ПОЛОЖЕНИЕ о проведении 1/3/7-часового пробега «Самопревосхождение» в 2018г.

1. **Цели и задачи**

- популяризация шоссейного бега и бега на сверхдлинные дистанции в г. Перми;

- популяризация здорового образа жизни;

- предложение философии самопревосхождения в спорте, победы над собственными слабостями, а не над соперником.

1. **Сроки, регистрация и место проведения**

Пробег проводится 11 июня 2018 года в парке культуры и отдыха «Балатово», г.Пермь (адрес: ост. «Парк Балатово» по ул. Подлесная ).

Время проведения:

 старт 7-часового бега 11.06.2018 в 09.00 – финиш в 16.00;

 старт 3-часового бега 11.06.2018 в 11.00 – финиш в 14.00;

 старт 1-часового бега 11.06.2018 в 11.00 – финиш в 12.00.

 Участник считается предварительно зарегистрированным, если он выполнил все условия регистрации и получил положительный ответ организаторов.

 При получении номера участник должен представить паспорт и медицинскую справку с печатью выдавшего учреждения, подписью и печатью врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию по бегу (1, 3, 7 часов). Справка должна быть оформлена не ранее 09.01.2018. Ксерокопия справки не принимается. Справка возвращается участнику после завершения соревнования.

 Предстартовый контроль и выдача номеров проводится:

 для 7- часового бега - 11.06.2018 с 08.00 до 08.40;

 для 3-х и 1- го часового бега с 08.30 до 10.30 в парке культуры и отдыха “Балатово”.

 Регистрация участников начинается с момента публикации данного Положения и заканчивается в 8.40 9 июня 2018 года для 7-ми часового пробега и в 10.30 9июня 2018года для 1 и 3 часового пробега.

 Проезд до места старта от железнодорожного вокзала автобусами № 64 до остановки «ДК Железнодорожников», №40 до остановки «Гознак»; от автовокзала троллейбусами № 10, 12 до остановки «Парк Балатово», от автовокзала автобусами № 19, 42, 104, 106, 109 до остановки «Гознак».

 Дополнительная информация по телефонам **8-912-887-1882**; **8-952-659-8159; 8-908-258-6622 почта: rkv\_15@mail.ru.**

1. **Условия участия**

 К участию в пробеге допускаются спортсмены в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие предварительную регистрацию, представившие медицинскую справку, получившие положительный ответ организаторов. В связи с ограничением количества участников (80 человек), преимущество в допуске к пробегу отдается спортсменам, зарегистрировавшимся заранее.

 Предварительные заявки на участие в пробеге принимаются в электронном виде при помощи интернет-сервиса <https://www.zareg.me/608> , мероприятие «1,3,7 часовой бег «Самопревосхождение».

 Стартовый взнос:

 на 7-часовой бег 800 рублей;

 на 3-часовой бег 500 рублей;

 на 1-часовой бег 250 рублей.

 Стартовый взнос можно оплатить до 8 июня 2018г., переводом на карту Сбербанка 4276490013164761, Рыбин Константин Васильевич.

 Об оплате стартового взноса нужно уведомить Константина Рыбина одним из способов: сообщением на эл. почту rkv\_15@mail.ru; личным сообщением В Контакте; по телефону 8-952-659-8159 или 8-912-887-1882.

 **4. Программа мероприятия**

 8.00 Регистрация участников на месте старта.

 8.45 Торжественное построение.

 9.00 Старт 7-ми часового забега.

 9.20 Старты на 2 км в рамках сдачи нормативов ГТО.

 10.00 Старты на 3 км в рамках сдачи нормативов ГТО.

 11.00 Старт 1 и 3-х часового забегов.

 Награждение победителей и призеров 1 часового пробега, состоится в 13.00 -13.30

 Награждение победителей и призеров 3-х и часового пробега, состоится в 15.00 – 15.30

 Награждение победителей и призеров 7-и часового пробега, состоится в 17.00 – 17.30

 Совместно с 1,3,7 часовым забегом «Самопревосхождение», [ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»](http://oy-korpk.ru/) на специально подготовленной площадке организует сдачу нормативов ГТО для всех желающих. Каждому участнику необходимо зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) При себе необходимо иметь паспорт, медицинскую справку и УИА. Дистанции при сдачи ГТО 2 и 3 км. Более подробную информацию можно узнать по тел. 244-10-85 gto59perm@mail.ru

 **5.Условия соревнований, определение победителей и награждение**

 Участники преодолевают дистанцию согласно международным правилам по сверхмарафонскому бегу.

 Возрастные группы участников 1,3,7-часового бега: мужчины и женщины – 18-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше.

 Возраст участников определяется по году рождения (по состоянию на 31.12.2018).

 Каждому участнику выдается номер, который он обязан разместить спереди посередине.

 Бежать без футболки (майки) не разрешается.

 Победителем считается участник, преодолевший за 1,3,7 часов наибольшее расстояние. Награждение в 1,3,7-часовом беге проводится в соответствующих возрастных категориях – награждаются 1-3 места. Победители и призеры всех возрастных группах награждаются медалями и дипломами. Абсолютные 1-3 места в 7-ми часовом забеге, среди мужщин и женщин награждаются особыми призами.

 Все участники, завершившие 1,3,7-часовой бег, награждаются памятными медалями и сертификатами.

 Предварительные итоговые протоколы публикуются не позднее, чем через 3 дня с момента проведения мероприятия. Окончательные итоговые протоколы публикуются не позднее, чем через 5 дней, после проведения мероприятия.

 При необходимости организаторы могут вносить изменения в данный Регламент.

 **6. Руководство подготовкой и проведением**

Осуществляется представителями Межрегионального общественного движения «Марафонская команда Шри Чинмоя» при участии администрации парка культуры и отдыха «Балатово». Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию, утвержденную организаторами соревнований.

 Соревнование проводится при поддержке администрации парка культуры и отдыха «Балатово», ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» и др. заинтересованных организаций и частных лиц.

 **6. Трасса**

 Трасса 1,3,7 часового пробега проходит по территории парка культуры и отдыха «Балатово». Дорожное покрытие – плитка. Трасса маятниковая, составляющая 1600м, обеспечивается указателями и контролерами. Участники обеспечиваются: питанием на трассе (участники 3 и 7 часового забега), биотуалетами. Возможно посещение душа в манеже «Спартак».

 **7.Обеспечение безопасности**

 Безопасность участников обеспечивается судьями и контролерами. На месте проведения соревнований будет находится квалифицированный медицинский работник, в любой момент готовый оказать необходимую медицинскую помощь.

**8. Финансирование**

 Расходы, связанные с командированием участников (проезд, питание, размещение) несут командирующие организации.

 Расходы на медицинское страхование и страхование от несчастного случая несут сами участники или командирующие организации.

 Все остальные расходы на организацию и проведение пробега несут организаторы соревнований (регистрационные взносы участников, спонсорские средства). Организаторы соревнований за счет регистрационных взносов и добровольных пожертвований обеспечивают финансирование соревнований, включая:

 -базовое питание и питьевую воду для участников, а также специальное горячее питание (7-часового пробега-2-х разовое, 3-часового пробега -1-разовое);

 -оборудование и техническое обеспечение лагеря;

 -приобретение сувениров, медалей, дипломов, сертификатов.

 **Информация о соревнованиях по телефонам, электронная почта:**

 **Константин Рыбин 8-912-887-1882**; **8-952-659-8159; почта: rkv\_15@mail.ru**

 **Андрей Силин 8-908-258-6622**

[**http://ru.srichinmoyraces.org/races/russia/perm**](http://ru.srichinmoyraces.org/races/russia/perm)

 **Настоящее положение является официальным приглашением на соревнования.**