### Финиш

Спортсмен считается финишировавшим в момент, когда преодолеет финишную черту.

### Рекомендации по безопасности

Участники сами несут ответственность за свое физическое состояние в ходе соревнований. Технические и медицинские должностные лица вправе отстранить от участия в соревновании любого спортсмена, который представляет опасность для самого себя или других участников по мнению упомянутых должностных лиц. Это относится к состоянию алкогольного и наркотического опьянения и ненадлежащему состоянию здоровья. Атлет должен соблюдать правила техники безопасности при прохождении препятствий, в ином случае атлет берёт ответственность на себя.

### Запрещённые предметы

Наушники, контейнеры для очков, украшения.

Использование экшен камер, личных приборов учёта спортивных показателей не рекомендуется в целях безопасности прохождения дистанции, ответственность за использование лежит на спортсмене.

## Описание препятствий и порядок прохождения:

№ п/п	Название препятствия	Порядок прохождения препятствий
1	Песчаная горка – 1	Необходимо забежать в горку, строго в песочном коридоре (ширина 2-3м)
2	Бревно – 1	Пробежать по бревну не касаясь земли
3	Барьеры «Конусы»	10 барьеров, участники через них прыгают, если не могут, под ними пролазят
4	Царь горка (спуск)	Спуститься в овраг
5	Царь горка (подъем)	Подняться из оврага
6	Ров	Необходимо преодолеть ров
7	Песчаная горка – 2	Необходимо забежать в горку, строго в песочном коридоре (ширина 2-3м)
8	Бурелом	Необходимо преодолеть заросли у речки
9	Переправа через реку	Необходимо перебраться на другой берег по переправе
10	Ползком по-пластунски	Проползти под сеткой в коридоре
11	Кочки	Необходимо преодолеть кочки из шин
12	Перенос мешков	Необходимо перетащить мешки с грузом
13	Конь	Необходимо перетащить участника своей команды
14	Брод	Преодолеваем водную преграду напрямую
15	Бревно – 2	Необходимо преодолеть препятствие с помощью рук и ног, перебираясь, с одной стороны, на другую не касаясь земли.
16	Подземелье	Необходимо пробраться через тоннель
17	Шиномонтаж	Каждому участнику необходимо перекантовать покрышку (для женщин легче)
18	Стена «Забор»	Каждому участнику необходимо перелезть через забор
19	Рукоход «Комбо»	Необходимо преодолеть препятствие с помощью рук, перебираясь, с одной стороны, на другую не касаясь земли
20	Горка «Паутина»	При прохождении препятствия перелезть через верхнюю планку по сетке