

Правила и рекомендации по прохождению дистанции 100ПУДового Забега 2026 (являются официальным приложением к Положению Забега)

У вас в руках - карта парка Измайлово. На ней обозначены только дорожки и крупные объекты на местности. Масштаб карты – **1:7500** (в 1 сантиметре карты - 75 метров местности). Уникальность Забега заключается в том, что участникам нужно напрячь кроме мышц ещё и голову! И перечисленные ниже правила и рекомендации помогут вам выполнить все условия для того, чтобы побороться за победу, а главное - получить максимум удовольствие от такого необычного формата Забега!

1. Каждой команде необходимо найти и пройти **18 препятствий** (номера с 1 по 18). Они находятся в зоне, обозначенной на карте пурпурным кружком. Диаметр кружка на местности - примерно 40 метров.

2. Помимо препятствий, по парку разбросаны **9 контрольных пунктов (КП)** (номера с 31 по 39), которые также обязательно нужно найти и отметить. На карте они обозначены синими кружочками. На местности висит станция электронной отметки и бело-оранжевая призма.

3. На каждом пройденном препятствии необходимо отметить чип вашей команды на электронной отметке у Судьи. Прошли препятствие, **но не отметились = «не прошли»**. **На «синих» КП без препятствий СУДЕЙ НЕТ. Электронная отметка будет закреплена на дереве.**

4. Если команда не нашла препятствие или КП - она получает +10 минут к итоговому времени. Если нашла, но хотя бы один из участников не прошел препятствие по правилам - +10 минут. Нашли, прошли, но забыли отметить - +10 минут к итоговому времени. **На Судью не надейтесь, помните сами!**

5. Разметки на дистанции нет! **Последовательность посещения препятствий и взятия КП вы определяете полностью самостоятельно, но есть несколько важных правил:**

- **Препятствие 1** в обязательном порядке надо пройти первым после старта (на карте соединено линией с треугольником старта).
- **Препятствия 2 и 3, 6 и 7, 13 и 13 находятся в одной точке. Их нельзя проходить подряд.** Между ними нужно пройти любое другое препятствие или посетить КП. В случае нарушения этого правила, оба препятствия (**2 и 3, 6 и 7, 13 и 13**) считаются непройденными.
- **КП 31 и 36, 23 и 33 находятся в разных местах, но их необходимо проходить подряд** (на карте они соединены линией). Между ними нельзя проходить другие препятствия или посещать КП. В случае нарушения этого правила, одно или оба препятствия (**31 и 36, 23 и 33**) считаются непройденными. **Проходить КП 31 и 36, 23 и 33 можно в любом «направлении».**

6. Выбирая маршрут, старайтесь мыслить не как все, чтобы минимизировать совпадения с другими участниками и ожидания на препятствиях. Смотрите за другими, но мыслите самостоятельно. Что быстрее: 100 метров напрямик по лесу или 300 метров по дорожкам? - решать вам!

7. Ожидания на препятствиях никак не фиксируются. Это ваш выбор. Ваша тактика преодоления дистанции! Если вы сегодня пробежите 14 километров, а другая команда 9 - это ваш выбор, ваша тактика.

8. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пробегать через зоны, которые отмечены на карте пурпурной сеткой. Команда, пойманная судьями в этих областях будет оштрафована +100 минутами к итоговому времени.

9. Для ориентирования по парку вы можете пользоваться телефоном, компасом или мхом на муравейниках. Но учтите, мы не прятали от вас препятствия. Многие будут видны издалека.

10. И главное! Помните, все барьеры у вас в голове! И сегодня именно от работы вашей головы во многом зависит результат вашей команды. 100ПУДово вам понравится!

Ссылка на правила прохождения препятствий:

<https://zabeg-100-pudov.ru/privila>

ЛИБО ПО QR-коду -

