

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
муниципального автономного учреждения  
«Центр социальных инициатив»  
С.А. Чайковский  
2024 год



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении физкультурно – оздоровительного мероприятия  
«10 000 шагов к жизни»,  
посвященного Всемирному дню здоровья

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Физкультурно – оздоровительное мероприятие «10 000 шагов к жизни», посвященное Всемирному дню здоровья (далее – Мероприятие) проводится в соответствии с пунктом 17 раздела 2 Календарного плана мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2024 год, утвержденным приказом муниципального автономного учреждения «Центр социальных инициатив» (далее – МАУ «ЦСИ») от 20.12.2023 года № 150 «Об утверждении календарного плана мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2024 год».

Мероприятие проводится с целью популяризации северной (скандинавской) ходьбы среди различных групп населения на территории муниципального образования «Город Томск».

Основными задачами Мероприятия являются:

- формирование позитивных жизненных установок;
- привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому и активному образу жизни;
- пропаганды здорового образа жизни среди населения муниципального образования «Город Томск»;
- создания условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья граждан;
- совершенствования форм организации массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением.

## **2. ОРГАНИЗАТОРЫ**

Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляет отдел спортивно - массовой работы МАУ «ЦСИ».

Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на Прилуцкую Людмилу Павловну, инструктора по спорту МАУ «ЦСИ».

## **3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

## **4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Мероприятие проводится 07 апреля 2024 года в Парке активного отдыха «Сосновый бор», расположенном по адресу: г. Томск, ул. Кутузова, д. 1Б.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Мероприятие проводится согласно настоящему Положению.

К участию в Мероприятии допускаются жители муниципального образования «Город Томск» 55 лет и старше.

Спортивная форма участников и наличие палок для скандинавской ходьбы обязательно.

Женщины и мужчины соревнуются отдельно.

Соревнование среди мужчин проводится одной возрастной категории.



Соревнование среди женщин проводится в возрастных категориях: 55-59 лет; 60-64 года; 65-69 лет; 70-74 года; 75 лет и старше.

Возрастная категория у женщин, в которой заявлена только одна участница, по решению главного судьи может быть объединена со смежной категорией.

## **6. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

Мероприятие проводится в дисциплине «северная ходьба» в соответствии с правилами вида спорта «Спортивный туризм», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 года № 255.

Задача участников: прохождение дистанции 2024 м по пересеченной местности на время по возрастным категориям, отдельно среди мужчин и женщин.

Программа Мероприятия:

10.30 – 11.00 – регистрация участников;

11.00 – 11.10 – открытие Мероприятия;

11.10 – 11.20 – общая разминка для участников Мероприятия;

11.20 – 12.20 – старт с учетом времени по возрастным категориям;

12.30 – закрытие Мероприятия.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры среди женщин в каждой возрастной категории награждаются грамотами и медалями. Победители и призеры среди мужчин награждаются грамотами.

## **8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в Мероприятии принимает инструктор по спорту МАУ «ЦСИ» Прилуцкая Людмила Павловна до 12:00 часов 06 апреля 2024 года по электронной почте: [ua9hls@mail.ru](mailto:ua9hls@mail.ru) или телефону +7 962 777 76 72 по форме (приложение №1).

Допуск участников к Мероприятию производится только на основании полностью заполненных заявок на участие. Заявки подаются участниками лично либо через представителей команд (клубов), могут быть индивидуальными либо коллективными.

Регистрация участников проводится в день проведения Мероприятия, на основании предварительной заявки. Допуском к Мероприятию является собственноручно заполненная расписка об ответственности участника за свою жизнь и здоровье на время участия в Мероприятии (приложение №2).

## **9. СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ**

Отчет о проведении Мероприятия предоставляется в отдел спортивно-массовой работы МАУ «ЦСИ» в течение 2 дней с момента окончания Мероприятия согласно утвержденной форме отчетности на бумажном и электронном носителе.

Информацию, анонсирующую проведение Мероприятия направлять для рассылки в СМИ в отдел спортивно-массовой работы МАУ «ЦСИ» на электронную почту: [Sport-instryktor@mail.ru](mailto:Sport-instryktor@mail.ru) не позднее, чем за 2 рабочих дня до начала Мероприятия.

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В**  
физкультурно – оздоровительном мероприятии,  
в рамках Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»,  
посвященному Всемирному дню здоровья

07 апреля 2024 год

	Ф.И.О.	Год рождения
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Ф.И.О. инструктора по спорту МАУ «ЦСИ» \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_

*РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ  
участника мероприятия за свои жизнь и здоровье*

Я, \_\_\_\_\_,

Ф.И.О. полностью

дата рождения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ Г.;

участник команды \_\_\_\_\_,

как совершеннолетний гражданин РФ, находясь в здравом уме, осознаю все возможные опасности, связанные с моим участием в физкультурно-оздоровительном мероприятии «10 000 шагов к жизни», посвященного Всемирному дню здоровья и несу полную личную ответственность за свои действия, свою жизнь и здоровье. В случае несчастного случая или получения травмы я не буду иметь претензий к организаторам мероприятия.

С положением и регламентами мероприятий ознакомлен(а) и обязуюсь выполнять.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
дата подпись расшифровка

подписи

Настоящая расписка предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
дата подпись расшифровка подписи