

УТВЕРЖДАЮ:



Глава Отдела спорта
и молодежной политики

Администрации г. Шарыпово

Л.А. Когданина

Положение о проведении Фестиваля по «Скандинавской ходьбе» «Ходим вместе» посвященного «40-летию юбилею города Шарыпово».

Цели и задачи:

- формирования навыков здорового и активного образа жизни
- развития и популяризации ходьбы с палками.
- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

Место и время проведения

Фестиваль состоится 31 июля 2021г на стадионе «Энергия» в 12.00ч.

Руководство проведением соревнований

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет Муниципальное автономное учреждение «Центр физкультурно-спортивной подготовки». Главный судья соревнований – инструктор-методист МАУ «ЦФСП» Кожуркина Татьяна Юрьевна.

Условия проведения

- Женщины и мужчины возраст 16-35 лет, северная ходьба, дистанция 1 200 метров;
- Женщины и мужчины возраст 36-56 лет, северная ходьба, дистанция 800 метров;
- Женщины и мужчины возраст старше 56 лет, северная ходьба, дистанция 400 метров;
- Все желающие (не зависимо от возраста) дистанция 400метров

Требования к участникам соревнований и условия их допуска

- 1.К участию допускаются все желающие.
- 2.Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие. Для участников, не достигших 18-летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является наличие справки от врача.

Заявки на участие в соревнованиях

1. Заявки на участие принимаются в день фестиваля до 11.45ч.
2. Во время прохождения регистрации вместе с оригиналом заявки каждый участник предъявляет:
 - паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.
 - расписка об ответственности за состояние здоровья и уровне физической подготовки.

Снаряжение

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

Условия подведения итогов

Победители и призёры определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учётом возможного штрафного времени.

Регламент соревнований:

Регистрация участников	11.00 - 11.45
Открытие соревнований	12.00 - 12.10
Начало соревнований	12.20 – 12.30
Церемония награждения, торжественное закрытие соревнований	13.30 – 14.00

Правила техники передвижения, обгоны

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.
2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.
3. Движение семенящим шагом и движение на полусогнутых ногах - запрещены.
4. 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.
5. Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

Награждение победителей и призеров

Победители в каждой возрастной категории награждаются грамотами и призами.

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