

«УТВЕРЖДАЮ»
Общество с ограниченной
ответственностью
«Русская школа скандинавской ходьбы»

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель комитета
по физической культуре и спорту
Ленинградской области

_____ И.Б. Карпова

_____ Г. Г. Колготин

«__» _____ 2016 г

«__» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по скандинавской ходьбе
«Марафон Долголетия» в Ленинградской области

1. Общие положения

Соревнования по скандинавской ходьбе «Марафон Долголетия» в Ленинградской области проводится в 5 этапов с 7 августа 2016 года по 11 сентября 2016 года в муниципальных образованиях Ленинградской области.

Основные задачи:

- привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом населения Ленинградской области различных возрастов;
- создание условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья населения региона;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди различных слоев населения Ленинградской области;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди муниципальных районов и городского округа Ленинградской области, установления и развития между ними дружеских и деловых контактов;
- популяризация скандинавской ходьбы как доступной и увлекательной формы физических упражнений.

2. Организаторы соревнования

Организатором проведения соревнований является ООО «Русская школа скандинавской ходьбы» при поддержке Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области и органов местного самоуправления муниципальных районов (городского округа) Ленинградской области.

Главный судья - Телятников Александр Владимирович.

Директор соревнований - Карпова Ирина Брониславовна, генеральный директор ООО «Русская школа скандинавской ходьбы»

Ответственный секретарь – Кургузкина Юлия Вячеславовна.

3. Сроки и место и проведения:

07 августа 2016	- г. Выборг, стадион «Аванганд»;
14 августа 2016	- г. Гатчина, Приоратский парк;
20 августа 2016	- г. Сосновый Бор;
07 сентября 2016	- г. Тосно;
11 сентября 2016	- пос. Токсово, Всеволожский район, УТЦ «Кавголово».

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного объекта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"».

5. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях принимают участие все желающие, имеющие необходимую подготовку и допуск врача. Все участники соревнований делятся по категориям (группам) в зависимости от пола и возраста участников. Возраст участников определяется на момент начала соревнований.

Возрастные категории (группы)

3 км	6 км
Дети до 14 лет	
«Марш здоровья» (для всех возрастов, без учета времени)	Мужчины / женщины 14-39 лет
	Мужчины / женщины 40-49 лет
	Мужчины /женщины 50-59 лет
	Мужчины /женщины 60 лет и старше

Возрастная категория, в которой заявлено менее трёх участников, по решению главной судейской коллегии (далее – ГСК) может быть объединена со смежной категорией.

6. Регистрация участников соревнований

Регистрация участников соревнований проводится в дни проведения марафона, непосредственно на месте проведения соревнований.

Каждый участник должен заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку. Совершеннолетние спортсмены расписываются лично, а ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних спортсменов во время соревнований возлагается на сопровождающих (родители, тренер, представитель команды).

Все участники соревнований должны соблюдать правила соревнований.

После получения стартового номера участник должен прикрепить его таким образом, чтобы была обеспечена возможность его прочтения. В случае схода с дистанции сообщить об этом судьям или сопровождающему.

7. Программа соревнований

Программа соревнований может отличаться в зависимости от особенности ландшафта и рельефа муниципального района (городского округа). Уточненная программа указывается в регламенте конкретного этапа соревнований.

- Регистрация участников
- Мастер-классы по скандинавской ходьбе
- Открытие «Марафона Долголетия»

- Разминка перед стартом
- Старт «Марафона Долголетия» — 3 км (дети)/6 км (взрослые).
- «Марш здоровья» 3 км (все желающие) - без учета времени
- Финиш участников
- Общая «заминка»
- Подведение итогов и награждение победителей (награды, призы, дипломы).

Примерный Регламент соревнований:

Приезд участников, просмотр трасс	09.00 - 10.30
Регистрация участников, разминка	09.00 - 11.00
Открытие соревнований	11.00
Начало соревнований:	
дистанция 6 км (мужчины, женщины)	11.15
дистанция 3 км (дети)	11.15
«Марш здоровья» (3 км – все желающие без учета времени)	11.25
Церемония награждения, торжественное закрытие соревнований	14.00

8. Требования по технике скандинавской ходьбы

Участники соревнования должны передвигаться по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы.

Правила техники скандинавской ходьбы:

- Руки опущены вниз, движение идет от плеча, по прямой вперед-назад, сила генерируется при движении палки назад.
- Движение рук противоположно движению ног.
- Одна нога и одна палка во время движения всегда сохраняет контакт с опорной поверхностью.
- Бег и прыжки запрещены.

9. Условия подведения итогов и награждение

Участники, занявшие с 1 по 3 места на дистанции 6 км и 3 км (Дети) в каждой возрастной категории, награждаются грамотами и медалями.

Все участники Марафона Долголетия получают памятные дипломы.

Участники трех и более этапов Марафона Долголетия (независимо от дистанции) получают право на участие в розыгрыше подарков на заключительном этапе Марафона Долголетия.

Участники последнего этапа Марафона, занявшие с 1 по 3 места на дистанции 6 км в личном зачете (абсолютные результаты среди мужчин и женщин) награждаются кубками, почетными грамотами и ценными призами.

Организаторы оставляют за собой право по проведению дополнительного награждения и вручению специальных призов от спонсоров и других организаций.

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ КОМАНДИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ «МАРАФОН ДОЛГОЛЕТИЯ».

10. Адреса и контактные телефоны

Контактные телефоны Организаторов:

Русский клуб скандинавской ходьбы +7 (812) 385-11-28 (98), +7 (951) 650-16-18

Электронная почта info@onwf.ru.

Группа «В контакте» www.vk.com/onwfclub

На соревнованиях возможно предоставление палок для ходьбы в аренду. Для этого необходимо иметь при себе документ удостоверяющий личность. Снаряжение предоставляется бесплатно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Предварительная заявка на участие в соревнованиях по скандинавской ходьбе
«Марафон Долголетия» в Ленинградской области:**

Место проведения _____

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Пол	Год Рождения	Дистанция	телефон	Город/поселок	Клуб	Допуск врача

Руководитель клуба _____ Ф.И.О., тел _____
(подпись)

Всего допущено: ___ человек участников.

Главный судья соревнований: _____ / _____ /
Подпись Ф.И.О.

«__» _____ 2016 г.