

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Соревнований по технике северной ходьбы (ТСХ),
или нордик-скиллс

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по технике северной ходьбы (ТСХ), или нордик-скиллс, (далее – Соревнования) проводятся с целью:

- пропаганда и популяризация северной (скандинавской) ходьбы как спортивной дисциплины;
- приобщение населения Пермского края и других регионов к здоровому и активному образу жизни;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, занимающихся северной ходьбой;
- объединение клубов любителей северной (скандинавской) ходьбы и граждан, самостоятельно занимающихся северной ходьбой города Березники и других населенных пунктов Пермского края.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: г. Березники, Тропа здоровья (стадион).

Сроки проведения: 21 июня 2026 года.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство осуществляет Клуб северной ходьбы «Скандики» г. Березники.

Главный судья соревнований - руководитель Клуба «Скандики» Безгодова И.Р;

Главный секретарь – Талайко Н.В.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Соревнованиях допускаются все желающие, владеющие техникой северной (скандинавской) ходьбы, без серьёзных отклонений в здоровье.

В день старта участникам Соревнований необходимо получить нагрудный номер. На старт допускаются участники только с нагрудными номерами. Участники Соревнований несут полную личную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, а также предупреждены в том, что фото-видео-материалы с ними могут быть использованы в социальных сетях, средствах массовой информации, в чём расписываются при подаче заявки на участие в Соревнованиях или получении нагрудного номера.

Стартовый взнос для участия в Соревнованиях:

Женщины и мужчины (18 лет и старше) – 500 рублей.

Дети (участвуют вне конкурса) – 200 руб.

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

ДИСТАНЦИЯ - 2 круга по 60 м.

10:30 – 11:00 – регистрация участников (выдача номеров и палок);

11:10 – построение, разминка и открытие Соревнований;

11:30 – старт участников Соревнований;

13:00 – награждение.

Предусмотрена аренда инвентаря (палок для северной /скандинавской ходьбы) для участников Соревнования. Аренда палок под возвращаемый залог -1500 руб. за комплект. Для получения палок в аренду необходимо предъявить паспорт. Выдача инвентаря в аренду будет производиться в зоне регистрации. После финиша палки возвращаются организаторам.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры Соревнований определяются в абсолютном зачете среди мужчин и женщин.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры Соревнований среди мужчин и женщин определяются по наибольшей начисленной судьями Оценке выполнения базовых элементов техники передвижения.

Призёры, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете среди мужчин и женщин, награждаются памятными призами и дипломами.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с проведением Соревнований, производятся за счет стартовых взносов участников, средств организаторов, спонсоров и партнеров соревнований.

Расходы за проезд участников к месту Соревнований, питание, проживание (если это необходимо) берут на себя сами участники и командирующие их организации.

Главная судейская коллегия оставляет за собой право на изменение формата проведения Соревнования и время начала Соревнований.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся на городском объекте активного отдыха, отвечающего требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Обязательная предварительная регистрация участников на проводится сайте: <https://orgeo.ru/event/info/53598>

В заявке указывается: фамилия, имя, полный возраст, населенный пункт проживания, контактный телефон. Отправка заявки на участие означает одновременно: согласие с требованиями правил соревнований данного положения, ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности, согласие на использование персональных данных (фамилия, имя, год рождения, регион, номер телефона) для формирования стартового и финишного протоколов, проведения церемонии награждения победителей и призёров.

Контактный телефон – руководитель клуба северной ходьбы «Скандики» –
Безгодова Ирина 8 (919) 455-06-34.

Данное положение является официальным приглашением на открытые соревнования.

РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ В ТЕХНИКЕ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ (ТСХ) ИЛИ НОРДИК-СКИЛЛС.

1. Соревнования в технике северной ходьбы (ТСХ) проводятся только в личном зачете без разделения участников по гендерному принципу и возрастным категориям.

2. Соревнования в ТСХ проводятся на площадке с размером 20 x 20 м, с использованием разметки цветными маркерами (фишками, конусами). Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в обоих направлениях с изменением ракурса наблюдения относительно членов судейской коллегии (жюри). Движение по площадке осуществляется в соответствии с предварительным инструктажем участников по линии с огибанием фишек, конусов («треугольником»).

3. Рейтинг участника состоит из средней оценки членов судейской коллегии (жюри), которая оценивает общее визуальное впечатление о выступлении участника. Каждый член судейской коллегии (жюри) выставляет оценку участнику по 10 балльной шкале, исходя из общей эстетики передвижения и следующих критериев:

1) 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);

2) Захват рукоятки палки всей кистью руки;

3) 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;

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

5) Вынос плеча, предплечья и кисти руки за ось корпуса при завершении отталкивания, с включением мышц спины;

6) Раскрытие ладони (отпускание рукоятки палки) после ухода руки назад за корпус;

7) Наличие акцентированного (силового) отталкивания палками, при котором происходит упор палкой в землю, после чего палка переносится для следующего отталкивания по воздуху (без волочения);

8) Вынос вперед до момента контакта с землей выпрямленной переносной ноги с последующей постановкой на пятку (отсутствие движения на согнутых ногах, занижения центра тяжести или семенящего шага);

9) Движение палок параллельно корпусу (отсутствие разброса палок в стороны после отталкивания);

10) Наклон корпуса вперед от 3 до 10 градусов от вертикали.

Особыми обязательными условиями правильной техники передвижения, которые в дисциплине ТСХ не оцениваются судьями в баллах, являются движение шагом (отсутствие фазы полета) и параллельная работа разноименных руки и ноги при попеременном двухшажном ходе (отсутствие так называемой «иноходи»).

Цена каждого технического элемента в дисциплине ТСХ составляет 1 балл.

4. 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.

5. При наличии ошибок или нечеткого выполнения участником соревнований в ТСХ любого технического элемента из перечня, указанного в пункте 3, 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.

6. Судейство соревнований в ТСХ осуществляется судьями, привлеченными Оргкомитетом. В состав судейской коллегии входят 3 члена жюри, двое судей счетчиков и судья-секретарь.

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

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

Виды нарушений и штрафные баллы в дисциплине ТСХ.

№ п/п	Вид нарушения	Описание	Визуальный признак	Санкция
1	Нет опоры	Отсутствие касания земли хотя бы одной палкой в рамках шага.	В интервале времени, соответствующем одиночному шагу (шагу одной ногой), обе палки находятся в воздухе.	Снятие от 0,5 до 1 балла
2	Нет захвата	Воздействие на рукоятку палки при отталкивании несжатой кистью.	Захват рукоятки и давление на рукоятку раскрытой ладонью либо тремя-четырьмя пальцами (щепотью).	Снятие от 0,5 до 1 балла
3	Неверная постановка палки	Постановка наконечника палки при отталкивании вне зоны шага.	Наконечник палки контактирует с землей перед носком переносной (передней) ноги либо за пяткой опорной (задней) ноги.	Снятие от 0,5 до 1 балла
4	Нет маха в плече	Отсутствие махового движения в плечевом суставе, а равно отсутствие ротации корпуса в грудном отделе позвоночника.	При выносе руки вперед работают преимущественно локтевые суставы, плечи и спина зажаты.	Снятие от 0,5 до 1 балла
5	Нет амплитуды назад	Нет ухода руки назад за корпус после отталкивания.	После отталкивания плечо, предплечье и кисть толчковой руки не уходят за вертикальную ось корпуса.	Снятие от 0,5 до 1 балла
6	Нет раскрытия кисти	Отсутствует опускание рукоятки палки после ухода толчковой руки назад.	Рукоятка палки после ухода толчковой руки назад сжата всем кулаком либо несколькими пальцами.	Снятие от 0,5 до 1 балла
7	Нет толчка	Отсутствие акцентированного (силового) отталкивания палкой от земли.	Волочение либо подволакивание палок по земле.	Снятие от 0,5 до 1 балла
8	Согнутые ноги	Движение на согнутых ногах и/или семенящий шаг.	Колени при ходьбе постоянно согнуты, колено переносной ноги не выпрямляется перед контактом с землей, постановка стопы на всю подошву, малая ширина шага.	Снятие от 0,5 до 1 балла
9	Разброс палок	Разброс палок в стороны после отталкивания.	Палки не параллельны вектору движения корпуса, после отталкивания палки находятся под углом относительно фронтальной плоскости туловища.	Снятие от 0,5 до 1 балла
10	Нет наклона	Отсутствие наклона корпуса вперед.	При движении ось туловища совпадает с вертикалью либо отклоняется в противоположную сторону относительно направления движения.	Снятие от 0,5 до 1 балл