

«СОГЛАСОВАНО»
Директор АНО «Центр развития
скандинавской ходьбы»

Е.А. Пухтий

« _____ » _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Московской областной
федерации северной ходьбы

М.В. Лужкова

« _____ » _____ 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по северной
«III Открытый кубок Московской области по северной ходьбе»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, популяризации северной (скандинавской) ходьбы как массового вида спорта на территории Московской области.

Задачи:

- выявления сильнейших спортсменов по возрастным категориям;
- повышение спортивного мастерства участников соревнований;
- обмен опытом между спортсменами, судьями, тренерами и клубами;
- развитие дружеских связей между любителями и спортсменами северной (скандинавской) ходьбы Московской области.

2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ, ДИСТАНЦИЯ, ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся **02 октября 2021 г.** На территории лесопарка водоема «Юбилейный» в г. Электросталь, расположенного по адресу: Московская обл., г. Электросталь, территория лесопарка водоема «Юбилейный».

Дистанция 5 км состоит из четырех кругов протяженностью 1,25 км каждый. Рельеф представлен слабо пересеченной местностью, с наличием пологих подъемов и спусков. Покрытие – естественный грунт (лесные тропы). Движение по дистанции осуществляется в соответствии с маркировкой.

Онлайн-регистрация на сайте www.50ruswalk.ru

Информация по телефону: +7(926) 572-36-04

ПРОГРАММА:

09:30 – 10:30 – получение стартовых номеров

10:45 – открытие соревнования

11:15 – старт

12:15 – массовый заход (1 км) без учета времени

Старт отдельный по возрастным категориям.

Подведение итогов и награждение после финиша всех участников.

3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство и непосредственное проведение осуществляется Московской Областной Федерацией Северной ходьбы. Техническая и информационная поддержка осуществляется Клубом скандинавской ходьбы ScandiVita (г.Электросталь).

Главный судья Н.В. Морозова.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Соревнования проводятся как личные. В соревнованиях принимают участие все желающие от 18 лет, владеющие техникой передвижения северной ходьбой, не имеющие медицинских противопоказаний. В заявочных документах (анкетах) каждый участник письменно подтверждает свою личную ответственность за состояние здоровья и техническую подготовленность.

Возрастная категория, в которой заявлено менее трёх участников, по решению СК может быть объединена со смежной категорией.

Участниками соревнований могут стать все желающие, в следующих возрастных категориях:

Мужчины	18-29
	30-39
	40-49
	50-59
	60-65
	65+
Женщины	18-29
	30-39
	40-49
	50-59
	60-65
	65+

Возраст участников (количество полных лет) определяется по состоянию на 31 декабря 2021 г.

В заявке указывается: фамилия, имя; отчество, год рождения; команда/населенный пункт, ФИО тренера.

Прием предварительных заявок осуществляется до 30 сентября 2021.

Без подачи предварительной заявки на участие в старте регистрация в день соревнований не проводится.

Отправка заявки на участие с помощью электронной формы на сайте **www.50ruswalk.ru** означает одновременно согласие с требованиями правил соревнований данного Положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Для подтверждения регистрации в день соревнований необходимо предъявить паспорт (с целью подтверждения возраста), медицинскую справку.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие призовые места в своих возрастных группах, награждаются в соответствии с порядком:

1 место – кубок, медаль, грамота.

2 место – медаль, грамота.

3 место – медаль, грамота.

Победители и призеры в соревнованиях определяются по наименьшему времени преодоления дистанции с учетом штрафного времени, начисленного судьями за нарушение техники передвижения северной ходьбой (см. приложение 1).

6. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Расходы, связанные с проведением соревнований в части награждения, производятся за счет средств организаторов, спонсоров и партнеров соревнований.

Расходы, связанные с командированием команд (проезд к месту проведения соревнований и обратно, питание), несут командирующие организации.

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Ответственность за противопожарную и антитеррористическую безопасность участников и зрителей соревнований несет руководитель сооружения.

Непосредственную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов несут сами спортсмены.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований обязаны передвигаться по дистанции используя специальные палки и применяя технику северной ходьбы. Продвижение спортсмена вперед происходит за счет попеременной разноименной работы верхних и нижних конечностей. Движение рук осуществляется параллельно друг другу. Палки являются инструментом, помогающим в продвижении, что достигается давлением палки на опору (поверхность) за счет мускульной силы рук и выталкиванием вперед. Любые другие стили передвижения вступают в противоречие с правилами.

1.2. Критерии техники

1.2.1. Естественный шаг с перекатом с пятки на носок. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.2.2. Допускается естественный наклон корпуса, но не более наклона передней палки.

1.2.3. Постановка палки под острым углом к поверхности.

1.2.4. Выведение руки вперед в начальной фазе отталкивания за осевую линию корпуса за счет махового движения в плечевом суставе. Показатель – локоть впереди линии корпуса.

1.2.5. Акцентированное отталкивание с давлением на палку на всем протяжении контакта палки с поверхностью. Обязательный постоянный контакт одной из палок с опорной поверхностью. Постановка палки впереди в начальной фазе отталкивания не позднее постановки передней ноги. Отрыв палки от поверхности при завершении отталкивания не ранее отрыва задней ноги. Волочение палок запрещено.

1.2.6. Заключительная фаза отталкивания происходит при отведении руки назад. Показатель – кисть сзади линии корпуса.

Примечания:

1) допускается неполная амплитуда движения рук, сгибание ног, излишний наклон корпуса вперед и отклонение его назад при движении на крутых подъемах и спусках с уклоном более 10%;

2) допускается неполная амплитуда движения рук при прохождении поворотов;

3) допускается единичные пропуски касания палкой поверхности при прохождении поворотов, обгоне, обходе препятствий.

1.3. Правила обгона на дистанции

1.3.1. В соревнованиях с отдельным стартом обгоняемый обязан уступить тропу в том случае, если ее ширина не позволяет совершить обгон идущему сзади. В остальных случаях обгоняемый может двигаться по своей оптимальной для данного участка трассы траектории, не создавая помех для обгона.

1.3.2. При недостаточной ширине трассы, обгоняющий обязан предупредить впереди идущего голосом о своем намерении, во избежание столкновения. Смещение обгоняемого после предупреждения в сторону обгона может быть расценено как помеха и блокировка, за исключением случаев, когда эта траектория является оптимальной (повороты, обход препятствий). Обгоняющий в данном случае при начале обгона должен учитывать эти обстоятельства.

1.3.3. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем спортсмене. Обгоняющий спортсмен вправе занять траекторию обгоняемого, если

расстояние между ними при обгоне составляет не менее расстояния вытянутой руки от передней палки обгоняемого, и обгоняемый спортсмен не вынужден ограничивать свои движения. В противном случае это может быть расценено как блокировка.

1.3.4. В соревнованиях с массовым стартом спортсмены не должны создавать помех рядом идущим соперникам, в том числе при обгоне.

2. Инвентарь

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застегнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристегнуты к ручкам палок. Запрещено использование палок иных конструкций и предназначений (лыжных, треккингowych, оборудованных вместо темляка петлей, и т.п.).

2.2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника \pm 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. Контроль длины палок производится при построении участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

2.3. Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

3. Контроль на дистанции, штрафы

3.1. Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия. На дистанции размещаются 5 судей-контролеров. Судьи-контролёры могут менять свою позицию в пределах отведенного им участка трассы. Судьи контролеры подчиняются старшему судье по технике.

3.2. Судьи-контролеры должны выполнять свои обязанности неподвзято и автономно.

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечет наказание в виде начисления штрафного времени или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

3.4. Фиксирование ошибок техники передвижения участников происходит в протоколе, при визуальном контроле на дистанции линейными судьями. Разрешена судейская видеосъемка участников соревнования для контроля и оценки техники.

3.5. Штрафные санкции начинают применяться за каждые 2 (два) одноименных замечания, зафиксированных в протоколе от двух разных судей.

3.6. **Штрафные санкции (штрафное время) применяются при следующих нарушениях:**

1) малая амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя впереди линии корпуса при постановке палки, отсутствие заведения кисти за линию корпуса при завершении отталкивания);

2) отсутствие акцентированного отталкивания и давления на палку, а также волочение палок;

3) отсутствие постоянного контакта одной из палок с поверхностью, отрыв палки от поверхности ранее отрыва задней ноги;

4) создание преднамеренных помех для движения других участников.

3.7. Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:

- переход участника на бег или прыжки;
- сокращение участником дистанции соревнований;
- создание грубых помех для движения соперников на дистанции и в финишной зоне;
 - неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, болельщиков).

Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Невозможность известить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Решение о дисквалификации участника принимает Главный судья соревнований.

4. Протесты, апелляции

4.1. Протесты могут подавать только представители команд (клубов) на действия организатора соревнований, судей. Протесты на действия других участников не принимаются. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований, подаются не позже, чем за 30 минут до начала соревнований. Остальные протесты – не позже, чем в течение 30 минут после публикации предварительных результатов соревнований. Протесты, поданные не в надлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

4.2. Протесты подаются в письменном виде на имя Главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей организатора и судейской бригады.

Информированное добровольное согласие
на участие в спортивном мероприятии по северной (скандинавской) ходьбе
«III Открытый Кубок Московской области по северной ходьбе»
02 октября 2021 года

Я, _____
(Ф.И.О., полностью)

« ____ » _____ год рождения,

Адрес регистрации: _____
(адрес места жительства)

даю информированное добровольное согласие на участие в спортивном мероприятии «III Открытый Кубок Московской области по северной ходьбе», организованным РОО «Московская областная Федерация Северной ходьбы», и сообщаю, что считаю себя здоровым и могу участвовать в данном спортивном мероприятии, сообщаю о полной дееспособности и беру на себя всю ответственность за возможные последствия для здоровья.

В соответствии с Положением о проведении спортивного мероприятия «III Открытый Кубок Московской области по северной ходьбе», Президентом МОФСХ Лужковой М.В., в доступной для меня форме, мне разъяснены цели и программа спортивного мероприятия, связанные с ними риски, в том числе вероятность развития состояний, при которых возможно потребуется медицинская помощь, а также предполагаемые результаты оказания медицинской помощи. Мне разъяснено, что я имею право отказаться от одного или нескольких этапов участия в спортивном мероприятии или потребовать его прекращения, в любой момент по своему желанию.

Выражаю свое согласие на обработку моих персональных данных. Разрешаю использовать фото и видеоматериалы, на которых может быть мое изображение, по усмотрению организаторов спортивного мероприятия «III Открытый Кубок Московской области по северной ходьбе».

(Ф.И.О., полностью)

(подпись)

(контактный телефон)

« ____ » _____ 2020г.