|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Генеральный директор  Русской Школы скандинавской ходьбы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Б. Карпова  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор СПб ГБУ  «Центр физической культуры, спорта и здоровья  Адмиралтейского района  Санкт-Петербурга»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Семенов  « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

1. **Положение**

**О проведении соревнования по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населения**

1. **Цели и задачи**

1.1. Развитие и пропаганда физической культуры и спорта в районе.

1.2. Популяризация и развитие северной (скандинавской) ходьбы среди населения, как вида спорта в России и в Санкт-Петербурге.

1.3. Формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни.

1.4. Вовлечение лиц среднего и старшего возраста в регулярные занятия скандинавской ходьбой.

1.5. Выявление сильнейших спортсменов.

**2.Время и место проведения соревнований**

2.1 Место проведения:ст. м. Пушкинская, Пионерская площадь

2.2 Дата проведения: 18.03.2018 (воскресенье)

2.3 Время проведения:

- регистрация участников 11.00-11.45

- начало соревнований: в12:00

**3.Руководство проведением соревнований**

3.1.Общее руководство организацией проведения соревнований осуществляетСПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Адмиралтейского района Санкт-Петербурга», совместно с Русской Школой скандинавской ходьбы (РШСХ) и Общероссийской Общественной организацией Российская федерация северной ходьбы (РФСХ).

3.2.Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

3.3. Ответственное лицо:начальник по СМР СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» - Руссман Дарья Павловна.

3.4.Главный судья соревнований: Сенько Наталья Юрьевна

**4.Участники соревнований**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие спортсмены-любители - женщины и мужчины от 18 лет и старше, вне зависимости от места проживания и гражданства, владеющие техникой северной ходьбы, прошедшие в установленном порядке регистрацию.

4.2. Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чем расписываются при подаче заявки (регистрации) на участие в соревнованиях.

4.3. Участники моложе 18 лет допускаются к соревнованиям по решению оргкомитета, при обязательном условии предоставления справки от врача о медицинском допуске.

4.4. Участники соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для северной ходьбы.

4.5. Расходы за проезд участников к месту соревнований, питание, проживание (если это необходимо) берут на себя сами участники и командирующие их организации.

**5.    Порядок регистрации участников и проведения соревнований**

5.1. Начало регистрации участников с 11:00.

5.2.Регистрация участников соревнования по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населения осуществляется путем подачи заявки до 18.03.2018 по т/ф 316-37-05 по e-mail[cfkadm@mail.ru](mailto:cfkadm@mail.ru)

5.3.Контактное лицо: Ипполитов Н.Г., тел. 8 981 817 2208; e-mail: ippzentr10@gmail.com

5.4. Оригинал заявки необходимо представить в день соревнований с визой врача(Приложение 1).

5.5. При непосредственном обращении в оргкомитет в день соревнований регистрация осуществляется до 11.45.

5.6. Регистрация подтверждается только после личной подписи заявителя в регистрационном бланке, после чего ему выдается номер участника.

5.7. В регистрационном бланке (Приложение 2) заявителем указывается: Ф.И.О., дата рождения (полное количество лет), контактный номер телефона, подпись заявителя (несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки).

5.8. При регистрации и подтверждении регистрации в день соревнований необходимо предъявить паспорт (с целью подтверждения возраста).

5.9. Дистанция соревнования 2000 метров.

5.10.Соревнование по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населенияпроходит в следующих видах программы:

- Личные соревнования по скандинавской ходьбе. Проводятся в шести (6) возрастных группах:

1) женщины до 54 лет;

2) женщины от 55-64 лет;

3) женщины от 65 и старше

4) мужчины до 59 лет;

5) мужчины от 60 – 69 лет;

6) мужчины 70 и старше

- Техника северной (скандинавской) ходьбы (скилл-рейс). Выявляются 3 лучших участника в 1 старте и 3 лучших участника во 2 старте. Оценивается судейской бригадой на протяжении всего маршрута, в соответствии с бланком подсчета баллов техники северной ходьбы (Приложение 3).

5.11. Первый старт участников в 12:00 – категория1,2,3.

5.12. Второй страт участников в 12:30 – категория 4,5,6.

5.13. В случае одинаковых результатов, предпочтение отдается более старшему возрасту.

5.14. В случае грубого нарушения правил техники со стороны участника соревнований, находящегося на дистанции, линейный судья сигнализирует о нарушении поднятиемфлажка красного цвета.

5.15. Участник дисквалифицируется с соревнований, при следующих нарушениях:

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

-Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Движение на полусогнутых ногах запрещено.

-На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела.

5.16. Программа соревнований может измениться по решению главного судьи, в зависимости от количества поданных заявок.

5.17. В случае возникновения спорных вопросов, решение остается за главным судьей соревнований.

5.18. Протесты подаются официальным представителем команды, главному судье в течение 10 минут по окончании соревнований.

5.19. Протесты рассматриваются судейской коллегией в день их подачи. Решение по протесту оформляется письменным заключением и приобщается к отчёту главной судейской коллегии о соревнованиях.

**6.Награждение победителей**

6.1Участникисоревнований по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населения занявшие призовые места в виде программы «Личные соревнования по скандинавской ходьбе»в своей возрастной группе, награждаютсямедалью и грамотой соответствующей степени, а также ценными призами от спонсоров и партнеров соревнований.

6.2 Участникисоревнований по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населениязанявшие призовые места в виде программы «Техника северной (скандинавской) ходьбы (скилл-рейс)» награждаются кубком и дипломом, а также ценными призами от спонсоров и партнеров соревнований.

**7.Медицинское сопровождение**

7.1 Медицинское сопровождение осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровьяАдмиралтейского районаСанкт-Петербурга».

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Начальник по  спортивно-массовой работе  СПб ГБУ «Центр физической  культуры, спорта и здоровья  Адмиралтейского района  Санкт-Петербурга»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д. П. Руссман  « \_\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_ 2018 г. | **«СОГЛАСОВАНО»**  Старший инструктор  СПб ГБУ «Центр физической  культуры, спорта и здоровья  Адмиралтейского района  Санкт-Петербурга»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Игнатьева  « \_\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

Приложение № 1

**Заявка на участие**

**В Открытом турнире Санкт-Петербурга по северной (скандинавской) ходьбе**

Дистанция\_2000м\_\_\_\_

Возрастная категория:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество  (контактный номер телефона) | Год  Рождения/  /полных лет | Допуск  врача |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Руководитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Подпись

Указанные в заявке \_\_\_\_\_\_\_ человек, по состоянию здоровья

допущены к участию в соревнованиях.

Врач /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Дата: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Приложение № 2

**Заявка на участие**

**В Открытом турнире Санкт-Петербурга по северной (скандинавской) ходьбе**

Дистанция\_2000м\_\_\_\_

Возрастная категория:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  Участника | Фамилия, имя, отчество  (контактный номер телефона) | Год  Рождения/  /полных лет | Допуск  по здоровью  (личная ответственность за жизнь и здоровье)  подпись участника |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Главный судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**Бланк подсчета баллов Техники Северной Ходьбы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ТСХ** | **Nуч.**  **ФИО**  **Возраст** | **10 баллов** |
| 1 | - постановка палки под острым углом к поверхности площадки; | -0,5 |
| 2 | - выведение локтя передней руки перед корпусом при постановке палки; | -0,5 |
| 3 | - наличие акцентированного отталкивания; | -0,5 |
| 4 | - выпрямление руки в локте при завершении отталкивания; | -0,5 |
| 5 | - заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания; | -0,5 |
| 6 | - выпрямление толчковой ноги в колене при завершении отталкивания; | -0,5 |
| 7 | - расслабление кисти после отталкивания; | -0,5 |
| 8 | - перенос палки по воздуху (отсутствие волочения палки); | -0,5 |
| 9 | - естественная осанка и легкий наклон корпуса вперед; | -0,5 |
| 10 | - амплитуда движения рук и ног. | -0,5 |
| 11 | **Суммарный балл ТСХ** |  |