

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель комитета  
по спорту и молодёжной политике  
Киселевского городского округа  
\_\_\_\_\_ В.В. Витерман  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении Первенства города по скандинавской ходьбе**

#### **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1 Первенство города по скандинавской ходьбе, посвященное юбилею города проводится в соответствии согласно городскому календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Киселевского городского округа в 2016 году, и правилам соревнований по скандинавской ходьбе.
- 1.2 Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Соревнований и является официальным вызовом на соревнования.

#### **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 2.1 Соревнования проводятся в целях пропаганды занятий физической культурой и спортом.
- 2.2 Главными задачами Соревнований являются:
  - привлечение широких слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для организации здорового досуга, активного образа жизни;
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - поддержание уровня физической подготовленности населения города.

#### **III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1 Соревнования проводится 21 апреля 2016 года в г.Киселевске на стадионе «Шахтер» МАУ «ОК «Юность» (ул.Советская, 1).  
Мандатная комиссия работает с 9.30-10.30 ч.  
Судейская с 10.30-10.40 ч.
- 3.2 Парад открытия Соревнований состоится в 11.00 ч.

#### **IV. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 4.1 Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляется организационным комитетом по подготовке и проведению

Соревнований (далее – оргкомитет), утвержденным комитетом по спорту и молодежной политике Киселёвского городского округа;

4.2 Главный судья Соревнований – Кравченко Н.Н.

## **V. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1 В Соревнованиях принимают участие жители Киселёвского городского округа, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом по состоянию здоровья.

## **VI. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

6.1 Соревнования проводятся по четырём возрастным категориям:

**I группа:** 39 лет и младше;

**II группа:** 40 - 49 лет;

**III группа:** 50 – 59 лет;

**IV группа:** 60 лет и старше.

### **Дистанция: 2 000 м.**

При прохождении дистанции необходимо соблюдение правильной техники скандинавской ходьбы.

Участники должны соблюдать следующие правила техники передвижения:

- Участники соревнований 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.

- Ноги ставятся на опорную поверхность параллельно направлению движения. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

- Выносимая вперёд нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперёд ноги в коленном суставе.

- 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.

- 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.

- 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.

- Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.

- 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.

- Палки участника должны быть одинаковой длины. Длина палок должна находиться в пределах формулы « $0.7$  от роста участника  $\pm 5$  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.

- Участникам разрешается замена повреждённых палок. Пункты об одинаковой длине палок и запрете менять длину телескопических палок (непосредственно в момент замены) настоящего Положения в случае замены повреждённых палок не применяются. Повреждённые палки должны быть предъявлены участником судейской коллегии после финиша.

- Любые манипуляции с одеждой/обувью/палками участники должны производить только после полной остановки на правой обочине трассы

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1 Участники – победители и призеры соревнований награждаются грамотами и медалями комитетом по спорту и молодежной политике Киселевского городского округа.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

8.1 Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, несёт комитет по спорту и молодёжной политике Киселёвского городского округа.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

9.1 Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

9.2 Соревнование проводится на базе МАУ «ОК «Юность» стадион «Шахтер», включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с

Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- 9.3 Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010г. № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

## **Х. ЗАЯВКИ**

- 10.1 Заявки на участие принимаются до 15 апреля 2016 в комитет по спорту и молодёжной политике Киселёвского городского округа по тел./факсу:2-08-49.