

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
СПб ГБУ СОК «Ижорец»



И. Г. Овчаренко

2024г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Региональных соревнований  
по спортивному туризму  
в дисциплине «Северная ходьба»

Санкт – Петербург  
2024



## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Северная ходьба» (далее – Мероприятие) проводятся в соответствии с п. 2.4. статьи 16.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2024 год и планом физкультурных и спортивных мероприятий СПб ГБУ СОК «Ижорец» на 2024 год.

Мероприятие проводится в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 №255.

Форма проведения – спортивное мероприятие.

Уровень проведения – официальное городское спортивное мероприятие.

Характер мероприятия – личный.

Цели и задачи:

- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга, Ленинградской области и других регионов Российской Федерации;
- повышение спортивного мастерства;
- выполнение квалификационных нормативов;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- популяризация северной ходьбы, как одного из самых доступных видов спорта среди населения, и как одного из видов активного отдыха;
- пропаганды здорового образа жизни;
- улучшение массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы района.

## 2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

Общее руководство по подготовке и проведению Мероприятия осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс Колпинского района «Ижорец» (далее – СПб ГБУ СОК «Ижорец»).

Непосредственное проведение Мероприятия осуществляет отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий (далее – ООПСММ) и главная судейская коллегия (далее – ГСК) согласно



Приложению № 2. Судьи назначаются из числа коллегии судей по спортивному туризму г. Санкт-Петербурга.

Для проведения мероприятия СОК «Ижорец» создается организационный комитет (далее – Оргкомитет) согласно Приложению № 1, объединяющий и координирующий работу всех служб, занятых в подготовке и проведении мероприятия, решающий все вопросы, возникающие в процессе его организации.

Главный судья – Федотова Анна Александровна, спортивный судья всероссийской категории (далее – ССВК).

### **3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных Мероприятий, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии полиса или договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Мероприятия. Страхование участников Мероприятия может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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».

Обеспечение медицинской помощью участников Мероприятия возлагается на СПб ГБУ СОК «Ижорец».

Работа Комиссии по допуску участников осуществляется с учетом санитарно-гигиенических требований.



Участники и организаторы обязаны соблюдать санитарно-эпидемиологические правила в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19), установленных СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции СOVID-19».

Каждый участник мероприятия должен оказать помощь в случае угрозы жизни или здоровья любому другому участнику мероприятия или руководителю команды по первой необходимости.

Участники мероприятия обязаны соблюдать чистоту и порядок.

Участники мероприятия обязаны соблюдать общие требования по обеспечению безопасности участников и зрителей при проведении мероприятия.

При возникновении несчастного случая участник мероприятия или руководитель команды должны незамедлительно сообщить о случившемся Главному судье.

#### **4. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ МЕРОПРИЯТИИ**

Дата проведения: 30.03.2024 год

Место проведения: г. Санкт – Петербург, Колпинский парк на острове и полуострове Чухонка.

Программа проведения:

09 ч. 30 мин. – Регистрация участников, комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов;

10 ч. 30 мин. – Открытие мероприятия;

10 ч. 40 мин. – Общая разминка;

11 ч. 15 мин. – Общий старт на 10 км (любители);

11 ч. 20 мин. – Общий старт на 4 км (любители);

11 ч. 25 мин. – Общий старт на 2 км (Марш здоровья);

13 ч. 30 мин. – Церемония награждения победителей и призеров, закрытие мероприятия.

В случае неблагоприятных погодных условий или неблагоприятной эпидемиологической обстановки организаторы оставляют за собой право изменения сроков и места проведения Мероприятия.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Мероприятии на дистанции 4 и 10 км допускаются любители северной ходьбы в возрасте от 18 лет и старше (возраст спортсмена определяется на 31.12.2024 года), имеющие прописку в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и других регионах Российской



Федерации (далее – СПб, ЛО и др. регионов РФ) и медицинский допуск на участие в Мероприятии.

К участию в Мероприятии на дистанции 2 км (Марш Здоровья) допускаются любители северной ходьбы в возрасте от 14 лет и старше, имеющие прописку в СПб, ЛО и др. регионов РФ и медицинский допуск на участие в Мероприятии.

Мероприятие проводится в следующих возрастных категориях:

Категория заходов	Дистанция	Возрастная категория МУЖЧИНЫ	Возрастная категория ЖЕНЩИНЫ
Любители	10 км	M18-49 M50+	Ж18-39 Ж40-59 Ж60+
Любители	4 км	M18-49 M50+	Ж18-39 Ж40-49 Ж50-59 Ж60-69 Ж70+
Марш Здоровья	2 км	M14+	Ж14+

Лимит времени преодоления дистанции 2 км и 4 км – 1 час, дистанции 10 км – 2 часа.

Участники, не укладывающиеся в лимит времени, снимаются с дистанции физкультурного мероприятия.

Все результаты участников на дистанции 2 км (Марш Здоровья), предоставивших УИН-номер на регистрации в комиссию по допуску участников, будут отправлены федеральному оператору через электронную базу АИС ГТО и отображены в личных кабинетах участников на сайте [gto.ru](https://gto.ru).

Участники Мероприятия допускаются только при наличии документа, удостоверяющего личность, медицинский допуск, полис или договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, палок для северной ходьбы в соответствии с правилами спортивного туризма (дисциплина Северная ходьба), а также прошедшие регистрацию на сайте <https://reg.o-time.ru/>.

**Онлайн регистрация осуществляется с 16.03.2024 - 28.03.2024г. или заканчивается по достижению лимита участников.**

Дата регистрации	Дистанция
16.03.2024 - 28.03.2024г	10 км любители
	4 км любители
	2 км «Марш Здоровья»



Примечание:

- протяжённость дистанции 4 километров (класс дистанции 1) - равнина, два круга по парку, общее контрольное время (далее – ОКВ) 1 час;
- протяжённость дистанции 10 километров (класс дистанции 2) - без перепада высот, 5 кругов по 2 км, ОКВ 2 часа.

Дистанции проходят по парковым дорожкам, покрытие – асфальт 50%, грунт – 50%. В холодное время года возможен лёд, плотный снежный наст. Трассы промаркированы, на развилках/поворотах – красно-белая лента («галстуки» на деревьях или столбах), волонтеры и судьи через каждые 500 метров.

К участию не допускаются лица, находящиеся в алкогольном, наркотическом состоянии, а также лица нарушающие пункты настоящего Положения или требования Организатора.

## **6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Онлайн-регистрация проводится на сайте O-time по адресу <https://reg.o-time.ru/> до **28.03.2024г.**, а также при наличии свободных слотов, непосредственно в день проведения, на месте, путём подачи заявки в комиссию по допуску участников.

Выдача стартовых пакетов и работа комиссии по допуску участников осуществляется в день проведения Мероприятия.

Участники, прошедшие онлайн-регистрацию, дополнительно должны предоставить в комиссию по допуску участников следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность (копия паспорта);
- действующий медицинский допуск (медицинское заключение о допуске к физкультурным и спортивным мероприятиям (согласно форме 1144н) (копия);
- полис или договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (копия).

Судейская бригада контролирует правильность заполнения заявки на участие, проверяет подлинность документов участников.

После успешного прохождения комиссии по допуску участников, каждый участник Мероприятия получает стартовый пакет участника.

## **7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты участников определяются в соответствии с утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2023 г. № 153 «Об утверждении правил вида спорта



«спортивный туризм» в дисциплине северная ходьба (далее – Правила) и в соответствии с настоящим Положением.

Дистанцию **2 км** участники проходят без деления на возрастные категории (от 14 лет и старше), **без учёта времени**, награждаются медалью финишёра.

Победители и призеры на дистанции 4 км и 10 км определяется по лучшему времени прохождения дистанции с учётом системы бесштрафной оценки за нарушение техники северной ходьбы. Требования к технике передвижения по дистанции и система оценки нарушений приведены в Приложении № 3.

Результаты участников подводятся на дистанциях 4 и 10 км. Возрастная категория, в которой финишировало менее трёх участников, по решению судейской коллегии может быть объединена со смежной категорией. Объединение более двух возрастных категорий не допускается.

Порядок подачи и рассмотрения протестов осуществляется согласно правилам.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призёры на дистанции 4 км и 10 км в каждой возрастной категории награждаются грамотами и медалями.

Кубком награждается абсолютный победитель захода на дистанции 10 км среди мужчин и среди женщин.

Каждому финишеру на дистанции 2 км, 4 км и 10 км вручается памятная медаль.

Организаторы мероприятия вправе предоставить дополнительные памятные призы для награждения победителей и призеров.

## **9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению Мероприятия осуществляются за счёт средств субсидии СПБ ГБУ СОК «Ижорец» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ).

Расходы, связанные с обеспечением проезда к месту проведения Мероприятия и обратно, несут командирующие организации.

### **Примечание:**

Справки по телефону: 8 (812) 482-19-34 – отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.



Главный судья Мероприятия (ответственный представитель РСФСР  
СПб) – Федотова Анна Александровна, тел.: 8 911 943-98-14.

Заместитель главного судьи – Корсакова Ольга Юрьевна,  
тел.: 8 (812) 463-66-80.



Приложение 1  
к положению о проведении  
регионального соревнования  
по спортивному туризму  
в дисциплине «Северная ходьба»

**СОСТАВ**  
организационного комитета по организации и проведению  
регионального соревнования по спортивному туризму  
в дисциплине «Северная ходьба»

<b>№ п/п</b>	<b>Должность</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>
1.	Директор СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Овчаренко Тимур Геннадиевич
2.	Заместитель директора по спортивно-массовой работе СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Ковалев Дмитрий Сергеевич
3.	Начальник ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Асенкина Ольга Алексеевна
4.	Начальник центра тестирования ГТО СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Комендантова Мария Александровна
5.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Карекина-Цыганкова Марина Эдуардовна
6.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Макеев Владислав Юрьевич
7.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Таранцева Елизавета Алексеевна
8.	Специалист центра тестирования ГТО СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Улащик Евгения Михайловна
9.	Специалист центра тестирования ГТО СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Закрасин Денис Андреевич
10.	Специалист центра тестирования ГТО СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Зорин Алексей Алексеевич



Приложение 2  
к положению о проведении  
регионального соревнования  
по спортивному туризму  
в дисциплине «Северная ходьба»

**СОСТАВ**  
главной судейской коллегии  
регионального соревнования по спортивному туризму  
в дисциплине «Северная ходьба»

№	Должность	Фамилия, имя, отчество	Квалификация	Регион
<b>ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ</b>				
1	Главный судья	Федотова Анна Александровна	ССВК	Санкт- Петербург
2	Главный секретарь	Лантрат Ирина Ивановна	СС1К	Санкт- Петербург
3	Заместитель главного судьи	Корсакова Ольга Юрьевна	СС2К	Санкт- Петербург
4	Заместитель главного судьи по судейству	Шелехова Наталья Евгеньевна	СС1К	Санкт- Петербург
5	Заместитель главного судьи по безопасности	Жуковская Валентина Владимировна	СС1К	Санкт- Петербург
6	Заместитель главного судьи по информации	Григорьева Валентина Николаевна	СС2К	Санкт- Петербург
7	Зам. главного секретаря	Лебедева Ольга Александровна	СС2К	Санкт- Петербург
8	Начальник дистанции	Богомолов Валерий Анатольевич	СС2К	Санкт- Петербург
<b>КОМИССИЯ</b>				
1	Председатель комиссии по допуску	Рубис Людмила Григорьевна	ССВК	Санкт- Петербург
2	Судья при участниках (ответственный за проведение технической комиссии)	Дорогинский Станислав Вячеславович	СС2К	Санкт- Петербург
<b>ИНСПЕКТОРСКИЙ СОСТАВ</b>				
1	Старший судья инспектор	Рубис Людмила Григорьевна	ССВК	Санкт- Петербург
2	Судья инспектор	Череватенко Екатерина Андреевна	СС1К	Санкт- Петербург



## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

1. Участники передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.
3. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опорной поверхности, раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.
4. 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.
5. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАРУШЕНИЙ**

1. Для контроля действий участников на дистанции вводится система оценки нарушений. Нарушения фиксируются судьями-контролёрами и записываются в протокол контроля. Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушении.
2. За каждое совершённое нарушение, предусмотренное пунктами 1–5, участник получает штрафные баллы. За нарушение, предусмотренное пунктом 6, участник получает красную карточку. Результат участника, получившего красную карточку, аннулируется.
3. При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.



N п/п	Название нарушения	Система бесштрафной оценки
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	Устное замечание
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	Устное замечание
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	Устное замечание
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	Предупреждение (желтая карточка)
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	Предупреждение (желтая карточка)
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	Предупреждение (желтая карточка)
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	Предупреждение (желтая карточка)
8	Движение на полусогнутых ногах	Предупреждение (желтая карточка)
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	Предупреждение (желтая карточка)
10	Движение без отталкивания - волочение палок	Предупреждение (желтая карточка)
11	Создание помех для движения соперников	Предупреждение (желтая карточка)
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 отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка