

**«СОГЛАСОВАНО»**

Начальник Управления  
физической культуры и спорта администрации  
Дмитровского муниципального округа  
Московской области

  
Д.А. Серебряков  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель правления  
Общественной организации  
«Федерация спортивного туризма  
Дмитровского района»

  
О.П. Романцова  
« 23 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Генеральный директор  
Муниципального бюджетного учреждения  
«Центр развития физической культуры,  
спорта и отдыха»

  
А.А. Малахова  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по спортивному туризму  
(дисциплина северная ходьба, эстафета)  
(далее – соревнования)**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основными целями и задачами соревнований являются:

- популяризация и развитие спортивного туризма (северной ходьбы) в Дмитровском муниципальном округе;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок;
- выявление сильнейших спортсменов, повышение спортивного мастерства участников.

### 2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта администрации Дмитровского муниципального округа Московской области (далее – Управление). Организационную подготовку и непосредственное проведение соревнований осуществляет Общественная организация «Федерация спортивного туризма Дмитровского района».

Главный судья: Романцова Ольга Петровна, СС2К.

Главный секретарь: Спицына Инна Викторовна, СС2К.

### 3. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся **04 октября 2025 года** по адресу: Московская область, г.Дмитров, мкр.Внуковский, д.28, Центр зимних видов спорта МБУ «ЦРФКСиО».

#### Программа:

- 9:30 – выдача стартовых номеров;
- 10:45 – открытие соревнований, разминка;
- 11:00 – старт.

Телефон для справок: 8 (916) 554-12-91.

#### **4. УЧАСТНИКИ**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие соответствующую спортивную подготовку и допуск врача. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на время проведения соревнований.

Все участники соревнований должны иметь документ, удостоверяющий личность (копию свидетельства о рождении или паспорта).

Возрастные группы, дистанции и категории:

##### **1. Категория «женщина + женщина»**

35-59 лет (2 чел. x 2 км)

60-69 лет (2 чел. x 2 км)

70+ лет (2 чел. x 1,5 км)

##### **2. Категория «мужчина + женщина»**

35-59 лет (2 чел. x 2 км)

60-69 лет (2 чел. x 2 км)

70+ лет (2 чел. x 1,5 км)

##### **3. Категория «школьники»**

12-13 лет (2 чел. x 1,5 км)

14-15 лет (2 чел. x 1,5 км)

16-17 лет (2 чел. x 1,5 км)

#### **5. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Победители и призеры в соревнованиях определяются по наименьшему времени преодоления дистанции парой участников (в сумме за двоих) с учетом штрафного времени, начисленного судьями за нарушение техники передвижения северной ходьбой в соответствии с Правилами соревнований, изложенными в Приложении.

#### **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

В каждой категории соревнующихся, в каждой возрастной группе награждаются пары участников, занявшие 1,2,3 место.

#### **7. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы, связанные с награждением, несет Управление.

Расходы, связанные с командированием участников, несут командирующие организации.

#### **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Безопасность, антитеррористическая защищенность и медицинское обслуживание участников и зрителей соревнований обеспечивается в соответствии с действующим законодательством в сфере обеспечения общественного порядка, безопасности, антитеррористической защищенности участников и зрителей, оказания гражданам своевременной квалифицированной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области.

#### **9. ПРОЧЕЕ**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются предварительно по ссылке <https://clck.ru/3PLYVt> в срок до 2 октября 2025 года, 00:00.

Участники могут быть заявлены сразу парами (согласно категориям и возрастным группам) либо заявляются единичные участники, которые по мере поступления заявок могут быть объединены в пары с другими участниками. Возраст участников (количество полных лет) определяется по состоянию на 31 декабря 2025 года.

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования**

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований обязаны передвигаться по дистанции используя специальные палки и применяя технику северной ходьбы. Продвижение спортсмена вперед происходит за счет попеременной разноименной работы верхних и нижних конечностей. Движение рук осуществляется параллельно друг другу. Палки являются инструментом, помогающим в продвижении, что достигается давлением палки на опору (поверхность) за счет мускульной силы рук и выталкиванием вперед. Любые другие стили передвижения вступают в противоречие с правилами.

### 1.2. Критерии техники

1.2.1. Естественный шаг с перекатом с пятки на носок. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.2.2. Допускается естественный наклон корпуса, но не более наклона передней палки.

1.2.3. Постановка палки под острым углом к поверхности.

1.2.4. Выведение руки вперед в начальной фазе отталкивания за осевую линию корпуса за счет махового движения в плечевом суставе. Показатель – локоть впереди линии корпуса.

1.2.5. Акцентированное отталкивание с давлением на палку на всем протяжении контакта палки с поверхностью. Обязательный постоянный контакт одной из палок с опорной поверхностью. Постановка палки впереди в начальной фазе отталкивания не позднее постановки передней ноги. Отрыв палки от поверхности при завершении отталкивания не ранее отрыва задней ноги. Волочение палок запрещено.

1.2.6. Заключительная фаза отталкивания происходит при отведении руки назад. Показатель – кисть сзади линии корпуса.

Примечания:

1) допускается неполная амплитуда движения рук, сгибание ног, излишний наклон корпуса вперед и отклонение его назад при движении на крутых подъемах и спусках с уклоном более 10%;

2) допускается неполная амплитуда движения рук при прохождении поворотов;

3) допускаются единичные пропуски касания палкой поверхности при прохождении поворотов, обгоне, обходе препятствий.

### 1.3. Правила обгона на дистанции

1.3.1. В соревнованиях с отдельным стартом обгоняемый обязан уступить тропу в том случае, если ее ширина не позволяет совершить обгон идущему сзади. В остальных случаях обгоняемый может двигаться по своей оптимальной для данного участка трассы траектории, не создавая помех для обгона.

1.3.2. При недостаточной ширине трассы, обгоняющий обязан предупредить впереди идущего голосом о своем намерении, во избежание столкновения. Смещение обгоняемого после предупреждения в сторону обгона может быть расценено как помеха и блокировка, за исключением случаев, когда эта траектория является оптимальной (повороты, обход препятствий). Обгоняющий в данном случае при начале обгона должен учитывать эти обстоятельства.

1.3.3. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем спортсмене. Обгоняющий спортсмен вправе занять траекторию обгоняемого, если расстояние между ними при обгоне составляет не менее расстояния вытянутой руки от передней палки обгоняемого, и обгоняемый спортсмен не вынужден ограничивать свои движения. В противном случае это может быть расценено как блокировка.

1.3.4. В соревнованиях с массовым стартом спортсмены не должны создавать помех рядом идущим соперникам, в том числе при обгоне.

## **2. Инвентарь**

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застегивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застегнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристегнуты к ручкам палок. Запрещено использование палок иных конструкций и назначений (лыжных, треккингowych, оборудованных вместо темляка петлей, и т.п.).

2.2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника ± 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. Контроль длины палок производится при построении участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

2.3. Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

## **3. Контроль на дистанции, штрафы**

3.1. Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия.

3.2. Судьи-контролеры должны выполнять свои обязанности непредвзято и автономно.

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечет наказание в виде начисления штрафного времени или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

3.4. Фиксирование ошибок техники передвижения участников происходит в протоколе, при визуальном контроле на дистанции линейными судьями. Разрешена судейская видеосъемка участников соревнования для контроля и оценки техники.

3.5. Штрафные санкции начинают применяться за каждые 2 (два) одноименных замечания, зафиксированных в протоколе от двух разных судей.

**3.6. Штрафные санкции (штрафное время) применяются при следующих нарушениях:**

- 1) малая амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя впереди линии корпуса при постановке палки, отсутствие заведения кисти за линию корпуса при завершении отталкивания);
  - 2) отсутствие акцентированного отталкивания и давления на палку, а также волочение палок;
  - 3) отсутствие постоянного контакта одной из палок с поверхностью, отрыв палки от поверхности ранее отрыва задней ноги;
  - 4) создание преднамеренных помех для движения других участников.
- Каждый штрафной балл равен 15 секундам дополнительного времени.

**3.7. Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:**

- переход участника на бег или прыжки;
- сокращение участником дистанции соревнований;
- создание грубых помех для движения соперников на дистанции и в финишной зоне;
- неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, болельщиков).

Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Невозможность известить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

Решение о дисквалификации участника принимает Главный судья соревнований.

## **4. Протесты, апелляции**

4.1. Протесты могут подавать только представители команд (клубов) на действия организатора соревнований, судей. Протесты на действия других участников не принимаются. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе

соревнований, подаются не позже, чем за 30 минут до начала соревнований. Остальные протесты – не позже, чем в течение 30 минут после публикации предварительных результатов соревнований. Протесты, поданные не в надлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

4.2. Протесты подаются в письменном виде на имя Главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей организатора и судейской бригады.