

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о проведении 1/3/7-часового пробега «Самопревосхождение» в 2019г.

### 1. Цели и задачи

- популяризация бега на сверхдлинные дистанции в г.Омске;
- популяризация здорового образа жизни;
- предложение философии самопревосхождения в спорте, победы над собственными слабостями, а не над соперником.

### 2.Сроки и место проведения

Пробег состоится 21 сентября 2019 года в парке «Птичья Гавань», г. Омск (адрес: ост. «Таксопарк» по ул. Енисейская ). Трасса круговая, составляющая 1210 м, обеспечивается указателями и контролерами. ). Дорожное покрытие – плитка. Участники 3 и 7 часового забега обеспечиваются питанием на трассе.

#### **Время проведения:**

- старт 7-часового бега 21.09.2019 в 10.00 – финиш в 17.00;
- старт 3-часового бега 21.09.2019 в 12.00 – финиш в 15.00;
- старт 1-часового бега 21.09.2019 в 12.00 – финиш в 13.00.

### 3.Руководство подготовкой и проведением

Проведение соревнований осуществляется представителями Межрегионального общественного движения «Марафонская команда Шри Чинмоя». Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию, утвержденную организаторами соревнований.

Соревнование проводится при поддержке администрации парка «Птичья Гавань», Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области (далее – Минспорт) и частных лиц.

### 4. Требования к участникам и условия допуска

К участию в пробеге допускаются спортсмены в возрасте не моложе 15 лет, прошедшие предварительную регистрацию, представившие медицинскую справку, получившие положительный ответ организаторов. В связи с ограничением количества участников (100 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>, мероприятие «1,3,7, часовой бег «Самопревосхождение». Там же можно оплатить стартовый взнос по карте.

#### **Стартовый взнос:**

- на 7-часовой бег 1100 рублей;**
- на 3-часовой бег 700 рублей;**
- на 1-часовой бег 300 рублей.**

Стартовый взнос можно оплатить в здании Администрации парка «Зеленый остров»:

14 - 15 сентября с 09.00 до 12.00 часов

16 - 17 сентября с 18 до 20 часов

19 - 20 сентября с 18 до 20 часов

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 соответственно). Справка должна быть оформлена не ранее **20.03.2019**. Ксерокопия справки не принимается. Справка возвращается участнику после завершения соревнования.

Предстартовый контроль и выдача номеров проводится:

для 7- часового бега - 21.09.2019 с 09.00 до 09.40;

для 3-х и 1- го часового бега с 10.40 до 11.40 в парке «Птичья Гавань»

Регистрация участников начинается с момента публикации данного Положения и заканчивается в 9.30 21 сентября 2019 года.

Проезд до места старта ост. «Таксопарк» по ул. Енисейская.

Дополнительная информация по телефонам:

Арнст Александр тел.8-904-823-2697; Гришина Татьяна тел.8-923-767-8378; Мотякина Ирина тел. 8-950-784-4198; Куцевол Ирина 8-908-793-3384.

**почта:** junker-om@yandex.ru, kutzevol.irina@yandex.ru, [tatagrishina@mail.ru](mailto:tatagrishina@mail.ru)

## **5. Программа мероприятия**

9.20 Регистрация участников на месте старта.

9.45 Торжественное построение.

10.00 старт 7-ми часового забега.

12.00 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 15.30 – 16.00

Награждение победителей и призеров 7-и часового пробега состоится в 17.30 – 18.00

## **6. Условия соревнований, определение победителей и награждение**

Участники преодолевают дистанцию согласно международным правилам по сверхмарафонскому бегу.

Возрастные группы участников

### **1 –часового бега мужчины и женщины**

1. 15-39 лет

2. 40-49 лет

3. 50-59 лет

4. 60 -69 лет

5. старше 70.

### **3,7-часового бега мужчины и женщины**

1. 15-39 лет

2. 40-49 лет

3. 50-59 лет

4. 60 лет и старше.

Возраст участников определяется по состоянию на момент соревнований.

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 во всех возрастных группах награждаются медалями и дипломами. Абсолютные победители в 7-ми и 3-х часовом забеге, среди мужчин 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. Итоговый протокол публикуется на сайте соревнований: [ru.srichinmoyraces.org](http://ru.srichinmoyraces.org)

При необходимости организаторы могут вносить изменения в данный Регламент.

### **7. Обеспечение безопасности**

Безопасность участников обеспечивается судьями и контролерами. На месте проведения соревнований будет находиться 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 пробега-2-х разовое, 3-часового пробега -1-разовое). Если у спортсмена есть особенности питания, то он обеспечивает свое питание во время пробега самостоятельно;
- оборудование и техническое обеспечение лагеря;
- приобретение сувениров, медалей, дипломов, сертификатов.

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

**Арнольд Александр; 8-904-823-2697; Гришина Татьяна: 8-923-767-8378; Мотякина**

**Ирина 8-950-784-4198; Куцевол Ирина 8-908-793-3384**

**почта: junker-om@yandex.ru, kutzevol.irina@yandex.ru, tatagrishina@mail.ru**

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