

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель
Региональной физкультурно-
спортивной организации
«Федерация спортивного туризма
Мурманской области»

«СОГЛАСОВАНО»

Министр спорта
Мурманской области

_____ Д.Е. Старичкин
«__» _____ 2025 г.

_____ С.И. Наумова
«__» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ФГБУ «Лапландский государственный
природный биосферный заповедник»

_____ С.В. Шестаков
«__» _____ 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении официального физкультурного мероприятия
по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба»
«СредиЗимье»**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Официальное физкультурное мероприятие по спортивному туризму в дисциплине «северная ходьба» «СредиЗимье» (далее – Мероприятие) проводится в соответствии с:

- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2026 год, утверждённым приказом Министерства спорта Мурманской области (далее – Министерство) от XXX,
- приказом Министерства от 05.09.2023 № 580 о государственной аккредитации Региональной физкультурно-спортивной организации «Федерация спортивного туризма Мурманской области» (далее – Федерация),
- правилами вида спорта «спортивный туризм» (далее – Правила), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее – Минспорт России) от 22.04.2021 № 255.

Мероприятие проводится в целях пропаганды физической культуры и спорта среди населения Мурманской области.

Задачами проведения мероприятия являются:

- совершенствования форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- привлечения жителей Мурманской области к регулярным занятиям физической культурой.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты мероприятия.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329-ФЗ).

Настоящее Положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на мероприятие.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится 08 января 2026 года на территории Чунозерской усадьбы ФГБУ «Лапландский государственный природный биосферный заповедник» (далее – Заповедник).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Федерация определяет условия проведения Мероприятия, предусмотренные настоящим Положением.

Непосредственное проведение соревнований в полном соответствии с Правилами и Положением осуществляют Федерация и Заповедник.

Комплектование судейской коллегии осуществляет Федерация и главная судейская коллегия (далее – ГСК), утвержденная Федерацией.

Главный судья Мероприятия – Загаров Андрей Анатольевич, (ССВК, город Мурманск).

ГСК формирует состав судейской коллегии соревнований в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм», утверждённым приказом Минспорта России от 25.12.2017 № 1101.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Мероприятие проводится за закрытой охраняемой территории.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на Мероприятии осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённым Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353.

Оказание медицинской помощи на Мероприятии осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Мероприятии допускаются физические лица 2008 года рождения и старше, проживающие на территории Мурманской области и других субъектов Российской Федерации, имеющие медицинский допуск и прошедшие онлайн-регистрацию.

Общее количество участников 100 человек.

Участники должны быть самостоятельно экипированы палками для северной ходьбы, а также спортивной одеждой и обувью.

VI. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в следующих видах программы:

- протяжённость дистанции 5 километров, перепад высот 20 метров, класс дистанции 2, общее контрольное время (далее – ОКВ) 1 час 10 минут
- протяжённость дистанции 10 километров, перепад высот 20 метров, класс дистанции 3, ОКВ 1 час 50 минут

10:00 – 12:40	- комиссия по допуску участников, выдача стартовых пакетов
12:45 – 12:55	- церемония открытия мероприятия
13:00	- старт на дистанции 10 км, группа участников мужчины
13:05	- старт на дистанции 10 км, группа участников женщины
13:10	- старт на дистанции 5 км, группа участников мужчины
13:15	- старт на дистанции 5 км, группа участников женщины
15:00 – 17:00	- церемония награждения, закрытие мероприятия

VII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Участникам необходимо до 06.01.2026 пройти онлайн-регистрацию по ссылке, опубликованной на сайте: <https://vk.com/nw.murmansk>.

В комиссию по допуску каждый участник предоставляет следующие документы: паспорт, медицинское заключение, (справку с обязательными реквизитами – подпись и печать врача, печать медицинского учреждения, треугольная печать «для справок»), зачётную квалификационную книжку спортсмена или копию приказа о присвоении спортивного разряда (при наличии).

VIII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования личные.

Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции с учётом штрафного времени. Требования к технике передвижения по дистанции и система оценки нарушений приведены в Приложении 1.

Результаты участников подводятся на дистанциях 5 и 10 километров в следующих возрастных группах у мужчин и женщин:

Дистанция	Возрастные группы	
	Мужчины	Женщины
5 километров	M18+	Ж18-39
		Ж40-49
		Ж50-59
		Ж60+
10 километров	M18+	Ж18+

Возрастная группа, в которой финишировало менее трёх участников, по решению ГСК может быть объединена со смежной группой. Объединение более двух групп не допускается.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники Мероприятия, закончившие дистанцию до истечения ОКВ, награждаются медалями финишёра.

Победители в абсолютном зачёте награждаются кубками.

Победители и призёры в возрастных группах награждаются медалями.

X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Мероприятия осуществляется за счёт средств организаторов, средств других участвующих организаций.

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение) участников мероприятия обеспечиваются за счет командирующих организаций или собственных средств участников.

XI. КОНТАКТЫ

Загаров Андрей Анатольевич, +7 921 7243064, zagarov@gmail.com

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. Участники передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.
2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.
3. На каждый шаг должно производиться отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опорной поверхности раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.
4. 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.
5. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАРУШЕНИЙ

1. Для контроля действий участников на дистанции вводится система оценки нарушений. Нарушения фиксируются судьями-контролёрами и записываются в протокол контроля. Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушении.
2. За каждое совершённое нарушение, предусмотренное пунктами 1-5, участник получает штрафные баллы. За нарушение, предусмотренное пунктом 6, участник получает красную карточку. Результат участника, получившего красную карточку, аннулируется.
3. При определении результатов используется сумма штрафных баллов. Временной эквивалент одного штрафного балла устанавливается в 15 секунд.

№ п/п	Нарушение	Штраф
1	Малая амплитуда движения рук – отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балла
2	Малая амплитуда движения рук – отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
3	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
4	Движение без отталкивания – отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги («укол» палкой)	3 балла
5	Движение без отталкивания – волочение палок	3 балла
6	Переход на бег или прыжки	Красная карточка