Администрация Варненского муниципального района поддерживает инициативу районного Совета ветеранов о проведении 7 апреля 2017 г., в Международный день здоровья, на стадионе «Нива» фестиваля «Ходим вместе» для людей пенсионного возраста по пропаганде скандинавской ходьбы и здорового образа жизни.

С положением о фестивале можно ознакомиться в приложении.

**Положение**

**о проведении 1-ого Фестиваля в Варненском муниципальном районе по скандинавской ходьбе "Ходим вместе" среди людей пенсионного возраста**

**Организаторы мероприятия –** районный Совет ветерановпри поддержке администрации Варненского муниципального района, администрации Варненского сельского поселения, МУЗ «Варненская ЦРБ», Управления культуры, ДЮСШ, РДК «Планета», ВПК «Варна», спонсоров.

Соревнования проводятся *с целью* укрепления здоровья граждан, формирования навыков здорового и активного образа жизни, а также развития и популяризации ходьбы с палками в Варненском муниципальном районе.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами, рекомендованными Русской Национальной Ассоциацией скандинавской ходьбы.

Задачами проведения соревнований являются:

* привлечение внимания людей пенсионного возраста к новому виду спорта;
* массовое привлечение населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
* обмен опытом между любителями скандинавской ходьбы

**Место и время проведения**

Место: стадион «Нива» с. Варна

Время:  07.04.2017 г., с 11.00 ч.

**1.Общие положения**

1.1 Участники эстафеты по скандинавской ходьбе (СХ) в составе команды преодолевают фиксированную дистанцию в 1 км.

1.2 Победителем признаётся команда, преодолевшая фиксированную дистанцию за наименьшее время, демонстрирующая правильную технику ходьбы и хорошее настроение.

1.3. Контрольное время прохождения дистанции не устанавливается

1.4 Для любителей скандинавской ходьбы в массовом забеге предусмотрена дистанция 1 км - «Марш Здоровья».

**2. Требования к участникам забега и условия их допуска**

2.1 В массовом забеге «Марш Здоровья» участвуют любители скандинавской ходьбы.

2.2 К участию в массовом забеге «Марш Здоровья» на дистанции 1 км допускаются все желающие без ограничения возраста и регистрации.

2.3 К участию в эстафете на дистанции 1 км допускаются все желающие в возрасте 55 и более лет, прошедшие регистрацию.

2.4 Участники эстафеты несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются в протоколе соревнований.

**3. Организация соревнований**

3.1. Главный судья соревнований – Бегларян Валентина Ивановна

3.2. Главный секретарь соревнований – Якупова Надежда Андреевна

**4. Снаряжение**

4.1 К соревнованиям допускаются участники со специальными палками для скандинавской ходьбы (СХ). Применение лыжных палок запрещено в связи с возможностью получения травм из-за острого наконечника. Применение трековых палок допускается.

**5. Награждение победителей и призеров**

5.1 Команда, занявшая 1 место, награждается дипломом и призом.

5.2 Все участники эстафеты награждаются дипломами.

5.3 Организаторы оставляют за собой право по проведению дополнительного награждения и вручению специальных призов от спонсоров и других организаций.

**6. Регламент соревнований:**

|  |  |
| --- | --- |
| Просмотр трассы | 10.30 - 10.40 |
| Регистрация участников | 10.30 - 11.00 |
| Совещание ГСК, оформление стартовых протоколов | 11.00 – 11.15 |
| Открытие соревнований  Массовый забег «Марш Здоровья» | 11.20  11.30 |
| Эстафета | 12.00 |
| Церемония награждения, | 13.00 |

**7. Правила техники передвижения, обгоны**

7.1 Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперёд соответствует движение вперёд правой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

7.2 Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

7.3 На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах. Пропуски отталкивания, перенос палок в руках и волочение палок запрещены.

7.4 Для участников эстафеты переход на другую дорожку запрещен в любом месте трассы

7.5. Участники массового забега «Марш Здоровья» могут переходить на другую дорожку и совершать обгоны. Во время обгона или перехода на другую дорожку обгоняющие должны осуществлять безопасные манёвры, ответственность за безопасный обгон лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

**8. Контроль на дистанции, штрафы**

8.1 Контроль на дистанции осуществляет судейская коллегия. Предусмотрено наказание в виде замечания, штрафа. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

8.2 Штрафом наказываются нарушения следующих пунктов Правил:

п.7.1 – соблюдение техники ходьбы;

п.7.2 – запрет на бег и прыжки

п.7.3. – соблюдение техники работы руками: запрет на перенос и волочение палок;