

## УТВЕРЖДЕНО

Общественное Объединение «Клуб любителей бега и здорового образа жизни «Самопревосхождение - Self-Transcendence» г.Астаны»

Председатель  
Джумабаева Д.Б.  
«1» ноября 2023 г.



### ПОЛОЖЕНИЕ по проведению 15-го ежегодного Ультрамарафона «Самопревосхождение» по бегу на 6-часов и 12-часов Караганда, 2 января 2024 года

#### 1. Цели и задачи.

- Приобщение населения к систематическим занятиям бегом;
- Продвижение положительного бегового имиджа и развитие единственного в Центральной Азии – ультрамарафона в крытом помещении;
- Развитие спортивного туризма, путем привлечения атлетов из дальнего и ближнего зарубежья;
- Развитие и популяризация ультрамарафонских забегов в Республике Казахстан;
- Выявление сильнейших ультрамарафонцев Республики Казахстан;
- Патриотическое воспитание молодежи;

#### 2. Время и место проведения.

Ультрамарафон состоится **2 января 2024 года** в легкоатлетическом 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 за 12 часов.

Участники соревнования бегут по кругу 200,00 метров по дорожкам манежа, меняя направление каждые 3 часа. **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](http://run.harmony.kz) до **20:00 - 28 декабря 2023 года**.

Выдача стартовых номеров состоится в день Старта **2 января 2024 года**:

- **12-часовой забег** - получение нагрудных номеров 2 января 7:00-7:45. Старт в 8:00. Финиш в 20:00.
- **6-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 – 15 000 тенге.**
- **6-часовой забег – 12 000 тенге.**

**Общее число участников ограничено - 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 возрастных категориях – «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.**

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. 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.**