

Положение о Чемпионате РКСХ по скандинавской ходьбе
Фестиваль активных видов зимнего отдыха
«Энергия снега»
в Санкт-Петербурге
16 февраля 2014

1. Цели и задачи

- Развитие и популяризация скандинавской ходьбы в России, как самого доступного вида активного отдыха для любого возраста, в любое время года и в любом месте;
- Обучение правильной технике ходьбы с палками;
- Объединение людей, разделяющих идеологию ЗОЖ и активного отдыха.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 16 февраля 2014 года в Ленинградской области – центре зимних видов спорта - посёлке Токсово на озере Хепо-ярви. Соревнования организованы в рамках Фестиваля активных видов зимнего отдыха [см. общую программу Фестиваля](#)

3. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Русской школой скандинавской ходьбы www.onwf.ru, Русским клубом активного отдыха www.outdoorschool.ru, при поддержке клуба ориентирования "Белые Ночи".

Главный судья соревнований:

Иванов Андрей

Сайты соревнований: <http://www.rogaining.spb.ru>,

E-mail: ai@ym.spb.ru

Директор Фестиваля:

Карпова Ирина

Телефон для справок +7 931 354-17-77

E-mail: onwf.office@gmail.com

Сайт: www.onwf.ru,

Скайп: onwf.russia

Информация доступна также на сайтах www.onwf.ru,
www.outdoorschool.ru,

4. Участники и условия проведения соревнований.

Соревнования проводятся в трёх категориях:

1. Категории «Спорт» - 10 км. Активная, энергичная ходьба на время. Награждается первая тройка победителей в каждой возрастной группе.

Возрастные группы:

«Спорт» - 10 км – М (мужчины) 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69.

Ж (женщины) 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69.

2. Категории «Фитнес» - 5 км.

Участники идут на время, но в аэробном режиме ходьбы. Важна техника и красота движений. Награждается первая тройка победителей.

3. Категория «Здоровье» - 2 км. Возраст участников от 6 до 80 лет и старше. Дистанцию проходят без учета времени. Цель – совместная прогулка с друзьями на здоровье.

К соревнованиям и прогулкам допускаются все желающие, прошедшие предварительную регистрацию.

Учитываются индивидуальные результаты и командные.

Старт – общий в каждой категории!

Стиль – только ходьба с палками, 2 такта (бег и прыжки запрещены).

Нарушителям грозит полная дисквалификация с соревнований.

Желательно иметь свои палки для ходьбы. Для тех, у кого нет соответствующего снаряжения, будет организован бесплатный прокат палок.

Выдача палок осуществляется под залог стоимости.

Для всех желающих 14 и 15 февраля в рамках Фестиваля активных видов зимнего отдыха, будут проходить мастер-классы и консультации по правильной технике ходьбы в категориях: СПОРТ, ФИТНЕС и ЗДОРОВЬЕ.

Для всех участников проводится розыгрыш призов от спонсоров Фестиваля.

5. Программа соревнований

11.00 Начало регистрации участников

12.00 Окончание регистрации участников

12.10 Общая разминка с тренером

12.20 Старты категории "СПОРТ", «ФИТНЕС» и «ЗДОРОВЬЕ»

14.30 Финиш

15.00 Награждения.

6. Определение победителей.

В категории «СПОРТ» победители определяются среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе по лучшему времени.

В категории «ФИТНЕС» победители определяются среди мужчин и женщин по первым трём результатам вне зависимости от возраста. Отдельно определяются самые техничные ходоки.

7. Награждение и призы

Победители и призеры в категории «СПОРТ» и «ФИТНЕС» награждаются дипломами и ценными призами, учрежденными организаторами и спонсорами.

Все остальные участники награждаются подарочными сертификатами и призами.

Призы предоставляются организаторами и партнерами Фестиваля:

8. Заявка, финансовые и организационные вопросы.

Предварительные заявки принимаются по 12 февраля 2014г. включительно. Также можно будет заявиться на месте соревнований.

Заявочная форма будет размещена на сайте <http://www.rogaining.spb.ru>,

Взнос за 1 участника	Дети до 16 лет и пенсионеры
250р.	50р.

Оплата взноса осуществляется в офисе РШСХ, СПб, Фонарный пер. 12 или на месте старта в день соревнований.

9. Условия участия и экипировка.

Организаторы обеспечивают точную маркировку на всей трассе.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, без ограничений возраста, по своим физическим возможностям, способные преодолеть расстояние выбранной дистанции.

Медицинский допуск должен быть подтвержден медицинской справкой, или личной росписью участника о том, что он несет ответственность за свое здоровье лично. Каждому участнику иметь при себе паспорт, медицинский полис, пенсионерам - пенсионное удостоверение.

За обеспечение безопасности и здоровья участников ответственность несут сами участники.

Участник должен учитывать реальные погодные условия в день проведения Фестиваля.

Список рекомендованного снаряжения:

- палки для скандинавской ходьбы)
- гамаши
- обувь: трекинговые ботинки, ботинки зимние, сапоги без каблуков.
- 3 слоя одежды (белье, тонкий полар, ветрозащитная куртка)
- рюкзак
- шапочка
- термос

Организаторы оставляют за собой право отменить или поменять срок проведения соревнований в случае непредвиденных погодных или других чрезвычайных обстоятельств.

Прокат палок - *бесплатный*, залог за прокатную пару – 1 000 руб.

Во время Фестиваля будет организована продажа палок для скандинавской ходьбы и другого снаряжения по специальным ценам!!!

Присоединяйтесь, ходить с палками могут все, только с разной скоростью!