

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ТРЕЙЛОВЫЙ ПРОБЕГ «ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Открытое физкультурное мероприятие – трейловый пробег «Полярная ночь» (далее – пробег) проводится с целью популяризации и развития массового спорта в Мурманской области.

Задачами проведения пробега являются:

- популяризация лёгкой атлетики и северной ходьбы в Мурманской области;
- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- повышение спортивного мастерства участников;
- обмен опытом между физкультурными, спортивными организациями, спортсменами, тренерами и судьями.

Пробег проводится на дистанциях 21 и 10 километров в дисциплинах «бег» и «северная ходьба». Требования к технике передвижения по дистанции для дисциплины «северная ходьба» приведены в Приложении к настоящему Положению.

Настоящее Положение является основанием для командирования участников на пробег, в том числе и структурными подразделениями органов местного самоуправления Мурманской области, подведомственными учреждениями органов местного самоуправления или структурных подразделений указанных органов, осуществляющими полномочия в сфере физической культуры и спорта.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ

Организаторами пробега являются частные лица:

- Алексеенко Кирилл, телефон +7 921 1616812
- Васильева Дарья, телефон +7 964 6811996
- Ерёмин Павел, телефон +7 921 5180414
- Загаров Андрей, телефон +7 921 7243064
- Стадник Валерий, телефон +7 921 5120429
- Хруст Сергей, телефон +7 911 3128303

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных соревнований и спортивных соревнований), 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».

IV. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Пробег проводится 03 декабря 2016 года в Кольском районе (муниципальное образование городское поселение Мурмаши). Стартовый городок расположен в районе бывшего аэродрома. Лимит участников 200 человек.

Регламент пробега:

- 09.00 – 10.30 регистрация участников, выдача стартовых пакетов
- 10.30 – открытие мероприятия, брифинг для участников
- 11.00 – старт участников на дистанции 21 и 10 км
- 15.00 – церемония награждения, закрытие мероприятия

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В пробеге участвуют спортсмены, имеющие соответствующую подготовку, своевременно подавшие заявку и оплатившие стартовый взнос. Участники несут персональную ответственности за состояние своего здоровья и уровень спортивной подготовки, о чём уведомляют организаторов при подаче заявки и расписываются при получении стартового пакета.

Участники обязаны иметь при себе на дистанции работающий мобильный телефон, абонентский номер которого должен совпадать с номером, указанным при подаче заявки.

Одежда и обувь участников должна соответствовать сезону и погодным условиям пробега. Участникам рекомендуется обувь с шипами, а также наличие индивидуальных фонарей.

Минимальный возраст для участия в пробеге – 18 лет. Лимит времени на прохождение дистанции – 4 часа.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призёры на дистанциях 21 и 10 км определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учётом возможного штрафного времени, отдельно по дисциплинам «бег» и «северная ходьба».

Победители и призёры определяются в следующих возрастных категориях:

М18-29/Ж18-29
М30-39/Ж30-39
М40-49/Ж40-49
М50-59/Ж50-59
М60+/Ж60+

Организаторы оставляют за собой право объединения смежных категорий при малом количестве участников. Возраст участников определяется на 31 декабря 2016 года.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники пробега, закончившие дистанцию в пределах установленного лимита времени, получают свидетельство и медаль финишёра. Участники, занявшие места с 1 по 3 в каждой категории, награждаются дипломами и медалями. Участники, показавшие лучшие результаты в абсолютном зачёте, награждаются кубками.

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

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Участники пробега оплачивают стартовый взнос в сумме 500 рублей при онлайн-регистрации, 1000 рублей при регистрации в день проведения пробега. Стартовый взнос не возвращается.

Стартовый взнос тратится на изготовление нагрудных номеров участников, наградной атрибутики, обеспечение работы судейской бригады. Прочее финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению пробега, осуществляется за счёт средств организаторов и спонсоров.

Расходы по командированию участников пробега обеспечивают командирующие организации.

IX. ЗАЯВКИ

Онлайн-заявки на участие по установленной форме и онлайн-оплата стартовых взносов принимаются с 10 по 30 ноября 2016 года на сайте <http://nw.murmansk.ru>. Также заявки и оплата стартовых взносов принимаются в день проведения пробега 03 декабря 2016 года с 9.00 до 10.30 в стартовом городке. В случае исчерпания лимита участников регистрация может быть закрыта раньше.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ДИСТАНЦИИ (СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА)

1. Участники 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. При прохождении под корпусом нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. 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, за исключением случаев замены повреждённых палок. 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, за исключением случаев замены повреждённых палок.