

РЕГЛАМЕНТ проведения соревнований Формат NORDIC RASE- дистанция

*(организатор Клуб скандинавской ходьбы «Скандивита», при поддержке
Клуба скандинавской ходьбы «Нордик-Бутово»)*

1 Соревнования **Формат NORDIC RASE- дистанция** (далее- **Nordic race**) проводятся на естественном покрытии лесопарка с пересечением асфальтированных участков.

Соревновательный круг обозначен разметкой – сигнальной лентой фишками и конусами. Разметка позволяет каждому участнику пройти по дистанции в одном направлении и визуальном контролируемом ракурсе наблюдения относительно судейской коллегии.

Движение по дистанции осуществляется в соответствии с предварительным инструктажом участников против часовой стрелки.

1.1 Судейская коллегия на дистанции осуществляет свои функции индивидуально.

Судейство основывается на результатах визуального наблюдения и видео-фиксации движения.

За нарушения **основных** критериев техники СХ формата Nordic race судьями на дистанции назначаются штрафы.

Судья на дистанции предупреждает спортсмена о нарушении вербально, голосом. При повторном нарушении судья фиксирует

Штраф = 1 мин/каждое нарушение.

Штрафы суммируются и добавляются к финишному времени участника в итоговом протоколе с указанием количества и конкретного нарушения.

За **грубые нарушения** критериев техники СХ формата Nordic race, оскорбления судей во время старта и при подведении итогов **спортсмен дисквалифицируется, результат аннулируется.**

1.2 Основными нарушениями техники СХ (штрафы) на соревнованиях Nordic race являются:

➤ **"НАКЛОН"** чрезмерный общий или корпуса в ТБС (пояснице)
ПОЯСНЕНИЯ: *Рекомендуется идти с небольшим общим наклоном всего тела вперед, исключая чрезмерный наклон. Туловище занимает вертикальное положение, не должно быть наклона туловища (корпуса) вперед или отклонения назад.*

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "НАКЛОН"

➤ **"ЛОКОТЬ"** сильно согнут при выталкивании (спортивная ходьба)

ПОЯСНЕНИЯ: *В момент активного выталкивания и пересечения линии бедра рука должна быть условно прямой до момента отрыва палки от*

поверхности, без сгибания локтя за линией бедра и имитации выталкивания, выпрямлением руки.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "ЛОКОТЬ"

➤ **"АМПЛИТУДА РУК"** отсутствует, нет полного маятника.

ПОЯСНЕНИЯ: Работа рук обеспечивает равные резонансные амплитуды от линии бедра вперед и назад. Движения рук исключают короткий или чрезмерный мах, неполный маятник (только до бедра) и движения рук от локтя.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "АМПЛИТУДА РУК"

➤ **"ОТТАЛКИВАНИЕ"** палками отсутствует, нет импульса при выталкивании (волочение, проскальзывание)

ПОЯСНЕНИЯ: В движении по дистанции спортсмен должен активно применять палки для продвижения себя вперед. Исключены волочение и проскальзывания палок. Постановка палок и выталкивание импульсное, активное.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "ОТТАЛКИВАНИЕ"

➤ **"ПАЛКИ В ВОЗДУХЕ"** - Фаза полета палок, обе палки в воздухе, палки в опоре заметно позже ноги

ПОЯСНЕНИЯ: В движении хотя бы одна палка должна постоянно иметь контакт с поверхностью, не должно быть заметно взглядом, что обе палки находятся в воздухе, появляется фаза передвигания только на ногах.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "ПАЛКИ В ВОЗДУХЕ"

1.3 Грубыми нарушениями техники СХ (дисквалификация) на соревнованиях Nordic race являются:

➤ **"БЕГ"** - фаза полета в ногах или передвижение на полусогнутых ногах, выпадом.

ПОЯСНЕНИЯ: Грубым нарушением является фаза полета и переход на бег. Передвижение на полусогнутых ногах или выпадом расценивается как попытка перехода на бег, скрытие фазы полета.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "БЕГ"

➤ **"КОРОТКИЙ ШАГ"** семенящий, боковые отклонения таза (спортивная ходьба)

ПОЯСНЕНИЯ: Так же недопустимы передвижение семенящим, коротким шагом с попыткой подбегания.

Судья предупреждает спортсмена о нарушении вербально командой "КОРОТКИЙ ШАГ"

Общее впечатление ходьбы спортсмена (отсутствие гармоничности, иноходь, скованность зажатости рук, ног, кистей) **не оценивается и не является нарушением**, влекущем за собой штраф. Судейство вправе сделать замечание и остановить спортсмена для разъяснения.

2. Победителями и призерами соревнований среди мужчин и женщин в абсолютном зачете и по возрастным категориям признаются спортсмены, прошедшие дистанцию с наименьшим итоговым временем с учетом штрафных минут (при наличии таковых) за технику СХ.

Данный Регламент имеет статус правообладателя, любое использование, копирование частично или полностью, размещение в соцсетях и на личных страницах только с разрешения. Запрос направлять на электронный адрес evgenia.pukhtiy@scandivita.ru