

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований Лангепасской городской профсоюзной
организации работников народного образования и науки
Российской Федерации по скандинавской ходьбе
«Акула Скандинавской Ходьбы»

1. Общие положения

1.1. Соревнования по скандинавской ходьбе «Акула Скандинавской Ходьбы» (далее – соревнования) проводится для членов Лангепасской городской профсоюзной организации работников народного образования и науки Российской Федерации.

1.2. Соревнования проводится с целью:

- популяризации скандинавской ходьбы как доступной и увлекательной формы физических упражнений;
- пропаганды здорового образа жизни и стимулирования к занятиям спортом среди педагогического сообщества города Лангепаса;
- обеспечения активного досуга членов Профсоюза;
- сплочения коллективов.

1.3. Общее руководство соревнованиями осуществляет утвержденный оргкомитет соревнований (далее – оргкомитет).

1.4. Судейство соревнований осуществляет судейская команда, состав которой утверждается оргкомитетом и распоряжением председателя Лангепасской городской профсоюзной организации работников народного образования и науки Российской Федерации.

1.5. Соревнования проводится 05 декабря 2020 года в 11.00 часов в парковой зоне города Лангепаса на круговой беговой дорожке. Дата проведения соревнований может поменяться (перенестись) в зависимости от температурного режима. Время проведения соревнований будет уточнено дополнительно.

2. Требования к участникам соревнований и условия допуска

2.1. В соревнованиях принимают участие члены ППО Лангепасской городской профсоюзной организации работников народного образования и науки Российской Федерации, имеющие необходимую физическую подготовку и допуск врача.

2.2. Для участия в соревнованиях от первичных профсоюзных организаций (далее – ППО) образовательных учреждений города Лангепаса, входящих в состав Лангепасской городской профсоюзной организации

работников народного образования и науки Российской Федерации подаются заявки на участников соревнований с указанием возрастных категорий.

2.3. Допуск участников к соревнованиям производится на основании поданной заявки председателем ППО учреждения установленной формы (Приложение №1), направленной на электронный адрес: YarovayaAA@admlangepas.ru

2.4. У участников соревнования не должно быть противопоказаний, препятствующих занятиям физическими нагрузками.

2.5. Стартовый взнос участников: хорошее настроение, заряд бодрости тела и духа.

3. Порядок и правила проведения соревнований

3.1. К назначенному времени осуществляется сбор организаторов и участников соревнований, регистрация участников, присваивание персональных номеров.

3.2. Членами судейской команды проводится краткий мастер-класс по технике скандинавской ходьбы и инструктаж по правилам безопасности.

3.3. Участники распределяются группами по следующим возрастным категориям:

мужчины			женщины		
Возраст (с - по)		Количество кругов	Возраст (с - по)		Количество кругов
18 лет	35 лет	4	18 лет	35 лет	3
36 лет	45 лет	3	36 лет	45 лет	2
46 год	55 лет	2	46 год	55 лет	1
56 год	65 лет	1	56 год	65 лет	1

3.4. Длина дистанции определяется, в зависимости от возрастной категории участников соревнований.

3.5. Участники соревнований должны передвигаться по дистанции, используя технику, скандинавской ходьбы: участник должен использовать палки для передвижения по всей дистанции красивым, рациональным, правильным, техничным способом.

3.6. Техника скандинавской ходьбы заключается в следующем: руки опущены вниз, движение идет от плеча, по прямой вперед-назад, сила генерируется при движении палки назад; движение рук противоположно движению ног. Одна нога и одна палка во время движения всегда сохраняет контакт с опорной поверхностью.

3.7. Запрещены: бег, прыжки и имитация лыжного хода, несение палок без использования.

3.8. Участникам соревнований при движении необходимо придерживаться правой стороны дистанции.

3.9. Обгон разрешается в любом месте дистанции, за исключением опасных ситуаций скопления участников соревнований на одном участке дистанции. Ответственность за безопасный маневр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему участнику. Обгон производится по свободной траектории движения. Обгоняющему участнику необходимо подать голосовое предупреждение об обгоне, обгоняемому участнику необходимо сдвинуться вправо и пропустить обгоняющего участника.

3.10. При проведении соревнований может применяться общий, групповой и раздельный старт. Выбор вида старта будет зависеть от количества участников и наличия возрастных категорий.

При проведении общего старта все участники соревнований стартуют одновременно. Общий вид старта не будет применяться при наличии количества участников более 30 человек.

Групповой старт проводится при наличии большого количества возрастных групп. Участники одной возрастной группы стартуют одновременно.

При проведении раздельного старта участник стартует индивидуально по порядку возрастания номеров. Интервал между участниками – 30 секунд.

Выбор вида старта будет определяться судейской командой после завершения приема заявок на соревнования.

3.11. Участник, начавший движение до команды «марш» возвращается обратно на линию старта.

3.12. Участник, опоздавший на старт, допускается к соревнованиям по решению судейской команды.

3.13. Финишем участника считается момент пересечения финишной линии ногой, находящейся впереди.

3.14. Время старта и финиша участников заносится в протокол судейской команды.

6. Подведение итогов, награждение победителей и призёров

6.1. Подведение итогов и награждение победителей и призёров соревнований осуществляется сразу, после финиша и подведения итогов (составление протоколов) судейской командой. Призовые места участников соревнований определяются по рейтингу наименьшего времени, затраченного участником соревнований во время прохождения дистанции.

6.2. Победители и призеры (1,2,3 места) пробега в каждой возрастной группе награждаются денежными премиями.

за 1 место - 3 (три) тысячи рублей;

за 2 место - 2 (две) тысячи рублей;

за 3 место - 1 (одна) тысяча рублей.

6.3. Победителю соревнований, прошедшему дистанцию за самое наименьшее количество времени, присваивается Почетный титул «**Акула Скандинавской Ходьбы**».

6.4. Все команды ППО получают свидетельства участников соревнований и сладкие призы.

6.5. Оргкомитет турнира вправе вводить дополнительные номинации с награждением специальными дипломами и призами.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

7.1. Соревнования проводятся в соответствии с правовыми актами, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

7.2. В связи ограничительными мерами, связанными с эпидемиологической ситуацией в стране и защитой населения от заражения COVID-19, судейская команда, участники соревнований и зрители при близком общении и взаимодействии между собой используют маски. Участниками соревнований, во время прохождения дистанции, маски не используются.

7.3. Участники соревнований соблюдают технику безопасности скандинавской ходьбы при использовании палок.

7.4. Участникам соревнований в случае плохого самочувствия необходимо сойти с дистанции и обратиться за помощью.

7.5. На протяжении всей дистанции оргкомитетом будет организовано дежурство наблюдателей за соблюдением порядка, правил проведения соревнований, для оказания необходимой помощи.

ЗАЯВКА

Оргкомитет соревнований по скандинавской ходьбе
от команды (учреждение) _____

Просим допустить к участию в профсоюзных соревнованиях
по скандинавской ходьбе среди работников образования
команду _____ в составе:

№	ФИО	Должность	Возраст (полных лет)	Дата проведения инструктажа по ТБ, допуска к соревнованиям
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

- *Квоты участников нет.*

Председатель ППО (ФИО, подпись, дата) _____