

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Управления по физической культуре и спорту  
Администрации Миасского городского округа

\_\_\_\_\_ В.В. Васильев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Федерации триатлона, легкой  
атлетики, плавания и велосипедного спорта  
Миасского городского округа

\_\_\_\_\_ Е. А. Степовик  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении спортивного Международного VI трейлового (кроссового) забега**  
**«Lake Ice Race»**

1. Цели проведения мероприятия

Основными задачами спортивного мероприятия Международного VI трейлового (кроссового) забега «Lake Ice Race» (Далее – «Мероприятие») являются:

- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- популяризация бега по пересеченной местности (кроссового, трейлового, горного бега);
- развитие массового спорта;
- стимулирование роста спортивных достижений в беге на длинные дистанции;
- повышение спортивного мастерства участников;
- привлечение общественности и властей к экологическим проблемам озера «Тургояк», развитие туризма.

2. Время и место проведения, дистанции

Мероприятие проводится 17-19 января 2026 года, Челябинская область, г. Миасс, о. Тургояк.

Регистрация проходит на сайте <https://myrace.info>.

Дистанции:

- детский забег 500 и 1 км,
- ночной забег 3 км;
- бег 10 км;
- бег 20 км.

3. Организаторы Мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятия осуществляет МОО «Федерация триатлона, легкой атлетики, плавания и велосипедного спорта Миасского городского округа».

Непосредственное проведение Мероприятия осуществляет, председатель МОО «Федерация триатлона, легкой атлетики, плавания и велосипедного спорта Миасского городского округа», «Управление по физической культуре и спорту» Миасского городского округа» (далее Организаторы).

В зависимости от погодных, вирусно-эпидемиологических и иных форс- мажорных обстоятельств, Организаторы оставляют за собой право изменения регламента Мероприятия (перенос времени старта) вплоть до их полной отмены с последующим уведомлением участников. Стартовый взнос в таком случае не возвращается.

Официальный сайт Мероприятия: <https://turgoyak-sport.ru/>

Официальная группа Мероприятия «Вконтакте»: [https://vk.com/turgoyak\\_sports](https://vk.com/turgoyak_sports).

Чат в Телеграмм канале: <https://t.me/triathlonurgoyak>

#### 4. Программа Мероприятия

17 января

10:00 - 19:00 - Регистрация, выдача стартовых пакетов.

16:00 - Старт участников 500 м (дети).

16:15 - Старт участников 1 км (дети).

20:00 - Старт на ночной забег 3 км.

21:00 - Награждение 3 км.

21:30 - Вечеринка в ночном клубе "Контакт" (бесплатный вход для всех участников Lake Ice Race).

18 января

08:00 - 10:30 - Регистрация, выдача стартовых пакетов.

10:30 - Вступительное слово Организаторов, брифинг.

11:00 - Старт участников на 20 км.

11:30 - Старт участников на 10 км.

12:00 - 16:00 Обед для участников.

13:00 - Награждение участников.

15:00 - Закрытие дистанции, уборка трассы.

19 января

00:00 - Крещенское купание в проруби

Общее контрольное время: 10 км – 2 часа, 20 км – 4 часа, 3 км – 40 мин.

#### 5. Порядок регистрации

К участию в Мероприятии допускаются все желающие от 3 до 17 лет на дистанции 500 м (3-7 лет) и 1 км (с 8 до 17 лет), возраст участников определяется на 31.12. года проведения мероприятия. На дистанции: 3 км , 10 км и 20 км допускаются участники от 18 лети старше, имеющие необходимую физическую подготовку.

Предварительная электронная регистрация производится на сайте: <https://myrace.info>.

В день Мероприятия регистрация проходит на месте старта 17 января с 10:00 - 19:00 час, 18 января с 08:00 до 10:30 при наличии свободных слотов.

#### 6. Стартовый взнос: (онлайн – оплата)

В случае снятия спортсмена с Мероприятия по причине болезни, дисквалификации или по любой другой причине, стартовый взнос не возвращается.

Слот может быть передан другому участнику, за внесение изменений взимается плата 500 рублей, за 2 недели до мероприятия 800 руб. Передача слота происходит в личном кабинете <https://myrace.info>, оба участника должны быть зарегистрированы на сайте.

Стартовые взносы участников идут на оплату работы судейской коллегии, питание, изготовление наградной и сувенирной атрибутики (медаль), аренду помещения, техническое оснащение дистанции, аренду звукового оборудования, формирование призового фонда Мероприятия и др.

Лимит количества участников на дистанциях:

20 км — 250 человек, 10 км – 250 человек, 3 км – 100 чел, 1 км – 100 чел, 500 м – 100 чел.

7. Дополнительные преимущества на *дистанциях 10 км и 20 км*:

- хронометраж;
- фирменная шапка;
- мешок-рюкзак;
- номер участника + булавки;
- медаль финишера;
- приветственный обед;
- подарки от спонсоров.

*Ночной забег*:

- хронометраж;
- фирменный бафф;
- налобный фонарь;
- номер участника +булавки;
- медаль финишера;
- приветственный глинтвейн на финише;
- подарки от спонсоров.

*Детский забег*:

- номер участника +булавки;
- медаль финишера.

8. Порядок подведения итогов и награждения

Победители определяются исходя из потраченного на прохождение дистанции времени с момента общего старта.

Награждение проводится в абсолютных категориях у мужчин и женщин на дистанции 3 км, 10 км и 20 км. Призы предоставляются партнерами и организаторами Мероприятия. Участники, занявшие призовое место в абсолютном зачете, не участвуют в награждении в возрастных группах.

Победители и призеры на дистанциях превысивших более 100 чел, занявшие 1-3 место (мужчины и женщины) в своих возрастных группах (30-39, 40-49, 50-59, 60 лет и старше) награждаются грамотами.

На дистанциях 500 м и 1 км всем финиширующим Участникам вручается медаль финишера. Награждение в абсолюте и в возрастных группах не производится. Итоговые результаты Забега публикуются на сайте <https://myrace.info>.

9. Обеспечение безопасности и ответственность участников

Каждый участник обязуется самостоятельно следить за своим здоровьем и берет на себя все риски по участию в Мероприятии.

На финише можно получить первую медицинскую помощь. Заметив на трассе человека, нуждающегося в помощи, непременно сообщите об этом медицинскому персоналу или организаторам.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении правил безопасности при проведении официальных спортивных соревнований». Ответственность за участников и болельщиков несут представители команд.

Спортивное мероприятие проводится в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (утвержденный Минспортом России и Роспотребнадзором от 31 июля 2020 года с изменениями от 19 августа 2020 года), распоряжением Правительства Челябинской области от 18.03.2020 г. № 146-рп «О введении режима повышенной готовности» с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Челябинской области от 04.10.2021 г. № 728-рп «О внесении изменений в распоряжение Правительства Челябинской области от 18.03.2020 г. №146-рп.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...»

При перевозке участников соревнований автобусами руководствоваться «Правилами организованной перевозки группы детей автобусами» утвержденными Постановлением Правительства РФ от 23.09.2020 г. № 1527, а также «Правилами обеспечения безопасности перевозок пассажиров и грузов...», утвержденными Постановлением Правительства РФ от 01.10.2020г. № 1586.

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 года № 464.

## 10. Снаряжение

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

Сотовый телефон с полным зарядом батареи в гермоупаковке с записанным телефоном организаторов в адресной книге аппарата.

Запас воды или напитка.

Запас еды, необходимый для прохождения дистанции, энергетической ценностью не менее 1000 кКал.

Устройство, поддерживающее прием GPS-сигнала, для возможности навигации в случае ухода с промаркированного маршрута (это может быть смартфон с функцией GPS).

Защитные и согревающие перчатки, бафф.

## 11. Требования и допуск участников к Мероприятию 18+:

– оригинал удостоверения личности;

– оригинал и копию медицинской справки (допуск) на имя участника, (без предъявления ОРИГИНАЛА копия не действительна):

а) справка, которая должна быть выдана медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине, фамилию, имя, отчества, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что

участник допущен к соревнованиям на дистанцию, не меньше выбранной, с указанием каждой из дисциплин (плавание, велосипед, бег). Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

б) справка должна быть действительна в день забега и оформлена по форме из Приложения № 2 к Приказу Минздрава РФ № 1144н от 23.10.2020 г. Срок действия справки не может превышать 6 месяцев с даты выдачи.

Спортсмен принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинских документов, получение их в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Копия справки остается у организаторов. В случае отсутствия копии организатор вправе забрать оригинал, в таком случае оригинал справки участнику не возвращается. Копия справки принимается только при предъявлении оригинала справки.

- Страховка от несчастного случая для дистанций 10 км и 20 км.

- При регистрации на месте старта участник обязан подписать «Заявление об участии», в соответствии с которым он полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время соревнований.

Требования и допуск участников к Мероприятию с 3 до 17 лет:

- паспорт родителя или свидетельство о рождении ребенка;

- заполненное и подписанное «Заявление об участии», в котором Законный представитель Участника снимает с Организатора ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью Участника, возникший в ходе забега

– оригинал и копию медицинской справки (допуск) на имя участника, (без предъявления ОРИГИНАЛА копия не действительна):

а) справка, которая должна быть выдана медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине, фамилию, имя, отчества, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованиям на дистанцию, не меньше выбранной, с указанием каждой из дисциплин (плавание, велосипед, бег). Справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

б) справка должна быть действительна в день забега и оформлена по форме из Приложения № 2 к Приказу Минздрава РФ № 1144н от 23.10.2020 г. Срок действия справки не может превышать 6 месяцев с даты выдачи.

Участники осведомлены, что дистанция гонки проходит по озеру и горному району и является потенциально не безопасной.

Заявляясь на Мероприятие, Вы гарантируете, что осведомлены о состоянии Вашего здоровья, о пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участников, замеченных в небрежном и грубом отношении к природе. Весь мусор необходимо уносить с собой до мест утилизации в населенных пунктах или базовом лагере.

Во время гонки стартовые номера всегда должны быть на участниках и быть поверх всей одежды.

Участник, сошедший с дистанции, должен в максимально короткий срок связаться с организаторами и явиться на финиш.

## 12. Дисквалификация

Судейская коллегия оставляет за собой право дисквалифицировать участника в случае, если:

- участник бежал под зарегистрированным номером другого бегуна;
- участник сократил дистанцию;
- участник пробежал дистанцию, на которую не был заявлен;
- участник использовал подручное средство передвижения (лыжи, мотособака, снегоход и другие средства передвижения);
- участник начал забег до официального старта;
- участник прибежал к финишу после закрытия зоны финиша;
- участник начал забег не из зоны старта;
- участник бежал без официального номера Мероприятия;
- участник не прошел одну или несколько обязательных отметок (отмечающие участников, судьи на дистанции);
- участник проигнорировал решение судей о снятии с дистанции (грубые нарушения правил, несоблюдение временных лимитов).

## 13. Охрана окружающей среды

На трассе забега запрещается выбрасывать мусор и причинять вред окружающей среде. Весь мусор оставляется на пунктах питания или на специально отведенных для этого местах.

Организаторы Мероприятия обязуются очистить пункты питания, зоны стартового-финишного городка от мусора и разметки на дистанции согласно треку.

## 14. Изменение или отмена Мероприятия

Организатор оставляет за собой право изменять дистанции гонки и места расположения пунктов питания в любой момент.

Событие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения:

- при наличии неблагоприятных погодных условий непосредственно перед Мероприятием (две недели) или во время неё, которые ставят под сомнение безопасность проведения мероприятия и безопасность участников, решение об отмене Мероприятия, изменении маршрута или дистанции гонки принимается организатором.
- по причине возникновения неблагоприятных, чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра выше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 25 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более за 12 часов до мероприятия (и менее 12 часов); события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает о их возможном наступлении: массовые заболевания (эпидемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления;

- при возникновении других, не зависящих от воли Организаторов обстоятельств. При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего событие подлежит отмене либо изменению, стартовые взносы не возвращаются. Участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в беговом событии, уведомляются СМС-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации, или другим удобным способом, а также информация публикуется в социальных сетях:

Вконтакте - [https://vk.com/turgoyak\\_sports](https://vk.com/turgoyak_sports)

Телеграм: <https://t.me/triathlonturgoyak>

#### 15. Фото и видео съемка

Организаторы осуществляют фото- и видеосъемку Мероприятия без ограничений и оставляют за собой право использовать полученные ими во время Мероприятия материалы по своему усмотрению. Статья 152.1 ГК РФ Охрана изображения гражданина: «Принимая участие в мероприятии, каждый участник даёт своё согласие на фото и/или видеосъёмку и последующую их публикацию на официальных страницах в социальных сетях и на официальных сайтах Управления по физической культуре и спорту Администрации Миасского городского округа и подведомственных учреждений».

В ходе проведения Мероприятия будет организована фотосъемка, компанией-партнером ООО «АренаПлюс». Фотографии можно будет приобрести на информационном портале MySport.Photo.

**Настоящее положение является официальным приглашением-вызовом для участия в Мероприятии.**

*Уважаемый участник! Маловероятно, что какие-то из перечисленных ниже рисков реализуются, тем не менее, мы обязаны уведомить Вас о потенциальных угрозах и убедиться, что Вы готовы нести ответственность за свои действия или бездействие.  
Организатору МОО «Федерации триатлона, легкой атлетики, плавания и велосипедного спорта МГО» (Далее – Организатору)*

## СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕНСАЦИИ УЩЕРБА

Я, \_\_\_\_\_,  
Год рождения \_\_\_\_\_, тел. \_\_\_\_\_, тел. ближайшего родственника для экстренных случаев \_\_\_\_\_, паспортные данные: серия \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_ в связи с моим участием в *Lake Ice Race*», 17-19 января 2026 г., дистанция \_\_\_\_\_ ОРГАНИЗАТОР, принимая во внимание существующие и понятные мне риски, связанные с участием, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1. Указанные соревнования предполагают наличие существенных рисков получения травм, включая возможный постоянный паралич и смерть. Несмотря на то, что соблюдение определённых правил, технических норм, использование специального оборудования и личная дисциплина могут снизить эти риски, тем не менее, опасность получения серьезных травм остаётся. Я подтверждаю, что моя психическая, физическая форма и подготовка соответствуют требованиям, предъявляемым к соревнованиям. Я осознаю, что бег является видом спорта, который может повлечь получение травм, различной степени тяжести и даже смерти. Я согласен осмотреть физическое состояние места проведения соревнований на предмет наличия возможных недостатков (например, влажной или скользкой поверхности, трещин и т.д.).
2. Я СОЗНАТЕЛЬНО И ДОБРОВОЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭТИ РИСКИ, как известные, так и неизвестные, в том числе риски, возникшие по причине моей халатности, или халатности иных лиц, и принимаю на себя полную ответственность за мое участие в соревнованиях.
3. Я добровольно соглашаюсь соблюдать все официально утверждённые и общепринятые требования, технические нормы и условия участия. Тем не менее, если во время моего присутствия или участия в соревнованиях я обнаружу нестандартную существенную угрозу, я обязуюсь прекратить свое участие в таких соревнованиях и незамедлительно довести информацию о такой угрозе до сведения должностного лица, находящегося в ближайшей доступности.
4. Я, от своего имени и имени своих наследников, правопреемников, личных представителей и ближайших родственников НАСТОЯЩИМ ОСВОБОЖДАЮ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СУДЕБНОГО ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗАТОРА СОРЕВНОВАНИЙ, их служащих, должностных лиц, агентов, и/или сотрудников, других участников, финансирующие организации, спонсоров, рекламодателей, и в соответствующих случаях владельцев и арендодателей помещений, в которых проводится соревнование («ОСВОБОЖДАЕМЫЕ ЛИЦА»), В СЛУЧАЕ ПРИЧИНЕНИЯ ЛЮБОЙ ТРАВМЫ, НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ, СМЕРТИ, ущерба или повреждения, причиняемого лицу или имуществу, ПО ПРИЧИНЕ СОБСТВЕННОЙ ХАЛАТНОСТИ, ИЛИ ИНОЙ ПРИЧИНЕ в полной мере, разрешённой законом.
5. Настоящим, я даю согласие ОРГАНИЗАТОРУ СОРЕВНОВАНИЙ на фотосъемку и запись моего голоса и выступлений, а также использование (в том числе тиражирования, распространение) на территории РФ и всех стран мира на неограниченный срок моих фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение моего внешнего облика и голоса, для маркетинговых целей в рамках данных соревнований, которые будут проводиться в последующие годы. А также даю согласие на передачу третьим лицам выше указанных материалов. Настоящее согласие может быть отозвано по собственноручному заявлению, поданному лично по адресу местонахождения ОРГАНИЗАТОРА СОРЕВНОВАНИЙ.
6. Я признаю, что может проводиться аудио-, видео-, кино- и/или фотосъемка моего выступления, и, давая согласие на фотосъемку и/или видеосъемку, я безвозмездно и бесплатно передаю права, перечисленные в п.5 выше, ОРГАНИЗАТОРАМ СОРЕВНОВАНИЙ.
7. Я ОЗНАКОМЛЕН с Правилами дорожного движения Российской Федерации, утв. Постановлением Правительства РФ от 23.10.1993 № 1090 (ред. от 31.12.2020), и обязуюсь при движении по дорогам и улицам, а также их пересечение, соблюдать правила согласно данного Постановления.
8. Медицинские противопоказания к участию в соревнованиях:
  - клинически выраженная недостаточность кровообращения;
  - обострение хронической коронарной недостаточности;
  - инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
  - аневризма сердца и аорты;
  - угроза тромбоэмболических осложнений;
  - угроза кровотечений;
  - органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
  - заболевания крови;
  - злокачественные новообразования;
  - желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
  - миокардиты любой этиологии;
  - большинство пороков сердца;
  - острые инфекционные заболевания и их обострения;
  - артериальная гипертензия;
  - гипертрофия сердца;
  - легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
  - беременность более 22 недель;
  - ожирение 3-4 степени;
  - значительная близорукость с изменением глазного дна;
  - сахарный диабет (тяжелая форма);
  - острые воспалительные заболевания почек
9. С настоящим соглашением об отказе от претензий/освобождении ответственности и принятии рисков ОЗНАКОМЛЕН. Я полностью понимаю смысл и значение всех условий и осознаю, что подписывая данный документ, я отказываюсь от прав в указанной части. Я ПОДПИСЫВАЮ НАСТОЯЩИЙ ДОКУМЕНТ ДОБРОВОЛЬНО И БЕЗ КАКОГО-ЛИБО ПРИНУЖДЕНИЯ.

ФИО (полностью) \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

*Уважаемый Законный представитель участника! Маловероятно, что какие-то из перечисленных ниже рисков реализуются, тем не менее, мы обязаны уведомить Вас о потенциальных угрозах и убедиться, что Вы готовы нести ответственность за свои действия или бездействие. Организатору МОО «Федерации триатлона, легкой атлетики, плавания и велосипедного спорта МГО» (Далее – Организатору)*

**СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕНСАЦИИ УЩЕРБА, на дистанциях, где разрешено участие лиц, не достигших 18-летнего возраста**

Я (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_, « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения,

проживающий (-щая) по адресу: \_\_\_\_\_ паспорт (серия номер)

\_\_\_\_\_, выдан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года, кем выдан \_\_\_\_\_ Тел. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ законный представитель участника, действующий на основании \_\_\_\_\_, в полной мере обладая свободой волеизъявления, находясь в состоянии, позволяющем полностью осознавать и адекватно оценивать физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков участника, адекватно оценивая степень риска, прошу допустить (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_, « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

рождения, проживающий (-щая) по адресу: \_\_\_\_\_ (документ удостоверяющий личность) \_\_\_\_\_ к участию

в Международном трейловом (кроссовом забеге) –«Lake Ice Race», 17-19 января 2026 г., дистанция \_\_\_\_\_

Принимая во внимание существующие и понятные мне риски, связанные с участием, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1. Указанное спортивное мероприятие предполагает наличие существенных рисков получения травм, включая возможный постоянный паралич и смерть. Несмотря на то, что соблюдение определённых правил, технических норм, использование специального оборудования и личная дисциплина могут снизить эти риски, тем не менее, опасность получения серьезных травм остаётся. Я подтверждаю, что моя психическая, физическая форма и подготовка соответствуют требованиям, предъявляемым к тренировке. Я осознаю, что триатлон является видом спорта, который может повлечь получение травм, различной степени тяжести и даже смерти. Я согласен осмотреть физическое состояние места проведения тренировки на предмет наличия возможных недостатков (например, влажной или скользкой поверхности, трещин и т.д.).
2. Я СОЗНАТЕЛЬНО И ДОБРОВОЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭТИ РИСКИ, как известные, так и неизвестные, в том числе риски, возникшие по причине моей халатности, или халатности иных лиц, и принимаю на себя полную ответственность за мое участие в спортивном мероприятии.
3. Я добровольно соглашаюсь соблюдать все официально утверждённые и общепринятые требования, технические нормы и условия участия. Тем не менее, если во время моего присутствия или участия в тренировке я обнаружу нестандартную существенную угрозу, я обязуюсь прекратить свое участие в такой тренировке и незамедлительно довести информацию о такой угрозе до сведения должностного лица, находящегося в ближайшей доступности.
4. Я, от своего имени и имени своих наследников, правопреемников, личных представителей и ближайших родственников **НАСТОЯЩИМ ОСВОБОЖДАЮ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СУДЕБНОГО ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗАТОРА, их служащих, должностных лиц, агентов, и/или сотрудников, других участников, финансирующие организации, спонсоров, рекламодателей, и в соответствующих случаях владельцев и арендодателей помещений, в которых проводится тренировка («ОСВОБОЖДАЕМЫЕ ЛИЦА»), В СЛУЧАЕ ПРИЧИНЕНИЯ ЛЮБОЙ ТРАВМЫ, НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ, СМЕРТИ, ущерба или повреждения, причиняемого лицу или имуществу, ПО ПРИЧИНЕ СОБСТВЕННОЙ ХАЛАТНОСТИ, ИЛИ ИНОЙ ПРИЧИНЕ** в полной мере, разрешённой законом.
5. Настоящим, я даю согласие ОРГАНИЗАТОРУ на фотосъемку и запись моего голоса и выступлений, а также использование (в том числе тиражирование, распространение) на территории РФ и всех стран мира на неограниченный срок моих фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение моего внешнего облика и голоса, для маркетинговых целей в рамках данной тренировки, которые будут проводиться в последующие годы. А также даю согласие на передачу третьим лицам выше указанных материалов. Настоящее согласие может быть отозвано по собственноручному заявлению, поданному лично по адресу местонахождения ОРГАНИЗАТОРА.
6. Я признаю, что может проводиться аудио-, видео-, кино- и/или фотосъемка моего выступления, и, давая согласие на фотосъемку и/или видеосъемку, я безвозмездно и бесплатно передаю права, перечисленные в п.5 выше, ОРГАНИЗАТОРАМ.
7. Я **ОЗНАКОМЛЕН с Правилами дорожного движения Российской Федерации, утв. Постановлением Правительства РФ от 23.10.1993 № 1090 (ред. от 31.12.2020), и обязуюсь, довести информацию до участника соревнований, что при движении по дорогам и улицам, а также их пересечение, соблюдать правила согласно данного Постановления.**
8. Медицинские противопоказания к участию в мероприятии:
  - клинически выраженная недостаточность кровообращения;
  - обострение хронической коронарной недостаточности;
  - инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
  - аневризма сердца и аорты;
  - угроза тромбоэмболических осложнений;
  - угроза кровотечений;
  - органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
  - заболевания крови;
  - злокачественные новообразования;
  - желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
  - миокардиты любой этиологии;
  - большинство пороков сердца;
  - острые инфекционные заболевания и их обострения;
  - артериальная гипертензия;
  - гипертрофия сердца;
  - легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
  - беременность более 22 недель;
  - ожирение 3-4 степени;
  - значительная близорукость с изменением глазного дна;
  - сахарный диабет (тяжелая форма);
  - острые воспалительные заболевания почек

Я **ОЗНАКОМЛЕН(а)** с приведенным выше списком медицинских противопоказаний и **ПОДТВЕРЖДАЮ** отсутствие у участника данных противопоказаний, а также любых других обстоятельств, которые могут препятствовать безопасному участию \_\_\_\_\_

Я **ПОДТВЕРЖДАЮ** добровольное желание у участника участвовать в мероприятии \_\_\_\_\_

Я внимательно **ИЗУЧИЛ(а)** данный документ об отказе от претензий и освобождении от ответственности, полностью **ПОНЯЛ(а)** и **СОГЛАСЕН(СОГЛАСНА)** с его содержанием и **ПОДПИСАЛ(а)** его по собственной воле. \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.): \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_ Дата заполнения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.