

ЕДИНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СЕВЕРНОЙ (СКАНДИНАВСКОЙ) ХОДЬБЕ

РЕКОМЕНДОВАНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ (РФСХ)

1. Общие положения, виды соревнований
2. Техника передвижения, инвентарь
3. Организация соревнований
4. Безопасность, медицина, страховка
5. Трасса, стартовая и финишная зоны, пункты питания, сервисные зоны
6. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш
7. Заявки на участие, стартовые номера, хронометраж, протоколы
8. Контроль на дистанции, наказания, протесты, апелляции
9. Возрастные категории, абсолютный зачёт

1 Общие положения, виды соревнований

- 1.1 Соревнования проводятся с целью популяризации и развития северной (скандинавской) ходьбы, выявления сильнейших спортсменов и клубов, привлечения населения к активным занятиям физкультурой и спортом, обмена опытом между спортсменами, тренерами и судьями.
- 1.2 Основным видом соревнований являются индивидуальные состязания по преодолению фиксированной дистанции. Победителем признаётся участник, преодолевший дистанцию за наименьшее время (с учётом возможного штрафа). Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.
- 1.3 Для проведения соревнований рекомендуются дистанции 3 км (дети 10-13 лет), 5 км, 10 км, полумарафон 21 км 97,5 м и марафон 42 км 195 м. Разным группам (возрастным категориям) участников в рамках одних соревнований могут быть предложены разные дистанции.
- 1.4 На соревнованиях может быть установлено контрольное время прохождения дистанции из расчёта 5 километров за 1 час. Участники, не закончившие дистанцию за контрольное время, снимаются с соревнований с соответствующей пометкой в итоговом протоколе.
- 1.5 Соревнования в эстафетах, дисциплинах «апхилл», «скилл-рейс», «нордик-скиллс» проводятся по отдельным регламентам.

2 Техника передвижения, инвентарь

- 2.1 Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
- 2.2 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.
- 2.3 На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. 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.

- 2.4 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.
- 2.5 Участники должны использовать палки 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.
- 2.6 Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника \pm 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.
- 2.7 По требованию организатора участники должны использовать мягкие наконечники (насадки, башмаки) для палок на всей дистанции или отдельных участках. Надевание/снятие наконечников на дистанции производится в сервисных зонах, а при их отсутствии на обочине трассы. Надевание/снятие наконечников на ходу запрещено.
- 2.8 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 Организация соревнований

- 3.1 Организатором соревнований является лицо (организация, группа лиц/организаций), осуществляющее необходимую подготовку и обеспечение соревнований. Для осуществления своих функций организатор создаёт из своих представителей и иных лиц организационный комитет (далее – оргкомитет). Оргкомитет обладает всеми правами и обязанностями организатора. В состав оргкомитета входит главный судья соревнований.
- 3.2 Организатор вправе установить для участников соревнований стартовый взнос. Размер стартового взноса для разных групп участников может быть разным. Также размер стартового взноса может изменяться в зависимости от срока его оплаты.
- 3.3 При проведении соревнований регионального и межрегионального уровня организатору рекомендуется приглашение наблюдателя – технического делегата (далее ТД) от РФСХ. При проведении соревнований, включённых в официальный календарь РСФХ, приглашение ТД является обязательным.
- 3.4 ТД осуществляет общее наблюдение за соревнованиями. Контролирует соблюдение настоящих Правил организатором, судьями и участниками соревнований. Выступает арбитром при решении спорных вопросов. Утверждает результаты соревнований. В течение трёх дней после окончания соревнований отправляет отчёт в РФСХ.
- 3.5 Оргкомитет разрабатывает положение о соревнованиях. Положение основывается на настоящих Правилах и в обязательном порядке включает следующие пункты:
- информация об организаторе соревнований
 - информация об обеспечении безопасности, медицинском и антидопинговом обеспечении
 - дата и место проведения соревнований
 - программа соревнований (временной регламент)
 - техническая информация о трассе
 - информация о дистанциях
 - информация о группах участников и требованиях к ним
 - процедура подачи заявок на участие и выдачи стартовых номеров
 - процедура старта
 - подведение итогов и награждение
 - условия финансирования

Положение о соревнованиях может включать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

- 3.6 Положение о соревнованиях должно быть опубликовано на интернет-сайте (в официальной группе) организатора не менее, чем за две недели до назначенной даты соревнований. Положение о соревнованиях, включённых в официальный календарь РФСХ, должно быть опубликовано на сайте (в официальной группе) организатора и сайте РФСХ не менее, чем за месяц до назначенной даты соревнований. При изменении программы соревнований положение должно быть обновлено на сайте в течение одного рабочего дня.
- 3.7 Для непосредственного обслуживания соревнований в месте проведения оргкомитет формирует судейскую коллегию, подчиняющуюся главному судье соревнований.
- 3.8 Главный судья соревнований руководит работой судейской коллегии. При отсутствии ТД на соревнованиях выполняет его функции в части контроля, арбитража и утверждения результатов. Обеспечивает публикацию протокола соревнований на сайте организатора не позднее следующего рабочего дня после окончания соревнований.
- 3.9 Функции судейской коллегии:
- принимает заявки на участие в соревнованиях и готовит на их основе стартовые протоколы
 - проводит процедуру старта
 - осуществляет контроль на дистанции
 - ведёт хронометраж и готовит на его основе предварительные протоколы, а после их утверждения итоговые протоколы

4 Безопасность, медицина, страховка

- 4.1 Во время проведения соревнований организатор должен обеспечить безопасность участников, судей и зрителей, медицинское и антидопинговое обеспечение в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.
- 4.2 Для обеспечения безопасности в связи с неблагоприятными внешними факторами организатор может применять меры по изменению дистанции, ограничению допуска отдельных групп участников, переносу времени и места старта и иные меры вплоть до отмены проведения соревнований. Об изменениях должно быть объявлено не менее, чем за час до начала соревнований.
- 4.3 Рекомендуемый температурный диапазон для проведения соревнований от -20° до $+20^{\circ}\text{C}$. Организатору также следует принимать во внимание силу ветра, интенсивность осадков, влажность воздуха. Участникам и судьям рекомендуется использовать одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.
- 4.4 Покрытие трассы на всём её протяжении должно быть по возможности свободным ото льда, рыхлого снега/грунта/песка глубиной более 5 см, луж/грязи.
- 4.5 Соревнования должны проходить в светлое время суток или при искусственном освещении.
- 4.6 Если состояние покрытия отдельных участков трассы создаёт угрозу для безопасности участников, организатор должен пометить такие участки как «опасные». Также к опасным могут быть отнесены участки спусков с крутым уклоном. Пункты 2.1-2.4 Правил при передвижении по опасным участкам не применяются, за исключением запрета на бег и прыжки. Общая протяжённость опасных участков не должна превышать 5% от длины дистанции.
- 4.7 Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях. Для участников, не достигших 18-летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является наличие справки от врача.
- 4.8 Всем участникам соревнований рекомендуется иметь страховку от несчастных случаев. При проведении соревнований, включённых в официальный календарь РФСХ, наличие у участников медицинской страховки является обязательным.

5 Трасса, стартовая/финишная зоны, пункты питания, сервисные зоны

- 5.1 Трасса соревнований должна располагаться так, чтобы была возможность объективной оценки технической, физической и тактической подготовки участников. Трасса должна содержать по возможности равные доли подъёмов, равнины и спусков. Для разных групп участников могут быть предложены разные трассы. Трасса может состоять из одного или нескольких кругов.
- 5.2 Маркировка трассы на всём её протяжении может быть произведена любым способом, обеспечивающим однозначную идентификацию коридора движения. В местах развилок, поворотов, пересечений с другими трассами/дорогами маркировка должна быть с двух сторон коридора движения, также рекомендуется присутствие судей-контролёров. Рекомендуется отдельная маркировка километровых отметок.
- 5.3 Зоны протяжённостью 100 метров после старта и перед финишем (далее – стартовая и финишная зоны), а также пункты питания и сервисные зоны должны иметь отдельную маркировку (таблички). В стартовой и финишной зонах должна быть продольная разметка отдельных коридоров движения. Линии старта и финиша должны быть обозначены контрастной полосой поперёк всей ширины трассы.
- 5.4 Ширина трассы на всём протяжении трассы должны быть достаточной для одновременного прохода двух человек. Рекомендуемая ширина трассы не менее двух метров, в стартовой и финишной зонах не менее пяти метров.
- 5.5 Для участников соревнований рекомендуется оборудовать пункт питания (после финиша). Если расчётное время нахождения участников на дистанции превышает один час, рекомендуется разместить на трассе дополнительные пункты питания. Дополнительные пункты питания размещаются таким образом, чтобы участникам было легко ими воспользоваться. Пункты 2.1-2.5 Правил при нахождении участников на дополнительных пунктах питания не применяются, за исключением запрета на бег и прыжки. Участники могут пользоваться носимым с собой питанием в любой момент нахождения на трассе, если это не создаёт помех для движения соперников.
- 5.6 Сервисные зоны предназначены для надевания/снятия наконечников палок и могут быть оборудованы, если организатором установлено обязательное использование мягких наконечников для палок на отдельных участках трассы. Сервисные зоны размещаются таким образом, чтобы участникам было легко ими воспользоваться. Надевание/снятие наконечников разрешено только после полной остановки движения, при этом участники обязаны соблюдать максимальную осторожность.
- 5.7 Участникам соревнований по возможности обеспечивается просмотр трассы накануне дня соревнований. В день соревнований доступ участников и представителей команд (клубов) на трассу должен быть обеспечен по крайней мере за два часа до начала соревнований.

6 Движение по трассе, обгоны, старт, финиш

- 6.1 Участникам соревнований рекомендуется придерживаться при движении правой половины трассы. В стартовой и финишной зонах участники должны двигаться строго по одному в обозначенных коридорах движения.
- 6.2 Любые манипуляции с одеждой/обувью/палками участники должны производить только после полной остановки на обочине трассы (исключение – надевание/снятие наконечников палок в сервисных зонах, пункт 5.6 Правил). Если участнику необходимо снять палки, он должен разместить их параллельно краю трассы максимально близко от себя.
- 6.3 Участники, сошедшие с дистанции, должны остановиться на обочине трассы, снять стартовый номер (биб), после чего могут продолжить движение в сторону финиша по трассе и вне её. Это же правило применяется в отношении снятых в соответствии с пунктом 1.4 Правил и дисквалифицированных участников.

- 6.4 Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.
- 6.5 Обгон производится по свободной траектории. Если ширина трассы не позволяет совершить безопасный манёвр, обгоняющий участник подаёт понятную голосовую команду («хоп», «хей», «дорогу» и т.п.). Обгоняемый участник, услышав голосовую команду, должен сдвинуться к ближайшему краю трассы и пропустить обгоняющего. В стартовой и финишной зонах голосовая команда не выполняется.
- 6.6 На соревнованиях может применяться общий, групповой и отдельный старт. Применение общего старта при количестве участников более 50 не рекомендуется.
- 6.7 При проведении общего старта все участники соревнований стартуют одновременно. Процедура общего старта:
- все участники соревнований строятся перед линией старта в соответствии с размеченными стартовыми коридорами
 - за 1 минуту до назначенного времени старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «до старта одна минута»
 - за 5 секунд до старта судья-стартёр начинает голосовой обратный отсчёт «пять-четыре-три-два-один» либо подаются звуковые сигналы с интервалом в одну секунду
 - в момент старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «марш», дополнительно может быть использован звуковой сигнал иного тона/продолжительности, выстрел из стартового пистолета, пуск сигнальной ракеты и т.п.
 - по команде «марш» участники начинают движение
- 6.8 При проведении группового старта предварительно формируются группы участников. Для каждой группы определяется своё время старта. Порядок групп на старте должен определяться соревновательными возможностями входящих в них участников. Рекомендуемый временной интервал между группами участников не менее 5 минут. В остальном процедура группового старта совпадает с общим стартом.
- 6.9 При проведении отдельного старта участники стартуют индивидуально в порядке возрастания стартовых номеров. Рекомендуемый временной интервал между участниками 30 секунд, время старта первого участника ЧЧ:ММ:30, где ЧЧ:ММ – время начала соревнований. Процедура отдельного старта:
- очередной стартующий участник встаёт перед линией старта
 - за 10 секунд до назначенного времени старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «внимание»
 - за 5 секунд до старта судья-стартёр начинает голосовой обратный отсчёт «пять-четыре-три-два-один» либо подаются звуковые сигналы с интервалом в одну секунду
 - в момент старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «марш», дополнительно может быть использован звуковой сигнал иного тона/продолжительности, сигнал рукой и т.п.
 - по команде «марш» участник начинает движение
- 6.10 Участник, начавший движение до команды «марш», должен быть возвращён на линию старта, чтобы стартовать повторно. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.
- 6.11 Участник, опоздавший на старт, допускается к старту по согласованию с судейской коллегией. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе. При проведении отдельного старта опоздавшему участнику по решению главного судьи может пойти в зачёт фактическое время старта.
- 6.12 Финишем участника считается момент пересечения финишной линии ногой, находящейся впереди. Правило применяется в том числе при падении участника на финише. При использовании контактных транспондеров финишем считается отметка на контрольной станции.

7 Заявки на участие, стартовые номера, хронометраж, протоколы

7.1 Допуск участников к соревнованиям производится только на основании полностью заполненных заявок на участие. Заявки подаются участниками лично либо через представителей команд (клубов), могут быть индивидуальными либо коллективными.

7.2 Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- группа участников (при наличии)
- дистанция
- согласие с требованиями настоящих Правил
- расписка о полной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовки
- отметка о наличии справки от врача для участников моложе 18 лет
- отметка о наличии страховки от несчастных случаев (при требовании организатором)

В случае подачи коллективной заявки собственноручные согласия с требованиями и расписки об ответственности должны быть у всех участников, перечисленных в заявке. Заявка может содержать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

7.3 Обеспечение участников стартовыми номерами (бибами) является обязанностью организатора. Размер, форма и метод крепления стартовых номеров (бибов) не должны создавать участникам неудобств. Стартовые номера должны быть одинаково хорошо различимы спереди и сзади.

7.4 На соревнованиях может использоваться ручной и электронный хронометраж. Электронный хронометраж всегда дублируется ручным хронометражом, результаты этих двух систем подвергаются перекрёстной проверке. Могут применяться любые системы электронного хронометража на основе светового барьера, фотофиниша, транспондеров, аппаратных и программных трекеров. Участники обязаны носить транспондеры, если они используются организатором соревнований.

7.5 Время прохождения дистанции участником вычисляется путём вычитания времени старта из времени финиша. Время должно фиксироваться с точностью до целой секунды. Если используемая система хронометража фиксирует результат с большей точностью, дробные части отбрасываются.

7.6 Порядок пересечения участниками финишной линии должен быть зафиксирован в отдельном техническом протоколе.

7.7 Стартовые протоколы должны содержать общую информацию о соревнованиях и следующую информацию о каждом участнике:

- стартовый номер
- фамилия и имя
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- группа участников (при наличии)
- время старта (если применимо)

Стартовые протоколы для разных дистанций и групп участников могут быть отдельными. Стартовые протоколы должны быть доступны для обозрения в месте проведения соревнований не менее, чем за 30 минут до времени старта первого участника.

7.8 Предварительные результаты соревнований должны быть опубликованы для обозрения в месте проведения соревнований в течение одного часа с момента пересечения финишной линии последним участником с указанием времени публикации. Итоговые протоколы должны быть опубликованы по истечении двух часов с момента публикации предварительных результатов.

7.9 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о соревнованиях:

- наименование соревнований
- дата, время и место проведения
- техническая информация о трассе
- погодные условия
- дистанция соревнований
- фамилия и имя ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главного судьи
- общее количество участников, количество не стартовавших, не финишировавших, снятых и дисквалифицированных участников

7.10 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о каждом финишировавшем участнике:

- место
- стартовый номер
- фамилия и имя
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- результат
- отставание от лидера
- промежуточные результаты на отрезках (при наличии)
- выполненный разряд (если применимо)
- группа участников (при наличии)
- место в группе (при наличии)
- очки индивидуального и командного зачёта (если применимо)

Результат участников, получивших штраф в соответствии с пунктом 8.11 Правил, маркируется *, размер штрафа указывается ниже таблицы участников.

7.11 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о каждом не финишировавшем участнике:

- стартовый номер
- фамилия и имя
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- промежуточные результаты на отрезках (при наличии)
- статус (не стартовал, не финишировал, снят/дисквалифицирован с указанием соответствующих пунктов Правил)

7.12 Итоговые протоколы для разных дистанций и групп участников могут быть отдельными.

7.13 Оригиналы итоговых протоколов должны быть собственноручно подписаны ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главным судьёй соревнований.

8 Контроль на дистанции, наказания, протесты, апелляции

8.1 Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия. На каждом километре трассы должен быть по крайней мере один судья-контролёр. Судьи-контролёры могут менять свою позицию в пределах отведённого им участка трассы.

8.2 Судьи-контролёры должны выполнять свои обязанности непредвзято и автономно. Судьям-контролёрам рекомендуется вести видеофиксацию движения участников.

- 8.3 Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечёт наказание в виде замечания, предупреждения или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.
- 8.4 Предупреждением с обязательной остановкой участника (стоп-энд-гоу) наказываются нарушения следующих пунктов Правил:
- 2.2 в части сохранения постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью, выпрямления ноги в коленном суставе при завершении толчка, движения на полусогнутых ногах
 - 2.3 в части акцентированного отталкивания палкой от опорной поверхности, недостаточной амплитуды движения рук, волочения палок
 - 2.4 в части сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом, наклона корпуса вперёд больше наклона передней палки
- 8.5 При выявлении нарушений, указанных в пункте 8.4 Правил, судья-контролёр показывает участнику жёлтую карточку и громко называет его стартовый номер. Участник, которому вынесено предупреждение, обязан остановиться возле судьи-контролёра и может продолжить движение только после команды «марш». В случае, если участник допустил нарушение после прохождения мимо судьи-контролёра, тот передаёт информацию о нарушении следующему по дистанции судье-контролёру с соответствующей пометкой в протоколе контроля.
- 8.6 Судья-контролёр, зафиксировавший нарушения, указанные в пункте 8.4 Правил, или получивший информацию о нарушении от предыдущего по дистанции судьи-контролёра, после остановки участника разъясняет ему суть нарушения, ставит на стартовом номере (бибе) участника отметку жёлтого цвета и даёт команду «марш» на продолжение движения. Судье-контролёру запрещается задерживать участника сверх необходимости. Информация о нарушении должна быть занесена судьёй-контролёром в протокол контроля с указанием стартового номера участника, пункта Правил и времени нарушения.
- 8.7 Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:
- переход участника на бег или прыжки (только при наличии видеофиксации нарушения)
 - сокращение участником дистанции соревнований
 - три предупреждения участнику за нарушения, указанные в пункте 8.4 Правил
 - создание помех для движения соперников в финишной зоне
 - отказ участника от остановки по требованию судьи-контролёра
 - неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, зрителей)
- 8.8 Судья-контролёр обязан незамедлительно оповестить дисквалифицированного участника путём показа ему красной карточки с обязательным называнием стартового номера участника. После остановки участника судья-контролёр разъясняет ему суть нарушения и ставит на стартовом номере (бибе) участника отметку красного цвета. 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 в финишной зоне принимает главный судья соревнований.
- 8.9 Участник, которому предъявлена красная карточка, должен прекратить движение по дистанции. Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.
- 8.10 Пункты 8.8, 8.9 Правил также применяются в отношении участников, снятых с соревнований в соответствии с пунктом 1.4 Правил.
- 8.11 Прочие нарушения участниками настоящих Правил, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований, наказываются замечаниями. Информация о замечаниях (стартовый номер, нарушенный пункт Правил, время нарушения) должна быть занесена судьёй-контролёром в протокол контроля. Участник, получивший пять и более замечаний по крайней мере от двух разных судей-контролёров, по решению главного судьи может быть подвергнут штрафу в размере до 5 минут.

- 8.12 Участники соревнований и представители команд (клубов) могут подавать протесты на действия организатора соревнований, судей и других участников. 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.
- 8.13 Протесты подаются в письменном виде на имя ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей организатора и судейской бригады.
- 8.14 Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований, рассматриваются до начала соревнований. Остальные протесты – до публикации итоговых протоколов соревнований. Решения по протестам должны быть опубликованы в месте проведения соревнований сразу после вынесения с указанием времени публикации.
- 8.15 На решения по протестам и ошибки в итоговых протоколах представителями команд (клубов) может быть подана апелляция в РФСХ. Апелляция подаётся в письменном виде в течение трёх дней после окончания соревнований и должна детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Рассмотрение апелляции производится в течение трёх дней с момента получения, решение публикуется на сайте РФСХ.

9 Возрастные категории, абсолютный зачёт

- 9.1 Участники соревнований классифицируются в следующих возрастных категориях (группах) в зависимости от длины дистанции:

№	3 км	5 км	10 км	полумарафон	марафон
1	М10-13 / Д10-13	Ю14-17 / Д14-17	М18-29 / Ж18-29	М18-29 / Ж18-29	М18-29 / Ж18-29
2		М18-29 / Ж18-29	М30-39 / Ж30-39	М30-39 / Ж30-39	М30-39 / Ж30-39
3		М30-39 / Ж30-39	М40-49 / Ж40-49	М40-49 / Ж40-49	М40-49 / Ж40-49
4		М40-44 / Ж40-44	М50-59 / Ж50-59	М50-59 / Ж50-59	М50-59 / Ж50-59
5		М45-49 / Ж45-49	М60-69 / Ж60-69	М60+ / Ж60+	М60+ / Ж60+
6		М50-54 / Ж50-54	М70+ / Ж70+		
7		М55-59 / Ж55-59			
8		М60-64 / Ж60-64			
9		М65-69 / Ж65-69			
10		М70+ / Ж70+			

Цифры в обозначении категории указывают возраст участников (полных лет) на 31 декабря года проведения соревнований.

- 9.2 Организатор вправе использовать объединённые возрастные категории, что должно быть в явном виде указано в положении о соревнованиях.
- 9.3 Возрастная категория, в которой заявлен только один участник, по решению главного судьи может быть объединена со смежной категорией. Объединение более двух категорий в одну не допускается. Объединённая категория должна быть в явном виде указана в стартовом и итоговом протоколах.
- 9.4 Также обязательно проводится классификация в абсолютном зачёте, отдельно для мужчин и женщин.