

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Ассоциации
«Байкальская федерация
Скандинавской ходьбы»



_____ А.Н. Кудяев

« » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления по физической
культуре и спорту администрации
АГО



_____ И.Ю. Неверова

« » _____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Открытого первенства города Ангарска
по технике северной ходьбы

г. Ангарск

2022 г.

1. Общая информация

Настоящее положение регулирует проведение Открытого первенства города Ангарска по технике северной ходьбы (далее Соревнования)

2. Цель и задачи

Соревнования проводятся с целью массового привлечения жителей г. Ангарска различных возрастных категорий к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом и к здоровому образу.

Задачами проведения Соревнований являются:

- популяризация скандинавской (северной) ходьбы как вида физической культуры и массового спорта в г. Ангарска;
- повышение уровня техники скандинавской (северной) ходьбы среди физкультурников г. Ангарска;
- выявление лучших спортсменов скандинавской (северной) в разных возрастных категориях;
- пропаганда здорового образа жизни и физической активности среди жителей г. Ангарска.

3. Время и место проведения

Соревнования по технике ходьбы проводится по адресу: г. Ангарск, 189 кв-л, дом, пом. 176.

Открытие Соревнований в 10:00, регистрация с 09:00-09.45.

4. Руководство проведением соревнований.

Общее и непосредственное руководство, ответственность за безопасность участников и организацию медицинского обеспечения возлагается на ассоциацию «Байкальская федерация скандинавской ходьбы» (далее - БФСХ).

Непосредственное проведение соревнований осуществляет судейская коллегия БФСХ, главный судья соревнований Савельев А.С.

5. Участники

На Соревнования приглашаются любители скандинавской ходьбы, сторонники ЗОЖ, физкультуры и спорта, жители АГО и других городов Иркутской области разных возрастных категорий 18 лет и старше.

Приветствуется физкультурная атрибутика: единая форма, эмблема, талисманы и т. п.

6. Условия проведения Соревнований.

6.1. Программа соревнований.

Соревнования проводятся по следующей программе:

№	Время начала	Пункт программы
		09 апреля 2022 г Г. Ангарск, 189 кв-л, д.1, пом. 176
1	09:00	Начало регистрации
2	10:00	Открытие соревнований, старт отборочного тура
3	12:00	Полуфинал
4	14:00	Финал
5	15.00	Награждение победителей, закрытие соревнований

По решению оргкомитета, возможно внесение изменений и дополнений в Программу Соревнований.

6.2. Условия проведения отдельных дисциплин.

Соревнования проводятся в форме открытого городского личного первенства в соответствии с Едиными правилами соревнований по северной (скандинавской) ходьбе, рекомендованными ФСТР.

Для всех участников обязательно самостоятельное выполнение разминки перед выходом на старт и выполнение заминки после финиша. Возраст спортсменов определяется на 31 декабря 2022 года.

Соревнования по технике ходьбы (нордик-скилс) — соревнования между участниками на лучшее исполнение технических элементов, составляющих технику скандинавской (северной) ходьбы. Турнир проводится в три этапа: отборочный тур, полуфинал, финал. Отборочный тур проходят все зарегистрированные участники. Критерием отбора является правильное выполнение элемента «отведение руки назад», при этом локтевой сустав должен выходить сзади за корпус. В полуфинале обязательно выполнение всех элементов. В финале выполнение элементов оценивается судьями по 3-хбалльной системе. Победители определяются по наибольшему количеству набранных баллов без разделения на возрастные группы. Возрастной состав: с 18 лет, верхний предел не установлен. Медицинский допуск обязателен. Регистрация на месте проведения 09 апреля 2022 г. с 09:00, начало отборочного тура в 10:00, полуфинал в 12:00, финал в 14:00.

7. Награждение

Победители соревнований по технике ходьбы занявшие 1, 2, 3 места награждаются медалями и грамотами ассоциации «БФСХ».

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

8. Финансовые расходы

Финансирование расходов мероприятия:

№ п/п	Статья расходов	Ответственные за финансирование
1	Медали призерам	Ассоциация «Байкальская федерация скандинавской ходьбы», Администрация АГО
2	Грамоты призерам	
3	Призы победителям	

Финансовые расходы по организации и проведению Соревнований осуществляются за счёт ассоциации «БФСХ».

Расходы, связанные с предоставлением наградной продукции для награждения победителей и призеров соревнований осуществляется за счет средств ассоциации «БФСХ», а так же за счет средств Управления по физической культуре и спорту администрации Ангарского городского округа, в размере 2400 руб. 00 коп.

Расходы по командированию участников соревнований (проезд, питание, размещение и страхование) несут командирующие организации.

6. Сроки подачи заявок и регистрация

Регистрация осуществляется на месте проведения, в день Соревнований и через Гугл-формы.

При регистрации индивидуальный участник предьявляет в мандатную комиссию:

- индивидуальная заявка, включающая информационное согласие (прил 3).
- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность,
- страховой полис,
- медицинский допуск врача.

Контакты

Президент БФСХ Кудяев Андрей Николаевич, тел. 89148952053 , эл почта baikalnw@mail.ru

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Требования к технике передвижения по дистанции

1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику, 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. Ноги ставятся на опорную поверхность параллельно направлению движения. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

3. Выносимая вперёд нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперёд ноги в коленном суставе. Движение на полусогнутых ногах запрещено.

4. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путём давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус, рука должна распрямляться в локтевом суставе. Допускаются укороченные отталкивания при движении в подъём, перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания.

5. Выносимая вперёд палка ставится на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Локоть выносимой вперёд руки перед постановкой палки на опорную поверхность должен находиться впереди корпуса. Допускается незначительное сгибание руки в локтевом суставе при постановке палки на опорную поверхность.

6. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания. Пропуски отталкивания подряд с разных сторон и волочение палок запрещены.

7. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.

8. Участники должны использовать палки с темляками, застёгивающимися на запястье. Темляки должны быть застёгнуты всё время нахождения участника на дистанции. Темляки с системой быстрой фиксации должны быть пристёгнуты к ручкам палок всё время нахождения участника на дистанции.

9. Палки участника должны быть одинаковой длины. Длина палок должна находиться в пределах формулы « 0.7 от роста участника ± 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.

10. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции.

11. Участникам разрешается замена повреждённых палок. Пункты 9, 10 (непосредственно в момент замены) в случае замены повреждённых палок не применяются. Повреждённые палки должны быть предъявлены участником судейской коллегии после финиша.

Приложение № 2
к Положению о проведении Соревнований

Предварительная индивидуальная заявка на участие в соревнованиях по северной ходьбе

№	Ф.И.О. (полностью)	г.р.	Адрес, тел.
1			

Приложение № 3
к Положению о проведении Соревнований

Индивидуальная заявка на участие в соревнованиях

г.. Ангарск , дата _____

Я, (ФИО полностью) _____

Проживающий по адресу _____

дата рождения « ____ » _____ тел. _____ прошу разрешить мне участие в соревнованиях по скандинавской ходьбе, в дисциплине _____

Настоящим уведомляю Организатора о том, что состояние моего здоровья, уровень физической подготовки позволяет принимать участие в скоростном прохождении дистанции, имею достаточный опыт тренировок по скандинавской ходьбе. Также сообщаю, что мой спортивный инвентарь (обувь, палки для скандинавской ходьбы, одежда) соответствует всем техническим требованиям и находится в исправном состоянии. Я гарантирую соблюдение всех требований Организатора по передвижению на дистанции. Медицинский допуск мною предоставлен.

Я даю согласие на обработку моих персональных данных, использование фото- и видеоматериала с моим изображением.

Я осознаю все опасности, связанные с участием в этом соревновании, и принимаю участие в добровольном порядке. Дополнительно сообщаю, что не буду иметь претензий к Организаторам в случае поломки личного спортивного инвентаря или нанесения вреда моему здоровью в ходе участия в соревновании.

Всю ответственность за свое здоровье и имущество я беру на себя.

« ____ » _____ 202_ г.

Подпись _____