Готовы испытать свою силу и навыки?

Мы рады пригласить вас на «Тропу испытаний». В рамках прохождения полосы препятствий вас ждут: испытания на ловкость, силу и выносливость; возможность демонстрации своих навыков; соревнования, где каждая минута на счету; протеиновый перекус, а также призы для лучших участников.

Соревнования Тропы испытаний проводятся в возрастных категориях:

Юноши и девушки 14-17 лет;

Юноши и девушки 18-21 лет;

Мужчины и женщины 22-29 лет;

Мужчины и женщины 30-35 лет.

Важно: участие индивидуальное, мужские и женские группы учитываются отдельно.

Тропа испытаний в себя включает:

* спуск по склону (спортивным способом);
* подъем по склону (спортивным способом);
* переправа с опорой на перила по бревну;
* установка, снятие палатки;
* преодоление «заболоченного участка» по «кочкам»;
* преодоление «заболоченного участка» участка по кладям;
* «Тарзанка»;
* вязание узлов.

Для участия в Тропе необходимо в срок до **25 августа 2024 года** заполнить заявку по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/cloud/66afda0e84227c72e87b98ea/>

А также в день соревнований иметь при себе ксерокопию паспорта, медицинскую справку формы №1144Н (о допуске к участию в спортивных соревнованиях), заполненное согласие о соблюдении Правил, спортивную форму и отличное настроение!

Все участники до места проведения добираются самостоятельно или за счет направляющей организации.

Не упусти шанс проявить себя, научиться чему-то новому и просто отлично провести время на свежем воздухе! Ждём тебя **31 августа 2024 года** на территории спортивного центра «Каменка» Кардымовского района Смоленской области (<https://vk.com/endurance67>). Старт в 10:00. Не опаздывай!

Стартовый протокол всех зарегистрированных участников соревнований и дополнительная информация будут опубликованы до 28 августа 2024 года на сайте <https://o-smolensk.ru/>

**СПИСОК**

**рекомендуемого личного снаряжения**

|  |  |
| --- | --- |
| **одежда** | 2 комплекта: для прохождения спортивной трассы и сменная |
| **обувь** | 2 комплекта: для прохождения спортивной трассы и сменная |
| **сопутствующее** | Предметы личной гигиены  |
| **защита** | Защита для суставов (наколенники, налокотники), если необходимо; перчатки х/б для защиты рук |
| **документы** | Копия паспорта, допуск врача |

