

**УТВЕРЖДЕНО**

**Председатель «Клуба любителей бега и  
здорового образа жизни**

**Самопревосхождение г. Нур-Султан»**

**Джумабаева Д.Б**

**02 мая 2022**

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении 18-19 июня 2022 года в г. Нур-Султан  
VII ежегодного бегового УЛЬТРАМАРАФОНА  
«Self-transcendence – Самопревосхождение»  
по дисциплинам: 24 часа (суточный), 100 км, 6 часов**



*Финиш ультрамарафона октябрь 2019*

**УТВЕРЖДЕНО**

Председатель ОО «Клуб любителей бега и здорового образа жизни Self-Transcendence - Самопревосхождение»

Джумабаева Д.Б  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник УПН ДП  
г. Нур-Султан  
Полковник полиции

Жарылгапов О.Ш.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ГУ «Управление физической культуры и спорта города Нур-Султан»

Жилкибаев С.С.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении 18-19 июня 2022 года в г. Нур-Султан  
VII ежегодного бегового УЛЬТРАМАРАФОНА  
«Self-transcendence – Самопревосхождение»  
по дисциплинам: 24 часа (суточный), 100 км, 6 часов**

### **1. Цели и задачи**

- 1.1. Приобщение населения к систематическим занятиям бегом;
- 1.2. Развитие и популяризация ультрамарафонских забегов в Республике Казахстан;
- 1.3. Выявление сильнейших ультрамарафонцев Республики Казахстан;

### **2. Руководство организацией и проведением соревнований**

- 2.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта г. Нур-Султан.
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Клуб любителей бега и здорового образа жизни «Самопревосхождение» г. Нур-Султан.

### **3. Место и время проведения**

3.1. Соревнования проводятся 18-19 июня 2022 года на лыже – роллерной трассе на территории Центрального городского парка г. Нур-Султан.

- Старт 24-часового забега – 08:00 - 18 июня 2022 года;
- Финиш 24-часового забега - 08:00 - 19 июня 2022 года;
- Старт 6-часового забега - 08:00 - 18 июня 2022 года;
- Финиш 6-часового забега - 14:00 - 18 июня 2022 года;
- Старт на 100 км - 17:00 - 18 июня 2022 года;
- Финиш на 100 км - 08:00 - 19 июня 2022 года;

#### 4. Участники соревнований

**4.1.** К участию в забегах допускаются спортсмены в возрасте не моложе 18 лет, выполнившие все условия регистрации, уплатившие стартовый взнос, предоставившие медицинскую справку и имеющие официальный результат в беге на дистанции не менее марафонской (42 км 195 м);

**4.2.** Возрастные категории участников:

- 6 - часовой забег - мужчины: 18-45 лет; 46 лет и старше;  
женщины : 18-45 лет; 46 лет и старше;
- 24 - часовой забег – женщины: 18-45 лет, 46 лет и старше;  
мужчины: 18-45 лет; 46 лет и старше.
- Забег на 100 км - женщины: 18-45 лет, 46 лет и старше;  
мужчины: 18-45 лет; 46 лет и старше.

#### 5. Порядок проведения регистрации

**5.1.** Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо:

Пройти онлайн регистрацию на сайте [run.harmony.kz](http://run.harmony.kz) до **18:00 15 июня 2022 г.** и **оплатить стартовый взнос за участие.**

(Внимание: Общее количество участников ограничено, не более 100 человек).

**5.2.** В день старта: явиться на место старта с документом, удостоверяющим личность, медицинской справкой и получить нагрудный номер.

**5.3.** Размер стартового взноса: 24 часа – 17 000 тенге; 100 км – 15 000 тенге; 6 часов - 10 000 тенге;

**5.4.** Получение номеров осуществляется по следующему порядку:

- 24 - часовой забег 18 июня с 07:00 до 07:30 часов;
- 6 – часовой забег 18 июня с 07:00 до 07:30 часов;
- забег на 100 км – 18 октября с 15:00 до 16:30 часов;

#### 6. Условия проведения соревнований

**6.1.** Соревнование проводится в соответствии с правилами Федерации легкой атлетики РК и Международной ассоциации федераций легкой атлетики .

**6.2.** Соревнования проводятся по личному зачету и включают в себя:

- суточный забег: бег в течении 24- часов;
- 6 – часовой забег: бег в течении 6- часов;
- забег на 100 км.

**6.3.** Трасса соревнований – круг протяженностью 1,020 м, покрытие – асфальт/резина.

**6.4.** В соревнованиях победителем считается участник, преодолевший наибольшее расстояние за 24 часа (в зачет идут результаты не менее 70 км);

наибольшее расстояние за 6 часов (в зачет идут результаты не менее 35 км);

в забеге на 100 км, показавший минимальное время (лимит времени - 15 часов).

**6.5.** Участники соревнований обеспечиваются базовым питанием, которое включает в себя горячее вегетарианское питание:

- **24 - часовой забег - 6 раз**
- **6 - часовой забег – 1 раз и забег на 100 км – 3 раза.**

**6.6.** Допускается использование индивидуального питания. Прием пищи необходимо производить в специально отведенной для этого зоне;

**6.7.** Участники суточного забега и забега на 100км должны иметь при себе спальные мешки, карматы (туристические коврики), а также привезти свои палатки, и установить их на территории спортивного лагеря.

## 7. Награждение

**7.1.** Победители и призеры награждаются медалями, грамотами, призами. Все участники награждаются грамотами и медалями.

**7.2.** Победителями и призерами являются участники, занявшие 1 - 3 места в возрастных категориях.

## 8. Финансирование соревнований

**8.1.** Расходы, связанные с командированием участников (проезд, питание, проживание и стартовый взнос) несут командирующие организации или сами участники.

**8.2.** Организаторы соревнований за счет стартовых взносов обеспечивают участников питанием, питьевой водой и медицинским обслуживанием.

**8.3.** Оборудование и техническое обеспечение спортивного лагеря, организация судейства, приобретение грамот, медалей, кубков, призов обеспечивается организаторами соревнований.

**Телефоны для справок :**

**+7 777 527 16 87**

**+7 775 742 82 40**

### **Квалификационные нормативы РК на суточный забег:**

Источник: Федерация Легкой Атлетики РК

<https://qazathletics.kz/ru/professionalam/klassifikacii-i-normativy>

	I разряд	КМС	МС	МСМК
Мужчины	190 км	220 км	240 км	250 км
Женщины	140 км	170 км	190 км	200 км

### **Квалификационные нормативы РК на забег 100 км:**

	I разряд	КМС	МС	МСМК
Мужчины	07:50	07:20	07:00	06:35
Женщины	09:40	09:10	08:40	08:10

### **Рекорды трассы Ультрамарафона «Самопревосхождение»:**

Пол	Суточный бег (24 часа)	100 километров	6 часовой
Мужчины	Результат: <b>210,08 км</b> Год: 2019 <b>Байзак Талапнур</b>	Результат: <b>09:08:35</b> Год: 2019 <b>Кожаметов Жанат</b>	Результат: <b>82 км</b> Год: 2017 <b>Козлов Яков</b>

	Нур-Султан в.к.: 46 и старше	Нур-Султан в.к.: 18-45	в.к.: 18-45
Женщины	<b>Км: 112 км</b> Год: 2017 <b>Марганова Азалия</b> Челябинск, РФ в.к.: 18-45	<b>Км: 91</b> Результат: 12:35:26 Год: 2019 <b>Аменова Гульмира</b> Нур-Султан в.к.: 18-45	<b>Км: 60,32 км</b> Год: 2019 <b>Есенбекова</b> <b>Татьяна</b> <b>Нур-Султан</b> в.к.: 18-45