



Положение о проведении II этапа Открытого Кубка Федерации северной ходьбы в городе Москве (далее - II этап Кубка ФСХМ)

1. Организаторы соревнований.

РОО «Федерация северной ходьбы в городе Москве» (далее – РОО «ФСХМ»);
МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная» (далее – «Лесная»).

2. Место и сроки проведения соревнования.

Дата старта - 15 декабря 2019 года, воскресенье.

Место проведения старта – г.о. Троицк в городе Москве, Москва, МАУ «ФКиС ГСОБ «Лесная», в районе дома 15А Микрорайона «В».

3. Цель.

- развитие и популяризация северной ходьбы (Nordic Walking) как спортивной дисциплины вида спорта;
- пропаганды и продвижения здорового образа жизни, физической культуры и спорта, путём популяризации занятий северной ходьбой;
- привлечения внимания общественности к вопросам оздоровления населения Российской Федерации;
- профилактики борьбы с негативными привычками.

4. Классификация соревнований.

Личный зачет и формирование рейтинга спортсменов на этапах Кубка ФСХМ

5. Дистанции

5. 1. Дистанции II этапа Кубка ФСХМ

Дистанции	Время старта
5 км	11.00
3 км	11.05

Категории участников	Дистанции
Мужчины/Женщины (Абсолютный зачет)	
Мужчины/Женщины (2001 -1990 г.р.)	
Мужчины/Женщины (1989-1980 г.р.)	3 км
Мужчины/Женщины (1979-1970г.р.)	5 км
Мужчины/Женщины (1969-1960г.р.)	
Мужчины/Женщины (1959-1950г.р.)	
Мужчины/Женщины (1949-и старше.)	

6. Участники. Медицинский контроль.

К участию допускаются мужчины и женщины, юноши и девушки старше 18 лет. Участники подтверждают личной подписью персональную ответственность за своё здоровье, физическую и техническую подготовку и осознание возможных рисков, связанных с участием в соревнованиях, а также безоговорочное выполнение Правил соревнований по северной ходьбе.



Основанием для допуска участника к соревнованиям является **наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в массовых соревнованиях.** (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №N134н). При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

Медицинские документы должны быть оформлены не ранее 15 июня 2019 года.

Участники без справки на старт допускаться не будут.

При получении стартового пакета участники предъявляют оригинал медицинского заключения.

Возраст участника определяется по состоянию на 31 декабря 2019 года.

7. Регистрация.

Регистрация участников осуществляется на сайте <https://fnwmoscow.ru/>

Выдача номеров осуществляется в день старта с 8.30 часов.

Добровольный взнос необходимо внести до начала старта по реквизитам, указанным на сайте <https://fnwmoscow.ru/> (в разделе документы)

Зарегистрированным считается участник, заявившийся на соревнование и оплативший добровольный целевой взнос.

Величина целевого взноса:

Участники старше 18 лет:

Дистанция 3 км, 5км - 800 рублей

Члены ФСХМ/МОФСХ старше 18 лет:

Дистанция 3 км, 5км - 400 рублей

Участники-спортсмены МАУ ФКиС ГСОБ «Лесная» старше 18 лет:

По списку до 10 чел. – без оплаты.

Возврат добровольного стартового взноса не предусмотрен.

8. Получение стартовых комплектов.

Выдача стартовых комплектов зарегистрированным участникам осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность и оригинала медицинского допуска к соревнованиям на месте в день старта с 8:30 до 10:30

9. Правила

Основные требования к технике передвижения и инвентарю.

Основные требования к технике передвижения регламентируются едиными Правилами соревнований по северной ходьбе, рекомендованные Российской Федерацией северной ходьбы.

Движение по дистанции осуществляется, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.



Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания, замене и устранении недостатков в снаряжении, одежде и прочей экипировке. Волочение палок запрещено.

Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

Необходимо использовать палки с темляками, застёгивающимися на запястье.

Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристёгнуты к ручкам палок.

Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,68 от роста участника ± 1-2 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. **Контроль длины палок производится при построении участника на старте. Использование Bunge Pump и треккинг-палок запрещено.** При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

По требованию организатора участник должен использовать мягкие наконечники (насадки, башмаки) для палок на всей дистанции или отдельных участках. Надевание/снятие наконечников на дистанции производится в сервисных зонах, а при их отсутствии на обочине трассы. Разрешается смена наконечников для палок в случае изменения погодных условий (гололёд) и наличия осадков (снег, дождь). Надевание/снятие наконечников на ходу запрещено.

Участник может использовать любые носимые устройства, если не создаёт помех для движения другим участникам. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении. **Использование наушников запрещено.**

10 Безопасность.

При проведении II этапа Кубка ФСХМ должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей.

При возникновении угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций и опасности для участников, то II этап Кубка ФСХМ должен быть отложен, а уже начавшийся - прерван.

Если в результате ухудшения метеоусловий не может быть обеспечена безопасность проведения II этапа Кубка ФСХМ, организатор должен изменить порядок проведения, отменить или исключить из программы дистанцию.

К мерам по обеспечению безопасности относятся:



правильный выбор места для проведения II этапа Кубка ФСХМ ;
поддержания порядка и дисциплины во время проведения II этапа Кубка ФСХМ ;
организация надежной связи;
организация медицинских профилактических мероприятий;
организация противопожарных мероприятий;
правильная организация быта, в том числе в полевых условиях, питания участников соревнований и судей, наличие медицинского персонала;
соответствие спортивной и психологической подготовки участников;
дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы II этапа Кубка ФСХМ, исходя из конкретной обстановки.

11 Судейство. Работа волонтеров.

Проведением II этапа Кубка ФСХМ руководит Главный судья, который возглавляет судейскую коллегию. Он несет ответственность за правильную организацию и четкое проведение II этапа Кубка ФСХМ в соответствии с установленными правилами. Распоряжения главного судьи обязательны для судей, обслуживающего персонала, участников, представителей, тренеров.

Главный судья обязан:

перед началом соревнований провести установочный семинар или инструктаж судей;
распределить судей по бригадам;
до начала II этапа Кубка ФСХМ провести совещание с представителями на котором проинформировать их о составе судейской коллегии, дистанции, условиях и порядке проведения соревнований;
проверить наличие спассредств и готовность к их применению;
проверить обеспеченность медицинским обслуживанием и средствами связи;
провести заседания судейской коллегии перед началом, в процессе проведения (если есть необходимость) и по окончании II этапа Кубка ФСХМ;

Судьи на старте, дистанции и финише подчиняются заместителю главного судьи.

В бригаду судей входят: старший судья, секретарь, судья-хронометрист и судьи при участниках на линии (дистанции).

Старший судья оборудует место, руководит работой бригады и с разрешения главного судьи даёт старт.

Секретарь регистрирует участников в соответствии со стартовым протоколом оформляет и подписывает вместе со старшим судьей протоколы старта.

Судья-хронометрист выпускает участников на дистанцию во время, указанное в стартовом протоколе.

Судьи при участниках на линии (линейные судьи) контролируют прохождение участников по дистанции и соблюдение ими техники северной ходьбы.

В состав бригады судей на линии входят старший судья и линейные судьи.

Линейные судьи фиксируют прохождение участниками на своем участке дистанции, контролируют выполнение участником (участниками) требований к технике передвижения северной ходьбой.



Судьям запрещается давать советы и оказывать помощь (кроме медицинской и предусмотренной Положением или Условиями) участникам, покидать рабочее место без разрешения старшего судьи, допускать на дистанцию посторонних лиц.

Допускается использовать в судейской бригаде в качестве помощников линейных судей волонтеров при условии проведения отдельного инструктажа.

Расположение линейных судей на трассе должно быть таким образом, чтобы каждый из них мог видеть в зоне своей видимости спортсмена (спортсменов), а также своих коллег-линейных судей по левую и правую руку от себя либо имел возможность постоянной радиосвязи с ними и старшим судьёй.

Обязанности линейного судьи.

Фиксировать перед каждым прохождением перед собой каждого спортсмена путём отметки его номера в судейской карточке.

Контролировать в зоне своей видимости соблюдение спортсменом техники северной ходьбы.

Быть дисциплинированным и не покидать место проведения без разрешения старшего судьи бригады, в которую он входит, главного судьи или его заместителя.

Не допускать на дистанцию посторонних лиц без разрешения старшего судьи.

Старший судья организует и руководит работой бригады судей и отвечает за правильность ведения протокола, оформляет его и сдает секретарю.

Секретарь со слов судьи-хронометриста записывает результат участников в протокол финиша и помогает в его оформлении старшему судье.

Судья-хронометрист фиксирует и объявляет результат.

Для осуществления контроля и учёта результатов в реестре на мероприятии должен присутствовать Технический делегат.

Во время проведения Технический делегат:

- находится в зоне проведения;
- наблюдает за правильностью соблюдения действующих правил;
- наблюдает за техническим и организационным развитием;
- консультирует организаторов в отношении соблюдения требований и правил северной ходьбы.

В случае если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом судей.

12 Информационное обеспечение

Об установлении допускается наглядная агитация, информация в СМИ.

Допускается теле-радиотрансляция, в социальные сети и интернет и информационное сопровождение с места проведения мероприятия (на трассе)

К участникам допускаются пресс-подходы до старта и на финише.

13 Финансирование

Расходы по непосредственному проведению мероприятия несет оргкомитет.

Расходы, связанные с проездом до планируемых мест несут участники.

Наградной фонд формируется за счет привлечённых добровольных взносов, средств спонсоров и благотворительной помощи.



Организационные вопросы

Все ответы на возникающие вопросы можно получить у организаторов.

14. Хронометраж.

Хронометраж осуществляется с помощью электронной системы хронометража.

15. Награждение.

Мужчины и женщины, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** в абсолютном зачете, награждаются Кубками, медалями, грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М18-29/Ж18-29 (1990-2001 г.р.)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М30-39/Ж30-39 (1980-1989 г.р.)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М40-49/Ж40-49 (1970-1979 г.р.)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М50-59/Ж50-59 (1960-1969 г.р.)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М60-69/Ж60-69 (1955-1959 г.р.)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Мужчины и женщины в возрастной категории **М70+/Ж70+ (1949 г.р. и старше)**, занявшие 1-3 места на дистанции **3 км, 5 км** награждаются медалями и грамотами.

Возрастная категория, в которой заявлен только один участник, по решению главного судьи может быть объединена со смежной категорией. Объединение более двух возрастных категорий в одну не допускается. Объединенная категория должна быть в явном виде указана в стартовом и итоговом протоколах.

Классификация в абсолютном зачёте и по категориям проводится отдельно для мужчин и женщин.

16. Расписание мероприятия.

8:30 – открытие, выдача стартовых номеров, разминка.

11:00 – старт на дистанции 5 км (Мужчины/Женщины)

11:05 – старт на дистанции 3 км (Мужчины/Женщины)

12:30 – награждение победителей и призеров.

13:30 – Завершение соревнований.

17. Проезд к месту соревнований.

Общественный транспорт – от м. «Теплый стан».