



Положение О проведении Открытого Чемпионата по северной ходьбе клубов Российской Федерации «Энергия Движения».

Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации ходьбы с палками в Российской Федерации.

Задачами проведения соревнований являются:

1. Массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
2. Выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям;
3. Повышение спортивного мастерства;
4. Обмен опытом между спортсменами, любителями, тренерами, судьями, руководителями спортивных организаций и клубов из разных регионов Российской Федерации.
5. Популяризация скандинавской ходьбы как вида испытания комплекса ВФСК ГТО среди населения;

Место и время проведения

Место: Ленобласть, пос. Токсово, база отдыха Кавголово, улица Санаторная, дом 35а;

Время: 03.06.2017, с 09-00 до 15-00

Особенности трассы:

Дистанция - пересеченная местность, грунтовые дороги и тропы.

1. Общие положения

1.1 Участники соревнований по скандинавской ходьбе (СХ) преодолевают фиксированные дистанции: 3 км, 6 км, 9 км.

1.2 На дистанциях 3 км и 6 км победителем признаётся участник, преодолевший фиксированную дистанцию за наименьшее время в своей возрастной категории. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

1.3. На дистанции 9 км победителями признаются мужчина и женщина, показавшие лучший результат в абсолютном зачете с учётом возрастных коэффициентов.

1.4 Итоги подводятся в личном и командном зачёте.

1.5 Установлено контрольное время прохождения дистанций: 3 км – 1 час, 6 км – 1,5 часа, 9 км – 2 часа.

1.6 Для любителей скандинавской ходьбы предусмотрена дистанция 3 км - «Марш Здоровья».

1.7 Все участники в возрасте 60 лет и старше, зарегистрированные на сайте ВФСК ГТО, могут выполнить тестирование комплекса ГТО в испытании - Скандинавская ходьба, безвозмездно. Для этого необходимо во время регистрации сообщить секретарю свой ID- номер ГТО.

Пройти регистрацию и получить личный номер ГТО можно на Всероссийском сайте ВФСК ГТО : www.gto.ru .

2. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

2.1 В соревнованиях участвуют спортсмены и любители из всех регионов Российской Федерации, иностранные делегации.

2.2 К участию в соревнованиях допускаются спортсмены своевременно представившие заявку установленной формы.

2.3 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.

2.4 Минимальный возраст спортсменов для участия в соревнованиях на дистанции 3 км – 14 лет, на дистанции 6 и 9 км – 18 лет.

2.5 К участию в массовом старте «Марш Здоровья» на дистанции 3 км допускаются все желающие без ограничения возраста и регистрации.

3. Организация соревнований

3.1 Непосредственное проведение Соревнований возлагается на ООО «Русская школа скандинавской ходьбы» (далее – ООО «РШСХ»).

3.2 Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей возлагается на ООО «РШСХ» и главную судейскую коллегию (далее - ГСК) спортивных соревнований в лице СК «Атлетико» и Всеволожского центра тестирования ВФСК «ГТО».

Главный судья соревнований -Телятников Александр.

Главный секретарь соревнований - Кургузкина Юлия.

3.3. Размер стартового взноса- 400 рублей, для учащихся (студентов) до 23 лет и участников (М/Ж) старше 60 лет размер стартового взноса – 200 рублей.

3.4. Участие в массовом старте «Марш Здоровья» - бесплатно.

4. Заявки на участие в соревнованиях

4.1 Электронная регистрация участников на сайте www.data-sport.ru до **31 мая 2017 года**

4.2 Подать заявку индивидуальную (командную) можно до **01 июня 2017** года по электронной почте info@onwf.ru. Справки по телефонам: +7 (931) 354 17 77 Карпова Ирина, +7 (921) 920 76 35 Сенько Наталья. Подать заявку можно в группах Вконтакте <https://vk.com/onwfclub> и в группе Марафона Долголетия <https://vk.com/marafondolgoletiya>

4.3. Также заявки подаются в мандатную комиссию **02 июня 2017 года** по адресу: пос. Токсово, база отдыха «Кавголово», улица Санаторная, дом 35а., где проходит Фестиваль «Энергия Долголетия » 2017

4.4. В день соревнований **03 июня** заявки подаются в стартовом городке до **10-30** по адресу: Ленобласть, пос. Токсово, база отдыха Кавголово, улица Санаторная, дом 35а;

Размер стартового взноса, при подаче заявки в день соревнований – 500 рублей и 250 рублей для отдельных категорий участников.

5. Регистрация участников

5.1 Во время прохождения регистрации вместе с оригиналом заявки каждый участник предъявляет:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.

5.2 Заявка на участие на дистанцию 3 км - «Марш Здоровья» не требуется.

5.3 Заявки могут быть двух видов: индивидуальные и коллективные. Коллективная заявка подается руководителем клуба или команды.

5.4 Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника;
- год рождения;
- дистанция;
- наличие или отсутствие специальных палок для СХ;
- регион, город и название спортивного клуба (при наличии);
- расписка об ответственности за состояние здоровья и уровне физической подготовки, соответствующем заявленной дистанции;
- отметки о наличии справки от врача (для участников моложе 18 лет) и страховки от несчастных случаев• медицинский допуск врача.

6. Снаряжение

6.1 К соревнованиям допускаются участники со специальными палками для северной (скандинавской) ходьбы. Применение лыжных палок запрещено в связи с возможностью получения травм из-за острого наконечника. Применение трековых палок допускается.

6.2 Всем участникам, на дистанциях 3 км, 6 км и 9 км., не имеющим нужного снаряжения организаторы предоставляют специальные палки для СХ. Залоговая стоимость – 1000 рублей. Аренда – бесплатно.

7. Условия подведения итогов

7.1 Победители и призёры на дистанциях 3 км и 6 км определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учётом возможного штрафного времени.

7.2 Победители на дистанции 10 км определяются в абсолютном зачете среди мужчин и женщин с учётом возможного штрафного времени и применения возрастных коэффициентов

Приложение №1

7.3 Победители и призёры на дистанциях 3 и 6 км определяются в следующих возрастных категориях:

Возрастные категории (группы)

3 км	6 км	9 км
Юноши/девушки до 14 лет	Мужчины / женщины 14-39 лет	Все желающие Мужчины / женщины с возрастным коэффициентом
Мужчины/женщины 60-69 лет	Мужчины / женщины 40-49 лет	
Мужчины/женщины 70 и старше	Мужчины /женщины 50-59 лет	
Марш здоровья – Все желающие без учета времени		

Участники возрастных категорий М/Ж 60 лет и старше, желающие преодолеть дистанцию 6 км, могут подать заявку в смежную категорию М/Ж50-59лет.

7.4 Командный зачет.

Командный зачет считается по сумме 6 лучших результатов участников одной команды на любой дистанции, любой возрастной категории.

Возраст спортсменов определяется на дату проведения соревнований. Возрастная категория, в которой заявлено менее трёх участников, по решению ГСК может быть объединена со смежной категорией.

Итоговые протоколы официальных результатов соревнований в электронном виде будут предоставлены на сайте Русской школы скандинавской ходьбы www.onwf.ru и на сайте Федерации северной ходьбы ruswalk.ru в течение следующих трёх дней после соревнований.

8. Награждение победителей и призеров

8.1 Участники, занявшие места с 1 по 3 на каждой из дистанций в каждой возрастной категории, награждаются грамотами Федерации Северной Ходьбы (ФСХ) и медалями.

8.2 Команды, занявшие места с 1 по 3 в командном зачёте награждаются кубками, почётными грамотами ФСХ и ценными призами.

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

8.4 Все участники соревнований и «Марша Здоровья» получают памятные дипломы ФСХ и сертификаты на бесплатные мастер-классы по северной ходьбе на 2017 год от РШСХ.

8.5 Все участники, младше 18 лет получают поощрительные призы.

9. Регламент соревнований:

Просмотр трасс	09.00 - 10.30
Регистрация участников	09.00 - 11.00
Совещание ГСК, оформление стартовых протоколов	11.00
Открытие соревнований	11.30
Начало соревнований	12.00
Мужчины/женщины 9 км	12.00 - 14.00
Мужчины, юноши 5 км	12.05 - 13.35
Женщины, девушки 5 км	12.10 - 13.40
Мужчины, юноши 3 км	12.15 - 13.15
Женщины, девушки 3 км	12.20 - 12.20
Массовый старт 3 км (без учёта времени)	12.20 - 12.50
Церемония награждения, торжественное закрытие соревнований	15.00

10. Правила техники передвижения, обгоны

10.1 Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперёд соответствует движение вперёд правой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

10.2 Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

10.3 На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах, обходе препятствий. Пропуски отталкивания, перенос палок в руках и волочение палок запрещены.

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

11. Контроль на дистанции, штрафы и дисквалификация

11.1 Контроль на дистанции осуществляет судейская коллегия. Предусмотрено наказание в виде замечания, штрафа или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

11.2 Штрафом наказываются нарушения следующих пунктов Правил:

- п.10.2 – соблюдение техники ходьбы: запрет на бег и прыжки на дистанциях 6 и 9 км;
- п.10.3 – соблюдение техники работы руками: запрет на перенос и волочение палок;
- п.10.4 – соблюдение правил обгона и корректного поведения на дистанции.

11.3 Таблица временных штрафов за нарушения (значения в минутах и секундах):

Пункт правил	3 и 6 км		9 км	
	первое	повторное	первое	повторное
10.2	0:30	1:00	1:00	1:30
10.3	0:30	1:00	1:00	1:30
10.4	0:30	1:00	1:00	1:30

11.4 Дисквалификацией наказываются 3 и более нарушения одного из пунктов Правил.

11.5. Решение о дисквалификации участников принимает главный судья соревнований. Главный судья обязан незамедлительно оповещать судей-контролёров о дисквалификации участников. Участник, которому предъявлена красная карточка, должен прекратить движение по дистанции. Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

12 Особые условия

12.1 Соревнование проводится в рамках VII Международного Фестиваля северной ходьбы в Санкт-Петербурге «Энергия Движения» 2 июня – 4 июня 2017.

Программа Фестиваля на сайте www.onwf.ru.

12.2 Данное положение является основанием для командирования спортсменов для участия в соревнованиях по северной ходьбе «ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ 2016».

12.4 Для спортсменов, любителей северной ходьбы из Санкт-Петербурга и Ленобласти в рамках подготовки к соревнованиям Русский Клуб Скандинавской Ходьбы (РКСХ) организует 28 мая в 12:00 в Токсово тренировку. Контактный телефон: 8 921 920 76 35 - Сенько Наталья. Снаряжение предоставляется бесплатно.

Приглашаем всех на праздник спорта, физкультуры и совместного проведения активного отдыха. Берите с собой родителей и детей. Интересно и полезно будет всем!

Приложение 1

Возраст (Количество полных лет)	Возрастной Коэффициент (%)	Возраст (Количество полных лет)	Возрастной Коэффициент (%)
40	0%	64	24%
41	1%	65	25%
42	2%	66	26%
43	3%	67	27%
44	4%	68	28%
45	5%	69	29%
46	6%	70	30%
47	7%	71	31%
48	8%	72	32%
49	9%	73	33%
50	10%	74	34%
51	11%	75	35%
52	12%	76	36%
53	13%	77	37%
54	14%	78	38%
55	15%	79	39%
56	16%	80	40%
57	17%	81	41%
58	18%	82	42%
58	19%	83	43%
60	20%	84	44%
61	21%	85	45%
62	22%	86	46%
63	23%	87	47%