

УТВЕРЖДАЮ:

Президент МОО «Пойдем ходить !!»




И.А.Марковская

20 марта 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля по северной ходьбе

«Песчаная гонка»

12 мая 2024



Санкт Петербург/Сестрорецк

2024

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ФЕСТИВАЛЕ

1. «Песчаная Гонка» - ежегодный любительский фестиваль по северной ходьбе (далее Фестиваль).

2. Фестиваль проводится в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина «северная ходьба», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 №255.

Условия соревнований и регистрация на соревнования опубликованы на сайте <https://reg.o-time.ru> www.пойдемходить.рф

3. В соответствии с п.3 ч.4 ст.26.2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» запрещается оказывать противоправное влияние на результаты Соревнований.

4. При проведении Фестиваля осуществляется обработка персональных данных.

5. Фестиваль состоится 12 мая 2024 года с 10:00 до 16:00 на берегу Финского залива Курортного района.

Стартовый городок расположится на территории пляжа между ж/д станцией Курорт и Купальным переулком (Пляж станции Курорт), напротив парковочной площадки вдоль железнодорожного полотна. Курортный район Санкт-Петербурга, пляж Сестрорецка.

Дистанции 3 км (фановая дистанция "Яркий май", без учета времени), 5 км и 10 км - спортивные дистанции проходят по песку вдоль уреза воды Финского залива.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство по подготовке и проведению Мероприятия осуществляет Межрегиональная Общественная Организация «Пойдем Ходить!!» (МОО Пойдем Ходить!! и Общественная организация «Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» (далее – РСФСТ СПб).

Непосредственное проведение Мероприятия осуществляет МОО «Пойдем Ходить!!» Судьи назначаются из числа коллегии судей по спортивному туризму г. Санкт-Петербурга.

III. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Популяризация северной ходьбы как доступной и увлекательной формы физических упражнений.
- привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга;
- повышение спортивного мастерства;
- популяризация северной ходьбы, как одного из самых доступных видов спорта среди населения, и как одного из видов активного отдыха;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление дружеских связей спортсменов разных клубов, организаций, городов.

IV. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

Фестиваль включает в себя 3 старта:

1. Региональный, официальный старт Чемпионата Санкт-Петербурга по спортивному туризму в дисциплине "Северная ходьба";
2. Студенческие соревнования по спортивному туризму среди ВУЗОВ города в рамках Лиги Студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга в дисциплине "Северная ходьба" (участвуют команды Вузов, регистрация проводится отдельно по предварительной заявке ;
3. Старты для любителей северной ходьбы "Песчаная гонка 2024!"

Фестиваль "Песчаная Гонка 2024" открывается региональным стартом Чемпионата Санкт-Петербурга по Северной ходьбе. Вы станете свидетелями спортивной борьбы ведущих спортсменов Санкт-Петербурга. Старт спортсменов по стартовому протоколу. Старт отдельный, интервал между стартами 15 секунд. Система оценки нарушений штрафная, покрытие на дистанции песок.

Соревнования проводятся с постоянной оценкой техники передвижения северной ходьбой.

Класс дистанции	Наименование соревнований	Возрастная группа	Протяжённость км	Допускаемый возраст	Требования к спортивной квалификации (не ниже)
2	Чемпионат Санкт-Петербурга	мужчины, женщины	10 км, 200	2006 г.р. и старше	—

РЕГИСТРАЦИЯ НА ЧЕМПИОНАТ САНКТ ПЕТЕРБУРГА ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ

К участию в Чемпионате СПб допускаются спортсмены, представляющие команды физкультурно-спортивных организаций, образовательных учреждений и организаций всех форм собственности Санкт-Петербурга, состоящие из спортсменов, имеющих регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербург.

Комиссия по допуску участников **Чемпионата СПб по северной ходьбе (региональные соревнования)** осуществляется по предварительной заявке (Приложение № 2), которая направляется в электронном виде до 8 мая 2024 года до 21:00 на e-майл: go2walk.ru@gmail.com

Участники Региональных соревнований допускаются только при наличии **оригинала заявки** на участие (Приложение №2), документ, удостоверяющий личность (копия паспорта), медицинский допуск, договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, палок для северной ходьбы в соответствии с правилами спортивного туризма (дисциплина Северная ходьба), а также прошедшие регистрацию на сайте <https://reg.o-time.ru/> или www.пойдемходить.рф

Выдача стартовых пакетов и работа комиссии по допуску участников осуществляется в день проведения соревнований на спортивной площадке.

III. ДИСТАНЦИИ, РЕГИСТРАЦИОННЫЙ СБОР

Для участия в Фестивале устанавливается заявочный взнос:

ЧЕМПИОНАТ СПб по северной ходьбе, дистанция 10 км — 1000 руб. с человека;
Дистанция 2 класса, 10 км (два круга по 5 км);

СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга,
Дистанция 1 класса, 3 км. - участие БЕСПЛАТНОЕ;
(Участвуют только команды Вузов).

Предварительная регистрация Заявок на e-майл: anna.kryaklina@pharminnotech.com
Контактное лицо: – Кряклина Анна Александровна, телефон: +7 911 223 00 77;

ПЕСЧАНАЯ ГОНКА 2024:

Песчаная гонка — дистанция 10 км. — 1600 руб. с человека, при оплате до 07.04.24;
1800 руб. до 20.04.24; 2200 руб. до 08.05.24;

Песчаная гонка — дистанция 5 км. — 1500 руб. с человека при оплате до 07.04.24;
1700 руб. до 20.04.24; 2000 руб. до 08.05.24;

Песчаная гонка — фановая дистанция "Яркий май" - 3 км. (без учета времени) — 950 руб. с человека;

На дистанцию "Яркий май" - ждем настоящих фанатов скандинавской ходьбы - североходцев - женщин в красивых, воздушных, ярких платьях, юбках! Мужчин в ярких футболках, креативных

аксессуары!

3 участника самых ярких образов будут отмечены призами от организаторов!

**Участникам Песчаной Гонки на дистанциях 5, 10 км. возрастной группы 70 лет до 79 лет с 1954 по 1945 г — скидка 20%*

** Участникам Песчаной Гонки на дистанциях 5, 10 км. с 18 до 24 лет — скидка 25%*

Заявочный взнос не является эквивалентом оказываемых услуг и не возвращается при снятии спортсменов с соревнований, не допуске к старту или при отказе от участия после подачи заявки и оплаты заявочного взноса. Заявочный взнос расходуется на организацию и проведение Фестиваля.

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

Используется электронный хронометраж.

Для получения стартового пакета (стартовый номер, чип для хронометража) Вы должны показать паспорт/ксерокопию паспорта, медицинскую справку в обмен на стартовый пакет и оставить нам копию.

Для участников флэш-моба "Яркий Май" , без учета времени — выдается только стартовый номер. Вам будет *достаточно расписки (при получении номера о взятии ответственности на себя за свое здоровье .*

Медицинская справка участника "Песчаной гонки" должна соответствовать следующим требованиям:

- Имеет круглую печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника.
- Содержит заключение о том, что участник допущен к соревнованиям по Северной ходьбе или по спортивному туризму (или не имеет противопоказаний для участия в соревнованиях по СХ)
- Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи, если в ней не указано иное (примем копию медицинской справки только, если вы принесёте и покажете оригинал)

IV. НАГРАЖДЕНИЕ

ЧЕМПИОНАТ Санкт-Петербурга по северной ходьбе:

Участники Чемпионата Санкт-Петербурга занявшие 1, 2, 3 места награждаются:

* Кубками и грамотами среди мужчин и женщин от РСФСР СПб;

СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга:

* Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, в командном зачете награждаются кубками и дипломами Комитета по физической культуре и спорту СПб;

* Победители и призеры в личном зачете раздельно среди мужчин и женщин награждаются медалями и грамотами Комитета по физической культуре и спорту СПб;

ПЕСЧАНАЯ ГОНКА 2024

Победители и призеры на дистанциях "**Песчаной гонки 2024** ": — 5 и 10 км награждаются:

* Наградными медалями за 1,2,3 место в каждой возрастной группе (**см. таблицу Возрастные группы**);

* Каждый участник будет награжден памятной медалью финишера;

* **Абсолютные победители** за **1 место** среди мужчин и женщин на дистанции 10 км и 5 км - награждаются специальными призами от организаторов;

* Участники фановой дистанции 3 км (без учета времени) награждаются памятными медалями финишера. Три лучших образа **флэш-моба "Яркий май"** (по выбору судейского жюри) -

награждаются призами от организаторов;

V. РЕГЛАМЕНТ

10:00 – 12:30 — регистрация, выдача стартовых номеров участников

11:00 – торжественное открытие региональных спортивных соревнований **Чемпионат Санкт-Петербурга по «Северной ходьбе»**

11:10 – Разминка для участников

11:30 -12:00 Раздельный старт участников Чемпионата Санкт-Петербурга по «Северной ходьбе». Дистанция 10 км. Личное первенство среди мужчин и женщин за 1, 2, 3 места.

11:30 - торжественное открытие Студенческих соревнований по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга.

11:35 – Разминка для участников

12:00-12:30 Раздельный старт участников Студенческих соревнований по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга.

Старт спортсменов по стартовому протоколу. Старт раздельный, интервал между стартами 15 секунд из зоны старта.

12:20 – Разминка для участников "Песчаной гонки"

12:45 – Общий старт участников фановой дистанции "Яркий Май " - 3 км. без регистрации времени.

13:00 – Общий старт участников Фестиваля «Песчаная гонка» на 10 км.

13:10 – Общий старт участников «Песчаной гонки» на 5 км.

Участники стартуют группами в соответствии с выбранной дистанцией.

13:00 - финиш участников Чемпионата Санкт-Петербурга по «Северной ходьбе», участников студенческих соревнований по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга.

13:30 – финиш участников фановой дистанции "Яркий Май " — 3 км. Награждение памятным медалями на финише. Награждение специальными призами от организаторов — 3 лучших Образу;

14:00 – 14.30 финиш участников дистанций "Песчаной Гонки " на 5 и 10 км.

Награждение памятным медалями на финише.

14:30 – Награждение победителей студенческих соревнований по северной ходьбе среди ВУЗОВ Санкт-Петербурга.

15:00 – Награждение победителей **Чемпионата Санкт-Петербурга по «Северной ходьбе»**,

15:30 – Награждение участников — призеров «**Песчаной гонки**» на 5 км, 10 км.

16:00 – Закрытие соревнований.

(Не забудьте личное снаряжение - палки для северной ходьбы, с собой обязательна бутылка с водой, перекус, кепка от солнца!)

VII. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ для участников «Песчаной Гонки»

от 18 лет до 39 лет — М18 Ж18 с 2006 по 1985

от 40 лет до 49 лет — М40 Ж40 с 1984 по 1975

от 50 лет до 59 лет — М50 Ж50 с 1974 по 1965

от 60 лет до 69 лет — М60 Ж60 с 1964 по 1955

от 70 лет до 79 лет — М70 Ж70 с 1954 по 1945

VIII. АДРЕС И ВАРИАНТЫ ПРОЕЗДА НА МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Электричка с Финляндского вокзала (направление на Белоостров), остановка Курорт.

Отправление в 07:33 -08:44 / 09:47-10:53 .

От станции Курорт идем прямо к заливу по тропе, не заходя на территорию санатория Сестрорецкий курорт.

Можно приехать в Сестрорецк (например на электричке Финляндского вокзала в 08:39 -09:43, вызвать такси и доехать совсем немного до Купального переулка.

Автобус: автобус 216 от станции метро «Беговая» до остановки «Курортная ул., Сестрорецк»

Автомобиль:

Из Санкт-Петербурга по Приморскому шоссе до Сестрорецка, далее по схеме проезда до

санатория Сестрорецкий Курорт возле которого можно удобно припарковаться.
GPS координаты: Широта: 60°6'40.33"N (60.111202) Долгота: 29°57'26.77"E (29.957436)
или занять место на парковке рядом с железнодорожным полотном у Купального переулка.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.
МОО "Пойдем Ходить!!" - +7(812)6001220 , e-mail: go2walk.ru@gmail.com

Орг. комитет соревнований:
Марковская Ирина Адамовна, +7 921 9162214
Шустров Николай Борисович, +7 921 9162198

ПЕСЧАНАЯ ГОНКА - 2024

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Участники передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опорной поверхности, раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания.

Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАРУШЕНИЙ

Для контроля действий участников на дистанции вводится система оценки нарушений. Нарушения фиксируются судьями-контролёрами и записываются в протокол контроля. Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушении.

За каждое совершённое нарушение, предусмотренное пунктами 1–5, участник получает штрафные баллы. За нарушение, предусмотренное пунктом 6, участник получает красную карточку. Результат участника, получившего красную карточку, аннулируется.

При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.

№ п/п	Название нарушения	Штрафная система оценки
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	1 балл
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл

4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балла
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла
8	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла
11	Создание помех для движения соперников	3 балла
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка

Приложение № 2
Только для участников ЧЕМПИОНАТА
Санкт-Петербурга по северной ходьбе

В главную судейскую коллегию

_____ *адрес, телефон, e-mail, http*

ЗАЯВКА

Просим допустить к участию в региональных соревнованиях по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

команду _____
(название команды)

в следующем составе:

№ п/п	ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА	ДАТА И ГОД рождения	СПОРТИВ НЫЙ РАЗРЯД	МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК <i>слово "ДОПУЩЕН"</i> <i>подпись и печать врача</i> <i>напротив каждого участника</i>	ПРИМЕЧАНИЯ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Всего допущено к соревнованиям _____ человек. Не допущено _____ человек, в том числе _____

_____ *Фамилии не допущенных участников*

М.П. _____ Врач / _____ /
Печать медицинского учреждения *подпись врача* *расшифровка подписи врача*

Представитель команды _____
ФИО полностью, телефон, e-mail

Руководитель _____ / _____ /
М.П. название командирующей организации *подпись руководителя* *расшифровка подписи*

СХЕМА ДИСТАНЦИИ

