



## 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 2017 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, 20 км – 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).

300 р - 5 км, 400 р -10 км, 500 р - 20 км (детям и студентам -скидки)

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

- По 13 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)
- 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.
- 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
М06	Ж06	2011	2008
М10	Ж10	2007	1998
М20	Ж20	1997	1988
М30	Ж30	1987	1978
М40	Ж40	1977	1968
М50	Ж50	1967	1958
М60	Ж60	1957	1948
М70	Ж70	1947	1938
М80	Ж80	1937	1918