**Положение**

**о проведении 3-ого Фестиваля по скандинавской ходьбе "Ходим вместе" среди граждан пенсионного возраста Варненского муниципального района, проводимого в рамках проекта «Леди ЗОЖ»**

**Организаторы мероприятия –** Совет ветерановВарненского муниципального районапри поддержке администрации Варненского муниципального района, администрации Варненского сельского поселения, ГБУЗ «Районная больница с.Варна», Управления культуры администрации Варненского муниципального района, ДЮСШ, спонсоров, КЦСОН, Управление культуры.

Фестиваль проводится *с целью* укрепления здоровья граждан пенсионного возраста, формирования навыков здорового и активного образа жизни, а также развития и популяризации ходьбы со скандинавскими палками.

Мероприятие проводится в соответствии с правилами, рекомендованными Русской Национальной Ассоциацией скандинавской ходьбы.

Задачами проведения фестиваля являются:

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

**Место и время проведения**

Место: стадион «Нива» с. Варна

Время: 23.04.2021 г., 11.00 ч.

**1. Общие положения**

1.1. Фестиваль состоит из 4 этапов:

1. массовой разминки;

2. массового забега «Марш Здоровья»;

3. командной эстафеты;

4. флешмоба;

5. награждения.

1.2. Участники эстафеты по скандинавской ходьбе (СХ) в составе команды, *состоящей из 4-х человек*, преодолевают фиксированную дистанцию в 500 м.

1.3. Команда представляет свое название, девиз. У каждого участника должен быть опознавательный элемент на одежде (эмблема).

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

1.5. Контрольное время прохождения дистанции не устанавливается.

1.6. Для любителей скандинавской ходьбы в массовом забеге предусмотрена дистанция 500 м - «Марш Здоровья».

17. При регистрации участников на официальном сайте ГТО результаты эстафеты могут быть зачтены при сдаче нормативов ГТО. Желающие могут пройти регистрацию самостоятельно или обратиться к инструктору по спорту по месту жительства.

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

2.1. К участию в эстафете на дистанции 500 м допускаются граждане пенсионного возраста, прошедшие регистрацию.

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

2.3. К участию в массовом забеге «Марш Здоровья» на дистанции 500 м допускаются все желающие без ограничения возраста и регистрации.

2.4. Участники эстафеты несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются в протоколе соревнований и заполняют в момент регистрации согласие на участие в фестивале.

**3. Организация соревнований**

3.1. Главный судья соревнований – Кашуркин Василий Егорович,

3.2. Главный секретарь соревнований – Степченко Александр Дмитриевич.

**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. Команды, занявшие 1-3 места, награждаются дипломами и призами.

5.2. Все участники эстафеты награждаются дипломами.

5.3. Организаторы оставляют за собой право на проведение дополнительного награждения и вручение специальных призов от спонсоров и других организаций.

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Регламент соревнований:** |  |

Регистрация участников 10.00-10.45

Осмотр участников в Центре здоровья, совещание ГСК 10.00-11.00

Совещание ГСК, оформление стартовых протоколов 10.45-11.00

Построение 11.00- 11.05

Открытие соревнований 11.05- 11.15

Проведение разминки, мастер-класса 11.15- 11.35

Эстафета 11.35- 12.35

Массовый забег «Марш Здоровья» 12.35- 13.00

Построение 13.00- 13.05

Церемония награждения 13.05- 13.20

Флешмоб 13.20- 13.30

**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 движению 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 делать обгон.

7.6. Дыхание: два шага - вдох, три-четыре шага- выдох.

7.7. Постановки стопы при движении: с пятки на носок.

7.8. Вдох через нос, выдох через рот.

7.9. Палка опорная ставится под 45 %.

8.0. Туловище наклонено вперед под 87 %.

**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;

п.7.4-нарушение передачи эстафеты.

За указанные нарушения снимаются с общего времени 5 секунд.