



При поддержке администрации Выборгского района Санкт Петербурга

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 15 октября 2016 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 (в основном) 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 от Марко Кантанева (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

13:30 - 14:30 - музыкальный сюрприз

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).

300 р — 5 км/10 км (дети и студенты -200 р) / 400 р — 20 км

Приём заявок на участие в соревнованиях:

- По 13 октября - с 10.00 до 18.00 в клубе «Пойдем Ходить» по адресу:
г. Санкт Петербург , ул Радищева 40 (офис т/ф Топ Спорт Трэвел)
- 14 октября до 15:00, на сайте клуба www.ПойдемХодить.рф
- 15 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.
- 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 для отталкивания от земли. Бег, прыжки имитация лыжного хода и движение на полусогнутых ногах запрещены

Нарушения в технике скандинавской ходьбы по решению судейской коллегии будут наказываться добавлением штрафного времени 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, и грамотами .

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
М10	Ж10	2006	1997
М20	Ж20	1996	1987
М30	Ж30	1986	1977
М40	Ж40	1976	1967
М50	Ж50	1966	1957
М60	Ж60	1956	1947
М70	Ж70	1946	1937
М80	Ж80	1936	1917