

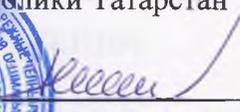
УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
Исполнительного комитета  
Муниципального образования город  
Набережные Челны  
Республики Татарстан



  
Р.А.Абдуллин  
2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель совета  
Местного отделения Общероссийской  
общественной организации  
«Союз пенсионеров России»  
в городе Набережные Челны  
Республики Татарстан



  
Э.Р.Фаттахов  
2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник  
Управления физической культуры  
и спорта Исполнительного комитета  
города Набережные Челны  
Республики Татарстан



  
Р.М.Насрединов  
«    » 2019 года

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Открытого городского фестиваля скандинавской ходьбы «Здоровье легким шагом» - 2019 г.

#### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Открытый городской Фестиваль скандинавской ходьбы (далее – Фестиваль) проводится в городе Набережные Челны Республики Татарстан в соответствии с Календарным планом проекта «Здоровье легким шагом», победителя конкурса Фонда президентских грантов.

Фестиваль проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни, популяризации скандинавской ходьбы, как важного фактора активного долголетия среди лиц пенсионного и предпенсионного возраста города Набережные Челны Республики Татарстан;

- привлечение лиц пенсионного и предпенсионного возраста к систематическим занятиям скандинавской ходьбой;
- привлечение внимания общественности к развитию оздоровительной ходьбы с палками и создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- активизации деятельности местных отделений Союза пенсионеров России в муниципальных образованиях Республики Татарстан по физкультурно-массовой и оздоровительной работе с лицами пенсионного и предпенсионного возраста.

## **2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится 06 сентября 2019 года по адресу: г. Набережные Челны, проспект Чулман, д. 119в, муниципальное бюджетное учреждение культуры «Центр культуры «Кызыл Тау» (далее БМУК «ЦК «Кызыл Тау») и на прилегающей части парка «Прибрежный».

Время проведения: с 09:00 до 15:30

Официальная церемония открытия – 11:00 часов.

Трасса пролегает на территории парка «Прибрежный». Описание дистанций и схема трассы указаны в приложении №3 настоящего Положения.

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПАРТНЕРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Местным отделением Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в г.Набережные Челны и Управление физической культуры и спорта Исполнительного комитета г. Набережные Челны,

Партнерами Фестиваля являются: Исполнительный комитет муниципального образования город Набережные Челны республики Татарстан (согласно Соглашения о взаимодействии и сотрудничестве от 08 декабря 2017), Региональное отделение общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России» Республики Татарстан, семейная клиника «Танар» г.Набережные Челны, Круглосуточный медицинский центр Частная скорая помощь «Челны», Общество ограниченной ответственности «Специализированное перерабатывающее предприятие «Проминдустрия».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья: Моргачев Евгений Александрович, судья высшей категории

Главный секретарь: Нурисламова Маргарита Анатольевна, судья 1 категории

## **4. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ И РЕГИСТРАЦИЯ**

4.1 Заявки на участие в Фестивале: коллективные подаются руководителями клубов или команд (Приложение 4), индивидуальные - лично участником (Приложение 5) .

4.2 Предварительно заявки от участников (команд) принимаются:

- по 31 августа 2019 года включительно на электронную почту [344992spr@mail.ru](mailto:344992spr@mail.ru) , в теме письма указать «Фестиваль» (Приложение 4);

- в мандатную комиссию по 31 августа 2019 года с 08:00 до 17:00 часов по адресу: г.Набережные Челны, пр. Набережночелнинский, д.47, 2 этаж, каб. 205 – Местное отделение Союза пенсионеров России.

Контактное лицо: Умеркаева Лариса Гавриловна, 8(937) 594-06-91 , тел./факс: 8(8552)344992.

4.3 В день проведения Фестиваля руководитель команды или участник представляет в мандатную комиссию организатора соревнований:

- оригинал коллективной именной заявки, с отметкой врача о допуске к участию в соревнованиях напротив фамилии участника;
- или оригинал индивидуальной именной заявки и оригинал медицинской справки, оформленной в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» или справку из лечебного учреждения по месту жительства участника о разрешении участвовать в Фестивале по виду спорта скандинавская ходьба с наличием штампа лечебного учреждения, подписи врача и заверенной круглой печатью и датой выдачи (**не ранее 06 марта 2019 года**) о допуске к спортивным соревнованиям.;
- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность

4.4 В регистрационном листе участник подтверждает достоверность данных и дает добровольное согласие на обработку персональных данных (в соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152 –ФЗ).

4.5 В случае предоставления неполного комплекта документов допуск к соревнованиям (далее Мандатная комиссия) созданной организатором вправе не допустить участника (команду) к соревнованиям. Замена участника соревнования по неотложным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна, при условии полного комплекта документов.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. Право на участие в Фестивале имеют граждане Российской Федерации города Набережные Челны, а также команды муниципальных районов(городских округов) Республики Татарстан, скомплектованные из зарегистрированных по месту постоянного проживания в данном муниципальном районе (городском округе, по своим физическим возможностям, способные преодолеть пешком расстояние 1, 3 и 5 километров в день без вреда для своего здоровья.

В состав команды от муниципального района (городского округа) входит 10 ходоков скандинавской ходьбы (5 мужчин и 5 женщин) и 1 руководитель делегации, представляющий местный клуб или местное отделение СПР.

5.2 В рамках Фестиваля осуществляется пеший переход по правилам скандинавской ходьбы:

- «Марш здоровья» с дистанцией 5 км;
- «Шаг к долголетию» с дистанцией 3 км;
- «Зеленый маршрут» с дистанцией 1 км;

5.3 К участию в Фестивале на маршруты «Марш здоровья», «Шаг к долголетию» допускаются лица пенсионного и предпенсионного возраста: мужчины 55 лет и старше, женщины 50 лет и старше.

К участию на маршруте «Зеленый маршрут» допускаются желающие без ограничения возраста, имеющие допуск врача.

Возраст (количество полных лет) определяется на дату проведения фестиваля - 06 сентября 2019 года. *Примеры:*

1)участник 02.09.1958 года рождения:  $Возраст = 06.09.2019 - 02.09.1958 = 61 \text{ год};$

2)участник 20.09.1959года рождения:  $Возраст = 06.09.2019 - 20.09.1959 = 59 \text{ лет}.$

Скандинавская ходьба:

- массовый переход на дистанции 5 км – уверенные ходоки, лица пенсионного и предпенсионного возраста, прошедшие регистрацию;
- массовый переход на дистанции 3 км – начинающие ходоки пенсионного и предпенсионного возраста, прошедшие регистрацию;
- массовый переход на дистанции 1 км – все желающие любители скандинавской ходьбы без ограничения возраста, прошедшие регистрацию.

В случае участия в одной из возрастных групп, в которой количество трое или менее участников, то данная группа объединяется с группой младшей по возрасту в той же категории (уверенный или начинающий).

Участники Фестиваля несут ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чем расписываются при подаче заявки на участие.

5.4 Инвентарь. Участники соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для скандинавской ходьбы (допускаются трекинговые палки).

Количество предоставляемых в аренду палок ограничивается 65 (шестьдесят пять) пар. **Аренда палок бесплатно** – под залоговую сумму или под залог документа, удостоверяющего личность (паспорт, водительское удостоверение).

## 6. СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА

6.1 Лица, выполнившие условия настоящего Положения и допущенные к участию в Фестивале, получают стартовый пакет участника.

6.2. Стартовый пакет участника со следующей атрибутикой и набором услуг:

Состав стартового пакета участника	Дистанции скандинавской ходьбы (км)		
	1	3	5
Стартовая манишка с номером и символикой Фестиваля	-	+	+
Стартовая манишка с символикой Фестиваля	+	-	-
Значок участника Фестиваля	+	+	+
Чай с печеньем	+	+	+
Питьевая вода	+	+	+
Медаль, диплом (победителям и призерам)	-	+	+

6.3 Стартовая манишка надевается поверх спортивной одежды участника к моменту старта и сохраняется до момента финиша.

6.4 Выдача стартовых пакетов участникам Фестиваля:

06 сентября 2019 года с 09:00 до 11:00 часов в БМУК «ЦК «Кызыл Тау» по адресу: г.Набережные Челны, проспект Чулман, д.119в при регистрации.

## 7. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа и регламент проведения соревнований утверждаются судьейской коллегией на каждый этап индивидуально. Афиша с указанием дистанций и регламентом проведения соревнований размещается на официальном сайте города Набережные Челны <http://nabchelny.ru/> за месяц до начала старта, на официальном сайте Пенсионного фонда г. Набережные Челны <http://www.pfrft.ru>, в социальных сетях <https://vk.com/>

Предварительная программа Фестиваля Приложение 1, Регламент соревнований по скандинавской ходьбе Приложение 2 к настоящему Положению.

## **8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Официальные соревнования проводятся в соответствии с Правилами, рекомендованными Европейской Ассоциацией скандинавской ходьбы. Итоги подводятся в личном зачете.

Победители и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление выбранной дистанции.

Фиксирование результатов участников официальных соревнований на дистанциях 5 км и 3 км осуществляется судьей соответствующей трассы.

Контрольное время прохождения дистанций не установлено.

## **9. НАГРАЖДЕНИЕ**

9.1 Участники, занявшие места с 1 по 3 на дистанциях 3 км и 5 км в каждой возрастной категории (Приложение 2), награждаются дипломами, медалями и ценными призами от партнеров Фестиваля.

9.2. Специальными призами поощряются участники возрастных групп в дополнительных номинациях:

- «Самый старейший участник» (муж./жен.)
- «За волю к победе» (завершающему колонну в дистанциях 3км, 5км).

Участник, не явившийся на церемонию награждения – не награждается. Неявка победителя или призера на церемонию награждения оставляет за организаторами право распорядиться призами по своему усмотрению.

## **10. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований обеспечивает Местное отделение Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России» в г. Набережные Челны РТ. Дополнительные источники финансирования: спонсорская помощь партнеров.

Финансовые расходы, связанные с экипировкой команд, командированием участников на соревнования осуществляются за счет командующих организаций и личных средств участников.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

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

Выполнение требований безопасности обеспечивают руководители учреждений (спортивных сооружений), привлекаемых для проведения Фестиваля, а также главный судья соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). В местах проведения соревнований присутствует квалифицированный медицинский персонал, контроль за обеспечением медицинского сопровождения осуществляет проводящая организация, главный судья соревнований и Исполнительный комитет.

Ответственность за жизнь и здоровье участников Фестиваля в пути следования, выполнении участниками соревнований правил техники безопасности, соблюдения дисциплины и порядка во время проведения соревнований несут руководители команд и командирующие организации.

**Приглашаем всех на праздник спорта, физкультуры и совместного проведения активного отдыха. Берите с собой родителей и детей. Интересно и полезно будет всем!**

**Данное Положение является официальным приглашением всех любителей для участия в соревнованиях по скандинавской ходьбе.**

**Предварительная программа проведения  
Фестиваля «Здоровье легким шагом»  
06 сентября 2019 года (пятница)**

09.00 – 10:30	Встреча гостей, регистрация участников Фестиваля, выдача стартовых пакетов. Брейк-кофе. Выступление творческих коллективов г. Наб. Челнов
11.00 – 11:30	Торжественное открытие Фестиваля. Приветствие почетных гостей Фестиваля.
11.30	Открытый урок по технике Скандинавской ходьбы. Проводит Инструктор, заслуженный врач РТ Зотов Александр Николаевич.
11:45	Общая разминка для участников под музыку (флэш-моб), спортсменка (армрестлинг) заслуженный мастер спорта РТ по армреслингу РТ Хамидуллина Энже Акмаловна.
<b>12:00</b>	Масс-старт лиц пенсионного и предпенсионного возраста на дистанции 5 км. (маршрут «Марш здоровья»)
<b>12:15</b>	Масс-старт лиц пенсионного и предпенсионного возраста на дистанции 3 км. (маршрут «Шаг к долголетию»)
<b>12:30</b>	Масс-старт для всех желающих на дистанции 1 км. (маршрут «Зеленый маршрут»)
13.30 –14.30	Подведение итогов Масс-стартов, обед для участников и приглашенных гостей.
14:30 –15:00	Церемония награждения
15:00 – 15:30	Официальное закрытие Фестиваля. Отъезд участников

**Регламент  
проведения соревнований скандинавской ходьбы  
для граждан пожилого возраста  
«Здоровье легким шагом»**

Начало в 09 ч. 00 мин.  
Окончание в 15 ч. 30 мин.

Центр культуры «Кызыл Тау»  
проспект Чулман, 119 в

Осмотр трасс, совещание главной судейской коллегии с представителями команд	09.00 - 11.00
Регистрация участников	09.00 - 11.00
Совещание главной судейской коллегии, оформление стартовых протоколов	11.00 – 11.50
Старт соревнований:	
Мужчины и женщины 5 км	12.00
Мужчины и женщины 3 км	12.15
Массовый старт 1 км	12.30
Церемония награждения, торжественное закрытие соревнований	14.30 – 15.30

**Возрастные категории участников:**

Номер группы	Категория участников группы	Дистанция
1	Мужчины 55-69 лет (1964-1950 г.р.) уверенные ходоки	5 км
2	Мужчины 55-69 лет (1964-1950 г.р.) начинающие ходоки	3 км
3	Мужчины 70 лет (1949 г.р.) и старше уверенные ходоки	5 км
4	Мужчины 70 лет (1949 г.р.) и старше начинающие ходоки	3 км
5	Женщины 50-59 лет (1969-1960 г.р.) уверенные ходоки	5 км
6	Женщины 50-59 лет (1969-1960 г.р.) начинающие ходоки	3 км
7	Женщины 60-69 лет (1959-1950 г.р.) уверенные ходоки	5 км
8	Женщины 60-69 лет (1959-1950 г.р.) начинающие ходоки	3 км
9	Женщины 70 лет (1949 г.р.) и старше уверенные ходоки	5 км
10	Женщины 70 лет (1949 г.р.) и старше начинающие ходоки	3 км

**Контрольное время прохождения дистанций не устанавливается.**

**Соревнования проводятся в личном зачете на дистанциях:**

- 1) дистанция 3 км, 5 км.

### **Снаряжение**

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.

Всем участникам на дистанциях 3 км, 5 км, не имеющим нужного снаряжения, организаторы предоставляют специальные палки для СХ. **Аренда палок бесплатно** – под залоговую сумму или под залог документа, удостоверяющего личность (паспорт, водительское удостоверение).

### **Правила техники передвижения, обгоны**

Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику скандинавской ходьбы, соответствующую лыжному попеременному двухшажному ходу. Движению левой ноги вперёд соответствует движение вперёд правой руки с палкой и наоборот. Движения рук в стороны должны быть ограничены.

Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

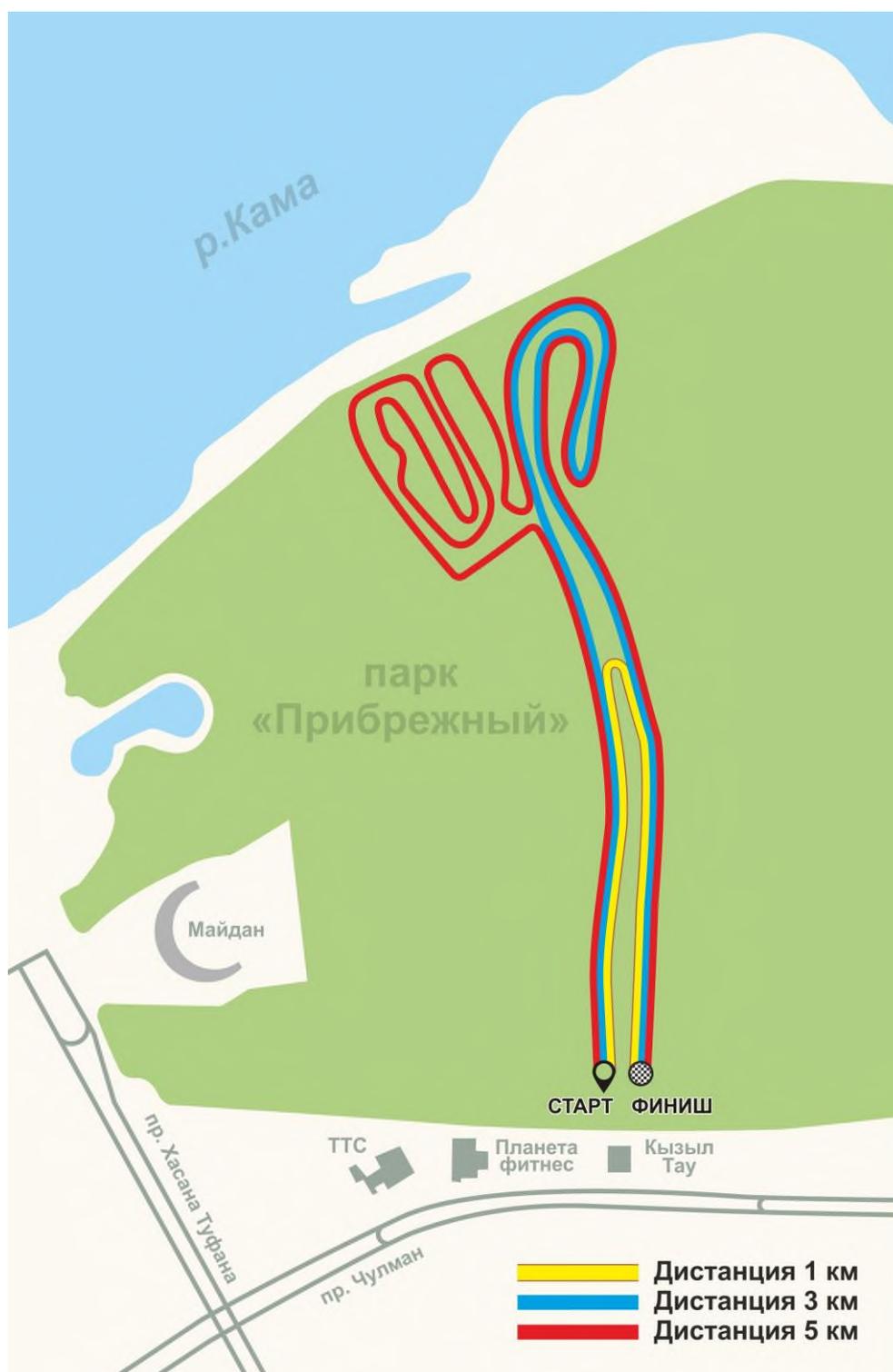
На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Допускаются пропуски отталкивания с одной из сторон при перестроениях, поворотах, обходе препятствий. Пропуски отталкивания, перенос палок в руках и волочение палок запрещены.

Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

### Маршрут трассы Фестиваля

**Маршрут:** старт на входе в парк «Прибрежный» со стороны проспекта Чулман возле Центра культуры «Кызыл Тау» → движение по трассе в парковом массиве в сторону реки «Кама» → повороты и развороты по указателям → возвращение в зону финиша.

Дистанции обозначены разным цветом.



ЗАЯВКА<sup>1</sup>

на участие в Открытом городском фестивале скандинавской ходьбы  
«Здоровье легким шагом»  
в 2019 году

от участника (команды) \_\_\_\_\_  
город, район

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг)	Адрес проживания (индекс, населенный пункт, ул., дом, кв)	Паспортные данные (серия, №, кем выдан, дата выдачи, код подразделения), СНИЛС, ИНН, МЕД.ПОЛИС	Дистанция 3км, 5 км (начинающий, уверенный)	Наличие специальных палок для СХ (да, нет)	Подпись участника <sup>2</sup>	Подпись и печать врача, дата
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.				Паспорт:  СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
2.				Паспорт:  СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
3.				Паспорт:  СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				

<sup>1</sup> Подписывая настоящую заявку, участник Фестиваля дает согласие на обработку (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение) своих персональных данных включающих: фамилию, имя, отчество, дату и место рождения, паспортные данные, сведения об образовании, биографические данные, фотографию, контактную информацию, ИНН, СНИЛС, иные сведения, относящиеся к персональным данным, предоставленным в рамках проведения Фестиваля.

<sup>2</sup> Согласен(а), что мои персональные данные будут использованы в целях проведения Открытого городского фестиваля скандинавской ходьбы «Здоровье легким шагом» 2019г. г. Набережные Челны РТ. Расписка об ответственности за состояние здоровья и уровне физической подготовки, соответствующем заявленной дистанции.

Настоящее согласие действует со дня подписания заявки до дня отзыва в письменной форме.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
5.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
6.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
7.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
8.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
9.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
10.				Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				
11.	<b>Руководитель команды</b>			Паспорт: СНИЛС: ИНН: МЕД.ПОЛИС:				

Отметка врача о допуске участника к соревнованиям должна стоять напротив фамилии каждого участника.

Допущено \_\_\_\_\_ человек.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись, печать врача)

Представитель команды органа исполнительной власти физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись Ф.И.О.

М.П.

Представитель команды от клуба (от местного СПР) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись Ф.И.О.

М.П.

ЗАЯВКА<sup>3</sup>

на участие в Открытом городском фестивале скандинавской ходьбы  
«Здоровье легким шагом»

в 2019 году

от участника \_\_\_\_\_

город, район

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг)	Адрес проживания (индекс, населенный пункт, ул., дом, кв)	Паспортные данные (серия, №, кем выдан, дата выдачи, код подразделения), медицинская справка допуск	Дистанция 1км	Наличие специальных палок для СХ (да, нет)	Подпись участника <sup>4</sup>
1.							

<sup>3</sup> Подписывая настоящую заявку, участник Фестиваля дает согласие на обработку (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение) своих персональных данных включающих: фамилию, имя, отчество, дату и место рождения, паспортные данные, сведения об образовании, биографические данные, фотографию, контактную информацию, ИНН, СНИЛС, иные сведения, относящиеся к персональным данным, предоставленным в рамках проведения Фестиваля.

<sup>4</sup> Согласен(а), что мои персональные данные будут использованы в целях проведения Открытого городского фестиваля скандинавской ходьбы «Здоровье легким шагом» 2019г. г. Набережные Челны РТ. Расписка об ответственности за состояние здоровья и уровне физической подготовки, соответствующем заявленной дистанции. Настоящее согласие действует со дня подписания заявки до дня отзыва в письменной форме.