

## **Кубок «Собери Километры Здоровья»**



### **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по скандинавской ходьбе «Акула Скандинавской Ходьбы»**

#### **1. Цели и 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 Ирины Марковской.

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

Соревнование состоится 14 октября 2018 года с 10:00 до 15:00 в парке Сосновка, площадка Футбольное поле

Дистанции: 5 км и 10 км и 20 км

Трассы проложены в парке, по грунтовым дорожкам парка.

5 км дистанция – 1 круг, 10 км трасса – 2 круга по 5 км, 20км - 4 круга

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

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающего требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

#### **5.Регламент соревнования:**

10:00-11:15— регистрация участников (выдача номеров )

10:10-11:00 — мастер-класс по технике скандинавской ходьбы .

(бесплатный прокат палок будет организован, возвращаемый залог -1000 руб. за комплект).

11:20 - открытие соревнований

11:30 - разминка участников.

11:50 - старт на 20 км, старт участников на 10 км, старт участников на 5 км.

13:00 - финиш 5 км. Подведение итогов

13:20 - финиш 10 км. Подведение итогов, награждение

14:40 - финиш на 20 км. Подведение итогов, награждение

15:20 - торжественное закрытие фестиваля

Сбор: Парк «Сосновка», площадка Футбольное поле.

## **6 Участники соревнований**

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

### **Регистрационный сбор.**

(Весь сбор уходит на организацию мероприятия).

250 р - 5 км, 300 р -10 км, 350 р - 20 км (детям, студентам, пенсионерам –скидки при заблаговременной регистрации)

### **Приём заявок на участие в соревнованиях:**

- По 12 октября - с 10:00 до 17:00 в клубе «Пойдем Ходить» по адресу:  
г. Санкт Петербург , ул Радищева 40 (офис т/ф Топ Спорт Трэвел) и на сайте [events.go2walk.ru/nordic-walking-shark](http://events.go2walk.ru/nordic-walking-shark)
- 14 октября - 10:00 – 11:15 – регистрация участников непосредственно на месте проведения соревнований .
- **Возрастные группы по дистанциям указаны в «Приложении 2»**

## **7 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 землёй ногой и палкой.
- 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 для отталкивания от земли. Бег, прыжки имитация лыжного хода и движение на полусогнутых ногах запрещены
- Участники используют для передвижения палки для скандинавской ходьбы. Палки типа BungeePump, с амортизаторами длинного хода по оси палки не относятся к палкам для СХ "

**Нарушения в технике скандинавской ходьбы по решению судейской коллегии будут наказываться добавлением штрафного времени (15 минут) к результатам или полная дисквалификация в случае многократного (от 2 и более) нарушения правил.**

### **8. Награждение:**

Победители и призеры пробега в каждой возрастной группе на дистанциях 5, 10 и 20 км награждаются медалями.

### **9. Финансирование:**

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

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

**Директор соревнований: Марковская Ирина +7 921 9162214 / +7 (812) 6001220**

**Главный судья соревнований: Шустров Николай +7 9219162198**

**Как добраться:**

**Как добраться:**

От метро **Площадь Мужества** в сторону Сосновки по проспекту Мориса Тореза идут автобусы № 123, № 80 троллейбус № 13, а также подойдут маршрутки к-123, к- 152, к-223

....

Выйти лучше на остановке **«проспект Мориса Тореза дом 82»**. (от Площади Мужества 5 остановок, напротив — большой и яркий магазин «ДИКСИ»)

От остановки «пр. М.Тореза, 82» выбираем дорожки, ведущие вглубь парка перпендикулярно движению транспорта. Через 300 метров мы у цели.

**От метро»Озерки», автобус 123, с проспекта Энгельса и до ост.«проспект Мориса Тореза дом 82»напротив — большой и яркий магазин «ДИКСИ»**

От остановки «пр. М.Тореза, 82» выбираем дорожки, ведущие вглубь парка перпендикулярно движению транспорта. Через 300 метров мы у цели.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
Возрастные группы**

группа	год рождения	
	с	по
<b>М6 или Ж6</b>	<b>2012</b>	<b>2009</b>
<b>М10 или Ж10</b>	<b>2008</b>	<b>1999</b>
<b>М20 или Ж20</b>	<b>1998</b>	<b>1979</b>
<b>М40 или Ж40</b>	<b>1978</b>	<b>1969</b>
<b>М50 или Ж50</b>	<b>1968</b>	<b>1959</b>
<b>М60 или Ж60</b>	<b>1958</b>	<b>1949</b>
<b>М70 или Ж70</b>	<b>1948</b>	<b>1939</b>
<b>М80 или Ж80</b>	<b>1938</b>	<b>1918</b>