

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении третьего районного Фестиваля по северной (скандинавской) ходьбе «За здоровый образ жизни и активное долголетие» в с.Липин Бор, Вологодской области (далее- Фестиваль)

1. Общие положения.

Районный фестиваль по северной (скандинавской) ходьбе «За здоровый образ жизни и активное долголетие» проводится в соответствии с Календарным планом Вашкинского местного отделения СПР в рамках проекта «Огонек задора», поддерживаемого Фондом президентских грантов.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «северная ходьба»

Основным видом соревнований являются индивидуальные состязания по преодолению фиксированной дистанции на 3 и 6 км. с учетом соблюдения техники северной ходьбы. Победителем признается участник, преодолевший дистанцию за наименьшее время (с учетом возможного штрафа). Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

Победителем среди команд признается команда, завоевавшая наибольшее количество призовых мест.

Участники «Марша здоровья» проходят дистанцию 1.5 или 3 км. без учета времени.

Настоящее положение является основанием для командирования команд спортсменов на Фестиваль.

2. Цели и задачи, организаторы Фестиваля

2.1. Цели:

- пропаганда здорового образа жизни, оздоровительной реабилитации, популяризации северной (скандинавской) ходьбы (ходьба с палками), как спортивной дисциплины и дисциплины ГТО, выявления новых видов активного отдыха среди граждан пожилого возраста;
- привлечение граждан пожилого возраста любого уровня физической подготовки к регулярным и активным занятиям физкультурой и спортом, приобщению к здоровому и активному образу жизни
- организации досуга и популяризации здорового образа жизни.

2.2. Организаторы Фестиваля: Вашкинское местное отделение СПР, отдел по делам молодежи, физкультуры и спорта Администрации Вашкинского муниципального района Физкультурно-оздоровительный комплекс

3. Место и время проведения.

3.1. Дата и место проведения Фестиваля: 22 сентября 2022 г. в районе парка с.Липин Бор

4. Руководство проведением Фестиваля (организаторы).

4.1. Общее руководство Фестивалем осуществляет Вашкинское местное отделение СПР, отдел по делам молодежи физкультуры и спорта Администрации Вашкинского муниципального района

4.2. Организаторы Фестиваля осуществляют:

- подготовку места проведения Фестиваля (площадка, звуковое оформление, маршруты для ходьбы и т.д.)
- медицинское обеспечение:
- комплектование судейской бригады для подведения итогов:
- награждение победителей Фестиваля

5. Требования к участникам

5.1. В Фестивале могут принимать участие граждане пожилого возраста любого уровня физической подготовки, имеющие палки для скандинавской ходьбы..

5,2. Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чем расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях.

6. Заявки на участие.

6.1. Заявка подается до 20 сентября 2022 г. на электронный адрес:

khvorostininavalentina@mail.ru

или по тел. 8-900-535-55-26 (Хворостинина Валентина Николаевна). Заявки подаются участниками лично либо через представителей команд,

6.2. Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника;
- год рождения;
- территория и спортивный клуб (при наличии);
- дистанция;

Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на соревнование:

В случае подачи коллективной заявки собственноручные расписки об ответственности должны быть у всех участников, перечисленных в заявке. Заявка может содержать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

7. Программа Фестиваля и условия проведения.

Регламент Фестиваля:

- 10.00 – 11.00 - регистрация участников;
- 11.00 - 11.30 - официальная церемония открытия Фестиваля;
- 11.30 – 12.00 – общая разминка;
- 12.10 - старт на дистанцию 6.0 км.;
- 12.15. - старт на дистанцию 3.0 км.
- 12.20. – старт «Марш здоровья» (без учета времени) – 1.5 -3.0 км.
- 12.50 – 13.30 – финиш участников Фестиваля;
- 14.00 - награждение победителей и призеров на дистанции 3.0 и 6.0 км.

Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии ногой, головой или туловищем.

Контрольное время учета результатов участников на 3.0 км. – 1 час.

Контрольное время учета результатов участников на 6.0 км. - 1 час 45 мин.

8. Дистанция и возрастные категории участников соревнований.

Трасса соревнований проходит:

- для дистанции 3 км – три круга по намеченному маршруту парка – 3.км.
- для дистанции 6 км - шесть кругов по намеченному маршруту парка – 6 км

Тип местности: плоская (пересеченная)

Покрытие : 100% грунт

Через каждые 500 метров стоят волонтеры.

На дистанции необходимо придерживаться правой стороны, давая возможность обгона.

К участию соревнования на дистанции 3 и 6 км. допускаются участники имеющие необходимый уровень физической подготовки. На дистанции 1,5 и 3 км. «Марш здоровья» - без ограничения возраста.

9. Инвентарь

9.1 Участники должны использовать палки с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застегнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации пристёгнуты к ручкам палок.

9.2. Рекомендуемая длина палок определяется по формуле «0.68 от роста участника $_ + 5$ сантиметров. Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

9.3 Использование Bunge Pump и треккингowych палок запрещено.

9.4. Использование наушников запрещено. Разрешается использование любых других электронных устройств, не создающих помех для движения участников.

10. Техника передвижения по трассе, обгоны, старт, финиш.

10.1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику классической северной (скандинавской) ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу (или с переменной (диагональной) работой рук и ног) с обязательным отталкиванием палками. Единичные пропуски отталкивания с одной из сторон допускаются при перестроениях, поворотах, приеме питания, проведении гигиенических процедур, Одна нога и одна палка должны всегда находиться на опоре, при этом палка должна сохранять контакт с опорой под острым углом

10.2. Бег и прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановка палки под прямым углом запрещены.

10.3. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции,

10.4. Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный маневр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

10.5. Участник, опоздавший на старт, допускается к старту по согласованию с судейской бригады. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

10.6. Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии ног, находящейся впереди. Правило применяется, в том числе при падении участника на финише.

11. Обеспечение безопасности участников и зрителей Фестиваля, медицинское обеспечение

11.1 Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требований Правил соответствующих видов спорта.

11.2. Фестиваль (соревнование) проводится на территории, отвечающих требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований в соответствии с п. 1.6 статьи 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ

12. Условия подведения итогов, определение призеров и победителей.

12.1. Победителями и призерами соревнования на дистанции 3 и 6 км становятся участники, занявшие 1-3 места среди мужчин и женщин отдельно, в различных возрастных категориях и награждаются памятными дипломами и медалями.

12.2. Победителями соревнования становятся команды, занявшие наибольшее количество призовых мест.

12.3..Официальные итоговые протоколы результатов Фестиваля (соревнований) предоставляются на информационном ресурсе не позднее 3 дней после завершения Фестиваля.

12.5. Победители и призеры определяются по наименьшему времени прохождения дистанции с учетом возможного штрафного времени

12.6. Основанием для наказания участников служат зафиксированные судьями-контролерами нарушения. Временной штраф может быть наложен на участника неограниченное количество раз. Участник должен быть по возможности проинформирован о наказании

12.7. Таблица штрафов:

№ п/п	Нарушение	Нарушение (Штраф)
1.	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорой Движение на полусогнутых ногах Отсутствие акцентированного отталкивания (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) Волочение палок.	предупреждение
2.	Недостаточная амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя передней руки перед корпусом при постановке палки, заведения кисти руки за туловище при завершении отталкивания)	предупреждение
3.	Отсутствие постоянного контакта одной палки с опорой Постановка палки под прямым углом Наклон туловища вперед больше наклона передней палки	предупреждение

	Чрезмерный подъем палок и разброс наконечников в стороны	
4.	Неспортивное поведение (создание помех для движения соперников, агрессия, оскорбления и т.д. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	дисквалификация
5.	При трех предупреждениях от разных судей или пяти предупреждениях от двух судей	дисквалификация

13 Дисквалификация

Судейская коллегия оставляет за собой право дисквалифицировать участника:

- в случае участия под стартовым номером, зарегистрированным на другого участника;
- в случае участия без стартового номера;
- в случае внесения любых изменений в стартовый номер участника;
- в случае если участник вышел на дистанцию до официального старта, после закрытия старта (без разрешения главного судьи) или участник не пересёк линии старта;
- в случае зафиксированного судьями – контролёрами перехода на бег;
- в случае сокращения участником дистанции;
- в случае выявленного использования любых механических средств передвижения;
- в случае, если врач соревнований принял решение о снятии участника с дистанции по состоянию здоровья.

14. Протесты и жалобы

Участник (или представитель участника), желающий подать жалобу относительно проведения соревнований, предварительных результатов соревнований, и других замеченных им нарушений, повлиявших на результаты соревнований, должен сам подать протест главному судье соревнования в письменном виде в течении одного часа после завершения дистанции или выхода с неё. Участник (представитель) может контактировать с главным судьей соревнования через любого судью. Все связанные с соревнованием протесты рассматривает жюри соревнований в которое входят судейская бригада.

15. Условия финансирования

15.1. Расходы по организации и проведению Фестиваля несут организаторы мероприятия.

16 Контактная информация

Телефон организатора Фестиваля +7 9005355526 Хворостинина Валентина Николаевна
Электронная почта khvorostininavalentina@mail.ru

или (Группа ВКонтакте (Вашкинское местное отделение «Союз пенсионеров России»))

17. Обеспечение безопасности участников.

Соревнования проводятся в соответствии с требованиями соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Вашкинского района и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года

№ 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину или наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка «Допуск от (дата) имеется», к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику) или комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утверждённом Министерством спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года и постановлением Правительства Вологодской области от 16 марта 2020 года № 229 «О мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Вологодской области».