

“Утверждаю”
Президент Совета межрегионального
общественного движения
«Марафонская команда Шри Чинмоя»
_____ В. А. Петухов
«05» ноября 2015 г.
“Согласовано”

«05» ноября 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Кубка Шри Чинмоя по кроссу
«САМОПРЕОДОЛЕНИЕ»
Зимний сезон 2015 – 2016 г.

1. Цели и задачи

Кубок Шри Чинмоя по кроссу «Самопреодоление» (соревнования) проводится в целях:

- 1.1 Оздоровления и приобщения к систематическим занятиям бегом различных возрастных и социальных категорий населения Москвы и Московской области;
- 1.2 Развития и популяризации легкой атлетики;
- 1.3 Пропаганды философии самопреодоления в спорте, победы над собственными слабостями, а не над соперником.

2. Руководство проведением соревнований

- 2.1 Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет межрегиональное общественное движение «Марафонская команда Шри Чинмоя»;
- 2.2 Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

3. Место и время проведения соревнований

- 3.1 Сроки проведения: **с ноября 2015 по апрель 2016 г, каждая первая суббота месяца, если отдельно не оговорена иная дата**; количество этапов соревнований в зимнем сезоне – **шесть**.
- 3.2 Место проведения: г. Москва, лесопарк, располагающийся за стадионом «Медик», станция метро Молодёжная, адрес: ул. Маршала Тимошенко, д. 1
- 3.3 Время проведения: начало регистрации – 9:00, окончание регистрации на месте – 9:45, начало соревнований: 10:00.

4. Участники соревнований

- 4.1 К участию в соревнованиях допускаются все желающие.
- 4.2 Дисциплины соревнований и возрастные группы участников:
 - бег на дистанцию **200 м** – мальчики и девочки 2011 г.р. и младше;
 - бег на дистанцию **1 км** – юноши и девушки 2010 – 2002 г. р.;

- бег на дистанцию 2 мили и 5 км чередуются через этап, т.е. ноябрь, январь, март – 5 км; декабрь, февраль, апрель – 2 мили. Участники – юноши и девушки, мужчины и женщины 2001 г. р. и старше.

Возрастные группы:

2001 – 1996 г. р.;

1995 – 1976 г.р.;

1975 – 1966 г. р.;

1965 – 1951 г. р.;

1950 г. р. и старше.

4.3 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники, а за состояние здоровья спортсменов младше 18 лет - их родители или тренеры.

5. Условия проведения соревнований

5.1 Соревнования проводятся на каждом этапе - на личное первенство, а так же по итогам сезона – на личное, командное первенство, а также первенство семейных команд;

5.2 Каждый этап соревнований включает:

- забег на 200м – для возрастной группы 2011 г.р. и младше
- забег на 1 км – для возрастной группы 2010 – 2002 г. р.;
- забег на 2 мили - 3,219 км и 5 км – для всех остальных возрастных групп;

6. Регистрация на соревнования

6.1 Возможно два способа регистрации на соревнования:

- предварительная;
- непосредственно на месте перед стартом.

Предварительная регистрация ускоряет процесс выдачи номеров на соревнованиях и снижает стартовый взнос.

Чтобы предварительно зарегистрироваться необходимо до **12:00ч**, предшествующего дню соревнований:

- заполнить заявку, размещенную на сайте: <http://www.sportspirit.org>

В течение суток придет письмо-подтверждение, что Ваша заявка принята на электронный адрес, с которого было отправлено сообщение. Убедитесь, что Ваша заявка принята.

При регистрации в день соревнований, каждый участник заполняет карточку, указывая свои данные и ставя подпись. Для участников детского пробега на карточке расписывается тренер, либо один из родителей.

7. Система начисления очков

7.1. Начисление очков в личном первенстве производится по местам.

1 место – 13 очков; 2 место – 12 очков; 3 место – 11 очков; 4 место – 10 очков и т. д.; 13 место и ниже – 1 очко.

Подобным способом очки начисляются лишь в том случае, если в данной возрастной категории на одном этапе соревнований приняло участие не менее 3-х человек. Если в данной дисциплине

на одном этапе соревнований приняло участие менее 3-х человек, относящихся к одной возрастной категории, то за 1 место начисляется 7 очков, а за 2 место – 6 очков.

Каждому участнику, закончившему дистанцию, независимо от занятого места на каждом этапе дополнительно начисляется 7 очков.

7.2. В командном первенстве места определяются согласно суммам очков участников, набранных в личном первенстве. Принадлежность к команде определяется из данных личной карточки, заполненной на первом для участника этапе соревнований, в течение шести месяцев Кубка.

Принадлежность к клубу меняться не может.

7.3. В первенстве семейных команд отдельно учитываются результаты членов семейных команд (близких родственников) в категориях: семья из трех и больше человек и семья из двух человек. Места семейных команд определяются согласно суммам очков участников, набранных в личном первенстве.

8. Награждение

По итогам этапа

8.1 Все участники соревнований на финише получают сладкий приз, а так же свидетельство об участии в соревнованиях – во время церемонии награждения.

8.2 Первые три места в каждой возрастной категории награждаются дополнительным символическим призом.

По итогам окончания сезона (6-ти месяцев)

8.3 Победители соревнований в личном первенстве по итогам 6-ти месяцев определяются по сумме набранных очков по итогам выступлений на всех этапах. Победители определяются в возрастных категориях, указанных в пункте 4.2 данного положения среди юношей и девушек, мужчин и женщин.

8.3 Минимальное количество этапов, в которых должен выступить призёр или победитель по итогам 6-ти месяцев – **четыре**.

8.4 По итогам 6-ти месяцев первые три участника, которых набрали наибольшую сумму очков на всех этапах в каждой возрастной категории и приняли участие в четырёх или более этапах, награждаются памятными кубками или медалями.

8.5 По итогам 6-ти месяцев в каждой категории памятными призами награждаются по три семейные команды и три команды, победивших в командном зачете.

8.6 По итогам 6-ти месяцев дополнительно награждаются:

- самый молодой участник
- самый возрастной участник
- участник, показавший самый быстрый результат на дистанции (женщины и мужчины).

8.7 Организаторы соревнований могут изменять настоящее положение, руководствуясь принципами целесообразности.

9. Самопреодоление

9.1 В период регистрации на очередной этап соревнований каждый участник может установить для себя цель, которая является результатом, более высоким, чем его лучший результат в соответствующий сезон (зимний или летний) за предыдущие два года.

9.2 Данную цель участник отправляет организаторам на электронный адрес: nolimitsgoal@gmail.com для фиксации.

9.3 В случае, если участник не присылает письма с указанием новой цели, то эта цель устанавливается автоматически:

- для всех возрастных категорий – на 30 секунд лучше предыдущего рекорда, кроме:
 - 1964-45 г.р. – на 7 секунд лучше предыдущего рекорда,
 - 1944 г.р. и старше – повторение личного рекорда.

10. Поощрение участия в соревнованиях

10.1 Для участников, принявших участие в 10, 20, 30 и 70-ти соревнованиях, выдаются спортивные браслеты с символикой соревнований с указанием соответствующего количества соревнований.

11. Финансирование

11.1 Стартовый взнос взимается со всех участников в размере:

- 150 рублей при регистрации в день соревнований для основных категорий участников
- 100 рублей при регистрации в день соревнований для льготных категорий участников (возрастные группы 2001 г.р и младше и пенсионеры)
- 100 рублей при предварительной регистрации для основных категорий участников
- 50 рублей при предварительной регистрации для льготных категорий участников (возрастные группы 2001 г.р и младше и пенсионеры)

11.2 Расходы по подготовке, организации и проведению соревнований несет Марафонская команда Шри Чинмоя.

11.3 Расходы на проезд, питание и проживание участников, а также медицинскую страховку несут командирующие организации или сами участники.