

## Регламент соревнований по северной ходьбе в дисциплине «апхилл» («uphill»)

1. Соревнования в дисциплине «апхилл» представляют собой индивидуальные состязания по преодолению подъёма в гору.
2. Длина дистанции и возрастные категории определяются организатором соревнований. Старт участников отдельный.
3. Рекомендуемые дистанции от 500 метров до 10 километров, рекомендуемый средний набор высоты от 50 до 150 метров на 1 километр дистанции.
4. На дистанции любой протяжённости должны находиться не менее трёх судей-контролёров. Рекомендуемое количество судей-контролёров не менее четырёх на каждый километр дистанции. Судьи-контролёры фиксируют нарушения следующих пунктов Правил соревнований:
  - 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, волочения палок
  - 2.4 в части сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом, наклона корпуса вперёд больше наклона передней палки
5. Дисквалификацией участника наказываются следующие:
  - переход участника на бег или прыжки (только при наличии видеофиксации нарушения)
  - три зафиксированных нарушения
  - неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, зрителей)