**«Утверждаю»**

Председатель РОО
“Федерация альпинизма
Республики Башкортостан”

_____А.А. Минибаев

**«Согласовано»**

Председатель
Комитета по физической культуре и спорту управления по гуманитарным вопросам и образованию Администрации Советского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан

_____ Р.Н. Камалдинов

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о проведении Соревнований по северной / скандинавской ходьбе «Быстрые башмачки 2026», посвященных Дню Республики



2026 г.

## 1. Цели и задачи.

1.1. Открытые соревнования по северной/скандинавской ходьбе «**Быстрые башмачки»** (далее – Соревнования) проводятся в целях:
- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации скандинавской ходьбы как спортивной дисциплины и дисциплины ГТО;
- выявления сильнейших.

## 2. Место и сроки проведения.

Место проведения соревнования: парк Лесоводов Республики Башкортостан, г. Уфа

Соревнования проводятся «11» октября 2026 г.

Начало соревнований в 11 часов 00 минут.

## 3. Организаторы соревнований.

Непосредственное проведение мероприятия возлагается на Федерацию альпинизма Республики Башкортостан, Клуб северной/скандинавской ходьбы «Твой ход!» и комитет по физической культуре и спорту управления по гуманитарным вопросам и образованию Администрации Советского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан

.

## 4. Программа соревнований.

4.1. Соревнования проходят по следующим видам:
- личные соревнования среди женщин на дистанцию 3000 м;
- личные соревнования среди мужчин на дистанцию 4000 м .

4.2. В соревнованиях разыгрываются 1, 2, 3 места по возрастным категориям: 18-35 лет, 36-50, 51-65, 66 и старше.

## 5. Участники соревнований.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются участники от 18 лет и старше, вне зависимости от места проживания, владеющие начальным уровнем техники северной/скандинавской ходьбы.

5.2. Участники соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь) и палками для северной/скандинавской ходьбы.

## 6. Регистрация и программа соревнований.

6.1. Каждый участник соревнований обязан пройти, в установленном настоящим Положением порядке. регистрацию.

6.2. Регистрация участников Соревнований в дисциплинах 3км и 4 км осуществляется по ссылке: https://orgeo.ru/event/participants/55211 по 9 октября 2026 года включительно.

6.3. 11 октября с.г. в день проведения соревнований с 10:30 до 11:00 участники проходят регистрацию и получают номера

6.4. участники Соревнований не позднее 11:00 – предоставляют официальную медицинскую справку о допуске к соревнованиям

6.5. Программа:

10:30 – 11:00 Регистрация участников. Выдача стартовых номеров

11:00 Открытие соревнований. Разминка.

11:30 Раздельный старт по возрастным группам с интервалом 2 мин

14:00 Награждение. Закрытие соревнований

## 7. Правила соревнований.

7.1. Судейство соревнований осуществляется судьями, приглашёнными организаторами. Система судейства бесштрафовая.

7.2. При прохождении дистанции кисти рук должны быть зафиксированы на палках темляками, темляки застёгнуты.

7.3. Участники соревнований передвигаются по дистанции с использованием техники классической северной/скандинавской ходьбы, соответствующей лыжному попеременному ходу.

7.4. Каждая нога во время движения попеременно всегда должна сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены.

## 8. Награждение.

8.1. Победителям и призерам соревнований вручаются грамоты и медали.

## 9. Подведение итогов соревнований.

9.1. Итоги соревнований подводятся оргкомитетом.

9.2. Итоговые протоколы соревнований будут опубликованы.

Телефоны организаторов: 8-903-311-9-311, 8-917-44-000-16