

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
Добровольного физкультурного союза

А.А.Тихомиров
«15» октября 2020г.



ПОЛОЖЕНИЕ **о проведении Фестиваля здоровья и северной (скандинавской) ходьбы** **«Ходи, Подмосковье!» для пожилых людей.**

1. Цели и задачи

Фестиваль здоровья и северной (скандинавской) ходьбы «Ходи, Подмосковье!» (далее – Фестиваль) проводится с целью повышения уровня физической активности пожилых людей, проживающих в Московской области.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди людей пожилого возраста;
- приобщение людей пожилого возраста к регулярным занятиям северной ходьбой;
- мотивация занимающихся северной ходьбой, к совершенствованию техники ходьбы;
- выявление лучших команд-участников фестиваля.

Настоящий Фестиваль включает в себя несколько форматов мероприятий:

- Проведение Фестиваля здоровья и северной (скандинавской) ходьбы «Ходи, Подмосковье!» в дистанционном формате (далее – Фестиваль).
- Проведение смотра-конкурса в дистанционном формате (далее – Смотр-конкурс).
- Проводится среди команд, из числа пожилых людей из 60 муниципальных образований Московской области в дистанционном формате.
- Зачёт лично-командный.
- Количество команд участников – 60 команд.
- Состав команды – 10 человек.
- Проведение семинара для участников смотра-конкурса и инструкторов групп по северной (скандинавской) ходьбе в дистанционном формате (далее – Семинар).

2. Место и сроки проведения Фестиваля

2.1. Фестиваль проводится с 15 октября по 29 ноября 2020 года в соответствии с графиком проведения отдельных мероприятий Приложение 1.

2.2. Мероприятия фестиваля проводятся в дистанционном формате в сети интернет на платформе сайта организатора www.dobrofiz.ru

2.3. Для доступа к семинару и для отправки конкурсных заданий используется код hodi2020

3. Организаторы Фестиваля

Организаторами Фестиваля являются Добровольный физкультурный союз, Министерство социального развития Московской области.

4. Участники смотра-конкурса

4.1. К участию в смотре-конкурсе допускаются все желающие команды-участники, состоящие из жителей Московской области пожилого возраста (мужчины – 60+, женщины – 55+, владеющие техникой северной (скандинавской) ходьбы, прошедшие в установленном порядке регистрацию. Участники смотра-конкурса несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки.

4.2. Команда, участвующая в смотре-конкурсе должна состоять не более, чем из 10 участников. Участники смотра-конкурса должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой

(включая спортивную обувь) и палками для северной (скандинавской) ходьбы с темляками типа капкан/полуперчатка. Длина палок должна находиться в пределах формулы «0.7 от роста участника \pm 5 сантиметров». Участники с палками иной длины, с темляками типа петля/без темляков, а также с BungeeRump, лыжными или трекинговыми палками не допускаются. Участие в Фестивале бесплатное.

5. Порядок регистрации участников и проведения Фестиваля

5.1. Для участия в смотре-конкурсе и семинаре необходимо направить заявку установленной формы на e-mail: sport@dobrofiz.ru в срок до 28 октября 2020г. Приложение 4, Приложение 5.

5.2. Для участия в фестивале необходимо направить заявку установленной формы на e-mail: sport@dobrofiz.ru в срок до 26 ноября 2020г. Приложение 6.

6. Правила смотра-конкурса в технике северной ходьбы (ТСХ)

6.1. Смотр-конкурс в ТСХ проводится в соответствии с Порядком проведения (Приложение 3).

6.2. Судейство смотр-конкурса в ТСХ осуществляется судьями, привлеченными Оргкомитетом. В состав судейской коллегии входят 3 члена жюри, из них один судья-счетчик и один судья-секретарь.

6.3. Каждый член жюри оценивает правильность действий каждого участника в соответствии с таблицей нарушений:

№ п/п	Название нарушения	Штрафная система оценки
	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	1 балл
	Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балл
	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла
	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла

6.4. При отсутствии нарушений участник получает 0 (ноль) штрафных баллов. Итоговой оценкой участника является средний штрафной балл. Итоговой оценкой команды является средний штрафной балл всех её участников.

6.5. Победителем смотра-конкурса по ТСХ признается команда, набравшая наименьший средний штрафной балл. Остальные места распределяются в порядке увеличения среднего штрафного балла.

6.6. Среди команд, занявших места с 1 по 3 по 4-м территориальным округам, проводится финальный этап (всего участвуют 12 команд) по вышеизложенным правилам.

7. Награждение участников Фестиваля, победителей

7.1. Итоги отборочного смотра-конкурса подводятся по 4-м территориальным округам.

7.2. В командном зачёте в каждом территориальном округе определяются по 3 (три) команды – победителя, набравшие наименьший средний штрафной балл.

7.3. По итогам финального этапа определяются 3 (три) команды – победителя, набравшие наименьший средний штрафной балл. Команды-победители награждаются кубками. Остальные команды получают диплом участника финала.

8. Подведение итогов Фестиваля.

Итоги Фестиваля подводятся главным судьей совместно с оргкомитетом, после чего публикуются на официальных сайтах организаторов.

Контакты организатора: Добровольный физкультурный союз, 8 (499) 3947302.

**График проведения
фестиваля здоровья и северной (скандинавской) ходьбы
«Ходи, Подмосковье!» для пожилых людей.**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Участники
	Приём заявок на участие в смотре-конкурсе по технике северной (скандинавской) ходьбы	15-28 октября 2020 г.	Команды, из числа пожилых людей, проживающих в муниципальных образованиях Московской области.
	Проведение установочного семинара для участников смотра-конкурса и инструкторов групп по северной (скандинавской) ходьбе	28 октября 2020 г.	Участники смотра-конкурса и инструкторы групп по северной (скандинавской) ходьбе из муниципальных образований Московской области.
	Приём конкурсных заданий на отборочный этап смотра-конкурса по технике северной (скандинавской) ходьбы	2-15 ноября 2020 года	Команды – участники смотра-конкурса.
	Подведение итогов отборочного этапа смотра-конкурса по технике северной (скандинавской) ходьбы	20 ноября 2020 г.	
	Приём конкурсных заданий на финал смотра-конкурса по технике северной (скандинавской) ходьбы	23-25 ноября 2020 г.	Команды – победители отборочного этапа.
	Подведение итогов смотра-конкурса по технике северной (скандинавской) ходьбы	29 ноября 2020 г.	
	Фестиваль здоровья и северной (скандинавской) ходьбы «Ходи, Подмосковье!»	28-29 ноября 2020 г.	Пожилые люди, проживающие в муниципальных образованиях Московской области.

**Распределение по участникам
фестиваля здоровья и скандинавской ходьбы «Ходи, Подмосковье!»
для пожилых людей.**

№ п/п	Округ	Муниципальное образование	Смотр- конкурс (чел.)	Семинар (чел.)	Фестиваль (чел.)
1.	Южный	г.о.Серебряные Пруды	10	10	50
2.		г.о. Зарайск	10	10	50
3.		г.о. Луховицы	10	10	50
4.		г.о. Пущино	10	10	50
5.		г.о. Протвино	10	10	50
6.		г.о. Серпухов	10	10	50
7.		г.о. Чехов	10	10	50
8.		г.о. Озеры	10	10	50
9.		Коломенский г.о.	10	10	50
10.		мкр.Климовск, г.о. Подольск	10	10	50
11.		г.о. Подольск	10	10	50
12.		г.о. Кашира	10	10	50
13.		г.о. Ступино	10	10	50
14.		г.о. Домодедово	10	10	50
15.		Ленинский г.о.	10	10	50
16.	Западный	Наро-Фоминский г.о.	10	10	50
17.		Можайский г.о.	10	10	50
18.		Рузский г.о.	10	10	50
19.		Одинцовский г.о.	10	10	50
20.		г.о Клин	10	10	50
21.		г.о. Солнечногорск	10	10	50
22.		г.о. Химки	10	10	50
23.		Власиха г.о.	10	10	50
24.		г. о. Краснознаменск	10	10	50
25.		г. Звенигород Одинцовский г.о.	10	10	50
26.		г.о. Красногорск	10	10	50
27.		г.о. Лотошино	10	10	50
28.		г.о. Шаховская	10	10	50
29.		городской округ Волоколамск	10	10	50
30.		г.о. Истра	10	10	50
31.	Восточный	г.о. Электрогорск	10	10	50
32.		г.о. Павловский Посад	10	10	50

33.		г.о. Раменское	10	10	50
34.		г.о. Котельники	10	10	50
35.		г.о. Рошаль	10	10	50
36.		г.о. Шатура	10	10	50
37.		Орехово-Зуевский г.о	10	10	50
38.		г.о. Люберцы	10	10	50
39.		г.о. Электросталь	10	10	50
40.		г.о. Балашиха	10	10	50
41.		г.о. Реутов	10	10	50
42.		г.о.Егорьевск	10	10	50
43.		г.о. Воскресенск	10	10	50
44.		г.о. Жуковский	10	10	50
45.		г. Лыткарино	10	10	50
46.	Северный	Талдомский г.о.	10	10	50
47.		Дмитровский г.о.	10	10	50
48.		г.о. Лобня	10	10	50
49.		Сергиево- Посадский г.о.	10	10	50
50.		г.о. Пушкино	10	10	50
51.		Мытищи г.о.	10	10	50
52.		г. Долгопрудный	10	10	50
53.		г.о. Черноголовка	10	10	50
54.		Богородский г.о. (Ногинск)	10	10	50
55.		г.о.Лосино- Петровский	10	10	50
56.		г.о. Фрязино	10	10	50
57.		г.о. Красноармейск	10	10	50
58.		г.о. Щелково	10	10	50
59.		г.о. Ивантеевка	10	10	50
60.		г.о.Королев	10	10	50

Порядок проведения смотра-конкурса по технике северной (скандинавской) ходьбы

1. Основанием для участия в смотре-конкурсе является Заявка на участие команды - состоящей из жителей Московской области пожилого возраста (мужчины – 60+, женщины – 55+, владеющие техникой северной (скандинавской) ходьбы). Команда направляет заполненную заявку установленной формы на электронный адрес sport@dobrofiz.ru в срок до 28 октября 2020 года.

2. После получения заявки Организатор передаёт куратору команды в срок до 4 ноября 2020 года стартовые номера.

3. После получения стартовых номеров каждый участник команды выполняет конкурсное задание и загружает видео через форму, размещенную на странице фестиваля в сети интернет <https://dobrofiz.ru/hodimosreg> (пример выполнения конкурсного задания также размещен на странице фестиваля в сети интернет). Каждый участник, перед выполнением конкурсного задания должен прикрепить номер на уровне грудной клетки. Далее, необходимо снять горизонтальное видео выполнения конкурсного задания, в начале видео разборчиво назвать фамилию, имя и отчество.

4. Видео должно быть снято в дневное время суток и в соответствии с видеоинструкцией. На видео должны четко просматриваться все элементы, соответствующие критериям оценки техники. В случае, если видео не соответствует требованиям или не просматривается, члены судейской коллегии могут попросить снять новое видео.

5. После оценки всех конкурсных заданий на странице фестиваля <https://dobrofiz.ru/hodimosreg> до 20 ноября 2020 года публикуется итоговый протокол с результатами проведения отборочных этапов.

**Заявка на участие в смотре-конкурсе.
Дистанционный формат.**

15 октября – 29 ноября 2020 года

Наименование муниципального образования, учреждения:

(Муниципальное образование, учреждение)

№ п/п	ФИО участника (полностью)	Дата рождения (полностью)	Возраст	Контакты ответственного сотрудника: мобильный телефон, электронная почта
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Дата _____

Подпись руководителя учреждения _____ / _____

М.П.

Приложение 5

Заявка на участие в семинаре. Дистанционный формат.

28 октября, 2020 года, начало в 10 час. 00 мин.

Наименование муниципального образования, учреждения:

(Муниципальное образование, учреждение)

№ п/п	ФИО участника (полностью)	Дата рождения (полностью)	Возраст	Контакты ответственного сотрудника: мобильный телефон, электронная почта
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Дата _____

Подпись руководителя учреждения _____ / _____

М.П.

Приложение 6

Заявка на участие в фестивале. Дистанционный формат.

28-29 ноября 2020 года, начало в 10 час. 00 мин.

Наименование муниципального образования, учреждения:

(Муниципальное образование, учреждение)

№ п/п	ФИО участника (полностью)	Дата рождения (полностью)	Возраст	Контакты ответственного сотрудника: мобильный телефон, электронная почта
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				

27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				

Дата _____

Подпись руководителя учреждения _____ / _____

М.П.