

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации Дмитровского городского округа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

А. С. Перов



«УТВЕРЖДАЮ»

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр развития физической культуры, спорта и отдыха»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

А.А. Малахова



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении соревнований по северной (скандинавской) ходьбе, посвященных Дню физкультурника

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, популяризации северной (скандинавской) ходьбы как вида спорта в Дмитровском городском округе.

Задачи:

- выявления сильнейших спортсменов по возрастным категориям;
- развитие дружеских связей между любителя и северной (скандинавской) ходьбы Московской области.

#### 2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся 22 августа 2020г. в муниципальном бюджетном учреждении «Центр развития физической культуры, спорта и отдыха» отделение «Центр зимних видов спорта» по адресу: г. Дмитров, мкр. Внуковский д. 28

**Онлайн-регистрация по электронной почте: [crfk.reg@ya.ru](mailto:crfk.reg@ya.ru)**

Информация по телефону: +7(929) 636-35-50

#### ПРОГРАММА:

09:30 – 10:30 – получение стартовых номеров

10:45 – открытие соревнования

11:00 – старт на дистанцию 1 км

11:20 – старт на дистанцию 2 км

Старт раздельный через 30 сек.

Подведение итогов и награждение после финиша всех участников.

#### 3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство осуществляет Управление по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации Дмитровского городского округа Московской области (далее – Управление). Непосредственное проведение возложено на Муниципальное бюджетное учреждение «Центр развития физической культуры, спорта и отдыха» отделение «Центр зимних видов спорта».

Главный судья СК ЗК по спортивному туризму И.Е. Иноземцева.

#### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Соревнования проводятся как личные. В соревнованиях принимают участие все желающие от 18 лет и старше, владеющие техникой передвижения северной ходьбой, не имеющие медицинских противопоказаний. В заявочных документах (анкетах) каждый участник письменно подтверждает свою личную ответственность за состояние здоровья и техническую подготовленность.

Возрастная категория, в которой заявлено менее трёх участников, по решению СК может быть объединена со смежной категорией.

Участниками соревнований могут стать все желающие, в следующих возрастных категориях:

Женщины	18-44
	45-64
	65+
Мужчины	18+

Возраст участников (количество полных лет) определяется по состоянию на 01 января 2020 г.

В заявке указывается: фамилия, имя; год рождения; команда/населенный пункт.

**Прием предварительных заявок осуществляется до 21 августа 2020 года до 15:00 по электронной почте: [crfk.reg@ya.ru](mailto:crfk.reg@ya.ru)**

Без подачи предварительной заявки на участие в старте регистрация в день соревнований не проводится.

Отправка заявки на участие с помощью WhatsApp, электронной почты, СМС означает одновременно согласие с требованиями правил соревнований данного положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

## **5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1,2,3 места в своих возрастных группах, награждаются грамотами и медалями.

Победители и призеры в соревнованиях определяются по наименьшему времени преодоления дистанции с учетом штрафного времени, начисленного судьями за нарушение техники передвижения северной ходьбой (см. приложение 1).

## **6. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Расходы, связанные с проведением соревнований в части награждения, производятся за счет средств организаторов, спонсоров и партнеров соревнований.

Расходы, связанные с командированием команд (проезд к месту проведения соревнований и обратно, питание), несут командующие организации.

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно - правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Ответственность за противопожарную и антитеррористическую безопасность участников и зрителей соревнований несет руководитель сооружения.

Контроль за соблюдением мер по антитеррористической, противопожарной и общественной безопасности возлагается на заместителя генерального директора муниципального бюджетного учреждения «Центр развития физической культуры, спорта и отдыха» И.Н. Соловьева.

Непосредственную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов несут сами спортсмены.

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования**

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

1.2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности, при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры, раньше находящейся сзади ноги. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания. Волочение палок запрещено.

1.4. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

### 2. Инвентарь

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристёгнуты к ручкам палок. Запрещено использование палок иных конструкций и предназначений (лыжных, треккингowych, оборудованных вместо темляка петлей, и т.п.).

2.2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника ± 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. Контроль длины палок производится при построении участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

2.3. Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

### 3. Контроль на дистанции, наказания

3.1. Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия. На дистанции размещаются 2 судьи контролера. Судьи-контролёры могут менять свою позицию в пределах отведённого им участка трассы.

3.2. Судьи-контролёры должны выполнять свои обязанности неподвзято и автономно.

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечёт наказание в виде начисления штрафных баллов или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

3.4. При выявлении нарушений, судья-контролёр отмечает штрафные баллы в протокол, по 1 баллу за каждое нарушение. При подведении итогов баллы переводятся во временной эквивалент (1балл = 30 сек.). Штрафные баллы начисляются:

- за перемещение на полусогнутых ногах;
- за отсутствие акцентированного отталкивания палкой от опорной поверхности, волочение палок;
- за недостаточную амплитуду движений рук вперед-назад.

3.5. Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:

- переход участника на бег или прыжки;
- сокращение участником дистанции соревнований;
- создание помех для движения соперников по дистанции и в финишной зоне;
- неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, зрителей).

3.6. Судья-контролёр обязан незамедлительно оповестить дисквалифицированного участника путём его остановки, с обязательным названием стартового номера участника. После остановки участника судья-контролёр разъясняет ему суть нарушения. Невозможность оповестить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой. Решение о дисквалификации участника при нарушении им Правил техники передвижения в финишной зоне принимает Главный судья соревнований.

3.7. Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

#### **4. Протесты, апелляции**

4.1. Протесты могут подавать только представители команд (клубов) на действия организатора соревнований, судей. Протесты на действия других участников не принимаются. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований, подаются не позже, чем за 30 минут до начала соревнований. Остальные протесты – не позже, чем в течение 30 минут после публикации предварительных результатов соревнований. Протесты, поданные не в надлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

4.2. Протесты подаются в письменном виде на имя Главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей организатора и судейской бригады.