

# EURASIAN NORDIC WALKING MARATHON CUP

## МАРАФОНСКИЙ КУБОК ЕВРАЗИИ ПО NORDIC WALKING

СЕЗОН 2026

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Соревнования Кубка проводятся на следующих дистанциях:

- полумарафон 21,1 километра
- марафон 42,2 километра
- ультрамарафон 100 километров
- ультрамарафон 12 часов
- ультрамарафон 24 часа
- ультрамарафон с выбыванием

Регламент проведения каждого этапа Кубка определяется отдельным Положением организаторами этапа и не должен противоречить настоящему положению. Организаторы этапа вправе взимать с участников стартовый (заявочный) взнос.

Дополнительно на этапах Кубка могут быть организованы дистанции-спутники меньшей протяжённости, не входящие в общий зачёт Кубка.

### 2. КАЛЕНДАРЬ

Этап	Дата	Дистанция	Мероприятие	Место проведения
1	04-05.04	полумарафон	Открытый чемпионат города Бишкека	Бишкек, Кыргызская Республика
2	03.05	марафон	TENGRI ULTRA	Алматинская область, Республика Казахстан
3	июль	ультрамарафон с выбыванием	БезПредел	Мурманская область, Российская Федерация
4	06.09	полумарафон	IRBIS Race	Алматинская область, Республика Казахстан
5	25.10	полумарафон	Акула Nordic Walking	Санкт-Петербург, Российская Федерация
финал	07.11	марафон	Здорово	Пушкин, Российская Федерация

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСТАНЦИЯМ**

Дистанции Кубка должны быть проложены на естественном рельефе с ограниченным набором высоты. Протяжённость стандартного круга дистанции ультрамарафона с выбыванием составляет 3 километра. Погрешность измерения протяжённости дистанции не должна превышать 1%.

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

К участию в Кубке допускаются спортсмены, достигшие возраста 18 лет к дню старта первого этапа соревнований. Участники несут личную ответственность за состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Участники должны иметь страховку от несчастных случаев, действующую все дни этапа соревнований.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ**

Участники должны использовать палки с темляками типа «капкан» (застёгивающимися на запястье), либо выполненными в форме перчатки. 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 ± 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опору, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому.

Использование палок с темляком типа «петля», с помповым/пружинным механизмом запрещено. Использование звукоизолирующих наушников запрещено.

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

Попеременная (диагональная) работа рук и ног с обязательным отталкиванием палками на каждом шаге. Допускаются единичные пропуски отталкивания одной из рук.

Сохранение контакта одной ноги и одной палки с опорой. Бег, прыжки, движение на полусогнутых ногах (опускание таза) запрещены.

Синхронная постановка палки и ноги, завершение отталкивания палкой и ногой от опоры. Постановка палки должна производиться в зоне шага, волочение палок запрещено.

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

Движения тазом в стороны и наклон корпуса вперёд должны быть ограничены.

### **7. ПРИНЦИПЫ СУДЕЙСТВА**

Контроль техники ходьбы участников проводится по штрафной (полумарафон, марафон, ультрамарафон 100 км) или бесштрафовой (ультрамарафон 12/24 часа, ультрамарафон с выбыванием) системе оценки нарушений.

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. Участники должны быть проинформированы о нарушениях.

Нарушение	Система оценки	
	Штрафная	Бесштрафовая
Недостаточная амплитуда движения рук Постановка палки вне зоны шага	15 секунд	устное замечание
Отсутствие диагональной работы рук и ног Несинхронная работа рук и ног Движение на полусогнутых ногах Волочение палок	30 секунд	предупреждение (жёлтая карточка)
Передвижение бегом или прыжками	60 секунд (красная карточка за третье нарушение)	предупреждение (жёлтая карточка)
Неспортивное поведение (сокращение дистанции, игнорирование действий судей, создание помех для движения соперников, агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	красная карточка	

При бесштрафовой системе оценки нарушений подсчёт замечаний и предупреждений ведётся заново с началом каждого часа соревнований.

Пять и более устных замечаний приравниваются к предупреждению (жёлтая карточка). Три и более предупреждения приравниваются к красной карточке.

Результаты участников, получивших красную карточку, аннулируются.

## 8. РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты определяются отдельно у мужчин и женщин.

Дистанция	Определение победителя и распределение мест
полумарафон марафон ультрамарафон 100км	по наименьшему времени, затраченному на преодоление дистанции, с учётом штрафного времени; остальные места распределяются в порядке возрастания времени
ультрамарафон 12/24 часа	по наибольшему расстоянию, пройденному за указанное время; остальные места распределяются в порядке уменьшения пройденного расстояния
ультрамарафон с выбыванием	по наибольшему количеству пройденных с соблюдением временного норматива 30 минут стандартных кругов; остальные места распределяются в порядке уменьшения количества пройденных стандартных кругов

## 9. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

На каждом этапе Кубка определяется рейтинг этапа R, вычисляемый как сумма коэффициентов R1 + R2 следующим образом:

Показатель	Значение	Коэффициент
Сложность R1	полумарафон	1
	марафон	2
	ультрамарафон 100 км ультрамарафон 12 часов	4
	ультрамарафон 24 часа	8
	ультрамарафон с выбыванием (определяется индивидуально для каждого участника)	1/6 от количества пройдённых участником кругов с округление вниз до ближайшего целого числа
Количество финишировавших участников R2	не более 10	1
	11-20	2
	21-30	3
	31 и более	4

Участники Кубка, закончившие дистанции, набирают очки в соответствии с занятыми местами и рейтингом этапа R:

Место	Очки	Место	Очки	Место	Очки	Место	Очки
1	50 * R	6	20 * R	11	11 * R	16	6 * R
2	40 * R	7	18 * R	12	10 * R	17	5 * R
3	35 * R	8	16 * R	13	9 * R	18	4 * R
4	30 * R	9	14 * R	14	8 * R	19	3 * R
5	25 * R	10	12 * R	15	7 * R	20	2 * R
21 и дальше				R			

В общем зачёте Кубка учитываются результаты участников, финишировавших не менее, чем на двух этапах. Победители Кубка в общем зачёте определяются по максимальной сумме набранных очков, остальные места распределяются в порядке уменьшения суммы набранных очков.

## 10. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники Кубка, закончившие дистанции, награждаются медалями финишёра. Организаторы этапов могут проводить дополнительное награждение.

Победители и призёры Кубка в общем зачёте награждаются большими кубками. Малыми кубками награждаются участники, набравшие максимальную сумму очков в следующих возрастных категориях:

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

Возраст участников определяется на 31.12.2026.