



**Кубок Челябинской области по спортивному туризму в дисциплине
«Северная ходьба», мужчины/женщины
(ЕКП №6206)**

26 июля 2026 года

г. Челябинск, Лесопарковая 2А, городская
муниципальная лыжная база

«УТВЕРЖДАЮ»

Главный судья соревнований

 Иноземцева И.Е.
« » 2026

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №2

УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДИСТАНЦИИ

Спортивная дисциплина: «Северная ходьба» (номер код ВРВС 0840291811Л).

1. ПАРАМЕТРЫ ДИСТАНЦИИ

Длина дистанции: 5,8 км (3 круга)

Перепад высот на дистанции (набор): 9.8 м

Класс дистанции: 2

Количество точек контроля: 15

Общее контрольное время (ОКВ) прохождения дистанции: 1 час 50 минут

Основная часть дистанция проходит по лесным тропам и грунтовым дорогам, также на дистанции присутствуют участки с бетонным покрытием (менее 1%).

Место старта: г. Челябинск, ул. Лесопарковая 2а, МБУ «Спортивный город» (Городская муниципальная лыжная база). Старт располагается рядом со зданием базы, обозначен «стартовой аркой» и линией старта. Движение осуществляется строго по утвержденной ГСК Схеме дистанции (Приложение № 1 к настоящим Условиям).

2. МАРКИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ ТРАССЫ

Маркировка: Дистанция размечена сигнальной лентой и указательными стрелками в местах поворотов. Спортсмен обязан двигаться строго по размеченному коридору. Самостоятельное изменение маршрута и протяженности трассы участником ведёт к его дисквалификации. При потере ориентировки рекомендуется идти по тропе и спросить у ближайшего судьи или маршала путь к финишу.

Точки контроля (ТК): На трассе организованы судейские ТК для фиксации прохождения кругов и контроля техники судьями.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СНАРЯЖЕНИЮ УЧАСТНИКОВ

Обязательное снаряжение: Каждый участник обязан проходить дистанцию с двумя специальными палками одинаковой длины, оснащенными темляком-капканом в форме перчатки (полуперчатки) с застежкой на запястье. Использование палок с темляком типа «петля» категорически запрещено. Длина палок определяется по формуле $0,7$ от роста спортсмена (± 5 см).

Замена снаряжения: Замена неисправных палок разрешена в любом месте дистанции. При поломке одной палки движение можно продолжить, неся её с собой (при этом обязательно двигаться, отталкиваясь одной палкой); при поломке обеих палок без возможности замены спортсмен обязан сойти с дистанции и сдать стартовый номер ближайшему судье ТК.

Экипировка и стартовый номер: Движение осуществляется только в спортивной одежде и обуви. Использование наушников запрещено. Стартовый номер должен быть полностью видим для судей.

4. ПОРЯДОК СТАРТА И ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Порядок старта: Спортсмены стартуют отдельно согласно стартовому протоколу с интервалом 15 секунд в стартовом коридоре со стартовой линии. Опозданием на старт является явка участника на линию старта позже времени, указанного в стартовом протоколе. Участник, опоздавший на старт, на дистанцию не допускается. Если опоздание участника произошло вследствие форс-мажорных обстоятельств, решение о допуске и стартовом времени участника принимает Главный судья соревнований.

Техника передвижения по дистанции: Движение по дистанции разрешено исключительно шагом. Обязателен постоянный, безотрывный контакт стопы с поверхностью земли (отсутствие фазы полета).

Работа рук и палок: Обязательна попеременная работа рук и ног с активным толчком палками. Запрещено нести палки в руках без опоры на грунт.

Правила обгона: спортсмен, идущий впереди, не имеет права препятствовать обгону. Обгоняющий должен голосом сигнализировать О НАЧАЛЕ обгона и контролировать вынос своих палок, чтобы не травмировать других участников.

Обгоняющему рекомендуется двигаться по левой стороне по ходу движения. При этом обгоняемые должны перемещаться вправо. Для обгона должно быть выбрано место, позволяющее всем участникам не сходить с дистанции.

Транзит на 2 и 3 круг: переход на второй круг дистанции осуществляется по маршруту, не пересекающемуся с точкой старта/финиша и обозначен разметкой и указателями.

Место финиша: линия финиша в «финишной арке» (рядом с точкой старта).

5. СУДЕЙСТВО И ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ

Система оценки: Соревнования проводятся по штрафной системе оценки нарушений согласно правилам «Спортивный туризм». Результат определяется по сумме времени прохождения трассы и штрафного времени. При равенстве результатов побеждает участник с наименьшим количеством штрафных баллов.

Система оценки нарушений

№	Название нарушения	Штраф, баллы
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1
2	Наклон корпуса вперёд больше наклона передней палки	1
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	1
4	Малая амплитуда движения рук – отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2
5	Малая амплитуда движения рук – отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3
8	Движение на полусогнутых ногах	3
9	Движение без отталкивания – отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3
10	Движение без отталкивания – волочение палок	3
11	Создание помех для движения соперников	3
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в	Красная карточка

	отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка

При получении участником красной карточки, участник продолжает движение по дистанции, после финиша его результаты аннулируются.

Истечение ОКВ: Спортсмены, не уложившиеся в установленное ОКВ, прекращают движение по дистанции по требованию судейской коллегии. Результат данных участников в протоколе соревнований фиксируется с отметкой «Превышение КВ». Участники, досрочно прекратившие движение, обязаны незамедлительно прибыть в финишный створ или к ближайшему судье на ТК для фиксации прекращения борьбы и сдать стартовый номер.

6. БЕЗОПАСНОСТЬ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

Медицинский допуск: К старту допускаются участники (мужчины и женщины 18 лет и старше), имеющие оригинал индивидуального медицинского допуска с формулировкой «допущен к соревнованиям по спортивному туризму (северная ходьба) на дистанцию до XX км» (не менее 7 км).

Сход с дистанции: В случае недомогания или травмы спортсмен обязан прекратить движение и сообщить о ситуации любому судье через других участников. Во время соревнований на старте дежурит врач.

Ответственность и экология: Представители и спортсмены несут персональную ответственность за соблюдение техники безопасности и экологических норм. Выброс любого мусора на трассе категорически запрещен. Утилизация мусора разрешена в тару на специальных пунктах обслуживания участников.

Безопасность на дистанции: По ходу дистанции стоят судьи-страховщики и обеспечивают безопасность участников во время движения. На поворотах и местах пересечения «потоков» стоят маршалы, помогающие с ориентировкой направления движения. Для надёжной связи у всех членов судейской коллегии (включая ГСК), имеются рации.

Начальник дистанции

 Иноземцев А.Е.

Зам. главного судьи по судейству

 Мазурина В.В.