

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
Национальной федерации фрироупа™

16.11.2025

И.М. Божева



Положение о проведении соревнований

«Первенство ЦФО по фрироупу среди обучающихся»

1. Общие положения.

Первенство обучающихся Центрального федерального округа (ЦФО) по фрироупу направлено на выявление сильнейших спортсменов и команд обучающихся из регионов, входящих в ЦФО. В рамках Первенства могут быть также проведены отдельные зачёты регионов.

Первенство проводится в соответствии с Правилами соревнований по фрироупу.

2. Задачи:

- развитие фрироупа как вида спорта, пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов среди обучающихся регионов ЦФО, занимающихся фрироупом;
- совершенствование у участников соревнований навыков прохождения личных и командных дистанций по фрироупу любительского и спортивного классов.

3. Организация и проведение соревнований.

3.1. Соревнования организуют и проводят Национальная федерация фрироупа (НФФ), МООО СТК «Крылья», АНО «Центр раннего развития детей с аутизмом «Подсолнухи».

3.2. Поддержку в проведении соревнований оказывают Управление образования Администрации г.о. Жуковский, МБОУ школа №5 им. Ю.А. Гарнаева.

3.3. Главный судья соревнований судья-инструктор по фрироупу, педагог-организатор МБОУ школы №5 Миржиевская А.С. Заместители главного судьи по дистанциям судья-инструктор по фрироупу Маргольеш А.В.

4. Дата, время и место проведения.

Соревнования проводятся **18 января 2026 года** по адресу: Московская область, г. Жуковский, ул. Гарнаева, д. 3А, территория МБОУ Школа №5 с 8.00 до 18.00.

5. Требования к участникам и условия их допуска.

5.1. К участию в соревнованиях приглашаются команды и спортсмены образовательных и других организаций, а также индивидуальные участники в сопровождении родителей. На условиях, определяемых главной судейской коллегией соревнований, возможно участие иных команд.

5.2. Возрастные подгруппы и дистанции.

Личные соревнования и командная гонка* проводятся по следующим возрастным группам (возраст участника определяется по году рождения):

- МД8 – мальчики и девочки 8 лет и младше (2017 г.р. и младше)
- М10, Д10 – мальчики, девочки 9-10 лет (2015-2016 г.р.)**
- М12, Д12 – мальчики, девочки 11-12 лет (2013-2014 г.р.)
- Ю15, Д15 – мальчики, девочки 13-15 лет (2010-2012 г.р.)
- Ю17, Д17 – юноши, девушки 16-17 лет (2008-2009 г.р.)
- М18, Ж18 – мужчины, женщины 18 лет и старше (2007 г.р. и старше)***

* состав для участия в командной гонке 4 человека, из них минимум 1 девушка. Группа для участия в командной гонке определяется по возрасту старшего участника. Участник может выступать в зачёт только в одном составе;

** если в подгруппах М, Д не набирается 5 участников, они могут быть по решению ГСК объединены в МД либо с более старшими подгруппами;

*** в составе для командной гонки в подгруппе М18, Ж18 только участники М18, Ж18.

Команду обязательно сопровождает руководитель и, при необходимости разделения по дистанциям, дополнительные представители из числа лиц старше 18 лет, указанные в заявке.

Руководитель команды имеет с собой и предъявляет на мандатной комиссии: приказ от направляющей организации; медицинский допуск на всех участников (допускается коллективный допуск в формате печатей в приложении к приказу, а также предъявление электронной формы). До прибытия на место проведения соревнований командам необходимо распечатать текст инструктажа по технике безопасности и (на оборотной стороне) лист инструктажа, а также организовать ознакомление участников с текстом и сбор подписей.

Также состоятся выступления участников в группе С («специальная») под руководством инструкторов адаптивного фрироупа (дистанция «любительская-С»); условия допуска и формат соревнований в группе определяет начальник дистанции судья-инструктор Великовская Н.В.

6. Программа и виды соревнований.

6.1. Вид соревнований – личные соревнования и командная гонка.

18 января 09:00 - 17:00 (старты по времени, назначенному при регистрации):

- личные соревнования по возрастным группам на дистанциях классов «любительский» (МД8, М10, Д10), «спортивный» (Ю17, Д17, М18, Ж18), «любительский» либо «спортивный» (М12, Д12, Ю15, Д15);

- командные соревнования на дистанциях классов «любительский» (МД8, М10, Д10), «спортивный» (Ю17, Д17, М18, Ж18), «любительский» либо «спортивный» (М12, Д12, Ю15, Д15) в формате «Супермарафон».

6.2. Порядок действий участников:

- прибывают на место соревнований к назначенному стартовому времени;
- предоставляют в мандатную комиссию паспорт или свидетельство о рождении (копию), медицинский допуск; руководители команд образовательных и иных организаций предъявляют копию приказа направляющей организации;
- самостоятельно проводят инструктаж по технике безопасности (см. Приложение 2), сдают подписанный протокол инструктажа и получают допуск;
- проводят разминку и тренировку в тренировочной зоне;
- выступают на личной дистанции (2 попытки прохождения);
- формируют команду из 4 спортсменов и выступают на командной дистанции (2 попытки).

Тренировки на соревновательных дистанциях не проводятся! За самовольный вход в соревновательную зону команда может быть снята с соревнований на данной дистанции.

Подробная информация об условиях проведения соревнований приведена в Приложении 3.

7. Подача заявок на участие

Предварительные заявки на участие в соревнованиях, подписанные уполномоченными лицами, подаются **ДО 12 января включительно** по электронному адресу: NFFreerope@yandex.ru. Необходимо прислать заявку в форме excel-таблицы (форма тут: <https://disk.yandex.ru/i/cw4n6i9vc7ACiw>), указав пожелания по времени старта, которое будет сообщено ответным письмом либо по телефону. Оригинал заявки (форма – из Приложения 1 либо excel-таблица) сдается в мандатную комиссию по прибытию, тогда же производятся замены.

Количество стартовых интервалов ограничено. Для обеспечения безопасности при превышении допустимого количества участников организаторы оставляют за собой право отказать в участии при поздней регистрации, даже если это происходит до 11 января. Участие в соревнованиях без предварительной заявки, а также при опоздании команды не гарантировано.

8. Подведение итогов, награждение

8.1. Победители и призеры в личном зачете определяются в каждой возрастной категории по наименьшему времени, затраченному в лучшей попытке на преодоление дистанции.

8.2. Победители и призеры в командной гонке определяются в каждой возрастной категории по количеству баллов, набранному командой при преодолении дистанции, в соответствии с условиями командной гонки.

8.3. Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами. При наличии в группе менее 4 команд (участников) может быть награждена только команда (участник), занявшая(ший) 1-е место.

8.4. О порядке награждения руководители команд и участников-призёров будут проинформированы дополнительно.

9. Финансирование

9.1. Расходы, связанные с проведением соревнований, несут проводящие организации. Расходы, связанные с участием в соревнованиях и проездом до места соревнований, несут направляющие организации или сами участники.

9.2. На соревнованиях устанавливается заявочный взнос: личная дистанция 250 руб. с участника; командная дистанция 600 руб. с команды. Таким образом, взнос участника, который будет выступать на личной и командной дистанциях, составит 400 руб. Оплата заявочного взноса производится после подачи заявки, порядок оплаты будет сообщен при подтверждении заявки. После подачи заявки возможна также оплата на месте соревнований.

9.3. Заявочный взнос снижается по решению оргкомитета при оказании командой волонтерской помощи в проведении соревнований. В качестве помощи принимается работа судьи и/или постановщика дистанций. Для оказания помощи необходимо при заявке сообщить ФИО волонтера и, при наличии, номер его удостоверения НФФ, а также согласовать график работы. В зависимости от количества и квалификации волонтеров заявочный взнос может быть снижен вплоть до 100% для всех участников команды.

9.4. Заявочный взнос не является эквивалентом оплаты оказываемых услуг и не возвращается при снятии команды с соревнований, недопуске к старту, при опоздании или при отказе команды от участия после подачи заявки и оплаты заявочного взноса.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей

10.1. Руководители команд и участники несут персональную ответственность за выполнение правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка на месте проведения соревнований. На дистанции допускаются только спортсмены, внесенные в заявку, прошедшие мандатную комиссию и инструктаж по технике безопасности. Ответственность за жизнь и здоровье участников в пути следования, на дистанциях и вне дистанций соревнований несут руководители команд.

10.2. Требования к участникам соревнований и иным лицам.

Форма одежды участника: спортивная или туристская обувь без шипов; одежда, закрывающая локти и колени. На дистанциях обязательна каска (собственная либо предоставленная судьями). Перчатки рекомендованы, не предоставляются.

Участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа (Приложение 2). Участники соревнований обязаны выполнять все распоряжения судьи на дистанции; своевременно информировать руководителя или судью об ухудшении состояния здоровья. Участники не имеют права начинать преодоление дистанции без команды судьи; отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками. Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается курить на территории проведения соревнований; использовать ненормативную лексику; создавать ситуации, мешающие проведению соревнований и тренировочному процессу.

10.3. Меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения: на месте проведения соревнований есть медицинская аптечка.

10.4. Участники допускаются на старт только в присутствии руководителя или одного из заявленных представителей команды.

11. Дополнительная организационная информация.

11.1. Участникам будет предоставлено помещение для переодевания, а также возможность посещения туалета. Рекомендуем иметь с собой горячее питье и перекус.

11.2. В связи с ограниченным пространством в помещениях просим участников оказывать содействие судейской бригаде в поддержании порядка на соревнованиях, чистоты в помещениях и

туалетах. В соответствии с Правилами фрироупа главный судья соревнований имеет право, по представлению судейской бригады, снять участника либо команду с соревнований за нарушения морально-этических норм и неспортивное поведение: ненормативную лексику, невыполнение требований судей, нетоварищеское поведение.

12. Контактная информация

По вопросам регистрации, уточнения времени старта и судейства обращаться к заместителю главного судьи Божевой Инне Михайловне +7 (977) 327-54-08 NFFreerope@yandex.ru.

По вопросам участия на дистанции «Специальная» обращаться к начальнику дистанции Великовской Наталии Владимировне +7 (926) 303-72-63.

По другим вопросам участия в соревнованиях можно обращаться к главному судье соревнований Миржиевской Анастасии Сергеевне +7 (909) 157-09-21.

Заявка

на участие в открытом Первенстве ЦФО по фрироупу среди обучающихся

от команды _____

контактный телефон _____ эл. адрес _____

направляющая организация _____

№п/п	Фамилия Имя участника	Год рождения	Возрастная подгруппа	Медицинский допуск (печать и подпись врача)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Руководитель команды (Ф.И.О. полностью) _____

Представители команды (Ф.И.О. полностью):

Руководитель направляющей организации

/ /

подпись

Расшифровка подписи

М.П.

Инструкция по безопасности
во время проведения соревнований по фрироупу

К участникам соревнований предъявляются требования:

- иметь одежду, закрывающую суставы рук и ног, и спортивную нескользящую обувь без шипов;
- иметь медицинский допуск;
- при любом прохождении дистанций быть в каске;
- пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа.

Участники соревнований обязаны:

- выполнять все распоряжения судьи на дистанции;
- своевременно информировать руководителя или судью об ухудшении состояния здоровья.

Участники не имеют права:

- начинать преодоление дистанции без команды судьи;
- отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками.

Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается:

- курить на территории проведения соревнований;
- использовать ненормативную лексику;
- создавать ситуации, мешающие проведению соревнований и тренировочному процессу.

Рекомендации по безопасности при прохождении дистанций

В сложных погодных условиях (дождь, обледенение, грязь, снег) рекомендуем не использовать кроссовки с пластиковой подошвой, не обеспечивающей достаточного сцепления с поверхностью деревянных элементов, веревок и слеклайнов!

При прохождении дистанций:

- начните участие в соревнованиях с разминки;
- перед выходом на дистанцию убедитесь в том, что шнурки завязаны, одежда и волосы не свисают, карманы и каска застёгнуты;
- снимите либо закройте одеждой цепочки, кольца, медальоны, украшения и прочее;
- старайтесь двигаться скользящими шагами, не отрывая ног;
- при прохождении элементов, которые притягиваются за специальную верёвочку (маятники, ролики), следите, чтобы верёвочка не попадала между ног;
- старайтесь обойтись без прыжков, они приводят к срывам и небезопасны;
- не накручивайте верёвку на руку;
- хотя это не обязательно, но мы рекомендуем использовать перчатки;
- если чувствуете, что падаете, старайтесь как можно дольше не отпускать руки.

**Руководитель команды несёт ответственность
за ознакомление участников с текстом инструктажа!**

ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА

Команда _____
Руководитель _____ Дата инструктажа _____

С инструкцией по технике безопасности на соревнованиях по ффриурупу ознакомлен,
обязуюсь выполнять:

[illegible]

Условия соревнований по видам

Личные соревнования

Вид соревнований «личные, на время» – результат определяется по времени прохождения участником всей дистанции.

Временной стартовый интервал между участниками определяется по степени освобождения дистанции, его определяет начальник дистанции.

Предстартовый инструктаж включает информирование судьёй участников о порядке старта, финиша и контрольных поверхностях (земля, снег, специально маркированная веревка и др.). Во время работы на дистанции судья не информирует участника о контрольных поверхностях!

При прохождении дистанции участнику, коснувшемуся любой частью тела любой из контрольных поверхностей, результат попытки не засчитывается, в итоговом протоколе будет записано «срыв». Судья информирует участника о срыве словами «срыв участника».

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Для получения зачёта участник должен выполнить минимум одну попытку. Результат участника определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции от старта до финиша. По итогам двух попыток учитывается результат лучшей попытки; при его совпадении – результат другой попытки.

Командные соревнования «Супермарафон»

Вид соревнований – «командные, на прохождение» – результат определяется по сумме баллов, набранных всеми участниками команды за контрольное время (объявят перед стартом).

Состав команды 4 человека, из них не менее 1 девушки. Количество девушек не учитывается при определении результата соревнований. Одна команда может участвовать только в одном классе дистанций. Один участник может участвовать в зачёт только в одной команде.

Предстартовый инструктаж включает в себя информирование судьёй участников команды о контрольном времени, о структуре дистанции, особенностях старта/финиша и контрольных поверхностях (земля, специально маркированная веревка и др.). Во время работы команды на дистанции судьи не информируют участников о контрольных поверхностях!

Дистанция кольцевая, возможны ветвления. Движение по дистанции от старта до финиша, приносящее зачётные баллы, осуществляется в заданном направлении (по часовой стрелке).

Старт одновременный, последовательность выхода участников на дистанцию после команды «старт» определяется командой самостоятельно и может различаться в попытках. Старт с земли (из стартовой зоны) касанием баннера «старт», финиш – касанием любой частью тела баннера «финиш» либо финишной опоры, маркированной данным баннером. По окончании контрольного времени участник должен оставаться на элементе неподвижно до команды судьи.

Допускается нахождение более одного участника на элементе, при этом вероятность касания земли из-за провиса под перегрузом оценивается командой на собственное усмотрение. Допускаются все другие виды командных взаимодействий, не противоречащих Правилам фрироупа и Положению о проведении соревнований: взаимопомощь, поддержка, обгон, движение по дистанции назад.

Выбор способов прохождения элементов на дистанции произвольный, без касания контрольных поверхностей. Обязательно касание всех опор. Дополнительные условия прохождения конкретного элемента могут быть оговорены перед стартом.

Участники многократно проходят кольцевую дистанцию в течение контрольного времени. Фиксируется количество полных прохождений от старта до финиша («финиш участника - 1 балл»), а также суммарное количество полных элементов (с касанием опоры), пройденных участниками от их последнего старта до момента остановки времени попытки. В соответствии с Правилами фрироупа элемент считается полностью пройденным, если участник коснулся любой частью тела опоры, завершающей данный элемент, либо иной части элемента, указанной на показе дистанции в качестве завершения данного элемента.

При наличии на дистанции дополнительных ветвлений они равнозначны по стоимости прохождения.

На дистанции обозначены и объявлены на показе особые элементы (не менее одного), называемые «красная зона». Если в момент остановки контрольного времени попытки участник

находится на данном элементе (в том числе касается его любой частью тела), то элементы, пройденные данным участником, «сгорают». *Пример:* 4й от старта элемент – «красная зона». Участник прошёл 2 полных круга и на третьем оказался в «красной зоне», следовательно, его результат для команды 2,0. Другой участник также прошёл 2 круга, ушёл с элемента «красная зона» и находится на 5м элементе, но не дошёл его (не коснулся опоры). Его результат 2,4.

Результат команды в попытке равен сумме набранных всеми участниками баллов и сумме элементов (пример: «14,11 – 14 баллов, 11 элементов»).

В случае срыва участник имеет возможность вернуться на старт и начать очередное прохождение (положение - обе ноги на земле, рука на баннере). При этом количество полных прохождений данного участника сохраняется и идёт в зачёт команды, но пройденные от старта до срыва отдельные элементы не идут в зачёт команды. Участник, сорвавшийся с дистанции, не может никаким образом прикасаться к дистанции (подавать веревки, перегонять движущиеся элементы и так далее), пока вновь не стартует. В случае касания участником, находящимся на дистанции, сорвавшегося участника первому также засчитывается срыв. Срывом является также потеря обязательного снаряжения (каска, обувь). Однако в случае успешной попытки участника достать потерянное снаряжение без касания контрольных поверхностей и движения по дистанции срыв ему не будет засчитан (п.п.7.3, 9.7, 9.8 Правил).

Каждая команда имеет право на две попытки. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов в одной из попыток (лучшей для себя). При равенстве этих баллов побеждает команда, набравшая большее количество элементов в этой же попытке. При полном равенстве результатов лучших попыток учитывается другая попытка.

Тренировочная зона

Тренировочная зона - специально обозначенная зона для организации массовых тренировок в день соревнований. Тренировочная зона содержит отдельные элементы и их связки, не объединённые в одну дистанцию. Элементы, расположенные в тренировочной зоне, соответствуют по способам прохождения некоторым элементам соревновательных дистанций. Рекомендуются перед посещением тренировочной зоны ознакомиться со своими соревновательными дистанциями и тренировать те элементы, которые на них есть.

Посещение тренировочной зоны разрешается только в присутствии руководителя (представителя) команды. Организация тренировок в тренировочной зоне и страховки участников во время тренировок возлагаются на руководителей (представителей) команд.

Прохождение элементов осуществляется в порядке живой очереди. Участнику запрещается начинать прохождение элемента, если на нём находится участник другой команды! Категорически запрещается находиться в непосредственной близости от элемента и под ним во время преодоления его другим участником, а также нарушать конфигурацию элемента.

Инструктор, находящийся в зоне, информирует участников о контрольных поверхностях (специально маркированная веревка и др.) и осуществляет контроль за соблюдением ими инструкции по безопасности. При нарушении участниками команды инструкции по технике безопасности команде выносятся устное предупреждение, при повторном нарушении инструктор имеет право требовать от руководителя вывода команды из тренировочной зоны, а при невыполнении требований вправе обратиться к главному судье для снятия участника либо команды с соревнований.

Дистанция «Специальная»

Отдельная, специально адаптированная дистанция класса «любительский». Заявка на участие в данной подгруппе подаётся непосредственно начальнику дистанции.

Посещение дистанции, тренировки и выступления на ней проводятся по отдельному графику, согласованному родителями или руководителями участников непосредственно с начальником дистанции. Сопровождение, страховка участников во время тренировок и выступлений возлагается на родителей или руководителей участников.

Приветствуется (по согласованию с начальником дистанции) эмоциональная поддержка участников, сопровождающая страховка и другая волонтёрская помощь на данной дистанции.