УТВЕРЖДАЮ

Президент
Региональной физкультурно-спортивной
организации «Лига северной ходьбы»
г.Санкт-Петербург

В.А.Богомолов
«08» июня 2026 г.

Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба» 18 июля 2026 года Кубок Лиги северной ходьбы «Стань первым!»

г. Санкт-Петербург

2026 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фестиваль по северной ходьбе Кубок Лиги северной ходьбы «Стань первым!» (далее – Мероприятие) проводится, в соответствии с Календарным планом РФСОО «Лига Северной Ходьбы» при содействии Комитета по северной ходьбе Федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга.

2. Мероприятие проводится в соответствии с правилами дисциплины «Северная ходьба», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 года № 255 (далее – Правила), настоящим Положением, условиями проведения соревнований (далее – Условия), утвержденными главной судейской коллегией (далее – ГСК). Условия соревнований и регистрация на соревнования будут опубликована в вк «Лига северной ходьбы» (https://vk.com/club233474627)

3. В соответствии с п.3 ч.4 ст.26.2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» запрещается оказывать противоправное влияние на результаты соревнований.

4. При проведении соревнований осуществляется обработка персональных данных.

5. Мероприятие проводится с целью:

— привлечения жителей города С-Петербурга и Ленинградской области, других регионов Северо-Запада России к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
— пропаганды здорового образа жизни;
— популяризации и развития северной ходьбы;
— выявления сильнейших спортсменов и клубов;
— обмена опыта между спортсменами, тренерами и судьями;
— пропаганды отечественного туризма.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Сроки проведения: 18.07.2026

Место проведения: СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта Выборгское шоссе, 369, корп. 5

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ.

Общее руководство организацией, проведением и финансовому обеспечением Мероприятия осуществляет РФСОО «Лига Северной Ходьбы» , а также главная судейская коллегия (далее – ГСК), сформированная РФСОО «Лига Северной Ходьбы».

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования личные.

Протяженность, км	Длина круга, км	Кол-во кругов	Перепад высот, м	Общее контрольное время, Ч:ММ:СС	Порядок старта
5	2,5	2	28	1:30:00	групповой

Дистанция целиком проложена на естественном покрытии (лесные тропинки).
Трасса промаркирована красно-белой лентой “галстуками”, висящими на деревьях. Схема дистанции - Приложение № 1.

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Мероприятии допускаются все желающие спортсмены Санкт-Петербурга, Ленинградской области и иных субъектов РФ 2008 года рождения и старше.

Участники Мероприятия должны иметь действующий медицинский допуск по форме согласно Приложению № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от

23.10.2020 № 1144н с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по северной ходьбе на дистанции не менее той, на которой проводятся Мероприятие.

Участники Мероприятия должны оформить заявку на участие, а также оплатить к моменту начала соревнований заявочный (стартовый) взнос.

При получении стартового пакета на месте проведения Мероприятия, участники предъявляют документ, удостоверяющий личность, подлинник и копию медицинского допуска, копию полиса страхования.

При отсутствии вышеуказанных документов, участник к участию в Мероприятии не допускается, стартовый номер, и стартовый пакет не выдаются.

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников обеспечивают сами участники.

VI. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата Мероприятия	Время Мероприятия	Мероприятия
18.07.2026	10:00 – 12:00	Работа Комиссии по допуску. Прием документов. Выдача стартовых номеров.
	12:10	Разминка
	13:00	Начало стартов участников
	15:00	Награждение победителей

Возрастные группы участников северной ходьбы на дистанции 5 км.

Год рождения	**Группа Мужчины**	**Группа Женщины**	**Возраст, лет**
2008 – 1982	М18	Ж18	18 - 44
1981 - 1972	М45	Ж45	45 - 54
1971+	М55	Ж55	55+

К участию в мероприятии допускаются участники 2008 г.р. и старше.

Для определения призёров в конкретной возрастной группе необходимо, чтобы в ней было не менее трёх участников, зарегистрированных до 10 июля 2026 г. При меньшем количестве участников организаторы оставляют за собой право объединить возрастные группы с целью не допустить снижения конкуренции.

Соревнования проводятся с постоянной оценкой техники передвижения северной ходьбой в соответствии с Правилами.

Система оценки нарушений штрафная. (Приложение 2).

Хронометраж – электронная отметка о-тайм.

Через каждые 500 метров находятся судьи и (или) волонтеры.

На дистанции необходимо придерживаться правой стороны, давая возможность обгона.

Старт спортсменов групповой.

Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

Финишем участника на соревнованиях считается момент пересечения финишной линии ногой.

VII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные Заявки подаются участниками на Orgeo по ссылке https://orgeo.ru/event/info/53551

Заявки подаются участниками лично, либо через представителей команд (клубов).

Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

— фамилия, имя, отчество участника;
— день/месяц/год рождения;
— спортивное звание/разряд (при наличии);
— территория и спортивный клуб (при наличии);
— отметки о наличии справки от врача.

Стоимость стартового взноса:– 2 300 руб.

Оплата мероприятия производится наличным на месте регистрации.

При отказе участника от участия в Мероприятии стартовый взнос не возвращается.

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям Правил соответствующих видов спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке организации оказания 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 заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

IX. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Победители и призёры определяются по наименьшему времени прохождения дистанции с учётом возможного штрафного времени.

Все участники Мероприятия после финиша награждаются медалями финишера и электронными дипломами.

Участники, занявшие 1-3 места в каждой возрастной группе среди мужчин и женщин отдельно награждаются памятными медалями и дипломами.

Итоговые протоколы результатов Мероприятия предоставляются на странице РФСОО «Лига северной ходьбы», Санкт-Петербург https://vk.com/club233474627 в социальной сети ВКонтакте не позднее 3 дней после завершения Мероприятия.

X. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон руководителя мероприятия +7(921) 321- 08-20 (WhatsApp, Телеграм)
Богомолов Валерий Анатольевич
Электронная почта руководителя мероприятия: karm60@mail.ru
Группа в ВКонтакте РФСОО «Лига Северной Ходьбы» https://vk.com/club233474627

XI. АДРЕС И ВАРИАНТЫ ПРОЕЗДА НА МЕСТО ПРОВЕДЕНИ Я СОРЕВНОВАНИЯ

Мероприятие проходит на территории учебно-спортивной базы Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта, г. Санкт-Петербург, п. Парголово, Выборгское шоссе, д. 369, корп.5, лит. А

Варианты проезда.

На общественном транспорте.

От станции метро «Озерки» от остановки «Станция метро Озерки» (Выборгское шоссе, дорогу не переходить) до остановки «Школа № 474» - автобусы: 109, 110, 259, 557, 673.

От станции метро «Проспект Просвещения» от остановки «Станция метро Проспект Просвещения» (улица Хошимина дорогу не переходить) до остановки «Школа № 474» - автобусы: 444, 676, 690.

От станции метро «Проспект Просвещения» от остановки «Улица Хошимина - Станция метро Проспект Просвещения» (улица Хошимина перейти дорогу) до остановки «Школа № 474» - автобусы: 148, 397, 433, 435, 436, 555, 567, 75.

На электричке от Финляндского вокзала до ж.д. станции Парголово. Далее пешком 1,22 км (15 мин).

На личном автомобиле – координаты 60.075791, 30.275587

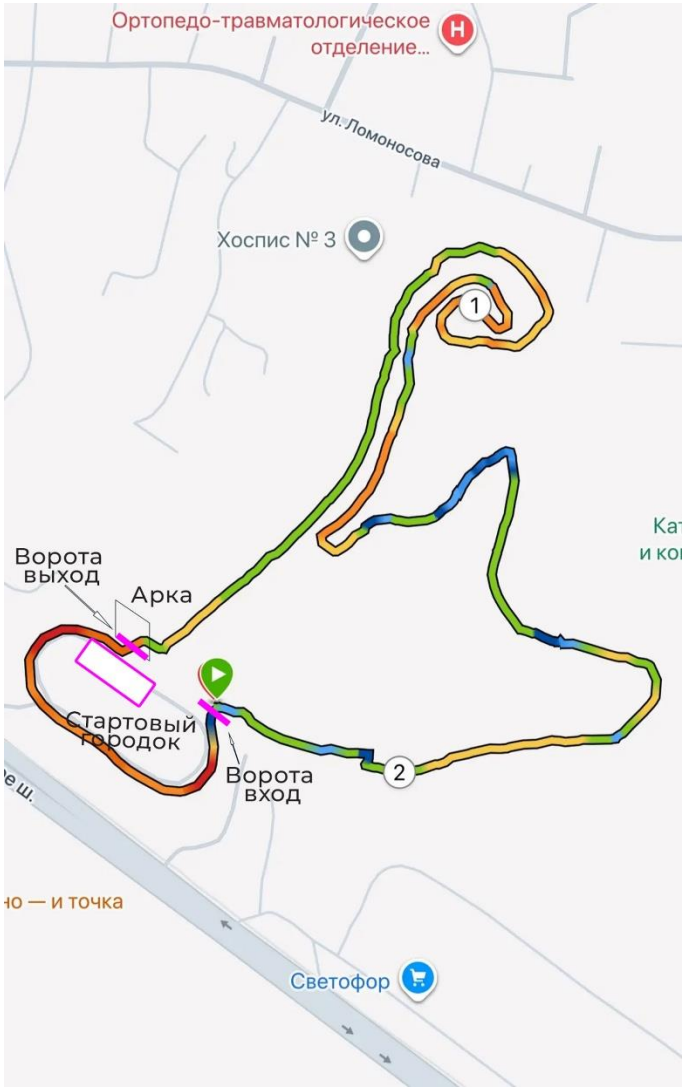
Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Оргкомитет:

Богомолов Валерий Анатольевич, Президент РФСОО «Лига Северной Ходьбы».
телефон +7(921) 321- 08-20

Приложение № 1

Схема дистанции.
Участники проходят 2 круга



Приложение № 2

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. Спортсмены-участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
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.
3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опорной поверхности раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.
4. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания.
5. 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.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАРУШЕНИЙ

1. Для контроля действий участников на дистанции вводится штрафная система оценки нарушений. Нарушения фиксируются судьями-контролёрами
и записываются в протокол контроля. Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушении.
2. За каждое совершённое нарушение, предусмотренное пунктами 1–11, участник получает штрафные баллы. За нарушение, предусмотренное пунктами 12-16, участник получает красную карточку.
3. При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.
4. При получении участником красной карточки, после финиша применяется санкция
Прибавления к результату ОКВ.

№ п/п	Название нарушения	Штрафная системы оценки
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	1 балл
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балла
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла

8	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла
11	Создание помех для движения соперников	3 балла
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, зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка