



ЛИГА ГЕРОЕВ



# ГОНКА ГЕРОЕВ

Регламент



«Гонка Героев» - это забег по пересеченной местности, в ходе которого участники преодолевают множество различных специально сконструированных препятствий.

### **Форматы забегов**

**Командный    Чемпионат    Масс старт    Корпоративный**

Инструктор «Гонки Героев» – специалист, сопровождающий команду по трассе и следящий за тем, чтобы участники проходили препятствия в рамках установленных правил и в полном объеме, согласно правилам техники безопасности.

Основные качества:

- организованность
- ответственность
- коммуникабельность
- внимательность
- пунктуальность
- хорошая физическая форма

Задачи инструктора:

- полное сопровождение участников
- инструктаж участников
- сплочение команды
- проведение разминки
- обеспечение безопасного прохождения дистанции
- судейство на препятствиях и обеспечение безопасности

# Задачи Инструктора

## Формат забега Чемпионат:

Главной задачей инструктора в данном формате является судейство на препятствиях. Судейство производится в соответствии с регламентом Всероссийского чемпионата.

Регламент

представлен на сайте лигагероев.рф в разделе Информация – Регламент чемпионата.

В формате чемпионата присутствуют 4 категории:

- Мужской личный зачет
- Женский личный зачет
- Парный зачет (мужчина+женщина)
- Командный зачет (4+1, из которых минимум 1 женщина или 1 мужчина)

Задача спортивного представителя проинструктировать судей в соответствии с регламентом из

расчета 3 человека на одно препятствие (2 стоят на входе на препятствие и 1 на выходе)

## Формат Масс старт:

Главной задачей инструктора в данном формате является обеспечение безопасности на препятствиях, активная коммуникация с участниками и распределение потоков бегущих из расчета 2-4 человека на одно препятствие, в зависимости от уровня сложности.

Спортивный представитель обязан провести подробный инструктаж с инструкторами по трассе,

закрепить каждого по фамилии за препятствием и обучить безопасному прохождению препятствия.

### Формат забега Командный и Корпоративный:

Задачей инструктора в данных форматах является полное сопровождение взвода (команды):

- познакомиться с командой после регистрации участников,
- провести суставную разминку,
- в назначенное время привести взвод на старт,
- сопровождать взвод на трассе,
- организовать фотосъемку у пресс-волла,
- проводить взвод.

Задача спортивного представителя - это инструктаж потенциальных инструкторов по трассе (маршрут,

безопасное прохождение, предоставление информации о работе и местоположении медицинских

точек). Каждый инструктор должен пройти данный инструктаж минимум 2 раза. Количество инструкторов зависит от количества зарегистрированных участников из расчета 1 инструктор на 1 взвод (10 человек).

В данном формате так же остаются инструктора на препятствиях, как и в масс-старте.

Действия по обучения статичных инструкторов описаны в разделе масс-старт.

Единственное отличие Командного от Корпоративного в том, что в Корпоративном формате команду

следует встречать при входе на площадку, помочь зарегистрироваться, проводить в раздевалку, камеру хранения. Соответственно проводить до выхода с площадки. На данный Формат необходимо отобрать наиболее ответственных и вежливых инструкторов.

# Привилегии инструкторов

Привилегии	Инструктор
Бесплатные тренировки с Главным тренером (для инструкторов)	+
Проведение тренировок (персональные тренировки)	+
Персональный инструктор корпоративных команд	+
Промо мероприятия (представление проекта на крупных выставках, фитнес-мероприятиях и спортивных активностях)	+
Участие в мероприятии ГГ в качестве инструктора	+

# Система контроля качества работы инструкторов

- Получение обратной связи от участников в команде
- Проверка работы инструкторов непосредственно на трассе/препятствиях
- Проверка обеспечения безопасности (отсутствие травм)

## Ограничения:

- Инструктор не может участвовать в рекламных кампаниях сторонних гонок
- Применяется система штрафов за нарушения правил работы на трассе
- Инструктор обязан соблюдать правила этикета, так как является лицом федерального проекта

# Система штрафов Инструкторов Гонки Героев

Вид нарушения	Вид штрафа
- опоздание на построение без предварительного уведомления Главного тренера	выговор
- опоздание на старт, отсутствие на старте своего взвода, опоздание на судейство	выговор
- отсутствие на Гонке без предварительного уведомления Главного тренера	отстранение от следующей гонки
- разделение взвода на трассе, отставание участников по вине инструктора	выговор
- травмы участников по вине инструктора	лишение оплаты
- обоснованные жалобы от участников в группе/отзывах	отстранение от следующей гонки
- иные причины (на усмотрение Оргкомитета)	и понижение уровня грейда вид штрафа на усмотрение Оргкомитета

\* Любое повторное нарушение приведет к исключению из числа инструкторов

# План-график работы Департамента спорта

	Межсезо нье	Подготовка			Сезон					Межсезонье		
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Подбор инструкторов												
Тренировка-кастинг	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Организация тренировочного процесса (InDoor/OutDoor)	12	12	12	12	14	14	14	14	14	14	12	12
Сдача тестов (ОФП и теория) и сертификация			2	2	2	2	2	2	2	2		
Тренинги (медицинский, командообразование, психологический)												
Внутренние соревнования												
Обеспечение мероприятий Гонки Героев, судейство отборочных этапов Чемпионата												

\* В таблице указано количество мероприятий в месяц



# Тесты для прохождения грейда «Инструктор»

Кандида  
т

Инструкто  
р

- Тест N° 2 -ОФП
- Тест N° 3 - ОФП
- Тест N° 4 Скоростной бег 100 м

## **Тест N°1**

Бег 10 км

Лимит времени: 50 мин

# Тесты для прохождения грейда «Инструктор»

## Тест 1

Бег 10км  
Мужчины 48 минут  
Девушки 50 минут

## Тест 2 ( закрыть 3 раунда )

Лимит по времени 7 минут  
2 Bear (медведь) 20 kg Жен, 40 kg Муж  
10 Box jump (прыжки на коробку)  
2 Rope (канат) 5 m  
10 kb swing ( махи гирей)

## Тест 3 ( закрыть 2 раунда )

Лимит по времени 12 минут  
500 м Rowing (гребля на гребном тренажере)  
10 Pull-ups (подтягивание)  
50 Push-ups (отжимания)  
50 Air squat (приседания)

## Тест 4

Скоростной бег на 100 м:  
Девушки 14,5 сек  
Мужчины 13,5 сек



# Медийность

Медийность для инструктора – один из главных мотивационных факторов.

## Инструктор

- Посты и репосты в региональных встречах в ВК
- Размещение на доске почета на мероприятии
- Размещение на сайте лигагероев.рф главного тренера