

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления
по физической культуре, спорту и
молодежной политике администрации
городского округа «Город Йошкар-Ола»



Е.Ю. Шашкова

5 мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АНО ЦСХ РМЭ «Йолгорно»



А.С. Алексеев

5 мая 2022 года

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнования
по северной (скандинавской) ходьбе в г. Йошкар-Оле,
посвящённого Международному дню северной ходьбы**

**Йошкар-Ола
2022 г.**

1. Общие положения

Соревнование по северной (скандинавской) ходьбе в Йошкар-Оле, посвящённое Международному дню северной ходьбы проводится с целью:

- укрепления здоровья граждан,
- формирования навыков здорового и активного образа жизни
- развития и популяризации ходьбы с палками среди жителей Йошкар-Олы и Республики Марий Эл.

Соревнование пройдёт в формате гандикапа, который не предполагает общего старта и распределения участников по возрастным группам. Дистанция 5 км; класс дистанции 1, несоревновательная дистанция 1 км.

Задачами проведения соревнований являются:

- привлечение внимания спортсменов к новому виду спорта
- выявление сильнейших спортсменов на дистанции
- повышение спортивного мастерства
- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- обмен опытом между спортсменами, любителями, тренерами, судьями, руководителями спортивных организаций и клубов.

Участники выполняют требования правил по соблюдению техники северной (скандинавской) ходьбы, далее по тексту северной ходьбы п. 9.

2. Место и сроки проведения, регламент соревнований

Соревнование проводится 21 мая 2022 года в городе Йошкар-Ола в Воскресенском парке: предварительное количество участников – около 50 человек.

Регистрация участников, выдача стартовых номеров	10.00 - 10.50
Общая разминка для участников соревнований	10.20 - 10.40
Открытие соревнований, доведение до участников правил соревнований	10.40 – 10.50
Старт на несоревновательную дистанцию 1км.	10.50
Старт гандикапа на дистанцию 5 км.	11.00 - 11.30
Подсчёт результатов	12.30 - 13.00
Награждение победителей	13.30 - 14.00

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.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением соревнования осуществляют Центр скандинавской ходьбы Республики Марий Эл «Йолгорно» совместно с Управлением по физической культуре, спорту и молодежной политике.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию,

Главный судья соревнований - Алексеев Алексей Семёнович.

4. Требования к участникам соревнования и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, достигшие 18 лет и более лет в 2022 году:

- дистанция 5 км.: возрастная категория 18 лет – 65 лет.
- несоревновательная дистанция 1 км.: возрастная категория 10+, лица с ограниченными возможностями.

При регистрации, все участники проходят измерение температуры бесконтактным термометром, предъявляют документ, удостоверяющий личность, дают согласие на обработку персональных данных.

- Участники Соревнования должны иметь действующий медицинский допуск по форме согласно Приложению № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по северной ходьбе, выданном по результатам проведения медицинского обследования состояния здоровья и проведённом физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности. Разрешение участвовать в спортивном соревновании по северной ходьбе (отсутствие противопоказаний для участия) выдаётся на дистанцию не менее той, на которую регистрируется участник соревнований или заменяет её распиской **Приложение 1**, в которой берёт полную ответственность за состояние своего здоровья. Участники Соревнований должны иметь действующую страховку от несчастных случаев.

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

- Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников обеспечивают сами участники и/или командирующие организации.

5. Условия подведения итогов

Соревнование пройдёт в формате гандикапа, который не предполагает общего старта и распределения участников по возрастным группам. Покорять 5-километровую дистанцию ходоки отправятся поочередно с интервалами по времени, величина которых зависит от их возраста. Первыми стартуют возрастные участники. Затем один за другим будут стартовать более молодые ходоки. Победителем станет тот, кто первым пересечёт финишную линию.

При подведении итогов Марша используется штрафная система оценки нарушений:

- При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.

№ п/п	Техническое нарушение	Снижение оценки, баллов
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
2	Наклон корпуса вперёд больше наклона передней палки	1 балл
3	Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впередикорпуса при постановке палки	2 балла

5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла
8	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
9	Движение без отталкивания – отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла
11	Создание помех для движения соперников	3 балла
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником условий соревнований	Красная карточка

6. Награждение

Церемония награждения победителей состоится в 13.30. Лидеры среди мужчин и женщин, занявшие 1, 2 и 3 места, будут награждены медалями и грамотами. Все участники награждаются дипломами участника соревнования, посвящённого Международному дню северной ходьбы.

7. Условия финансирования

- Организацией и проведением соревнования занимается Центр скандинавской ходьбы Республики Марий Эл «Йолгорно».
- Медали победителей за первые три места среди мужчин и женщин, дипломы участников, услуги медицинского сотрудника предоставляет Управление по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации городского округа «Город Йошкар-Ола».
- Дополнительно могут устанавливаться призы спонсорами и другими организациями.
- Финансовые расходы, связанные с экипировкой команд, командированием участников на соревнования осуществляются за счёт командирующих организаций и личных средств участников.
- Взнос за участие в соревновании на дистанции 5 км. составляет 100 руб. Собранные средства пойдут на оплату судейской коллегии. Стартовый взнос производится в мандатную комиссию до начала соревнований.
- Участие в несоревновательной дистанции 1 км. бесплатное.

8. Подача заявок на участие

- Зарегистрироваться для участия в соревновании можно предварительно до даты

проведения соревнований путём подачи заявок на электронную почту apocx12@mail.ru, отправки СМС сообщений в мессенджерах «Telegram, WhatsApp» на тел: 89276843257, 89297343157. Заявки могут быть двух видов: индивидуальные и коллективные.

Коллективная заявка подаётся руководителем клуба или команды

- Участник считается зарегистрированным, если он полностью заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос.
- Отправка заявки на участие с помощью «Telegram, WhatsApp», электронной почты, СМС означает одновременно согласие с требованиями правил соревнований данного положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности, согласие на использование персональных данных (фамилия, имя, год рождения, регион) для формирования стартового и финишного протоколов, проведения церемонии награждения победителей и призёров.
- При предварительной подаче заявки участник вносится в протокол под конкретным номером, однако его регистрация подтверждается только после оплаты стартового взноса в мандатную комиссию в день старта. Подтверждение регистрации в день соревнований необходимо предъявить паспорт (с целью подтверждения возраста) и страховой полис обязательного медицинского страхования для участников на дистанции 5 км. Для участников на несоревновательной дистанции 1 км. удостоверения личности и медицинской справки не требуется.
- В заявке указывается: фамилия, имя; год рождения; населенный пункт проживания, регион; принадлежность Клубу СХ, контактный телефон и/или электронный адрес.
- Прием предварительных заявок осуществляется до 20 мая 2022 года включительно.
- Без подачи предварительной заявки на участие в старте регистрация в день соревнований на месте старта будет лимитирована. Телефон для справок 89276843257, 89297343157.

9. Правила соревнования и инвентарь

- Судейство соревнования осуществляется судьями Центра скандинавской ходьбы РМЭ.
- Участник, не явившийся на заявленный вид соревнований в срок менее, чем за 5 минут до старта, к старту не допускается, в исключительных случаях по решению Главного судьи соревнования.
- Участник, дисквалифицированный за неспортивное поведение или нарушение правил поведения на дистанции, лишается права дальнейшего участия в соревнованиях.
- Использование треккинговых палок на дистанциях 1 км, 5 км, ЗАПРЕЩЕНО.
- Использование наушников на данных дистанциях не допускается. Разрешается использование любых других электронных устройств, не создающих помех для движения участников.
- Участники должны использовать палки с тепляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника темляки должны быть застегнуты, темляк/ перчатки с системой быстрой фиксации пристёгнуты к ручкам палок. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,68 от роста участника +- 5см». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленная на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.
- Спортсмены-участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
- 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.

- 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.

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

- 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.

- Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции за пределы дорожки. Запрещены действия, создающие помехи другим участникам соревнований, находящимся на дистанции.

- Участник, умышленно сокративший дистанцию, подлежит дисквалификации.

- Если в процессе движения на дистанции у участника происходит раскручивание телескопической палки, участник обязан не создавая помех другим участникам соревнований остановиться, принять вправо сойдя с дистанции, зафиксировать палку и потом продолжить движение.

Данное Положение является официальным приглашением всех любителей для участия в соревновании по скандинавской ходьбе.