

## **РЕГЛАМЕНТ ЗМАГАНЬ**

27 жовтня 2019г. в м. Трускавець пройдуть Всеукраїнські змагання зі скандинавської ходьби «Кубок Карпат .ГК Буковиця.» на дистанціях 2,5 км; 5,2 км; 10,4 км;

**Місце проведення:** Львівська обл. м. Борислав, вул.Тустановицька 185, (ГК Буковиця)

**День і час проведення :** 27 жовтня з 08 -00 до 17-00

**Організатор:** Представництво ГО «Української Федерація скандинавської ходьби» в Львівській області;

Гірськолижний комплекс «Буковиця»;

Трускавецька міська рада;

Клуб скандинавської ходьби «Карпатія».

### **МЕТА ЗМАГАНЬ**

Популяризація та подальший розвиток скандинавської ходи серед дітей і дорослих в Україні.

Розвиток масового спорту в Україні.

Популяризації та пропаганди здорового способу життя та залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Приємного спілкування, отримання позитивних емоцій, налагодження дружніх стосунків між шанувальниками скандинавської ходьби.

Стимулювання зростання спортивних досягнень зі скандинавської ходьби.

Вдосконалення своїх особистих результатів та отримання досвіду участі в змаганнях зі скандинавської ходьби.

### **КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАНЬ**

Загальне керівництво підготовкою та проведенням змагань здійснює ГО «Українська Федерація скандинавської ходьби»;

Гірськолижний комплекс «Буковиця»;

Трускавецька міська рада;

Клуб скандинавської ходьби «Карпатія».

Організацію суддівства змагань та контроль за дотриманням норм і вимог здійснює ГО «Українська Федерація скандинавської ходьби», за правилами <http://unwf.com.ua/pravila-2/>

### **Розклад змагань:**

8:00 – 10:00 приїзд учасників, видача стартових номерів

10:00 – 11:00 урочисте відкриття змагань, відкриття стартowego містечка, розминка учасників змагань, флеш-моб 1.25 км.

11:00 – старт дистанції – змагання 5,2 км (2 круга)

11:10 - старт дистанції - змагання 2,5 км (діти та категорія людей з обмеженими можливостями) 2 круга

12:30 – старт дистанції - змагання 10,4 км (4 круга)

16:00 – 17:00 нагородження переможців та призерів, проведення лотереї, закриття заходу.

### **УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ**

До участі в змаганнях зі скандинавської ходьби на дистанції 2,5 км; 5,2 км; 10,4 км допускаються всі бажуючі віком від 10 років і старші, які не мають протипоказань за станом здоров'я для участі в даному заході

Для популяризації скандинавської ходьби запрошуємо на «Флешмоб 1,25 км – ЖИМИ ВЕЛИКИМИ КРОКАМИ!» Безкоштовно!

Кожен учасник змагань добровільно бере участь у змаганнях, визнаючи всі ймовірні ризики для власного здоров'я під час і після їх закінчення.

Кожен учасник змагань бере на себе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити дистанцію змагань.

Відповідальність за неповнолітніх учасників змагань несуть батьки/опікуни в рамках цивільно-правового законодавства України.

### **РЕЄСТРАЦІЯ УЧАСНИКІВ**

Реєстрація учасників з наданням стартowego номеру відбуватиметься в період з 26 вересня по 20 жовтня 2019 року .

### **ВИДАЧА СТАРТОВИХ НОМЕРІВ**

Видача стартowych номерів буде відбуватись 27 жовтня з 8-00 до 10-00, на території «ГК Буковиця» за адресою: м. Борислав, вул..Тустановицька 185, (ГК Буковиця)

Для отримання стартowego номеру (пакету) необхідно:

- пред'явити документ, що посвідчує особу (або ксерокопію документу);
- надати підписану угоду – відмову від претензій, згоду на обробку персональних даних.

Стартовий пакет містить:

- стартовой номер учасника;
- чіп, для виміру часу проходження дистанції;

- медаль фінішера (вручається на фініші).

## **ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

### Техніка пересування, інвентар

- Учасники змагань пересуваються по дистанції, використовуючи техніку ходьби з обов'язковим відштовхуванням палицями і поперемінній (діагональної) роботою рук і ніг.

- Одна нога під час руху повинна завжди зберігати контакт з опорною поверхнею. При завершенні поштовху нога в колінному суглобі повинна бути повністю випрямлена. Біг, стрибки і рух на напівзігнутих ногах заборонені.

- На кожен крок має проводитися акцентоване відштовхування палицею від опорної поверхні. Амплітуда руху рук повинна бути такою, щоб при постановці палиці лікоть перебував попереду корпусу, при завершенні відштовхування кисть знаходилася позаду корпусу. Волочіння палиць заборонено.

- Одна палиця під час руху повинна завжди зберігати контакт з опорною поверхнею під гострим кутом. Нахил корпусу вперед не повинен бути більше нахилу передньої палиці. Зайвий підйом наконечників палиць вгору і розкид в сторони заборонені.

- Учасники повинні використовувати палиці з темляками, застібається на зап'ясті. Під час руху учасника по дистанції темляки повинні бути застебнуті, темляки / рукавички з системою швидкої фіксації повинні бути пристебнуті до ручок палиць.

- Палиці учасника повинні бути однакової довжини. Рекомендована довжина палиць визначається формулою «0,7 від зростання учасника  $\pm$  10 сантиметрів». Візуально рука з одягненою палицею, вертикально поставленої на опорну поверхню, повинна утворювати в ліктьовому суглобі кут, максимально близький до прямого. При використанні телескопічних палиць учасникам забороняється змінювати їх довжину під час знаходження на дистанції. Дозволяється заміна пошкоджених палиць.

### Дискваліфікація за такі порушення:

- перехід учасника на біг або стрибки
- скорочення учасником дистанції змагань
- три попередження учаснику за порушення
- створення перешкод для руху суперників у фінальній зоні
- відмова учасника від зупинки на вимогу судді-контролера
- неспортивну поведінку (агресія, образи і т.п. відносно організатора, учасників, суддів, глядачів)

Докладніше про правила дивіться на сайті Федерації: <http://unwf.com.ua/pravila-2/>

## **ПРОКАТ ПАЛИЦЬ**

Можливо взяти палки на прокат (50 грн/день). Застава за палиці: документ або 300 грн. Кількість пар палиць для прокату обмежена - всього 50 пар. Розрахунок в місці проведення змагань (Велоцентр).

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ**

Переможці визначаються наступним чином:

В особистому заліку серед чоловіків та жінок за найкращим часом згідно протоколу чіпової системи, а також за протоколом суддівської бригади по вікових групах серед:

*Х/Д 8-13 років*

*Ю/Д 14-17 років*

*Ч/Ж 18 – 29 років*

*Ч/Ж 30 – 39 років*

*Ч/Ж 40 – 49 років*

*Ч/Ж 50 – 59 років*

*Ч/Ж, 60 – 69 років*

*Ч/Ж 70+*

*Ч/Ж Люди з обмеженими можливостями*

### **НАГОРОДЖЕННЯ**

*Всі учасники змагань при перетині фінішної лінії отримують медаль фінішера.*

*Переможці та призери серед Х/Д 8-13 років, Ю/Д 14-17 років, чоловіків та жінок по вікових групах 18 – 29 років, 30 – 39 років, 40 – 49 років, 50 – 59 років, 60 – 69 років, 70+ , люди з обмеженими можливостями , нагороджуються кубками та цінними подарунками.*

### **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

*Усі зареєстровані учасники змагань самотійно несуть відповідальність за власне життя та здоров'я.*

*Учасники особисто несуть відповідальність за власну безпеку під час участі в заході.*

*Стартовий номер має бути прикріплений на грудях учасника бути добре помітним. Під час подолання всієї дистанції забороняється знімати, складати та закривати номер.*

*Стартовий внесок, який є добровільним внеском кожного учасника, є особистим внеском, спрямованим на організацію, підтримку та розвиток змагань зі скандинавської ходьби. У випадку якщо учасник не зможе взяти участь у змаганнях, завершити дистанцію, внесок не повертається.*

*Своєю участю учасник підтверджує, що ознайомився, зрозумів і погодився з усіма правилами проведення заходу, порушення яких може призвести до дискваліфікації учасника.*

*Організатори не несуть відповідальності за фізичні травми, ушкодження, будь які збитки, які учасник поніс до, під час, або після проведення змагань.*

### **ВИКОРИСТАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ**

*Кожен учасник змагань дає свою письмову згоду на використання його особистих даних, фото, відео, аудіо матеріалів з його участю рекламної діяльності або в інших цілях організаторами без узгодження з ним і без прав повного або часткового відшкодування в будь якому вигляді.*

**КОНТАКТИ**

*(097) 190-10-95 – Мацейко Євген, керівник Представництва ГО «Української Федерація скандинавської ходьби» в Львівській області.*