

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении легкоатлетического полумарафона “Томский полумарафон”
08 сентября 2024 года

1. Общие положения

Легкоатлетический полумарафон, «Томский полумарафон» (далее – Полумарафон), проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Томск» на 2024 год.

Полумарафон проводится в соответствии с правилами вида спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Минспорттуризма России от 12 апреля 2010 года № 340, с правилами вида спорта «Северная ходьба» в целях:

- популяризации здорового образа жизни, пропаганды бега и северной ходьбы как массовых и доступных видов спорта;
- приобщения населения, привлечения детей, подростков и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развития международных, студенческих, спортивных связей и спортивного и событийного туризма.

Полумарафон проводится в очном формате и проводится в двух дисциплинах:

- бег;
- северная ходьба.

2. Место и сроки проведения полумарафона

2.1. Очный формат:

2.1.1. Томский полумарафон состоится 08 сентября 2024 года в Томске.
Старт-финиш: пл. Новособорная

2.1.2. В программу полумарафона входят:

- соревнования в беге по шоссе на дистанциях: 21.1 км (полумарафон), 21.1 км (эстафета 2*10,5 км), 10 км, 10 км (эстафета 2*5 км) и 5 км;
- соревнования по северной ходьбе на дистанциях: 10 км и 5 км;
- несоревновательный (детский) забег на дистанции 1 км;

2.1.3. Время старта основного забега – **08 сентября 2024 года в 09:00.**

Время старта детского забега - **12:00 ч.**

2.1.4. Трасса полумарафона сертифицирована.

3. Организаторы

Общее руководство подготовкой и проведением Полумарафона осуществляет управление физической культуры и спорта администрации Города Томска и Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области. Непосредственное проведение Марафона возлагается на АНО «Беговое сообщество «Сердце Сибири», ИП Гордиевских Т.С. (ИНН 701742506067), Общественную организацию «Томская областная федерация легкой атлетики «Дистанция» и Томское региональное отделение Общероссийской Общественной организации «Российская Федерация северной ходьбы», АНО ФОСК «Путешествие».

3.1. АНО «Беговое сообщество «Сердце Сибири». Функциональные обязанности:

- Организация и проведение мероприятия;
- Организация награждения победителей;
- Торжественное открытие/закрытие мероприятия;
- Организация и проведение культурно-массовой программы;
- Организация работы администраторов при регистрации участников;
- Организация работы администраторов зоны старта – финиша, зоны пунктов питания и освежения, разметки трассы;
- Организация работы стартово-финишного городка.
- Организация хронометража мероприятия;
- Финансирование мероприятия.
- Организация монтажа и работы стартово-финишного городка.

3.2. ИП Гордиевских Т. С.

Функциональные обязанности:

- Регистрация участников мероприятия на официальном сайте полумарафона: tomskmarathon.ru;
- Организация финансирования мероприятия

3.3. Управление физической культуры и спорта администрации города Томска (далее – Управление).

Функциональные обязанности:

- организация и проведение мероприятия в соответствии с Распоряжением администрации Города Томска;
- Организация работы судей мероприятия;
- Обеспечение медицинской безопасности;
- Информирование населения г. Томска о мероприятии;
- Организация Кубка ВУЗов;
- Закупка сувенирной продукции.

3.4. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (далее – Департамент).

Функциональные обязанности:

- Организация медицинского обслуживания мероприятия, в том числе организация работы мандатной комиссии полумарафона (ОГАУЗ ВФД).

3.5. Общественная организация «Томская областная федерация легкой атлетики «Дистанция»

Функциональные обязанности:

- Организация работы линейных судей в дисциплине бег;
- Организация работы Главного судьи и секретаря соревнований;
- Информирование населения и региональные федерации легкой атлетики о мероприятии.

3.6. Томское региональное отделение Общероссийской Общественной организации «Российская Федерация северной ходьбы», АНО ФОСК

«Путешествие»

Функциональные обязанности:

- Организация работы линейных судей в дисциплине северная ходьба;
- Информирование населения г. Томска, Региональных отделений ООО «РФСХ» о мероприятии.

Директор полумарафона - Гордиевских Александр Анатольевич (г. Томск).

Главный судья полумарафона - Михайловский Андрей Владимирович (г. Томск).

Начальник службы дистанции - Романенко Максим Васильевич (г. Омск).

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. Право участия в полумарафоне имеют граждане Российской Федерации и иностранных государств, прошедшие регистрацию и оплатившие её стоимость. Возможна регистрация только в одном виде программы.

4.2. К участию в забегах допускаются:

4.2.3. на дистанции 21.1 км (полумарафон) – лица в возрасте 16 лет и старше.

4.2.4. на дистанции 21.1 км (эстафета) – лица в возрасте 16 лет и старше.

4.2.5. на дистанции 10 км – лица в возрасте 16 лет и старше.

4.2.6 на дистанции 10 км (эстафета) – лица в возрасте 12 лет и старше.

4.2.7. на дистанции 5 км – лица в возрасте 12 лет и старше.

4.2.8. на дистанции 1 км – дети до 12 лет.

4.3. На дистанции 5 км могут быть допущены участники до 12 лет, являющиеся учениками ДЮСШ и прочих спортивных учреждений при **ОБЯЗАТЕЛЬНОМ наличии медицинского допуска** на участие в конкретном забеге, с указанием дистанции забега.

4.4. Возраст участников определяется по состоянию на дату проведения полумарафона – **08 сентября 2024 года**.

4.5. Участники на всех дистанциях (21.1 км, 10 км, 5 км, в том числе эстафетах) **обязаны предоставить оригинал медицинского заключения** о допуске к участию в физкультурном мероприятии, массовом спортивном мероприятии в соответствии с формой приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 н, Приложение 2, либо справку подтверждающую наличие у участника 1 или 2 группы здоровья

4.6. Медицинское заключение должно быть:

- выдано учреждением с лицензией на осуществление медицинской деятельности;
- иметь штамп медицинского учреждения, печать медицинского учреждения, личную печать врача, ФИО и дату рождения участника;
- соответствовать требованиям Приложения 2 к приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 н;
- Срок действия медицинского заключения – 6 месяцев с момента ее получения, если иное не указано в медицинском заключении (допуске) Участник должен оставить справку в обмен на стартовый номер. Забрать справку после гонки нельзя. Копия медицинской справки принимается только в случае

предоставления мандатной комиссии оригинала. На несоревновательной детской дистанции 1 км справка не требуется.

4.7. Регистрируясь на Полумарафон, участник подтверждает, что регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Забегах для его здоровья, в соответствии с пп. 5 п. 2 ст. 24 ФЗ от 04.12.2007 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в полумарафоне, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Марафоне, и принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия. Участник полумарафона обязуется подтвердить данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданной по результатам проведенного медицинского обследования состояния здоровья, выданное физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по бегу на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник или большей. Справка должна быть оформлена в соответствии с пунктами 4.4, 4.5, 4.6. настоящего Положения. При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее 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.

4.8. Участники полумарафона стартуют из кластеров в соответствии с предполагаемым финишным временем, заявленным при регистрации. Допускается старт из более позднего кластера.

4.9. К участию в забеге не допускаются:

- участники без стартового номера;
- участники, использующие любые механические средства передвижения, за исключением участников на инвалидной коляске, прошедшие регистрацию и получившие стартовый номер, стартующие из специального кластера;
- участники с животными;
- участники с детьми, участники с детскими колясками и специальными удерживающими детскими устройствами за исключением детского забега;
- участники с флагами, транспарантами и прочими конструкциями носимого и передвижного характера, которые могут помешать другим участникам в соревновании, либо травмировать их.

5. Регистрация участников

5.1. Сроки регистрации участников: с 20 декабря 2023 года по 07 сентября 2024 года. Регистрация производится онлайн на сайте tomskmarathon.ru, посредством оплаты банковскими картами платёжных систем VISA, MasterCard и МИР.

Примечания:

1. Участие в Полумарафоне считается подтвержденным только после оплаты регистрационного взноса на сайте Полумарафона в режиме онлайн. После произведенной оплаты ФИО участника появляется в стартовом списке.

2. Регистрация участников будет открыта до 19:00 часов 07 сентября 2024г.

3. Регистрация участников на очный формат может быть закрыта досрочно по достижению количества лимита участников на дистанции. Лимит участников определяется организаторами. Информация размещается на сайте tomskmarathon.ru в разделе НОВОСТИ и социальных сетях Марафона.

5.2. Стоимость регистрации (включая северную ходьбу):

	Стоимость регистрации (руб.)				
	20/12/23- 10/01/24	11/01/24- 30/04/24	01/05/24- 30/06/24	01/07/24- 25/08/24	26/08/24- 07/09/24
21.1км; 10 км; 5 км	1690	1990	2190	2290	2490
эстафеты 21.1 км; 10 км	3500	4000	4400	4600	5000
1 км	650	750	800	850	950

5.3. Льготы по оплате регистрации:

- организатор имеет право на предоставление льготных цен в качестве рекламных акций;

- по индивидуальному приглашению Администрации полумарафона через оформление ПРОМОКОДА.

5.4. В случае невозможности участия в Полумарафоне либо отмены его проведения, либо переноса даты Полумарафона по независящим от организаторов обстоятельствам, включая ограничивающие распоряжения органов федеральной, региональной, муниципальной власти, регистрационный взнос не возвращается и не переносится (за исключением случаев, когда Организатор самостоятельно предлагает Участникам перенос регистрационного взноса) на другое соревнование. Взнос может быть передан другому участнику. Взнос может быть переоформлен на другого участника в личном кабинете участника самостоятельно, либо по письменному заявлению держателя слота направленного на электронную почту: info@tomskmarathon.ru. Переоформление слота на сайте возможно до 20 августа 2024 года.

6. Условия финансирования

6.1. Расходы, связанные с организацией и проведением полумарафона, производятся из внебюджетных источников финансирования (заявочные взносы участников, спонсорская помощь партнеров).

6.2. Управление несет расходы согласно утвержденной смете в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни» на 2015 - 2025 годы», утвержденной постановлением администрации Города Томска от 30.09.2014 года № 986.

6.3. Департамент несет расходы по медицинскому обеспечению полумарафона.

6.4. Расходы, связанные с участием иногородних спортсменов и их представителей – за счет командирующих организаций или самих участников, кроме профессиональных спортсменов по персональному приглашению организаторов полумарафона.

7. Пакет участника

7.1. Лица, выполнившие условия настоящего Положения и допущенные к участию в полуарафоне, получают пакет участника со следующей атрибутикой и набором услуг:

Состав пакета участника	Дистанции		
	1 км Детский	5 км	10 км 21.1 км
Нагрудный номер, соответствующий выбранному виду спортивной программы	+	+	+
Дубликат нагрудного номера для сдачи вещей в камеру хранения	+	+	+
Индивидуальный чип автоматической электронной системы хронометража BibTag	-	+	+
Прохладительный напиток на финише	+	+	+
SMS-оповещение, либо оповещение в ЛК на сайте марафона (в случае указания номера мобильного телефона)	-	+	+
Доступ к базе данных с личным результатом	-	+	+
Доступ к печати памятного диплома	+	+	+
Доступ к персональным фотографиям на трассе и финише (за отдельную плату)	+	+	+
Стартовая сумка для вещей с символикой Марафона	+	+	+
Памятная медаль пересекшим финишную черту	+	+	+
Пункты питания на трассе в соответствии с Правилами ИААФ	-	-	+

7.2. Выдача пакетов участника производится: 06 и 07 сентября по адресу: Томск, пр. Ленина, 217/22, Спортмастер PRO. В день старта забега выдача пакетов участника производится только для иногородних участников.

Время выдачи пакетов:

- 06 сентября будет производиться с 15:00 – 20:00, по адресу: по адресу: г. Томск, пр. Ленина, 217/22, Спортмастер PRO.
- 07 сентября будет производиться с 15:00 – 20:00, по адресу: по адресу: г. Томск, пр. Ленина, 217/22, Спортмастер PRO.
- 08 сентября (только для иногородних участников) 07:30 - 08:15, по адресу: г. Томск, пл. Новособорная (стартовый городок).

Для получения пакета участника необходимо предъявить:

- документ, удостоверяющий личность;
- для участников соревнований на дистанциях 21.1 км, 21.1 км эстафета, 10 км, 5 км - оригинал медицинской справки с допуском к участию в Марафоне. Участник должен оставить справку в обмен на стартовый номер. *Забрать ее после забега нельзя. Копия медицинской справки принимается только в случае предоставления мандатной комиссии оригинала.*

8. Условия получения стартового пакета

8.1. При получении стартового пакета участник обязан предоставить:

- удостоверение личности;
- оригинал медицинской справки, требования к которой указаны в п.4.6.

8.2. Получение стартового пакета возможно через доверенное лицо. Доверенное лицо участника обязано предоставить:

- собственное удостоверение личности;
- копию удостоверения личности участника;
- оригинал медицинской справки участника, требования к которой указаны в п.4.6.
- оригинал доверенности на имя доверенного лица. Форма доверенности произвольная. Заверять доверенность у нотариуса не требуется.

9. Подведение итогов

9.1. Официальные соревнования проводятся в соответствии с «Правилами соревнований» Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (далее – Правила ИААФ), Правилами соревнований Общероссийской Общественной Организации «Российская федерация Северной ходьбы».

9.2. Фиксирование результатов участников соревнований полумарафона на дистанциях 21.1 км, 10 км и 5 км осуществляется системой автоматического электронного хронометража **BibTag**. Каждый участник во время регистрации вместе с нагрудным номером получает индивидуальный одноразовый электронный датчик записи и передачи информации (чип). Нагрудный номер с чипом в обязательном порядке должен быть прикреплен к внешнему слою спортивной одежды каждого

участника.

Определение победителей в абсолютном зачете, в возрастных группах, в возрастном гандикапе производится по времени выстрела стартового пистолета (gun time), т.е. по фактическому времени пересечения финишной линии.

Все официальные протоколы мероприятия составляются по времени выстрела стартового пистолета (gun time).

Личное время участников, т.е. время затраченное на фактическое прохождение дистанции, определяется по фактически затраченному времени (чип time), начинает отсчитываться с момента фактического пересечения стартовой линии и определяется системой автоматического электронного хронометража VibTag. Данное время выдается участникам информационно и не вносится в официальный финишный протокол.

9.3. Лимит времени на дистанции 21.1 км и 21.1 км эстафета – **2:50 часа**;
лимит времени прохождения дистанции 10 км бег и северная ходьба – **2 часа**;
лимит времени прохождения дистанции 5 км бег и северная ходьба – **50 минут**;

9.4. Организаторы Марафона не гарантируют получение личного результата участником, если:

- электронный чип хронометража поврежден,
- стартовый номер размещен не на груди,
- стартовый номер утерян,
- участник дисквалифицирован,
- участник принял участие в детском забеге.

10. Награждение участников

10.1. Награждение участников Томского полумарафона:

Призы устанавливаются в следующих номинациях:

Забег на дистанции 21,1 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете;

Забег на дистанции 10 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете;

Забег на дистанции 5 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете;

Северная ходьба на дистанциях 10 км, 5 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете;

Эстафеты на дистанциях 21.1км, 10 км:

- командам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете;

Ценные призы устанавливаются в следующих номинациях:

Забег на дистанции 21,1 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 6 в абсолютном зачете с учетом возрастного гандикапа (правила возрастного гандикапа указаны в Приложении 1);

Забег на дистанции 10 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 6 в абсолютном зачете с учетом возрастного гандикапа (правила возрастного гандикапа указаны в Приложении 1);

Забег на дистанции 5 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 6 в абсолютном зачете с учетом возрастного гандикапа (правила возрастного гандикапа указаны в Приложении 1);

Примечание: с целью развития любительского спорта, спортсмены, занявшие призовые места в абсолютном зачете в полумарафоне, не участвуют в награждении победителей в номинации “с учетом возрастного гандикапа”.

Торжественное награждение состоится 08 сентября 2024 года на сцене в стартовом городке забега, в соответствии с программой мероприятия. Победители награждаются ценными призами (сувениры) и дипломами.

Денежные призы не предусмотрены.

Участник забега, не явившийся на церемонию награждения без предварительного уведомления организаторов, НЕ НАГРАЖДАЕТСЯ.

Всем участникам пересекшим финишную черту и выполнившим правила Забега в соответствии с настоящим Положением вручается медаль финишера.

Часть приза, по решению организатора, может быть выдана ПОДАРОЧНОЙ КАРТОЙ СПОРТМАСТЕР

11. Дисквалификация и статусы участников

11.1. Участник может быть дисквалифицирован в следующих случаях:

- если участник изменил стартовый номер;
- если участник стартовал до официального старта полумарафона или после закрытия старта;
- если участник забега использовал механические средства передвижения;
- если у участника отсутствует считывание чипа на любой промежуточной точке по дистанции;

- если участник вышел на старт под стартовым номером, зарегистрированным на другого человека;

- если участник пробежал не ту дистанцию, на которую зарегистрировался;

11.2. Участнику присваивается статус не стартовавшего в случае, если участник пересек линию старта до официального времени старта забега или после закрытия старта.

11.3. Участнику присваивается статус не финишировавшего в случае, если участник пересек линию финиша после ее официального закрытия.

11.4. Участнику присваивается статус не финишировавшего в случае, если участник не уложился в лимит прохождения промежуточных точек на дистанции.

12. Допинг - контроль

12.1. Полуарафон проводится в соответствии с антидопинговыми правилами Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) и Общероссийскими антидопинговыми правилами (ОАП) утвержденными Приказом Минспорта РФ от 09.08.2016 г. №947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

12.2. Все участники полумарафона должны придерживаться принципов честного и здорового спорта, соблюдая вышеуказанные антидопинговые правила.

12.3. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) (www.rusada.ru) имеет право выборочного тестирования участников по своему усмотрению.

12.4. В случае установления нарушений антидопинговых правил по п. 2.1. – 2.10 и 10.11.1 Общероссийских антидопинговых правил и соответствующих антидопинговых правил ИААФ участники несут ответственность в соответствии с главой X и п.10.11.3 ОАП и соответствующих антидопинговых правил ИААФ.

13. Страхование

13.1. Страхование участников Полумарафона на время нахождения на трассе осуществляется страховой компанией, уполномоченной Организатором-Росгосстрах.

14. Обеспечение безопасности участников и зрителей

14.1. Содействие в охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности оказывают УМВД России по Томской области и частные охранные предприятия, определенные организаторами.

14.2. Во время Полумарафона будет обеспечено дежурство бригад спортивной медицины и карет медицинской скорой помощи.

15. Изменения в положении

15.1. Настоящее Положение может быть изменено или прекращено Оргкомитетом в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации, в связи с этим.

15.2. В случае возникновения эпидемиологической ситуации, принятием органами власти ограничительных и запрещающих мер и прочих законодательных и нормативных актов, сроки Полумарафона могут изменяться. Все участники будут оповещаться посредством официальной информации на сайте www.tomskmarathon.ru в разделе НОВОСТИ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Возрастной гандикап для определения победителей

Для определения победителей мы будем учитывать “Возрастной” гандикап.

В зависимости от вашей возрастной группы от вашего финишного времени будет вычтен гандикап, согласно таблицы ниже, и первые три спортсмена-любителя с лучшим временем (с учетом возрастного гандикапа) будут награждены призами от партнера. Например:

Участник 1 в возрастной группе 23-39 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 17 мин 10 сек. Смотрим возрастной гандикап — там 00 мин 00 сек, т. е. его время так и будет - **1 час 17 мин 10 сек.**

Участник 2 в возрастной группе 45-49 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 23 мин 50 сек, учитывая его возрастной гандикап (07 мин 00 сек) его время будет считаться как **1 час 16 мин 50 сек.**

Участник 3 в возрастной группе 60-64 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 35 мин 30 сек, учитывая его возрастной гандикап (13 мин 30 сек) его время будет считаться как **1 час 22 мин 00 сек.**

Соответственно в Гран-при среди любителей в абсолютном зачете с учетом возрастного гандикапа:

1 место - участник 2 с временем 1 час 16 минут 50 сек;

2 место - участник 1 с временем 1 час 17 минут 10 сек;

3 место - участник 3 с временем 1 час 22 мин 00 сек.

ПОБЕДИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Возрастной гандикап для любителей 21.1 км

Группа	Гандикап	Группа	Гандикап
М 16-22	02 мин 10 сек	Ж 16-22	01 мин 20 сек
М 23-39	00 мин 00 сек	Ж 23-39	00 мин 00 сек
М 40-44	03 мин 10 сек	Ж 40-44	04 мин 05 сек
М 45-49	07 мин 00 сек	Ж 45-49	06 мин 30 сек
М 50-54	08 мин 30 сек	Ж 50-54	10 мин 30 сек
М 55-59	12 мин 20 сек	Ж 55-59	14 мин 45 сек
М 60-64	13 мин 30 сек	Ж 60-64	20 мин 05 сек
М 65-69	18 мин 25 сек	Ж 65-69	28 мин 05 сек
М 70-74	24 мин 20 сек	Ж 70-74	32 мин 45 сек
М 75-79	31 мин 25 сек	Ж 75-79	41 мин 15 сек
М 80-85	41 мин 00 сек	Ж 80-85	59 мин 30 сек
М 85-89	52 мин 45 сек	Ж 85-89	1 час 07 мин 45 сек
М 90+	2 часа 56 мин 30 сек	Ж 90+	3 часа 44 мин 30 сек

Возрастной гандикап для любителей 10 км

Группа	Гандикап	Группа	Гандикап
М 16-22	00 мин 57 сек	Ж 16-22	04 мин 37 сек
М 23-39	00 мин 00 сек	Ж 23-39	00 мин 00 сек
М 40-44	01 мин 48 сек	Ж 40-44	01 мин 23 сек
М 45-49	02 мин 35 сек	Ж 45-49	05 мин 57 сек
М 50-54	05 мин 18 сек	Ж 50-54	10 мин 38 сек
М 55-59	06 мин 00 сек	Ж 55-59	11 мин 00 сек
М 60-64	06 мин 55 сек	Ж 60-64	11 мин 12 сек
М 65-69	09 мин 33 сек	-	-
М 70-74	10 мин 38 сек	-	-

Возрастной гандикап для любителей 5 км

		Группа	Гандикап
М 19-34	00 мин 00 сек	Ж 19-34	00 мин 00 сек
М 35-39	00 мин 30 сек	Ж 35-39	00 мин 35 сек
М 40-44	01 мин 05 сек	Ж 40-44	01 мин 25 сек
М 45-49	01 мин 40 сек	Ж 45-49	03 мин 00 сек
М 50-54	02 мин 40 сек	Ж 50-54	04 мин 15 сек
М 55-59	03 мин 25 сек	Ж 55-59	05 мин 20 сек
М 60-64	04 мин 15 сек	Ж 60-64	06 мин 40 сек
М 65-69	04 мин 45 сек	Ж 65-69	07 мин 30 сек
М 70-74	05 мин 10 сек	Ж 70-74	08 мин 10 сек
М 75-79	07 мин 15 сек	Ж 75-79	10 мин 50 сек
М 80-85	10 мин 00 сек	Ж 80-85	11 мин 35 сек