

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении III Открытого Международного Фестиваля
скандинавской ходьбы в Удмуртской Республике**

2017г.

1. Общие положения

III Открытый Международный Фестиваль скандинавской ходьбы в Удмуртской Республике (далее – Фестиваль) проводится с целью укрепления здоровья граждан, формирования навыков здорового и активного образа жизни, а также развития и популяризации ходьбы с палками в Удмуртской Республике.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами, рекомендованными Европейской Ассоциацией скандинавской ходьбы (далее – Ассоциация).

Задачами проведения соревнований являются:

привлечение внимания спортсменов к новому виду спорта, позволяющему поддерживать и совершенствовать технику лыжного хода «Классика» в межсезонье и летнее время;

выявление сильнейших спортсменов по возрастным категориям;

повышение спортивного мастерства;

массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

обмен опытом между спортсменами, любителями, тренерами, судьями, руководителями спортивных организаций и клубов.

2. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится в период с 19 ноября 2017 года по 25 августа 2018 года в муниципальных образованиях Удмуртской Республики:

1-й этап - 19 ноября – город Можга, предварительное количество участников – более 200 человек;

2-й этап - 17 декабря – город Глазов, предварительное количество участников – более 300 человек;

3-й этап - 25 февраля – город Воткинск, предварительное количество участников – более 500 человек;

4-й этап - 25 марта – посёлок Ува, предварительное количество участников – более 200 человек;

5-й этап - 22 апреля – город Сарапул, предварительное количество участников – более 400 человек;

6-й этап - 27 мая – город Камбарка, предварительное количество участников – более 200 человек;

7-й этап - 24 июня – город Ижевск, предварительное количество участников – более 500 человек.

8-й этап (финальный) – 25 августа 2018г. – город Ижевск, официальная церемония открытия финала Фестиваля - 11-00 часов стадион «Купол» (г.Ижевск, ул. Кирова, д. 6), предварительное количество участников – более 1000 человек.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляют Федерация скандинавской ходьбы Удмуртии при поддержке Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики (далее - Минспорт УР).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на структурные подразделения администраций, осуществляющих управление в области физической культуры и спорта муниципальных образований (в соответствии с п.2 настоящего положения) и на главную судейскую коллегию, главный судья Фестиваля - Пасынков Михаил Анатольевич, т. 8-912-851-77-17.

4. Требования к участникам Фестиваля и условия их допуска

К участию в Фестивале допускаются все желающие без ограничения возраста и регистрации.

К соревнованиям допускаются участники и команды иностранных государств, команды из городов Российской Федерации, городов и районов Удмуртской Республики, спортивных клубов, общественных спортивных организаций, спортивных обществ РФ, государственных и общественных учреждений и ведомств.

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 или письменного согласия родителей.

Участники соревнований в день проведения соревнований должны иметь и предоставить в мандатную комиссию:

- участники соревнований в личном зачете должен иметь справку от врача о допуске к соревнованиям;
- участники соревнований в командном зачете должен иметь допуск медработника с отметкой в командной «Заявке»;
- участники по сдаче нормативов комплекса ГТО (дистанция 3 км) должны иметь справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний.

Состав участников команды 6 человек (3 мужчин + 3 женщины).

К участию в массовом старте «Марш Здоровья» на дистанциях 1 км допускаются все желающие без ограничения возраста и регистрации.

5. Программа мероприятия

Программа и регламент проведения Фестиваля утверждается главной судейской коллегией на каждый этап индивидуально. Афиша с указанием дистанций и регламента проведения соревнований размещается на официальном сайте Федерации скандинавской ходьбы Удмуртии <http://udfesca.ru/> за один месяц до начала старта.

Предварительная программа Фестиваля, а также правила техники передвижения, штрафы и условия дисквалификации отражены в приложении 1 к данному Положению.

6. Условия подведения итогов

Победители и призёры соревнований определяются в соответствии с Правилами, рекомендованными Ассоциацией. Итоги подводятся в личном и командном зачёте.

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

Возраст спортсменов определяется на 31 декабря 2018 года.

7. Награждение

Участники, занявшие места с 1 по 3 на дистанции 5, 10 и 21 км, в каждой возрастной категории, награждаются грамотами и кубками организаторов. На дистанции 3 км (ГТО) награждаются участники занявшие места с 1 по 3 в возрастных категориях соответствующих 9,10 и 11 ступеням ГТО.

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

Каждому участнику, преодолевшему выбранную дистанцию до конца, вручается памятная медаль «финишера».

8. Условия финансирования

Расходы, связанные с проведением Фестиваля обеспечиваются на условиях долевого софинансирования Федерацией скандинавской ходьбы Удмуртии и муниципальные образования УР (в соответствии с п.2 настоящего Положения).

Финансовые расходы, связанные с экипировкой команд, командированием участников на соревнования осуществляются за счет командирующих организаций и личных средств участников.

Дополнительно могут устанавливаться призы спонсорами и другими организациями.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Выполнение требований безопасности обеспечивают руководители учреждений (спортивных сооружений), привлекаемых для проведения Фестиваля, а также главный судья соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В местах проведения соревнований должен находиться квалифицированный медицинский персонал, контроль за обеспечением медицинского сопровождения осуществляет проводящая организация и главный судья соревнований.

Ответственность за жизнь и здоровье участников Фестиваля в пути следования, выполнении участниками соревнований правил техники безопасности, соблюдения дисциплины и порядка во время проведения соревнований несут руководители команд и командирующие организации.

10. Страхование участников

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии полиса (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников в день проведения соревнований.

11. Подача заявок на участие

Зарегистрироваться для участия в стартах Фестиваля можно за один месяц до даты проведения соревнований на сайте Федерации скандинавской ходьбы Удмуртии <http://udfesca.ru/>, заявки на участие принимаются по эл. адресу: mihan_64@topol.ru (главный судья – Пасынков Михаил Анатольевич, 8 912 851 77 17).

В день проведения соревнований вместе с оригиналом заявки каждый участник заполняет личную карточку участника и предъявляет паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, а также полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

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

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);
- личная расписка участника об ответственности за свое состояние здоровья и уровне физической подготовки, соответствующем заявленной дистанции (в исключительных обстоятельствах);

Данное Положение является официальным приглашением всех любителей для участия в соревнованиях по скандинавской ходьбе.

Приложение 1

Предварительная программа проведения Фестиваля

Участники соревнований по скандинавской ходьбе (СХ) преодолевают фиксированные дистанции: 1 км, 3 км, 5 км, 10 км. и 21 км. Установлено контрольное время прохождения дистанций: 3 км – 1 час, 5 км – 1,5 часа, 10 км – 2 часа и 21 км – 4 часа.

Лично-командные соревнования проводятся **на дистанциях:**

- Дистанция 5 км, 10 км и 21 км.

Участники, желающие выполнить установленные нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» 9, 10, 11 ступени, имеющие регистрацию на сайте и допуск медицинского работника, соревнуются на дистанции 3 км.

Возрастные категории участников:

3 км (ГТО)		5 км		10 км		21 км	
		Ю 14-17	Д 14-17				
		Муж. 18-29	Жен. 18-29	Муж. 18-29	Жен. 18-29	Муж. 18-29	Жен. 18-29
		Муж. 30-39	Жен. 30-39	Муж. 30-39	Жен. 30-39	Муж. 30-39	Жен. 30-39
		Муж. 40-49	Жен. 40-49	Муж. 40-49	Жен. 40-49	Муж. 40-49	Жен. 40-49
Муж. 50-54	Жен. 50-54	Муж. 50-54	Жен. 50-54	Муж. 50-59	Жен. 50-59	Муж. 50-59	Жен. 50-59
Муж. 55-59	Жен. 55-59	Муж. 55-59	Жен. 55-59	Муж. 60-69	Жен. 60-69	Муж.60 и старше	Жен. 60 и старше
Муж. 60-64	Жен. 60-64	Муж. 60-64	Жен. 60-64	Муж.70 и старше	Жен. 70 и старше		
Муж. 65-69	Жен. 65-69	Муж. 65-69	Жен. 65-69				
Муж. 70 и старше	Жен. 70 и старше	Муж. 70-74	Жен. 70-74				
		Муж. 75-79	Жен.75-79				
		Муж. 80 и старше	Жен. 80 и старше				
СУПЕР ЛИГА							
Женщины 5 км				Мужчины 10 км			
18 -39				18 – 39			
40 и старше				40 и старше			

Предварительный регламент соревнований:

Просмотр трасс	09.00 - 10.30
Регистрация участников	09.00 - 10.50
NordicProCup	10.00 – 10.50
Мастер-класс	10.15 – 10.50
Совещание главной судейской коллегии, оформление стартовых протоколов	10.50
Открытие соревнований	11.00 – 11.15
Правила соревнований, разминка	11.15
Начало соревнований	11.30
Мужчины/Женщины 21 км	11.30
Мужчины/Женщины	
Старт Сильные Духом	11.35
Масс - старт	
Мужчины/Женщины	
Супер Лига:	12.00
Мужчины 10 км	12.05
Женщины 10 км	12.10
Мужчины 5 км	12.15
Женщины 5 км	12.20
Мужчины и женщины 3 км	12.25
Начало церемонии награждения,	14.00
Розыгрыш призов	15.00

Правила техники передвижения, обгоны

Движение Скандинавской ходьбой – это перемещение с соблюдением попеременной работы рук и ног, с одновременным отталкиванием палками под острым углом, при соблюдении постоянного контакта как минимум одной ноги с поверхностью. **ФАЗА ПАЛЁТА – ЗАПРЕЩЕНА.**

Дополнительно следует соблюдать следующие аспекты (правила) движения Скандинавской ходьбой:

- Продолжительная (обширная) работа рук, подчёркивающая прохождения запястья за линию бедра в сагиттальной плоскости (за исключением, когда уклон поверхности более 20%). Сагиттальная плоскость – это воображаемая вертикальная плоскость, которая проходит спереди назад и делит объект на левую и правую части.
- Отталкивание палками происходит во время попеременной работы рук в сагиттальной плоскости (перед – зад, а не в стороны).
- активный упор на палки и отталкивание ими.
- после отталкивания палки переносятся по воздуху, а не тянутся по земле.
- во время движения Скандинавской ходьбой рекомендуется использовать классический стиль техники.

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

Во время движения Скандинавской ходьбой запрещается:

- чрезмерный наклон туловища вперед.
- постановка палок под углом 90* (перед линией тела)
- идти на полусогнутых ногах, опуская тем самым центр тяжести.
- подбегание, бег.
- сквернословить.
- сокращать трассу и сходить с неё без разрешения судьи.
- создавать препятствия для обгона соперников.

Инвентарь, используемый участниками.

1. Палки – рекомендуется использовать палки, специально предназначенные для Скандинавской ходьбы, длина которых должна быть подобрана следующим образом:

- Рост человека, умноженный на коэффициент 0.68
- При постановке палки перед линией тела угол согнутой руки в локте должен быть +/- 90*

2. Использование дополнительных приспособлений – разрешается использование любых радиоэлектронных и измерительных приспособлений при условии, что они не мешают движению участников Скандинавской ходьбы. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУШНИКОВ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ ПО ТРАССЕ – ЗАПРЕЩЕНО.**

3. Ёмкости для питья – участник может использовать собственные емкости для питья, но только в специально отведенных местах. Рекомендуется использовать специально подготовленные пункты для питья. Участник имеет право использовать собственные напитки (изотоник, вода и т.д). **Алкоголь и спиртосодержащие напитки – ЗАПРЕЩЕНЫ.**

Всем участникам на всех дистанциях, не имеющим нужного снаряжения, организаторы предоставляют специальные палки для СХ. Залоговая стоимость – 1000 рублей. Аренда – бесплатно.

Предупреждения и дисквалификация.

- Участник должен быть проинформирован, если его техника движения не соответствует правилам, описанным в п.1 настоящего документа и эти нарушения, влекут за собой наказания:

1. Устное предупреждение – информация для участника о незначительных ошибках в технике движения, без обязательной остановки участника.

2. Предупреждение (желтая карточка) – это остановка участника, предъявление ему жёлтой карточки, пометка на стартовом номере, разъяснение причины предупреждения, пометка в судейском протоколе. Три жёлтые карточки (три пометки в судейском протоколе) – влечёт за собой дисквалификацию участника.

Виды нарушений:

- отсутствие работы рук во время движения
- отсутствие активного отталкивания палками
- постановка палок под прямым углом (перед линией тела) во время движения
- отсутствие выноса запястья за линию бедра
- чрезмерный наклон туловища вперед
- занижение центра тяжести
- волочение палок по земле
- создание препятствия для обгона другими участниками
- использование наушников
- другие замечания судей

3. Дисквалификация (красная карточка) – остановка участника, предъявление красной карточки, отметка на стартовом номере, разъяснение причины дисквалификации, отметка в судейском протоколе. После получения красной карточки участник обязан покинуть трассу.

Виды нарушений:

- бег и его разновидности
- срезание дистанции либо оставление трассы без разрешения судьи
- игнорирование сигнала судьи о остановке
- сквернословие
- три желтые карточки