



01.06.2014

Положение

О проведении Открытого Чемпионата Русского клуба по скандинавской ходьбе в пос. Токсово, Ленинградской области

Цели и задачи

Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, оздоровительной реабилитации, популяризации скандинавской ходьбы (ходьба с палками), Соревнования проводятся с целью популяризации и развития скандинавской ходьбы, выявления сильнейших спортсменов и клубов, привлечения населения к активным занятиям физкультурой и спортом.

Место и время проведения

Поселок Токсово, Ленинградской области, ул. Санаторная, д.35. **01.06.2014**

Чемпионат Русского клуба по скандинавской ходьбе

1. Общие положения

- 1.1 Участники соревнований по скандинавской ходьбе преодолевают фиксированную дистанцию.
- 1.2 Победителем признаётся участник, преодолевший фиксированную дистанцию за наименьшее время. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

2. Техника передвижения

- 2.1 Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Бег и прыжки запрещены.
- 2.2 При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции.
- 2.3 На дистанции «У каждого свой Эверест» допускается бег с палками при попеременном двухшажном и одновременном двухшажном ходах. Запрещается бег без опоры на палки)

3. Организация соревнований

- 3.1. Главный судья соревнований – Богомолов Валерий Анатольевич
- 3.2. Размер стартового взноса: 300 руб. на все дистанции и 150 руб. для пенсионеров.
- 3.3. Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях. Для участников, не достигших 18-летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является наличие справки от врача.

4. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш

4.1. Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

4.2. старт чемпионата:

11.30 - 12.00 Общая разминка под музыку;

12.00 - Марш Здоровья (без времени) – 2 км.

12.15 Дистанция «Эверест» 9 км (группа Спорт) классическая скандинавская ходьба (бежать Нельзя)

12.25 - старт. Дистанция «Эльбрус» 6 км (группа Фитнес) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

12.35 - старт. Дистанция «Фудзияма» 3 км (группа Здоровья) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя)

13.00 - старт. Дистанция «У каждого свой Эверест» 9 км - свободный стиль (допускается бег с палками попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы)

4.3. Участник, опоздавший на старт, допускается к старту по согласованию с судейской коллегией. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

4.4. Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии ногой, находящейся впереди. Правило применяется в том числе при падении участника на финише.

5. Заявки на участие, стартовые номера, хронометраж, протоколы

5.1. Допуск участников к соревнованиям производится только на основании полностью заполненных заявок на участие. Заявки подаются участниками лично либо через представителей команд (клубов), могут быть индивидуальными либо коллективными.

5.2. Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- группа участников и дистанция
- расписка о полной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовки
- отметки о наличии справки от врача (для участников моложе 18 лет) и страховки от несчастных случаев

В случае подачи коллективной заявки собственноручные расписки об ответственности должны быть у всех участников, перечисленных в заявке. Заявка может содержать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

6. Классификация участников

№	2 км Марш здоровья	3 км Фудзияма	6 км Эльбрус	9 км Эверест	«У каждого свой Эверест. 9 км
1	М 7-95/Ж 7-95	М 7- 40/ Ж 7-40	М 7- 40/ Ж 7-40	М 7- 40/ Ж 7-40	М/Ж
2		М 41-60 /Ж 41-60	М 41-60 /Ж 41-60	М 41-60 /Ж 41-60	
3		М 61-95/Ж 61-95	М 61-95/Ж 61-95	М 61-95/Ж 61-95	

- Марш Здоровья (без времени) в дружеском темпе с улыбкой – 2 км, на дистанции тестирование пульсометром и отработка навыков самоконтроля. Все желающие.
- Дистанция «Эверест» 9 км (группа Спорт) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя);
М(мужчины): 7-40лет, 41-60лет, 61-95; Ж(женщины): до 40 лет, 41-60, 61+
- Дистанция «Эльбрус» 6 км (группа Фитнес) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя);
М(мужчины): до 40, 41-60, 61+; Ж(женщины): до 40 лет, 41-60, 61+
- Дистанция «Фудзияма» 3км (группа Здоровья) классическая скандинавская ходьба (бежать нельзя); М(мужчины): до 40, 41-60, 61+; Ж(женщины): до 40 лет, 41-60, 61+
- Дистанция «У каждого свой Эверест» 9 км - свободный стиль (допускается бег с палками попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. запрещается бег без опоры на палки)

4.Определение призеров и победителей

Все призеры награждаются памятными дипломами и призами.

Команды награждаются кубками и дипломами