

# Здорово!

КЛУБ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ И АКТИВНОГО ОТДЫХА    САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



| nordic

3 октября 2020

**Руководителям, тренерам, инструкторам скандинавской/  
северной ходьбы всех школ, клубов, групп и сообществ  
любителей северной ходьбы в России.**

**Положение  
о проведении соревнований по северной ходьбе  
«КАВГОЛОВСКАЯ ТРОПА»**

**Дистанции 5 км, 10 км**

2020 год

## **1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Соревнования по северной (скандинавской) ходьбе «Кавголовская тропа» (далее – Мероприятие) проводится, в соответствии с Календарным планом российской федерации северной ходьбы (РФСХ) на 2020 год.

Мероприятие проводится в соответствии с правилами вида спорта «северная ходьба».

Основным видом соревнований являются индивидуальные состязания по преодолению фиксированной дистанции 5 и 10 км с учетом соблюдения техники северной ходьбы. Победителем признается участник, преодолевший дистанцию за наименьшее время (с учетом возможного штрафа). Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

Участники «Марша здоровья» проходят дистанцию 3 км без учета времени.

Настоящее положение является основанием для командирования команд, спортсменов, тренеров, представителей, судей и специалистов на мероприятие.

## **2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Мероприятие проводится с целью:

- привлечения жителей Ленинградской области, других регионов Северо-Запада и России к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации и развития северной ходьбы;
- выявления сильнейших спортсменов и клубов;
- обмена опыта между спортсменами, тренерами и судьями;
- пропаганды отечественного туризма.

## **3 ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

- Ленинградское областное отделение Российской Федерации северной ходьбы;
- Клуб северной ходьбы и активного отдыха «Здорово»;
- Администрация муниципального образования «Токсовское городское поселение» Всеволожского муниципального района Ленинградской области;
- Муниципальное казенное учреждение «Культурно-досуговый центр» «Токсово» муниципального образования «Токсовское городское поселение» Всеволожского муниципального района Ленинградской области;
- Руководитель мероприятия: Богомолов Валерий Анатольевич, Санкт-Петербург;
- Главный судья: Богомолов Валерий Анатольевич, Санкт-Петербург.
- Главный секретарь: Богомоллова Олеся.
- Председатель мандатной комиссии: Палагнюк Виктор Георгиевич.
- Апелляционное жюри (при наличии): нет.

## **4 МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

Место проведения мероприятия: пгт Токсово, Всеволожский район, Ленинградская область., ООПТ «Токсовские высоты», к югу и юго-востоку от платформы Кавголово на железнодорожной линии Санкт-Петербург – Приозерск – Хиитола, вблизи юго-восточного берега озера Кавголовского

Дата проведения: 03.10.2020 г.

## **5 ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Выдача стартовых пакетов участникам осуществляется в день проведения Мероприятия по адресу пгт Токсово, Тупиковый пер., д. 5, старт ООПТ «Токсовские высоты».

Регламент Мероприятия

- 09.30 – 11.00 – Регистрация участников;
- 11.00 – 11.30 - Общая разминка;

- 11.30 – 11.45 – Официальная церемония открытия Мероприятия;
- 12.00 – Старт на дистанцию 10 км;
- 12.05 – Старт на дистанцию 5 км;
- 12.10 – Старт «Марш Здоровья» (без учета времени) – 3 км;
- 12.30-14.30 – Финиш участников Мероприятия;
- 15.00 – Награждение победителей и призеров на дистанции 5 и 10 км.

Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе. Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии ногой, головой или туловищем.

Контрольное время учета результатов участников на 5 км – 1 час 30 минут. Контрольное время учета результатов участников на 10 км – 2 часа 30 минут.

## **6 УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

К участию в Мероприятии допускаются все желающие спортсмены- любители, мужчины и женщины вне зависимости от места проживания и гражданства от 18 лет, оформившие заявку на участие, принявшие условия публичного договора-оферты по оказанию услуг по электронной регистрации, присвоению стартового номера, организации и проведения Мероприятия, а также оплатившие к моменту начала соревнований заявочный (стартовый) взнос.

Участники в зависимости от возрастной группы могут выбрать дисциплины, представленные в программе Мероприятия.

Участники должны предоставить организаторам:

- документ, удостоверяющий личность
- оригинал медицинской справки, которая содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение о том, что участник допущен (или не имеет противопоказаний) к соревнованию в дисциплине северная ходьба на дистанции 5 и 10 километров. Справка остается у Организатора. Организатор может принять копию указанной медицинской справки при одновременном предъявлении ее оригинала. Справка или её копия остаётся в секретариате до окончания Мероприятия и возвращается по требованию участника после финиша.

- расписку о полной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовки.
- спортивную страховку от несчастных случаев в выбранной дисциплине (при наличии).

При отсутствии вышеуказанных документов, участник к участию в Мероприятии не допускается, стартовый номер, и стартовый пакет не выдаются.

Участник самостоятельно выбирает подходящую группу и дистанцию, руководствуясь ниже перечисленными правилами и ограничениями указанными, в разделе группы. Возраст участников на всех дистанциях определяется на 31 декабря 2020 г.

Во время проведения мероприятия, участники должны соблюдать правила техники безопасности, установленные организаторами, правила техники передвижения в дисциплине «Северная (скандинавская) ходьба», а также общепринятые нормы поведения.

Участники Мероприятия несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, о чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях.

Все участники и тренеры должны быть информированы о недопустимости использования запрещенных средств, включенных в список в WADA.

Сбор и обработка персональных данных участников осуществляется в соответствии с ФЗ №152-ФЗ «О персональных данных» от 27 июля 2006 года.

## **7 ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ, ХРОНОМЕТРАЖ**

Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- дистанция

### **обязательно наличие справки от врача и страховки от несчастных случаев.**

Регистрация участников и оплата стартовых взносов производятся на сайте [www.o-time.ru](http://www.o-time.ru) до 23:59 01 октября 2020 года. При наличии свободных слотов регистрация будет производиться в день Мероприятия до 11:00 (В день Мероприятия регистрация не производится).

Размер стартового взноса до 3 сентября: 800 руб, с 4 сентября по 1 октября: 1000 руб. на дистанции 5 и 10 км, «Марш здоровья» - бесплатно.

Команды составом 15 человек и больше могут получить промокод, предоставляющий скидку 100 руб. с человека, за получением обращайтесь с запросом по почте [karm60@mail.ru](mailto:karm60@mail.ru). Стартовый взнос принимает платформа «O-time.ru». Стартовый взнос расходуется исключительно на организацию и проведение Мероприятия. Поданная заявка без оплаты стартового взноса действительной не считается. Величина стартового взноса является фиксированной для всех участников.

При отказе участника от участия в Мероприятии стартовый взнос не возвращается. Передача оплаченного слота другому участнику или замена дистанции возможна до 01 октября (включительно) бесплатно. В день проведения Мероприятия замена дистанции не производится.

Результаты участников Мероприятия фиксируются электронной системой хронометража O-time

## **8 ДИСТАНЦИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

Трасса соревнований проходит:

- для дистанций 5 км – два круга длиной 2,5 км;
- для дистанций 10 км – четыре круга длиной 2,5 км.
- для дистанций 3 км – один круг длиной 3 км

Тип местности: плоская (пересеченная).

Покрытие: 100% грунт

Трасса промаркирована красно-белой лентой каждые 50 метров “галстуками”, висящими на деревьях. На развилках и поворотах закреплены указатели со стрелками (красная или черная стрелка на белом фоне). Через каждые 500 метров стоят судьи и (или) волонтеры.

На дистанции необходимо придерживаться правой стороны, давая возможность обгона.

К участию в Мероприятии на дистанции 5 и 10 км допускаются участники от 18 лет и старше, имеющие необходимый уровень физической подготовки. На дистанцию 3 км «Марш здоровья» – без ограничения возраста.

Возрастные группы участников северной (скандинавской) ходьбы на 5 и 10 км

К участию в мероприятии допускаются участники 2001 г.р. и старше. Код	Группа Мужчины	Группа Женщины	Год рождения
5МЖ18; 10МЖ18	М 18 – 39 (М18)	Ж 18 – 39 (Ж18)	1981 – 1990
5МЖ40; 10МЖ40	М 40 – 49 (М40)	Ж 40 – 49 (Ж40)	1971 – 1980
5МЖ50; 10МЖ50	М 50 – 59 (М50)	Ж 50 – 59 (Ж50)	1961 – 1970
5МЖ60; 10МЖ60	М 60 – 69 (М60)	Ж 60 – 69 (М60)	1951 – 1960
5МЖ70; 10МЖ70	М 70 лет и старше (М70+)	Ж 70 лет и старше (Ж70+)	1950 и старше

Для определения призёров в конкретной возрастной группе необходимо, чтобы в ней было не менее трёх участников, зарегистрированных до 01 октября 2020 г. При меньшем количестве организаторы оставляют за собой право объединить возрастные группы с целью не допустить снижения конкуренции, о чём все участники должны быть проинформированы.

## **9 ИНВЕНТАРЬ**

Участники должны использовать палки с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации пристёгнуты к ручкам палок.

Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,68 от роста участника ± 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

Использование Bunge Pump и треккингowych палок запрещено.

Использование наушников запрещено. Разрешается использование любых других электронных устройств, не создающих помех для движения участников.

## **10 ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Участники Мероприятия передвигаются по дистанции, используя технику классической северной (скандинавской) ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу (или с попеременной (диагональной) работой рук и ног) с обязательным отталкиванием палками. Единичные пропуски отталкивания с одной из сторон допускаются при перестроениях, поворотах, приёме питания, проведении гигиенических процедур. Одна нога и одна палка должны всегда находиться на опоре, при этом палка должна сохранять контакт с опорой под острым углом.

Бег, прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановка палки под прямым углом запрещены.

Акцентированное отталкивание палками – при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

Активная работа рук – вынос локтя передней руки перед туловищем при постановке палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания. Укороченные отталкивания допускаются при движении в подъём.

Наклон туловища вперёд больше наклона передней палки, чрезмерный подъём палок и разброс наконечников в стороны запрещены.

При использовании палок для скандинавской ходьбы участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции.

При прохождении подъёмов исключается прыжковая имитация, на спусках исключается бег.

## **11 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям Правил соответствующих видов спорта.

Мероприятие проводится на территории, отвечающих требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований в соответствии с п. 1.6 статьи 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 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 заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **12 УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

Все участники Мероприятия на дистанции 5 и 10 км после финиша награждаются медалями финишера и дипломами. Участники «Марша здоровья» награждаются только дипломами.

Победителями и призерами Мероприятия на 5 и 10 км становятся участники, занявшие 1-3 места в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин отдельно, и награждаются памятными дипломами и медалями.

Командное первенство выигрывает команда с самым большим количеством участников.

Официальные итоговые протоколы результатов Мероприятия предоставляются на сайте Мероприятия не позднее 3 дней после завершения Мероприятия. Результаты размещаются на информационном ресурсе [reg.o-time.ru](http://reg.o-time.ru)

Победители и призёры определяются по наименьшему времени прохождения дистанции с учётом возможного штрафного времени.

Основанием для наказания участников служат зафиксированные судьями-контролёрами нарушения. Временной штраф может быть наложен на участника неограниченное количество раз. Участник должен быть по возможности проинформирован о наказании.

Таблица штрафов:

№ п/п	Нарушение	Наказание (Штраф)
1	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорой Движение на полусогнутых ногах Отсутствие акцентированного отталкивания (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) Волочение палок	предупреждение
2	Недостаточная амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя передней руки перед корпусом при постановке палки, заведения кисти руки за туловище при завершении отталкивания)	предупреждение
3	Отсутствие постоянного контакта одной палки с опорой Постановка палки под прямым углом Наклон туловища вперёд больше наклона передней палки Чрезмерный подъём палок и разброс наконечников в стороны	предупреждение
4	Неспортивное поведение (создание помех для движения соперников, агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	дисквалификация
	При трех предупреждениях от разных судей или пяти предупреждениях от двух судей	дисквалификация

### 13 ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

В случае болезни или отказа от участия в мероприятии ранее зарегистрированного участника, а также отмены мероприятия из-за неблагоприятных погодных условий или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), стартовый взнос не возвращается. Участник может передать свой стартовый номер другому участнику.

### 14 ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Судейская коллегия оставляет за собой право дисквалифицировать участника:

- в случае участия под стартовым номером, зарегистрированным на другого участника;
- в случае участия без стартового номера;
- в случае внесения любых изменений в стартовый номер участника;
- в случае если участник вышел на дистанцию до официального старта, после закрытия Старта (без разрешения главного судьи) или участник не пересёк линию старта;
- в случае зафиксированного судьями-контролёрами перехода на бег;
- в случае сокращения участником дистанции;
- в случае выявленного использования любых механических средств передвижения;
- в случае, если врач соревнований принял решение о снятии участника с дистанции по состоянию здоровья.

## 15 ПРОТЕСТЫ И ЖАЛОБЫ

Участник (или представитель участника), желающий подать протест или жалобу относительно проведения соревнований, предварительных результатов соревнований и других замеченных им нарушений, повлиявших на результаты соревнований, должен сам подать протест главному судье соревнования в письменном виде в течение одного часа после завершения дистанции или выхода с неё. Участник (представитель) может контактировать с главным судьёй соревнования через любого судью или руководителя Мероприятия. К протесту прилагается сумма 500 рублей. Все связанные с соревнованиями протесты рассматривает жюри соревнований, в которое входят: руководитель Мероприятия и судейская бригада. В случае удовлетворения протеста сумма 500 рублей возвращается подавшему протест. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

### 7. Проживание.

Проживание: 1. Гостиница Кавголово, улица Санаторная, дом 35а;

Сайт: [www.kavgolovo-spb.ru](http://www.kavgolovo-spb.ru) стоимость 600, 800, 1100 руб./чел. в сутки.

2. УТЦ Кавголово.

3. Лыжная база Динамо

## 16 КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон руководителя мероприятия +7 921 321 0820 (whatsapp, viber))

Богомолов Валерий Анатольевич

Электронная почта руководителя мероприятия: [karm60@mail.ru](mailto:karm60@mail.ru)

скайп: karm601

Группа ВКонтакте <https://vk.com/club61739558> (клуб северной ходьбы «Здорово»)

### **Оргкомитет:**

- Богомолов Валерий Анатольевич председатель Ленинградского областного отделения Российской Федерации Северной ходьбы, руководитель клуба северной ходьбы и активного отдыха «Здорово»..

- Палагнюк Виктор Георгиевич, кандидат медицинских наук, научный сотрудник института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН СПб, старший научный сотрудник лаборатории демографии старения.

Спонсоры Мероприятия: журнал Сбербанк Активно, [NordicPro](http://nordicpro.ru/) (<http://nordicpro.ru/>), компания Цептер, компания 4Life/, компания Сатила.

Данное положение является официальным вызовом на участие в соревнованиях. Проезд к месту проведения соревнований и проживание осуществляется за счёт самих участников или направляющих организаций

«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)