|  |  |
| --- | --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Президент Российской Федерации северной ходьбы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Мещеряков  « » сентября 2024 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Президент Федерации северной ходьбы Республики Марий Эл  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Рыбакова  « » сентября 2024 г. |
| «СОГЛАСОВАНО»  Руководитель Департамента  соревнований РФСХ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Киевич  « » сентября 2024 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Директор учреждения «Санаторий Кленова Гора»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Кокшеров  « » сентября 2024 г.  «СОГЛАСОВАНО»  Директор национального парка «Марий Чодра»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.С. Козлов  « » сентября 2024 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по северной ходьбе СВ**

**«ОТКРЫТЫЙ КУБОК РФСХ»**

**II этап «Кленовая Гора» - дистанции 5 км, 10 км и Nordic skills**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
   1. Открытый Кубок РФСХ в соревновательной системе северной ходьбы СВ (далее – СХ СВ) является аналогом Кубка России с возможностью привлечения зарубежных спортсменов. Турнир проводится в соответствии с Правилам соревнований по СХ СВ, утвержденными Советом РФСХ 27 сентября 2023 года и Положением об Открытом Кубке РФСХ.
   2. Настоящее Положение составлено на основе указанных выше нормативных документов и регламентирует проведение II этапа Отрытого Кубка РФСХ – турнира «Кленовая Гора» в Республики Марий Эл.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

2.1. Цель мероприятия, проводимого в соответствии с Правилами соревнований по СХ СВ, - развитие спортивной версии северной ходьбы в Российской Федерации. Соревнования проводятся также с целью пропаганды здорового образа жизни, популяризации северной ходьбы как массового вида спорта на территории Республики Марий Эл.

2.2. Задачи:

* выявление сильнейших спортсменов;
* повышение спортивного мастерства участников соревнований;
* обмен опытом между спортсменами, судьями, тренерами и клубами;
* развитие дружеских связей между спортсменами и любителями северной ходьбы среди регионов России;
* восстановление спортивного взаимодействия с зарубежными странами.

**3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

3.1. В соответствии с Положением о проведении в России соревнований по СХ СВ «Открытый Кубок РФСХ» (далее - Кубок) общее руководство мероприятием осуществляется Организационным комитетом Кубка, а непосредственное проведение - Региональной общественной физкультурно-спортивной организацией «Федерации северной ходьбы Республики Марий Эл».

3.2. Главный судья –., э/почта

Главный секретарь – Илюшин В.В., э/почта reklama\_zdorovo@mail.ru

**4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

4.1. Место проведения мероприятия: Республика Марий Эл, санаторий «Кленовая Гора», ул. Пугачева, 6, Кленовая Гора, Респ. Марий Эл. Координаты: широта 56.134616, долгота 48.428033.

Санаторий «Кленовая гора» расположен в живописном лесном массиве на территории государственного национального парка «Марий Чодра» (Марийская тайга) - в экологически чистом и живописном уголке Республики Марий Эл (в 80 км от г. Йошкар-Олы, 85 км от г. Чебоксары и в 95 км от г. Казани). Флора заповедника насчитывает более 1400 видов растений. Уникальность парка в обилии живописных озер с кристально чистой водой, минеральных источников, лечебной грязи.

Самый большой источник, расположенный рядом с санаторием, называется «Зеленый ключ», из него каждую секунду поступает 100 литров минеральной воды, которую разливают и продают под маркой «Кленовая гора», «Зеленый ключ», а так же используют для лечения в санатории.

Озера, окружающие санаторий, окутаны легендами, мифами и представляют собой нетронутый кусочек девственной природы средней полосы России.

Минеральный источник «Зеленый ключ» и «Кленовогорская дубрава» так же относятся к памятникам природы. Историко-культурный комплекс парка включает 2 памятника истории - дуб, получивший название Пугачевского (по преданию 1794г., под сенью этого дуба останавливался на ночлег со своим отрядом Е.И. Пугачев перед последним походом на Казань, где вскоре он был разбит и пленен) и старая Казанская дорога. Дуб резко отличается своими размерами среди древостоя. Это исполинское дерево (по преданию дубу более 500 лет) с мощным стволом, диаметр которого составляет 159 см.

4.2. Транспортная доступность: В 80 км от г. Йошкар-Ола, в 85 км от г. Чебоксары, в 95 км от г. Казань, в 40 км от районного центра г. Волжск, в 10 км от железнодорожной станции Илеть Горьковской железной дороги.

4.3. Дата мероприятия – 12 – 13 октября 2024 г.

**5. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСТАНЦИИ**

5.1. Протяженность дистанции - 5 и 10 км, проходит в лесополосе и состоит из кругов по 5 км в смешенном лесу.

Тип местности: среднепересеченная с перепадом высот, один подъем достигает около 10-12 метров, остальные более плавные, не влияющие на движение.

Покрытие: грунт твердый, песчаный.

5.2. Трасса промаркирована красно-белой лентой каждые 50 метров “галстуками”, висящими на деревьях. На развилках и поворотах закреплены указатели.

На протяжении круга стоят судьи-контролёры и волонтеры.

На дистанции необходимо придерживаться правой стороны, давая возможность обгона.

Схема дистанции - в Приложении 1.

**6. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ**

**11 октября (день заезда участников)**

17:00 – Заезд участников соревнования. Трансфер: 1) от Йошкар-Олы до санатория «Кленовая Гора», 2) от Казани до санатория «Кленовая Гора».

20:00 – Неформальное общение с участниками соревнования в конференц-зале, обсуждение ближайших стартов, знакомство.

**12 октября (первый день соревнований)**

8:00 – 9:00 – завтрак

9:00 – 10:00 – регистрация участников соревнования по технике северной ходьбы Nordic Skills, а также на скоростную дистанцию 5 и 10 км. Выдача стартовых пакетов.

10:00 – открытие соревнований

10:10 - разминка и разбор техники

10:20 – жеребьевка участников соревнований

10:30 – старт соревнований

13:00 – 14:00 - обед

14:00 – 14:30 – награждение участников соревнования

14:50 -15:00 – Выдача стартовых пакетов и **открытие образовательного** **Форума «Свои для своих»** (конференц зал).

15:00 – 16:00 – Доклад: **«Как могут помочь ортопедические изделия, на улучшения результатов спортсменов североходцев. Легальный допинг»** – Рыбакова Н. Н. (Директор ортопедического салона «Для Вашего Здоровья» и центра «Стопы и Осанки»).

*Для самого активного участника – сертификат на 2 тыс.руб на покупку ортопедических изделий.*

16:00 - 16:15 - полдник

16:20 – 17:20 – Доклад: **«Все начинается со стопы». Диагностика стопы спортсменов и инструкторов на плантоскопе**» – Петухова И.А (Специалист центра «Стопы и Осанки», инструктор, судья по северной ходьбе).

*Для самого активного участника – сертификат на полную аппаратная диагностика стопы.*

17:20 – 18:20 – Доклад: **«Использование методики кинезиотейпирования, для спортсменов и инструкторов северной ходьбы на практике»** – Белозерова Е. И. (Врач ЛФК, спортивной медицины и физиотерапии, инструктор северной ходьбы. Преподаватель школы профессионального тейпирования).

*Для самого активного участника – сертификат на 5000 руб на индивидуальное обучение в школе тейпирования, в формате онлайн.*

18:20 – 19:20 – Доклад: **«Презентация книги «Северная/скандинавская ходьба. Как превратить хобби в профессию?»** - Рыбакова Т. Н. (Президент Федерации северной ходьбы Республики Марий Эл). Вручение сертификатов участников.

*Для самого активного участника – книга «Северная/скандинавская ходьба. Как превратить хобби в профессию?» с автографом автора.*

19:20 – 20:00 - ужин

20:10 – 22:00 – вечер у костра с приятной беседой

**13 октября (2 день соревнований):**

8:00 – 9:00 – завтрак

9:00 – 10:00 – экскурсия с экскурсоводом на родник «Зеленый ключ»

10:10 – открытие соревнований

10:20 - разминка и разбор техники

10:30 - старт соревнования на 10 км «фан-заход» (мужчины)

10:32 – старт соревнований на 10 км «фан-заход» (женщины)

11:00 - старт соревнования СХ СВ на 5 км (мужчины)

11:02 - старт соревнования СХ СВ на 5 км (женщины)

12:00 – 13:00 – обед

13:00 – 15:00 – экскурсия с экскурсоводом к озеру «Мушан-Ер» на 8 км

13:10 - предварительные результаты, 10 км

14:10 - предварительные результаты, 5 км

15:00 – награждение

17:00 – выезд участников Трансфер: 1) от Йошкар-Олы до санатория «Кленовая Гора», 2) от Казани до санатория «Кленовая Гора».

6.2. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе. Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии носком ноги.

6.3. Соревнования на дистанции 5 км (индивидуальные гонки) - личные в абсолютном зачете. Набранные спортсменами очки за занятые места (пункт 3.6. Положения о Кубке) идут в зачет Кубка.

6.4. Участниками гонок на 5 и 10 км являются спортсмены, имеющие опыт соревнований по северной ходьбе.

6.5. Участники соревнований стартуют в группах (в одной группе - не более 30 чел. в 5 рядов по 6 чел.), состав которых определяется Оргкомитетом.

В первых группах (мужские и женские старты на 5 км) резервируются места для первых 10 номеров Рейтинга СХ СВ за 2023 г.

6.6. Контрольное время нахождения на дистанции 5 км – 55 минут; на 10 км – без ограничений. Судьи могут снять с трассы участника, не уложившегося в контрольное время.

6.7. На дистанции соревнования СХ СВ на 5 км осуществляется командный зачет. Коллективы формируются по формуле: 2 мужчин + 2 женщины из одного региона (команды, клубы). Призеры определяются по сумме очков, набранных участниками команд.

6.8. По завершении соревнований в абсолютном зачете на 5 км и 10 км проводится цветочная церемония **(**торжественное награждение спортсменов, в ходе которого 6 лучшим североходцам вручают цветы, дипломы и сувениры, а занявшим 1-3 места – медали).

6.9. В командном зачете на 5 км участники команд, занявших призовые места, награждаются медалями и дипломами.

6.10. Все участники мероприятия, преодолевшие свою дистанцию, на финише получают оригинальную медаль финишера.

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

6.13. Право публичного использования фото- и видеоматериалов соревнований (включая изображения портретного характера, идентифицирующие лицо на фото) принадлежит организаторам.

**7. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

7.1. К участию в соревнованиях Кубка в соответствии с Положением о его проведении допускаются спортсмены от 14 лет и старше, оформившие заявку на участие, принявшие условия публичного договора-оферты по оказанию услуг по электронной регистрации, присвоению стартового номера, организации и проведению соревнований, а также оплатившие к моменту начала соревнований заявочный взнос.

7.2. Участники мероприятия должны предоставить организаторам:

- документ, удостоверяющий личность;

- оригинал медицинской справки, которая содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение врача о допуске спортсмена. Организатор может принять копию указанной медицинской справки при одновременном предъявлении ее оригинала. Справка или её копия остаётся в секретариате;

- расписку о полной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовки.

При отсутствии вышеуказанных документов скороходы к участию в мероприятии не допускаются, стартовый номер и стартовый пакет не выдаются.

7.3. Возраст участников (количество полных лет) определяется на 31 декабря 2024 г.

7.4. Участники должны соблюдать правила техники безопасности, установленные организаторами, а также общепринятые нормы поведения.

**8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ И РЕГИСТРАЦИЯ**

8.1. После опубликования настоящего Положения в Оргкомитет Кубка направляется (электронная почта **-** [info@ruswalk-sport.ru](mailto:info@ruswalk-sport.ru)) предварительная заявкана участие в этапе Кубка, составленная в соответствии с Правилами соревнований по СХ СВ. Руководители РО РФСХ делегируют спортсменов своего региона и команды. Иные российские и зарубежные участники оформляют свое участие через Оргкомитет Кубка, сообщив свой контактный номер телефона и адрес электронной почты.

В заявке указываются дистанции (одна или две), выбранные участником этапа. Участнику «фан-захода» предварительная заявка не требуется, только уведомление о своих данных – ФИО, пол, год рождения, место проживания, гражданство.

8.2. Через неделю после подачи предварительной заявки на сайте orgeo.ru производится регистрация.

8.3. Заявочный взнос за участие в одном соревновании 1800 р. Участие в двух соревнованиях **-** 2500 р. *Каждому участнику соревнования выдается стартовый пакет: грамота участника соревнования, настольная игра «Король усатых приключений», номерок и 4 булавки (для участника на 2-х дистанциях 2 номерка), фирменные носки, сумка-мешок, открытка;*

Заявочный взнос за участие в образовательном Форуме «Свои для своих», составляет 1 500 р. *Каждый участник образовательного Форума получает стартовый пакет: фирменный пакет Федерации северной ходьбы Республики Марий Эл, бейдж, блокнот, ручка, диплом участника образовательного Форума и возможность выиграть дополнительные призы от спикеров за активность.*

*Стоимость участия в экскурсионной программе при кол-ве участников от 10 - 15 чел стоимость 1 экскурсии 100 руб с чел + 250 руб за вход на территорию национального парка «Мари Чодра». При кол-ве участников до 10 человек стоимость 1 экскурсии 250 руб с чел +250 руб за вход на территорию национального парка «Мари Чодра».*

*Стоимость трансфера в одну сторону для проживающих в санатории \_\_\_\_\_ для не проживающих в санатории \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;*

8.4. Вся информация по организации соревнований - по телефону + 8 (937) 111-90-96

8.5. Оплату следует производить по реквизитам счета или по qr -коду.

**Реквизиты для перечисления средств:**

Наименование: РОФСО "ФЕДЕРАЦИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ"

ИНН: 1200002832

КПП: 120001001

ОГРН: 1211200004234

Расчётный счёт: 40703810537000000148

Банк: ОТДЕЛЕНИЕ МАРИЙ ЭЛ N8614 ПАО СБЕРБАНК

БИК банка: 048860630

Корр. счёт банка: 30101810300000000630

ИНН банка: 7707083893

КПП банка: 121502002

**Наименование платежа** – пожертвование для ведения уставной деятельности;

8.6. Регистрация закрывается 7 октября 2024 г. в 23:00 мск или при достижении лимита слотов - 50 мужчин и 50 женщин на две дистанции, а в части «фан-захода» на 10 км при достижении лимита слотов - 50 человек.

**9. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

9.1. Расходы, связанные с проведением мероприятия в части награждения, производятся за счет стартового взноса и средств организаторов, спонсоров и партнеров соревнований. Стартовый взнос не возвращается.

9.2. Расходы, связанные с командированием участников и команд (проезд к месту проведения мероприятия и обратно, питание), несут командирующие организации.

**10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

10.1. Данное Положение является официальным вызовом на соревнования.

10.2. Подача заявки на мероприятие (регистрация) со стороны участника подтверждает его согласие со всеми пунктами данного Положения.

10.3. Информация об итогах турнира будет размещена:

**- на сайте ruswalk-sport.ru**

**- на сайте skandixod.ru**

- в ВКонтакте: **skandixod**

**Приложение 1.** Трасса для индивидуальной гонки на 5 км и «фан-захода» на 10 км. 1 круг – 5 км, 2 круга – 10 км;

