

«УТВЕРЖДАЮ»  
Вице-президент РОО  
«Федерация спортивного туризма  
Республики Башкортостан»

В.А. Штинов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.



РЕГЛАМЕНТ  
проведения Чемпионата Республики Башкортостан по спортивному туризму  
в дисциплине «северная ходьба»  
(код 0840291811Л)



## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Чемпионат Республики Башкортостан по северной ходьбе (далее – Соревнование) проводится в соответствии с Правилами вида спорта «спортивный туризм» (спортивной дисциплины «северная ходьба»), утверждёнными Календарным планом и Положением о проведении официальных спортивных мероприятий в Республики Башкортостан на 2026 год.

Информация о соревнованиях размещается на сайте <http://vk.com/tssrb> и <https://vk.com/tvoixod>

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнование проводится с целью:

- привлечения жителей Республики Башкортостан к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризации и развития спортивного туризма и дисциплины «северная ходьба»;
- выявления сильнейших спортсменов.

## 3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют:
  - Министерство спорта Республики Башкортостан;
  - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан;
  - Клуб северной ходьбы «Твой ход»;
  - Федерация альпинизма Республики Башкортостан.
2. Организации, проводящие соревнования:
  - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан.
3. Судейство спортивных соревнований осуществляет ГСК, утвержденная ФСТ РБ.

## 4. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

1. Сроки проведения соревнований: 5 июня – 7 июня 2026 года.
2. Место проведения соревнований: г.Уфа. парк Гафури, вне объектов спорта.
3. Наличие зрителей не предусмотрено.
4. Класс дистанций:

| Дата              | Дисциплина            | Класс дистанции |
|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 06 июня 2026 года | северная ходьба 10 км | 3 класс         |

Рельеф местности: равнинный с перепадом высоты по классу дистанции 3.

Покрытие: полевая дорога и тропинки.

Контрольные точки на дистанции – не менее 20.

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**05 июня** День приезда.

**06 июня** 09:30-10:00 ч. –открытие старт-финишного городка в парке Гафури, регистрация, выдача стартовых пакетов и номеров;

10:30 ч. – официальное открытие мероприятия;

10:25 ч. – общая разминка;

10:45 ч. – брифинг для участников соревнований и проверка инвентаря;

11:00 ч. – старт участников на дистанции 10 км;

14-00 ч. – церемония награждения.

Контрольное время учета результатов участников на 10 км – 2 часа 30 минут.

**7 июня** День отъезда

## 6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ. ТРЕБОВАНИЯ К СНАРЯЖЕНИЮ.

1. Соревнования проводятся в следующей возрастной группе:

| Возрастная группа              | Требования к спортивной квалификации |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Мужчины, женщины (18 и старше) | без разряда                          |

К участию в соревнованиях допускаются представители туристских клубов, учебных заведений, спортивных клубов и других организаций Республики Башкортостан, имеющие медицинский допуск, удовлетворяющие возрастным ограничениям и имеющие необходимое снаряжение (специальные палки для северной/скандинавской ходьбы с темляком-полуперчаткой). Трекинговые, лыжные и Bunge Pump (палки с сопротивлением) - не допускаются. **При регистрации обязателен показ личных палок для проверки.** На время соревнований специальные палки для СХ предоставляются в аренду. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации пристёгнуты к рукояти палок.

Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника ± 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

Резиновые насадки (башмачки) рекомендуется снять.

**К участию в мероприятии не допускаются:**

- участники без стартового номера;
- участники с животными.

## 7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования проводятся со штрафной системой оценки нарушений.

*Система оценки нарушений.*

Для контроля действий спортсменов-участников на дистанции вводится система оценки нарушений (таблица). Нарушения фиксируются судьями-контролёрами и/или устройствами фото- и видеофиксации и записываются в протокол контроля.

Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушении.

| № п/п | Наименование нарушения  | Баллы (1 балл=15 сек) |
|-------|---|-----------------------|
| 1     | Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом  | 1                     |
| 2     | Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки   | 1                     |
| 3     | Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны  | 1                     |
| 4     | Малая амплитуда движения рук – отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки   | 2                     |
| 5     | Малая амплитуда движения рук – отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания   | 2                     |
| 6     | Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног.  | 3                     |
| 7     | Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)   | 3                     |
| 8     | Движение на полусогнутых ногах  | 3                     |
| 9     | Движение без отталкивания – отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) | 3                     |
| 10    | Движение без отталкивания – волочение палок   | 3                     |
| 11    | Создание помех для движения соперников  | 3                     |
| 12    | Переход на бег или прыжки   | Красная карточка      |
| 13    | Отказ участника от остановки по требованию судьи  | Красная карточка      |

|    |   |                  |
|----|---|------------------|
| 14 | Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей и зрителей) | Красная карточка |
| 15 | Сокращение участником дистанции соревнований  | Красная карточка |
| 16 | Невыполнение участником условий соревнований  | Красная карточка |

### *Штрафная система оценки нарушений.*

При использовании штрафной системы за каждое совершённое нарушение, предусмотренное п.п. 1-11, участник получает штрафные баллы. За нарушения, предусмотренные п.п. 12-16, участник получает красную карточку.

При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.

При получении участником красной карточки после финиша назначается штрафное время, равное ОКВ (получение участником нескольких красных карточек считается за одну).

Победители и призеры определяются в соответствии с правилами соревнований по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба», по суммарному наименьшему времени за прохождение дистанции с учетом штрафных баллов (при наличии), переведенных в секунды/минуты.

## 8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие призовые места (1, 2, 3) в соответствующих видах программы спортивных соревнований награждаются медалями и грамотами (дипломами).

Победители и призеры в командном зачете на дистанции 10 км награждаются кубками.

Организаторы вправе не обеспечивать призовым фондом и наградной атрибутикой команды и спортсменов, не вышедших на награждение во время официальной церемонии.

## 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по виду спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.12.2020г. № 1144н «О порядке организации 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. Ответственность за безопасность проведения соревнований и применяемого судейского страховочного снаряжения несут проводящие организации и ГСК. Ответственность за безопасность применяемого личного снаряжения несут сами участники.

## 10. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с проведением соревнований, несут проводящие организации. Расходы, связанные с проездом участников до места соревнований, питанием, прокатом снаряжения, несут командирующие организации или сами участники.

На соревнованиях устанавливается заявочный взнос: 500 руб. – с участника за дистанцию.

Заявочный взнос не является эквивалентом оказываемых услуг и не возвращаются при снятии участников с соревнований, не допуске к старту при опоздании или при отказе от участия после подачи заявки и оплаты заявочного взноса.

Заявочный взнос расходуется на организацию и проведение Соревнований.

## 11. РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

Предварительная регистрация участников осуществляется до 03 июня на сайте <https://orgeo.ru/event/52339> Окончательная регистрация с выдачей стартовых номеров в стартовом городке 06 июня 2026 года. Участники должны предоставить организаторам:

- заявка от команды, клуба, учебного заведения и других организаций;
- документ, удостоверяющий личность;
- оригинал медицинской справки, которая содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение о том, что участник допущен (или не имеет противопоказаний) к соревнованию в дисциплине «северная ходьба». Организатор может принять копию указанной медицинской справки при одновременном предъявлении ее оригинала. Справка остается у организатора.

При отсутствии вышеуказанных документов участник к участию в соревновании не допускается, стартовый номер не выдается.

Возраст участников на всех дистанциях определяется на 31 декабря 2026 г.

При наличии действующего разряда по спортивному туризму в любой дисциплине предоставляется подтверждающий документ (копия приказа или личная классификационная книжка).

## 12. ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ

Представитель команды или спортсмена вправе подать протест или претензию на рассмотрение Главной судейской коллегии.

К протестам и претензиям относятся:

- протесты и претензии, влияющие на распределение призовых мест;
- протесты и претензии, касающиеся неточности в измерении времени, за которое участник преодолел дистанцию;
- протесты и претензии, касающиеся дисквалификации участника.

Остальные претензии могут быть проигнорированы Главной судейской коллегией в силу их незначительности.

При подаче претензии необходимо указать:

- фамилию и имя (анонимные претензии не рассматриваются);
- суть претензии;
- дополнительные материалы (фото, видео, данные с индивидуальных GPS-устройств).

Претензии принимаются только от официальных представителей/тренеров участников соревнований. Протесты на действия других участников не рассматриваются.

Протесты и претензии, влияющие на результат спортсмена, принимаются Главной судейской коллегией в письменной форме с указанием пункта нарушения с момента размещения предварительного протокола на стенде в течение 60 минут.