**Положение о соревновании**

**по гребле ИНДОР среди Членов Совета ветеранов спорта ЦСКА, ветеранов академической гребли ЦСК ВМФ им. Адмирала Флота Советского Союза С.Г. Горшкова, спортсменов спортивной школы ЦСКА.**

1. Дата соревнования: 25 апреля 2020 года.
2. Место проведения: Москва и Московская область, по месту проживания участников соревнования в период самоизоляции.
3. Цель проведения: В честь 97 – ой годовщины образования Центрального Спортивного Клуба Армии – 29 апреля 2020 года.
4. Соревнование проводятся под эгидой Совета ветеранов спорта ЦСКА и Центрального Спортивного Клуба Военно-Морского Флота имени Адмирала Флота Советского Союза С.Г. Горшкова.
5. Дистанция: 500 метров.
6. Участники:
7. Члены Совета ветеранов спорта ЦСКА;
8. Ветераны (спортсмены) академической гребли ЦСК ВМФ имени Адмирала Флота Советского Союза С.Г. Горшкова (Гребного Клуба ЦСК ВМФ);
9. Спортсмены спортивной школы ЦСКА;
10. Условия:
11. Полное видеосъемка прохождения дистанции (от старта до финиша) – 500 метров на гребном тренажере «Concept2», с демонстрацией выставленной дистанции и результата на дисплее по окончании ее прохождения, не прерывая видеосъемки.
12. Съемка считается оконченной после демонстрации результата прохождения на дисплее.
13. Заявки на участие подаются любым удобным способом коммуникации: путем электронного сообщения об участии в группе whatsapp 8+ЦСК ВМФ, по телефону (910) 432-37-23, другими удобными способами, сообщив следующие данные:
	1. Ф.И.О.;
	2. Год рождения;
	3. Спортивное звание (разряд);
	4. Спортивная организация.
14. Перед стартом участник представляется по следующей схеме:
	1. Ф.И.О.;
	2. Год рождения;
	3. Спортивное звание (разряд);
	4. Воинское звание (для офицеров запаса);
	5. Спортивная организация;
	6. Член Совета ветеранов спорта ЦСКА (Для Членов Совета);
	7. Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
15. Форма одежды участника.

Участник имеет форму:

* 1. Футболка ЦСК ВМФ, трехцветная (триколор с эмблемой ЦСК ВМФ и Гербом России);
	2. В случае отсутствия футболки, означенной в предыдущем подпункте – футболка красная ЦСК ВМФ;
	3. В случае отсутствия футболок, означенных в подпунктах a и b – футболка красного или белого цветов, желательно с эмблемами ЦСКА.
1. Поскольку соревнования проводятся удалённо в режиме длительного времени самоизоляции и ограниченной возможности (отсутствия возможности) для полноценных тренировок, ответственность за своё здоровье несёт каждый участник индивидуально. Участники должны соотнести состояние своего здоровья со скоростным режимом прохождения дистанции.
2. Участник организует собственную видеосъемку от момента представления до момента завершения прохождения и показа результата на дисплее. Видеосъемка должна вестись в любом ракурсе: от фронтальной съемки до боковой, но обязательно в горизонтальной плоскости (источник видеосъемки должен находится на уровне не выше головы участника и располагаться по направлению дневного света (от окна, но не против света)). Участник должен позаботиться о максимальном качестве видеосъемки.
3. Полученные в результате прохождения дистанции видеоматериалы направляются участниками в течение дня, в любое удобное для прохождения дистанции время:
	1. либо на электронную почту: sergey100gav@mail.ru;
	2. либо выкладываются в группе whatsapp 8+ЦСК ВМФ.
4. Возрастные категории участников:
	1. ММ-ЖМ:
5. 27-39 лет;
6. 40-49 лет;
7. 50-59 лет;
8. 60+ лет;

Внутри каждой возрастной группы (по подпункту) «а» фора высчитывается относительно наиболее старшего участника соответствующей группы по формуле:

= разница по возрасту × 0,5 сек плюсуется к результату.

Самый старший участник в группе имеет чистое время.

* 1. МА-ЖА:
1. Победители и призёры награждаться медалями и грамотами - после снятия режима самоизоляции.