

# Правила соревнований по Скандинавской ходьбе.

## 1. Определение движения Скандинавской ходьбой.

Движение Скандинавской ходьбой – это перемещение с соблюдением попеременной работы рук и ног, с одновременным отталкиванием палками под острым углом, при соблюдении постоянного контакта как минимум одной ноги с поверхностью. **ФАЗА ПАЛЁТА – ЗАПРЕЩЕНА.**

Дополнительно следует соблюдать следующие аспекты (правила) движения Скандинавской ходьбой:

- Продолжительная (обширная) работа рук, подчёркивающая прохождения запястья за линию бедра в сагиттальной плоскости (за исключением, когда уклон поверхности более 20%). Сагиттальная плоскость – это воображаемая вертикальная плоскость, которая проходит спереди назад и делит объект на левую и правую части.
- Отталкивание палками происходит во время попеременной работы рук в сагиттальной плоскости (перед – зад, а не в стороны).
- активный упор на палки и отталкивание ими.
- после отталкивания палки переносятся по воздуху, а не тянутся по земле.
- во время движения Скандинавской ходьбой рекомендуется использовать классический стиль техники.

### Во время движения Скандинавской ходьбой запрещается:

- чрезмерный наклон туловища вперед.
- постановка палок под углом 90° (перед линией тела)
- идти на полусогнутых ногах, опуская тем самым центр тяжести.
- подбегание, бег.
- сквернословить.
- сокращать трассу и сходить с неё без разрешения судьи.
- создавать препятствия для обгона соперников.

## 2. Инвентарь, используемый участниками.

1. Палки – рекомендуется использовать палки, специально предназначенные для Скандинавской ходьбы, длина которых должна быть подобрана следующим образом:

- Рост человека, умноженный на коэффициент 0.68
- При постановке палки перед линией тела угол согнутой руки в локте должен быть +\ - 90°

2. Использование дополнительных приспособлений – разрешается использование любых радиоэлектронных и измерительных приспособлений при условии, что они не мешают движению участников Скандинавской ходьбы. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУШНИКОВ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ ПО ТРАССЕ – ЗАПРЕЩЕНО.**

3. Ёмкости для питья – участник может использовать собственные емкости для питья, но только в специально отведенных местах. Рекомендуется использовать специально подготовленные пункты для питья. Участник имеет право использовать собственные напитки (изотоник, вода и т.д). **Алкоголь и спиртосодержащие напитки – ЗАПРЕЩЕНЫ.**

## 3. Безопасность и медицинское обслуживание.

- Организатор соревнований по Скандинавской ходьбе обязан обеспечить безопасность участникам и судьям.
- Организацию соревнований следует планировать так, чтобы старт и финиш происходил при дневном свете.
- Участник обязан без промедлений прекратить участие в соревнованиях, если такую рекомендацию он получил от медицинского персонала, обслуживающего соревнования.
- Во время проведения соревнований на трассе могут находиться только те спортсмены, которые принимают участие на данной дистанции.

#### **4. Пункты питания.**

- Вода и другое используемое питание должно быть доступно на старте и финише во время проведения соревнований во всех категориях.
- Пункты питания должны быть организованы на расстоянии от 2.5 км до 5 км., в зависимости от дистанции и длины круга. В случае неблагоприятных погодных условий необходимо предусмотреть дополнительные пункты питания.
- Питание, которое может быть принесено участниками, должно быть размещено в местах, согласованных с организаторами. Питание должно быть размещено так, чтобы к нему был свободный доступ, либо его может подавать в руки участнику, специальный человек.

#### **5. Одежда, обувь и стартовые номера участников.**

- Во всех категориях участники должны иметь форму одежды, чистота, вид и способ ношения которой не вызывает (не имеет) запретов. Участникам нельзя использовать одежду, которая затрудняет работу судьям.
- Во время участия в соревнованиях каждый участник должен иметь хотя бы одну табличку со стартовым номером, которая размещена на груди и хорошо видна судьям. Номер, который находится на табличке участника, должен совпадать с номером в стартовом протоколе. Участник без номера не имеет права принимать участие в соревнованиях. Допускается указывать на табличках со стартовыми номерами имена и фамилии участников, а также любую другую информацию, согласованную с организаторами. Рекомендуется использовать стартовые номера различных цветов для разных дистанций.
- Рекомендуется принимать участие в соревнованиях в спортивной форме.

#### **6. Трасса.**

- Рекомендуется размечать трассу так, чтобы дистанция кругов суммировалась в 5км.
- Поверхность, по которой проводится соревнования может быть мягкой либо твердой, а также безопасной для здоровья участников.
- При изменении поверхности допускается смена насадок на палках, для этого организовывается специальный коридор длиной примерно 50 м., на протяжении которого судьи не оценивают правильность техники Скандинавской ходьбы.
- Участник, который опережает другого участника, не должен создавать помехи и затруднения в движения другим участникам. Участник, которого опережают, обязан придерживаться одной траектории движения и не создавать препятствия для участника, который его опережает.
- Длину дистанции следует измерять по кратчайшему пути, по которому будет двигаться участник.
- Длина трассы: допускается погрешность в измерении +/- 1% от всей дистанции.
- Каждый километр должен быть обозначен табличкой.
- Окончательное решение по приёму трассы и допуску участников принимает Главный судья соревнований.

#### **7. Сход с дистанции**

- Участник может сойти с дистанции только с разрешения судьи.
- Участник, покинувший обозначенную трассу с целью сокращения дистанции, по решению Главного судьи дисквалифицируется.

#### **8. Дистанция.**

- Типовые дистанции для женщин и мужчин – это круги которые суммируются по 5 км.

#### **9. Старт.**

- Старт участников сигнализируется выстрелом из стартового пистолета, так же возможны другие сигналы. Выстрел из стартового пистолета либо другие сигналы могут сопровождаться совместным отсчетом времени.
- Непосредственно перед стартом и совместным отсчётом времени, судья командует «на места», после чего непосредственно происходит совместный отсчет времени и сигнал «старт».

- Соревнования проводятся на следующих дистанциях:
  - Дистанция 42.195 км. (марафон) – стартуют одновременно мужчины и женщины, возможен старт по возрастным категориям.
  - Дистанция 21.097 км. (полумарафон) – стартуют одновременно мужчины и женщины, либо категориями.
  - Дистанция 10 км. – сперва стартуют мужчины вместе либо по категориям, затем аналогично женщины.
  - Дистанция 5 км. – сперва по категориям стартуют мужчины, затем по категориям стартуют женщины.
- Принимая во внимание безопасность участников, Главный судья, совместно с организатором, имеет право изменить дистанцию и варианты старта, предварительно ознакомив участников соревнований.
- Старт участника не в своей категории, означает добавление к его времени разницы между стартовыми группами, а именно +2 минуты.

### **10. Судейство.**

- Все судьи по Скандинавской ходьбе должны работать самостоятельно, исключением являются те моменты, когда судья хочет вынести предупреждение, а участник уже миновал место расположения судьи. В данной ситуации судьи передают информацию с разъяснениями о допущенных нарушениях правил судье, находящемуся далее по дистанции.
- Поводом для наложения временных штрафов или дисквалификации, может быть предоставленный судье видеоматериал от посторонних лиц.
- Соревнования по Скандинавской ходьбе должно обслуживать не менее 7 судей, включая Главного судью соревнований.

### **11.Предупреждения и дисквалификация.**

- Участник должен быть проинформирован, если его техника движения не соответствует правилам, описанным в п.1 настоящего документа и эти нарушения, влекут за собой наказания:
1. Устное предупреждение – информация для участника о незначительных ошибках в технике движения, без обязательной остановки участника.
  2. Предупреждение (жёлтая карточка) – это остановка участника, предъявление ему жёлтой карточки, пометка на стартовом номере, разъяснение причины предупреждения, пометка в судейском протоколе. Три жёлтые карточки (три пометки в судейском протоколе) – влечёт за собой дисквалификацию участника.

Виды нарушений:

- отсутствие работы рук во время движения
  - отсутствие активного отталкивания палками
  - постановка палок под прямым углом (перед линией тела) во время движения
  - отсутствие выноса запястья за линию бедра
  - чрезмерный наклон туловища вперед
  - занижение центра тяжести
  - волочение палок по земле
  - создание препятствия для обгона другими участниками
  - использование наушников
  - другие замечания судей
3. Дисквалификация (красная карточка) – остановка участника, предъявление красной карточки, отметка на стартовом номере, разъяснение причины дисквалификации, отметка в судейском протоколе. После получения красной карточки участник обязан покинуть трассу.

Виды нарушений:

- бег и его разновидности
- срезание дистанции либо оставление трассы без разрешения судьи
- игнорирование сигнала судьи о остановке

- сквернословие
- три желтые карточки

### **12. Протесты.**

- Протесты, касающиеся итогов (результатов) соревнований необходимо подавать в течении 30 минут после их окончания.
- Каждый протест до его письменной подачи, должен быть озвучен Главному судье соревнований в устной форме непосредственно самим участником либо лицом, представляющим его интересы.
- В случаи несогласия с решением Главного судьи, участник имеет право собрать комиссию для рассмотрения протеста. Заявление о собрании комиссии должно быть подано в письменной форме за 30 минут до объявления результатов. Также при подаче такого заявления необходимо уплатить залог 2 базовые величины. При отклонении протеста залог не возвращается.
- Комиссия по рассмотрению протестов состоит из:
  - представитель от организаторов
  - представитель «Федерации Скандинавской ходьбы»
  - Главный судья соревнований

Состав комиссии по рассмотрению протестов объявляется до начала соревнований. Комиссия является основной инстанцией и её решение обжалованию не подлежит.

### **13. Неспортивное поведение.**

- Участники соревнований, сопровождающие их лица, болельщики и зрители, принимающие участие в мероприятиях по Скандинавской ходьбе обязаны соблюдать правила хорошего тона, этикета, соблюдать моральные и духовные принципы.

### **14. Измерение времени.**

- Существует три альтернативных метода измерения времени во время проведения официальных мероприятий, проводимых Федерацией Скандинавской ходьбы Республики Беларусь.
  1. Механический – измерение времени с помощью секундомеров.
  2. Автоматизированный – измерение времени с помощью электронных систем.
  3. Измерение времени при помощи транспондеров.
- Регистрируются все результаты участников, которые завершили прохождение дистанции. Дополнительно необходимо организовать промежуточное измерение времени, там, где существует такая возможность.
- Все результаты округляются до ближайшей полной секунды.

### **15. Виды результатов.**

Существуют два вида результатов:

- предварительные результаты
- официальные результаты
  1. Предварительные результаты – это результаты, которые объявляются после финиша последнего участника. В случае наличия протестов, данные результаты подлежат пересмотру. Предварительные результаты вывешиваются в зоне финиша либо в специально предназначенном месте, так же делается временная пометка объявления предварительных результатов.
  2. Официальные результаты – это результаты, которые объявляются после окончания времени, отведенного на подачу протестов, совещания и рассмотрения всех вопросов судьями. Официальные результаты являются окончательными и изменению не подлежат.
- Все результаты, полученные во время проведения соревнований, должны находиться на специально подготовленных стендах для информации, а также должна быть предусмотрена возможность их получения электронным способом.

### **16. Главный судья.**

- Главный судья – назначается организатором совместно с федерацией. Основной функцией Главного судьи является – контроль за проведением соревнований, организация работы судей, решение спорных вопросов.