

**EURASIAN NORDIC WALKING MARATHON CUP****МАРАФОНСКИЙ КУБОК ЕВРАЗИИ ПО NORDIC WALKING****СЕЗОН 2019****1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Марафонский Кубок Евразии по Nordic Walking (Eurasian Nordic Walking Marathon Cup, далее – Кубок) представляет собой международную серию соревнований по Nordic Walking (северной/скандинавской ходьбе) на длинных дистанциях. Кубок проводится на основе единых требований к дистанциям, допуску участников, инвентарю и технике ходьбы и единых принципов судейства.

Основными дистанциями этапов Кубка являются марафон 42,2 километра и полумарафон 21,1 километра. Дополнительно на этапах могут быть организованы дистанции-спутники меньшей протяжённости, не входящие в зачёт Кубка.

Регламент проведения каждого этапа Кубка определяется отдельным Положением организаторами этапа и не может противоречить настоящему положению (за исключением партнёрских этапов). Организаторы этапа вправе взимать с участников стартовый взнос. Все требования, касающиеся дистанций-спутников, определяются организаторами этапа самостоятельно.

**2. КАЛЕНДАРЬ**

Этап	Дата	Дистанции	Мероприятие	Место проведения
1	09-10.03	Марафон, полумарафон	Праздник Севера	Мурманск, Россия
2*	30-31.03	Полумарафон	Nordic Walking Solidarity	Жирона, Испания
3	11-12.05	Марафон	Tengri Ultra	Тамгалы Тас, Казахстан
4	22-23.06	Полумарафон	Украинская федерация скандинавской ходьбы	Киев, Украина
5*	20-21.07	Полумарафон	Ryhän Olavin maraton	Савонлинна, Финляндия
6**	24-25.08	Марафон, полумарафон	Международный фестиваль СХ	Ижевск, Удмуртия, Россия
7	12-13.10	Полумарафон	Alatau Trail Fest	Алматы, Казахстан
Финал	19-20.10	Полумарафон	Акула скандинавской ходьбы	Санкт-Петербург, Россия

\* партнёрские этапы в рамках Nordic Walking World Cup Tour 2019

\*\* партнёрский этап в рамках IV Международного фестиваля СХ в Удмуртии

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСТАНЦИЯМ**

Основные дистанции должны быть проложены на естественном рельефе с перепадом высот, не превышающим 50 метров на 1 километр дистанции. Погрешность измерения длины дистанции не должна превышать 1%. Рекомендуемая длина круга от 5 до 10 километров, рекомендуемое покрытие на дистанции грунт/снег. Участки дистанции с иным покрытием (асфальт, бетон, искусственное покрытие, лёд, песок, опилки и т.д.) по возможности не должны превышать 5% от общей длины дистанций.

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

К участию в Кубке допускаются спортсмены, достигшие возраста 18 лет на 31 декабря 2018 года, имеющие допуск врача и действующую спортивную страховку. Участники несут личную ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Каждому участнику присваивается индивидуальный стартовый номер, под которым он выступает на всех этапах Кубка.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ**

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 пристёгнуты к ручкам палок.

Рекомендуемая длина палок определяется формулой « $0.7$  от роста участника  $\pm 5$  сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

Использование Bunge Pump и треккинговых палок запрещено.

Использование наушников запрещено. Разрешается использование любых других электронных устройств, не создающих помех для движения участников.

### **6. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ХОДЬБЫ**

Попеременная (диагональная) работа рук и ног с обязательным отталкиванием палками. Единичные пропуски отталкивания с одной из сторон допускаются при перестроениях, поворотах, приёме питания, проведении гигиенических процедур.

Одна нога и одна палка должны всегда находиться на опоре, при этом палка должна сохранять контакт с опорой под острым углом. Бег, прыжки, движение на полусогнутых ногах, постановка палки под прямым углом запрещены.

Акцентированное отталкивание палками – при завершении отталкивания палка не должна отрываться от опоры раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

Активная работа рук – вынос локтя передней руки перед корпусом при постановке палки, заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания. Укороченные отталкивания допускаются при движении в подъём.

Наклон корпуса вперёд больше наклона передней палки, чрезмерный подъём палок и разброс наконечников в стороны запрещены.

## 7. ПРИНЦИПЫ СУДЕЙСТВА

На каждом километре и на финише дистанции должен находиться по крайней мере один судья-контролёр, обеспечивающий видеофиксацию движения участников.

Основанием для наказания участников служат только зафиксированные на видео нарушения. Временной штраф может быть наложен на участника неограниченное количество раз. Участник должен быть проинформирован о наказании.

Наказание	Нарушение
Дисквалификация	Переход на бег или прыжки Сокращение дистанции
Штраф 3 минуты	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорой Движение на полусогнутых ногах Отсутствие акцентированного отталкивания (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) Волочение палок
Штраф 2 минуты	Недостаточная амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя передней руки перед корпусом при постановке палки, заведения кисти руки за корпус при завершении отталкивания)
Штраф 1 минута	Отсутствие постоянного контакта одной палки с опорой Постановка палки под прямым углом Наклон корпуса вперёд больше наклона передней палки Чрезмерный подъём палок и разброс наконечников в стороны Неспортивное поведение (создание помех для движения соперников, агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)

## 8. РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты определяются отдельно у мужчин и женщин.

Победители на основных дистанциях определяются по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учётом штрафного времени. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

Участникам Кубка, финишировавшим на основных дистанциях, начисляются очки в зачёт Кубка в соответствии с занятыми местами в абсолютной категории:

Дистанция	Место	Очки	Дистанция	Место	Очки
Марафон	1	100	Полумарафон	1	50
	2	80		2	40
	3	70		3	35
	4	60		4	30
	5	50		5	25
	6	40		6	20
	7	36		7	18
	8	32		8	16
	9	28		9	14
	10	24		10	12
	11	22		11	11
	12	20		12	10
	13	18		13	9
	14	16		14	8
	15	14		15	7
	16	12		16	6
	17	10		17	5
	18	8		18	4
	19	6		19	3
	20	4		20	2
21 и дальше	2	21 и дальше	1		

## 9. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники Кубка, финишировавшие на основных дистанциях, получают памятные медали. Организаторы этапов вправе проводить дополнительное награждение.

Победители Кубка определяются по максимальной сумме набранных очков, остальные места распределяются в порядке уменьшения суммы. В итоговом зачёте учитываются четыре лучших результата на этапах. При равенстве очков предпочтение отдаётся участнику, имеющему большее количество первых (вторых, третьих и т.д.) мест на отдельных этапах.

Награждение производится по итогам финального этапа. Большими кубками и памятными призами награждаются победители и призёры Кубка в абсолютной категории. Малыми кубками награждаются участники, занявшие с 1 по 3 место в следующих возрастных категориях:

18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60 лет и старше
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------------

Возраст участников (число полных лет) определяется на 31 декабря 2019 года.