



**МОС
ПРИРОДА**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя

ГПБУ «Мосприрода»

_____ В.В. Струкова

« ____ » _____ 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнования по скандинавской ходьбе «Скороходы природы»

1. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует порядок и условия проведения соревнования по скандинавской ходьбе «Скороходы природы» (далее – Соревнование).

2. Цели и задачи

2.1. Популяризация скандинавской ходьбы на особо охраняемых природных территориях Москвы как доступной и увлекательной формы физической активности. Приобщение населения к здоровому и активному образу жизни, бережному отношению к природе. Формирование знаний дендрологии.

3. Проведение и организация Соревнования

3.1. Соревнование проводит ГПБУ «Мосприрода» совместно с Российской федерацией северной ходьбы.

4. Место и время

4.1. Соревнование состоится в природно-историческом парке «Кузьминки-Люблино» 21.09.2021 в 13:00 по адресу: Кузьминская, д. 10, стр. 1.

5. Участники Соревнования

5.1. К участию в Соревнованиях допускаются все желающие в составе команды (до 5 человек старше 14 лет), владеющие техникой скандинавской ходьбы.

5.2. Каждой команде необходимо иметь: название команды и девиз (домашнее задание), отличительную форму одежды (или различительные элементы в одежде), спортивную обувь; обязательно наличие палок для скандинавской ходьбы у каждого участника команды.

6. Программа Соревнования

6.1. I этап: «Лучший комплекс разминочно-заминочных упражнений»

Команда выполняет 2 разминочных и 2 заминочных упражнения.

Зачёт командный.

Критерии оценки: простота, доступность, эффективность, безопасность, оригинальность.

6.2. II этап: «Ходьба по маршруту длиной 1,5 км»

Команды демонстрируют технику скандинавской ходьбы по маршруту. Во время ходьбы участники Соревнования изучают породы деревьев парка, определяют названия

Зачёт командный.

Критерии оценки: правильность выполнения движений (противоход, перекал ступня-носок, управление палками). Учитывается техника ходьбы и скорость ходьбы (не бежать). Ходьба осуществляется по обозначенному маршруту.

6.3. III этап: «Спортивная дендрология»

Занесение в чек-лист разгаданных деревьев.

7. Регламент Соревнования

13:00 - регистрация участников, музыкальная зарядка;

13:00 - мастер-класс для всех желающих по технике скандинавской ходьбы от инструкторов ГПБУ « Мосприрода»;

13:30 - открытие соревнования, представление участников (название, девиз);

14:00 - 1 этап;

14:30 - 2 этап;

15:00 - 3 этап;

15:30 – подведение итогов, награждение, закрытие соревнования.

8. Координатор Соревнования

8.1. Дирекция природных территорий «Кузьминки-Люблино».

Сайт: www.kuzpark.ru.

E-mail: есорс_kuzm@mail.ru.

Телефон: +7 (495) 377-35-93.