

Утверждаю:  
Председатель  
Правления ПРОО  
«Поток»  
А.В. Толмачев

---

## **Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия Фестиваль северной (скандинавской) ходьбы «Пермская прогулка 2.0»**

### **1. Общие положения**

1.1. Фестиваль северной (скандинавской ходьбы) «Пермская прогулка 2.0» проводится с целью:

- популяризации и развития ЗОЖ в Перми и Пермском крае;
- развития юношеского и молодежного спорта;
- повышения спортивного мастерства занимающихся туризмом;
- профилактики наркомании и алкоголизма средствами физической культуры и спорта;
- создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры для занятия северной ходьбой;
- привлечение людей старшего поколения к здоровому и активному образу жизни.

1.2. Фестиваль проводится по Правилам северной ходьбы, см. приложение № 1.

### **2. Место и сроки проведения**

2.1. Фестиваль северной (скандинавской ходьбы) «Пермская прогулка 2.0» проводится в воскресенье 22 сентября 2019 года на территории Свердловского района г. Перми, на лыжной базе «Динамо»

Время проведения: с 9:00 до 14:00.

Трасса пролегает по территории, прилегающей к лыжной базе «Динамо». Описание дистанций и схему трассы см. в приложении №2.

### **3. Организаторы мероприятия**

Пермская региональная общественная организация развития социальных, культурных и спортивных инициатив «ПОТОК» (ПРОО «Поток»).

#### 4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К участию в Фестивале северной (скандинавской ходьбы) «Пермская прогулка 2.0» **22 сентября 2019 года на дистанции 1 км, 3 км, 5 и 10 км** допускаются **1500 (одна тысяча пятьсот)** участников младшего, среднего и старшего возраста.

Право на участие в фестивале имеют граждане Российской Федерации и иностранные граждане, имеющие временную прописку на территории Российской Федерации, подавшие заявку через электронную регистрацию в срок по 20.09.2019 г. включительно. Адрес в сети Интернет – <https://умный-спорт.рф>. Заявка на участие принимается только на одну дистанцию.

Номер Группы	Наименование Группы	Дистанция км
1	Мальчики до 8 лет (2011г.р. и младше)	1 и 3км
2	Мальчики 9-12 лет (2010–2007 г.р.)	3 км, 5 км
3	Юноши 13-18 лет (2006–2001 г. р.)	3 км, 5 км, 10 км
4	Мужчины 19-29 лет (2000–1990 г. р.)	3 км, 5 км, 10 км
5	Мужчины 30-39 лет (1989–1980 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
6	Мужчины 40-49 лет (1979–1970 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
7	Мужчины 50-59 лет(1969–1960 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
8	Мужчины 60-69 лет (1959–1950 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
9	Мужчины 70 лет (1949г.р.) и старше	3 км, 5 км, 10 км
10	Девочки до 8 лет (2011г.р. и младше)	1 и 3км
11	Девочки 9-12 лет (2010–2007 г.р.)	3 км, 5 км
12	Девушки 13-18 лет (2006–2001 г. р.)	3 км, 5 км, 10 км
13	Женщины 19-29 лет (2000–1990 г. р.)	3 км, 5 км, 10 км
14	Женщины 30-39 лет (1989–1980 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
15	Женщины 40-49 лет (1979–1970 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
16	Женщины 50-59 лет(1969–1960 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
17	Женщины 60-69 лет (1959–1950 г.р.)	3 км, 5 км, 10 км
18	Женщины 70 лет (1949г.р.) и старше	3 км, 5 км, 10 км

Возраст всех спортсменов определяется на 31 декабря 2019 года. Пример расчета: участник 1979 года рождения: Возраст = 2019 -1979 = 40 лет.

*\* В случае участия в одной из групп трёх или менее участников данная группа объединяется с группой младшей по возрасту.*

4.2. Участники возрастом до 18 лет допускаются для прохождения дистанций только с письменного согласия родителей.

К участию допускаются все желающие, имеющие необходимую спортивную подготовку и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

Каждый участник застрахован организаторами мероприятия.

Инвентарь – участники мероприятия должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для северной ходьбы (допускаются трекинговые палки).

4.3. Условия допуска к мероприятию при получении стартового пакета:

- предъявление документа, удостоверяющего личность;

- наличие документа, подтверждающего права на льготу при оплате стартового взноса.

4.4. При получении стартового пакета, участник должен **лично** расписаться в регистрационной форме для подтверждения согласия, обязательств и достоверности личных данных. Также стартовый пакет можно получить на другого участника, для этого необходимо предоставить доверенность и медицинскую справку стартующего.

Наполняемость стартового пакета участника: фирменная экипировка Фестиваля – трубчатая многофункциональная бандана (бафф) с логотипом, нагрудный номер с чипом, 4 булавки, дождевик, бирка с номером участника для камеры хранения, подарки и спецпредложения от спонсоров и партнеров фестиваля. Стартовый номер участника в обязательном порядке должен быть прикреплен к спортивной одежде спереди, на груди или животе участника к моменту старта и сохранятся до момента финиша.

4.5. Выдача стартовых пакетов осуществляется 21.09.2019 с 12:00 до 20:00, место будет сообщено дополнительно.

## **5. Программа физкультурного мероприятия**

08:00-10:00 Выдача стартовых пакетов иногородним

10:00 Торжественное открытие фестиваля

10:15 Старт на дистанцию 1 км

10:30 Старт на дистанцию 10 км  
10:45 Старт на дистанцию 5 км  
11:00 Старт на дистанцию 3 км  
11:15 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 1км  
12:30 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 3км  
12:45 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 5км  
13:00 Церемония награждение победителей и призеров на дистанции 10км  
13:15 Официальное закрытие фестиваля.

В зависимости от погодных условий и числа регистраций на отдельные дистанции, организаторы оставляют за собой права внести изменения в программу фестиваля.

## **6. Условия подведения итогов и награждение**

6.1 Награждение призами участников фестиваля «Пермская прогулка» на всех дистанциях проводится в абсолютном зачёте (три первых места у мужчин и женщин) и победители в возрастных группах. Участники награждаются медалями и почетными грамотами.

6.5. Участники, преодолевшие дистанцию полностью и пересекшие линию финиша, получают медаль финишера.

## **7. Условия финансирования**

7.1. За счёт субсидии Администрации губернатора Пермского края и благотворительных пожертвований (регистрационных взносов) участников обеспечиваются статьи затрат, связанные с организационными расходами по подготовке и проведению фестиваля «Пермская прогулка».

7.2. Расходы, связанные с участием спортсменов, несут командирующие организации или сами участники.

## **8. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

8.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей мероприятия осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

8.2. Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 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 пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 9. Подача заявок на участие

### 9.1. Стартовые взносы и регистрации:

Регистрация проводится на электронной площадке **russiarunning.com**

**Регистрация закрывается 20.09.2019**

Стоимость регистрация для участников:

Дистанция	До 31.07.2019	01.08.2019-31.08.2019	01.09.2019.-15.09.2019	16.09.2019-20.09.2019	21.09.2019	22.09.2019
1 км (стоимость с учётом скидки 50%)	150	200	250	300	350	400
3 км	400	450	500	550	600	700
5 км	450	500	550	600	650	800
10 км	500	600	700	800	900	1000

**Скидка в 50% от оплаты регистрационного взноса предоставляется мужчинам и женщинам по предъявлению пенсионного удостоверения, а также детям до 14 лет включительно.**

При регистрации участник обязан указывать данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность.

Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос.

9.3. В силу того, что регистрационный взнос является благотворительным пожертвованием, он не возвращается при любых обстоятельствах. В том случае, если зарегистрированный участник отказывается от участия в мероприятии, он может реализовать свой слот на бирже слотов в группе фестиваля в социальной сети «ВКонтакте»: [https://vk.com/perm\\_nordic\\_walking](https://vk.com/perm_nordic_walking)

9.4. В случае переноса фестиваля в связи с резким понижением температуры до -15 или ухудшением погодных условий и, как следствие, неудовлетворительным состоянием трассы, оргкомитет (жюри) принимает решение о назначении новой даты соревнований. Если соревнования откладываются, участники, заплатившие стартовый взнос, впоследствии допускаются к участию в них без дополнительной платы. Если участник

решает не принимать участие в перенесенных (отложенных) соревнованиях, стартовый взнос не возвращается.

9.6. Участники фестиваля «Пермская прогулка», оплатившие стартовый взнос, обеспечиваются стартовым пакетом с номером участника, информацией от организаторов и рекламно-сувенирной продукцией от партнеров соревнований, схемой подготовленной и размеченной трассой, медицинской помощью, страховкой, а также питанием на трассе и после окончания гонки в зоне финиша.

## **10. Видео и фотосъемка Фестиваля**

Регистрация участника на Фестиваль означает его согласие на использование его изображения полученного фото- и видеосъемкой Фестиваля.

В соответствии с частью 4 статьи 20 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организаторам Фестиваля принадлежат права на их освещение посредством трансляции изображения и (или) звука мероприятий любыми способами и (или) с помощью любых технологий, а также посредством осуществления записи указанной трансляции и (или) фотосъемки мероприятия.

Организаторы Фестиваля осуществляют фото- и видеосъемку без ограничений. Организаторы оставляют за собой право использовать полученные ими во время Фестиваля фото- и видеоматериалы по своему усмотрению в рамках уставной деятельности, а также рекламы спортивных событий.

**Настоящее Положение является официальным  
вызовом на соревнования**

## **Правила соревнований по северной ходьбе.**

### **1. Определение движения северной ходьбой**

Движение северной ходьбой – это перемещение с соблюдением попеременной работы руки ног, с одновременным отталкиванием палками под острым углом, при соблюдении постоянного контакта как минимум одной ноги с поверхностью.

### **2. Инвентарь, используемый участниками**

1. Палки – используются только палки, специально предназначенные для северной ходьбы.

2. Разрешается использовать любые измерительные электронные приборы. Использование наушников во время движения по трассе – ЗАПРЕЩЕНО.

3. Ёмкости для питья – участник может использовать собственные емкости для питья. Алкоголь и спиртосодержащие напитки – ЗАПРЕЩЕНЫ.

### **3. Безопасность и медицинское обслуживание**

- Участник обязан без промедлений прекратить участие в соревнованиях, если такую рекомендацию он получил от медицинского персонала, обслуживающего соревнования.

- Во время проведения соревнований на трассе могут находиться только те спортсмены, которые принимают участие на данной дистанции.

### **5. Одежда, обувь и стартовые номера участников**

- Во всех категориях участники должны иметь форму одежды, чистота, вид и способ ношения которой не вызывает (не имеет) запретов. Участникам нельзя использовать одежду, которая затрудняет работу судьям.

- Во время участия в соревнованиях каждый участник должен иметь хотя бы одну табличку со стартовым номером, которая размещена на груди и хорошо видна судьям. Номер, который находится на табличке участника, должен совпадать с номером в стартовом протоколе. Участник без номера не имеет права принимать участие в соревнованиях. Допускается указывать на табличках со стартовыми номерами имена и фамилии участников, а также любую другую информацию, согласованную с организаторами.

### **6. Трасса**

- При изменении поверхности трассы допускается смена насадок на палках.

- Участник, который опережает другого участника, не должен создавать помехи и затруднения в движении другим участникам. Участник, которого

опережают, обязан придерживаться одной траектории движения и не создавать препятствия для участника, который его опережает.

- Длина трассы: допускается погрешность в измерении +/- 3% от всей дистанции.

- Окончательное решение по приёму трассы и допуску участников принимает Главный судья соревнований.

Во время движения по трассе запрещается:

- сокращать трассу и сходиться с ней без разрешения судьи.
- создавать препятствия для обгона соперников.
- сквернословить.

Правилами техники северной ходьбы запрещается:

- чрезмерный наклон туловища вперед
- постановка палок под углом  $90^{\circ}$  (перед линией тела)
- идти на полусогнутых ногах, опуская тем самым центр тяжести.
- фаза полета (подбегание, бег, прыжки)

### **7. Сход с дистанции**

- Участник может сойти с дистанции только с разрешения судьи.
- Участник, покинувший обозначенную трассу с целью сокращения дистанции, дисквалифицируется по решению Главного судьи.
- Участник, сошедший с дистанции, обязан передать свой номер судье на трассе.

### **8. Старт**

- Старт участников сигнализируется выстрелом из стартового пистолета, так же возможны другие сигналы, которые могут сопровождаться совместным отсчетом времени.

- Непосредственно перед стартом и совместным отсчётом времени, судья приглашает в зону старта за 10 минут до старта, после чего происходит совместный отсчет времени и сигнал «старт».

- Соревнования проводятся на следующих дистанциях:

- Дистанция 6 км – стартуют одновременно мужчины и женщины, возможен старт по возрастным категориям.

- Дистанция 3 км – стартуют одновременно мужчины и женщины, возможен старт по возрастным категориям.

Принимая во внимание безопасность участников, Главный судья, совместно с организатором, имеет право изменить дистанцию и варианты старта, предварительно ознакомив участников соревнований.

### **10. Судейство**

- Все судьи работают самостоятельно, исключением являются те моменты, когда судья хочет вынести предупреждение, а участник уже миновал месторасположения судьи. В данной ситуации судья передаёт



информацию с разъяснениями одопущенных нарушениях правил судье, находящемуся далее по дистанции.

- Поводом для дисквалификации, может быть предоставленный судье видеоматериал от посторонних лиц.

- Соревнование обслуживается судейской бригадой не менее 7 судей, включая Главного судью соревнований.

### **11. Предупреждения и дисквалификация**

- Участник должен быть проинформирован, если его техника движения не соответствует правилам, описанным в п.6 настоящего документа и эти нарушения, влекут за собой наказания:

1. Устное предупреждение – информация для участника о незначительных ошибках в технике движения, без обязательной остановки участника.

2. Предупреждение (желтая карточка) – это остановка участника, предъявление ему жёлтой карточки, пометка на стартовом номере, разъяснение причины предупреждения, пометка в судейском протоколе. Три жёлтые карточки (три пометки в судейском протоколе) – влечёт за собой дисквалификацию участника.

3. Дисквалификация (красная карточка) – остановка участника, предъявление красной карточки, отметка на стартовом номере, разъяснение причины дисквалификации, отметка в судейском протоколе. После получения красной карточки участник обязан покинуть трассу.

### **12. Протесты**

- Протесты, касающиеся итогов (результатов) соревнований необходимо подавать в течении 30 минут после их окончания.

- Каждый протест до его письменной подачи, должен быть озвучен Главному судье соревнований в устной форме непосредственно самим участником либо лицом, представляющим его интересы.

- В случаи несогласия с решением Главного судьи, участник имеет право собрать комиссию для рассмотрения протеста. Заявление о собрании комиссии должно быть подано в письменной форме за 30 минут до объявления результатов.

- Комиссия по рассмотрению протестов состоит из:

- представитель от организаторов

- Главного судьи соревнований

Состав комиссии по рассмотрению протестов объявляется до начала соревнований. Комиссия является основной инстанцией и её решение обжалованию не подлежит.

### **13. Неспортивное поведение**

- Участники соревнований, сопровождающие их лица, болельщики и зрители, принимающие участие в мероприятиях по северной ходьбе обязаны соблюдать правила хорошего тона, этикета, соблюдать моральные и духовные принципы.

#### **14. Измерение времени**

Измерение времени осуществляется автоматизированной системой хронометража.

- Регистрируются все результаты участников, которые завершили прохождение дистанции.

- Все результаты округляются до ближайшей полной секунды.

#### **15. Виды результатов**

Существуют два вида результатов:

- предварительные результаты

- официальные результаты

1. Предварительные результаты – это результаты, которые объявляются после финиша последнего участника. В случае наличия протестов, данные результаты подлежат пересмотру. Предварительные результаты вывешиваются в зоне финиша либо в специально предназначенном месте, так же делается временная пометка объявления предварительных результатов.

2. Официальные результаты – это результаты, которые объявляются после окончания времени, отведенного на подачу протестов, совещания и рассмотрения всех вопросов судьями. Официальные результаты являются окончательными и изменению не подлежат.

#### **16. Главный судья**

- Главный судья – назначается организатором. Основной функцией Главного судьи является – контроль за проведением соревнований, организация работы судей, решение спорных вопросов.

### **Методические рекомендации к технике северной ходьбы и инвентарю**

Рекомендуется соблюдать следующие аспекты (правила) движения северной ходьбой:

- Продолжительная (обширная) работа рук, подчёркивающая прохождения запястья за линию бедра в сагиттальной плоскости (за исключением, когда уклон поверхности более 20%). Сагиттальная плоскость – это воображаемая вертикальная плоскость, которая проходит спереди назад и делит объект на левую и правую части.

- Отталкивание палками происходит во время попеременной работы рук в сагиттальной плоскости (перед – зад, а не в стороны).

- Активный упор на палки и отталкивание ими.

- После отталкивания палки переносятся по воздуху, а не тянутся по земле.

- Во время движения северной ходьбой рекомендуется использовать классический стиль техники.

Длина палок должна быть подобрана следующим образом:

- Рост человека, умноженный на коэффициент 0.68

- При постановке палки перед линией тела угол согнутой руки в локте должен быть  $\pm 90^\circ$ \*

## Маршрут трассы Фестиваля

**Маршрут для дистанции 1 км:** старт на поляне перед л/б «Динамо» - 500 по просеке – разворот – 500 метров обратно до стартовой поляны

**Маршрут для дистанции 3 км:** старт на поляне перед л/б «Динамо» - 1000 метров по просеке – 2 северные петли в полях – 1000 метров обратно до стартовой поляны

**Маршрут для дистанций 5 и 10 км:** старт на поляне перед л/б «Динамо» - 1000 метров по просеке – все петли в полях – 1000 метров обратно до стартовой поляны

Дистанция 5 км - 1 круг

Дистанция 10 км - 2 круга

Место старта/финиша на схеме обозначено отметками «0м» и «5.16 км»

