

УТВЕРЖДАЮ

Президент Региональной общественной
организации

«Нижегородская областная Федерация
северной ходьбы»


Л.В. Лотникова
«___» _____ 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении 6 Кубка Нижнего Новгорода по северной ходьбе (спортивная версия)

1. Цели и задачи

6 Кубок Нижнего Новгорода по северной ходьбе (спортивная версия), (далее – соревнования) проводятся с целью:

- дальнейшего развития спортивного направления по северной ходьбе;
- популяризация северной ходьбы среди молодежи;
- повышение спортивного мастерства и выполнения спортивных разрядов;
- укрепления дружеских связей между спортсменами и тренерами;

2. Учредители соревнований

Учредителями соревнований являются:

- департамент физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода;
- Региональная общественная организация «Нижегородская областная Федерация северной ходьбы» (далее – РОО «НОФСХ»);

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется организационным комитетом, в состав которого входят представители департамента физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (далее – ГСК), утверждаемую РОО «НОФСХ»;

Главный судья соревнований – Шкилёв Александр Валентинович;

Главный секретарь соревнований – Кашадов Сергей Юрьевич.

Обязанности ГСК:

- проверить правильность оформления заявочных документов участников;
- сформировать забеги в зависимости от количества участвующих спортсменов;
- проверить готовность спортивной базы;
- определить победителей и призеров соревнований;
- подготовить итоговые протоколы.

4. Сроки и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 02 сентября 2023 года на территории Лыжной базы «Олень», ул. Дубравная, 19, г. Нижний Новгород;

Начало соревнований в 09:00

5. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям постановления Правительства РФ от 18.04.2014 № 353 "Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований" и приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144Н «Об утверждении порядка 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 пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Проведение соревнований осуществляется в соответствии с Указом Губернатора Нижегородской области от 13 марта 2020 года № 27 «О введении режима повышенной готовности» (с последними изменениями).

6. Требования о запрете

Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официальных спортивных соревнований запрещено оказывать противоправное влияние на результат официальных спортивных соревнований.

Организаторам соревнований, спортивным судьям, спортсменам, тренерам и другим участникам официальных спортивных соревнований запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования, в которых они принимают участие.

7. Участвующие организации и участники соревнований

В соревнованиях принимают участие спортсмены-любители: мужчины, женщины и молодежь; юниоры и юниорки до 20 лет; юноши и девушки до 18 лет г. Нижнего Новгорода.

8. Программа соревнований

8.1. К участию в соревнованиях на 5 км. Допускаются все любители северной ходьбы, женщины и мужчины в возрасте от 15 лет и старше, владеющие правильной техникой северной ходьбы (см. Приложение 1) данного положения. Возраст участников (кол-во полных лет) определяется по состоянию на 31 декабря 2023 года. Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

Мужчины и женщины 15-20 лет

Мужчины и женщины 21-35 лет

Мужчины и женщины 36 -55 лет

Мужчины и женщины 56-69 лет

Мужчины и женщины 70+

Стоимость участия на 5 км до 15 августа-600 руб; до 28 августа-1000 руб

8.2. К участию в дисциплине **нордик-скиллс** допускаются спортсмены-любители с 15 до 80 лет без ограничения по возрасту, согласно регламенту (см. Приложение №2) данного положения. Участие бесплатное

9. Регламент проведения соревнования

9:00 - Регистрация, выдача спортивных номеров

10:00 - Торжественное открытие соревнований

10:15 - Разминка

10:30 - Старт общий либо отдельный среди мужчин и женщин на 5 км

11:40 - Нордик -скиллс

12:40 - Награждение участников соревнований

10. Порядок подачи заявок

Предварительные заявки подаются на официальной странице регистрации: <https://orgeo.ru/event/29778>, а так же электронный адрес: nordicdeernm@mail.ru, в срок не позднее 28 августа 2023 года.

11. Финансовое обеспечение соревнования

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований в части оплаты судейства, подготовкой и оформлением мест соревнований, производятся за счет средств РОО «НОФСХ»;

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований в части награждения медалями и дипломами победителей и призеров соревнований, производятся за счет средств департамента физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода;

Расходы по командированию участников соревнований (проезд к месту проведения соревнований и обратно, питание, сохранение заработной платы), несут командирующие организации и сами участники.

12. Награждение

Победители и призеры соревнований награждаются кубками, дипломами и медалями соответствующих степеней департамента физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования. Оргкомитет.

Правила Соревнования на дистанции 5 км в личном зачете

1. Каждый зарегистрированный участник Соревнования экипируется самостоятельно. В комплект экипировки обязательно должны входить:

- спортивная обувь;
- палки для северной (скандинавской) ходьбы с темляками.

2. Палки участника должны быть одинаковой длины. Длина палок должна находиться в пределах формулы « $0,7$ 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.

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

4. В ходе проведения соревнования участник во время нахождения на дистанции (дорожке) не имеет право принимать от посторонних лиц или оказывать кому-либо неразрешённую помощь.

5. Участник, не явившийся на заявленный вид или на очередной круг дистанции, подлежит дисквалификации.

6. Участник, дисквалифицированный за неспортивное поведение или нарушение правил, лишается права дальнейшего участия в соревновании.

7. Судейство соревнования осуществляется судьями, приглашенными организаторами. Состав судейской коллегии на дистанциях: главный судья фестиваля, судья на старте, судья на финише и 2 линейных судьи. При этом линейные судьи обеспечивают контроль за соблюдением участниками техники передвижения по дистанции.

8. Ноги ставятся на опорную поверхность (дорожку стадиона) параллельно направлению движения. Одна нога во время движения всегда должна сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег и прыжки запрещены. (дисквалификация)

9. Выносимая вперед нога должна ставиться на пятку. Допускается незначительное сгибание выносимой вперед ноги в коленном суставе. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Движение на полусогнутых ногах запрещено.

10. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. Отталкивание производится путем давления на ручку палки и темляк. Кисть руки при завершении отталкивания должна заводиться назад за корпус тела. Допускаются укороченные отталкивания или пропуски отталкивания с одной стороны при поворотах, перестроениях, обходе препятствий. Пропуски отталкивания одновременно с разных сторон и волочение палок без отталкивания запрещены. Выносимая вперед палка ставится на опорную поверхность под углом, наконечник палки при этом должен быть направлен назад по отношению к корпусу. Локоть выносимой вперед руки перед постановкой палки на опорную поверхность должен находиться впереди корпуса. Наконечники палок во время движения не должны подниматься над опорной поверхностью выше коленного сустава участника. Наконечники не должны быть направлены в стороны.

11. Любые манипуляции с одеждой, обувью или палками участник может производить, только сойдя с дистанции за пределы дорожки. Запрещается производить действия,

которые могут создать помехи другим участникам соревнования, находящимся на дистанции.

12. Результат победителя на дистанции может быть аннулирован, а участник соревнования может быть дисквалифицирован в случае нарушения им правил передвижения по дистанции, а именно:

- несоблюдения техники передвижения;
- создании помехи своему сопернику на дистанции.

Приложение №2

Соревнования по технике северной ходьбы (ТСХ), или нордик-скиллс

Регламент

1. Соревнования по ТСХ проводятся на ровной площадке с естественным грунтом или искусственном газоне размером не менее 20 на 20 м (далее – площадка), с использованием разметки цветными маркерами (фишками) и маячками.

1.1 Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в разных направлениях, с последовательным изменением ракурса наблюдения со стороны членов судейской коллегии (жюри).

1.2 Судейство соревнований в ТСХ осуществляется судьями, привлеченными Оргкомитетом. В состав судейской коллегии должно входить не менее 5 членов жюри для оценки спортсменов, 2 судьи-счетчика и 1 судья на старте. Кроме того, приглашение спортсменов на старт и озвучивание итоговых оценок осуществляется судьей-информатором или диктором. На официальных рейтинговых стартах обязательным также является присутствие технического делегата от РФСХ, осуществляющего надзор за качеством судейства соревнований и соблюдением настоящего регламента.

1.3 Обязанностью Оргкомитета является обеспечение технической видеосъемки соревнований.

2. Движение по площадке осуществляется участниками отдельно, по траектории в виде треугольника либо квадрата с диагональю (в зависимости от конфигурации площадки), с прохождением маячков. Каждый спортсмен в ходе своего выступления должен преодолеть отрезки общей протяженностью не менее 60 метров - с таким расчетом, чтобы жюри имело возможность видеть движение участника спереди, сбоку и сзади.

2.1 Спортсмен начинает свое выступление на площадке из стартовой зоны по команде судьи на старте. В ходе прохождения соревновательного коридора (по разметке) участник самостоятельно выбирает темп движения, позволяющий ему продемонстрировать выполнение всех технических элементов северной ходьбы наиболее четко.

2.2 Каждый член судейской коллегии (жюри) выставляет оценочный балл участнику по 10-балльной шкале, исходя из уровня выполнения спортсменом базовых элементов техники северной ходьбы. Для визуализации выставленных судьями оценок применяются перекидные табло с цифрами от 0 до 10, позволяющие отражать десятые доли балла (с разбегом в 0,5 балла), либо электронные табло с аналогичными опциями.

2.3 Оценочный балл определяется следующими критериями правильной техники северной ходьбы (СХ):

2.3.1 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);

2.3.2 захват рукоятки палки всей кистью руки;

2.3.3 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;

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

2.3.5 отведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания;

2.3.6 раскрытие ладони (отпускание рукоятки палки) после ухода руки назад за корпус;

2.3.7 наличие акцентированного (силового) отталкивания палками, при котором наконечник палки после толчка сохраняет контакт с опорной поверхностью до момента отрыва от земли переносной ноги, а палка переносится по воздуху (без волочения);

2.3.8 вынос вперед выпрямленной переносной ноги с момента прохождения вертикали до контакта с землей (отсутствие движения на полусогнутых ногах, или т.н. «семенящего шага»);

2.3.9 движение палок параллельно корпусу (отсутствие разброса палок в стороны после отталкивания);

2.3.10 наклон корпуса вперед от 5 до 10 градусов от вертикали (но не более угла наклона передней (толчковой) палки).

2.3.11 Примечание: особыми условиями правильной техники передвижения, которые не оцениваются судьями в баллах, но влекут дисквалификацию участника в случае невыполнения (см. п.4), являются исключение отрыва обеих ног от земли (отсутствие фазы полета) и параллельная работа разноименных руки и ноги при попеременном двухшажном ходе (отсутствие т.н. «иноходи»).

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

3.1 Цена каждого технического элемента составляет 1 балл. Судья не имеет права снимать дополнительный балл одному и тому же спортсмену за одно и то же нарушение.

3.2 В случае отсутствия нарушений и четкого выполнения всех 10 указанных в перечне технических элементов, максимальная оценка участника от одного судьи составляет 10 баллов.

3.3 При наличии ошибок или нечеткого выполнения участником любого технического элемента из указанного перечня, 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.

3.4 Победителем соревнований признается спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов по совокупности оценок всех судей (членов жюри).

3.5 В случае равенства суммы баллов у двух и более спортсменов, претендующих на призовое место (с 1-го по 3-е), судейская коллегия назначает дополнительный раунд соревнований, в котором участники, набравшие равные баллы, еще раз демонстрируют свое прохождение по площадке. Жюри оценивает дополнительные выступления спортсменов, исходя из уровня выполнения всех технических элементов в дополнительном раунде. Оценки участников дополнительного раунда определяют распределение их мест в итоговом протоколе между собой и не влияют на позиции остальных спортсменов, уже завершивших свое выступление.

4. Грубыми нарушениями техники северной ходьбы, влекущими отсутствие судейской оценки и автоматическую дисквалификацию участника, признается переход на бег либо синхронная работа одноименных руки и ноги (“иноходь”), зафиксированные хотя бы двумя судьями. В любом из двух указанных случаев судьи выставляют оценку “0 баллов”, спортсмен снимается с соревнований.

5. Судейские записки.

5.1 Судейская записка представляет собой специальную таблицу, включающую в себя графу со стартовым номером участника, 10 граф для отметок возможных нарушений оцениваемых критериев техники и графу для выставления оценки за выступления спортсмена.

5.2 Судейская записка является вспомогательным документом и призвана оказывать судье содействие в выставлении оценки спортсмену, исходя из подсчета личных отметок в графах. Использование всех граф судейской записки (кроме графы со стартовым номером и графы для выставления оценки) не является обязательным и остается на усмотрение конкретного судьи.

5.3 Судейская записка не публикуется в открытом доступе и не может служить основанием для пересмотра или отмены результатов соревнований. На итоговую сумму баллов участника влияет лишь оценка, выставленная судьей непосредственно после выступления спортсмена и отраженная на судейском табло.

5.4 Рекомендованными в судейских записках графами для обозначения нарушений техники СХ являются графы со следующей маркировкой:

1. нет опоры
2. нет захвата
3. толчок вне шага
4. нет маха в плече
5. нет амплитуды назад
6. нет раскрытия кисти
7. нет толчка
8. полусогнутые ноги
9. разброс палок
10. нет наклона

Приложение.

Методология судейства.

На основании вышеозначенного регламента, квалификационными причинами, влекущими снятие с оценки участника от 0.5 до 1 балла и рекомендованными к отражению в судейских записках, являются:

1. Отсутствие касания земли хотя бы одной палкой в рамках шага. Визуальный признак нарушения: в интервале времени, соответствующем одному шагу, обе палки находятся в воздухе.
2. Воздействие на рукоятку палки при отталкивании несжатой кистью. Визуальный признак нарушения: захват рукоятки и давление на рукоятку раскрытой ладонью либо тремя-четырьмя пальцами (щепотью).
3. Отталкивание палкой от земли вне зоны шага. Визуальный признак нарушения: наконечник палки контактирует с землей перед носком переносной (передней) ноги либо за пяткой опорной (задней) ноги.

4. Отсутствие махового движения в плечевом суставе. Визуальный признак нарушения: при выносе руки вперед работают локтевые суставы, плечи и спина зажаты.
5. Нет отведения руки назад за корпус. Визуальный признак нарушения: после отталкивания кисть толчковой руки не уходит за корпус, а останавливается возле бедра либо перед бедром.
6. Нет раскрытия кисти (отпускания рукоятки палки) после ухода руки назад. Визуальный признак нарушения: рукоятка палки после ухода толчковой руки назад сжата всем кулаком либо несколькими пальцами.
7. Отсутствие акцентированного (силового) отталкивания палкой от земли. Визуальный признак нарушения: волочение палок по земле либо отрыв палки от земли ранее отрыва переносной ноги.
8. Движение на полусогнутых ногах. Визуальный признак нарушения: колени при ходьбе постоянно согнуты, колено переносной ноги не выпрямляется после прохождения вертикали, малая ширина шага (семенящий шаг).
9. Разброс палок в стороны после отталкивания. Визуальный признак нарушения: палки не параллельны вектору движения корпуса, после отталкивания палки находятся под углом относительно фронтальной плоскости туловища.
10. Отсутствие наклона корпуса вперед. Визуальный признак нарушения: при движении ось туловища прямая либо заваливается назад относительно направления движения. Вариацией нарушения в данном случае считается также излишний наклон корпуса вперед (когда наклон туловища превосходит угол наклона толчковой палки, а голова спортсмена выходит за линию колена переносной ноги), однако на практике подобное случается крайне редко.