|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **СОГЛАСОВАНО:****Руководитель спортивного клуба «Самопреодоление»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Родненков Михаил Сергеевич** |  | **Утверждаю:****Директор СДЮСШОР****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соколов Владимир Александрович** |

**Положение**

**о проведении суточного сверхмарафона «Самопреодоление»**

**31 декабря 2018г. - 01 января 2019 г., город Смоленск.**

1. **Общее положение.**

Соревнования проводятся с целью привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Серия соревнований «Самопреодоление» проводится для любителей бега во многих городах Российской Федерации.

1. **Цели и задачи.**

**-** оздоровления и приобщения к систематическим занятиям бегом различных возрастных и социальных категорий населения

- способствование гармоничному развитию личности посредством спорта;

- выявление сильнейших сверхмарафонцев, развитие и популяризация сверхмарафонского бега.

1. **Руководство организацией и проведением соревнований.**

Непосредственное проведение соревнований возлагается на спортивный клуб «Самопреодоление» и привлеченных им волонтеров.

1. **Место и время проведения.**

Соревнования проводятся 31 декабря - 01 января в легкоатлетическом манеже СДЮСШОР имени Ф.Т. Михеенко.

1. **Регламент соревнований.**

Покрытие трассы –специализированое резиновое. Максимальное количество участников 30 человек.

**Старт 24**-часового забега – 110031-го декаря 2018г

Финиш **24-**часового забега - 11001-го января2019г

**Старт 12**-часового забега - 230031-го декабря 2018г

Финиш **12-**часового забега - 11001-го января 2019г

**Старт 6**-часового забега - 130031-го декабря 2018г

Финиш **6-**часового забега - 190031-го января 2018г

К участию в забегах допускаются спортсмены старше 18 лет.

Минимальным требованием для участия в 6-ти и 12-ти часовом пробегах является успешно завершенная марафонская дистанция 42км 195м.

Минимальным требованием для участия в 24-часовом пробеге является успешно завершенный12-часовой пробег или 100км забег.

Участники преодолевают дистанцию согласно международным правилам по сверхмарафонскому бегу. Соревнования проводятся на личное первенство. Результатом соревнования считается дистанция, преодоленная участниками за 6, 12 и 24 часа соответственно.

Питание участников во время проведения соревнований осуществляется строго в отведенной организаторами зоне. При нахождении участника с едой или напитками вне зоны, отведенной организаторами для питания, главный судья вправе оштрафовать нарушающего участника на 0,12 -3 км.

1. **Порядок проведения регистрации.**

Для участия в соревнованиях спортсменам необходимо:

1. До20декабря 2018г. заполнить бланк заявки, находящийся на сайте [vk.com/smolrun](http://vk.com/smolrun) и выслать его по эл.адресу: ultrarun67@yandex.ru а также зарегистрироваться на сайте: reg.place/ для занесения информации в систему электронного хронометража MyLapsProChip.
2. Пройти предстартовую регистрацию 31-го декабря 2018 года:

- 24-часового забега с 10:00 до 10:30 часов;

- 12-часового забега с 22:00 до 22:30 часов;

- 6-ти часового забега с 12.00 до 12.30

1. Во время регистрации предъявить паспорт и предоставить медицинскую справку-допуск к соревнованиям с печатью выдавшего учреждения, треугольной печатью, подписью и печатью врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованиям по суточному, 12-ти часовому бегу или 6-ти часовому бегу соответственно. Справка должна быть оформлена не ранее 30.06.2018г. Оригинал справки возвращается после завершения соревнования. Ксерокопии справки принимаются при предъявлении оригинала.
2. Возрастные группы участников:

По всем дистанциям награждение осуществляется в абсолютном зачете.

Размер стартового взноса:

1. часа– 2000руб; 12 часов –1500руб, 6 часов – 1000руб Для неработающих пенсионеров стартовый взнос составляет 1500руб., 1000руб. и 500руб. соответственно.
2. **Подведение итогов и награждение победителей и призеров.**

Определение победителей и призеров соревнований осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике.

Победители среди мужчин и женщин награждаются памятными подарками. Призеры награждаются медалями и памятными подарками. Все участники, успешно закончившие дистанцию, награждаются грамотами и памятными подарками.

**8.Финансирование соревнований.**

Спортивный клуб «Самопреодоление» за счет стартовых взносов обеспечивают участников базовым питанием и питьевой водой.

Администрация СДЮСШОР имени Ф.Т. Михеенко обеспечивает условия для проведения соревнований – манеж, раздевалки и душевые, работу вентиляции на протяжении всего времени проведения соревнований.

Официальный сайт соревнований: [vk.com/smolrun](http://vk.com/smolrun)

Регистрация: reg.place

E - mail: ultrarun67@yandex.ru

Телефон для справок: +7 920 668 1775