

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

« ____ » _____ Е. А. Степовик
2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении беговой тренировки Осенний трейл «Вкус Тургояка»

1. Цели проведения тренировки

Основными задачами беговой тренировки осенний трейл «Вкус Тургояка» (Далее – «Тренировка») являются:

- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- привлечение жителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация бега по пересеченной местности (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, развитие туризма.

2. Время и место проведения, дистанции

Тренировка проводится 27 сентября 2026 года, Челябинская область, г. Миасс, п. Тургояк, на территории клуб-отель «Золотой пляж».

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

5 км (мужчины и женщины, с 14 лет и старше) набор высоты 50 м, дистанция пролегает вокруг озера Инышко;

8 км (мужчины и женщины, с 18 лет и старше) набор высоты 136 м (вокруг озера Инышко с забегом на вершину горы Лысая).

16 км (мужчины и женщины, с 18 лет и старше) набор высоты 136 м (вокруг озера Инышко с забегом на вершину горы Лысая, дистанция 8 км в два круга).

Тренировка проводится в окрестностях озера Тургояк с крутыми подъемами и спусками, в зависимости от погодных условий возможна грязевая «каша» на дистанции.

3. Организаторы Тренировки

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

Непосредственное проведение Тренировки осуществляет, председатель МОО «Федерации триатлона, легкой атлетики, плавания и велосипедного спорта Миасского городского округа» (далее Организаторы).

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

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

Официальная группа «Вконтакте»: https://vk.com/turgoyak_sports.

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

4. Программа Тренировки (ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ)

07:30 - Регистрация, выдача стартовых пакетов (регистрация закрывается за 30 минут до старта).

08:40 - Вступительное слово Организаторов, брифинг.

09:00 - Старт участников на 16 км.

09:30 - Старт участников на 8 км.

10:00 - Старт участников на 5 км.

11:00 - Награждение участников 5 км и 8 км

11:30 - Награждение участников 16 км

14:00 - Закрытие дистанции, уборка трассы.

Общее контрольное время: 5 км – 1 час, 8 км – 1,5 часа, 16 км – 2,5 часов.

5. Порядок регистрации

К участию в Тренировке на дистанцию 4 км допускаются все желающие с 14 лет и старше, имеющие необходимую физическую подготовку. На дистанцию 8 км и 16 км допускаются все желающие с 18 лет и старше. Возраст участника определяется на день тренировки.

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

В день Тренировки регистрация проходит на месте старта с 07:30 при наличии свободных слотов.

6. Стартовый взнос: (онлайн – оплата)

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

Слот может быть передан другому участнику, за внесение изменений взимается плата 800 рублей. 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), стартовый пакет, аренду помещения, техническое оснащение дистанции, аренду звукового оборудования, формирование призового фонда Тренировки и др.

Лимит количества участников на дистанциях:

5 км – 50 человек, 10 км – 50 человек, 22 км – 50 человек.

7. Дополнительные преимущества для участников 5 км , 8 км, 16 км:

- хронометраж;
- мешок-рюкзак с продукцией от партнеров;
- номер участника + булавки;
- медаль финишера + значок.

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 5 км, 8 км и 16 км. Призы предоставляются партнерами и организаторами Тренировки. Участники, занявшие призовое место в абсолютном зачете, не участвуют в награждении в возрастных группах.

Победители и призеры на дистанциях 5 км, занявшие 1-3 место (мужчины и женщины) в своих возрастных группах (14-18 лет, 19-49 лет, 50 лет и старше) награждаются грамотами, на дистанциях 8 км и 16 км, занявшие 1-3 место (мужчины и женщины) в своих возрастных группах (18-49 лет, 50 лет и старше) награждаются грамотами.

Итоговые результаты Тренировки 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 Тренировке.

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

Обеспечение безопасности участников и зрителей на тренировке 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.

Тренировка 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...»

10. Снаряжение

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

- сотовый телефон с полным зарядом батареи в гермоупаковке с записанным телефоном организаторов в адресной книге аппарата.
- треккинговые палки;
- запас воды или напиток;
- 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).

На дистанции запрещены:

- наушники;
- стеклянная посуда для напитков.

11. Требования и допуск участников к Тренировке

Для дистанции 5 км:

- документ, удостоверяющий личность участника Тренировки (оригинал паспорта/ свидетельства о рождении);

- согласие на обработку персональных данных (Приложение) или 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 тренировки.

Для дистанций 8 км и 16 км:

- документ, удостоверяющий личность участника Тренировки (оригинал паспорта);

- оригинал и копию медицинской справки (допуск) на имя участника:

Справка должна быть действительна в день тренировки и оформлена по форме из Приложения № 2 к Приказу Минздрава РФ № 1144н от 23.10.2020 г., в справке должно быть указано «Допущен» с указанием дисциплины (бег) и дистанции, не меньше выбранной.

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.

- согласие на обработку персональных данных (Приложение).

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

Заявляясь на Тренировку, 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 Тренировки 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

Организаторы оставляет за собой право дисквалифицировать участника в случае, если:

- участник бежал под зарегистрированным номером другого бегуна;

- участник бежал без номера или был спрятан под одежду (стартовый номер должен быть виден и находится спереди у участника);

- участник сократил дистанцию;

- участник пробежал дистанцию, на которую не был заявлен;

- участник использовал подручное средство передвижения (квадроцикл и другие средства передвижения);
- участник начал тренировку до официального старта;
- участник прибежал к финишу после закрытия зоны финиша;
- участник начал тренировку не из зоны старта;
- участник бежал без официального номера Тренировки;
- участник не прошел одну или несколько обязательных отметок (отмечающие участников, организаторы на дистанции);
- участник проигнорировал решение организатора о снятии с дистанции (грубые нарушения правил, несоблюдение временных лимитов).

13. Охрана окружающей среды

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

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

14. Изменение или отмена Тренировки

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 Тренировкой или во время неё, которые ставят под сомнение безопасность проведения Тренировки и безопасность участников, решение об отмене Тренировки, 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); количество осадков 20 мм и более за 12 часов до тренировки (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 Тренировке, 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

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

15. Фото и видео съемка

Организаторы осуществляют фото- и видеосъемку Тренировки без ограничений и оставляют за собой право использовать полученные ими во время Тренировки материалы по своему усмотрению. Статья 152.1

ГК РФ Охрана изображения гражданина: «Принимая участие в тренировки, 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 Тренировки будет организована фотосъемка, компанией-партнером ООО «Айтиспортсервис». Фотографии можно будет приобрести на информационном портале <https://myrace.info>.

Настоящее положение является официальным приглашением-вызовом для участия в Тренировке.

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 тренировке осенний трейл «Вкус Тургоряка» 27 сентября

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 тренировки предполагают наличие существенных рисков получения травм, включая возможный постоянный паралич и смерть. Несмотря на то, что соблюдение определенных 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 тренировкам. 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 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 тренировках.
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 тренировках я обнаружу нестандартную существенную угрозу, я обязуюсь прекратить свое участие в таких тренировках 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 ТРЕНИРОВКИ, 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 тренировку («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 ТРЕНИРОВКИ 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 тренировок, 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 ТРЕНИРОВКИ.
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! 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 **тренировке осенний трейл**

«Вкус Тургорьяка» 27 сентября 2026 г., дистанция _____. Принимая во внимание существующие и понятные риски, связанные с участием, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1. Указанная тренировка предполагает наличие существенных рисков получения травм, включая возможный постоянный паралич и смерть. Несмотря на то, что соблюдение определенных правил, технических норм, использование специального оборудования и личная дисциплина могут снизить эти риски, тем не менее, опасность получения серьезных травм остается. 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 тренировке.
3. Я добровольно соглашаюсь соблюдать все официально утвержденные 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, разрешенной законом.
5. Настоящим, я даю согласие ОРГАНИЗАТОРУ 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 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 пересечению, соблюдать правила согласно данного Постановления.
8. Медицинские противопоказания к участию в тренировке:
 - 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 тренировке _____

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: «_____» _____ 2026г.