

## **Соревнования по скандинавской ходьбе прошли впервые в митинском Ландшафтном парке**

23.12.2015

В минувшую субботу митинский Ландшафтный парк стал местом первых соревнований по скандинавской ходьбе в Северо-Западном округе. Посостязаться в правильном и здоровом движении собрались участники клуба Бабушкинского парка, структурным подразделением которого является Ландшафтный парк Митино.

В Ландшафтном парке секция скандинавской ходьбы действует вот уже год. Два раза в неделю по утрам местные жители под руководством тренера выходят в парк с палками и ходят по горкам и низинам парка оздоровительной походкой.

Такая же секция действует и в Бабушкинском парке.

Занимающихся в секциях участников стало так много, что пришло время проверить своё мастерство в соревновании.

В субботу утром все участники соревнований стартовали от места сбора - картингов Ландшафтного парка.

Состязания проходили по двум дистанциям – на 3 и 5 км.

Судьями стали инструкторы Русской Национальной Ассоциации скандинавской ходьбы (RNWA) и Федерации скандинавской ходьбы г. Москвы.

Участники соревнования передвигались по дистанции, используя технику лыжного попеременного двушажного хода. Движению левой ноги вперёд соответствует движение вперёд правой руки с палкой и наоборот. На каждый шаг нужно отталкиваться палкой от опорной поверхности. Одна нога во время движения всегда сохраняла контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки были запрещены. За соблюдением правил на всём протяжении дистанции следили инструкторы и судьи.

Победителям вручили полезные призы, имеющие отношение к снаряжению, а также кубки, медали и грамоты.

А все участники получили хорошее настроение и заряд бодрости на все выходные.

Источник: <https://www.mos.ru/pulse/news/5034073>

---

Адрес страницы: <http://mitino.mos.ru/presscenter/news/detail/2399755.html>

---

[Управа района Митино](#)