

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Руководителя ГБУ РС (Я)
«Управление физической культуры
и массового спорта»

« _ »

А.А. Мельков



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении II Республиканских соревнований по «Северной ходьбе» посвященный ко
«Дню физкультурника».

Цели и задачи:

- Формирования навыков здорового и активного образа жизни;
- Развитие и популяризация ходьбы с палками;
- Массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

Сроки и место проведения:

Соревнование проводится 10 августа 2019 года в г. Якутске, на стадионе «Туймаада»
им Н.Н. Тарского.

Программа:

| | |
|---|-------------------------|
| Регистрация участников | 10.00 – 11.00 ч. |
| Открытие соревнований | 11.00 – 11.15 ч. |
| Мастер – класс | 11.15 – 11.30 ч. |
| Начало соревнования | 12.00 ч. |
| Церемония награждения, торжественное закрытие соревнований | 13.00 ч. |

Организаторы соревнований:

Общее руководство подготовкой и проведением соревнования осуществляет
Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).
Непосредственное проведение соревнования возлагается на Региональному отделению ОО
«Федерация северной ходьбы России».

Условия проведения:

Соревнования по северной ходьбе проводится в пяти категориях:

| | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| Женщины - Мужчины | Возраст 16 – 35 лет | Дистанция 1600 метров |
| Женщины - Мужчины | Возраст 36 – 45 лет | Дистанция 1600 метров |
| Женщины - Мужчины | Возраст 46 – 55 лет | Дистанция 1200 метров |
| Женщины - Мужчины | Возраст 56 – 65 лет | Дистанция 800 метров |
| Женщины - Мужчины | Возраст 66 лет и старше | Дистанция 800 метров |

Требования к участникам соревнования:

1. К участию допускаются все желающие.
2. Участники соревнования несут полную ответственность за состояние своего
здоровья и уровень физической подготовки, в чем расписываются при подаче заявки на

участие. Для участников, не достигших 18 летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является наличие справки от врача.

В мандатную комиссию предоставляются:

1. - Именная заявка участника;
2. – Во время прохождения регистрации вместе с оригиналом заявки, каждый участник предъявляет:
 - Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
 - Расписка об ответственности за состояние здоровья и уровне физической подготовленности;

Снаряжение:

К соревнованиям допускаются участники со специальными палками для скандинавской ходьбы (СХ). Применение лыжных палок запрещено в связи с возможностью получения травм из-за острого наконечника. Применение трекковых палок допускается.

Условия подведения итогов:

Победители и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учетом возможного штрафного времени.

Награждение:

Победители и призеры награждаются медалями, грамотами и призами.

Правила техники передвижения и обгоны:

1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперед соответствует движение вперед правой руки с палкой и наоборот. Движение рук в стороны должны быть ограничены.
2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.
3. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах, обходе препятствий. Пропуски отталкивания, перенос палок в руках и волочение палок запрещены.
4. Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный маневр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

Приглашаем всех на праздник спорта, физкультуры и совместного проведения активного отдыха. Берите с собой родителей и детей. Интересно и полезно будет всем!

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.