

Утверждаю:
Председатель
комитета по физической
культуре и спорту
администрации города
Перми



С.В. Сапегин

Утверждаю:
Начальник
департамента
социальной политики
администрации города
Перми

Ю.А. Овсянникова



Утверждаю:
Директор
муниципального
автономного учреждения
«Спортивная школа
олимпийского резерва
«Летающий лыжник»
г.Перми

В.А. Лиговченко



Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия «Фестиваль скандинавской ходьбы «Пермская прогулка»

1. Общие положения

1.1. Фестиваль скандинавской ходьбы «Пермская прогулка» (далее – Фестиваль, соревнования) проводится с целью:

- популяризации и развития ЗОЖ в Перми и Пермском крае;
- развития юношеского и молодежного спорта;
- привлечения людей старшего поколения к здоровому и активному образу жизни;
- привлечения людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для укрепления здоровья населения.

1.2. Фестиваль проводится по Правилам скандинавской ходьбы, см. приложение № 1.

2. Место и сроки проведения

2.1. Фестиваль скандинавской ходьбы «Пермская прогулка» проводится в субботу 30 марта 2019 года по адресу: г.Пермь, Шоссе Космонавтов, 158а, спортивный комплекс им. В.П. Сухарева и на прилегающей части Черняевского леса.

Время проведения: с 8:00 до 14:00.

Трасса пролегает по территории Черняевского леса. Старт и финиш на поляне возле спортивного комплекса им.В.П. Сухарева. Описание дистанций и схему трассы см. в приложении №2.

3. Организаторы мероприятия

Организаторы Фестиваля: комитет по физической культуре и спорту администрации города Перми, департамент социальной политики администрации города Перми, муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Летающий лыжник» г.Перми (далее – МАУ СШОР «Летающий лыжник» г.Перми).

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на МАУ СШОР «Летающий лыжник» г.Перми.

Главный судья: Шипков Дмитрий Викторович судья первой категории по лыжным гонкам.

Главный секретарь: Тыскив Софья Константиновна судья всероссийской категории по лыжным гонкам.

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К участию в Фестивале по скандинавской ходьбе «Пермская прогулка» 30 марта 2019 года на дистанции 3км, 5км и 10км допускаются 3 000 (три тысячи) участников.

Право на участие в фестивале имеют граждане Российской Федерации и иностранные граждане, имеющие временную прописку на территории Российской Федерации, подавшие заявку через электронную регистрацию на портале "Умный спорт" в срок по 27.03.2019 включительно. Адрес в сети Интернет – <https://умный-спорт.рф>. Заявка на участие принимается только на одну дистанцию.

Номер Группы	Наименование Группы	Дистанция км
1	Мальчики до 14 лет (2004г.р.)	3км
1	Мужчины 15-18 лет (2003 – 2000 г.р)	3км, 5км, 10 км
2	Мужчины 19-29 лет (1999 – 1989 г. р.)	3км, 5км, 10 км
3	Мужчины 30-39 лет (1988 – 1979 г.р.)	3км, 5км, 10 км
4	Мужчины 40-49 лет (1978-1969 г.р.)	3км, 5км, 10 км
5	Мужчины 50-59 лет(1968-1959 г.р.)	3км, 5км, 10 км
6	Мужчины 60-69 лет (1958- 1949 г.р.)	3км, 5км, 10 км
7	Мужчины 70 лет (1948г.р.) и старше	3км, 5км, 10 км
8	Девочки до 14 лет (2004г.р.)	3км
8	Женщины 15-18 лет (2003 – 2000 г.р)	3км, 5км, 10 км
9	Женщины 19-29 лет (1999 – 1989 г. р.)	3км, 5км, 10 км
10	Женщины 30-39 лет (1988 – 1979 г.р.)	3км, 5км, 10 км
11	Женщины 40-49 лет (1978 - 1969 г.р.)	3км, 5км, 10 км
12	Женщины 50-59 лет (1968 - 1959 г.р.)	3км, 5км, 10 км
13	Женщины 60-69 лет (1958 - 1949 г.р.)	3км, 5км, 10 км
14	Женщины 70 лет (1948г.р.) и старше	3км, 5км, 10 км

Возраст всех спортсменов определяется на 31 декабря 2019 года. Пример расчета: участник 1978 года рождения: Возраст = 2019 - 1978 = 41 год.

** В случае участия в одной из групп трёх или менее участников данная группа объединяется с группой младшей по возрасту.*

4.2. Участники возрастом до 14 лет включительно допускаются только для прохождения дистанции 3 км, с письменного согласия родителей.

К участию допускаются все желающие, имеющие необходимую спортивную подготовку и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях.

Каждый участник застрахован организаторами мероприятия.

Инвентарь – участники соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для скандинавской ходьбы (допускаются трекинговые палки).

Участникам на всех дистанциях, не имеющим нужного снаряжения, организаторы предоставляют специальные палки для скандинавской ходьбы. Количество предоставляемых в аренду палок ограничивается 500 парами. Залоговая стоимость – 1000 рублей или документ, удостоверяющий личность. Аренда палок на время проведения фестиваля – бесплатно.

4.3. Условия допуска к мероприятию при получении стартового пакета:

- предъявление документа, удостоверяющего личность;
- наличие документа, подтверждающего права на льготу при оплате стартового взноса.

4.4. При получении стартового пакета, участник должен **лично** расписаться в регистрационной форме для подтверждения согласия, обязательств и достоверности личных данных. Также стартовый пакет можно получить на другого участника, для этого необходимо предоставить доверенность и медицинскую справку стартующего.

Наполняемость стартового пакета участника: термочашка, нагрудный номер с чипом, 4 булавки, подарки и спецпредложения от спонсоров и партнеров фестиваля. Стартовый номер участника в обязательном порядке должен быть прикреплен к спортивной одежде участника к моменту старта и сохраняться до момента финиша.

4.5. Выдача стартовых пакетов участникам Фестиваля будет проводиться 28 и 29 марта 2019 года с 10:00 до 20:00 во Дворце спорта «Орленок» по адресу: г.Пермь, ул. Сибирская, 47 .

Выдача стартовых пакетов иногородним участникам - 30 марта 2019 года с 8.00 до 10.00 в спортивном комплексе им. В.П. Сухарева, по адресу: г.Пермь, Шоссе Космонавтов, 158а.

4.6. Лимит участников соревнований.

№ пп	Дистанция	Категория участников	Лимит участников
1	3 км	мужчины и женщины 18 лет и старше юноши и девушки 15 лет и старше юноши и девушки до 14 лет включительно	2 000
2	5 км	мужчины и женщины 18 лет и старше юноши и девушки 15 лет и старше	700
	10 км	мужчины и женщины 18 лет и старше юноши и девушки 15 лет и старше	300
	Всего		3 000

5. Программа физкультурного мероприятия

08:00-10:00 Выдача стартовых пакетов иногородним участникам.

10:30 Торжественное открытие фестиваля.

10:40-10:45 Мастер-класс техники скандинавской ходьбы.

10:45-10:50 Общая разминка для участников фестиваля.

11:00 Масс-старт (общий старт) на дистанцию 10 км

11:10 Масс-старт (общий старт) на дистанцию 5 км

11:20 Масс-старт (общий старт) на дистанцию 3км

13:00 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 3 км.

13:15 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 5 км.

13:30 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 10 км.

14:00 Официальное закрытие фестиваля.

14:00 Закрытие финишного створа.

В зависимости от погодных условий и числа регистраций на отдельные дистанции, организаторы оставляют за собой права внести изменения в программу фестиваля.

6. Условия подведения итогов и награждение

6.1. Награждение проводится в абсолютном зачёте на каждой дистанции (три первых места у мужчин и женщин), также награждаются победители в возрастных группах. Победители и призеры в абсолютном зачете награждаются кубками и дипломами. Победители в возрастных группах

награждаются дипломами. Также вручаются призы от партнеров фестиваля «Пермская прогулка».

6.2. Участники, преодолевшие дистанцию полностью и пересекшие линию финиша, получают медаль финишера.

7. Условия финансирования

7.1. Финансирование соревнования осуществляется за счет средств бюджета города Перми и внебюджетных источников (регистрационные взносы участников, спонсорская помощь партнёров).

7.2. Расходы, связанные с участием спортсменов, несут командирующие организации или сами участники.

8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

8.1. 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.

8.2. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».

9. Подача заявок на участие

9.1. Стартовые взносы и регистрация.

Регистрация проводится на электронной площадке «Умный спорт»

<http://умный-спорт.рф>

Регистрация закрывается 27.03.2018 в 24.00

Стоимость регистрация для участников:

Дистанция 3 км - 350 руб.

Дистанция 5 км - 450 руб.

Дистанция 10 км – 600 руб.

Освобождаются от оплаты регистрационного взноса мужчины и женщины по предъявлению пенсионного удостоверения, а также дети до 14 лет включительно.

При регистрации участник обязан указывать данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность.

Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос (при необходимости).

9.3. В случае отсутствия участника на старте по любым причинам, включая обстоятельства непреодолимой силы, уже оплаченный стартовый взнос не возвращается.

9.4. В случае переноса фестиваля в связи с резким понижением температуры до -15 или ухудшением погодных условий и, как следствие, неудовлетворительным состоянием трассы, оргкомитет (жюри) принимает решение о назначении новой даты соревнований. Если соревнования откладываются, участники, заплатившие стартовый взнос, впоследствии допускаются к участию в них без дополнительной платы. Если участник решает не принимать участие в перенесенных (отложенных) соревнованиях, стартовый взнос не возвращается.

9.6. Участники фестиваля «Пермская прогулка», оплатившие стартовый взнос, обеспечиваются стартовым пакетом с номером участника, информацией от организаторов и рекламно-сувенирной продукцией от партнеров соревнований, схемой подготовленной и размеченной трассой, медицинской помощью, страховкой, а также питанием на трассе и после окончания гонки в зоне финиша.

10. Видео и фотосъемка Фестиваля

Регистрация участника на Фестиваль означает его согласие на использование его изображения полученного фото- и видеосъемкой Фестиваля.

В соответствии с частью 4 статьи 20 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторам Фестиваля принадлежат права на их освещение посредством трансляции изображения и (или) звука мероприятий любыми способами и (или) с помощью любых технологий, а также посредством осуществления записи указанной трансляции и (или) фотосъемки мероприятия.

Организаторы Фестиваля осуществляют фото- и видеосъемку без ограничений. Организаторы оставляют за собой право использовать полученные ими во время Фестиваля фото- и видеоматериалы по своему усмотрению в рамках уставной деятельности, а также рекламы спортивных событий.

**Настоящее Положение является официальным
вызовом на соревнования**

Правила соревнований по Скандинавской ходьбе.

1. Определение движения Скандинавской ходьбой

Движение Скандинавской ходьбой – это перемещение с соблюдением попеременной работы рук и ног, с одновременным отталкиванием палками под острым углом, при соблюдении постоянного контакта как минимум одной ноги с поверхностью.

2. Инвентарь, используемый участниками

1. Палки – используются только палки, специально предназначенные для Скандинавской ходьбы.

2. Разрешается использовать любые измерительные электронные приборы. Использование наушников во время движения по трассе – **ЗАПРЕЩЕНО**.

3. Ёмкости для питья – участник может использовать собственные емкости для питья. Алкоголь и спиртосодержащие напитки – **ЗАПРЕЩЕНЫ**.

3. Безопасность и медицинское обслуживание

- Участник обязан без промедлений прекратить участие в соревнованиях, если такую рекомендацию он получил от медицинского персонала, обслуживающего соревнования.

- Во время проведения соревнований на трассе могут находиться только те спортсмены, которые принимают участие на данной дистанции.

5. Одежда, обувь и стартовые номера участников

- Во всех категориях участники должны иметь форму одежды, чистота, вид и способ ношения которой не вызывает (не имеет) запретов. Участникам нельзя использовать одежду, которая затрудняет работу судьям.

- Во время участия в соревнованиях каждый участник должен иметь хотя бы одну табличку со стартовым номером, которая размещена на груди и хорошо видна судьям. Номер, который находится на табличке участника, должен совпадать с номером в стартовом протоколе. Участник без номера не имеет права принимать участие в соревнованиях. Допускается указывать на табличках со стартовыми номерами имена и фамилии участников, а также любую другую информацию, согласованную с организаторами.

6. Трасса

- При изменении поверхности трассы допускается смена насадок на палках.

- Участник, который опережает другого участника, не должен создавать помехи и затруднения в движения другим участникам. Участник, которого

опережают, обязан придерживаться одной траектории движения и не создавать препятствия для участника, который его опережает.

- Длина трассы: допускается погрешность в измерении +/- 3% от всей дистанции.

- Окончательное решение по приёму трассы и допуску участников принимает Главный судья соревнований.

Во время движения по трассе запрещается:

- сокращать трассу и сходить с неё без разрешения судьи.
- создавать препятствия для обгона соперников.
- сквернословить.

Правилами техники скандинавской ходьбы запрещается:

- чрезмерный наклон туловища вперед
- постановка палок под углом 90^0 (перед линией тела)
- идти на полусогнутых ногах, опуская тем самым центр тяжести.
- фаза полета (подбегание, бег, прыжки)

7. Сход с дистанции

- Участник может сойти с дистанции только с разрешения судьи.

- Участник, покинувший обозначенную трассу с целью сокращения дистанции, дисквалифицируется по решению Главного судьи.

- Участник, сошедший с дистанции, обязан передать свой номер судье на трассе.

8. Старт

- Старт участников сигнализируется выстрелом из стартового пистолета, так же возможны другие сигналы, которые могут сопровождаться совместным отсчетом времени.

- Непосредственно перед стартом и совместным отсчётом времени, судья приглашает в зону старта за 10 минут до старта, после чего происходит совместный отсчет времени и сигнал «старт».

- Соревнования проводятся на следующих дистанциях:

- дистанция 10 км – стартуют одновременно мужчины и женщины,
- дистанция 5 км – стартуют одновременно мужчины и женщины,
- дистанция 3 км – стартуют одновременно мужчины и женщины.

Принимая во внимание безопасность участников, Главный судья, совместно с организатором, имеет право изменить дистанцию и варианты старта, предварительно ознакомив участников соревнований.

10. Судейство

- Все судьи работают самостоятельно, исключением являются те моменты, когда судья хочет вынести предупреждение, а участник уже миновал место расположения судьи. В данной ситуации судья передаёт

информацию с разъяснениями о допущенных нарушениях правил судье, находящемуся далее по дистанции.

- Поводом для дисквалификации, может быть предоставленный судье видеоматериал от посторонних лиц.

- Соревнование обслуживается судейской бригадой не менее 7 судей, включая Главного судью соревнований.

11. Предупреждения и дисквалификация

- Участник должен быть проинформирован, если его техника движения не соответствует правилам, описанным в п.6 настоящего документа и эти нарушения, влекут за собой наказания:

1. Устное предупреждение – информация для участника о незначительных ошибках в технике движения, без обязательной остановки участника.

2. Предупреждение (желтая карточка) – это остановка участника, предъявление ему жёлтой карточки, пометка на стартовом номере, разъяснение причины предупреждения, пометка в судейском протоколе. Три жёлтые карточки (три пометки в судейском протоколе) – влечёт за собой дисквалификацию участника.

3. Дисквалификация (красная карточка) – остановка участника, предъявление красной карточки, отметка на стартовом номере, разъяснение причины дисквалификации, отметка в судейском протоколе. После получения красной карточки участник обязан покинуть трассу.

12. Протесты

- Протесты, касающиеся итогов (результатов) соревнований необходимо подавать в течении 30 минут после их окончания.

- Каждый протест до его письменной подачи, должен быть озвучен Главному судье соревнований в устной форме непосредственно самим участником либо лицом, представляющим его интересы.

- В случае несогласия с решением Главного судьи, участник имеет право собрать комиссию для рассмотрения протеста. Заявление о собрании комиссии должно быть подано в письменной форме за 30 минут до объявления результатов.

- Комиссия по рассмотрению протестов состоит из:

- представитель от организаторов

- Главного судьи соревнований

Состав комиссии по рассмотрению протестов объявляется до начала соревнований. Комиссия является основной инстанцией и её решение обжалованию не подлежит.

13. Неспортивное поведение

- Участники соревнований, сопровождающие их лица, болельщики и зрители, принимающие участие в мероприятиях по Скандинавской ходьбе обязаны соблюдать правила хорошего тона, этикета, соблюдать моральные и духовные принципы.

14. Измерение времени

Измерение времени осуществляется автоматизированной системой хронометража.

- Регистрируются все результаты участников, которые завершили прохождение дистанции.

- Все результаты округляются до ближайшей полной секунды.

15. Виды результатов

Существуют два вида результатов:

- предварительные результаты

- официальные результаты

1. Предварительные результаты – это результаты, которые объявляются после финиша последнего участника. В случае наличия протестов, данные результаты подлежат пересмотру. Предварительные результаты вывешиваются в зоне финиша либо в специально предназначенном месте, так же делается временная пометка объявления предварительных результатов.

2. Официальные результаты – это результаты, которые объявляются после окончания времени, отведенного на подачу протестов, совещания и рассмотрения всех вопросов судьями. Официальные результаты являются окончательными и изменению не подлежат.

16. Главный судья

- Главный судья – назначается организатором. Основной функцией Главного судьи является – контроль за проведением соревнований, организация работы судей, решение спорных вопросов.

Методические рекомендации к технике скандинавской ходьбы и инвентарю

Рекомендуется соблюдать следующие аспекты (правила) движения Скандинавской ходьбой:

- Продолжительная (обширная) работа рук, подчёркивающая прохождения запястья за линию бедра в сагиттальной плоскости (за исключением, когда уклон поверхности более 20%). Сагиттальная плоскость – это воображаемая вертикальная плоскость, которая проходит спереди назад и делит объект на левую и правую части.

- Отталкивание палками происходит во время попеременной работы рук в сагиттальной плоскости (перед – зад, а не в стороны).

- Активный упор на палки и отталкивание ими.

- После отталкивания палки переносятся по воздуху, а не тянутся по земле.

- Во время движения Скандинавской ходьбой рекомендуется использовать классический стиль техники.

Длина палок должна быть подобрана следующим образом:

- Рост человека, умноженный на коэффициент 0.68

- При постановке палки перед линией тела угол согнутой руки в локте должен быть $\pm 90^\circ$

Маршрут трассы Фестиваля

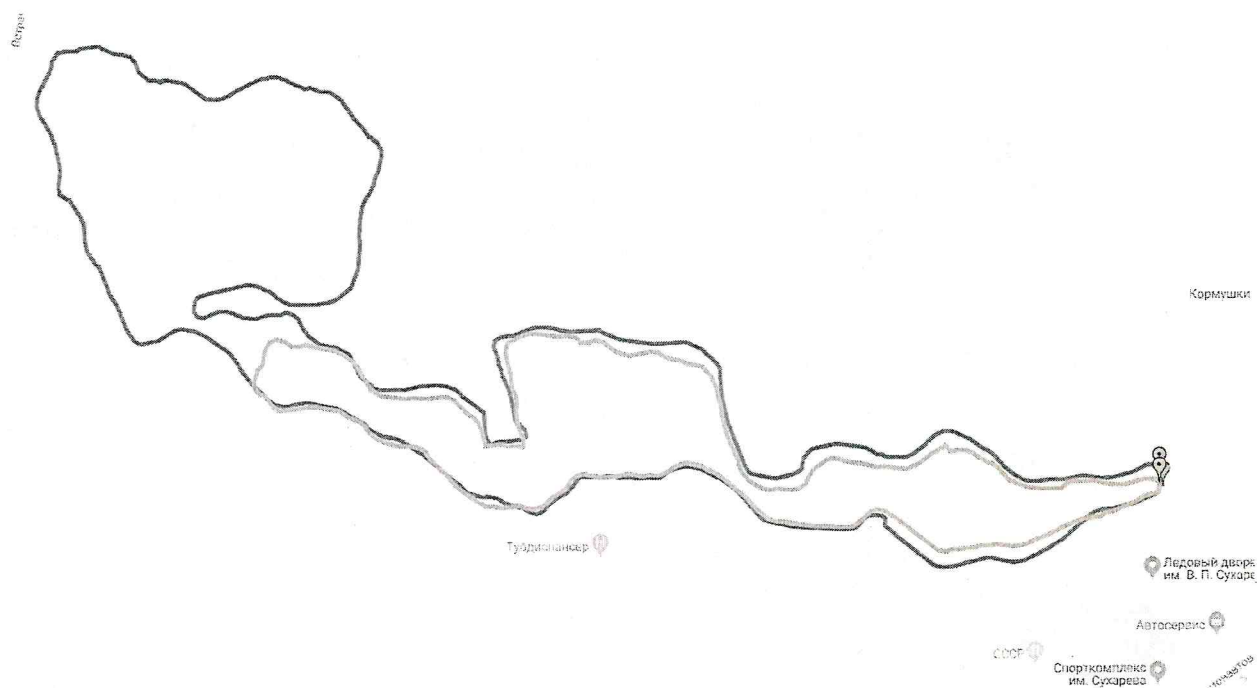
Маршрут: старт на поляне рядом с СК им. В.П. Сухарева в Черняевском лесу → движение по трассе сторону ул. Встречная → разворот по указателям и возвращение в зону старта/финиша.

Дистанция 3 км – 1 малый круг

Дистанция 5 км - 1 большой круг

Дистанция 10 км - 2 больших круга

Место старта/финиша на схеме обозначено красным и зелёным значками



ФИО Инструктора:

Место проведения	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Ховрин Андрей Валерьевич 8-992-211-06-64							
Стадион "Локомотив"		11:00					11:00
Фирулева Валентина Геннадьевна 8-912-480-72-50							
ТОС Железнодорожный	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	
ТОС Комсомольский		16:00			16:00		
ТОС Пролетарский, Транспортная, 29			9:00			15:00	
4-я Запрудовская, 31		16:00		15:00			
Сероваева Елена Константиновна 8-912-885-00-08							
Уинская, 36	12:00				12:00		
Аббакумова Светлана Михайловна 8-912-881-74-14							
Лыжная база "Прикамье"	10:00			10:00			17:00
Толдораки Вера Михайловна 8-958-141-76-01							
ТОС "Кислотные Дачи" (сбор у лица 5, Чернышевского, 51)		8:30	8:30		8:30		
Логвинова Галина Николаевна 8-919-496-21-19							
ОЦ Левшино	12:00			12:00			
ДК Пушкина	10:00			10:00			
ОЦ Гайва	16:00			16:00			
Лянгасова, 70	14:00			14:00			
Кузнецова Надежда Викторовна 8-963-01-33-510							
ОЦ Молодежный		11:00			11:00		
Болохович Елена Анатольевна 8-902-637-44-01							
Водники, Ушакова, 55, за магазином Сотис у хоккейной коробки	9:45			9:45			
Васильева Анастасия Анатольевна 8-922-389-09-50							
Судозавод, Шишкина, 2 у ост. Ушакова, парк Мечта воробышка		10:00			10:00		
Шабалина Ольга Павловна 8-912-786-18-10							
ост. Лапинская (средняя Курья)						10:00	
Севостьянова Алеватина Васильевна 8-912-786-04-25							

Косьвинская, 11 ОЦ Владимирский			11:00					
Вшивков Вениамин Борисович 8-982-257-59-80								
микрорайон Крохалева, Сквер Победителей		8:00		8:00		10:00		
Шубина Людмила Ивановна 8-919-702-71-62								
Чердынская, 20 ТОС "Нагорный 2"			11:00			11:00		
Савранская Надежда Павловна (с 5 марта) 8-912-592-74-96								
ТОС "Красноя", Солдатова, 36		13:00				13:00		
ТОС "Центральный", Соловьёва, 1		10:00		10:00				
Волегова Любовь Дмитриевна 8-912-059-57-23								
Подлесная, 17		10:00		10:00				