«Согласовано» « Утверждаю» Глава администрации Председатель Добровского Добровского муниципального районного Совета ветеранов округа

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Попов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Грибцов

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении

соревнований Добровского муниципального округа по скандинавской ходьбе для лиц старшего возраста

с. Доброе 2024 г.

**1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Весенние соревнования по скандинавской ходьбе проводятся с целью: - развития и популяризации скандинавской ходьбы в Добровском округе;

- привлечение людей старшего поколения к здоровому и активному образу жизни;

- укрепления здоровья старшего поколения и вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- привлечение населения к выполнению норм ВФСК ГТО

# 2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство по организации и проведению осуществляет районный Совет ветеранов;

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию МАУ «ЦДО» с. Доброе.

Справки по телефону: 8-919-257-98-28 (Грибцов Н.И.)

Элект. Почта: [dobroevoi@yandex.ru](mailto:dobroevoi@yandex.ru)

# 3. Время и место проведения соревнований

Дата проведения: 25 апреля 2024 года.

Адрес проведения: стадион ЦДО с. Доброе

Регламент соревнований:

10.00 – 10.30 - регистрация участников соревнований;

10.30 - открытие соревнований;

11.00 - начало старта.

# 4. Участники соревнований

К соревнованиям допускаются: женщины 50 лет и старше и мужчины 60 лет и старше, проживающие на территории Добровского округа.

# 5. Условия проведения соревнований

Проводятся в следующих возрастных категориях:

Женщины 50 – 59 лет,

Женщины 60 – 69 лет,

Женщины 70 лет и старше,

Мужчины 60 – 69 лет,

Мужчины 70 лет и старше.

Дистанция: для женщин 1 км., для мужчин 2 км.

**Состав команды: 3- женщины и 1- мужчина.**

# 6. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Каждый участник несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время соревнований, что подтверждается личным заявлением на стандартном бланке (Приложение №1), которое обязательно сдается в комиссию по допуску в день соревнований.

Организация соревнований осуществляется в соответствии с рекомен- дациями Роспотребнадзора в Липецкой области и с учетом положений Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных рисков распространения COVID-19, Министерством России и Роспотребнадзором 31 июля 2020 года.

# 7. Требования по технике скандинавской ходьбы

- Скандинавская ходьба (ходьба с палками) является чередованием шагов, сопровождаемым опорами (толчками) палками с ритмичной попеременной сменой противоположных рук и ног, которая должна выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землей ногой и палкой.

- Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей ногой и противоположной палкой, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

- Вынесенная вперед нога должна быть практически полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения ею вертикали.

- Участники соревнований должны передвигаться по всей дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, красиво и рационально, используя палки для отталкивания от земли. Бег, прыжки имитация лыжного хода и движения на полусогнутых ногах запрещены. Нарушения в технике скандинавской ходьбы по решению судейской коллегии будут наказываться добавлением штрафного времени ( 1 минута) к результатам или полная дисквалификация в случае многократного (от 2 и более) нарушений правил.

8. Награждение Победители и призеры в каждой возрастной категории награждаются медалями и грамотами соответствующих степеней.

9. Финансовые расходы

Расходы по проведению соревнований несет Добровский районный Совет ветеранов.

Расходы на проезд, экипировку и питание участников соревнований несут командирующие организации.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.