|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«Утверждаю»:**  **C:\Users\Людмила\Desktop\без фона\Печать без фона.pngПрезидент Региональной Общественной Организации «Нижегородская Областная Федерация Северной Ходьбы»**  **C:\Users\Людмила\Desktop\без фона\АЫВА.jpg**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Логинова**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года** |

****

**о проведении соревнования** **«Северный олень» по северной (скандинавской) ходьбе.**

**Соревнования** **«Северный олень»** проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;

-популяризации северной (скандинавской) ходьбы как вида спорта в Нижнем Новгороде и области;

- выявления сильнейших спортсменов по возрастным категориям.

- развитие дружеских связей между клубами любителей северной (скандинавской) ходьбы города Нижнего Новгорода.

1. **Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся в городе Нижний Новгород по заочной форме, на открытой местности. Пешеходные маршруты выбираются самими участниками соревнований.

на дистанциях 2.5 км (личный зачет). Покрытие дорожек на дистанциях –лесные парковые тропы, снег. Дата проведения соревнований с 23 января до 31 января 2021 года.

**2. Учредители соревнования**

Учредителями соревнований являются:

- Департамент физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода;

- Региональная общественная организация «Нижегородская Областная Федерация Северной Ходьбы» (далее – Федерация).

**3. Руководство проведением соревнования**

Общее руководство проведением Соревнований осуществляется организационным комитетом, в состав которого входят представители департамента физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода и Федерации.

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК), утверждённую Федерацией.

Обязанности ГСК:

- определить победителей и призёров соревнований, подготовить итоговые протоколы.

**4. Регламент проведения соревнования**

Подача заявок на участие соревнования, может проходить до 26 января включительно

Каждый участник несёт ответственность за фиксацию пройденного километража, фиксацию пройденного времени и подачу результатов выступления на электронную почту судейской коллегии соревнования. Результаты должны быть представлены в виде фотографий, записанных треков выступления, зафиксированного времени и личных данных участника. Личные данные должны содержать информацию: Ф.И.О. (полностью), дата рождения, номер телефона, эл. почта. Каждый участник проходит дистанцию 2.5 км северной ходьбой.

**5. Участники соревнования и условия их допуска**

К участию в соревнованиях на 2.5 км допускаются все желающие спортсмены-любители – женщины, мужчины от 20 лет и старше.

Участники, заявившиеся на дистанцию 2.5 км, должны владеть правильной техникой северной (скандинавской) ходьбы (см. раздел I Приложения № 1)

Возраст участников (количество полных лет) определяется по состоянию на 31 декабря 2021 года.

**6. Заявка на соревнование**

Регистрация участников спортивного мероприятия **«Северный олень»** по северной ходьбе на 2.5 км осуществляется путем подачи заявки:

- по каналам Viber и WhatsApp: **+7 930 7149167**;

- и/или на электронную почту [nordicdeernn@mail.ru](mailto:nordicdeernn@mail.ru);

Отправка заявки на участие с помощью Viber, WhatsApp, электронной почты, СМС означает одновременно согласие с требованиями правил соревнований данного положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности, согласие на использование персональных данных (фамилия, имя, год рождения, регион) для формирования стартового и финишного протоколов, проведения церемонии награждения победителей и призёров.

В заявке указывается: фамилия, имя; год рождения; населенный пункт проживания, регион; контактный телефон и/или электронный почтовый адрес. Прием предварительных заявок на дистанцию 2.5 км осуществляется до 26 января 2021 г. включительно.

**7. Подведение итогов**

Победители и призеры в личных соревнованиях на 2.5 км определяются по наименьшему времени преодоления дистанции - абсолютной и в каждой из указанных возрастных групп.

**9. Награждение**

Призеры и победители соревнований на 2.5 км (в абсолюте), награждаются кубками, дипломами и медалями от департамента по физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода, а возрастные победите и призеры на 2.5 км награждаются дипломами и медалями от департамента по физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода, а также ценными призами от РОО НОФСХ и спонсоров, партнеров соревнований.

**Настоящее положение является официальным вызовом на Соревнования**

**Оргкомитет**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ на 2.5 км**

1. **Техника передвижения**
   1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
   2. 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.
   3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности, при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги.  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. Волочение палок запрещено.
   4. 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.
2. **Инвентарь**
   1. Участники должны 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.
   2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника ± 5 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 участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.
   3. По требованию организатора участники должны 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. Надевание/снятие наконечников на ходу запрещено.
   4. Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.