

«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»



Семенов

2018 г.

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: в 12:00

3. Руководство проведением соревнований

- 3.1. Общее руководство организацией проведения соревнований осуществляет СПб 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

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 населения проходит 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 – категория 1,2,3.

5.12. Второй старт 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 поднятием флажка 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 отчету главной судейской коллегии о соревнованиях.

6. Награждение победителей

6.1 Участники соревнований по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населения занявшие призовые места в виде программы «Личные соревнования по скандинавской ходьбе» в

своей возрастной группе, награждаются медалью и грамотой соответствующей степени, а также ценными призами от спонсоров и партнеров соревнований.

6.2 Участники соревнований по скандинавской ходьбе среди смешанных групп населения занявшие 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 здоровья Адмиралтейского района Санкт-Петербурга».

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник по
спортивно-массовой работе
СПб ГБУ «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга»

_____ Д. П. Русман

« _____ » _____ 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Старший инструктор
СПб ГБУ «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга»

_____ А.В.Игнатьева

« 14 » 03 2018 г.

**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: _____

Бланк подсчета баллов Техники Северной Ходьбы

ТСХ	Нуч. 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	