

Затверджую

Директор Львівського обласного  
центру фізичного здоров'я населення

«Спорт для всіх»

Вадим Климович

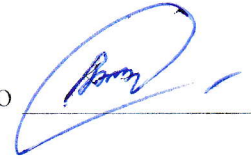


« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

Погоджено

Голова федерації  
скандинавської ходьби  
Львівської області

Свген Мацейко



« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

## Регламент змагань

28 жовтня 2023 року відбудеться Відкритий кубок зі скандинавської ходьби "Львівська осінь" на дистанції 5 км;

**Місце проведення:** м. Львів, Стрийський парк (реєстрація попередня, старт біля ОДЮСШ, вул. Уласа Самчука, 8)

**Організатори:** Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх», клуб скандинавської ходьби "Карпатія", Спортивний клуб "Львівська Політехніка", Туристично-спортивний клуб "Чорногора";

## МЕТА ЗМАГАНЬ

Популяризація та подальший розвиток скандинавської ходи в Україні. Розвиток масового спорту, популяризація та пропаганда здорового способу життя та залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Стимулювання зростання спортивних досягнень зі скандинавської ходьби. Вдосконалення своїх особистих результатів та отримання досвіду участі в змаганнях зі скандинавської ходьби. Отримання позитивних емоцій, налагодження дружніх стосунків між шанувальниками скандинавської ходьби.

## КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАНЬ

Загальне керівництво підготовкою та проведення змагань здійснює Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх».

Організацію суддівства змагань та контроль за дотриманням норм і вимог здійснює: Є. Мацейко за правилами

[https://drive.google.com/file/d/1yLw0qrjhrCdNw2AdBPCEwc6wD\\_t7nLvp/view](https://drive.google.com/file/d/1yLw0qrjhrCdNw2AdBPCEwc6wD_t7nLvp/view)

## Розклад змагань:

**28 жовтня 2023 року:**

12:00 – 13:30 реєстрація учасників, видача стартових номерів.

13:50 – 14:00 урочисте відкриття змагань, спільна розминка учасників, огляд траси

14:00 – старт дистанції – змагання 5 км

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

## **УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ**

До участі в змаганнях зі скандинавської ходьби на дистанції 5 км; допускаються всі бажаючі віком від 18 років і старші, які не мають протипоказань за станом здоров'я для участі в даному заході. 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 та підписує заяву у письмовій формі.

## **РЕЄСТРАЦІЯ УЧАСНИКІВ**

Попередня реєстрація учасників, з наданням стартового номеру, відбуватиметься до 27 жовтня 2023 року, за посиланням <https://runstyle.net/events/vidkrytyj-kubok-zi-skandynavskoyi-hodby-lvivska-osin/>

## **ВИДАЧА СТАРТОВИХ НОМЕРІВ**

Видача стартових номерів буде відбуватись 28 жовтня, Стрийський парк, вул. Уласа Самчука (ОДЮОШ). Для отримання стартового номеру необхідно: - пред'явити документ, що посвідчує особу (або ксерокопію документу); надати підписану угоду про особисту відповідальність за участь у змаганнях-згоду на обробку персональних даних. Стартовий пакет містить: стартовий номер учасника; медаль фінішера (вручається на фініші).

## **ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

Техніка пересування, інвентар - Учасники змагань пересуваються по дистанції, використовуючи техніку ходьби з обов'язковим відштовхуванням палицями і попереми́нній (діагональній) 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).

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ**

Переможці визначаються наступним чином:

- в особистому заліку серед чоловіків та жінок за найкращим часом.
- Якщо у віковій групі буде менше трьох учасників, вона буде об'єднана з найближчою молодшою по віку групою.

Вікові групи на дистанції 5 км:

- Ч/Ж 18 – 29 років, Ч/Ж 30 – 39 років, Ч/Ж 40 – 49 років, Ч/Ж 50 – 59 років, Ч/Ж 60-69, Ч/Ж 70+

## **НАГОРОДЖЕННЯ**

Всі учасники змагань при перетині фінішної лінії отримують медаль фінішера. Кубками нагороджуються переможці у вікових категоріях, серед чоловіків та жінок, призери у вікових категоріях, серед чоловіків та жінок, нагороджуються пам'ятними медалями.

**ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ** Усі зареєстровані учасники змагань самостійно 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. 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) – Євген Мацейко(098 - 920-73-01)- Ірина Олійник (067-732-15-48) – Оксана Заліско,

**ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ Є ОФІЦІЙНИМ ЗАПРОШЕННЯМ НА ЗМАГАННЯ!**