

“Утверждаю”

Президент Совета межрегионального  
общественного движения  
«Марафонская команда Шри Чинмоя»

\_\_\_\_\_ В. А. Петухов

«05» ноября 2016 г.

“Согласовано”

\_\_\_\_\_ «05» ноября 2016 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Кубка Шри Чинмоя по кроссу

«САМОПРЕОДОЛЕНИЕ»

**Зимний сезон 2016–2017 гг.**

### **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 2016 г. по апрель 2017 г., каждая первая суббота месяца, если отдельно не оговорена иная дата; количество этапов соревнований в зимнем или летнем сезоне – шесть.

3.2 Место проведения: г. Москва, ул. Маршала Тимошенко, д. 1. (станция метро Молодёжная), Регистрация проводится в здании стадиона "Медик". Место старта в парке за стадионом.

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 2012 г.р. и младше;

- бег на дистанцию 1 км – юноши и девушки 2011 – 2003 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 2002 г. р. и старше.

Возрастные группы:

2002 – 1997 г. р.;

1996 – 1977 г.р.;

1976 – 1967 г. р.;

1966 – 1952 г. р.;

1951 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. Участники обязаны представить медицинскую справку, копия принимается при наличии оригинала, или спортивную страховку.

### **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 2012 г.р. и младше

забег на 1 км – для возрастной группы 2011 – 2003 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 получения номеров участниками в день соревнования и снижает сумму стартового взноса.

Предварительная регистрация заканчивается за 22 часа до начала соревнования (12 часов дня, предшествующего дню соревнования).

Чтобы предварительно зарегистрироваться, необходимо 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 участника, заполненной на первом для него этапе соревнований, в течение шести месяцев Кубка. Принадлежность к клубу (команде) можно изменить в начале нового сезона Кубка.

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-и месяцев)**

8.3 Победители соревнований в личном первенстве по итогам сезона (6-ти месяцев) определяются по сумме набранных очков по итогам выступлений на всех этапах.

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

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

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

8.7 По итогам 6-ти месяцев дополнительно награждаются:

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

8.8 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 возрастной категории 2012 и младше - на 10 секунд лучше предыдущего рекорда.
- 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 "2002 г.р. и младше", а также пенсионеры);

- 100 рублей при предварительной регистрации для основных категорий участников;
- 50 рублей при предварительной регистрации для льготных категорий участников (возрастные группы "2002 г.р. и младше", а также 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 сами участники.