

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент регионального отделения
Российской федерации северной
ходьбы Калининградской области

_____ Д.В. Янковский

« ____ » _____ 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по технике северной ходьбы
РО РФСХ Калининградской области

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Настоящие соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни и популяризации северной (скандинавской) ходьбы как вида спорта на территории Калининградской области.

Задачи:

- выявление сильнейших спортсменов;
- развитие дружеских связей между любителями и профессиональными спортсменами северной (скандинавской) ходьбы Калининградской области и других регионов России.

2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся «15» июля 2023 года на территории стадиона «Калининград» по адресу: г.Калининград, ул.Солнечный бульвар, 25, футбольное поле возле входа № 4.

Регистрация на соревнования осуществляется с «01» июня 2023 года в сети «Интернет» на сайте nordicwalking39.ru (кнопка «Техника 2023»).

Справочная информация о соревнованиях по телефонам:

+79114544562 Дмитрий;

+79114538565 Александра.

ПРОГРАММА:

9:00 – сбор участников соревнований, получение стартовых номеров;

9:45 – открытие соревнований;

10:00 - начало соревнований.

3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство соревнованиями и их непосредственное проведение осуществляется Региональным отделением Российской Федерации северной ходьбы Калининградской области.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

Соревнования проводятся как личные. В соревнованиях принимают участие все желающие, владеющие техникой передвижения северной ходьбой, не имеющие медицинских противопоказаний. В заявочных документах (анкетах) каждый участник письменно подтверждает свою личную ответственность за состояние здоровья и техническую подготовленность.

Без подачи предварительной заявки на участие участник не допускается к соревнованиям. Регистрация в день соревнований не проводится. Лимит участников 50 человек, участник считается зарегистрированным при поступлении оплаты стартового взноса на счет руководителя Организатора и присвоении участнику стартового номера.

Регистрация участника на соревнования на сайте <https://nordicwalking39.ru/tehn23.html> одновременно подразумевает его согласие с требованиями данного Положения, а также ответственность за состояние здоровья и уровень собственной физической подготовленности. В заявке указываются фамилия, имя и отчество участника, а также номер его телефона.

Стартовый взнос составляет 400 рублей, перечисляется по номеру телефона руководителя Организатора Янковского Дмитрия Владимировича - 89114544562. В случае отказа участника от участия в соревнованиях либо невозможности его участия стартовый взнос не возвращается.

Данное соревнование входит в рейтинг спортсменов РФСХ.

Спортсмены, достигшие 18 летнего возраста, получают баллы всероссийского рейтинга спортсменов. Текущие результаты рейтинга можно будет посмотреть на сайте nordicwalking39.ru и ruswalk-sport.ru в соответствующих разделах.

5. РЕГЛАМЕНТ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Соревнования по технике северной ходьбы (далее – ТСХ) проводятся на ровной площадке с естественным грунтом или искусственном газоне размером не менее 20 на 20 м (далее – площадка), с использованием разметки цветными маркерами (фишками) и маячками.

Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в разных направлениях, с последовательным изменением ракурса наблюдения со стороны членов судейской коллегии (жюри).

Судейство соревнований в ТСХ осуществляется судьями, привлеченными Организатором. В состав судейской коллегии должно входить не менее 5 членов жюри для оценки спортсменов, 2 судьи-счетчика и 1 судья на старте. Кроме того, приглашение спортсменов на старт и озвучивание итоговых оценок осуществляется судьей-информатором или диктором. Обязательным также является присутствие технического делегата от РФСХ, осуществляющего надзор за качеством судейства соревнований и соблюдением настоящего Положения

Обязанностью Организатора является обеспечение технической видеосъемки соревнований.

Движение по площадке осуществляется участниками отдельно, по траектории в виде треугольника либо квадрата с диагональю (в зависимости от конфигурации площадки), с прохождением маячков. Каждый спортсмен в ходе своего выступления должен преодолеть отрезки общей протяженностью не менее 60

метров - с таким расчетом, чтобы жюри имело возможность видеть движение участника спереди, сбоку и сзади.

Спортсмен начинает свое выступление на площадке из стартовой зоны по команде судьи на старте. В ходе прохождения соревновательного коридора (по разметке) участник самостоятельно выбирает темп движения, позволяющий ему продемонстрировать выполнение всех технических элементов северной ходьбы наиболее четко.

Каждый член судейской коллегии (жюри) выставляет оценочный балл участнику по 10-балльной шкале, исходя из уровня выполнения спортсменом базовых элементов техники северной ходьбы. Для визуализации выставленных судьями оценок применяются перекидные табло с цифрами от 0 до 10, позволяющие отражать десятые доли балла (с разбегом в 0,5 балла) либо электронные табло с аналогичными опциями.

Оценочный балл определяется следующими критериями правильной техники северной ходьбы (СХ):

- наличие и сохранение контакта с землей хотя бы одной палки в период одиночной опоры (интервале времени, соответствующем одному шагу, то есть моменту нахождения переносной ноги без контакта с землей);

- захват рукоятки палки всей кистью руки;

- постановка палки под острым углом к опорной поверхности в зоне шага (то есть в зоне между опорной и переносной ногой) не позднее постановки переносной ноги;

- маховое движение в плече (без участия локтя) и амплитудный вынос руки перед корпусом до момента отталкивания палкой;

- отведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания;

- раскрытие ладони (отпускание рукоятки палки) после ухода руки назад за корпус;

- наличие акцентированного (силового) отталкивания палками, при котором наконечник палки после толчка сохраняет контакт с опорной поверхностью до момента отрыва от земли переносной ноги, а палка переносится по воздуху (без волочения);

- вынос вперед выпрямленной переносной ноги с момента прохождения вертикали до контакта с землей (отсутствие движения на полусогнутых ногах, или т.н. "семенящего шага");

- движение палок параллельно корпусу (отсутствие разброса палок в стороны после отталкивания);

- наклон корпуса вперед от 5 до 10 градусов от вертикали (но не более угла наклона передней (толчковой) палки).

Примечание: особыми условиями правильной техники передвижения, которые не оцениваются судьями в баллах, но влекут дисквалификацию участника в случае их невыполнения, являются исключение отрыва обеих ног от земли (отсутствие фазы полета) и параллельная работа разноименных руки и ноги при попеременном двухшажном ходе (отсутствие т.н. «иноходи»).

Все судьи осуществляют свои функции индивидуально и судейство основывается на результатах визуального наблюдения.

Цена каждого технического элемента составляет 1 балл. Судья не имеет права снимать дополнительный балл одному и тому же спортсмену за одно и то же нарушение.

В случае отсутствия нарушений и четкого выполнения всех 10 указанных в перечне технических элементов максимальная оценка участника от одного судьи составляет 10 баллов.

При наличии ошибок или нечеткого выполнения участником любого технического элемента из указанного перечня судья может снизить оценку участнику на 0,5 балла за конкретный оцениваемый элемент. При невыполнении спортсменом любого из указанных технических элементов судья может снизить оценку участнику на 1 балл.

Победителем соревнований признается спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов по совокупности оценок всех судей (членов жюри).

В случае равенства суммы баллов у двух и более спортсменов, претендующих на призовое место (с 1-го по 3-е), судейская коллегия назначает дополнительный раунд соревнований, в котором участники, набравшие равные баллы, еще раз демонстрируют свое прохождение по площадке. Жюри оценивает дополнительные выступления спортсменов, исходя из уровня выполнения всех технических элементов в дополнительном раунде. Оценки участников дополнительного раунда определяют распределение их мест в итоговом протоколе между собой и не влияют на позиции остальных спортсменов, уже завершивших свое выступление.

Грубыми нарушениями техники северной ходьбы, влекущими отсутствие судейской оценки и автоматическую дисквалификацию участника, признается переход на бег либо синхронная работа одноименных руки и ноги ("иноходь"), зафиксированные хотя бы двумя судьями. В любом из двух указанных случаев судьи выставляют оценку "0 баллов", спортсмен снимается с соревнований.

Все победители и призеры в категории Мужчины и Женщины награждаются кубками.

6. ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Расходы, связанные с проведением соревнований в части награждения, производятся за счет средств Организатора, спонсоров и партнеров соревнований.

Расходы, связанные с командированием участников (проезд к месту проведения соревнований и обратно, питание) несут сами участники.

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся на стадионе «Калининград» - спортивном сооружении, отвечающем требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Ответственность за противопожарную и антитеррористическую безопасность участников и зрителей соревнований несет руководитель стадиона «Калининград».

Непосредственную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов несут сами спортсмены.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

1.2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности, при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры, раньше находящейся сзади ноги. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса.

1.4. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

2. Инвентарь

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристёгнуты к ручкам палок. Запрещено использование палок иных конструкций и предназначений (лыжных, треккингowych, оборудованных вместо темляка петель, и т.п.).

2.2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника $\pm$ 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. Контроль длины палок производится при построении участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

2.3. Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

3. Протесты, апелляции

3.1. Протесты могут подавать только представители команд (клубов) на действия организатора соревнований, судей. Протесты на действия других участников не принимаются. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований подаются не позже, чем за 30 минут до начала соревнований. Остальные протесты – не позже, чем в течение 30 минут после публикации предварительных результатов соревнований. Протесты, поданные в ненадлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

3.2. Протесты подаются в письменном виде на имя Главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все

доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей Организатора и судейской бригады.

Информированное добровольное согласие

на участие в спортивном мероприятии по северной (скандинавской) ходьбе
«Соревнования по технике северной ходьбы РО РФСХ Калининградской области».

«15» июля 2023 года

Я, _____
(Ф.И.О., полностью)

« ____ » _____ год рождения,

Адрес регистрации: _____
(адрес места жительства)

даю информированное добровольное согласие на участие в спортивном мероприятии **«Соревнования по технике северной ходьбы РО РФСХ Калининградской области»**, организованном РО РФСХ Калининградской области, и сообщаю, что считаю себя здоровым и могу участвовать в данном спортивном мероприятии, сообщаю о полной дееспособности и беру на себя всю ответственность за возможные последствия для здоровья.

В соответствие с Положением о проведении спортивного мероприятия **«Соревнования по технике северной ходьбы РО РФСХ Калининградской области»** Председателем регионального отделения РФСХ Калининградской области Янковским Д.В. в доступной для меня форме разъяснены мне цели и программа спортивного мероприятия, связанные с ними риски, в том числе вероятность развития состояний, при которых возможно потребуются медицинская помощь, а также предполагаемые результаты оказания медицинской помощи. Мне разъяснено, что я имею право отказаться от одного или нескольких этапов участия в спортивном мероприятии в любой момент по своему желанию.

Выражаю свое согласие на обработку моих персональных данных. Разрешаю использовать фото- и видеоматериалы, на которых может быть мое изображение, по усмотрению организаторов спортивного мероприятия **«Соревнования по технике северной ходьбы РО РФСХ Калининградской области».**

(Ф.И.О., полностью)

(подпись)

(контактный телефон)

« ____ » _____ 2023 г.