

ПОЛОЖЕНИЕ

по проведению XI традиционного 6-ти и 12-ти часового новогоднего ультрамарафона «Самопревосхождение» 2 января 2019 года.

1.Цели и задачи.

Основной целью проведения ультрамарафона является популяризация оздоровительного бега и бега на длинные дистанции, 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 2019 года в легкоатлетическом манеже по адресу г. Караганда, пр. Комиссарова, дом 45а.

3.Порядок проведения и регистрация.

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

Участники соревнования бегут по кругу 180 метров легкоатлетических дорожек 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» до **14:00 31 декабря 2018 года**.

Предстартовая регистрация состоится **2 января 2019 года**:

12-ти часовой забег - получение нагрудных номеров 7:00-7:45.

Старт в 8:00. Финиш в 20:00.

•**6-ти часовой забег** - получение нагрудных номеров 13:00 – 13:45.

Старт в 14:00. Финиш в 20:00.

Размер стартовых взносов

- 12 часовой забег – 10,000 тенге,
- 6-ти часовой забег - 8,000 тенге.

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

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

Фиксирование результатов осуществляется с помощью компьютерной системы подсчета и дублируется вручную судьями на специальных бланках.

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

4.Участники.

В соревнованиях участвуют спортсмены старше 18 лет, марафонцы, представители клубов любителей бега Казахстана, России, Киргизии и др. стран.

Минимальные требования для участия в 12 часовом забеге является успешно завершённая марафонская дистанция в 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» г. Астаны и волонтеров беговых клубов Астаны.

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 памятным подарками.

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

Настоящее положение является вызовом на соревнования.

Телефон для справок: +7 777 429 2820, +7 708 144 59 21