

Утверждаю  
Председатель движения ЧРМСОД  
«Челябинск здоровый – Челябинск успешный»  
В.Н.Пидуков



12.09 2024

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о фестивале по здоровому образу жизни

**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» - соревнования по северной ходьбе**

г. Челябинск  
2024 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ**

Основной целью Фестиваля является организация и проведение мероприятий, направленных на популяризацию общедоступного массового спорта, привлечение граждан старшего возраста к здоровому образу жизни, сохранение и приумножение культурных и спортивных традиций в Челябинской области.

Задачи проекта:

- организовать и провести соревнования по северной ходьбе среди 5-ти возрастных групп – индивидуальные состязания;
- укрепить профессиональные, культурные и спортивные связи среди занимающихся северной ходьбой, представителями спортивных клубов, Советов ветеранов и общественных организаций г. Челябинска и Челябинской области;
- объединить усилия государственных структур и общественных организаций по развитию физической культуры и спорта на территории Челябинской области.

## **II. РУКОВОДСТВО ФЕСТИВАЛЕМ**

Организаторами праздника являются: Челябинское региональное молодёжно-спортивное общественное движение «Челябинск здоровый – Челябинск успешный» и Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация спортивного туризма Челябинской области».

Непосредственное судейство соревнований возлагается на ЧРМСОД «Челябинск здоровый – Челябинск успешный».

## **III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся **28 сентября** 2024 года с **12 часов** в г. Челябинске в парке ЦПКиО им. Ю.А.Гагарина (ул. Коммуны, 100).

## **IV. ПРОГРАММА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

10:30-11:30 - регистрация участников (выдача номеров)

12:00-открытие соревнований

12:10-12:15 - разминка участников с фитнес инструктором (главная сцена)

12:15-12:20 - мастер-класс по северной ходьбе

12:20-13:45 – проведение соревнований по северной ходьбе

13:45-14:00 - ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ

Соревнования по северной ходьбе проводятся в разных возрастных группах от 50 лет и старше с отдельным стартом (интервал – 10-20 сек. в зависимости от количества участников). Отдельный старт — способ старта во многих индивидуальных соревнованиях на время, когда спортсмены стартуют не одновременно, как при масс-старте, а по отдельности, через определённые интервалы времени.

Среди начинающих спортсменов в категории «Перспектива» соревнования проводятся в следующих возрастных группах: 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74+ (39 призовых места).

Среди более подготовленных спортсменов в категории «Профи» соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74+ (30 призовых мест).

Возрастные группы по дистанциям:

**70-74+** (840 м – 1 круг)

**65-69 лет** (1680 м – 2 круга)

**60-64 лет** (1680 м – 2 круга)

**55-59 лет** (2520 м – 3 круга)

**50-54 лет** (3360 м – 4 круга)

*Во время проведения спортивного праздника будет работать полевая кухня, где каждый участник сможет отведать вкусную и горячую кашу с чаем!*

## **V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Спортивные состязания проводятся на территории парка культуры и отдыха, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности сооружения к проведению мероприятий, учрежденных в установленном порядке.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года №353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134-н.

Условием участия в соревнованиях является расписка об личной ответственности за состояние здоровья в процессе проведения спортивных мероприятий.

## **VI. РЕГЛАМЕНТ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ**

В соревнованиях могут принимать участие все желающие города Челябинска, а также представители муниципальных образований Челябинской области, имеющих необходимую подготовку и навыки спортивной деятельности.

### **-«Северная (скандинавская) ходьба»-**

При прохождении дистанции необходимо соблюдение правильной техники северной (скандинавской) ходьбы. Поверхность – плитка. Требуется башмачки.

Старт будет осуществляться по возрастным группам поочередно.

Участники дисциплины «Северная ходьба» должны использовать палки с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по

дистанции темляки должны быть застёгнуты на руках и пристёгнуты к ручкам палок. Высота палок:  $0,7 \times \text{рост}$  в см +/- 5 см.

Общее наблюдение и контроль за прохождением дистанции, согласно утверждённым правилам, осуществляет Организатор соревнований в лице команды судей. Судьи-контролёры могут менять свои позиции в пределах отведённого им участка заявленной дистанции.

Перечень нарушений техники «Северная (скандинавская) ходьба»

№	Название нарушения	Система оценки
1	Ошибка движения рук – отсутствие выноса локтя перед корпусом при постановке палки и/или заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	Устное замечание
2	Ошибка отталкивания – отсутствие синхронной постановки и/или завершения отталкивания палкой и ногой / волочение палок	Предупреждение (жёлтая карточка)
3	Ошибка движения ног – движение на полусогнутых ногах	Предупреждение (жёлтая карточка)
4	Переход на бег или прыжки	Предупреждение (жёлтая карточка)
5	Неспортивное поведение – сокращение дистанции, игнорирование требований Судей, создание помех для соперников, агрессия, оскорбления в отношении организаторов, участников, зрителей.	Красная карточка

Дисквалификацией (и лишение статуса призёра) наказываются следующие нарушения: 5 (пять) устных замечаний - красная карточка; 3 (три) предупреждения - красная карточка; несportивное поведение - красная карточка.

## VII. ПРИЕМ ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

До 27 сентября 2024 года заявки необходимо отправить на эл.адрес: [vladpvn@mail.ru](mailto:vladpvn@mail.ru)

В заявке указывается ФИО, возрастная группа, категория «Перспектива» или Профи», номер телефона и место проживания. Контактные телефоны: 8982-363-51-32 (Пидуков Владислав).

## VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры определяются по лучшей технике северной ходьбы среди закончивших дистанцию в каждой возрастной группе у мужчин и женщин отдельно, в соответствии с предложенной системой оценок.

### ----- -ПЕРСПЕКТИВА-

Призеры и победители - с 1 по 3 место - в каждой возрастной группе (50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74+) в категории «ПЕРСПЕКТИВА» награждаются следующими ценными призами.

За I место в каждой возрастной группе – Умный браслет\_(10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

За **II место** в каждой возрастной группе – Массажная подушка (10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

За **III место** в каждой возрастной группе – Весы (10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

Дополнительная номинация **«За волю к победе!»** в категории **«Перспектива»** награждаются следующими ценными призами:

За **I место** в каждой возрастной группе - Массажный пистолет (3 шт.).

За **II место** в каждой возрастной группе – Эл. зубная щетка (3 шт.).

За **III место** в каждой возрастной группе - Ирригатор (3 шт.).

---

### **-ПРОФИ-**

**Призеры и победители - с 1 по 3 место - в каждой возрастной группе (50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74+) в категории «ПРОФИ» награждаются следующими ценными призами:**

За **I место** в каждой возрастной группе - Термопот (10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

За **II место** в каждой возрастной группе – Пароварка (10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

За **III место** в каждой возрастной группе - Вибромассажер (10 шт.).

Вручаются мужчинам и женщинам.

**Важно!** При себе иметь документ, подтверждающий личность гражданина РФ (в случае получения ценных призов и подарков).

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования!**