

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Директор Департаменту молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації)

\_\_\_\_\_ Ю. ХАН

«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.

## **ПОГОДЖЕНО**

Керівник  
Громадської організації «Бігова Україна»

\_\_\_\_\_ Д. ЧЕРНИЦЬКИЙ

«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.

### **Регламент проведення**

#### **“Спортивно-масовий дитячий захід “Хто перший”**

#### **1. Дата, час, місце проведення.**

##### **Реєстрація учасників “Відбірковий етап” (онлайн):**

Дата: 10 липня - 10 вересня 2025 р.

##### **Проходження відбіркового етапу Змагання:**

Дата: 04 серпня - 14 вересня 2025 р.

##### **Фінальний етап змагання (офлайн).**

Дата та час: 09:00 – 18:00 20 вересня,

09:00 – 18:00 21 вересня.

Місце старту і фінішу: м. Київ, ТРЦ "Рівер Молл" - Київ, Дніпровська набережна, 12.

#### **2. Мета Змагання.**

“Хто перший” — спортивно-розважальний (пізнавальний) захід, з елементами змагання для дітей.

#### **3. Організатори, патронат, спонсори.**

Організатором Змагання виступає громадська організація «Бігова Україна».

Під патронатом:

- Департаменту молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (КМДА).

Організатор формує оргкомітет з-поміж своїх штатних співробітників, а також із залученням вузькопрофільних фахівців з різних видів спорту.

До складу Оргкомітету входять:

- Керівник проєкту Третьяков І.О.;
- Директор Департаменту молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (КМДА) Хан Ю.М.;
- Головний суддя Змагання – Харенко Владислав Юрійович.

#### **4. Вікові категорії та кількість учасників заходу.**

##### **Вікові категорії:**

- 7-8 років.
- 9-10 років.
- 11-12 років.
- 13-14 років.

**Кількість учасників відбіркового (онлайн) етап: > 1000 учасників.**

**Кількість учасників фінального етапу Змагання – 256 учасників.**

Кількість учасників Командна естафета 7-10 років – 8 команд х 4 учасники.  
Кількість учасників Командна естафета 11-14 років – 8 команд х 4 учасники.  
Кількість учасників Сімейна естафета – 32 команди х 2 учасники.

## 5. Програма змагання.

10.07 – 10.09.2025 – реєстрація учасників Змагання.

04.08 – 14.09.2025 – проходження відбіркового етапу Змагання.

11.09.2025 – оголошення 1-ої групи учасників Фінального етапу Змагання.

15.09.2025 – оголошення 2-ої групи учасників Фінального етапу Змагання.

11-16.09.2025 – реєстрація учасників Фінального етапу Змагання.

Видача стартових пакетів учасників Фінального етапу Змагання відбудеться:

19.09.2025 (п'ятниця)

12:00 – 20:00 (Адреса – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall).

20.09.2025 (субота)

08:00 – 16:00 (Адреса – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall – центральний вхід, перший поверх (поряд з стійкою Адміністратора).

**ЗМАГАННЯ:**

20 вересня 2025 р. – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall – центральний вхід, перший поверх (поряд з стійкою Адміністратора).

СУБОТА		
<b>Етап 1 (Часова гонка):</b>		
09:30	15:00	Етап 1
		Командна естафета 4х4

**НЕДІЛЯ — ДЕНЬ 2**

21 вересня 2025 р. – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall.

НЕДІЛЯ		
09:00	17:30	Сімейна естафета, Етап 2, Етап 3, Етап 4 (Півфінал), Етап 5 (Змагання за 3 місце), Етап 6 (Фінал)
	18:00	Закриття «Містечка змагань»

*Детальний розклад етапів змагання буде опубліковано після завершення відбіркового етапу Змагання – після 10 вересня 2025 року.*

## 6. Етапи Змагання.

## **6.1. Відбірковий блок.**

### **6.1.1. Відбірковий етап Змагання — Діти.**

Учасникам відбіркового етапу необхідно виконати 4 вправи та надіслати відеозапис тренування у Telegram чат-бот [@runukraine\\_org](https://t.me/runukraine_org) вказавши наступні дані учасника: **“Прізвище, ім'я, електронну адресу, стартовий номер та вправу, яка виконується на відео”**.

Вимоги до фіксування виконання завдання:

- 1. На відео має бути чітко видно годинник.**
- Під час виконання вправи в кадрі має бути чітко і повністю видно учасника, стороння допомога від моменту початку відліку часу – **заборонена**.
- У вправі із турніком в кадрі обов'язково має бути видна підлога (торкатися підлоги під час виконання вправи заборонено).
- Забороняється міняти швидкість програвання відео та додавати спецефекти, анімацію та ін.
- Порядок виконання вправ учасник визначає самостійно.
- Відео може бути окреме на кожну вправу або всі вправи на одному відео. Має бути чітко та зрозуміло про початок виконання вправи та про закінчення часу виконання вправи.
- Після проходження відбіркового етапу та оголошення списку фіналістів Змагання, учасникам необхідно буде пройти повторну реєстрацію на Фінальний етап Змагання.

### **6.1.2. Відбірковий етап Змагання — Сімейна естафета 2x2.**

Кількість учасників в команді - 2 особи. Команда складається з одного дорослого представника (батька/матері) та однієї дитини (Вікова категорія: 7 - 14 років).

Учасникам відбіркового етапу необхідно виконати 4 вправи та надіслати відеозапис тренування у Telegram чат-бот [@runukraine\\_org](https://t.me/runukraine_org) вказавши наступні дані учасника: **“Прізвище, ім'я, електронну адресу, стартовий номер/назву команди та етап/вправу, яка виконується на відео”**.

У випадку, якщо дитина приймає участь у відбіркового етапі Індивідуальної гонки і вже надіслала відео - повторно знімати відео не обов'язково.

Вимоги до фіксування виконання завдання:

- 1. На відео має бути чітко видно годинник.**
- Під час виконання вправи в кадрі має бути чітко і повністю видно учасника, стороння допомога від моменту початку відліку часу – **заборонена**.
- У вправі із турніком в кадрі обов'язково має бути видна підлога (торкатися підлоги під час виконання вправи заборонено).
- Забороняється міняти швидкість програвання відео та додавати спецефекти, анімацію та ін.
- Порядок виконання вправ учасник визначає самостійно.
- Відео може бути окреме на кожну вправи або всі вправи на одному відео. Має бути чітко та зрозуміло про початок виконання вправи та про закінчення часу виконання вправи.

7. Після проходження відбіркового етапу та оголошення списку фіналістів Змагання, учасникам необхідно буде пройти повторну реєстрацію на Фінальний етап Змагання.

## **Вправи онлайн-відбору:**

### **Вправа 1. Бурпі**

Умова виконання: максимальна кількість повторень за 1 хвилину.

Стандарт виконання:

Поставте ноги на ширині плечей і присядьте, зігнувши ноги в колінах. Упершись долонями в підлогу, стрибком перейдіть в позу упору лежачи. При цьому спина залишається рівною, а ступні впираються пальцями ніг в підлогу. З положення упор лежачи поверніться в положення упор присід. При цьому руки як і раніше долонями на підлозі, сідниці вниз, стегна паралельні підлозі, коліна між ліктів. Тепер вистрибуйте вгору з положення сидячи, одночасно піднімаючи руки вгору та роблячи хлопок над головою.

### **Вправа 2. Вис на турніку із зігнутими колінами**

Умова виконання: вис на витримку, максимальний час - 1 хвилина.

Стандарт виконання:

Прийняти положення вису, схопившись руками за перекладину. Хват прямий (зверху). Ноги зігнуті в колінних суглобах. У такому положенні висіти протягом 1 хвилини.

Прийняти положення вису на перекладині можна з допомогою дорослого або використавши тумбу. Під час виконання вправи торкатися підлоги заборонено.

### **Вправа 3. Рукохід**

Умова виконання: подолати 8 перекладин.

Стандарт виконання:

Прийняти положення вису, схопившись руками за першу перекладину, хват прямий (зверху). Почергово перехоплюватися за наступні жердини та рухатись уперед.

Прийняти положення вису на перекладині можна з допомогою дорослого або використавши тумбу. Під час виконання вправи торкатися підлоги заборонено.

Подолати 8 перекладин можна за один раз, або серіями по 2 чи 4 перекладени.

### **Вправа 4. Вистрибування**

Умова виконання: максимальна кількість повторень за 1 хвилину.

Стандарт виконання:

Поставте ступні трохи ширше за таз і випряміть спину. Присядьте, потім відштовхніться стопами та підстрибніть догори.

## **6.2. Фінальний блок.**

### **6.2.1. Фінальний етап Змагання — Індивідуальні Змагання на вибування.**

Фінальний етап складатиметься із 6 Етапів під час яких відбуватиметься проходження смуги перешкод.

**Перший Етап** – змагання на час подолання смуги перешкод. Серед ВСІХ учасників етапу у віковій категорії буде відібрано учасників, які показали кращий час проходження смуги перешкод з урахуванням штрафних балів – проходить до наступного Етапу.

**Другий Етап** – 1/16 - Змагання на вибування серед двох учасників/учасниць, які зустрінуться на смузі перешкод. Хто покаже кращий час проходження смуги перешкод з урахуванням штрафних балів – проходить до наступного Етапу.

Смуги перешкод будуть складатися з ферм та металевих технологічних конструкцій-перешкод.

Впродовж етапу учасник має на час пройти смугу випробувань, яка складатиметься з 7 різних завдань.

Це легкоатлетичні, гімнастичні, кросфіт випробування з цікавою та яскравою обгорткою.

**Кількість учасників, що пройдуть у наступний етап своєї вікової категорії:**

- з 1 у 2 етап – 16 учасників
- з 2 у 3 етап – 8 учасників
- з 3 у 4 етап – 4 учасники
- 5 етап – змагання за 3 місце – 2 учасника
- 6 етап – фінал – 2 учасника

### **6.2.2. Командна естафета 4x4 - 7-10 років.**

Вікова категорія: 7 - 10 років.

Кількість команд - 8.

Кількість учасників в команді - 4 особи. Обов'язкова умова - мінімум 1 дитина протилежної статі.

Проходження смуги перешкод командою відбувається шляхом подолання 7-ми етапів перших 3 учасників команди та подоланням всіх етапів із забіганням на фінішну гірку 4-им учасником.

За результатом проміжних забігів суддівська колегія визначає 2 команди-учасниці Фінального етапу Командного змагання за результатами найкращого часу подолання смуги перешкод, які змагатимуться за звання "Команди — переможця".

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

### **6.2.3. Командна естафета 4x4 - 11-14 років.**

Вікова категорія: 11 - 14 років.

Кількість команд - 8.

Кількість учасників в команді - 4 особи. Обов'язкова умова - мінімум 1 дитина протилежної статі.

Проходження смуги перешкод командою відбувається шляхом подолання 7-ми етапів перших 3 учасників команди та подоланням всіх етапів із забіганням на фінішну гірку 4-им учасником.

За результатом проміжних забігів суддівська колегія визначає 2 команди-учасниці Фінального етапу Командного змагання за результатами найкращого часу подолання смуги перешкод, які змагатимуться за звання "Команди — переможця".

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

#### **6.2.4. Сімейна естафета 2x2.**

Кількість учасників в команді - 2 особи.

Кількість команд - 34.

Команда складається з одного дорослого представника (батька/матері) та однієї дитини (Вікова категорія: 7 - 14 років).

Проходження смуги перешкод командою відбувається шляхом подолання 7-ми етапів першим учасником команди (дитина) та подоланням всіх етапів із забіганням на фінішну гірку другим учасником (батько/мати).

За результатом проміжних забігів суддівська колегія визначає 2 команди-учасниці Фінального етапу Командного змагання за результатами найкращого часу подолання смуги перешкод, які змагатимуться за звання "Команди — переможця".

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

### **7. Умови допуску до Змагання.**

Допуск неповнолітніх учасників до Заходу здійснюється на підставі електронної реєстрації учасника батьками та за умови надання письмової згоди батьками учасника, текст якої надсилається одразу після електронної реєстрації на електронну адресу, зазначену під час реєстрації учасника батьками.

Повну відповідальність за фізичний стан учасника під час виконання вправ несуть батьки учасника.

Організатор Заходу не несе відповідальність за можливе погіршення стану здоров'я учасника, травми або смерть як в період проведення, так і після закінчення Заходу.

Не отримання Організатором письмової згоди батьків учасника є підставою для недопуску дитини до Заходу.

#### **Увага!**

- У разі відсутності посвідчення особи стартовий номер та пакет учасника не видається;
- Вік учасника визначається станом на 31.12.2025 поточного року згідно з Правилами змагань ГО "Бігової України".

#### **7.1. Умови допуску до Змагання. Фінальний етап.**

Під час отримання стартового пакету кожен учасник/учасниця отримує 2 комплекти по 2 стартові номери та офіційну футболку Змагання.

Перший комплект - для 1-го дня Змагання.

Другий день - 2-го дня Змагання.

Комплект (2 шт) необхідно закріпити на футболці Учасника Змагання спереду та на спині в перший день Змагання.

Участь у Змаганні допускається лише в Офіційній футболці Заходу. Використання будь-яких інших футболок - забороняється.

### **8. Надзвичайна ситуація під час Змагання**

## **ДО УВАГИ ВСІХ УЧАСНИКІВ ЗМАГАННЯ!**

**В разі оголошення Повітряної тривоги в місті Києві проведення Змагання призупиняється (в розкладі стартів можливі зміни). Продовження Змагання буде оголошено після скасування Повітряної тривоги (але в будь-якому разі лише у світлу пору доби).**

У випадку надходження повідомлення від ДСНС в регіоні проведення Змагання напередодні Змагання або в день його проведення з попередженням про можливе значне погіршення погодних умов або виникнення загрози життю і здоров'ю людей внаслідок складних погодних явищ (в т.ч. але не виключно: землетрус, повінь, ураган, град, циклон, буревій, блискавка, інші стихійні лиха), Організатор Змагання залишає за собою право на власний розсуд вживати заходів з метою забезпечення безпеки учасників, глядачів, вболівальників і всіх, хто бере пряму або опосередковану участь в Змаганні.

Організаційним комітетом змагання розроблена внутрішня шкала безпеки, згідно з якою в разі настання несприятливих погодних явищ Оргкомітет буде діяти згідно з узгодженим планом і вимагати від усіх учасників неухильного виконання його вимог, а саме:

**1 рівень небезпеки** – вітер з силою 7–9 метрів на секунду – проводиться демонтаж надувних арок, легких конструкцій, легких тентів, промо– та фото– зон.

**2 рівень небезпеки** – вітер з силою 9,5–10 метрів на секунду – проводиться демонтаж всіх тентів, фотозон, а також демонтаж поперечини стартово–фінішної арки.

Керівник проєкту буде просити прибрати будь–що, що може нести небезпеку. Висока ймовірність скасування проведення стартів.

Рішення про їх проведення або скасування буде прийматися безпосередньо перед початком дитячих стартів виходячи з фактичних погодних умов на той момент.

**3 рівень небезпеки** – вітер 11 метрів на секунду і більше – буде прийматися колегіальне рішення про проведення або скасування змагання.

Склад колегії для прийняття такого рішення: Керівник проєкту Третяков Іван, представник ДСНС в області, Головний суддя змагань.

В разі оголошення Повітряної тривоги в місті Києві проведення Змагання призупиняється. Продовження Змагання буде оголошено після Відміни Повітряної тривоги (але в будь-якому разі лише в світлу добу).

**СЛІДКУЙТЕ ЗА ПОВІДОМЛЕННЯМИ ОРГКОМІТЕТУ!**

## **9. Реєстрація на Змагання**

Учасники допускаються до Заходу за умови належної і своєчасної реєстрації на Захід.

Реєстрація можлива в режимі on-line на сайті організатора Заходу

<https://kids.runukraine.org/>.

**Електронна реєстрація учасників відкрита з 10 липня 2025 року по 10 вересня 11:00 2025 року (за умови наявності вільних слотів).**

Організатор Заходу має право призупинити або повністю закрити реєстрацію без попередження в разі досягнення ліміту учасників.

## **10. Стартовий внесок для індивідуальних реєстрацій**

Участь безкоштовна.

## **11. Стартові пакети, отримання стартових пакетів учасників Фінального етапу**

Видача стартових пакетів відбудеться:

19.09.2025 (п'ятниця)

12:00 – 20:00. Адреса – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall – центральний вхід, перший поверх (поряд з стійкою Адміністратора).

20.09.2025 (субота)

08:00 – 16:00. Адреса – м. Київ, Дніпровська набережна, 12 – ТРЦ River Mall – центральний вхід, перший поверх (поряд з стійкою Адміністратора).

**В «стартовий пакет» учасника Відбіркового етапу включені:**

- електронний диплом учасника Відбіркового етапу Змагання;
- електронна медаль учасника Відбіркового етапу Змагання.

**В «стартовий пакет» учасника Фінального етапу включені:**

- футболка учасника Змагання;
- стартовий номер учасника;
- **медаль фінішера** учасника Фінального етапу Змагання;
- інформаційний буклет;
- роздягальні та камери схову;
- фотографії після Змагання.

**В «стартовий пакет» учасника “Командного змагання” включені:**

- стартовий номер учасника;
- **медаль фінішера**;
- роздягальні та камери схову;
- фотографії після Змагання.

Учасник повинен отримати замовлений товар в дні видачі стартового пакета. У день видачі стартового пакета право власності на товар переходить до учасника, незалежно від того, з'явився він чи ні. Якщо він не з'явився, організатори беруть на себе збереження товару протягом одного календарного місяця з дня забігу. Протягом календарного місяця з дня забігу учасник може або отримати його безпосередньо від організаторів, або оформити пересилку товару поштою за свій рахунок. Після закінчення одного календарного місяця з дня забігу з організаторів знімається будь-яка відповідальність за збереження товару, і вони отримують право утилізувати його в будь-який момент.

Учасники Змагання отримують стартові пакети особисто за умови пред'явлення стартового листа та документа, що посвідчує особу.

Учасник Змагання, який не мав можливості взяти участь у Змаганні, може отримати стартовий пакет протягом 30 календарних днів після проведення Змагання в офісі організатора Змагання, повідомивши йому на електронну пошту: [registration@runukraine.org](mailto:registration@runukraine.org), або залишити прохання надіслати стартовий пакет на вказану адресу.

Доставка стартових пакетів здійснюється за рахунок замовника. За можливості організатор залучає партнерів для надання безкоштовної доставки.

## **12. Нагородження переможців**

### **Вікова категорія 7-8 років:**

Нагородження проводиться з 1 по 3 місце серед дівчат та хлопців.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Вікова категорія 9-10 років:**

Нагородження проводиться з 1 по 3 місце серед дівчат та хлопців.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Вікова категорія 11-12 років:**

Нагородження проводиться з 1 по 3 місце серед дівчат та хлопців.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Вікова категорія 13-14 років:**

Нагородження проводиться з 1 по 3 місце серед дівчат та хлопців.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Командні змагання 4x4 - 7-10 років:**

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Командні змагання 4x4 - 11-14 років:**

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

**Сімейна естафета 2x2:**

Нагородження проводиться за зайняте 1 та 2 місце за результатом найкращого часу команди.

Переможці та призери отримують пам'ятні призи.

### **13. Безпека та підготовка місця проведення Заходу**

Порядок підготовки спортивних споруд та дотримання безпеки учасників і глядачів під час проведення Заходу проводиться відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів» та покладається на їх власників.

Контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпечення місць безпеки під час проведення Заходу здійснює робоча комісія під керівництвом представника Громадської організації «Всеукраїнська Асоціація Креативних Культурних Індустрій».

Захід проводиться за умови забезпеченням всіх санітарних та карантинних норм згідно:

- наказу Департаменту молоді та спорту виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 29 травня 2020 року № Н-333;

- постанов Кабінету Міністрів України від 09.12.2020 року № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2»;

- постанови Міністерство охорони здоров'я України Головного державного санітарного лікаря України В. Ляшка від 19.11.2020 року № 58 «Про затвердження протиепідемічних заходів під час проведення спортивних фестивалю на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)».

Медичне забезпечення Заходу проводиться відповідно до «Положення про медичне забезпечення спортивно-масових заходів», затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України з обов'язковою присутністю лікаря.

Підготовка та підтримання у належному технічному стані спортивних споруд, спортивного інвентарю покладаються на їх власників.

Дотримання усіх вимог заходів безпеки, передбачених законом України від 12.05.2015 № 389-VIII «Про правовий режим воєнного стану».

Захід проводиться згідно наказу Міністерства молоді та спорту України від 28.05.2022 № 1587 «Про деякі питання проведення всеукраїнських заходів в умовах воєнного стану» - дії учасників змагань у разі ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ у додатку №1.

Захід проводиться за умови забезпеченням всіх норм безпеки: на виконання статті 33 Кодексу цивільного захисту України та відповідно до Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30 жовтня 2013 року № 841, з метою мінімізації наслідків проведення бойових дій на території України для життя та здоров'я людини. Приміщення має власне обладнане укриття та генератор.

=====

=

*Цей регламент є офіційним викликом до участі в Заході.*

<https://kids.runukraine.org/>

## **Дії учасників заходу у разі надходження сигналу «Повітряна тривога»:**

У разі виникнення реальної загрози життю та здоров'ю людей внаслідок надзвичайних ситуацій у мирний час та в особливий період проводиться оповіщення населення сигналами цивільного захисту для передачі повідомлень телерадіомовних організацій.

1. Почувши сигнал «Повітряна тривога», який чути в залі через систему оповіщення:

- призупинити змагання та проведення заходу;
- швидко одягнутися у спортивний одяг;
- взяти індивідуальні засоби захисту, особисті документи, мобільний телефон;
- спокійно виконуючи вимоги старшого (тренера/представника), дотримуючись дистанції переміститися в укриття;
- йти в укриття потрібно керуючись вказівними знаками;
- відповідальній особі (організатори змагань/заходу) забезпечити безперешкодне переміщення учасників заходу до укриття.

2. Після сигналу «Відбій повітряної тривоги»:

- всім учасникам повернутися на місце проведення заходу.

Укриття розташоване на підземному паркінгу ТРЦ «River Mall».