Согласовано **Утверждаю**

Глава Департамента проведения соревнований РФСХ **Президент РФСХ**

М.В. Лужкова **С.А. Мещеряков**

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 раздельно, 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 оценивается 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 представляют 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 открытой 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.