

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Техника передвижения

1.1. Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

1.2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

1.3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности, при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры, раньше находящейся сзади ноги. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъёмах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приёме питания. Волочение палок запрещено.

1.4. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

2. Инвентарь

2.1. Участники должны использовать специальные палки для северной ходьбы с темляками, застёгивающимися на запястье. Во время движения участника по дистанции темляки должны быть застёгнуты, темляки/перчатки с системой быстрой фиксации должны быть пристёгнуты 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, наказания

3.1. Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия. На дистанции размещаются 5 судей-контролёров. Судьи-контролёры могут менять свою позицию в пределах отведённого им участка трассы.

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

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечёт наказание в виде предъявления штрафных очков или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

3.4. При выявлении нарушений, судья-контролёр отмечает штрафные баллы в протокол, по 0,5 балла за каждое нарушение. При подведении итогов баллы переводятся во временной эквивалент (0,5 балла = 15 сек, 1 балл = 30 сек.). Штрафные баллы начисляются:

- за перемещение на полусогнутых ногах;
- за отсутствие акцентированного отталкивания палкой от опорной поверхности, волочение палок;

- за недостаточную амплитуду движений рук вперед-назад.

3.5. Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:

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

3.6. Судья-контролёр обязан незамедлительно оповестить дисквалифицированного участника путём его остановки, с обязательным названием стартового номера участника. После остановки участника судья-контролёр разъясняет ему суть нарушения. Невозможность оповестить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации, как таковой. Решение о дисквалификации участника при нарушении им Правил техники передвижения в финишной зоне принимает Главный судья соревнований.

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

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.