

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Комитета

Физической культуры и спорта
Исполнительного комитета
г. Казани


Д.З.Гарипов

«05»  2024г.



СОГЛАСОВАНО

Региональная
общественная
организация Федерация
северной ходьбы
Республики Татарстан
Минегалиев М.В.



2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении городских соревнований по северной
ходьбе среди жителей старшего поколения 55+
«Игры долголетия. Жизнелюб»

Казань 2024 г.

1. Общие положения

1.1 Соревнования по северной ходьбе проводятся исключительно среди жителей старшего поколения 55+ г. Казани

2. Цели и задачи мероприятия

2.1 Открытое соревнование для жителей г. Казани 55+ по Северной ходьбе в рамках спартакиады «Игры долголетия. Жизнелюб»

- пропаганда здорового образа жизни и приобщения населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация северной ходьбы среди жителей г. Казани 55+
- развитие массового спорта;
- повышение спортивного мастерства участников соревнований, занимающихся северной ходьбой;
- выявление сильнейших участников по категориям: спортсмены и любители;
- развитие дружеских связей между участниками соревнований от 7 районов г. Казани

3. Место и сроки проведения

3.1 Соревнование проводится с 12.04.2024 по 21.04.2024 г. в городе Казани:

- **12.04.24** – 09:00-12:00, Ново-Савиновский район, стадион «Кожаный мяч» (ул. Адоратского 36д)
- **14.04.24** – 09:00-12:00, Вахитовский район, стадион «Трудовые резервы» (ул. Николая Ершова 7а)
- **15.04.24** – 09:00-12:00, Советский район, стадион «Мирас» (ул. Джаудата Файзи 4)
- **16.04.24** – 09:00-12:00, Кировский район, стадион «Локомотив» (ул. Футбольная 1)
- **17.04.24** – 09:00-12:00, Приволжский район, стадион «Гимназии 16» (ул. Дубравная 51а)
- **18.04.24** – 09:00-12:00, Московский район, стадион «Тасма» (ул. Ленинградская 26)

- **19.04.24** – 09:00-12:00, Авиастроительный район, стадион «Мотор» (ул. Гагарина 56)

- **21.04.24** – 09:00-12:00, Финальный этап, стадион «Трудовые резервы» (ул. Николая Ершова 7а)

4. Руководство проведения соревнований

4.1 Общее руководство и проведение соревнований осуществляется социально-спортивным проектом «Спорт у дома» совместно с Комитетом физической культуры и спорта города Казани и Федерации северной ходьбы Республики Татарстан при поддержке Мэрии города Казани

4.2 Директор Игр долголетия Жизнелюб - Багаутдинов Р.В.

5. Судейство

5.1. Судейство осуществляется профессиональными судьями Федерации северной ходьбы Республики Татарстан

5.2 Судейство осуществляется приближенное к правилам соревнований по северной ходьбе

5.3 Главный судья соревнования - Лукашин Сергей Владимирович

6. Участники соревнований

6.1 К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины в возрасте от 55 лет и старше, любители и спортсмены, имеющие допуск врача и прошедшие регистрацию

6.2. Для участия в соревнованиях необходимо предоставить за 2 суток до начала соревнований заявку с указанием:

* Фамилия, имя, отчество

* Дата рождения

* Адрес (улица, дом)

* Контактный телефон

* Категория: любитель (55-69, 70+) 1 км, спортсмен (55+ и старше) 2 км

* Медицинский допуск от врача для участия в соревнованиях

* Заявки передаются через представителей своих команд районов, через районные администрации или телеграмм-чат «Игры долголетия. Жизнелюб»

* При регистрации в день соревнований участники предоставляют документ, подтверждающий личность (возможно копию или фотографию на телефоне) и медицинский допуск от врача

7. Формат соревнований

7.1 Соревнования проводятся в двух категориях:

- любители, в возрастных категориях:
 - 55-69 лет
 - 70 лет и старше
- Спортсмены, в возрастных категориях:
 - от 55 лет и старше

7.2 Любители соревнуются на дистанции 1 км. Спортсмены – на дистанции 2 км

7.3 Мужчины и женщины соревнуются отдельно, в разных зачетах

7.4 Участники стартуют массовым стартом

7.5 В каждой возрастной группе определяются лучшие 3 места. Призеры получают медали и грамоты

7.6 Участники, показавшие лучшие результаты в своей возрастной категории на районном этапе с 1-3 место, проходят в финальную часть соревнований

8. Правила соревнований и инвентарь

8.1 Судейство соревнований осуществляется судьями РОО ФСХ РТ

8.2 Участник, не явившийся на заявленный вид соревнований в срок менее, чем за 5 минут до старта, к старту не допускается

8.3 При проведении соревнований участник во время нахождения на дистанции не имеет права на БЕГ, прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановку палок под прямым углом. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела. Рука должна распрямляться в локтевом суставе

8.4 Участники должны использовать палки с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника темляки должны быть застегнуты, темляк пристегнут к ручкам палок. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0.68 от роста+5 см». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленная на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому

- 8.5 При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты
- 8.6 Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической северной ходьбы, соответствующей лыжному попеременному ходу
- 8.7 Использование лыжных палок ЗАПРЕЩЕНО, так же ЗАПРЕЩЕН выход на дистанцию без насадок на наконечники палок
- 8.8 Акцентированное отталкивание палками – при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено
- 8.9 Должна использоваться активная работа рук – вынос локтя передней руки перед туловищем при постановке палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания
- 8.10 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
- 8.11 Участник, умышленно сокративший дистанцию, подлежит дисквалификации
- 8.12 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
- 8.13 Участник, дисквалифицированный за неспортивное поведение или нарушение правил поведения на дистанции, лишается права дальнейшего участия в данных соревнованиях

9. Технические нарушения

С дистанции снимаются участники, получившие 4-ую желтую карточку и 1-ую красную.

№	Техническое нарушение	Снижение баллов
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	Желтая карточка
2	Наклон корпуса вперед больше передней палки	Желтая карточка
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	Желтая карточка

4	Малая амплитуда движения рук – отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	Желтая карточка
5	Малая амплитуда движения рук – отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	Желтая карточка
6	Отсутствие попеременной (диагональной работы рук и ног)	Желтая карточка
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	Желтая карточка
8	Движение без отталкивания – волочение палок	Желтая карточка
9	Движение без отталкивания – отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	Желтая карточка
10	Бег или прыжки	Красная карточка
11	Движение без разгибания ног, движение семенящим шагом или движение с занижением центра тяжести (подседанием)	Красная карточка
12	Невыполнение требований судей	Красная карточка
13	Неспортивное или неэтичное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка
14	Умышленное нанесение сопернику травмы	Красная карточка
15	Умышленное изменение участником установленного маршрута следования по дистанции или сокращения дистанции	Красная карточка
16	Надевание/снятие мягких насадок наконечников палок на ходу, без остановки на обочине трассы либо сервисной зоны	Красная карточка

17	Умышленное создание помехи сопернику или судье в ходе состязания	Красная карточка
----	------------------------------------------------------------------	------------------

10. Внесение изменений

- 10.1 Организатор может вносит какие-либо изменения и дополнения, если будут на то обстоятельства и обязательно уведомляет об этом участников соревнований

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ