

# Положение об открытой тренировке по северной ходьбе «Подснежники Race» 1 марта 2026 (г. Челябинск)

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОТКРЫТОЙ ТРЕНИРОВКИ

2. Открытая тренировка по северной ходьбе «Подснежники Race» (далее – Мероприятие) проводится в целях:

- Приобщение населения г. Челябинска и Челябинской области к здоровому и активному образу жизни.
- Укрепление дружеских связей спортсменов разных клубов Челябинска и Челябинской области.
- Популяризация Северной ходьбы в городе Челябинске и Челябинской области в качестве фитнеса и спортивной дисциплины.
- Определения потенциальных участников для участия в официальных спортивных мероприятиях по Северной ходьбе.

## 3. ПРОВЕДЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Организатором Мероприятия является Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация спортивного туризма Челябинской области» (далее – Организатор).

3.2. Непосредственное проведение Мероприятия возлагается на Комиссию по развитию дисциплины «Северная ходьба» при федерации спортивного туризма Челябинской области (далее – Исполнитель Мероприятия). Ответственное лицо: Шерстнева Александра Вадимовна, тел. 8 963-46-22-000.

3.3. Официальная группа Мероприятия в телеграмме: <https://t.me/+r5kYJ1u11atjMzc6>

## 4. ВРЕМЯ, МЕСТО, ПРОГРАММА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. Дата проведения Мероприятия – 1 марта 2026 года с 10.30 до 14.30

4.2. Место проведения Мероприятия – г. Челябинск, лесной массив между микрорайоном Парковый-2 и ЖК «Ньютон», вход с асфальтированной парковки в конце улицы Петра Сумина. Координаты: 55.170703, 61.261334, <https://yandex.com/maps/-/CPAleLz5>

4.3. Дистанция: 2.7 км – 2 круга по 1,35 км с перепадом высот.

4.4. Соревновательный круг обозначен разметкой – сигнальной лентой, фишками и конусами. Движение по дистанции осуществляется в соответствии с предварительным инструктажем участников.

## 5. РЕГЛАМЕНТ МЕРОПРИЯТИЯ

10:30-11:30: Регистрация участников (выдача Стартового номера), проверка экипировки (высоты палок, наличие темляка).

11:30-11:40: Открытие Мероприятия

11:40: Инструктаж

11:50: Разминка участников

12:00: Раздельный старт участников по результатам жеребьевки с интервалом 10 сек.

14:00: Награждение.

14:30: Закрытие Мероприятия

## 6. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ И ЗАЯВОЧНЫЙ ВЗНОС

- 6.1. Электронная регистрация для участников Мероприятия открыта до 26 февраля 2026 года включительно на сайте <https://orgeo.ru/event/info/snowdroprace>
- 6.2. При регистрации участник обязан точно указывать персональные данные как в паспорте. Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил заявочный взнос.
- 6.3. Регистрация участника аннулируется, если участником указаны ложные, неточные или неполные данные. В случае аннулирования регистрации денежные средства не возвращаются.
- 6.4. Регистрация может быть закрыта досрочно при достижении максимального числа участников Мероприятия, предусмотренного в п.7.5 настоящего Положения.
- 6.5. Зарегистрированный участник может переоформить свою регистрацию на другого человека до 26 февраля 2026 включительно. Для этого необходимо связаться с Исполнителем Мероприятия по указанным контактам.
- 6.6. Заявочный взнос — 500 руб. Оплата заявочного взноса осуществляется переводом Шерстневой Александре Вадимовне, являющейся физическим лицом, плательщиком налога на профессиональный доход в соответствии с ФЗ от 27.11.2018 №422-ФЗ до 26 февраля 2026 года включительно. Варианты перевода:
  - По номеру телефона 89634622000 на Т-банк – **основной способ**.
  - По ссылке для перевода <https://tbank.ru/cf/6bdfaWvi2LZ> (Сбор Другое)
  - по QR-коду, размещенному в конце настоящего Положения (Сбор Другое) – **работает только из приложения Т-банк**.
- 6.7. Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил заявочный взнос.
- 6.8. **Отмена регистрации на Мероприятие невозможна**, заявочный взнос НЕ возвращается. Заявочные взносы идут на организацию Мероприятия и его подготовку.

## 7. УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКОВ К МЕРОПРИЯТИЮ

- 7.1. Допускаются участники с 18 лет, имеющие необходимый уровень физической подготовки. Возраст участников определяется по году рождения на 31 декабря 2026 года.

7.2. В Мероприятии принимают участие зарегистрированные участники, имеющие необходимую подготовку, спортивную форму одежды, палки для северной (скандинавской) ходьбы, соответствующие требованиям п.8.2 и п. 8.3., и Стартовый номер. Участники без стартового номера к участию в Мероприятии не допускаются.

7.3. Принимая участие в Мероприятии, участник подтверждает, что:

- регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в спортивных мероприятиях для его здоровья.
- не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в Мероприятии, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам.
- Состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Мероприятии.
- Принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

7.4. К Мероприятию допускаются участники, предоставившие расписку об ответственности за свою жизнь и здоровье (приложение к настоящему положению). Заполненный бланк расписки необходимо предоставить непосредственно на Мероприятие. Бланк можно скачать на странице мероприятия по ссылке <https://orgeo.ru/event/info/snowdroprace>

7.5. Количество мест для участия: 50

## **8. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА**

8.1. Северная ходьба – дисциплина, в рамках которой участники преодолевают дистанцию пешим способом, используя специфическую технику попеременного диагонального шага с отталкиванием специальными палками для северной ходьбы.

8.2. Палки выбираются облегчённой конструкции, из алюминия или карбона. Высота палок подбирается по правилу  $0,68 \times \text{Рост участника в см} \pm 5$  см. Палки должны быть оснащены специальным темляком-полуперчаткой, позволяющим выполнять правильную технику северной ходьбы.

8.3. Палки для лыж, трекинга, палки с креплением типа «петля», палки с амортизаторами типа BungeePump не относятся к палкам для Северной ходьбы. Их использование на Мероприятии запрещено.

8.4. **Техника движения с палками предполагает:**

- Попеременное движение рук и ног, сопровождаемое отталкиванием от поверхности земли, травы, песка или специального резинового покрытия на стадионе.
- Участник должен иметь постоянный контакт с поверхностью земли ногой и противоположной палкой, исключая фазу полёта, как в беге.
- Вынесенная назад нога должна быть практически полностью выпрямлена при отталкивании.
- Руки работают по принципу маятника, движение руки от плеча. При движении руки вперед: прямой локоть выносится перед туловищем, затем при движении руки назад, кисть выносится назад и мягко раскрывается.

- При движении с палкой запрещены – бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах. Одна палка во время движения всегда должна сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом.
- Исключены: бег, волочения палок, отсутствие акцентированного выталкивания палкой, излишний подъем наконечников выше уровня колена, разброс палок при движении в стороны.

## 9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАРУШЕНИЙ И ШТРАФОВ

- 9.1. Нарушения в технике северной ходьбы оцениваются на точках контроля на всей дистанции визуальным наблюдением и видео-фиксацией движения.
- 9.2. При совершении участником нарушения, судья-контролёр озвучивает голосом номер участника и нарушение. Участник продолжает идти далее, так он предупрежден о нарушении и начислении штрафных баллов.
- 9.3. За нарушение основных критериев техники северной ходьбы предусмотрен штраф +30 сек за каждое нарушение.
- 9.4. За грубые нарушения, перечисленные в п.9.11 штраф +10 минут за каждое нарушение.
- 9.5. Штрафы суммируются и добавляются к финишному времени участника в итоговом протоколе с указанием количества и конкретного нарушения.
- 9.6. Нарушение **«НАКЛОН»** – наклон корпуса вперед больше наклона передней палки.
- 9.7. Нарушение **«ЛОКОТЬ»** – малая амплитуда движения рук, отсутствие выноса локтя перед корпусом при постановке палки.
- 9.8. Нарушение **«КИСТЬ»** – малая амплитуда движения рук, отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания.
- 9.9. Нарушение **«ИНОХОДЬ»** – отсутствие попеременной диагональной работы рук и ног.
- 9.10. Нарушение **«ОТТАЛКИВАНИЕ»** – движение без отталкивания, отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги), волочение палок.
- 9.11. **Грубые нарушения выполнения техники СХ:**
  - Нарушение **«БЕГ»** – переход на бег или прыжки.
  - Нарушение **«ХОДЬБА НА ПОЛУСОГНУТЫХ»** – движение на полусогнутых ногах.
  - Нарушение **«КОРОТКИЙ ШАГ»** – передвижение семенящим шагом и чрезмерное виляние бедрами (спортивная ходьба).
  - Отказ участника от остановки по требованию судьи.
  - Сокращение участником дистанции.
  - Невыполнение участником Условий Мероприятия.

За неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей во время старта и при подведении итогов) участник дисквалифицируется, результат аннулируется, возврат заявочного взноса не производится.

## **10. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

- 10.1. Определение победителей и призеров происходит по наименьшему времени прохождения дистанции с примененной системой оценки п.9.
- 10.2. Все участники соревнования преодолевшие дистанцию награждаются медалями участников. Победители (1 место) и призеры (2 и 3 место) соревнований награждаются грамотой и призом.
- 10.3. Награждение проводится отдельно среди мужчин и женщин в двух возрастных группах:
  - группа 18-45 лет (мужчины и женщины);
  - группа 46+ (мужчины и женщины)

## **11. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

- 11.1. Расходы на проезд, питание, участие в Мероприятии несут сами участники.
- 11.2. Проведение и награждение участников организовано за счет заявочных взносов и привлеченных спонсорских средств.

## **12. ИЗМЕНЕНИЕ ИЛИ ОТМЕНА МЕРОПРИЯТИЯ**

- 12.1. Организатор Мероприятия оставляет за собой право изменять дистанцию и место расположения Мероприятия в любой момент.
- 12.2. Мероприятие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения, при наличии неблагоприятных погодных условий, которые ставят под сомнение безопасность проведения Мероприятия и безопасность участников. Решение об отмене Мероприятия, изменении маршрута или дистанции принимается Организатором Мероприятия.

## **13. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- 13.1. Организатор Мероприятия может внести изменения в любой пункт данного Положения до и в день даты проведения соревнований.
- 13.2. Организатор Мероприятия не несет материальной, гражданской, уголовной ответственности в случае нанесения сторонними лицами материального ущерба участнику во время проведения Мероприятия.
- 13.3. Участники не имеют преимущества перед другими посетителями места проведения Мероприятия.
- 13.4. На дистанции Мероприятия запрещается выбрасывать мусор и причинять вред окружающей среде.
- 13.5. Весь мусор оставляется на пунктах питания или специально отведенных для этого местах.

- 13.6. Организаторы мероприятия обязуются очистить пункты питания, зоны стартово-финишного городка от мусора и разметки на дистанции согласно треку.
- 13.7. Согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» является приложением к настоящему Положению. Согласие заполняется заблаговременно и предоставляется непосредственно на Мероприятие.
- 13.8. QR-код для оплаты заявочного взноса из приложения Т-банк (перевод на счёт «Сбор Другое»)

