

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Главы Администрации
Одинцовского городского округа
Московской области
Дмитриев О.В.



10 августа 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Областного фестиваля по северной ходьбе «Ходи, Подмосковье!»

1. Общие положения

1.1. Марафон северной ходьбы Московской области проводится с целью: пропаганды здорового образа жизни и приобщения населения к активным занятиям физической культурой и спортом; вовлечения различных групп населения в регулярные занятия физической культурой и спортом; популяризации северной ходьбы.

2. Место и сроки проведения

2.1. Мероприятие проводится 6 сентября 2022 года с 10:00 до 14:00 на территории Одинцовского городского округа Московской области в Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха расположенном по адресу: Манжосовская ул., 1, Одинцово

2.2. Начало регистрации участников в 09:00.

3. Организаторы Мероприятия – Министерство социального развития Московской области, Администрация Одинцовского городского округа

4. Требования к участникам и условия допуска

4.1. К участию в Мероприятии допускаются жители муниципальных образований Московской области (далее – Участник).

4.2. Дистанция для всех участников – 3 км.

В связи с неблагоприятными погодными условиями или иными факторами, проводящая организация вправе изменить длину дистанции.

4.3. К участию в Мероприятии допускаются лица:

Мужчины: 60 лет и старше;

Женщины: 55 лет и старше.

4.4. Точный возраст участника определяется по количеству полных лет на день проведения Мероприятия.

4.5. Подтверждением допуска участника к Мероприятию является выдача ему стартового номера.

4.6. Для получения стартового номера в день Мероприятия участник обязан предъявить на регистрации:

1. социальную карту жителя Московской области;

2. медицинскую справку (участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее 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);

3. согласие (расписка) об ответственности за свое состояние здоровья.

5. Требования по экипировке, к инвентарю и технике ходьбы

5.1. Одежда должна быть спортивного стиля, легкой, комфортной, не стесняющей движений, быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции (футболка, водолазка (джермпер);

куртка из водоотталкивающего и ветрозащитного сырья (по сезонности);

легкая спортивная обувь (кроссовки, классические кеды): с нескользящей гибкой широкой подошвой, с высокой пяткой с хорошим перекатом к носку, непромокаемая, с удобной посадкой;

спортивный головной убор (шапочка, бейсболка);

наличие дождевика (на случай непогоды).

5.2. 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 вовремя 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. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Движение на полусогнутых ногах запрещено.

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.

Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. 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.

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

5.4. 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 ± 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.

6. Программа Мероприятия

- 6.1. Дистанция для скандинавской ходьбы – 3 км.
- 6.2. Время начала дистанции на Фестивале:
 - 10:00 – сбор участников;
 - 11:30 – торжественное открытие;
 - 11:45 – общая разминка;
 - 12:00 – общий старт 3 км;
 - 13:00 – церемония награждения, закрытие мероприятия;
 - 13.30 – обед.

7. Условия подведения итогов

- 7.1. Призеры определяются по лучшему времени в возрастных категориях:
 - Мужчины 60 - 65; 66 – 70; 71 – 75; 76 и старше;
 - Женщины 55 – 60; 61 – 65; 66 – 70; 71 и старше.

8. Награждение

- 8.1. Все участники, преодолевшие дистанцию, награждаются памятными медалями участника Фестиваля.
- 8.2. Участники, занявшие призовые места, награждаются медалями и кубками.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

- 9.1. Безопасность, антитеррористическая защищенность и медицинское обслуживание участников Мероприятия и зрителей обеспечиваются в соответствии с постановлениями Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» и от 25.03.2015 № 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)», распоряжением Губернатора Московской области от 17.10.2008 № 400-РГ «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалифицированной

медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области».

9.2. Медицинское обслуживание участников Мероприятия и зрителей обеспечивается 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9.3. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

10. Подача заявок на участие

10.1. Запись участников на мероприятие производится по телефону: 8 968 409-18-76 с 10 августа по 31 августа.

Участие в марафоне возможно только по предварительной записи (Приложение №1).

Внимание! В марафоне будет использоваться электронная система судейства и хронометража. Данные всех участников марафона будут внесены в программу в соответствии с поданными заявками, поэтому замена участников соревнований возможна только до 4 сентября.

Участники не прошедшие предварительную регистрацию к участию в соревнованиях допущены не будут.

От каждого округа приглашается делегация не более 10 участников!

Внимание! Спортивное снаряжение (палки) для участия в марафоне организаторами не предоставляются!