



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении осеннего кросса и соревнований по скандинавской ходьбе.

1. Общее описание спортивного мероприятия

3 октября в субботу на базе спортивного центра «Каменка» состоятся соревнования по бегу на дистанции 5, 10, и 15 км, а также – соревнования по скандинавской ходьбе на дистанции 5 км.

Гостей и участников мероприятия ожидает развлекательная программа с призами и подарками от партнеров.

2. Цели и задачи проведения спортивного мероприятия

Целями проведения соревнований являются:

- вовлечение граждан в систематические занятия физкультурой и спортом как важного средства укрепления здоровья населения;
- популяризация и развитие бегового движения и скандинавской ходьбы в Смоленской области;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, создание условий, мотивирующих к занятию физической культурой и спортом;
- повышение уровня спортивного мастерства, выявления сильнейших спортсменов.

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия

Место проведения – Смоленская область, Кардымовский район, д. Каменка, спортивный центр «Каменка».

Дата проведения – 3 октября 2020 года (суббота).

4. Организация соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет организационный комитет (далее – Оргкомитет) по проведению мероприятия.

В состав Оргкомитета входят:

- Судейская бригада СЦ «Каменка»;
- АНО «Центр развития спорта Смоленской области», в лице директора - Бойко Антона Александровича;
- клуб скандинавской ходьбы «Волшебные палочки», в лице руководителя - Эйдельштейн Инны Александровны.

Состав судейской бригады:

Главный судья соревнований – Павленков Олег Николаевич;
Секретарь соревнований – Свириденкова Наталья;
Помощник секретаря – Свириденков Алексей;
Судья хронометрист – Петрунина Михалина;
Помощник хронометриста – Петрунин Михаил.

Официальные партнеры соревнований:

- Столовая 320 км (Москва-Минск);
- ООО «Смоленские пассажирские перевозки».

5. Участники и условия проведения соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, имеющие спортивную подготовку позволяющую закончить дистанцию.

Соревнования проводятся на следующих дистанциях:

5 км (2 круга по 2,5 км)
10 км (4 круга по 2,5 км)
15 км (6 кругов по 2,5 км)

Соревнования в кроссе проводятся по следующим возрастным группам:

Дистанция 5 км:

Мужчины:

39 лет и младше (1981 г.р. и младше)
40-59 лет (1980-1961 г.р.)
60 лет и старше (1960 г.р. и старше)

Женщины:

39 лет и младше (1981 г.р. и младше)

40-59 лет (1980-1961 г.р.)

60 лет и старше (1960 г.р. и старше)

Дистанция 10 км:**Мужчины:**

39 - лет и младше (1981 г.р. и младше)

40 - лет и старше (1980 г.р. и старше)

Женщины:

39 - лет и младше (1981 г.р. и младше)

40 - лет и старше (1980 г.р. и старше)

Дистанция 15 км:**Мужчины:**

39 - лет и младше (1981 г.р. и младше)

40 - лет и старше (1980 г.р. и старше)

Женщины:

39 - лет и младше (1981 г.р. и младше)

40 - лет и старше (1980 г.р. и старше)

Принадлежность к возрастной группе определяется, исходя из возраста каждого спортсмена на 31 декабря 2020 года.

В случае участия в одной из возрастных групп менее трёх спортсменов, данная группа объединяется с группой, младшей по возрасту.

Соревнования в скандинавской ходьбе проводятся в абсолютном зачете с разделением на мужскую и женскую категории.

6. Программа соревнований и определение победителей

9:30-10:30 – регистрация участников/выдача стартовых номеров;

10:15-10:30 – мастер-класс по технике скандинавской ходьбы;

10:30-10:40 – торжественное открытие соревнований

10:40-11:55 – проведение разминки;

11:00 – старт забега на 5 км;

11:15 – старт соревнований по скандинавской ходьбе (5 км);

11:30 – старт забегов на 10 и 15 км;

По окончании соревнований – церемония награждения.

7. Награждение

Участники, занявшие 1-3 места по кроссу в своих возрастных группах и 1-3 места в абсолютной категории по скандинавской ходьбе, награждаются грамотами и медалями, а также призами.

8. Подача заявок на участие

Стартовый взнос:

При on-line регистрации стартовый взнос составит:

- на дистанцию 5 км - 200 руб.
- на дистанцию 10 км - 250 руб.
- на дистанцию 15 км - 300 руб.
- на скандинавскую ходьбу – 200 руб.

Ссылки на on-line регистрацию:

КРОСС - <https://forms.gle/N4H45dMb61KEsiNG7>

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - <https://forms.gle/zdg2zJGGtNZsEQjU6>

При регистрации в день старта стартовый взнос составит:

- на дистанцию 5 км – 250 рублей.
- на дистанцию 10 км - 300 руб.
- на дистанцию 15 км - 350 руб.
- на скандинавскую ходьбу – 250 руб.

Для участников младше 18 лет стартовый взнос составляет - 100 руб. (вне зависимости от дистанции и вида дисциплины).

9. Требования к технике скандинавской ходьбы

- Скандинавская ходьба (ходьба с палками) является чередованием шагов, сопровождаемым опорами (толчками) палками с ритмичной попеременной сменой противоположных рук и ног, которая должна выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй ногой и палкой.
- Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей ногой и противоположной палкой, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.
- Вынесенная вперед нога должна быть практически полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения ею вертикали.
- Участники соревнования должны передвигаться по всей дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, красиво и рационально, используя палки для отталкивания от земли. Бег, прыжки имитация лыжного хода и движение на полусогнутых ногах запрещены
- Участники используют для передвижения палки для скандинавской ходьбы (каждый участник самостоятельно обеспечивает себя палками).

Палки типа BungeePump, с амортизаторами длинного хода по оси не относятся к палкам для СХ, применение трекинговых палок, так же запрещено.

Участники соревнований должны быть одеты в спортивную обувь, участие в соревнованиях в других видах обуви запрещено.

Нарушения в технике скандинавской ходьбы по решению судейской коллегии будут наказываться добавлением штрафного времени (15 минут) к результатам или возможна полная дисквалификация в случае многократного (от 2 и более) нарушения правил.

10. Медицинский контроль

Участники кросса и соревнований по ходьбе обязаны пройти необходимое медицинское обследование. Каждый участник несет персональную ответственность за состояние своего здоровья, техническую подготовку и степень тренированности.

11. Заключительные положения

- организаторы осуществляют фото и видеосъемку спортивного мероприятия без ограничений.
- организаторы оставляют за собой право использовать полученные ими фото и видео материалы в рамках уставной деятельности;
- данное положение является официальным приглашением на соревнования.

