

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Президент МОО «Пойдем ходить !!»

\_\_\_\_\_ И. Марковская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по скандинавской ходьбе**  
**«Песчаная гонка-2018»**



2018 г.

## **1. Общие положения:**

«Песчаная гонка-2018» - ежегодные любительские соревнования по скандинавской ходьбе.

## **Основные задачи:**

- Популяризация скандинавской ходьбы как доступной и увлекательной формы физических упражнений.
- Приобщение населения к здоровому и активному образу жизни.
- Укрепление дружеских связей спортсменов разных клубов, организаций, городов.

## **2. Проведение и организация соревнований:**

Соревнования проводит оргкомитет клуба скандинавской ходьбы «Пойдем Ходить!!», под руководством президента клуба Ирины Марковской совместно с СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга»

## **3. Время, место, программа и порядок проведения:**

Соревнование состоится 20 мая 2018 года с 10:30 до 14:00, на берегу Финского залива.

Стартовый городок расположится на территории пляжа между ж/д станцией Курорт и Купальным переулком (Пляж станции Курорт), напротив парковочной площадки вдоль железнодорожного полотна. Дистанции 5 км. и 10 км. (туда, разворот вокруг поворотных меток/флагов и обратно) проходят по песку вдоль уреза воды Финского залива в сторону парка Дубки.

## **5. Регламент соревнования:**

10:30 – 11:20 – регистрация участников, выдача стартовых номеров

10:30 – 11:20 – мастер-классы

11:00 – парад открытия соревнований.

11:20 – разминка перед стартом

11:30 – общий старт

12:30 – финиши участников.

12:45 – заминки. Веселые конкурсы.

13:30 – награждение победителей (после финиша последнего участника)

14:00 – закрытие соревнований.

## **6. Участники соревнований**

В соревновании принимают участие все желающие, имеющие необходимую подготовку и допуск врача (совершеннолетние спортсмены могут лично расписаться в ответственности за свою жизнь и здоровье во время соревнований), заполнившие карточку участника или зарегистрировавшиеся дистанционно на сайте клуба.

## **7. Прием заявок на участие в соревнованиях:**

16-18 мая - с 14.00 до 18.00 в клубе «Пойдем Ходить» по адресу: г. Санкт Петербург , ул Радищева 40 (офис т/ф Топ Спорт Трэвел) и на сайте клуба [www.пойдемходить.рф](http://www.пойдемходить.рф)

20 мая - 10:30 – 11:20 – регистрация участников непосредственно на месте проведения соревнований

Контрольное время на дистанции 10 км - 1 час 30 мин

Возрастные группы по дистанциям указаны в «Приложении 2»

## **8. Требования по технике скандинавской ходьбы**

Скандинавская ходьба (ходьба с палками) является чередованием шагов, сопровождаемым опорами (толчками) палками с ритмичной попеременной сменой противоположных рук и ног, которая должна выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землей ногой и палкой.

При этом должны выполняться два правила:

- Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей ногой и противоположной палкой, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

- Вынесенная вперед нога должна быть практически полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения ею вертикали. Участники соревнования должны передвигаться по всей дистанции, используя технику, скандинавской ходьбы, красиво и рационально используя палки. Бег, прыжки имитация лыжного хода и движение на полусогнутых ногах запрещены

#### **8. Награждение:**

Победители и призеры пробега в каждой возрастной группе (см. Приложение 1) на дистанции 5 и 10 км награждаются медалями, каждый участник получит медаль финишера на память.

#### **9. Финансирование:**

Расходы по проезду, питанию, участию спортсменов в соревнованиях несут командирующие организации.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования!**

**Тел организаторов: 8(812)6001220**

**Контактное лицо: Марковская Ирина**

**+7 921 9162214**

**Приложение №1**  
**к положению о соревновании**  
**по скандинавской ходьбе «Песчаная гонка-2018»**

**Возрастные группы Песчаной Гонки 20 мая 2018 г**

**Возрастные группы**

<b>группа</b>		<b>год рождения</b>	
		<b>с</b>	<b>по</b>
M10	Ж10	2008	1999
M20	Ж20	1998	1979
M40	Ж40	1978	1969
M50	Ж50	1968	1959
M60	Ж60	1958	1949
M70	Ж70	1948	1939