

1. Цели и задачи мероприятия

1.1 Открытое соревнование в Казани по Северной ходьбе Всемирный день Здоровья «Сделай шаг ради здоровья» и Акция «Здоровый муниципалитет: 10000 шагов к жизни» проводится с целью:

- - пропаганда здорового образа жизни и приобщения населения к активным занятиям физической культурой и спортом;
- - развитие массового спорта;
- - повышения спортивного мастерства спортсменов, занимающихся северной ходьбой;
- - выявления сильнейших спортсменов по возрастным категориям;
- - развитие дружеских связей между клубами любителей северной (скандинавской) ходьбы Казани и регионов России.

2. Место и сроки проведения, программа мероприятия

Соревнование проводится 03.04.2022 г. в городе Казани в площадка слева перед «Татарский Государственный Академический Театр им. Галиаскара Камала»

План проведения соревнования:

09:00 — регистрация участников с выдачей нагрудных номеров;

10:00 — торжественное открытие соревнований по северной ходьбе «Сделай шаг ради здоровья» и Акции «Здоровый муниципалитет: 10000 шагов к жизни», выступление ответственных лиц, небольшой мастер-класс.

10:30 — старт соревнований;

12:00 — старт «Здоровый муниципалитет 10000 шагов к жизни»

13:00 — подведение итогов;

13:30 — церемония награждения, закрытие мероприятия.

Афиша с указанием дистанций и регламента проведения Соревнования размещается на сайте Федерации Северной ходьбы www.nordicwalk-kzn.ru, в группах социальных сетей и средствах массовой информации. Предварительная программа соревнований, а также правила техники передвижения, штрафы и условия дисквалификации отражены в приложении 1 к данному Положению.

3. Программа соревнований проведения мероприятия

Возрастные категории участников:

- Мужчины от 18 до 50 лет.
- Мужчины от 50 лет и выше.
- Женщины от 18 до 50 лет.
- Женщины от 50 лет и выше.

4. Регистрация участников

- Участник считается зарегистрированным, если он полностью заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос. Для членов Федерации северной ходьбы РТ и инвалидов участие бесплатное.
- Онлайн регистрации в Google-таблице https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfb8tInoPvQONa1zNniIKFKa05p6jO09whu6L3J-oC8g_5e9Q/viewform

Регистрация участника аннулируется, если при регистрации участником предоставлены

ложные, неточные или неполные данные.

Отправка заявки на участие с помощью WhatsApp, электронной почты, СМС 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 призёров.

При предварительной подаче заявки участник вносится в протокол под конкретным номером, однако его регистрация подтверждается только после оплаты стартового взноса. Подтверждение регистрации в день соревнований необходимо предъявить паспорт (с целью подтверждения возраста) и страховой полис обязательного медицинского страхования для участников на дистанции 1 км, 3 км и 5 км. Для участников на дистанции 10000 шагов удостоверения личности и медицинской справки не требуется.

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

Прием предварительных заявок осуществляется до 02 апреля 2022 года включительно.

Без подачи предварительной заявки на участие в старте регистрация в день соревнований на месте старта будет лимитировано. Телефон для справок указан в конце данного положения о соревнованиях.

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

Участники на 2 км, и 5 км подтверждает данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданного результатам проведения медицинского обследования состояния здоровья, выданную физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющим лицензию на осуществление медицинской деятельности с заключением о разрешении участвовать в спортивном соревновании северной ходьбе (отсутствие противопоказаний для участия) на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник соревнований или заменяет ее распиской, в которой берет полную ответственность о состоянии своего здоровья.

При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

5. Получение стартовых пакетов.

Получение стартовых пакетов возможно при условии соблюдения Правил п.7 настоящего Положения. Выдача стартовых пакетов будет осуществляться в день проведения Турнира 09:00 - 09:30 в стартовой-финишной зоне. Стартовый пакет включает в себя стартовый номер, диплом участника и медали.

6. 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 принимать от посторонних лиц помощь или предметы или оказывать кому-либо неразрешенную помощь.
- 4) Участник, дисквалифицированный за неспортивное поведение или нарушение правил поведения на дистанции, лишается права дальнейшего участия в соревнованиях.
- 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 треккингowych палок на дистанциях 3 км, 5 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. Бег, прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановка палки под прямым углом запрещены.
- 11) 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.
- 12) Допускаются 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.
- 13) Акцентированное отталкивание палками - при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

- 14) Активная работа рук - вынос локтя передней руки перед туловищем при постановки палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания. Укороченные отталкивания допускаются при движении в подъем.
- 15) Наклон туловища вперед больше наклона передней палки, чрезмерный подъем палок и разброс наконечников в стороны запрещены.
- 16) 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.
- 17) Участник, умышленно сокративший дистанцию, подлежит дисквалификации.
- 18) 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.

7. Организаторы мероприятия

Организация по подготовке и проведение Соревнования возлагается на Федерацию северной ходьбы Республики Татарстана, совместно с администрацией парков и скверов г.Казани, Комитет по физической культуре и спорту г.Казани. Главный судья соревнования - **Стрелков Валерий Германович и Лукашин Сергей Владимирович**

8. Требования к участникам соревнования и условия их допуска

К участию в Соревновании допускаются все желающие в возрасте 15 лет и старше на день проведения мероприятия. К Соревнованию допускаются участники спортивных клубов, общественных спортивных организаций, спортивных обществ РФ, государственных и общественных учреждений и ведомств.

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 вотсап по телефону:

+7 (937) 529-83-78, +7(951) 061-17-00

Коллективная заявка подается руководителем клуба или команды.

9. Условия подведения итогов

При подведении итогов Соревнований 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 оценки, 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 подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя вперед 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
----	--	------------------

10. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места на дистанциях 2 км, 5 км, в каждой возрастной категории, награждаются грамотами и медалями Комитет физической культуры и спорта г. Казани. Организаторы оставляют за собой право по проведению дополнительного награждения и вручению специальных призов от спонсоров и других организаций. Каждому участнику, преодолевшему выбранную дистанцию до конца, вручается памятный диплом «финишёра» от Федерации северной ходьбы Республики Татарстан.

11. Контакты организаторов

Региональная Общественная организация « Федерация Северной ходьбы» Республики Татарстан: www.nordicwalk-kzn.ru.

Данное Положение является официальным приглашением всем желающим для участия в Соревновании по северной (скандинавской) ходьбе, проводимых в рамках «Сделай шаг ради здоровья ».

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Информированное добровольное согласие
на участие в спортивном мероприятии по северной (скандинавской) ходьбе
«Сделай шаг ради здоровья» 03 апреля 2022 года

Я, _____
(Ф.И.О., полностью)

«_____» _____ год рождения,

Адрес регистрации: _____

(адрес места жительства)

даю информированное добровольное согласие на участие в спортивном мероприятии г. Казани по Северной ходьбе «Сделай шаг ради здоровья», 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 «Сделай шаг ради здоровья», подтверждаю, что мне разъяснены цели и программа спортивного мероприятия, связанные с ними риски, в том числе вероятность развития состояний, при которых возможно потребуется 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 видео материалы, на которых может быть мое изображение, по усмотрению организаторов спортивного мероприятия «Сделай шаг ради здоровья».

(Ф.И.О., полностью)

(подпись)

(контактный телефон)

«_____» _____ 2022г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Взнос для участие в соревнование — 100 руб. Собранные средства пойдут на оплату работы судейской коллегии. Стартовый взнос производится в мандатную комиссию до начала соревнований.