УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ «ЦФКС и З
Курортного района Санкт-Петербурга»

_____ В.Ю. Егоров

«_____» _____2019 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении легкоатлетического кросса «Сестрорецкий СНЕГОБЕГ» и соревнований по скандинавской ходьбе «Сестрорецкий СНЕГОХОД»

г. Сестрорецк 2019г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Легкоатлетический кросс «Сестрорецкий СНЕГОБЕГ» и соревнования по скандинавской ходьбе «Сестрорецкий СНЕГОХОД» (далее – Мероприятие)проводятся в соответствии с календарным планом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга» на 2019 год.

Основными задачами мероприятия являются:

- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни у населения Курортного района;
- создание положительного социального резонанса, направленного на популяризацию здорового и спортивного образа жизни среди населения Курортного района Санкт-Петербурга, посредством проведения спортивного мероприятия;
-популяризации скандинавской ходьбы как дисциплины ГТО в России.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится 14 декабря 2019 года старт в 12:00. Место старта располагается на территории пляжа «Дубковский».

Трасса пролегает по береговой линии пляжа «Дубковский» и пляжа «Сестрорецкий». GPS координаты места старта:

Широта 60°5′43″N (60.09 5264) Долгота 29°56′36″E (29.943445)

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организацию и проведениемероприятияосуществляет СПб ГБУ«ЦФКС и З Курортного района Санкт-Петербурга».Непосредственное проведениесоревнований осуществляет главная судейская комиссия (далее ГСК).Главный судья соревнований – Кургузкина Юлия Вячеславовна

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Принять участие в мероприятии могут все желающие.Для всех участников обязательно иметь допуск врача.

Дети младше 14лет допускаются на регистрацию только с сопровождением взрослых.

Требования к участникам:

- Участник должен быть без признаков алкогольного, наркотического опьянения;
- Участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую мероприятию;
- Участник должен вести себя корректно по отношению к организаторам и другим участникам мероприятия;

При несоблюдении данных требований организатор оставляет за собой право не допустить участника к забегу или снять его с дистанции.

Обязательным условием регистрации участника и получения нагрудного номера является сдача заполненной регистрационной карточки с росписью о личной ответственности за свою физическую подготовку и состояние здоровья.

5. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

10.30 - 11.40 регистрация, выдача номеров
12.00 – старт участников на дистанции 200 м;
12.15 – старт участников на дистанции 10 км и 5 км;
12.20 – старт участников на дистанции 1 км;
13.00 – награждение групп на дистанции 1 км;
13.30 – награждение победителей основных дистанций;

Возрастные группы бег:

Год рождения	Возраст(лет)	дистанция	группы	
2001г.р. и старше	18 лет и старше	10 км	10 М	10 Ж
2002-2004г.р.	15-17 лет	5 км	М 15-17	Ж 15-17
2001г.р. и старше	18 лет и старше	5 км	5М	5Ж
2005-2011г.р	8-14 лет	1км	М 8-14	Ж8-14
2012 и младше	7 лет и младше	200м	М 7	Ж7

Соревнования по ходьбе с палками проводятся на дистанциях: 5000м., (1 круг), 1000м. (1 круг).

Возрастные группы в скандинавской ходьбе:

Год рождения	Возраст(лет)	дистанция	группы	
1970 г.р.и	49 лет и	5км	хМ	хЖ

младше	младше			
1969г.р.- 1950г.р.	50 -69 лет	5 км	хМ50	хЖ50
1949 и старше	70лет и старше	1км	хМ70	хЖ70
Все желающие	До 70 лет	1 км	Марш здоровья МЗ	

Участникам мероприятияпредоставляется: размеченная трасса, стартовый номер, медицинская помощь, пункт питания на дистанции, закончившим гонку место и время в протоколе, горячий чай на финише.

Правила соревнований по ходьбе с палками:

Судейство соревнований осуществляется судейской коллегией. Состав судейской коллегии: главный судья соревнований, судья на старте и судья на финише, судьи на дистанции. При этом судьи на дистанции обеспечивают контроль за соблюдением участниками техники передвижения по дистанции.

При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застегнуты.

Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической скандинавской ходьбы, соответствующей лыжному попеременному двушажному ходу. Движению правой ноги вперед соответствует движение левой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

Ноги ставятся на землю параллельно направлению движения. Одна нога во время движения должна сохранять контакт с опорной поверхностью.

Бег и прыжки запрещены.

Движение на полусогнутых ногах запрещается. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе.

На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться за корпус тела, рука должна распрямляться в локтевом суставе.

Допускаются укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроениях, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены.

Выносимая вперед палка ставиться на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.

Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции на обочину. Запрещается производить действия, которые могут создать помехи другим участникам соревнований.

Результат участника может быть аннулирован, а участник может быть дисквалифицирован в случае нарушения им правил передвижения по дистанции, а именно:

-грубого нарушения техники передвижения (переход на бег либо прыжки, пропуски отталкивания палками на каждый шаг, отталкивание палками впереди корпуса без выноса палки за бедро, передвижения на полусогнутых ногах);

- создание помехи своему сопернику на дистанции.

При обнаружении нарушения правил участником, находящимся на дистанции, судья предупреждает участника голосом и записывает его номер, если нарушение допущено повторно, то главный судья вправе снять участника с соревнований или аннулировать его результат. Стартовый взнос при этом не возвращается.

Каждый участник обязан:

- заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- соблюдать правила соревнований;
- корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
- в случае схода с дистанции сообщить об этом судьям.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры соревнований в каждой возрастной группе определяютсяпо наименьшему времени потраченному на прохождение дистанции.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники на дистанциях 1км,5 км,10 км, получают медаль финишера. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и кубками (кроме групп М7, Ж7 и Марш здоровья).

В кроссе призовыми считаются три первых результата среди мужчин и женщин в каждой возрастной группе на всех дистанциях, которые награждаются медалями и дипломами и кубками.

Все участники на дистанции 200 м награждаются сладким подарком или сувениром.

В ходьбе с палками на дистанциях 5км и 1км награждаются первые три результата в каждой возрастной группе среди мужчин и среди женщин. Участники на дистанции 1км в группе «Марш здоровья» не награждаются.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование организации и проведения мероприятия осуществляется за счет бюджета СПб ГБУ «ЦФКС и З Курортного района Санкт-Петербурга».

Расходы, связанные с обеспечением проезда к месту проведения соревнований, страхованием участников несут командирующие организации.

9. ОБЕСПЕСЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н "О порядке организации оказания скорой 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".

10.СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Страхование участников проводиться за счет личных средств граждан.

11.ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Подать заявку можно на сайте на сайте o-time.ru до 12 декабря 2019г.

Перерегистрация (изменение дистанции, ФИО, год рождения участника) до 12 декабря 2019г. производится самостоятельно по ссылке, полученной в письме активации.13 декабря 2019 года заявки и перезаявки не принимаются.

На месте проведения соревнований каждый участник обязан предоставить в ГСК допуск врача к соревнованиям.

Данное положение является вызовом на соревнование.

Начальник отдела организации и проведения
спортивно-массовых мероприятий *А.А. Калачев*