


Утверждаю  
Президент  
Олимпийского совета РМЭ

  
В.М. Чумаков  
«25» сентября 2020 г.



Согласовано

Начальник  
УФКС и МП администрации городского  
округа «Город Йошкар-Ола»

  
Д.В. Григорьев  
«25» сентября 2020 г.



Согласовано

Директор  
МАУК «ЦК им. В.И. Ленина»

  
Х.Ю. Гуцунаев  
«25» сентября 2020 г.



Согласовано

Директор  
АНО ЦСХ РМЭ «Йолгорно»

  
А.С. Алексеев  
«25» сентября 2020 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Всероссийского дня ходьбы в

Республике Марий Эл и

IV Открытого физкультурно-спортивного состязания

по северной (скандинавской) ходьбе

Марш «Шагай, Республика, к 100-летию!»

Главная площадка Набережная Брюгге г. Йошкар-Ола

г. Йошкар-Ола

2020 г.

## 1. Общее положение

IV Открытые физкультурно-спортивные состязания по северной (скандинавской) ходьбе в Йошкар-Оле - Марш «Шагай, Республика, к 100-летию!» (далее Марш) проводится в год 100-летия Республики Марий Эл с целью укрепления здоровья граждан, формирования навыков здорового и активного образа жизни, популяризации ходьбы как наиболее доступного вида физической активности, а также продвижения ходьбы с палками в Республике. Марш будет проходить в рамках проведения Всероссийского дня ходьбы по программе Олимпийского комитета России содействия развитию массового спорта в период 2019-2022 г., и в соответствии с планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России на 2020 год. Марш проводится в соответствии с правилами Федерации Северной ходьбы РФ.

Задачами проведения Марша являются: привлечение внимания спортсменов к новому виду спорта, позволяющему поддерживать и совершенствовать спортивную форму круглый год; выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям; повышение их спортивного мастерства; массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом; обмен опытом между спортсменами, любителями, тренерами, судьями, руководителями спортивных организаций и клубов.

Состязания проводятся на маркированной дистанции набережная Брюгге - Гоголевский мост - набережная Амстердам - Воскресенская набережная – Воскресенский мост, с постоянной оценкой техники передвижения и штрафной системой оценки нарушений.

Класс дистанции 1, протяжённость состязательной дистанции 3, 6 и 9 км., и 500 м. «Марш здоровья» без учёта времени. Порядок старта общий.

К «Маршу здоровья» на 500 м. допускаются самостоятельно передвигающиеся, дееспособные лица с ограниченными возможностями на общих основаниях.

## 2. Место и сроки проведения, программа мероприятия

Марш проводится 03 октября 2020 года в городе Йошкар-Оле на набережной Брюгге:

### ПРОГРАММА Марша:

Регистрация участников	11.00 -11.50
Ознакомление с трассой состязаний	11.10 -11.45
Общая разминка	11.35-11.45
Открытие Всероссийского дня ходьбы (доведение технической информации)	11.45 -11.55
Общий старт на пеший Марш для всех желающих	12.00
Общий старт для любителей северной (скандинавской) ходьбы на 3, 6 и 9 км.	12.05
Общий старт для любителей северной (скандинавской) ходьбы на 500 м. «Марш здоровья»	12.10
Подведение итогов	13.40-14.30
Церемония награждения, закрытие Всероссийского дня ходьбы	14.30-15.00

Афиша с указанием дистанций и регламента проведения Марша размещается на официальном сайте Центра скандинавской ходьбы Марий Эл «Йолгорно» <http://hodi12.ru/>, в группах в социальных сетях и в средствах массовой информации. Предварительная

программа соревнований, а также правила техники передвижения, штрафы и условия дисквалификации отражены в приложении 1 к данному Положению.

### **3. Организаторы мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением Марша осуществляют: Олимпийский совет Республики Марий Эл, Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» совместно с Центром скандинавской ходьбы Марий Эл «Йолгорно» и МАУК Дворец культуры им. В.И. Ленина. Непосредственное проведение Марша возлагается на главную судейскую коллегию, главный судья состязаний - **Гребнев Алексей Николаевич**.

### **4. Требования к участникам соревнования и условия их допуска**

К участию в Марше допускаются все желающие в возрасте 18 лет и старше на день проведения мероприятия. К Маршу допускаются участники из городов Российской Федерации, городов и районов Республики Марий Эл, спортивных клубов, общественных спортивных организаций, спортивных обществ РФ, государственных и общественных учреждений и ведомств.

При регистрации, все участники проходят измерение температуры бесконтактным термометром, предъявляют документ, удостоверяющий личность, согласие на обработку персональных данных. Участникам Марша необходимо получить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам, выдаваемую врачом-терапевтом в поликлинике по месту прописки, а также полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (при наличии). Участники Марша несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при регистрации. Участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получении её в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Участники мероприятия должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и инвентарем (палки для северной (скандинавской) ходьбы).

Для участия в Марше участники и команды-участники должны заполнить заявку и направить в адрес организаторов на e-mail: [almar888@mail.ru](mailto:almar888@mail.ru), или по телефону: 89276843257, 89297343157. Заявки могут быть двух видов: индивидуальные и коллективные. Коллективная заявка подаётся руководителем клуба или команды.

Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию: фамилия и имя участника; год рождения; дистанция; регион, город и название спортивного клуба (при наличии); личная расписка участника об ответственности за своё состояние здоровья и уровне физической подготовки, соответствующем заявленной дистанции (в исключительных обстоятельствах), согласие на обработку персональных данных;

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников обеспечивают сами участники и/или командирующие организации. Участие в Марше осуществляется без регистрационного взноса по предварительной заявке, одобренной Организаторами.



## 5. Условия подведения итогов

При подведении итогов Марша используется штрафная система оценки нарушений. При подсчете штрафных баллов сумма штрафных баллов.

Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 5 секунд за каждое нарушение.

Техническое нарушение	Временной эквивалент одного штрафного балла (сек.)	Снижение оценки, баллов
Переход на бег или прыжки	5 (25)	5
Движение на полусогнутых ногах	5 (15)	3
Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	5 (15)	3
Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя вперед корпуса при постановке палки	5 (10)	2
Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	5 (10)	2

## 6. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места на дистанциях 3, 6 и 9 км, в каждой возрастной категории, награждаются грамотами и медалями Управления по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации городского округа «Город Йошкар-Ола». Организаторы оставляют за собой право по проведению дополнительного награждения и вручению специальных призов от спонсоров и других организаций. Каждому участнику, преодолевшему выбранную дистанцию до конца, вручается памятный диплом «финишера» Олимпийского совета Республики Марий Эл.

## 7. Условия финансирования

Организация и проведение мероприятия, работа судейской коллегии и оплата медицинского работника за счёт управления по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации городского округа «Город Йошкар-Ола».

Иные расходы, связанные с проведением Марша, обеспечиваются на условиях долевого софинансирования Олимпийским советом РМЭ, Центром скандинавской ходьбы РМЭ «Йолгорно» и МАУК Дворцом культуры им. В.И. Ленина. Дополнительно могут устанавливаться призы спонсорами и другими организациями.

## 8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 №353.

Оказание медицинской помощи на Фестивале осуществляется в соответствии с

приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)».

Дополнительно обеспечение безопасности участников и зрителей мероприятия осуществляется согласно требованиям Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 от 31 июля 2020 г. и дополнениям и изменениям Регламента от 19 августа 2020 г.

При регистрации, все участники проходят измерение температуры бесконтактным термометром.

При доведении технической информации команды выстраиваются на территории набережной Брюгге в колонны по трое с соблюдением социальной дистанции в строю.

Расстояние между участниками на линии построения – 1,5 метра. Все лица, находящиеся при доведении технической информации и подведении итогов, находятся в средствах индивидуальной защиты (одноразовые маски).

На соревновательном этапе участники команд и спортивные судьи находятся без одноразовых масок.

**Данное Положение является официальным приглашением всем желающим для участия в Марше «Шагай, Республика, к 100-летию!» по северной (скандинавской) ходьбе, проводимых в рамках Всероссийского дня ходьбы.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Предварительная программа проведения соревнования

Участники соревнований по северной (скандинавской) ходьбе (СХ) преодолевают фиксированные дистанции: 3 км, 6 км, 9 км. Установлено контрольное время прохождения дистанций: 3 км – 40 мин, 6 км – 1 час, 9 км. – 1,5 часа.

#### Возрастные категории участников:

3 км	6 км	9 км
	М/Ж 18 – 24 (2002/1996)	М/Ж 18 – 24 (2002/1996)
М/Ж 25 – 39 (1995/1981)	М/Ж 25 – 39 (1995/1981)	М/Ж 25 – 39 (1995/1981)
М/Ж 40 - 54 (1980/1966)	М/Ж 40 - 54 (1980/1966)	М/Ж 40 - 54 (1980/1966)
М/Ж 55 - 69 (1965/1951)	М/Ж 55 - 69 (1965/1951)	М/Ж 55 - 69 (1965/1951)
М/Ж 70- (1950/-)		

#### Требования к выполнению технических приемов

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

7.2 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.

7.3 На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

7.4 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 подъемах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приеме питания.

7.5 Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом.

Наклон корпуса вперед не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

#### Требования к снаряжению

1. К основным элементам снаряжения (специальных палок) относятся: трубка (древко, стержень), рукоятка, темляк, наконечник. Трубка может быть цельной (фиксированной длины), телескопической, складной. Темляк может быть выполнен в форме перчатки (полуперчатки).

2. Участники должны использовать палки с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застегнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристегнуты к ручкам

палок.

3. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника  $\pm$  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.

4. По требованию ОПС, указанному в Условиях, участники должны использовать мягкие наконечники (насадки, башмаки) для палок на всей дистанции или отдельных участках. Надевание/снятие наконечников на дистанции производится в сервисных зонах, а при их отсутствии на обочине трассы. Надевание/снятие наконечников на ходу запрещено.

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

6. Использование палок, имеющих повреждение (отсутствие) основных элементов запрещено. Запрещается использование палок с темляком типа «петля», с помповым механизмом трубки (древка, стержня) на соревнованиях всех уровней. На всероссийских соревнованиях, чемпионате и первенстве федерального округа, двух или более федеральных округов запрещается использование палок с пружинным механизмом трубки (древка, стержня)