

«СОГЛАСОВАНО»

Министерство Спорта  
Республики Татарстан

  
В.А.Леонов

«СОГЛАСОВАНО»

Министерство по делам  
молодёжи Республики Татарстан

  
Р.Н.Садыков

«УТВЕРЖДЕНО»

РОО Федерация Северной  
ходьбы Республики Татарстан

  
М.В.Минегалиев

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета  
Физической культуры и спорта  
Исполнительного комитета  
г.Казани

  
Л.З.Гарипов

«СОГЛАСОВАНО»

Татарстанское  
Республиканское Отделение  
ВООВ  
«Боевое Братство»  
Республики Татарстан

  
И.Д.Стогниев

«СОГЛАСОВАНО»

РОО ветеранов (инвалидов)  
«Союз ветеранов Республики  
Татарстан» ОООВ «Российский  
союз ветеранов»

  
А.И.Бородин

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении Республиканского Фестиваля по северной ходьбе - спорт будущего

#### «Семья – вместе весело шагать!»

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация «северной ходьбы» среди семей г. Казани и гостей нашего города;
- укрепление семейных отношений за счет совместного времяпровождения с детьми и внуками и участия в одной команде в рамках соревнования
- патриотическое воспитание молодёжи

#### 2. РУКОВОДСТВО ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство при подготовке и проведении Фестиваля осуществляет Федерация северной ходьбы Республики Татарстана при организационном



содействии Министерства Спорта Республики Татарстан и Комитета по физической культуре и спорту г.Казани.

Главный судья соревнования - Лукашин Сергей Владимирович.

### 3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

г. Казань. 24 декабря 2023 года. Футбольно-легкоатлетический Манеж, ул. Ташаяк, 2а корп,1 Начало регистрации в 10:00. Республиканского фестиваля “Северная ходьба - спорт будущего «Семья – вместе весело шагать!». Официальная церемония открытие в 11:00.

### 4. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Время	Программа
10:00-10:50	регистрация участников
11:00-11:10	открытие фестиваля
11:15-11:30	старт участников
12:30-13:00	подведение итогов и награждение победителей и призеров мероприятия

### 5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Семья 2 чел	родитель ребенок
Мужчины/Женщины	18-34 года
Мужчины/Женщины	35-54 года
Мужчины/Женщины	55+

К участию в фестивальных мероприятиях и соревнованиях допускаются все желающие, дети участвуют в фестивале с родителями/опекунами, вне зависимости от места проживания и гражданства, владеющие техникой северной ходьбы, прошедшие в установленном порядке регистрацию, имеющие медицинскую справку-допуск и страховку от несчастных случаев. Участники фестиваля несут полную ответственность за состояние своего здоровья, здоровья своих детей и уровень физической подготовки.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ** В фестивале «Семья – вместе весело шагать!» принимают участие все желающие в командах с детьми. Определяются 3 команды пришедшие на финиш с наименьшим затраченным временем на прохождение дистанции (с учетом штрафного времени при нарушения правил соревнований) в каждой категории.

### 7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники фестиваля награждаются: семьи-победители – медалями и грамотами, семьи-призеры – медалями соответствующих степеней, все участники грамотами.

## **8. ФИНАНСИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников обеспечивают сами участники и/или командирующие организации.

## **9. ЗАЯВКИ И ДОКУМЕНТЫ**

Предварительные заявки принимаются через мессенджер WhatsApp. В заявке на всех участников команды указывается: фамилия, имя; год рождения; полный возраст; населенный пункт проживания; контактный телефон. Отправка заявки на участие означает одновременно согласие с требованиями правил соревнований данного положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности, согласие на использование персональных данных (фамилия, имя, год рождения, регион) для формирования стартового и финишного протоколов, проведения церемонии награждения победителей и призеров. Прием предварительных заявок осуществляется с 13.12.23 до 23.12.2023 г. включительно. В день проведения соревнований регистрация осуществляется в центре соревнований).

## **10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 №353. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

## **11. Регистрация участников**

- Участник считается зарегистрированным, если он полностью заполнил регистрационную форму.

- Онлайн регистрация в Google-таблице:

<https://forms.nordicwalk-kzn.ru>

При предварительной подаче заявки участник вносится в протокол под конкретным номером. Подтверждение регистрации в день соревнований необходимо предъявить паспорт (с целью подтверждения возраста) и страховой полис обязательного медицинского страхования для участников на дистанции 1 км.

В заявке указывается: фамилия, имя; год рождения; населенный пункт проживания, регион; принадлежность Клубу СХ, контактный телефон и/или электронный адрес.

Без подачи предварительной заявки на участие, количество мест для регистрации в день соревнований на месте старта, будет лимитировано. Телефон для справок указан в конце данного положения о соревнованиях.

В соответствии с ч. 5 ст. 24 ФЗ от 04.12.2007 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», к соревнованиям допускаются участники, которые не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в соревновании, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам. Участники принимают на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия, о чем расписывается при получении стартового пакета.

Участники соревнований на дистанциях 1 км и 3 км подтверждает данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданной по результатам проведения медицинского обследования состояния здоровья, физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности. Справка должна включать заключение о разрешении участвовать в спортивном соревновании по северной ходьбе (отсутствие противопоказаний для участия) на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник соревнований. При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Получение стартовых пакетов возможно при условии соблюдении Правил настоящего Положения. Выдача стартовых пакетов будет осуществляться в день проведения Турнира 10:00 - 10:30 в стартовой-финишной зоне. Стартовый пакет включает в себя стартовый номер.

## **12. Правила соревнований и инвентарь**

- 1) Судейство соревнований осуществляется судьями РОО ФСХ РТ.
- 2) Участник, не явившийся на заявленный вид соревнований в срок менее, чем за 5 минут до старта, к старту не допускается.
- 3) При проведении соревнований участник во время нахождения на дистанции не имеет права на БЕГ, прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановка палки под прямым углом. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела, рука должна распрямляться в локтевом суставе.
- 4) Дистанцию необходимо проходить только совместно с заявленными с собой в команде детьми, не отставая и не обгоняя их. Запрещается оставление детей без присмотра.
- 5) Участники должны использовать палки с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника темляки должны быть застегнуты, темляк/перчатки с системой быстрой фиксации пристегнуты к ручкам палок. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,68 от роста участника +- 5см». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленная на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

6) При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.

7) Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической северной ходьбы, соответствующей лыжному попеременному ходу.

8) Использование треккинг-палок на дистанциях 1 и 3 км, ЗАПРЕЩЕНО.

9) Использование наушников на данных дистанциях не допускается. Разрешается использование любых других электронных устройств, не создающих помех для движения участников.

10) Одна нога и одна палка должны всегда находиться на опоре, при этом палка должна сохранять контакт с опорой под острым углом, допускается укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроения, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены.

11) Акцентированное отталкивание палками - при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

12) Должна использоваться активная работа рук - вынос локтя передней руки перед туловищем при постановке палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания. Укороченные отталкивания допускаются при движении в подъем.

13) Наклон туловища вперед больше наклона передней палки, чрезмерный подъем палок и разброс наконечников в стороны запрещены.

14) Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции за пределы дорожки. Запрещены действия, создающие помехи другим участникам соревнований, находящимся на дистанции.

15) Участник, умышленно сокративший дистанцию, подлежит дисквалификации.

16) Если в процессе движения на дистанции у участника происходит раскручивание телескопической палки, участник обязан не создавая помех другим участникам соревнований остановиться, принять вправо сойдя с дистанции, зафиксировать палку и потом продолжить движение.

17) Участник, дисквалифицированный за неспортивное поведение или нарушение правил поведения на дистанции, лишается права дальнейшего участия в соревнованиях.

### **13. Требования к участникам соревнования и условия их допуска дистанции**

К участию в Соревновании допускаются все желающие семьи от 2-х человек с обязательным участием как минимум одного взрослого и одного ребенка в возрасте от 8 лет до 15 лет на день проведения мероприятия.

При регистрации, все участники проходят измерение температуры бесконтактным термометром, предъявляют документ, удостоверяющий личность, согласие на обработку персональных данных. Участники Соревнований должны иметь действующий медицинский допуск по форме согласно Приложению № 2 к приказу

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по северной ходьбе на дистанции не менее той, на которой проводятся Соревнования. Участники Соревнований должны иметь действующую страховку от несчастных случаев.

Участники Соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при регистрации. Участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получении её в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия, заполняя «Расписку участника».

Участники мероприятия должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и инвентарем (палки для северной (скандинавской) ходьбы).

Для участия в Соревновании команды-участники должны заполнить заявку и направить ее через мессенджер WhatsApp по телефону:

+7 (917)292-14-44 Сагеева Миляуша Ахмадулловна

#### **14. Условия подведения итогов**

При подведении итогов Фестиваля используется штрафная система оценки нарушений. При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.

№ п/п	Техническое нарушение	Снижение баллов
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	1 балл
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балла
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла
8	Движение на полусогнутых ногах	3 балла

9	Движение без отталкивания – отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла
11	Создание помех для движения соперников	3 балла
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником условий соревнований	Красная карточка

### 15. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места на дистанциях 1 и 3 км, в каждой возрастной категории, награждаются грамотами и медалями соответствующих степеней.

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

Контакты организаторов Региональная Общественная организация «Федерация Северной ходьбы» Республики Татарстан: [www.nordicwalk-kzn.ru](http://www.nordicwalk-kzn.ru).

Данное Положение является официальным приглашением всем желающим для участия в Соревновании по северной (скандинавской) ходьбе, проводимых в рамках фестиваля «Семья – вместе весело шагать!»

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Информированное добровольное согласие  
на участие в фестивале по северной ходьбе  
«Семья – вместе весело шагать!» 17.12.2023 года

Я, \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., полностью)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения,

Адрес регистрации:

\_\_\_\_\_ (адрес места жительства)

даю информированное добровольное согласие на участие в спортивном мероприятии

г. Казани по Северной ходьбе «фестиваля по северной ходьбе

«Семья – вместе весело шагать!», организованный РОО ФСХ РТ и сообщаю, что считаю себя здоровым и могу участвовать в данном спортивном мероприятии, сообщаю о полной дееспособности и беру на себя всю ответственность за возможные последствия для здоровья.

В соответствии с Положением о проведении спортивного мероприятия по Северной ходьбе «Северный ход», подтверждаю, что мне разъяснены цели и программа спортивного мероприятия, связанные с ними риски, в том числе вероятность развития состояний, при которых возможно потребуются медицинская помощь, а также предполагаемые результаты оказания медицинской помощи. Мне разъяснено, что я имею право отказаться от одного или нескольких этапов участия в спортивном мероприятии или потребовать его прекращения, в любой момент по своему желанию.

Выражаю свое согласие на обработку моих персональных данных. Разрешаю использовать фото и видеоматериалы, на которых может быть мое изображение и изображение моих детей, по усмотрению организаторов спортивного мероприятия «Семья – вместе весело шагать!».

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (контактный телефон)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Обязуюсь вернуть стартовый номер:** \_\_\_\_\_ (подпись)

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### Справка

Дана \_\_\_\_\_ в том, что он(а)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. прошел(ла) медицинское обследование, необходимое для участия в соревнованиях по северной ходьбе .

Заключение терапевта: соматическая патология выявлена, НЕ выявлена.  
(нужное подчеркнуть)



Противопоказания к занятиям \_\_\_\_\_ выявлены, НЕ выявлены.  
(указать вид спорта)

Заниматься \_\_\_\_\_ не противопоказано.  
(указать вид спорта)

Обследуемый допущен к старту \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
(Подпись врача)

Справка действительна в течение 6 месяцев