

СОГЛАСОВАНО


Исполнительный директор ОМОО
«Ассоциация студенческих спортивных
клубов России»

 Е.П. Бычкова
« 09 » *Мирот* 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Председатель РОО Свердловской
области «Студенческий спортивный клуб
УГГУ «Горная машина»

 П.С. Коновалова
«09» март 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении студенческого фитнес-челленджа «Пульс Урала»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

Екатеринбург, 2021 г.

1. ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ

Цель проведения студенческого фитнес-челленджа «Пульс Урала» (далее – проект, онлайн-турнир) – повысить уровень мотивации у студентов-любителей спорта учебных заведений УрФО к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. ОРГАНИЗАТОР И ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА

Организатором онлайн-турнира является региональная общественная организация Свердловской области «Студенческий спортивный клуб УГГУ «Горная машина». Проект реализуется при поддержке ОМОО «Ассоциация студенческих спортивных клубов России». Проект реализуется с использованием средств гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом Президентских грантов.

3. ДИСЦИПЛИНЫ ОНЛАЙН-ТУРНИРА

Проект включает в себя проведение онлайн-соревнований по 5 дисциплинам (видам физической активности):

- бег;
- отжимания;
- планка;
- приседания;
- русский силомер (комплекс упражнений на перекладине (турнике)).

4. СРОКИ, МЕСТО И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Онлайн-турнир проводится в 3 тура в период с 12 апреля по 2 мая 2021 г.:

1 тур – 12-18 апреля 2021 г.;

2 тур – 19-25 апреля 2021 г.;

3 тур – 26 апреля – 2 мая 2021 г.

4.2. Публикация предварительных результатов осуществляется Организатором не позднее 3-х дней с даты завершения каждого тура на сайте проекта пульсурала.рф и на странице проекта в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/uralpulse>.

4.3. Получение запросов (вопросы, замечания, протесты и др.) от участников по опубликованным предварительным результатам осуществляется Организатором в течение 24 часов с момента их публикации на странице проекта в социальной сети «ВКонтакте». Все запросы принимаются только в личные сообщения страницы проекта в социальной сети «ВКонтакте» через кнопку «написать сообщение».

4.4. Публикация итоговых результатов осуществляется Организатором не позднее 4-х дней с даты завершения каждого тура на сайте проекта и на странице

проекта в социальной сети «ВКонтакте».

4.5. Места проведения онлайн-турнира:

- участники совершают пробежки в любое свободное время в пределах срока, указанного в п. 3.1 и там, где им будет удобно и где возможна запись GPS-трека;
- участники выполняют остальные дисциплины (отжимания, приседания, планка, русский силомер) в любое свободное время в пределах срока, указанного в п. 3.1 и там, где им будет удобно и где возможно произвести качественную видеозапись выполняемых упражнений.

4.6. Онлайн-соревнования в дисциплине «бег» проводятся путём фиксации участниками своих пробежек в спортивном мобильном приложении «Strava». В настройках доступа профиля в «Strava» "Кто может просматривать" выбрать "Все пользователи". Перед забегом в «Strava» должен быть выбран вид спорта "бег". **Внимание!** Для пользования приложением на безвозмездной основе (бесплатно), при установке, в момент предложения приложением использовать все функции Strava, необходимо нажать на кнопку «не сейчас». Ссылка на страницу личного профиля в Strava указывается при регистрации. Участникам дисциплины «бег» необходимо войти в клуб проекта в приложении Strava <https://www.strava.com/clubs/uralpulse>. Приветствуется публикация постов о совершенных пробежках в социальных сетях. В публикациях просим указывать официальный хэштег проекта #пульсурала.

Все пробежки, выполненные и зафиксированные в Strava в период тура идут в зачёт онлайн-турнира.

4.7. Онлайн-соревнования в остальных дисциплинах (отжимания, приседания, планка, русский силомер) проводятся путём записи и публикации видеороликов с выполняемыми упражнениями на странице своего аккаунта в социальной сети («ВКонтакте», «Instagram»), указанной в регистрационной форме.

Все видеоролики должны публиковаться по принципу: один участник – один тур – одна дисциплина – один видеоролик. В зачёт каждого тура по каждой дисциплине идет только одна (лучшая) попытка (одна опубликованная видеозапись, размещенная в соответствии с требованиями настоящего пункта (3.7) и в сроки тура, определяемые п. 3.1. То есть в течении 7 дней тура необходимо разместить видеозапись со своей лучшей попыткой выполнения упражнения. То есть при участии, например, во всех 4-х дисциплинах в течении всех 3-х туров одним участником может быть выложено 4 видеоролика с разными упражнениями за один тур и 12 видеороликов за весь период проекта.

В подписях к публикациям необходимо отразить следующую **обязательную информацию:**

- указать количество повторений (отжимания и приседания), секунд (планка) или баллов (русский силомер), которые, по собственной оценке, были набраны на видео (подсчет повторений, секунд и баллов осуществляется в соответствии с разделом 5 настоящего Положения);
- указать хэштег проекта #пульсурала.

Порядок записи видеороликов:

- навести камеру так, чтобы в кадре видны были участник в полный рост, все части тела должны входить в кадр. Необходимо подобрать ракурс, чтобы участник

полностью вмещался в кадр, выполняя любое из упражнений.

- включить запись видеоролика на телефоне, видеокамере или на пр. записывающем устройстве;

- приступить к выполнению упражнения;

- сохранить видеофайл для дальнейшей публикации.

Основания для незачёта видеоролика или дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, видеосклейка двух и более фрагментов и т.п.);

- неудачно выбран ракурс съёмки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения.

Видеоролики, опубликованные после 2 мая 2021 г., к учёту не принимаются.

5. УЧАСТНИКИ

5.1. В личном зачёте могут принять участие обучающиеся образовательных организаций высшего образования (далее – ОВОО) и профессиональных образовательных организаций (ПОО) Уральского федерального округа в возрасте от 16 до 28 лет (включительно). Число участников неограниченно.

5.2. В командном зачёте могут принять участие команды студенческих спортивных клубов ОВОО и ПОО Уральского федерального округа. Число команд неограниченно.

6. РЕГЛАМЕНТ

6.1. Онлайн-турнир проводится в личном и командном зачётах по следующему перечню:

- личный зачёт в номинации «Далеко» в дисциплине «бег» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачёт в номинации «Быстро» в дисциплине «бег» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачёт в номинации «Высоко» в дисциплине «бег» отдельно среди мужчин и женщин;

- абсолютный личный зачет в дисциплине «бег» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачет в дисциплине «отжимания» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачет в дисциплине «приседания» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачет в дисциплине «планка» отдельно среди мужчин и женщин;

- личный зачет в дисциплине «русский силомер» отдельно среди мужчин и женщин;

- абсолютный личный зачёт по итогам участия во всех дисциплинах отдельно среди мужчин и женщин;

- командный зачёт в дисциплине «бег»;

- командный зачёт в дисциплине «отжимания»;

- командный зачёт в дисциплине «приседания»;

- командный зачёт в дисциплине «планка»;
- командный зачёт в дисциплине «русский силомер»;
- абсолютный командный зачёт по итогам участия во всех дисциплинах.

6.2. Все личные и командные зачёты определяются соответствующими рейтингами. Рейтинги обновляются по итогам каждого тура. Текущий рейтинг – это рейтинг по итогам 1 и 2 тура, итоговый рейтинг – это рейтинг по итогам 3 тура. Итоговые результаты проекта по всем видам зачётов определяются итоговыми рейтингами. Текущий рейтинг по итогам 2 тура – это сумма величин рейтингов 1 и 2 туров. Итоговый рейтинг – это сумма величин рейтингов всех трёх туров.

6.3. Регламент онлайн-соревнований в дисциплине «бег».

6.3.1. Определения рейтингов в личном зачёте по номинациям:

- «Далеко» - рейтинг участников по суммарной величине расстояния, преодоленного в течении тура;
- «Высоко» - рейтинг участников по суммарной величине набора высоты в течении тура;
- «Быстро» - рейтинг участников по среднему темпу на км в течении тура, при условии набора не менее 15 км общей дистанции за период тура.

6.3.2. Рейтинг в личном зачёте в дисциплине «бег» определяется по наименьшей сумме занятых мест в рейтингах беговых номинаций («Далеко», «Быстро», «Высоко»).

6.3.3. Рейтинг в командном зачете в дисциплине «бег» определяется тремя составляющими:

- количество представителей команды, принявших участие в дисциплине «бег» и пробежавшие за период тура не менее 5 км;
- результаты 6 лучших представителей от каждой команды (3 мужчины и 3 женщины) в номинации «Далеко» (по суммарной дистанции, набранной за период тура);
- результаты 6 лучших представителей от каждой команды (3 мужчины и 3 женщины) в номинации «Быстро» (по среднему темпу за км, при условии набора каждым представителем команды не менее 15 км общей дистанции за период тура).

Для попадания в данный рейтинг необходимо выполнить минимальный показатель по количеству представителей от команды – не менее 6 чел. (из которых не менее 3 мужчин и не менее 3 женщин).

Рейтинг команд в данной номинации определяется по наименьшей сумме занятых мест в общекомандном массовом зачёте (количество представителей от команды), в общекомандном дистанционном зачете номинации «Далеко» и общекомандном скоростном зачете номинации «Быстро».

6.3.4. Количество пробежек в период тура неограниченно.

6.3.5. Требования к пробежкам для принятия в зачёт:

- средний темп от (не медленнее) 9:00 мин/км;
- дальность одной пробежки от (не менее) 2 км;
- наличие GPS-трека (маршрута), не принимаются пробежки, совершенные на беговых дорожках и в помещениях, а также не засчитываются пробежки, введенные вручную;

- отсутствие признаков корректировок результатов забега или имитации бега.

6.3.6. В случае если участник зарегистрировался в онлайн-турнир после его начала, в зачет принимаются пробежки, совершенные ранее в даты, соответствующие периоду тура, зафиксированные в Strava.

6.4. Регламент онлайн-соревнований в дисциплине «отжимания».

6.4.1. Допускается выполнение классических отжиманий (постановка рук на ширине плеч), отжиманий с узкой постановкой рук или отжиманий с широкой постановкой рук. В всех случаях при опускании тела нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. В верхней точке необходимо задержаться (зафиксировать положение тела) на полсекунды, после этого продолжить выполнение упражнения. Тело должно быть выпрямлено так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений. Не засчитываются повторения с изогнутым телом кверху или к низу.

6.4.2. Время на выполнение упражнения ограничено и составляет 5 минут. При этом, в рамках отведенных 5 минут допускается совершать паузы (отдых) в верхней точке (исходном положении).

6.4.3. При выполнении отжиманий и при отдыхе в верхней точке не допускается отрывать руки и ноги от поверхности (упора). В случае отрыва рук или ног подсчёт повторений прекращается и в качестве результата учитываются повторения, засчитанные до совершения отрыва.

6.4.4. Рейтинг в личном зачёте в дисциплине «отжимания» определяется количеством засчитанных повторений.

6.4.5. Рейтинг в командном зачете в дисциплине «отжимания» определяется двумя составляющими:

- количество представителей команды, принявших участие в дисциплине «отжимания», выполнившие за период тура не менее 5 отжиманий (женщины) и не менее 15 отжиманий (мужчины) за 1 подход;

- сумма засчитанных повторений 6 лучших представителей от каждой команды (3 женщины и 3 мужчины).

Для попадания в данный рейтинг необходимо выполнить минимальный показатель по количеству представителей от команды – не менее 6 человек (из которых не менее 3 мужчин и не менее 3 женщин).

Рейтинг команд в данной номинации определяется по наименьшей сумме занятых мест в общекомандном массовом зачёте (количество представителей от команды) и в общекомандном результативном зачете.

6.5. Регламент онлайн-соревнований в дисциплине «приседания».

6.5.1. Вид выполняемых приседаний – классические приседания, ноги на ширине плеч (широкая стойка, ноги врозь). Нижняя точка во время приседания – по достижении прямого угла между бедром и голенью, при этом колени не должны выходить за ступни, а стопы не должны отрываться. В верхней точке (исходное положение) необходимо задержаться (зафиксировать положение выпрямленных ног) на полсекунды (но не более чем на 2 секунды), после этого продолжить выполнение упражнения.

6.5.2. Время на выполнение упражнения ограничено и составляет 15 минут. Допускается 1 увеличенная пауза (отдых) в верхней точке до 15 секунд. В случае повторной увеличенной паузы (более 2 секунд) подсчёт повторений прекращается и в качестве результата учитываются повторения, засчитанные до повторной паузы.

6.5.3. При выполнении приседаний и при отдыхе в верхней точке не допускается отрывать ноги от поверхности (упора). В случае отрыва ног подсчёт повторений прекращается и в качестве результата учитываются повторения, засчитанные до совершения отрыва.

6.5.4. Рейтинг в личном зачёте в дисциплине «приседания» определяется количеством засчитанных повторений.

6.5.5. Рейтинг в командном зачете в дисциплине «приседания» определяется двумя составляющими:

- количество представителей команды, принявших участие в дисциплине «приседания», выполнившие за период тура не менее 50 приседаний за 1 подход;
- сумма засчитанных повторений 6 лучших представителей от каждой команды (3 женщины и 3 мужчины).

Для попадания в данный рейтинг необходимо выполнить минимальный показатель по количеству представителей от команды – не менее 6 чел. (из которых не менее 3 мужчин и не менее 3 женщин).

Рейтинг команд в данной номинации определяется по наименьшей сумме занятых мест в общекомандном массовом зачёте (количество представителей от команды) и в общекомандном результативном зачете.

6.6. Регламент онлайн-соревнований в дисциплине «планка».

6.6.1. Вид выполнения планки – на локтях. Тело должно быть выпрямлено так, чтобы плечи, корпус и ноги выглядели ровной линией без прогибов и возвышений. Не засчитываются секунды удержания планки с изогнутым телом кверху или к низу, а также при заваливании корпуса влево или вправо.

6.6.2. При удержании планки не допускается отрывать руки и ноги от поверхности (упора). В случае отрыва рук или ног подсчёт секунд удержания прекращается и в качестве результата учитываются секунды, засчитанные до совершения отрыва. Запрещается упираться ногами в предметы и поверхности (например, дверь, стена, диван и т.п.), расположенные перпендикулярно поверхности опоры.

6.6.3. Рейтинг в личном зачёте в дисциплине «планка» определяется количеством засчитанных секунд удержания.

6.6.4. Рейтинг в командном зачете в дисциплине «планка» определяется двумя составляющими:

- количество представителей команды, принявших участие в дисциплине «планка», удержавшие планку за период тура не менее 20 секунд за 1 подход;
- сумма засчитанных секунд удержания 6 лучших представителей от каждой команды (3 женщины и 3 мужчины).

Для попадания в данный рейтинг необходимо выполнить минимальный показатель по количеству представителей от команды – не менее 6 человек (из

которых не менее 3 мужчин и не менее 3 женщин).

Рейтинг команд в данной номинации определяется по наименьшей сумме занятых мест в общекомандном массовом зачёте (количество представителей от команды) и в общекомандном результативном зачете.

6.7. Регламент онлайн-соревнований в дисциплине «русский силомер».

6.7.1. Русский силомер – это силовой комплекс из 11 упражнений разного уровня сложности, выполняемые на перекладине (турнике). Каждое упражнение имеет свою бальную весомость. Перечень упражнений, правила их выполнения и бальная весомость приведены в Приложении №1 к настоящему Положению.

6.7.2. Для участия в данной дисциплине участнику, в течение 1 минуты, необходимо выполнить на перекладине (турнике) любые из 11 упражнений в произвольном порядке (необязательно все! это может быть одно упражнение или набор из двух-трех и т.д.) Во время этой 1 минуты разрешается отдыхать, в виси на турнике или, спрыгнув на землю, при этом время выполнения не останавливается. Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов. Чем сложнее упражнение, тем больше за него баллов. Участнику дается всего 1 (одна) минута на выбранный набор (или одно) упражнений. Не по одной минуте на каждое выбранное упражнение, а всего одна!

6.7.3. Рейтинг в личном зачёте в дисциплине «русский силомер» определяется количеством набранных баллов.

6.7.4. Рейтинг в командном зачёте в дисциплине «русский силомер» определяется двумя составляющими:

- количество представителей команды, принявших участие в дисциплине «русский силомер», набравшие за период тура не менее 20 баллов за 1 подход;
- сумма набранных баллов 6 лучших представителей от каждой команды (2 женщины и 4 мужчины).

Для попадания в данный рейтинг необходимо выполнить минимальный показатель по количеству представителей от команды – не менее 6 человек (из которых не менее 4 мужчин и не менее 2 женщин).

Рейтинг команд в данной номинации определяется по наименьшей сумме занятых мест в общекомандном массовом зачёте (количество представителей от команды) и в общекомандном результативном зачете.

6.8. Рейтинг абсолютного личного зачёта определяется по наименьшей сумме занятых мест в рейтингах личных зачётов дисциплин проекта. Обязательным требованием для попадания в данный рейтинг является участие во всех 5 дисциплинах проекта.

6.9. Рейтинг абсолютного командного зачёта определяется по сумме набранных очков за занятые места в рейтингах командных зачётов дисциплин проекта. Таблица начисления очков:

Место	Очки	Место	Очки	Место	Очки
1	100	11	52	21	28
2	90	12	49	22	26
3	80	13	46	23	24
4	75	14	43	24	22

5	70	15	40	25	20
6	67	16	38	26	18
7	64	17	36	27	16
8	61	18	34	28	14
9	58	19	32	29	12
10	55	20	30	30 и ниже	10

Максимальное количество баллов при участии команды во всех 5 дисциплинах проекта – 500.

6.10. Участник или команда могут быть отстранены от онлайн-турнира за попытки исказить свои результаты, неэтичное поведение в онлайн-турнире или предоставление недостоверной информации.

6.11. Для исключения участника (команды) достаточно однократного нарушения вышеуказанных правил и ограничений, при этом Организатор вправе исключить участника (команды) на любом этапе, в том числе, после подведения его итогов, в случаях выявления нарушения со стороны участника (команды) вышеуказанных правил и ограничений.

6.12. Организатор вправе признавать недействительными и/или аннулировать действия участника (команды), в том числе аннулировать признание участника (команды) Победителем, в случае если Организатором будет установлено, что участником (командой) совершены или совершаются действия, направленные на фальсификацию результатов онлайн-турнира, в том числе с помощью специального оборудования, программ или другими недобросовестными способами, которые могут/могли повлиять на результаты онлайн-турнира. В случае выявления таких действий участника (команды) Организатор аннулирует результат данного участника.

6.13. Протесты и претензии, влияющие на распределение мест, принимаются в письменной форме посредством направления запроса в личные сообщения страницы проекта в социальной сети «ВКонтакте» через кнопку «написать сообщение» в течении 24 часов с момента публикации предварительных результатов тура. Протесты и претензии, направленные позднее указанного срока, не рассматриваются.

7. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

7.1. Для участия в онлайн-турнире необходимо зарегистрироваться на сайте проекта пульсурала.рф, где указать следующие данные:

- Ф.И.О.;
- дата рождения;
- выбор дисциплин, в которых планируется участие;
- контактные данные (номер телефона);
- контактные данные (адрес электронной почты);
- место обучения (наименование студенческого спортивного клуба или

наименование образовательной организации);

- ссылка на страницу личного профиля на сайте спортивного приложения Strava (<https://www.strava.com/>);

- ссылка на профиль в социальной сети «ВКонтакте» или «Instagram».

7.2. Присоединится к участию в проекте (в т.ч. зарегистрироваться) возможно в любой момент в период с 10 марта по 2 мая 2021 г. Заявители, зарегистрированные после 2 мая 2021 г., к участию не допускаются.

7.3. Для участия в командном зачете учебному заведению необходимо направить заявку по установленной форме (см. приложение к настоящему Положению) на электронный адрес studsportclub@mail.ru.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Все участники и команды онлайн-турнира, выполнившие требования настоящего Положения получают электронные сертификаты. Сертификаты направляются по электронной почте.

8.2. Топ-5 среди мужчин и среди женщин в итоговых рейтингах беговых номинаций «Далеко», «Быстро» и «Высоко» награждаются медалями, дипломами и призами с символикой проекта.

8.3. Топ-10 команд по наибольшему числу представителей-участников во всех дисциплинах проекта награждаются наградными наборами. Состав наградного набора - 30 медалей и 30 дипломов. Назначение медалей и дипломов - проведение награждения лучших участников внутри команды (клуба).

8.4. Топ-10 среди мужчин и среди женщин в итоговых рейтингах личных зачётов по дисциплинам проекта награждаются медалями, дипломами и призами с символикой проекта.

8.5. Топ-3 среди мужчин и среди женщин в итоговых рейтингах абсолютных личных зачётов награждаются дипломами, наградными статуэтками и призами.

8.6. Победители среди мужчин и среди женщин в итоговых рейтингах абсолютных личных зачётов (1 мужчина и 1 женщина) награждаются 5-ти дневным тур-сплавом по одной из рек Урала.

8.7. Топ-3 команд в каждой подгруппе в итоговых рейтингах командных зачётов дисциплин проекта награждаются дипломами и наградными статуэтками.

8.8. Топ-3 команд в итоговом рейтинге абсолютного командного зачёта награждаются дипломами и кубками.

8.9. Команда-победитель в итоговом рейтинге абсолютного командного зачёта награждается 5-ти дневным тур-сплавом по одной из рек Урала. Состав команды – до 15 человек.

9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ

9.1. Участник понимает и соглашается, что Организатор не несет перед ним ответственности за возможные травмы, увечья, иные повреждения здоровья или

смерть участника во время выполнения физических упражнений в рамках онлайн-турнира. Ответственность за возможный вред здоровью или смерть несет исключительно Участник.

9.2. Участник обязуется предварительно проконсультироваться в амбулаторно-поликлиническом учреждении с врачом-терапевтом или врачом общей практики; с врачами-специалистами: травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями на предмет возможности участия в онлайн-турнире и наличия противопоказаний для участия.

9.3. По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом-терапевтом (общей практики) амбулаторно-поликлинического учреждения участник должен получить врачебное заключение, включающее оценку состояния здоровья на предмет возможности участия в онлайн-турнире.

9.4. На основании выданного заключения участник самостоятельно и на свой страх и риск принимает решение об участии в онлайн-турнире.

9.5. Участники при совершении пробежек должны строго соблюдать правила дорожного движения и выбирать безопасные маршруты.

9.6. Участникам настоятельно рекомендуется заблаговременно зарядить / сменить батарейки на необходимых для онлайн-турнира устройствах: телефон, фитнес-трекер или часы.

9.7. Участники должны быть полностью подготовлены к бегу в погодных условиях и иметь соответствующую одежду.

9.8. Участники в дисциплине «русский силомер» обязуется обеспечить необходимое количество стандартных спортивных матов под перекладной (турником). В случае отсутствия матов должен присутствовать страхующий. В случае отсутствия матов и страхующего участник на свой страх и риск принимает решение об участии в данной дисциплине.

10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1. Участник турнира соглашается, что настоящее Положение может быть изменено Организатором без какого-либо специального уведомления. Любые изменения вступают в силу с момента опубликования новой редакции на сайте проекта.

10.2. Организатор, а также уполномоченные им лица не несут ответственности за некорректность данных участника онлайн-турнира в Strava; технические сбои в сети Internet-провайдера, к которой подключен участник турнира; за действия/бездействие оператора сотовой и Internet-связи, к которой подключен участник онлайн-турнира и прочих лиц, задействованных в процессе направления, передачи, поступления информации и совершении действий, необходимых для участия в онлайн-турнире; за незнакомление участников онлайн-турнира с результатами проведения турнира; по вине организаций связи или по иным, не зависящим от Организатора причинам, а также за неисполнение (несвоевременное исполнение) участниками обязанностей, предусмотренных настоящим Положением.

10.3. Все участники турнира самостоятельно оплачивают все расходы, понесенные ими в связи с участием в онлайн-турнире (в том числе, без ограничений, расходы, связанные с доступом в Интернет).

10.4. Организатор не несет ответственности за нарушение участником онлайн-турнира прав третьих лиц.

10.5. Контактная информация:

- сайт – пульсурала.рф;
- страница проекта во ВКонтакте - <https://vk.com/uralpulse>;
- e-mail - studsportclub@mail.ru.

**Заявка
на участие в командном зачете
фитнес-челленджа «Пульс Урала»**

Полное наименование учебного заведения:

Сокращенное наименование учебного заведения:

Командные зачеты, в которых планируется участие:

1. Дисциплина «Отжимания» - да/нет (нужное отметить или подчеркнуть);
2. Дисциплина «Планка» - да/нет (нужное отметить или подчеркнуть);
3. Дисциплина «Приседания» - да/нет (нужное отметить или подчеркнуть);
4. Дисциплина «Русский силомер» - да/нет (нужное отметить или подчеркнуть);
5. Дисциплина «Бег» - да/нет (нужное отметить или подчеркнуть).

Обращаем внимание, при участии во всех 5 дисциплинах, команда автоматически участвует в общекомандном зачете.

Планируемое количество участников от учебного заведения - _____

***Заявка должна быть подписана ректором/директором или руководителем
структурного подразделения учебного заведения или руководителем студенческого
спортивного клуба учебного заведения.***