

**УТВЕРЖДЕНО**

**Председатель ОО «Клуб любителей бега  
и здорового образа жизни**

**«Самопревосхождение г. Астана»**

**Джумабаева Д.Б**

**7 мая 2023**

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении 24-25 июня 2023 года в г.Астана  
VIII ежегодного бегового УЛЬТРАМАРАФОНА  
«Self-transcendence – Самопревосхождение»  
по дисциплинам: 24 часа (суточный), 100 км, 6 часов**



*Старт ультрамарафона июнь 2022*

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о проведении 24-25 июня 2023 года в г.Астана VIII 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. 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 24-25 июня 2023 года на лыже – роллерной трассе на территории Центрального городского парка г.Астана

- 24-часовой забег | Старт: 24 июня - 08:00; Финиш: 25 июня - 08:00.
- 6-часовой забег | Старт: 24 июня - 08:00; Финиш: 24 июня - 14:00.
- 100 км забег | Старт: 24 июня - 17:00; Финиш: 25 июня - 08:00.

### 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) – для участия в 24-часовом и 100-км забегах, и не менее полумарафонской (21 км) для участия в 6-часовом забеге.

4.2. Возрастные категории участников\*:

- 6 - часовой забег - мужчины: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;
- женщины: 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: 18-35 лет; 36-50 лет; 51-65 лет; 66 лет и старше;

\* Организаторы Ультрамарафона, оставляют за собой право менять возрастные категории, после окончания регистрации, если в 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](http://www.run.harmony.kz) до **18:00 20 июня 2023 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 – 20 000 тенге; 100 км – 15 000 тенге; 6 часов - 12 000 тенге;

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

- 24-часовой забег: 24 июня с 07:00 до 07:30 часов.
- 6-часовой забег: 24 июня с 07:00 до 07:30 часов.
- 100-км забег: 24 июня 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, карематы (туристические коврики), а также привезти свои палатки, и установить их на территории спортивного лагеря.

## 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: <b>210,08 км</b> Год: 2019 <b>Байзак Талапнур</b> Астана, Казахстан в.к.: 46 и старше	Результат: <b>09:08:35</b> Год: 2019 <b>Кожаметов Жанат</b> Астана, Казахстан в.к.: 18-45	Результат: <b>82 км</b> Год: 2017 <b>Козлов Яков</b> в.к.: 18-45
Женщины	<b>Км: 157,08 км</b> Год: 2022 <b>Лакомкина Екатерина</b> Караганда, Казахстан в.к.: 18-45	<b>Км: 91</b> Результат: 12:35:26 Год: 2019 <b>Аменова Гульмира</b> Астана, Казахстан в.к.: 18-45	<b>Км: 60,32 км</b> Год: 2019 <b>Есенбекова Татьяна</b> Астана, Казахстан в.к.: 18-45