

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. начальника Управления  
физической культуры и спорта  
администрации Дмитровского  
городского округа Московской области

  
\_\_\_\_\_ Н.В. Колетвинова  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор  
Муниципального бюджетного учреждения  
«Центр развития физической  
культуры, спорта и отдыха»

  
\_\_\_\_\_ А.А. Малахова  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель правления Общественной  
организации «Федерация спортивного  
туризма Дмитровского района»

  
\_\_\_\_\_ О.П. Романцова  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по спортивному туризму  
«Дмитровский Заход» (дисциплина северная ходьба)  
(далее - соревнования)**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью:  
создания условий и развития спортивного туризма (северной ходьбы) в Дмитровском городском округе;  
привлечения населения к здоровому и активному образу жизни;  
повышения спортивного мастерства участников соревнований;  
обмена опытом между спортсменами и клубами.

### 2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации Дмитровского городского округа Московской области (далее - Управление). Непосредственное проведение соревнований возлагается на Общественную организацию «Федерацию спортивного туризма Дмитровского района»

Главный судья: Фефелов Александр Петрович, СС1К.

Главный секретарь: Иноземцева Ирина Евгеньевна, СС2К.

### 3. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся **20 апреля 2024 года** по адресу: Московская область, г.Дмитров, мкр.Внуковский, д.28, Центр зимних видов спорта МБУ «ЦРФКСиО».

Программа соревнований:

09:30 - 10:30 – получение стартовых номеров;

10:45 – открытие соревнований, разминка;

11:10 – старт.

#### **4. УЧАСТНИКИ**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие соответствующую спортивную подготовку и допуск врача. Всем участникам соревнований рекомендуется оформить полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

Все участники соревнований должны иметь документ, удостоверяющий личность (копию свидетельства о рождении или паспорта).

Дисциплина: северная ходьба.

#### **Возрастные группы и дистанции:**

1. 11 - 13 лет (3 км) - мальчики и девочки;
2. 14 - 15 лет (3 км) - юноши и девушки;
3. 18 - 34 лет (3 км) - мужчины и женщины;
4. 35 - 49 лет (3 км) - мужчины и женщины;
5. 50 - 59 лет (3 км) - мужчины и женщины;
6. 60 - 69 лет (3 км) - мужчины и женщины;
7. 70 и старше (3 км) - мужчины и женщины.

#### **5. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры в соревнованиях определяются по наименьшему времени преодоления дистанции с учетом штрафного времени, начисленного судьями за нарушение техники передвижения северной ходьбой в соответствии с Правилами соревнований, изложенными в Приложении.

#### **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

В каждой возрастной группе награждаются победители и призеры, занявшие 1,2,3 места.

Награждение проходит отдельно среди мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.

#### **7. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

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

#### **8. ПРОЧЕЕ**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются предварительно по электронной почте [crfk.reg@yandex.ru](mailto:crfk.reg@yandex.ru) до **18 апреля 2024 года, 18:00**, в заявке необходимо указать: ФИО, год рождения, адрес проживания, команда/населенный пункт, ФИО тренера.

Возраст участников (количество полных лет) определяется по состоянию на 31 декабря 2024 года.

Без подачи предварительной заявки, участие в соревнованиях невозможно.

Телефон для справок: 8-916-554-12-91, 8-929-636-35-50.

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования**



## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований обязаны передвигаться по дистанции используя специальные палки и применяя технику северной ходьбы. Продвижение спортсмена вперед происходит за счет попеременной разноименной работы верхних и нижних конечностей. Движение рук осуществляется параллельно друг другу. Палки являются инструментом, помогающим в продвижении, что достигается давлением палки на опору (поверхность) за счет мускульной силы рук и выталкиванием вперед. Любые другие стили передвижения вступают в противоречие с правилами.

### 1.2. Критерии техники

1.2.1. Естественный шаг с перекатом с пятки на носок. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.2.2. Допускается естественный наклон корпуса, но не более наклона передней палки.

1.2.3. Постановка палки под острым углом к поверхности.

1.2.4. Выведение руки вперед в начальной фазе отталкивания за осевую линию корпуса за счет махового движения в плечевом суставе. Показатель – локоть впереди линии корпуса.

1.2.5. Акцентированное отталкивание с давлением на палку на всем протяжении контакта палки с поверхностью. Обязательный постоянный контакт одной из палок с опорной поверхностью. Постановка палки впереди в начальной фазе отталкивания не позднее постановки передней ноги. Отрыв палки от поверхности при завершении отталкивания не ранее отрыва задней ноги. Волочение палок запрещено.

1.2.6. Заключительная фаза отталкивания происходит при отведении руки назад. Показатель – кисть сзади линии корпуса.

Примечания:

1) допускается неполная амплитуда движения рук, сгибание ног, излишний наклон корпуса вперед и отклонение его назад при движении на крутых подъемах и спусках с уклоном более 10%;

2) допускается неполная амплитуда движения рук при прохождении поворотов;

3) допускается единичные пропуски касания палкой поверхности при прохождении поворотов, обгоне, обходе препятствий.

### 1.3. Правила обгона на дистанции

1.3.1. В соревнованиях с отдельным стартом обгоняемый обязан уступить тропу в том случае, если ее ширина не позволяет совершить обгон идущему сзади. В остальных случаях обгоняемый может двигаться по своей оптимальной для данного участка трассы траектории, не создавая помех для обгона.

1.3.2. При недостаточной ширине трассы, обгоняющий обязан предупредить впереди идущего голосом о своем намерении, во избежание столкновения. Смещение обгоняемого после предупреждения в сторону обгона может быть расценено как помеха и блокировка, за исключением случаев, когда эта траектория является оптимальной (повороты, обход препятствий). Обгоняющий в данном случае при начале обгона должен учитывать эти обстоятельства.

1.3.3. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем спортсмене. Обгоняющий спортсмен вправе занять траекторию обгоняемого, если расстояние



между ними при обгоне составляет не менее расстояния вытянутой руки от передней палки обгоняемого, и обгоняемый спортсмен не вынужден ограничивать свои движения. В противном случае это может быть расценено как блокировка.

1.3.4. В соревнованиях с массовым стартом спортсмены не должны создавать помех рядом идущим соперникам, в том числе при обгоне.

## **2. Инвентарь**

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застегнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристегнуты к ручкам палок. Запрещено использование палок иных конструкций и предназначений (лыжных, треккингowych, оборудованных вместо темляка петлей, 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. Контроль на дистанции, штрафы**

3.1. Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия.

3.2. Судьи-контролеры должны выполнять свои обязанности непредвзято и автономно.

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечет наказание в виде начисления штрафного времени или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

3.4. Фиксирование ошибок техники передвижения участников происходит в протоколе, при визуальном контроле на дистанции линейными судьями. Разрешена судейская видеосъемка участников соревнования для контроля и оценки техники.

3.5. Штрафные санкции начинают применяться за каждые 2 (два) одноименных замечания, зафиксированных в протоколе от двух разных судей.

**3.6. Штрафные санкции (штрафное время) применяются при следующих нарушениях:**

1) малая амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя впереди линии корпуса при постановке палки, отсутствие заведения кисти за линию корпуса при завершении отталкивания);

2) отсутствие акцентированного отталкивания и давления на палку, а также волочение палок;

3) отсутствие постоянного контакта одной из палок с поверхностью, отрыв палки от поверхности ранее отрыва задней ноги;

4) создание преднамеренных помех для движения других участников.

Каждый штрафной балл равен 15 секундам дополнительного времени.

### **3.7. Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:**

- переход участника на бег или прыжки;
- сокращение участником дистанции соревнований;
- создание грубых помех для движения соперников на дистанции и в финишной зоне;
  - неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, болельщиков).

Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Невозможность известить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Решение о дисквалификации участника принимает Главный судья соревнований.

### **4. Протесты, апелляции**

4.1. 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 не в надлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

4.2. 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 соревнованиях МБУ «ЦРФКСиО» по спортивному туризму  
«Дмитровский Заход» (дисциплина северная ходьбу)  
**20 апреля 2024 г.**

Я, \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., полностью)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ год рождения,

Адрес регистрации: \_\_\_\_\_  
(адрес места жительства)

даю информированное добровольное согласие на участие в соревнованиях по спортивному туризму «Дмитровский Заход» (дисциплина северная ходьбу), организованным Федерацией спортивного туризма Дмитровского района, 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 соревнований по спортивному туризму «Дмитровский Заход» (дисциплина северная ходьбу), Председателем ФСТ Дмитровского района по северной ходьбе О.П. Романцевой, в доступной для меня форме, мне разъяснены 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 или потребовать его прекращения, 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 соревнований по спортивному туризму «Дмитровский Заход» (дисциплина северная ходьбу).

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., полностью)

(подпись)

(контактный телефон)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.