



Администрация МО
«Гусевский городской округ»



Калининградская средняя школа



Центр социально-педагогической
реабилитации и коррекции



СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы
администрации
муниципального образования
«Гусевский городской округ»
Томина Л.И.

«24» 07 20 23 год

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления социальной
защиты населения администрации
муниципального образования
«Гусевский городской округ»
Ремонтова Т.М.



«24» 07 20 23 год

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении межмуниципальных соревнований по северной ходьбе в
рамках реализации проекта «Золотой час для спасения»

Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации ходьбы с палками.

Задачами проведения соревнований являются:

- популяризация здорового образа жизни среди населения;
- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- содействие духовному и физическому совершенствованию граждан;
- формирование положительной эмоциональности и дружественных связей участников соревнований.

Место и время проведения

Место: Калининградская область, Гусевский городской округ, район озера Домашнее.

Время: 25.08.2023, 13.00

Особенности трассы

Дистанция протяженностью 500 м – пересеченная местность, грунтовые дороги и тропы.

1. Общие положения

1.1. Участники соревнований преодолевают фиксированную дистанцию.

1.2. Победителем признаётся участник, преодолевший фиксированную дистанцию за наименьшее время в своей возрастной категории. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



1.3. Итоги подводятся в личном зачете в своей возрастной категории.

1.4. Возрастные категории: 10-17 лет, 45-60 лет, 60 лет и старше.

2. Требования к участникам соревнований

2.2. К участию в соревнованиях допускаются любители скандинавской ходьбы старше 10 лет, своевременно представившие заявку установленной формы.

2.3. Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях. Для участников, не достигших 18-летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является согласие родителя (законного представителя) на участие.

3. Организация соревнований

3.1. Общее руководство проведения соревнований осуществляет управление социальной защиты населения администрации муниципального образования «Гусевский городской округ».

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на МАУ «ФОК г. Гусева».

3.3. Помощь в проведении соревнований осуществляется добровольцами местной общественной организации ветеранов войны, труда, военной службы и правоохранительных органов г. Гусева.

3.2. Ответственность за обеспечение безопасности участников соревнований возлагается на судейскую коллегию соревнований, ответственность за соблюдение техники безопасности и правил техники передвижения несет руководитель команды.

4. Заявки на участие в соревнованиях

4.1. Заявки на участие в соревнованиях (приложение) направляются до **15.08.2023** по адресу: Калининградская область, город Гусев, проспект Ленина, дом 50, каб. 205 или электронной почте: uszn@adm-gusev.ru.

5. Снаряжение

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

5.2. Всем участникам, не имеющим нужного снаряжения и указавшим в заявке на отсутствие снаряжения, организаторы предоставляют специальные палки для скандинавской ходьбы.



6. Награждение победителей и призеров

6.1. Участники соревнований, занявшие места с 1 по 3 в каждой возрастной категории, награждаются памятными кубками.

6.2. Все участники соревнований получают памятные Сертификаты успешности.

7. Правила техники передвижения, обгоны

7.1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, 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.

7.2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

7.3. 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.

7.4. Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Калининская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



Приложение

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по северной ходьбе
в рамках реализации проекта «Золотой час для спасения»

Дата подачи заявки: « ____ » _____ 20 ____ года

Организация: _____

Ф.И.О. руководителя _____

Контактный телефон: _____

Название команды: _____

Сведения об участниках:

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст участника*	Наличие снаряжения
1	Капитан:		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

* указывается количество полных лет

Подпись руководителя: _____

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»