**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о IV международном марафоне скандинавской ходьбы и дружбы**

**«Весна идёт» 2024**

**1. Общие положения и цели международного марафона скандинавской ходьбы и дружбы «Весна идёт»**

1.1. Марафон проводится с целью:

- знакомства и объединения клубов скандинавской ходьбы и граждан, самостоятельно занимающихся скандинавской ходьбой в сообщество спортивного туризма;

- развития внутреннего и международного спортивного туризма;

- составление и обновление реестра клубов и инструкторов скандинавской ходьбы России и зарубежья;

- презентации туристических и экскурсионных маршрутов для организации гостевых фитнес туров по городам России и зарубежья (проект «Едем в гости»);

- продвижения скандинавской (северной) ходьбы и спортивного туризма;

- развития онлайн форматов проведения фестивалей и соревнований по скандинавской ходьбе;

- приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни;

- создания атмосферы дружбы и радости общения любителей скандинавской ходьбы, активных и любознательных людей всего мира;

- создания условия для развития творческих способностей участников марафонов по скандинавской ходьбе

1.2. Марафон проводится в заочной форме, онлайн.

1.3. Спортивные соревнования в рамках марафона проводятся в соответствии с правилами, рекомендованными Российской федерацией северной ходьбы (РФСХ).

**2. Место и сроки проведения марафона**

2.1. Срок регистрации участников и команд: с 20 января по 22 февраля 2024 года включительно.

2.2. Спортивная и соревновательная часть марафона: с 23 февраля 2024 года по 8 марта 2024 года включительно.

 2.3. Способ регистрации: онлайн, на сайте [www.orgeo.ru](http://www.orgeo.ru)

2.4. Интернет ресурсы марафона:

- основной аккаунт сообщества «Весна идёт» VKонтакте <https://vk.com/nordic_vesna>

- чат для общения участников марафона в Телеграм <https://t.me/NW_VESNA_2022>

- чат для общения капитанов команд в Телеграм [https://t.me/+stwZX9tmoYpjNzRi](https://t.me/%2BstwZX9tmoYpjNzRi)

**3. Общее руководство и организаторы марафона**

3.1. Инициатором марафона «Весна идёт» выступает клуб «Русские нордики» г. Тольятти

3.2. Непосредственное руководство мероприятием возлагается на оргкомитет международного марафона скандинавской ходьбы и дружбы «Весна идёт» в составе инструкторов по скандинавской ходьбе и руководителей клубов скандинавской ходьбы:

Модлина Наталья, г. Тольятти, Россия, Клуб «Русские нордики»

Истомина Светлана, г. Пенза, Россия, Клуб «Русские нордики»

Куприянова Елена, г. Тольятти, Россия, Клуб «Русские нордики»

Шевцова Светлана, г. Могилёв, Республика Беларусь, Клуб «Энергия движения»

Голоднюк Ирина, г. Москва, Россия, Клуб «Верста»

**4. Участники марафона**

4.1. Участником марафона может стать любой гражданин Российской Федерации, а также иностранные граждане, занимающиеся скандинавской ходьбой, без серьёзных отклонений в состоянии здоровья и оплатившие пакет участника марафона в соответствии с п.9 настоящего Положения.

4.2. Участниками марафона могут быть команды и индивидуальные участники - сам себе капитан.

4.3. Количество участников в команде может быть от 2 до 100 человек.

4.4. У команды должно быть название и капитан.

4.5. Капитан собирает команду и оформляет заявку на участие в марафоне на сайте [www.orgeo.ru](http://www.orgeo.ru). Он регистрирует команду либо списком, либо каждого члена команды отдельно.

**5. Личные кабинеты участников марафона.**

5.1. Каждая команда создает Личный кабинет команды в аккаунте марафона <https://vk.com/nordic_vesna>

5.2. Личный кабинет формируется в разделе «Фото» на странице марафона «Весна идет» путем создания альбома и размещения в нем одной фотографии с надписью названия команды, города и текущего года.

5.3. В комментариях под фотографией капитан размещает информацию:

- ФИО капитана, его фото, телефон и ссылка на его профиль в VKонтакте;

- краткую историю команды/клуба, его традиции, количество участников, координаты инструкторов по СХ, ссылку на профиль клуба в VKонтакте;

- информацию о том, чем клуб может быть полезным всему сообществу любителей скандинавской ходьбы.

5.4. Участник марафона, зарегистрировавшийся как индивидуальный участник («сам себе капитан») также регистрируется на марафон на сайте [www.orgeo.ru](http://www.orgeo.ru) но личный кабинет он не создает. Для общения сам себе капитанов создан специальный чат на странице марафона в разделе «Обсуждения»

5.5. В течение трех дней после завершения марафона капитаны команд размещают в Личных кабинетах команд свои итоговые отчёты по установленной форме (Приложение\_1) с указанием дистанций, пройденных каждым участником команды, для формирования итогового протокола марафона и выявления победителей конкурсов в номинациях марафона.

**6. Виды соревнований и основные номинации марафона**

6.1. Командные соревнования по преодолению максимальной дистанции в установленный период:

- номинация «Команда года». Победителем признаётся команда, преодолевшая наибольшее количество километров за 15 дней марафона, с 23.02.24 по 08.03.24 включительно, на основании данных Итогового протокола марафона;

- номинация «Всё по чесноку, ребята!». Победителем признается команда с наибольшим значением количества километров на каждого члена команды. Данная команда получает преференции в виде скидки в размере 50% на оплату частичного пакета для каждого участника на марафон 2025 года

6.2. Индивидуальные состязания (личный зачёт) между всеми участниками марафона по преодолению максимальной дистанции в установленный период:

- номинация «Чемпионы Марафона «Весна идет». Победителями (Чемпионами) признаются три участника, преодолевшие наибольшее количество километров за 15 дней марафона, с 23.02.2024 по 08.03.2024 включительно. Подтверждением результатов являются треки претендентов на победу в данной номинации, своевременно представленные капитаном команды или сам себе капитаном в чат капитанов в Телеграм.

Победители данной номинации полностью освобождаются от оплаты частичного пакета участника на марафон 2025 года.

6.3. Дополнительные соревнования:

- номинация «88 - норма радости». Победителем признается лучший личный результат среди участников, преодолевших дистанцию 88км за минимальное время с момента старта марафона. Подтверждением результатов являются треки претендента на победу в данной номинации, своевременно представленные капитаном команды в чат капитанов в Телеграм;

- номинация «Матрешки, вперед!». Победителем признается лучший личный результат среди участников, преодолевших максимальное количество километров в течении 2 (двух) часов скандинавской ходьбы. Подтверждением результатов являются треки претендентов на победу в номинации, своевременно представленные капитаном команды в чат капитанов в Телеграм;

- номинация «Шире шаг». Победителем считается участник, прошедший дистанцию в 1 (один) километр за наименьшее количество шагов и наименьшее время. Подтверждением результатов являются треки претендентов на победу в номинации, своевременно представленные капитаном команды в чат капитанов в Телеграм

Точные даты проведения соревнований в номинации «Матрешки, вперед!» и «Шире шаг» указывается в Программе событий марафона.

**7. Регламент и Программа событий марафона.**

7.1 Старт марафона объявляется 23 февраля 2024 года в 00 час.01мин. по московскому времени

7.2. Основная и рекомендованная дистанция марафона 88км

При этом, любой участник марафона вправе самостоятельно выбрать дистанцию, по состоянию здоровья, и стремиться её преодолеть.

Капитан должен рекомендовать участникам наиболее безопасные и проверенные маршруты для самостоятельного выполнения дневной нормы дистанции.

7.3. Финиш марафона, его завершение состоится 8 марта 2024 года в 23час. 00 мин. по московскому времени.

7.4. Ежедневно в ленте марафона организаторами размещаются тематические публикации: с заданиями дня, анонсы ближайших конкурсов и мероприятий, о спортивных достижениях и т.д.

Участники марафона размещают свою информацию в разделе «Комментарии» к публикации – это отчеты о спортивных достижениях текущего дня членов команды, фото или видео истории за прошедший спортивный или творческий день, фото самых интересных треков. Количество комментариев не ограничено.

Лучшие комментарии отмечаются организаторами и размещаются на Доске Почёта марафона.

7.5. За неделю до начала марафона организаторы представляют предварительную Программу событий и мероприятий марафона с указанием дат и их наименований.

7.6. В отдельные дни марафона за одной из команд закрепляется «Дневное дежурство».

В течение своего «дежурного» дня команда самостоятельно проводит мероприятия, инициированные и разработанные членами команды. Это могут быть конкурсы, соревнования, викторины, квесты, розыгрыши, игры, презентации, представления танцев, разминок и других двигательных, спортивных и творческих активностей.

Виды и способы наград и поощрений для победителей активностей определяются «дежурной» командой самостоятельно.

Заявка на проведение «Дневного дежурства» направляется капитаном команды в срок до 22.02.2024г. Дата его проведения и содержание согласуются с организаторами марафона.

План проведения «Дневного дежурства» направляется капитаном команды на модерацию организаторам марафона за три дня до согласованной даты «дежурства» команды путем размещения запроса на публикацию на странице марафона в VKонтакте <https://vk.com/nordic_vesna> .

**8. Подведение итогов и награждение**

8.1. Победителями марафона становятся все участники, прошедшие регистрацию на участие в марафоне в системе [www.orgeo.ru](http://www.orgeo.ru), оплатившие частичный пакет участия и преодолевшие расстояние 88 км (или самостоятельно выбранную дистанцию по состоянию здоровья) за 15 дней с 23.02.2024 по 08.03.2024г.

Участники марафона ежедневно предоставляют информацию о пройденном расстоянии непосредственно капитану команды на основании показаний личного шагомера (любого удобного приложения или платформы). Ответственность за достоверность предоставленных показаний возлагается на участника марафона лично. Обязанность капитана - своевременно предоставлять информацию в соответствующие информационные ресурсы марафона, а именно: в ленту марафона в VKонтакте – в разделе «комментарии» под публикацией о спортивных достижениях дня или чат капитанов в Телеграм о результатах претендентов на победу в номинациях марафона).

8.2. Участники, прошедшие регистрацию в установленном порядке (см.2.3 настоящего Положения) марафона награждаются дипломами. После завершения марафона электронная форма диплома направляется по электронной почте по запросу капитана. Форма диплома заполняется и, при желании, распечатывается участниками самостоятельно.

8.3. Все участники и команды марафона получают общественное признание в сообществе нордиков - любителей скандинавской ходьбы «Весна идёт» (<https://vk.com/nordic_vesna>)

Они приобретают возможность установить личные и деловые связи с клубами в разных городах и странах, пополнить свои знания в скандинавской ходьбе, раскрыть свои творческие возможности и таланты, получить заряд энергии и вдохновения для дальнейшего развития своих увлечений, а также воспользоваться возможностью разместить информацию о своём клубе, его работе, о расписании тренировок, об инструкторах, о лучших маршрутах для скандинавской ходьбы для будущих гостей – нордиков.

8.4. Итоговый протокол марафона формируется организаторами в течении семи дней после даты завершения марафона на основании отчётов, представленных капитанами команд и индивидуальными участниками. Итоговый протокол хранится в профиле марафона.

**9.Финансовые условия участия в марафоне**

9.1. Участие в марафоне для всех участников и команд - платное.

Участник марафона вправе выбрать один из пакетов участия:

Полный пакет участника – 1300 рублей, с выдачей медали участника;

Частичный пакет участника – взнос за участие 300 рублей.

9.2. Установлены сроки оплаты участия:

До 20.02.2024года – 300 рублей.

До 23.02.2024года – 500 рублей.

Реквизиты для перечисления денежных средств указаны в заявке на регистрацию участников на сайте [www.orgeo.ru](http://www.orgeo.ru)

9.3. Расходы по доставке медалей оплачиваются участниками самостоятельно.

Рекомендуется проявить осторожность и внимательность при осуществлении платежей и направлять денежные средства исключительно по реквизитам, указанным организаторами марафона, в строго обозначенные сроки (до 22.02.2024 включительно), а также, в обязательном порядке предоставлять платежные квитанции в личные сообщения Модлиной Н.А. в VRонтакте (<https://vk.com/modlina> ).

9.4. Победители во всех номинациях марафона награждаются специальными памятными медалями марафона.

**10. Безопасность соревнований**

10.1. Ответственность за безопасность участия в соревнованиях каждый участник несёт персонально.

10.2. Во время групповых походов капитан команды должен обеспечить наличие переносной аптечки для оказания первой медицинской помощи.

10.3. Выполнение норм дистанций, а также соревнования марафона проводятся на открытой местности на пешеходных маршрутах, выбранных самими участниками марафона или рекомендованные капитаном команды.

10.4. Дистанция для ежедневного прохождения не должна превышать 30 км в день.

10.5. Маршруты рекомендуется выбирать равнинные, с освещением в вечернее время.

10.6. Каждый участник обязан самостоятельно заботиться о выборе правильной, сезонной экипировки и обуви для ходьбы на открытом воздухе в природных условиях.

10.7. Каждому участнику марафона рекомендуется получить консультации у врача по вопросам правильности выбора величины дистанции и категории сложности маршрутов, порядка чередования физической активности и отдыха, по выбору и форме одежды и обуви, по величине планируемой нагрузки на дистанциях марафона.

10.8. Учитывая переходный сезон проведения марафона, всем участникам рекомендуется соблюдать температурный режим при прохождении дистанций: при температуре воздуха ниже минус 20 градусов Цельсия следует воздержаться от соревнований, особенно лицам старше 60 лет и младше 18 лет.

10.9. Организаторы марафона рекомендуют каждому участникам многодневного весеннего марафона пройти медицинский осмотр и иметь страховку от несчастного случая.

10.10. Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки.

**12. Организационные вопросы**

12.1. Марафон основан на доброй воле всех его участников.

12.2. Расходы по проведению марафона на местах несут его участники. Расходы, связанные с проездом до мест маршрутов марафона, организация питания, прокат снаряжения - несут сами участники.

12.3. Приветствуется привлечение спонсоров и благотворителей для организации материального обеспечения событий марафона, в том числе в рамках «дежурных» дней команд.

12.4. Поощряется туристическая и краеведческая направленность маршрутов.

12.5. Все нестандартные организационные вопросы решаются с организаторами марафона в личной переписке.

12.6. Участники марафона обязаны соблюдать этику поведения на спортивных объектах марафона, на всех трассах и маршрутах марафона, а также в общении на страницах марафона.

12.7. В случае нарушения правил и некорректного поведения, неуважительных комментариев или личных оскорблений в адрес участников марафона (организаторов, представителей команд, спонсоров), а также за курение и распитие алкоголя на маршрутах марафона, аккаунты участников удаляются со страниц марафона.

12.8. Организаторы обращаются ко всем участникам марафона с просьбой поддержать их инициативы и активно участвовать в конкурсах, играх, прямых эфирах, в коллаборациях, в фотовыставках и в создании сообщества любителей скандинавской ходьбы, а также в пополнении реестра клубов скандинавской ходьбы и создания каталога гостевых путешествий в проекте «Едем в гости».

12.9. Приветствуется дружественная атмосфера при переписке и в общении, лайки и поддержка во всех социальных сетях. Также полезно будет обменяться опытом и впечатлениями между участниками. Организаторам марафона можно направлять предложения и рекомендации по улучшению проекта

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИГЛАШЕНИЕМ НА МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАРАФОН СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ И ДРУЖБЫ "ВЕСНА ИДЁТ" 2024**