УТВЕРЖДАЮ:
И.о. председателя комитета
по физической культуре и спорту
администрации г. Березники
_____ Е. А. Логинова
«25» 07 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля по северной (скандинавской) ходьбе, посвященного Всероссийскому Дню физкультурника

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль по северной (скандинавской) ходьбе, посвященного Всероссийскому Дню физкультурника (далее – Соревнования) проводится с целью:

— пропаганда и популяризация северной (скандинавской) ходьбы как спортивной дисциплины;
— приобщение населения Пермского края и других регионов к здоровому и активному образу жизни;
— повышения спортивного мастерства спортсменов, занимающихся северной ходьбой;
— объединение клубов любителей северной (скандинавской) ходьбы и граждан, самостоятельно занимающихся северной ходьбой города Березники и других населенных пунктов Пермского края.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: г. Березники, Советский проспект.
Сроки проведения: 09 августа 2025 года.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство осуществляет Клуб северной ходьбы «Скандики» г. Березники, при содействии Комитета по физической культуре и спорту администрации г. Березники. Главный судья соревнований Безгодова Ирина Рашитовна

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Соревнованиях допускаются все желающие, без серьёзных отклонений в здоровье, на основании расписки о состоянии здоровья (Приложение № 1). Дети допускаются на основании расписки о состоянии здоровья от родителей (Приложение № 2).

Возрастные группы участников Соревнований:

— Дети: 7 – 12 лет;
— Дети: 13 – 17 лет;
— Женщины: 18 – 39;
— Женщины: 40 – 55 лет;
— Женщины: 56 – 69 лет;

— Женщины 70 +

— Мужчины: одна общая группа

Возрастная категория, в которой заявлено менее трёх участников, по решению ГСК может быть объединена со смежной категорией.

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Дистанция для всех групп участников Соревнований 1,5 км.

10:00 – 11:00 – регистрация участников (выдача номеров и палок);

11:10 – разминка и мастер-класс по технике северной ходьбы;

11:30 – масс-старт для всех участников Соревнований;

12:50 – награждение.

Предусмотрена аренда инвентаря (палок для северной /скандинавской ходьбы) для участников соревнования. Аренда палок под возвращаемый залог - 1000 руб. за комплект. Для получения палок в аренду необходимо предъявить паспорт. Выдача инвентаря в аренду будет производиться в зоне регистрации. После финиша палки возвращаются организаторам.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры Соревнований определяются по наименьшему времени, показанному на дистанции в каждой возрастной группе.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры Соревнований в каждой возрастной группе на дистанции награждаются медалями и дипломами.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Награждение участников организовано за счёт внебюджетных источников.

Расходы за проезд участников к месту соревнований, питание, проживание (если это необходимо) берут на себя сами участники и командирующие их организации.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

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 вида спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Регистрация участников проводится в день Соревнований с 10:00 до 11:00. Предварительная регистрация на сайте: https://orgeo.ru/

В заявке указывается: фамилия, имя, полный возраст, населенный пункт проживания, контактный телефон. Отправка заявки на участие 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, номер телефона) для формирования стартового и финишного протоколов, проведения церемонии награждения победителей и призёров.

Контактный телефон – руководитель клуба северной ходьбы «Скандики» – Безгодова Ирина 8 (919) 455-06-34.

Данное положение является официальным приглашением на открытые соревнования.

Приложение №1
Расписка участника соревнований
Возрастная категория 18+ лет

Расписка о состоянии здоровья

Я,

_____

дата рождения: _____

добровольно принимаю участие в Фестивале по северной (скандинавской) ходьбе, посвященного Всероссийскому Дню физкультурника. Полностью осознаю потенциальную небезопасность этого участия для моего здоровья и подтверждаю, что ответственность за собственную безопасность и здоровье несу самостоятельно. Ни я, ни мои родственники и никакие третьи лица не будут предъявлять претензии к организаторам, судьям и другим участникам мероприятия, в случае возникновения угрозы моей жизни или здоровью, порчи либо утраты имущества и в случае каких-либо последствий такой угрозы, связанных с моим участием в данных соревнованиях.

_____
(дата)

_____/_____/
(подпись) (расшифровка подписи)

Приложение №2
Расписка участника соревнований
Возрастная категория до 17 лет.

РАСПИСКА

Я,

_____

(Ф.И.О. родителя)

беру всю ответственность за жизнь своего ребенка

_____

(Ф.И.О. ребенка)

и разрешаю принять участие в Фестивале по северной (скандинавской) ходьбе, посвященного Всероссийскому Дню физкультурника. Полностью осознаю потенциальную небезопасность этого участия для здоровья моего ребенка и имущества и подтверждаю, что ответственность за его безопасность и здоровье несу самостоятельно. Ни я, ни мои родственники и никакие третьи лица не будут предъявлять претензии к организаторам, судьям и другим участникам в случае возникновения угрозы жизни или здоровью, порчи либо утраты имущества и в случае каких-либо последствий такой угрозы, связанных с участием в соревновании.

С Положением о соревнованиях ознакомлен и согласен.

_____
(дата)

_____/_____/
(подпись) (расшифровка подписи)

Приложение № 3

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

1. Участники должны использовать палки с темляками, застегивающимися на запястье. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,68 от роста участника». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленная на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

2. При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.

3.Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической северной ходьбы.

4. Использование треккинговых палок на дистанции ЗАПРЕЩЕНО.

5. 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.

6. На каждый шаг производится 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.

7. Акцентированное отталкивание палками - при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры, раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

8. Активная работа рук – вынос локтя передней постановки палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания.

9. Наклон туловища вперед больше наклона передней палки, чрезмерный подъем палок и разброс наконечников в стороны запрещены.

10. 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.