



# EURASIAN NORDIC WALKING MARATHON CUP

## МАРАФОНСКИЙ КУБОК ЕВРАЗИИ ПО NORDIC WALKING

**СЕЗОН 2020**

### 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. На основных дистанциях может быть разрешено онлайн-участие. 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	07-09.03	Полумарафон	Праздник Севера	Мурманск, Россия
2	08-10.05	Полумарафон	Tengri Ultra	Тамгалы Тас, Казахстан
3*	23.05	Полумарафон	Городской фестиваль СХ	Иркутск, Россия
4	06-07.06	Марафон, полумарафон	Чемпионат Евразии по Nordic Walking	Алматы, Казахстан
5*	13.06	Полумарафон	Марафон «Ярче!»	Томск, Россия
6	29.08	Марафон	Международный фестиваль СХ	Ижевск, Удмуртия, Россия
7*	27.09	Полумарафон	Кубок «Ходи, Россия»	Москва, Россия
8	03-04.10	Полумарафон	Alatau Trail Fest	Алматы, Казахстан
9	10-11.10	Полумарафон	Акула скандинавской ходьбы	Санкт-Петербург, Россия
10*	18.10	Полумарафон	Финал Кубка UNWF	Киев, Украина
Финал	31.10	Полумарафон	Южный прорыв	Ростов-на-Дону, Россия

\* партнёрские этапы

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСТАНЦИЯМ**

Основные дистанции должны быть проложены на естественном рельефе с перепадом высот, по возможности 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 1 января 2020 года, имеющие допуск врача и действующую спортивную страховку. Участники несут личную ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

### **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 звукоизолирующих 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 зафиксированные судьями нарушения. Временной штраф может быть наложен на участника неограниченное количество раз. Участник должен быть проинформирован о наказании.

Наказание	Нарушение
Штраф 75 секунд	Переход на бег или прыжки
Штраф 45 секунд	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорой (однократное) Движение на полусогнутых ногах Отсутствие акцентированного отталкивания (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) Волочение палок
Штраф 30 секунд	Недостаточная амплитуда движения рук (отсутствие выноса локтя передней руки перед корпусом при постановке палки, заведения кисти руки за корпус при завершении отталкивания)
Штраф 15 секунд	Постановка палки под прямым углом Наклон корпуса вперёд больше наклона передней палки Чрезмерный подъём палок и разброс наконечников в стороны

За неспортивное поведение (сокращение дистанции, игнорирование предупреждений, создание помех для движения соперников, агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей) по решению главного судьи участники могут быть подвергнуты наказанию вплоть до аннулирования результата.

## 8. ОНЛАЙН-УЧАСТИЕ

Онлайн-участие, если оно разрешено организаторами этапа, заключается в самостоятельном прохождении участниками основных дистанций. Онлайн-участники предоставляют организаторам отчёт о прохождении дистанции в виде трека. Результаты онлайн-участников публикуются в отдельном протоколе без указания занятых мест. Все онлайн-участники получают равные очки в зачёт Кубка.

## 9. РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты определяются раздельно 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.

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

## 10. 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 лучшие результаты не более, чем на половине этапов (за исключением онлайн-участия – учитываются все результаты). 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:

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

Возраст участников (число полных лет) определяется на 31 декабря 2020 года.