

УТВЕРЖДАЮ:
Директор СПб ГБУ «Центр физической культуры,
спорта и здоровья Курортного района
Санкт-Петербурга»

_____ А.С. Катунин

«_____» _____ 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении легкоатлетического кросса

«Сестрорецкий СНЕГОБЕГ»

и соревнований по скандинавской ходьбе

«Сестрорецкий СНЕГОХОД»

2017г

1. Цели и задачи соревнований

Легкоатлетический кросс «Сестрорецкий СНЕГОБЕГ» и соревнования по скандинавской ходьбе «Сестрорецкий СНЕГОХОД» (Далее – соревнования) проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга» (далее – СПб ГБУ «ЦФКС и З Курортного района Санкт-Петербурга») на 2017 год, в целях организации работы направленной на совершенствование физического состояния жителей Санкт-Петербурга.

Основные задачи соревнований:

- привлечение широких слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов;
- 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 ВФСК ГТО в России.

2. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 10 декабря 2017 года старт в 12:00, по адресу: г. Сестрорецк, пляж «Дубковски».

3. Организаторы соревнований

Организацию и проведение соревнований осуществляет СПб ГБУ «ЦФКС и З Курортного района Санкт-Петербурга».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

Главный судья соревнований – Телятников Александр Владимирович +79219383394

4. Программа и участники соревнований

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 1000 м;

13.00 – награждение участников на дистанции 1 км;

13.30 – награждение победителей основных дистанций.

Место старта располагается на территории пляжа «Дубковский».

Трасса пролегает по береговой линии пляжей «Дубковский», «Ермолаевский», «Курортный». GPS координаты места старта: Широта 60°5'43"N (60.09 5264) Долгота 29°56'36"E (29.943445)

Принять участие в кроссе и в соревнованиях по ходьбе с палками могут мужчины и женщины без возрастных ограничений.

Старт и финиш в одном месте – «старт – в финишном» городке.

Соревнования по кроссу проводятся на дистанциях: 10000м, 5000м, 1000м, 200м

Возрастные группы легкоатлетического кросса:

Год рождения	Возраст(лет)	Дистанция	Группы (мужчины/женщины)	
1999г.р. и старше	18 лет и старше	10 км.	10 М	10 Ж
2000-2002г.р.	15-17 лет	5 км.	М 15-17	Ж 15-17
1999г.р. и старше	18 лет и старше	5 км.	5М	5Ж
2003-2009г.р	8-14 лет	1км.	М 8-14	Ж8-14
2010 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 соревнований по скандинавской ходьбе:

Год рождения	Возраст (лет)	Дистанция	Группы (мужчины/женщины)	
1968 г.р.и младше	49 лет и младше	5км.	хМ	хЖ
1967г.р.- 1948г.р.	50 -69 лет	5 км.	хМ50	хЖ50
1947 и старше	70лет и старше	1км.	хМ70	хЖ70
Все желающие	До 70 лет	1 км.	Марш здоровья МЗ	

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены и любители бега и скандинавской ходьбы, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача на участие в соревнованиях.

Участникам соревнований обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, медицинская помощь, “камера” хранения вещей, пункт питания на дистанции, закончившим гонку место и время в протоколе, горячий чай на финише.

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.

5. Условия проведения и определение победителей

Соревнования являются личными. Победители и призеры соревнований определяются в соответствии с потраченным временем на прохождение дистанции как в легкоатлетическом кроссе, так и в соревнованиях по скандинавской ходьбе.

6. 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.

Участникам соревнований обеспечивается: размеченная трасса, стартовый номер, медицинская помощь, “камера” хранения вещей, закончившим гонку место и время в протоколе.

7. Награждение

Все участники на дистанциях 1км, 5 км, 10км на финише получают медаль финишера.

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями 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 призом. В ходьбе с палками на дистанциях 5 км. и 1 км. награждаются первые три результата в каждой возрастной группе среди мужчин и среди женщин.

Участники на дистанции 1 км. в группе «Марш здоровья» не награждаются.

8. Условия финансирования

Расходы по организации и проведению соревнований: оплата работы судей, оплата обслуживающего персонала (врач, комендант, начальник дистанции, рабочие, специалисты по машинописным (компьютерным) работам), расходы по предоставлению наградной атрибутики и призов, работы мандатной комиссии и секретариата, монтажу и демонтажу необходимого оборудования, изготовление памятных медалей, наградной атрибутики, питанию участников на финише осуществляются за счет средств бюджета Санкт-Петербурга. Все расходы, связанные с участием в соревнованиях несут командующие организации или сами участники.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Организаторы обеспечивают работу медицинского персонала на территории проведения соревнований. Каждый участник соревнований должен иметь действующий допуск медицинского диспансера или разовую медицинскую справку на участие в соревнованиях.

10. Допуск и регистрация участников

Электронная регистрация участников будет производиться с 20.11.2017 до 08.12.2017 на сайте партнера www.o-time.ru.

Количество участников ограничено -150 человек. Заявка на месте возможна при наличии свободных слотов.

Адрес Оргкомитета: Санкт-Петербург, Курортный район, г. Сестрорецк, Набережная реки Сестры, д. 12, СПб ГБУ «ЦФКС и 3 Курортного района Санкт-Петербурга» E-mail: centerfksz@mail.ru.

Выдача стартовых номеров в день соревнований 10 декабря 2017 года с 10.30 до 11.40 на месте проведения соревнований. Регистрация в день соревнований возможна при наличии свободных слотов. Для получения стартового номера **необходимо представить справку врача, не более 6-месячной давности**, суказанием дистанции на которую допущен спортсмен.

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

11. Проезд

- электричкой с Финляндского вокзала до ж/д ст. Сестрорецк, далее пешком в направлении парка «Дубки» до автомобильной стоянки.
- на автомобиле до парка «Дубки».

12. Информационная поддержка.

<https://vk.com/event156802127>

Оргкомитет:

Начальник отдела организации и проведения спортивно-массовых мероприятий СПб ГБУ «ЦФКС и 3 Курортного района Санкт-Петербурга» - Калачев Артем Анатольевич.

Главный судья: Телятников Александр Владимирович
+79219383394.

Главный секретарь: Кургузкина Юлия Вячеславовна
+79112417938.

Положение является официальным вызовом на соревнования