

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СПб ГБУ СОК «Ижорец»

 Д.С. Ковалев
« 15 » 09 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СОК «Ижорец»

 Т.Г. Овчаренко
« 15 » 09 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Региональных соревнований
по спортивному туризму в дисциплине «Северная ходьба»

1. Общие положения

Региональные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Северная ходьба» (далее – Мероприятие) проводятся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2026 год и планом физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Спортивно-оздоровительный комплекс Колпинского района «Ижорец» (далее – СПб ГБУ СОК «Ижорец») на 2026 год.

Мероприятие проводится в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 №255.

Форма проведения – спортивное мероприятие.

Характер мероприятия – личный.

Цели и задачи:

- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга, Ленинградской области и других регионов Российской Федерации;
- повышение спортивного мастерства;
- выполнение квалификационных нормативов;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- популяризация северной ходьбы, как одного из самых доступных видов спорта среди населения, и как одного из видов активного отдыха;
- пропаганды здорового образа жизни;
- улучшение массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы района.

2. Место и сроки проведения

Место проведения: ПКиО о. Чухонка, по адресу: г. Колпино.

Сроки проведения: 10 октября 2026 г.

Начало: 11.15 ч.

Подробная информация размещена в официальной группе ВКонтакте (СПб ГБУ СОК «Ижорец») <https://vk.com/sokizhorets> и на сайте (ОТАЙМ) <https://reg.o-time.ru/>.

Организаторы Мероприятия оставляют за собой право в любое время внести изменения и дополнения в настоящее Положение или утвердить новую редакцию, уведомив об этом участников Мероприятия.

3. Организаторы мероприятия

В соответствии с п. 2.4. статьи 16.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской

Участие в Мероприятии допускается только при наличии договора (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на день проведения, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника.

Участники Мероприятия допускаются только при наличии документа, удостоверяющего личность, а также не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, которое подтверждается медицинским заключением с допуском на выбранную дистанцию, заверенной подписью и печатью врача или врача по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, организации имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине, палок для северной ходьбы в соответствии с правилами спортивного туризма (дисциплина Северная ходьба), а также прошедшие регистрацию на сайте <https://reg.o-time.ru/>.

Онлайн регистрация осуществляется с **01.10.2026 - 08.10.2026** или заканчивается по достижению лимита участников.

Дата регистрации	Дистанция
01.10.2026 - 08.10.2026	10 км любители
	4 км любители
	2 км «Марш Здоровья»

Примечание:

– протяжённость дистанции 4 километров (класс дистанции 1) – равнина, два круга по парку, общее контрольное время (далее – ОКВ) 1 час;

– протяжённость дистанции 10 километров (класс дистанции 2) – без перепада высот, 5 кругов по 2 км, ОКВ 2 часа.

Дистанции проходят по парковым дорожкам, покрытие – асфальт 40%, грунт – 60%. Трассы промаркированы, на развилках/поворотах – красно-белая лента («галстуки» на деревьях или столбах), волонтеры и судьи через каждые 500 метров.

К участию не допускаются лица, находящиеся в алкогольном, наркотическом состоянии, а также лица нарушающие пункты настоящего Положения или требования Организатора.

Каждый участник Мероприятия согласен на полное безвозмездное использование его личных данных: фото-, видео-, аудио- материалов с его участием и без его согласия для публикации Мероприятия Организатора в официальной группе ВКонтакте (СПб ГБУ СОК «Ижорец») <https://vk.com/sokizhorets> и популяризации вида спорта «северная ходьба».

Участники Мероприятия принимают все риски возникновения негативных последствий в связи с участием в Мероприятии.

Федерации» организатором Мероприятия выступает Общественная организация «Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» (далее – РСФСТ СПб) и Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс Колпинского района «Ижорец» (далее – СПб ГБУ СОК «Ижорец»).

Непосредственное проведение Соревнований осуществляет главная судейская коллегия (далее – ГСК), утвержденная РСФСТ СПб и отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий (далее – ООПСММ) согласно Приложению № 1.

Для проведения Соревнования СОК «Ижорец» создается организационный комитет (далее – Оргкомитет) согласно Приложению № 1, объединяющий и координирующий работу всех служб, занятых в подготовке и проведении, решающий все вопросы, возникающие в процессе его организации.

Главный судья Соревнований – Федотова Анна Александровна, спортивный судья всероссийской категории (далее – ССВК).

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Мероприятии на дистанции 4 и 10 км допускаются любители северной ходьбы в возрасте от 18 лет и старше (возраст спортсмена определяется на 31.12.2026), имеющие прописку в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и других регионах Российской Федерации (далее – СПб, ЛО и др. регионов РФ) и медицинский допуск на участие в Мероприятии.

К участию в Мероприятии на дистанции 2 км (Марш Здоровья) допускаются любители северной ходьбы в возрасте от 14 лет и старше, имеющие прописку в СПб, ЛО и др. регионов РФ и медицинский допуск на участие в Мероприятии.

Мероприятие проводится в следующих возрастных категориях:

Категория заходов	Дистанция	Возрастная категория МУЖЧИНЫ	Возрастная категория ЖЕНЩИНЫ
Любители	10 км	M18-49 M50-69 M70+	Ж18-49 Ж50-69 Ж70+
Любители	4 км	M18-49 M50-69 M70+	Ж18-49 Ж50-59 Ж60-69 Ж70+
Марш Здоровья	2 км	M14+	Ж14+

Лимит времени преодоления дистанции 2 км и 4 км – 1 час, дистанции 10 км – 2 часа.

Участники, не укладывающиеся в лимит времени, снимаются с дистанции физкультурного мероприятия.

5. Программа мероприятия

Программа Мероприятия:

- 09 ч. 30 мин. – Регистрация участников, комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов, работа технической комиссии;
- 10 ч. 30 мин. – Открытие мероприятия;
- 10 ч. 40 мин. – Общая разминка;
- 11 ч. 15 мин. – Общий старт на 10 км (любители);
- 11 ч. 20 мин. – Общий старт на 4 км (любители);
- 13 ч. 25 мин. – Общий старт на 2 км (Марш здоровья);
- 13 ч. 30 мин. – Церемония награждения победителей и призеров, закрытие мероприятия.

6. Условия подведения итогов

Результаты участников определяются в соответствии с утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 апреля 2021 г. № 255 «Об утверждении правил вида спорта «спортивный туризм» в дисциплине северная ходьба (далее – Правила) и в соответствии с настоящим Положением.

Дистанцию 2 км участники проходят без деления на возрастные категории (от 14 лет и старше), без учёта времени, награждаются медалью финишёра.

Победители и призеры на дистанции 4 км и 10 км определяется по лучшему времени прохождения дистанции с учётом системы бесштрафовой оценки за нарушение техники северной ходьбы.

Требования к технике передвижения по дистанции и система оценки нарушений приведены согласно Приложению № 3.

Результаты участников подводятся на дистанциях 4 и 10 км. Возрастная категория, в которой финишировало менее трёх участников, по решению судейской коллегии может быть объединена со смежной категорией. Объединение более двух возрастных категорий не допускается.

Порядок подачи и рассмотрения протестов осуществляется согласно правилам.

7. Награждение

Победители и призёры на дистанции 4 км и 10 км в каждой возрастной категории награждаются грамотами и медалями.

Кубком награждается абсолютный победитель захода на дистанции 10 км среди мужчин и среди женщин.

Каждому финишеру на дистанции 2 км, 4 км и 10 км вручается памятная медаль.

Организаторы мероприятия вправе предоставить дополнительные памятные призы.

8. Условия финансирования

Расходы по организации и проведению Мероприятия осуществляются за счёт средств субсидии СПб ГБУ СОК «Ижорец» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ).

Расходы, связанные с обеспечением проезда к месту проведения Мероприятия и обратно, несут командирующие организации.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных Мероприятий, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 (ред. от 17.05.2022).

Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии полиса или договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника Мероприятия. Страхование участников Мероприятия может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 года № 484 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение медицинской помощью участников Мероприятия возлагается на СПб ГБУ СОК «Ижорец».

Работа Комиссии по допуску участников осуществляется с учетом санитарно-гигиенических требований.

Участники Мероприятия допускаются только при наличии документа, удостоверяющего личность, а также не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, которое подтверждается медицинским заключением с допуском на выбранную дистанцию, заверенной подписью и печатью врача или врача по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, организации имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности,

предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Участники мероприятия обязаны соблюдать чистоту и порядок.

Участники мероприятия обязаны соблюдать общие требования по обеспечению безопасности участников и зрителей при проведении мероприятия.

10. Страхование участников

Участие в Мероприятии осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

11. Подача заявок на участие

Онлайн-регистрация проводится на сайте O-time по адресу <https://reg.o-time.ru/> с **01.10.2026 - 08.10.2026**, а также при наличии свободных слотов, непосредственно в день проведения, на месте, путём подачи заявки в комиссию по допуску участников.

Выдача стартовых пакетов и работа комиссии по допуску участников осуществляется в день проведения Мероприятия.

Участники, прошедшие онлайн-регистрацию, дополнительно должны предоставить в комиссию по допуску участников следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность (копия паспорта);
- действующий медицинский допуск (медицинское заключение о допуске к физкультурным и спортивным мероприятиям (согласно форме 1144н) (копия);
- полис или договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (копия).

Судейская бригада контролирует правильность заполнения заявки на участие, проверяет подлинность документов участников.

После успешного прохождения комиссии по допуску участников, каждый участник Мероприятия получает стартовый пакет участника.

Примечание:

Справки по телефону: 8 (812) 482-70-49 – отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Главный судья Мероприятия (ответственный представитель РСФСТ СПб) – Федотова Анна Александровна, тел.: 8 (911) 943-98-14.

Заместитель главного судьи – Корсакова Ольга Юрьевна, тел.: 8 (812) 463-66-80.

Приложение 1
к положению о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

СОСТАВ

организационного комитета по организации и проведению
регионального соревнования по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

№ п/п	Должность	Фамилия, имя, отчество
1.	Директор СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Овчаренко Тимур Геннадиевич
2.	Заместитель директора по спортивно-массовой работе СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Ковалев Дмитрий Сергеевич
3.	Начальник ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Асенкина Ольга Алексеевна
4.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Макеев Владислав Юрьевич
5.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Карекина-Цыганкова Марина Эдуардовна
6.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Тепляков Максим Сергеевич
7.	Инструктор по спорту ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Корсакова Ольга Юрьевна

Приложение 2
к положению о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

СОСТАВ
главной судейской коллегии
регионального соревнования по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

№	Должность	Фамилия, имя, отчество	Квалификация	Регион
ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ				
1	Главный судья	Федотова Анна Александровна	ССВК	Санкт-Петербург
2	Главный секретарь	Курашко Галина Петровна	СС1К	Санкт-Петербург
3	Заместитель главного судьи	Корсакова Ольга Юрьевна	СС1К	Санкт-Петербург
4	Заместитель главного судьи по судейству	Григорьева Валентина Николаевна	СС1К	Санкт-Петербург
5	Заместитель главного судьи по безопасности	Крякина Анна Александровна	СС1К	Санкт-Петербург
6	Заместитель главного судьи по информации	Богомолов Валерий Анатольевич	СС1К	Санкт-Петербург
7	Зам. главного секретаря	Нысамбаева Фарида Жупаровна	СС2К	Санкт-Петербург
8	Начальник дистанции	Кургузкина Юлия Вячеславовна	СС1К	Санкт-Петербург
ИНСПЕКТОРСКИЙ СОСТАВ				
1	Старший судья инспектор	Лебедева Ольга Александровна	СС1К	Санкт-Петербург
2	Судья инспектор	Румянцева Ольга Львовна	СС1К	Санкт-Петербург

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 бесштрафовой 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 п.1-3 таблицы, судья-контролёр выносит участнику устное замечание. Получение участником пяти устных замечаний классифицируется как предупреждение (+15 сек).
3. При совершении участником нарушения, предусмотренного п.4-5, судья-контролёр обязан остановить участника командой «Участник номер ... стоп» с включением секундомера для контроля временной остановки на 15 секунд.
4. При совершении участником нарушения, предусмотренного п.6-11, судья-контролёр обязан остановить участника командой «Участник номер ... стоп» с включением секундомера для контроля временной остановки на 30 секунд. В период временной остановки участника

(п.4-11) судья-контролер ставит на стартовом номере участника отметку жёлтого цвета.

5. При совершении участником нарушения, предусмотренного п.12-16, судья-контролёр обязан остановить участника командой «Участник номер ... стоп» с включением секундомера для контроля временной остановки на 60 секунд.

6. По истечении времени участник по команде судьи продолжает движение. В период временной остановки участника (п.12-16) судья-контролер ставит на стартовом номере участника отметку красного цвета.

7. Участник, получивший 3 предупреждения, получает красную карточку.

8. При получении участником красной карточки, после финиша применяется аннулирование его результата.

N п/п	Название нарушения	Система бесштрафовой оценки
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	Устное замечание
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	Устное замечание
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	Устное замечание
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	Предупреждение (желтая карточка)
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	Предупреждение (желтая карточка)
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	Предупреждение (желтая карточка)
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	Предупреждение (желтая карточка)
8	Движение на полусогнутых ногах	Предупреждение (желтая карточка)
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	Предупреждение (желтая карточка)
10	Движение без отталкивания - волочение палок	Предупреждение (желтая карточка)
11	Создание помех для движения соперников	Предупреждение (желтая карточка)
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка

УТВЕРЖДАЮ

Президент Общественной организации
«Региональная спортивная федерация
спортивного туризма
Санкт-Петербурга»



А.Б. Михайлов

«15»



УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СОК «Ижорец»



И.Г. Овчаренко

2026г.

РЕГЛАМЕНТ

проведения Региональных соревнований по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

номер-код дисциплины 0840291811Л

Санкт-Петербург
2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Региональные соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Северная ходьба» (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на 2026 год и Положением об официальных спортивных соревнованиях Санкт-Петербурга по виду спорта «спортивный туризм» на 2026 год.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2021 №255 (далее – Правила).

В соответствии с п.3 ч.4 ст.26.2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» запрещается оказывать противоправное влияние на результаты Соревнований.

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации спортивного туризма в Санкт-Петербурге.

Задачами проведения Соревнований являются:

- массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга;
- повышение спортивного мастерства;
- выполнение квалификационных нормативов;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- популяризация северной ходьбы, как одного из самых доступных видов спорта среди населения, и как одного из видов активного отдыха;
- пропаганда здорового образа жизни;
- улучшение массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы района.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

В соответствии с п. 2.4. статьи 16.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организатором Соревнований выступает Общественная организация «Региональная спортивная федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» (далее – РСФСТ СПб) и Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс Колпинского района «Ижорец» (далее – СПб ГБУ СОК «Ижорец»).

Непосредственное проведение Соревнований осуществляет главная судейская коллегия (далее – ГСК), утвержденная РСФСТ СПб и отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий (далее – ООПСММ) согласно Приложению № 1.

Для проведения Соревнования СОК «Ижорец» создается организационный комитет (далее – Оргкомитет) согласно Приложению № 1, объединяющий и координирующий работу всех служб, занятых в подготовке и проведении, решающий все вопросы, возникающие в процессе его организации.

Главный судья Соревнований – Федотова Анна Александровна, спортивный судья всероссийской категории (далее – ССВК).

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований. Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 года № 484 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение медицинской помощью участников соревнований возлагается на СПб ГБУ СОК «Ижорец».

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 года N2 464.

В соответствии с пунктом 12.14.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которых были применены дисквалификация или временное отстранение, не имеют права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях.

Работа Комиссии по допуску участников осуществляется с учетом санитарно-гигиенических требований.

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Участники Соревнования обязаны соблюдать чистоту и порядок.

Участники Соревнования обязаны соблюдать общие требования по обеспечению безопасности участников и зрителей при проведении мероприятия.

При возникновении несчастного случая участник или руководитель команды должны незамедлительно сообщить о случившемся Главному судье.

4. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ МЕРОПРИЯТИИ

Место проведения: ПКиО о. Чухонка, по адресу: г. Колпино.

Сроки проведения: 10 октября 2026 г.

Начало: 11.00 ч.

Подробная информация размещена в официальной группе ВКонтакте (СПб ГБУ СОК «Ижорец») <https://vk.com/sokizhorets> и на сайте (ОТАЙМ) <https://reg.o-time.ru/>.

Организаторы Мероприятия оставляют за собой право в любое время внести изменения и дополнения в настоящий Регламент или утвердить новую редакцию, уведомив об этом участников Мероприятия.

Программа проведения:

09 ч. 30 мин. – Регистрация участников, комиссия по допуску, выдача стартовых пакетов;

10 ч. 30 мин. – Открытие мероприятия;

10 ч. 40 мин. – Общая разминка;

09 ч. 30 мин. – 11 ч. 00 – Работа технической комиссии, проверка оборудования;

11 ч. 00 мин. – Старт на 6 км (спортсмены);

12 ч. 30 мин. – Подведение итогов;

13 ч. 30 мин. – Церемония награждения победителей и призеров, закрытие мероприятия.

Старт раздельный, интервал между стартами 15 секунд.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие организации Санкт-Петербурга, осуществляющие

деятельность в области физической культуры и спорта, а также спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие прописку в Санкт-Петербурге.

К участию в соревнованиях в спортивной дисциплине «Северная ходьба» допускаются мужчины и женщины 2008 г.р. и старше (возраст спортсмена определяется на 31.12.2026 года).

Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

Класс дистанции	Наименование соревнований	Категория	Возрастная группа	Требования к спортивной квалификации (не ниже)
2	Региональные соревнования	мужчины-женщины	2008 г.р. и старше	-

Участники, не укладывающиеся в общее контрольное время (далее – ОКВ), снимаются с дистанции.

Участники Мероприятия допускаются только при наличии заявки на участие согласно Приложению №4, документа, удостоверяющего личность, договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, палок для северной ходьбы в соответствии с правилами спортивного туризма (дисциплина северная ходьба), а также прошедшие регистрацию на сайте <https://reg.o-time.ru/>.

Онлайн регистрация осуществляется с 01.10.2026 - 08.10.2026.

Примечание:

- протяжённость дистанции 6 километров согласно Приложению № 6 (класс дистанции 2) без перепада высот, 3 круга по 2 км;
- ОКВ - полтора часа;
- Дистанция проходит по парковым дорожкам, покрытие – асфальт 40%, грунт – 60%. Трасса промаркирована, на развилках/поворотах – красно-белые ленты («галстуки» на деревьях или столбах), волонтеры и судьи через каждые 500 метров.

6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Онлайн-регистрация проводится на сайте O-time по адресу **<https://reg.o-time.ru/> до 08.10.2026.**

Выдача стартовых пакетов и работа комиссии по допуску участников осуществляется в день проведения Мероприятия.

Предварительные заявки на участие в мероприятии подаются с 21.09.26 по 08.10.26 года по электронному адресу: **ggal62@mail.ru**.

Оригинал заявки подается в комиссию по допуску участников представителем команды или спортсменом согласно Приложению № 4, заверенную руководителем организации, с действующим медицинским допуском на каждого спортсмена.

К заявке прилагаются следующие документы:

- заявка на участие (оригинал);
- документ, удостоверяющий личность (копия паспорта);

- договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (копия);
- классификационная книжка спортсмена.

Все участники спортивных соревнований должны представить документы в соответствии с действующими на дату проведения спортивных соревнований требованиями нормативных правовых документов.

После успешного прохождения комиссии по допуску участников, каждый участник Соревнования получает стартовый пакет участника.

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты участников определяются в соответствии с утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 апреля 2021 г. № 255 «Об утверждении правил вида спорта «Об утверждении правил вида спорта «спортивный туризм» в дисциплине северная ходьба (далее – Правила) и в соответствии с настоящим Положением.

Победители и призеры на дистанции 6 км определяются по лучшему времени прохождения дистанции с учётом штрафных баллов за нарушение техники северной ходьбы в соответствии с правилами спортивного туризма (дисциплина северная ходьба). Требования к технике передвижения по дистанции и система оценки нарушений приведены согласно Приложению № 3.

Порядок подачи и рассмотрения протестов осуществляется согласно Правилам.

Отчет о проведении соревнований и протоколы соревнований СПб ГБУ СОК «Ижорец» представляет на бумажном и электронном носителях в РСФСТ СПб в течение 5 дней после окончания соревнований.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призёры на дистанции 6 км среди мужчин и среди женщин награждаются грамотами и медалями.

Каждому финишеру на дистанции 6 км вручается памятная медаль.

Организаторы мероприятия вправе предоставить дополнительные памятные призы.

9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению Мероприятия: медицинские услуги (оказание медицинских услуг по общепрофильной скорой медицинской помощи с использованием автомобиля скорой медицинской помощи класса «В» и выше); оплата обслуживающего персонала (рабочие, фотограф, видеограф, судьи на дистанции); предоставление звукового оборудования до 4,5 кВт (монтаж, демонтаж, обслуживание, доставка); компьютерное обеспечение (включая печатающее устройство-принтер); предоставление наградной атрибутики (кубки, медали, грамоты, призы) и канцелярских принадлежностей:

бумаги для офисной техники; услуги по подготовке и обслуживанию площадок; для развлекательной программы: оплата артистов, танцоров, ведущей; предоставление услуг мобильных туалетных кабин, установка и обслуживание хронометража, что включает в себя аренду оборудования (старт/финиш), стартовый пакет участника (нагрудный номер с чип-таймом, и получение электронного диплома участника с результатами захода), предоставление услуг по охране проведения Соревнования осуществляются за счёт средств субсидии СПб ГБУ СОК «Ижорец» на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ).

Расходы, связанные с обеспечением проезда к месту проведения Соревнования и обратно согласно Приложение №5, питанием, страхованием осуществляется за счет командирующих организаций и/или за счет собственных средств участников.

Примечание:

Справки по телефону: 8 (812) 482-70-49 – отдел организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Главный судья Мероприятия (ответственный представитель РСФСТ СПб) – Федотова Анна Александровна, тел.: 8 (911) 943-98-14.

Заместитель главного судьи – Корсакова Ольга Юрьевна, тел.: 8 (812) 463-66-80.

Настоящий Регламент является официальным приглашением на мероприятие. Организаторы имеют право вносить изменения в настоящий Регламент.

Приложение № 1
к регламенту о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

СОСТАВ

организационного комитета по организации и проведению
регионального соревнования по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

№ п/п	Должность	Фамилия, имя, отчество
1.	Директор СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Овчаренко Тимур Геннадиевич
2.	Заместитель директора по спортивно-массовой работе СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Ковалев Дмитрий Сергеевич
3.	Начальник ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Асенкина Ольга Алексеевна
4.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Макеев Владислав Юрьевич
5.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Карекина-Цыганкова Марина Эдуардовна
6.	Специалист ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Тепляков Максим Сергеевич
7.	Инструктор по спорту ООПСММ СПб ГБУ СОК «Ижорец»	Корсакова Ольга Юрьевна

Приложение № 2
к регламенту о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

СОСТАВ
главной судейской коллегии
регионального соревнования по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

№	Должность	Фамилия, имя, отчество	Квалификация	Регион
ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ				
1	Главный судья	Федотова Анна Александровна	ССВК	Санкт-Петербург
2	Главный секретарь	Курашко Галина Петровна	СС1К	Санкт-Петербург
3	Заместитель главного судьи	Корсакова Ольга Юрьевна	СС1К	Санкт-Петербург
4	Заместитель главного судьи по судейству	Григорьева Валентина Николаевна	СС1К	Санкт-Петербург
5	Заместитель главного судьи по безопасности	Кряклина Анна Александровна	СС1К	Санкт-Петербург
6	Заместитель главного судьи по информации	Богомолов Валерий Анатольевич	СС1К	Санкт-Петербург
7	Зам. главного секретаря	Нысамбаева Фарида Жупаровна	СС2К	Санкт-Петербург
8	Начальник дистанции	Кургузкина Юлия Вячеславовна	СС1К	Санкт-Петербург
ИНСПЕКТОРСКИЙ СОСТАВ				
1	Старший судья инспектор	Лебедева Ольга Александровна	СС1К	Санкт-Петербург
2	Судья инспектор	Румянцева Ольга Львовна	СС1К	Санкт-Петербург

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	Название нарушения	Штрафная системы оценки
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	1 балл
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	1 балл
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	2 балла
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	3 балла
8	Движение на полусогнутых ногах	3 балла
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	3 балла
11	Создание помех для движения соперников	3 балла
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка

Приложение № 4
к регламенту о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

В главную судейскую коллегию

адрес, телефон, e-mail, http

ЗАЯВКА

Просим допустить к участию в региональных соревнованиях по спортивному туризму
в дисциплине «Северная ходьба»

команду _____
(название команды)

в следующем составе:

№ п/п	ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА	ДАТА И ГОД рождения	СПОРТИВ НЫЙ РАЗРЯД	МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК <i>слово "ДОПУЩЕН" подпись и печать врача напротив каждого участника</i>	ПРИМЕЧАНИЯ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Всего допущено к соревнованиям _____ человек. Не допущено _____ человек, в том числе _____

Фамилии не допущенных участников

М.П. _____ Врач _____ / _____ /
Печать медицинского учреждения подпись врача расшифровка подписи врача

Представитель команды _____
ФИО полностью, телефон, e-mail

Руководитель _____ / _____ /
М.П. _____ *название командирующей организации подпись руководителя расшифровка подписи*

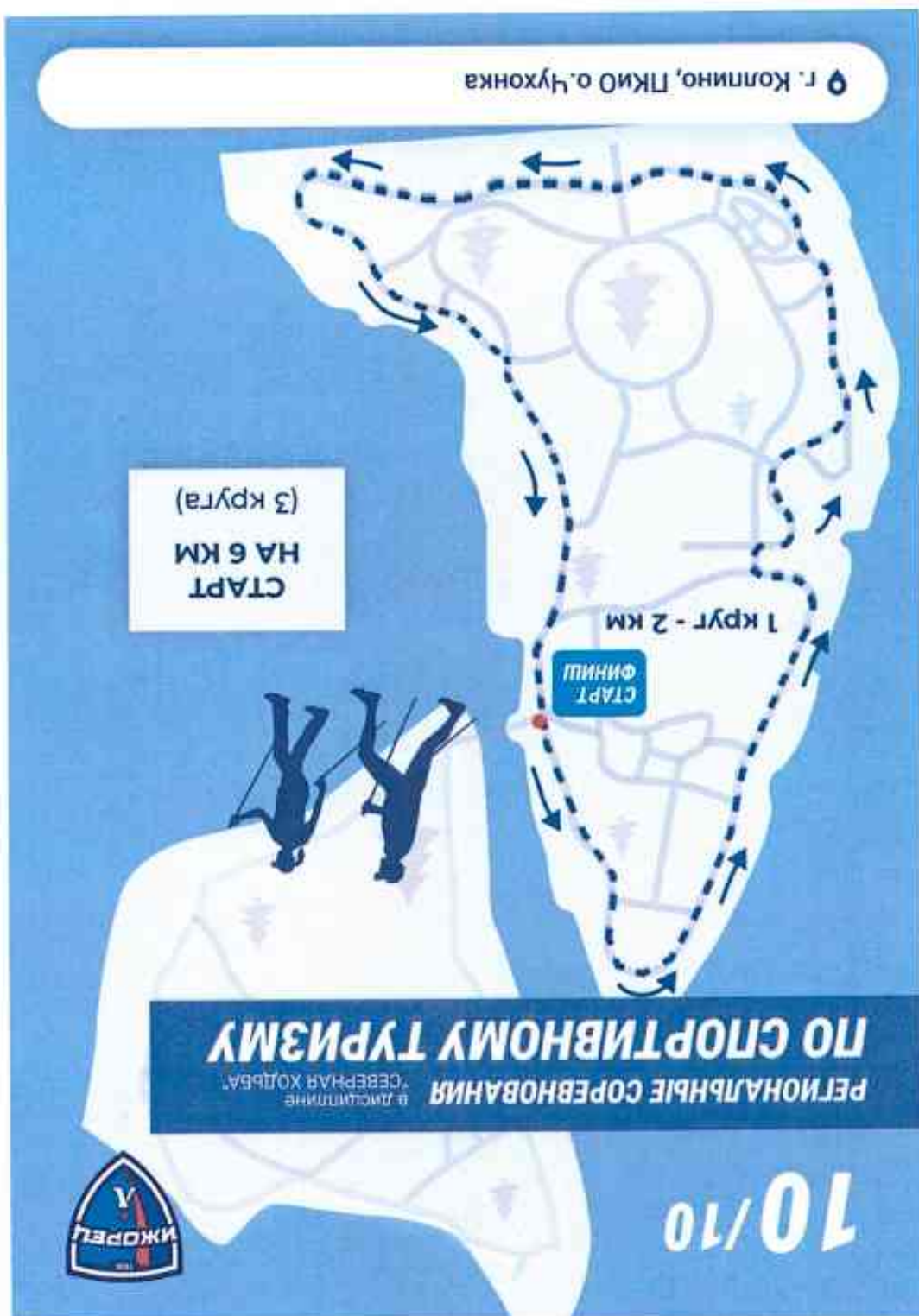


СХЕМА ДИСТАНЦИИ

Приложение № 6
к регламенту о проведении
регионального соревнования
по спортивному туризму
в дистанции «Северная ходьба»