

«УТВЕРЖДАЮ»
Вуководитель филиала
Спортивно-досуговый клуб «Крылатское»
_____/Ю.А. Пахомова
« ____ » _____ 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по скандинавской ходьбе
среди жителей района Крылатское**

1. Цели и задачи

Соревнования по скандинавской ходьбе среди жителей района Крылатское проводятся соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2023 год (реестровый № 42126), утвержденного распоряжением Департамента спорта города Москвы (распоряжение от 28.12.2022 № 386).

Соревнования проводится в целях:

- пропаганды здорового образа жизни и регулярных занятий спортом и физической культурой;
- повышения внимания и тренировки реакции;
- привлечения лиц пожилого возраста к регулярным занятиям физической культурой;
- популяризация скандинавской ходьбы среди жителей района Крылатское;
- совершенствования досуга лиц пожилого возраста.

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся 5 октября 2023 года по адресу: ул. Крылатская, д. 1, горнолыжный комплекс «Лата-Трэк». Начало в 11.00.

Место проведения соревнований соответствует всем техническим требованиям. Место, дата и программа соревнований могут быть изменены по решению организаторов мероприятия.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Молодёжный центр «Галактика» филиал Спортивно-досуговый клуб «Крылатское», ГБУ «ЕЦП» филиал «Крылатское».

Непосредственно проведение соревнований возложено на судейскую коллегию. Главный судья соревнований - Родченкова М.М.

4. Требования к участникам и условие их допуска

Соревнования проводятся среди мужчин и женщин в следующих возрастных категориях:

– Женщины и мужчины 55 лет и старше;

Дистанция: 1 300 м.

5. Условия подведения итогов

При прохождении дистанции необходимо соблюдение правильной техники nordic walking.

Правила прохождения дистанции:

- как минимум одна нога должна всегда сохранять контакт с землей (опорой);
- отталкивание палками происходит во время попеременной работы рук в сагиттальной плоскости (перед-зад, а не в стороны);
- отталкивание происходит на каждый шаг;
- темляки палок должны быть застегнуты на запястье участника;
- длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении (при вертикальном же положении самого спортсмена) угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов;
- во время движения скандинавской ходьбой рекомендуется использовать классический стиль техники.

Места определяются по наилучшему времени прохождения дистанции.

Во время движения Скандинавской ходьбой запрещается:

- «прыжки», «скачки» и пр. не допускаются;
- чрезмерный наклон туловища вперед;
- идти на полусогнутых ногах, опуская тем самым центр тяжести;
- постановка палок под углом 90 градусов (перед линией тела);
- бег;
- сокращать трассу и сходить с неё без разрешения судьи (участник, покинувший обозначенную трассу с целью сокращения дистанции, по решению Главного судьи дисквалифицируется);
- создавать препятствия для обгона соперников.