|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНООбщественное Объединение «Клуб любителей бега и здорового образа жизни «Самопревосхождение - Self-Transcendence» г.Астаны»ПредседательДжумабаева Д.Б.«1» ноября 2022 г. |

### ПОЛОЖЕНИЕ

**по проведению 14-го ежегодного 6-ти и 12-ти часового**

**Ультрамарафона «Самопревосхождение»**

**2 января 2023 года.**

**1. Цели и задачи**

Приобщение населения к систематическим занятиям бегом;  
Развитие и популяризация ультрамарафонских забегов в Республике Казахстан;

Выявление сильнейших ультрамарафонцев Республики Казахстан;

Реализация такого подхода к соревновательному спорту, при котором главным стимулом для участия является радость победы над собой.

**2. Время и место проведения**

### Ультрамарафон состоится 2 января 2023 года в легко-атлетическом манеже имени Казыбека Нуржанова по адресу: г.Караганда, пр. Комиссарова, дом 45а.

**3. Порядок проведения и регистрации**

Участники преодолевают дистанцию согласно международным правилам по ультрамарафонскому бегу. Соревнования проводятся на личное первенство. Результатом считается дистанция, преодоленная участником за 6 часов или 12 часов.

Участники соревнования бегут по кругу 200,00 метров по дорожкам манежа. **Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники** (перед стартом, каждый участник заполняет специальную форму расписку о личной ответственности за состояние здоровья).

Заявки на участие в ультрамарафоне принимаются в электронной форме на сайте: [run.harmony.kz](file:///C:\Users\JumabayevaA\Downloads\run.harmony.kz) **до 20:00 - 28 декабря 2022 года.**

Выдача стартовых номеров состоится **2 января 2023 года:**

* **12-ти часовой забег** - получение нагрудных номеров2 января7:00-7:45. Старт в 8:00. Финиш в 20:00.
* **6-ти часовой забег** - получение нагрудных номеров 2 января 13:00 – 13:45. Старт в 14:00. Финиш в 20:00.

Размер стартовых взносов

* 12 часовой забег – 14 000 тенге
* 6-ти часовой забег – 10 000 тенге.

**Общее число участников ограниченно - не более 50 человек** (по причине ограниченности беговых дорожек манежа).

Во время бега организаторы соревнования обеспечивают участников необходимыми на трассе напитками, легким питанием и медицинским обслуживанием.

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

**Фиксирование результатов осуществляется судьями на специальных бланках.**

Участники соревнования самостоятельно решают вопросы размещения и питания до и после соревнования. Командировочные расходы спортсменов несут командирующие организации.

**4. Участники.**

К участию в ультрамарафоне допускаются спортсмены в возрасте не моложе 18 лет, выполнившие регистрацию и оплатившие стартовый взнос. Минимальными требованиями для участия в 12 часовом забеге является успешно завершенная марафонская дистанция 42км.195м.

**5. Руководство организацией и проведением соревнования.**

Общее руководство организацией соревнования осуществляется Управлением физкультуры и спорта г. Караганды. Непосредственное проведение марафона возлагается на ОО «Клуб любителей бега и здорового образа жизни «Самопревосхождение - Self – Transcendence».

Организатор оставляет за собой право снять участника с дистанции на любом этапе соревнований, по показаниям врача или иным причинам. Организатор имеет право потребовать у участника медицинское освидетельствование о состоянии здоровья.

**6. Награждение.**

Все участники, успешно закончившие дистанцию, награждаются дипломами и памятными подарками.

Призовые места определяются среди мужчин и женщин в двух возрастных категориях – «18-45 лет», «46 лет и старше».

В соревнованиях победителем считается участник, преодолевший наибольшее расстояние за 12 часов **(в зачет идут результаты не менее 50 км).**

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

**7. Обеспечение санитарных норм**

Пункт питания будет обеспечен дезинфицирующими средствами для обработки рук.

**8. Обстоятельства непреодолимой силы**

Оргкомитет Ультрамарафона, обязуется уведомить зарегистрированных участников Ультрамарафона в случае отмены соревнований в результате наступления обстоятельств непреодолимой силы, к таковым относятся (включая, но не ограничиваясь): карантинные ограничения, запрет на проведение спортивных мероприятий. В случае наступления таковых, организаторы обязуются вернуть регистрационные взносы зарегистрированным участникам не позднее

30 календарных дней.

Настоящее положение является вызовом на соревнования.

**Телефон для справок: +7 708 144 59 21; +7 777 527 1687.**