|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Литовченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Положение**

**о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия  
«Фестиваль по скандинавской ходьбе «Пермская прогулка»**

**1. Общие положения**

1.1. Фестиваль по скандинавской ходьбе «Пермская прогулка» (далее – Фестиваль, соревнования) проводятся с целью:

- популяризации и развития ЗОЖ в Перми и Пермском крае;

- развития юношеского и молодежного спорта;

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

- привлечение 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 по скандинавской ходьбе «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.

1. **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: термокружка, 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 сохранятся 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** |

1. **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**

Приложение № 1

**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 находиться 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 придерживаются одной траектории движения и не создавать препятствия для участника, который его опережает.

- Длинна 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 900 (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 случаи 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 более20%). 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.

Длинна 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 +\- 90\*

Приложение № 2

**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

