

«Утверждаю»

Руководитель региональной спортивной  
организации в Удмуртской Республике  
«Марафонская команда Шри Чинмоя»

\_\_\_\_\_ Д. А. Шадрин

**П О Л О Ж Е Н И Е**  
**о проведении 1-часового бега**  
**«Самопреодоление»**  
**Ижевск, 2020**

**1. Цели и задачи:**

- Оздоровление и приобщение к систематическим занятиям бегом различных возрастных и социальных категорий населения города Ижевска и Удмуртской Республики;
- Пропаганды философии самопреодоления в спорте, победы над собственными слабостями, а не над соперником.

**2. Сроки и место проведения:**

Сроки проведения – каждое третье воскресенье месяца: 19 апреля, 17 мая, 21 июня, 19 июля, 16 августа, 20 сентября, 18 октября.

Место проведения: г. Ижевск, на Центральном Республиканском стадионе.

Регистрация участников проводится в день проведения соревнований с 8:30 до 8:55.

Начало соревнований: 9:00.

**3. Участие в пробеге:**

К участию в пробеге допускаются спортсмены 14 лет и старше.

При регистрации на соревнование участник заполняет регистрационную карточку, предоставленную организаторами соревнований, данные с которой вносятся в базу данных соревнований.

Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Участники обязаны заполнить и подписать расписку об ответственности за собственное здоровье на бланке выданном организаторами соревнований. Для участников в возрасте 14-17 лет необходима медицинская справка участника соревнований установленного образца.

**4. Условия соревнований:**

Участникам предлагается один из двух видов соревнований: 1 часовой бег и бег на две мили. Старт на оба забега производится одновременно.

*Соревнования по бегу на 2 мили (3218 м).*

Контрольное время на 2 мили – 35 минут. Движение участников происходит по верхнему кругу стадиона «Зенит» длиной 690 м. На финише фиксируется время и нагрудный номер участника.

Победители забега определяются по принципу гандикапа среди мужчин и женщин на следующих условиях: время прохождения дистанции каждым участникам умножается на возрастной коэффициент, в результате формируется «Гандикап-время». Победителями забега становятся три финишера среди мужчин и три финишера среди женщин с наименьшим «Гандикап-временем».

Возраст участника определяется по году рождения.

Возрастной коэффициент определяется на основании таблицы.

#### *Соревнования 1 часового забега*

Контрольное время -1 час. Движение участников происходит по верхнему кругу стадиона «Зенит» и наружному кругу стадиона общей длиной 1500м. При достижении контрольного времени главный судья производит звуковой сигнал, по которому участники должны бросить себе под ноги карточку с индивидуальным номером. По расположению этих карточек судейская коллегия замеряет пройденную участниками дистанцию с помощью измерительного колеса с точностью до метра. Победители определяются по наибольшему пройденному расстоянию в своих возрастных группах.

#### **5. Руководство подготовкой и проведением:**

- Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет Региональная спортивная общественная организация «Марафонская команда Шри Чинмоя»;
- Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия.

#### **6. Награждение:**

##### *Забег на 2 мили*

Награждаются 3 участника среди мужчин и 3 участницы среди женщин. Победители определяются с помощью возрастных коэффициентов по системе «Гандикап».

##### *1-часовой забег*

- награждение производится в следующих возрастных категориях:  
среди мужчин: 14-17лет, 18–49 лет, 50–59 лет, 60–69 лет, 70 лет и старше;  
среди женщин: 14-17лет, 18–49 лет, 50–59 лет, 60–69 лет, 70 лет и старше;
- поощрительными призами награждаются все участники соревнования, участвовавшие в забеге и успешно его завершившие;
- абсолютные победители среди мужчин и среди женщин не пропустившие ни одного соревнования по итогам сезона награждаются дополнительными призами.

#### **7. Финансирование:**

- Для участия в соревнованиях участники оплачивают стартовые взносы:  
1-часовой бег – 150 руб. для всех участников старше 17 лет  
Забег на 2 мили – стартовые взносы добровольные.
- расходы, связанные с командированием участников (проезд, питание, размещение) несут командирующие организации;
- «Марафонская команда Шри Чинмоя» несет расходы по приобретению призов, техническому проведению соревнований, организации питья участников на дистанции.

#### **8. Результаты**

Результаты соревнований будут публиковаться на следующих интернет ресурсах

<https://ru.srichinmoyraces.org/izhevsk>

[https://vk.com/scmt\\_izhevsk](https://vk.com/scmt_izhevsk)

<https://probeg.org/>

<https://vk.com/klbitalmas>