

УТВЕРЖДЕНО

Председатель ОО «Клуб любителей бега
и здорового образа жизни

«Самопревосхождение г. Астана»

Джумабаева Д.Б

7 мая 2024



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении 21-23 июня 2024 года в г. Астана
IX ежегодного бегового УЛЬТРАМАРАФОНА
«Self-transcendence – Самопревосхождение»

по дисциплинам:

48 часов (2-суточный); 24 часа (1-суточный), 100 км, 6 часов



Старт ультрамарафона июнь 2023

Астана - 2024

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении 21-23 июня 2024 года в г. Астана IX ежегодного бегового УЛЬТРАМАРАФОНА «Self-transcendence – Самопревосхождение»

по дисциплинам:

48 часов (2-суточный) – впервые! 24 часа (1-суточный), 100 км, 6 часов

1. Цели и задачи

- 1.1. Приобщение населения к систематическим занятиям бегом;
- 1.2. Популяризация здорового образа жизни и патриотическое воспитание молодежи;
- 1.3. 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. Астана.
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на ОО «Клуб любителей бега и здорового образа жизни «Самопревосхождение» г.Астана.

3. Место и время проведения

3.1. Соревнования проводятся 21, 22, 23 июня 2024 года на лыже–роллерной трассе на территории Центрального городского парка г. Астана.

- **48-часовой забег** | Старт: 21 июня - 08:00; Финиш: 23 июня - 08:00.
- **24-часовой забег** | Старт: 22 июня - 08:00; Финиш: 23 июня - 08:00.
- **6-часовой забег** | Старт: 22 июня - 08:00; Финиш: 22 июня - 14:00.
- **100 км забег** | Старт: 22 июня - 17:00 (лимит: 15 часов).

3.2. Организаторы Ультрамарафона оставляют за собой право отменить дистанцию, или предложить перерегистрироваться на другую дистанцию в случае, если не будет набрано минимальное количество участников.

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 о допуске к соревнованию.

К участию в 48-часовом (2-суточном) забеге допускаются спортсмены, имеющие официальный результат в беге на дистанции: 24-часовой (1-суточный), 100 км забег, или идентичный ультрамарафон.

Обязательными условиями, для подачи заявки на участие в 48-часовом забеге является наличие у бегуна:

- 1) Справки с медицинского учреждения о допуске на соревнование

2) Личной палатки, спального мешка, туристический коврик

3) Личного помощника (Хэлпера)

К участию в 24-часовом (1-суточном) забеге и 100-км забегах допускаются спортсмены, имеющие официальный результат в беге на дистанции не менее марафонской (42 км 195 м).

К участию в 6-часовом забеге допускаются спортсмены, имеющие результат в беге на дистанции не менее полумарафонской (21 км).

4.2. Возрастные категории участников*:

- 48 - часовой забег – женщины: абсолютный зачет
мужчины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;
- 24 - часовой забег – женщины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;
мужчины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;
- Забег на 100 км - женщины: абсолютный зачет
мужчины: абсолютный зачет
- 6 - часовой забег - женщины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;
мужчины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;

* Организаторы Ультрмарафона, оставляют за собой право менять возрастные категории, после окончания регистрации, если в одной возрастной категории будет **менее 2 участников**.

5. Порядок проведения регистрации

5.1. Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо: Пройти онлайн регистрацию на сайте www.run.harmony.kz до **18:00, 18 июня 2024 г.** и **оплатить стартовый взнос за участие.**

(Внимание: Общее количество участников ограничено. Максимальное количество участников для 48-часового забега – 12 человек, для 24-часового забега – 20 человек, для 100 км – 10 человек; для 6-часового забега – 20 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: 48 часов – 25 000 тенге; 24 часа – 20 000 тенге; 100 км – 18 000 тенге; 6 часов - 15 000 тенге.

5.4. Личные помощники участников соревнования на 48-часов оплачивают взнос в размере 5 000 тенге для покрытия расходов на питание во время нахождения в спортивном лагере. Личные помощники участников соревнования на 24-часа оплачивают взнос за питание в размере 3 000 тенге.

5.4. Получение номеров осуществляется по следующему порядку:

- 48-часовой забег: 21 июня с 06:30 до 07:30 часов.
- 24-часовой забег: 22 июня с 06:30 до 07:30 часов.
- 6-часовой забег: 22 июня с 06:30 до 07:30 часов.
- 100-км забег: 22 июня с 15:30 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:

- 2-х суточный забег: бег в течении 48-часов;

- 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 - 48 часов (в зачет идут результаты не менее 120 км);

- 24 часа (в зачет идут результаты не менее 70 км);

- 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 питание без использования мясных блюд:

- **48** - часовой забег - 9 раз
- **24** - часовой забег - 5 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 2-х суточного, 1-суточного и 100км забегов должны иметь при себе спальные мешки, карематы (туристические коврики), а также привезти свои палатки, и установить их на территории спортивного лагеря.

6.8.

7. Награждение

7.1. Победители награждаются кубками, медалями, грамотами. Все участники награждаются грамотами и медалями.

7.2. Победителями 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 : +7 708 144 59 21
+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: 213,18 км Год: 2023 Сатеков Саламат Атырау, Казахстан в.к.: 36-50	Результат: 09:01:08 Год: 2023 Кожанов Аскер Петропавловск, Казахстан 51год	Результат: 82 км Год: 2017 Козлов Яков в.к.: 18-45
Женщины	Результат: 160,14 км Год: 2023 Толыбаева Гаухар Атырау, Казахстан в.к.: 18-50	Км: 91 Результат: 12:35:26 Год: 2019 Аменова Гульмира Астана, Казахстан в.к.: 18-45	Результат: 60,32 км Год: 2019 Есенбекова Татьяна Астана, Казахстан в.к.: 18-45