

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЦЕНТР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»



СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА

ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ



В. А. Баженов
М. М. Ильинская
С. А. Колесов
Под редакцией
В.П.Баженова



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЦЕНТР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»**



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

**СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ДЛЯ
ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ**

**КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ:
В. А. БАЖЕНОВ,
М. М. ИЛЬИНСКАЯ, С. А. КОЛЕСОВ**

ПОД РЕДАКЦИЕЙ В. П. БАЖЕНОВА

МОСКВА 2021

Оглавление

1. Обращение к читателям 3
2. История развития северной ходьбы и её применение в качестве реабилитационной методики во Всероссийском обществе слепых 5
3. Реабилитационная направленность северной ходьбы (показания и противопоказания) 10
4. Организационно-методические особенности ведения тренировочного процесса с инвалидами по зрению 13
5. Спортивный инвентарь и снаряжение для северной ходьбы. 19
6. Техника северной ходьбы 29
7. Упражнения на проведение разминки 36
8. Недельный план тренировок при изучении северной ходьбы 40
- 9 Единые правила соревнований по северной (скандинавской) ходьбе 75

1. Обращение к читателям

Центр паралимпийского спорта совместно с Культурно-спортивным реабилитационным комплексом ВОС проводит большую работу по популяризации и внедрению новых реабилитационных методик для инвалидов по зрению. Одной из таких методик является северная ходьба, ставшая очень популярной во всём мире.

У нас в России развитию этого вида спорта также уделяется большое внимание. Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин особо отметил актуальность новой оздоровительной методики для россиян. В России активно реализуется федеральный проект «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография». Под девизом «Северная ходьба — новый образ жизни» проводятся мастер-классы и соревнования.

Всероссийское общество слепых, конечно же, не остаётся в стороне. Мы уверены, что занятия этим замечательным видом спорта принесут большую пользу и помогут укрепить здоровье инвалидам по зрению, увлекающимся северной ходьбой.

Выражаем благодарность за консультационную помощь при создании методического пособия президенту Региональной общественной организации «Федерация северной ходьбы в городе Москве» Эдуарду Александровичу Цвигуну, а также многим другим специалистам, чьи разработки были использованы при подготовке материалов пособия.

Надеемся, что на страницах этого издания каждый, заинтересованный в совершенствовании адаптивных методик для инвалидов по зрению человек, найдёт для себя много полезного и необходимого для дальнейшей работы.

Заслуженный тренер России,
Заслуженный мастер спорта СССР
В.А. Баженов

2. История развития северной ходьбы и её применение в качестве реабилитационной методики во Всероссийском обществе слепых

Северная ходьба или, как её ещё называют, скандинавская ходьба — это динамичный, набирающий всё большую популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марко Каантанева в 1997 году. Им же был разработан и усовершенствован спортивный инвентарь — специальные палки и «сапожок» для асфальтового покрытия, появились первые методические и учебные пособия.

В основу этой разновидности спортивной ходьбы легли тренировки финских спортсменов-лыжников, которые в 40-х годах XX века в летний период тренировались без лыж, используя быструю, энергичную ходьбу по пересечённой местности с простыми лыжными палками.

Постепенно из Финляндии скандинавская ходьба распространилась по всей Европе, а позднее начала развиваться в США, Саудовской Аравии, Китае и многих других странах.

В России скандинавская ходьба официально появилась в 2010 году, стали активно открывать-

ся школы и клубы любителей этого увлекательного вида оздоровительной физкультуры. А в 2019 году в России был официально зарегистрирован новый вид спорта под названием «Северная ходьба» и с тех пор проводятся различные соревнования, в которых российские спортсмены показывают неплохие результаты.

Во Всероссийском обществе слепых этот вид физической культуры также становится всё более популярным. Во многих региональных и местных организациях ВОС проходят мастер-классы и соревнования, в санаториях Всероссийского общества слепых северная ходьба используется, как элемент занятий по лечебной физкультуре.

Это направление оздоровительной физкультуры является оптимальным и наиболее физиологичным видом нагрузки аэробной направленности как для людей, не имеющих заболеваний, так и для тех, кто имеет нарушения здоровья.

Северная ходьба практически не имеет противопоказаний и не требует дорогостоящего специального оборудования, но, по сравнению с обычной ходьбой, является более сложно-координационным видом двигательной активности.

При регулярных физических нагрузках повышается сопротивляемость организма влиянию

неблагоприятных факторов внешней среды, растёт сопротивляемость психоэмоциональным стрессам.

На фоне общего оздоровления организма оптимальные физические нагрузки способствуют увеличению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижают заболеваемость.

На сегодняшний день эффективность северной ходьбы подтверждена многочисленными научными исследованиями. Доказано, что при правильном построении тренировок занятия северной ходьбой оказывают положительное влияние на весь организм в целом.

Специалисты системы ВОС при проведении мастер-классов, тренировок и соревнований по северной ходьбе могут опираться на официальные правила Общероссийской общественной организации «Российская федерация северной ходьбы». Также существуют полезные методические наработки украинских специалистов, где это вид реабилитации инвалидов получил широкое распространение.

В отличие от занятий со спортсменами, не имеющими нарушений зрения, тренировки

со слабовидящими и незрячими участниками физкультурных мероприятий имеют свои особенности. Упор делается на индивидуальные занятия, где нужно использовать тактильные и звуковые приёмы. В программу тренировок можно включать элементы тренировок незрячих спортсменов — лыжников и горнолыжников. Важным условием тренировок является наличие проверенного безопасного маршрута, а также зрячего напарника, который будет подавать голосовые команды и помогать ориентироваться в пространстве.

Культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС совместно с Центром паралимпийского спорта также активно занимается продвижением и популяризацией этой методики среди инвалидов по зрению. Одними из самых значимых мероприятий были мастер-классы во Владивостоке, проходившие в рамках Международного образовательного реабилитационного форума ВОС «Владивосток 2019» и семинары в Москве, на которых специалисты Региональной общественной организации «Федерация северной ходьбы в городе Москве» и Скандинавского центра здоровья поделились секретами профессионального мастерства.

3. Реабилитационная направленность северной ходьбы (показания и противопоказания)

В начале XXI века немецкие врачи опубликовали результаты исследований, подтверждающие высокую оздоровительную эффективность северной ходьбы для людей любого возраста. Это стало научным основанием для включения её в реабилитационные программы после травм и хирургических вмешательств, связанных с ОДА. Её назначают как часть терапии при следующих заболеваниях:

- гипертония, атеросклероз;
- идиопатический синдром паркинсонизма;
- боли в позвоночнике и суставах;
- ХОБЛ, эмфизема, муковисцидоз лёгких, бронхиальная астма;
- ВСД;
- лишний вес, начальная стадия ожирения;
- неврозы, депрессии, нервные потрясения, стрессы, синдром хронической усталости, апатия, бессонница;

-
- остеопороз, остеохондроз, сколиоз, миозит, радикулит, хондроз и другие заболевания позвоночника.

Северная ходьба считается универсальной, так как ею могут заниматься дети, мужчины и женщины, пожилые люди. Причём, любого уровня физической подготовки. Во многих источниках указано, что она не имеет противопоказаний, однако данное утверждение не стоит воспринимать буквально.

Во-первых, тренировки отменяются при:

- острых инфекционных заболеваниях;
- обострении хронических патологий с ярко выраженным болевым синдромом;
- переломах;
- повышенной температуре тела;
- плохом самочувствии (если наблюдаются слабость, вялость, ломота в теле и т. д.);
- назначении постельного режима.

Во-вторых, есть ряд заболеваний, которые являются относительными противопоказаниями для похудения с помощью скандинавской ходьбы. Они требуют предварительной консультации врача.

Речь идёт о таких диагнозах, как:

- стенокардия;
- гипертония и гипотония;
- сердечная недостаточность;
- воспалительный процесс в органах малого таза;
- артроз, артрит, плоскостопие;
- травмы позвоночника, конечностей, плечевого сустава, таза;
- сахарный диабет.

Если лечащий врач при наличии одного из этих заболеваний не имеет ничего против похудения таким способом, следует взять несколько уроков у профессионального тренера и составить примерный план тренировок, который должен учитывать имеющиеся проблемы со здоровьем. В нём будут предусмотрены более низкая скорость и меньшее расстояние, которое нужно проходить ежедневно.

4. Организационно-методические особенности ведения тренировочного процесса с инвалидами по зрению

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координации движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искажённых динамических стереотипов. Это приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искажённостью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском

осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам физических нагрузок (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъёму тяжестей. Занятия с данной категорией обучающихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий особое место занимают следующие методы обучения:

1) Словесный метод

При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создаёт живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

2) Метод наглядности

Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами. Рекомендуется использовать тактильные макеты.

3) Метод показа

Данный метод в этом случае можно назвать «контактным», который применяется в случае, если ученик не понял действие со слов тренера или составил о нём неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, тренер, взяв руки ученика, выполняет движение вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела ведущего (лидера) или тренера при выполнении им двигательных действий.

4) Метод мышечно-двигательного чувства

Тренер-преподаватель направляет внимание ученика на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

5) Метод звуковой демонстрации

Данный метод помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание на сознательно

подчёркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

6) Метод дистанционного управления

Метод предполагает команды тренера-преподавателя, ведущего (лидера) на расстоянии: «иди вперёд», «поверни направо» и остальные подобные команды.

7) Метод стимулирования двигательной активности

Тренеру, ведущему (лидеру) необходимо как можно чаще поощрять спортсменов, давая им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха незнакомого пространства.

При организации тренировочного процесса следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от заболевания зрительного аппарата,
- системность воздействия с обеспечением определённого индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения,

-
- регулярность занятий,
 - постепенное увеличение физической нагрузки,
 - разнообразие и новизна: 85 – 90% упражнений повторяются, а 10 – 15% — обновляются.
 - умеренность воздействия,
 - цикличность, чередование выполнения упражнений с отдыхом, необходимое для профилактики утомления, поскольку у слепых и слабовидящих людей утомление наступает быстрее, чем у зрячих,
 - учёт возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаз).

Требования к зрячему помощнику (сопровождающему, ведущему, лидеру)

Большую помощь в работе с незрячими, со слабовидящими спортсменами, тренеру оказывают ведущие (лидеры), которые в одной группе осуществляют тренировочный процесс. Тренеру-преподавателю необходимо специально готовить ведущих для работы со слепыми и слабовидящими спортсменами. Незрячему спор-

тсмену и его лидеру требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместной ходьбы, чтобы чувствовать себя уверенно во время прохождения дистанции. При общении незрячего спортсмена с его зрячим помощником не исключены осложнения психологического характера, так называемые «трения». Все эти специфические трудности нужно научиться преодолевать.

Ведущий (лидер) должен сам иметь опыт занятий северной ходьбой, обладать способностью пробудить, развить и поддержать интерес незрячего человека к этому виду спорта.



5. Спортивный инвентарь и снаряжение для северной ходьбы

Экипировка для северной ходьбы включает специальные палки, удобную одежду и обувь.

Требования к выбору палок для занятий скандинавской ходьбой

Обязательным элементом снаряжения для северной ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.

Высота палок зависит от вашего роста. Рассчитать длину палок очень просто. Они подбираются путём умножения вашего роста в сантиметрах на коэффициент 0,68 (± 5 см). Например, если ваш рост составляет 168 см ($168 \text{ см} \times 0,68 = 114 \text{ см}$), выберите палки длиной 115 см. На такую длину следует самостоятельно выбрать монолитные или установить раздвижные (телескопические) палки. Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определённые мышцы тела.

В таблице приведены рекомендуемые длины палок для вашего роста с увеличением шага 5 см.

Рост (см)	Высота палки (см)
150	105
155 — 160	110
165	115
170 — 175	120
180	125
185 — 190	130
195	135
Рассчитывается по формуле: рост человека $\times 0,7$ (в диапазоне ± 5 см)	

Поскольку строение тела у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, расчётный размер может несколько отличаться от физиологичной для вас длины. Поэтому выбранную длину следует ещё раз проверить «в работе». Для этого берут палку для скандинавской ходьбы в руку, и ставят наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

При покупке палок нужно убедиться, что сделан правильный выбор палки нужной длины, соответствующей вашему росту, т.к. неправильный

выбор палок может повлиять на эффективность техники ходьбы, а при длительном применении может привести к травме.

Следует отметить, что при помощи изменения длины палки можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины нагрузка повышается.

Палки являются основным снаряжением для ходьбы. Они состоят из древка, ручки, темляка и наконечника.

Древко изготавливается из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, 100% карбоновые, углепластиковые с различным карбоновым индексом.

В отличие от металлических палок карбоновые пружинят сами по себе. Процент карбона (карбоновый индекс) в составе материала, из которого изготовлены палки, может быть от 10 до 100% (CL100 — CL1000). Чем больше карбона, тем легче и прочней палки. Конечно, от этого зависит и цена. Для начинающих вполне подойдут палки с карбоновым индексом 20 и 30% (CL200 или CL300). Можно и с большим индексом, но для новичков они могут показаться жестковатыми. Причём, необходимо помнить,

что палки разных производителей с одинаковым карбоновым индексом, могут отличаться друг от друга по упругости.

Палки для ходьбы должно быть лёгкими и прочными, жёсткими и безопасными, не должно быть вибрации. Важно, чтобы палки обеспечивали тихую работу, гашение ударов и вибрации, долговечность, прочность, жёсткость и общее качество. Само древко может быть телескопическим (складным, с несколькими выдвигаемыми коленьями) или фиксированной длины (монокорпусным).

Складные (телескопические) модели палок — в основном, это бюджетные модели, стоят они дешевле палок фиксированной длины. Изготавливают их из алюминиевых сплавов. Для «смягчения» алюминиевого древка в некоторых моделях производители встраивают специальную систему «Антишок», когда внутри палки находится пружина, которая играет роль амортизатора и компенсирует ударную нагрузку.

Преимущество складных моделей в том, что они легко настраиваются под рост любого члена семьи, могут «расти» вместе с растущим пользователем и, к тому же, палки в сложенном виде по-

мешаются в специальный чехол и более удобны для путешествий.

Недостатки: фиксаторы могут сломаться при попадании песка или воды, замерзают зимой или неожиданно складываются, могут появиться дребезг и вибрация. Опытные инструкторы не рекомендуют выбирать складные модели, обращая внимание на то, что среди палок более высокого класса нет складных моделей.

Палки фиксированной длины (монолитные) более безопасны, надёжны, к тому же, легче, прочнее и гораздо удобней. Преимуществом цельных палок является то, что они просты и не имеют движущихся частей.

При покупке обязательно обратите внимание на рукоятки палок и темляк. В моделях средней ценовой категории рукоятки либо прорезиненные, либо сделаны из материала, имитирующего натуральную пробку. Разница в материале не принципиальна. Главное, чтобы рукоятка была тонкой и удобно помещалась в руке, не скользила и не натирала ладонь.

Другая отличительная особенность палок для северной ходьбы — наличие специальных ремешков, напоминающих перчатки с отрезанными на-

пальчиками (темляк). Темляк представляет собой крепление для фиксации кистей рук. Такая конструкция темляка называется «капкан». Она помогает отталкиваться палками, не сжимая их рукоятку, и, таким образом, предотвращает набивание мозолей на ладонях.

Темляк позволяет при ходьбе освобождать палку в конце каждого удара. Он должен быть удобным и плотно прилегать к палке. Руки должны быть слегка открыты и расслаблены. Палки должны свободно держаться на запястьях ремнями. При этом, не нужно сжимать палки плотно, а только купировать их в руках. Темляки могут иметь пометки «левый» и «правый», а также ремешки для регулировки. В самых дешёвых моделях они регулируются на любую руку. Хороший темляк имеет размер от S до L и систему быстрого отсоединения (QLS). Не снимая перчаток, можно за секунду отсоединить палки, ответить на телефонный звонок, сделать удачный снимок, попить, сходить в туалет и т.д. Чтобы правильно подобрать темляк, измерьте окружность ладони. Если длина окружности составляет от 12 до 20 см, то выбирайте темляк, размером (5 — 8), а от 20 — 30 см — размером (9 — 12).

На конце палки имеется наконечник (коготь, шип) из прочного карбида вольфрама. Его можно смело втыкать в почву, грунт и песок, он не будет проскальзывать и застревать. Кроме того, в комплект более качественных палок могут входить специальные съёмные металлические наконечники различной конфигурации для разных поверхностей. Есть также наконечники для льда и снега. Наличие дополнительных наконечников в комплекте, естественно, повышает цену палок. Причём, надо иметь в виду, что на более дорогих моделях палок наконечники можно менять, а на дешёвых — не всегда. Это очень важно знать при покупке палок, так как металлические наконечники из прочных сплавов тоже не вечны — они стираются, и сточившийся шип начнёт проскальзывать. Поэтому дешёвые палки, у которых шипы не заменяются, придётся выбрасывать из-за их проскальзывания при ходьбе.

Для ходьбы по асфальту надевают специальные резиновые наконечники (сапожки). Они должны входить в комплект. Пластмассовые намного хуже. Все наконечники заменяемы. Наконечники достаточно быстро стираются при ходьбе по асфальту. Поэтому надо иметь запас-

ные сапожки или дополнительные резиновые наконечники.

Иногда внешне трудно отличить лыжные палки от палок для скандинавской ходьбы. Общими для них являются материалы, из которых они изготовлены, тонкая ручка, иногда в комплект лыжных палок входит темляк, покраска даже может быть одинаковой, но основным отличием является наконечник. На лыжных палках коготь (шип) сделан из более мягкого металла и рассчитан на снежный покров. Он не выдерживает долгую ходьбу по твердой поверхности (грунт и даже лёд), стачивается и начинает проскальзывать. Другим естественным недостатком лыжных палок является отсутствие в их комплекте резиновых наконечников для ходьбы по асфальту. Даже при покупке дополнительных резиновых наконечников их невозможно надеть на концы лыжных палок.

На первое время лыжные палки можно использовать, но только при ходьбе в зимнее время по снежным тропинкам. При этом не забывайте, что длина палок для скандинавской ходьбы существенно меньше чем лыжных.

Часто палки для скандинавской ходьбы путают с трекинговыми палками (для пешеходного

туризма). Внешне они похожи, но разница принципиальная. Они толще, крепче, длиннее и рассчитаны на серьезную нагрузку, то есть должны выдержать вес человека и рюкзака. Ручки таких палок шире скандинавских с каёмками для пальцев, а петля не фиксирует кисть руки, чтобы путешественник во время спуска или подъёма в гору не получил травм. Эти палки имеют три сложения. Их можно легко убрать в рюкзак. Как и горнолыжные, они изготавливаются из металла, который не гнётся, поэтому при отталкивании удар не гасится, а переходит в суставы рук. Они тяжелее палок для северной ходьбы.

Вывод: нельзя для скандинавской ходьбы пользоваться лыжными (с учётом оговорки, сделанной выше) и треккинговыми палками.

Общие требования к одежде и обуви для занятий северной ходьбой

Опыт многих любителей северной ходьбы свидетельствует, что лучшая обувь для ходьбы с палками — обычные, хорошо сидящие на ноге кроссовки. Однако, можно использовать любую удобную для ноги обувь — главное, чтобы подошва была достаточно гибкой.

Что касается одежды, то здесь нет единых стандартов. Рекомендуется лёгкая одежда, подходящая для конкретных погодных условий. В холодную погоду необходимо надеть несколько слоев тонкой лёгкой одежды и лёгкие перчатки. Лучше надеть несколько слоев лёгкой одежды, чем тяжёлой и толстой. Таким способом лучше сохраняется не только тепло, но и свобода движений.

Во влажную погоду можно надеть непромокаемую куртку. Не следует надевать хлопчатобумажную одежду (футболки, джинсы и т.д.), которые быстро увлажняются и становятся неприятно липкими и тяжёлыми. Идеальным вариантом может быть удобный спортивный костюм.



6. Техника северной ходьбы

Каждый вид спорта базируется на соблюдении особой техники, изучив которую, можно добиться нужного результата. Северная ходьба не является исключением — правильная техника невероятно важна. Освоить её можно под руководством опытного инструктора по северной ходьбе, который не только покажет корректные движения, но и даст индивидуальные рекомендации по тренировкам. На продолжительность освоения методики влияет общая физическая подготовка и состояние здоровья. В среднем, на изучение методики оздоровления требуется 3 — 6 занятий. Техника северной ходьбы с палками имеет много общего с ходьбой на лыжах, но характеризуется своими нюансами.

Начальное положение

Стойте на месте, взгляд должен быть направлен вперёд. Выпрямите спину, туловище требуется слегка (несильно) наклонить вперёд. Расправьте плечи, но не поднимайте их, не должно быть сильного напряжения.



Процесс ходьбы

Возьмите рукояти скандинавских палок в руки. Удерживать ручку кистью следует надёжно, но без избыточного напряжения. Наденьте на запястье фиксирующий ремешок (темляк) — он предохраняет палки от падения, даже если вы случайно выпустите рукоятку из рук. Далее начинайте движение по принципу диагонального хода: когда правая рука идёт вперёд, одновременно перемещается вперёд левая нога, и наоборот.

Пройдите небольшое расстояние, и затем сконцентрируйтесь на палках. Когда рука с тростью идёт назад, отталкивайтесь палкой и переносите массу тела на неё. От силы отталкивания зависит создаваемая нагрузка на плечевой пояс. Когда рука отведена за туловище, то в конечной стадии движения она должна быть распрямлена в локтевом суставе.

Ритм ходьбы

Стремитесь поддерживать ритм и выполнять движения наиболее синхронно. Не отводите руки вперёд и назад на угол, больший чем 45 градусов, по отношению к туловищу.

Положение рук

Когда рука отведена назад, то кисть требуется расслабить. Палки вы не потеряете благодаря фиксирующему ремешку (темляку). Когда рука выносится вперёд, то становится опорной и рукоятку палки требуется сжать более сильно.

При северной ходьбе необходимо следить, чтобы выполнялось естественное переكاتное движение стопы. Необходимо сначала ставить стопу на пятку, а затем при выполнении шага переносить вес тела на носочную часть стопы.

Стремитесь, чтобы шаг был наиболее широким, но также естественным и удобным для вас.

Распространённые ошибки в северной ходьбе

Чтобы обеспечить хороший результат, следуют избегать типичных ошибок, которые нередко проявляются у начинающих:

- руки работают только в локтях без включения плечевого пояса;
- при отталкивании рука не уходит назад дальше бедра, нет доталкивания;
- палки просто переставляются без отталкивания;
- палки выносятся далеко вперёд и ставятся под прямым углом;
- палки жёстко удерживаются в кулаке без свободной фазы;
- раскидывание палок по сторонам, сведение впереди, разведение сзади.

Занятия северной ходьбой следует завершать в медленном темпе. После ходьбы необходимо выполнить завершающие упражнения — заминку. В неё необходимо включить упражнения на растяжку и дыхательные упражнения, их можно

при необходимости дополнить другими упражнениями — например для коррекции фигуры.

Продолжительность тренировок

Продолжительность тренировок определяется индивидуальными особенностями и поставленными целями. Для поддержания хорошей формы надо заниматься 2 — 3 раза в неделю по 30 — 40 минут. Не следует сразу стремиться бить рекорды и доводить себя до сильной усталости. В первую очередь улучшайте технику северной ходьбы.

Другие техники скандинавской ходьбы

После освоения техники для начинающих можно переходить на более сложные.

Техника одновременного шага

Эта техника напоминает классические лыжные движения и используется при подъёме по наклонной поверхности. Выбранная техника предполагает, что палки для северной ходьбы будут стоять на уровне пяток, при этом упор делается на руки, которые должны работать одновременно. Она способствует укреплению плечевых суставов и мышц рук. Движение с палками осуществляется таким образом, что вес тела полно-

стью переносится на инвентарь, при этом корпус находится под наклоном вперёд. Освоение этого вида техники рекомендуется после того, как освоена базовая техника.

Техника «Кошачья походка»

Во время северной ходьбы с палками сохраняется и даже усиливается эффект двойной опоры, а нагрузка на позвоночник и колени снижается. «Кошачья походка» базируется на плавном перекате ноги с пятки на носок, макушка же тянется вверх, спина остаётся ровной. Несмотря на кажущуюся простоту уже первые уроки северной ходьбы покажут, что на освоение правильных движений требуется время и упорство.

Техника «Ёлочка»

Подъём и спуск с крутой горки лучше всего осуществлять с помощью данной техники. К её изучению лучше всего приступать, когда за плечами имеется опыт освоения базового шага. Когда «Ёлочка» будет освоена, можно покорять сложные трассы. Руки и ноги при использовании этой техники должны работать попеременно. Ноги ставятся «ножницами», руки с палками располагаются на ширине ног (чуть

шире), чтобы во время занятия скандинавской ходьбой вы не запнулись об инвентарь.

Для освоения любой техники нужно терпение. А чтобы занятия шли продуктивнее, обучение должен проводить опытный тренер по индивидуальной программе или на групповых занятиях.

7. Упражнения на проведение разминки

Первое правило северной ходьбы — каждое занятие начинают с разминки. Как и перед любой серьёзной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать следующие упражнения.

Первое упражнение

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите её над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперёд и раскачивайтесь вперёд-назад.
2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.
3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.
2. Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвёртое упражнение

1. Встаньте прямо, правой рукой для поддержки опираясь за палку.
2. Осторожно сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10 — 20 секунд. Стоим прямо.
3. Затем, левой рукой держась за палку, проделываем то же упражнение с лодыжкой правой ноги. Возьмите правой рукой лодыжку, поднесите её к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 10 — 20 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставьте прямую ногу вперёд, пятку на землю, носок вверх.
3. Осторожно согните другое колено, наклонитесь вперёд с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение

1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.
2. Поднимите палки за спиной вверх, пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

1. Поставьте палки перед собой.
2. Согните тело в талии вниз.
3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение

1. Берём в руки палки для ходьбы.
2. Слегка отводим руки назад, так, чтобы концы палок упирались чуть сзади.
3. С упором на палки совершаем приседания. Сделать не менее 15 приседаний (разумеется, новичкам следует начинать с 3 — 6 приседаний, а затем постепенно увеличивать их количество).

Девятое упражнение

1. Берём обе палки в руки, и слегка отводим руки в стороны.

2. Затем направляем руки назад и вверх.
3. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение выполняем плавно, без рывков.

Десятое упражнение

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть — другой.
2. Поднимайте палку вверх до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей нижнюю часть палки. Опустите палку.
3. Поменяйте руки и продолжите упражнение.



8. Недельный план тренировок при изучении северной ходьбы

Облегчённая программа

День недели	Уровень тренировки	Длительность	Цель	Затраты калорий
Воскресенье	Лёгкий	30 минут	Сосредоточьтесь на полном замахе рук.	170
Понедельник	Средний	30 минут	Опирайтесь с силой на палки, сохраняя при этом быстрый темп.	250
Вторник	Лёгкий	30 минут	Ходите без палок, дайте отдохнуть рукам.	140
Среда	Лёгкий	45 минут	Верните палки. Сконцентрируйтесь на осанке.	250

Четверг	Лёгкий	30 минут	То же, что и в воскресенье.	170
Пятница	Выходной			
Суббота	От лёгкого до среднего	45 минут	Найдите холмистый маршрут. Поднимаясь, удлините шаг и слегка наклонитесь вперёд. Спускаясь, укоротите шаг.	250–280

После ходьбы по облегчённой программе и тренировок для начинающих, многие любители северной ходьбы задумываются о дальнейшем самосовершенствовании в данной области. Постепенное увеличение нагрузок и желание добиться более высоких результатов позволяет отнести этих людей к группе «продвинутых ходяков-любителей». Такие виды тренировок подходят также для спортсменов — как достойная альтернатива бассейну, зимнему бегу (зимой бе-

гать небезопасно и сложно), после травм и болезней (когда бег противопоказан) и т.д. И для тех, кто просто «не любит» бегать, а ОФП — важная составляющая тренировочного процесса.

Для начала стоит дать определение такого понятия, как «продвинутый ходок-любитель». Обычно это человек, который занимается северной ходьбой или бегом (если вы перешли в «стан» ходоков из бегунов) уже несколько лет, находится в хорошей физической форме, и имеет некоторые теоретические знания в данной области.

Отличия тренировочного процесса для «продвинутого» ходока от «начинающего»:

1. Протяженность дистанции, которую проходит спортсмен;
2. Интенсивность, то есть скорость, с которой ходок преодолевает заданное расстояние;
3. Разнообразии тренировочного процесса, то есть использование дистанций разной длины, проходящих с разной скоростью.

**Примерный план тренировок для
«продвинутого» ходока с расчётом
на 5 тренировок в неделю**

ВОСКРЕСЕНЬЕ: ходьба на скорости 7 — 8 км/ч (ходьба в природных условиях: в лесу, парке). Дистанция: до 20 км;

ВТОРНИК: ходьба на скорости 6,5 — 7 км/ч в затруднённых условиях – холмистая местность, снег и т.д. Дистанция: до 15 км;

СРЕДА: ходьба с увеличением темпа (первые 3 — 4 км – спокойный темп (6,5 — 7 км/ч), затем 8 — 10 км — в ускоренном темпе (8 — 9 км/ч), последние километры – спокойный темп). Дистанция: до 16 км;

ЧЕТВЕРГ: ходьба на скорости 7 — 8 км/ч (ходьба в природных условиях: в лесу, парке). Дистанция: 16 км;

ПЯТНИЦА: отдых;

СУББОТА: «ходьба на отрезках» — это относительно быстрые «забеги» на максимальной скорости, продолжительностью от 2 мин каждый.

- Длина отрезков: до 1000 метров.
- Отдых между отрезками: ходьба со скоростью 6 км/ч – дыхательные упражнения.
- Общий объём ходьбы «на отрезках»: не более 5000 метров.
- Общий объём бега за день: не более 12 — 15 км, включая 4 — 5 км «разминки» со скоростью 6 км/ч и 1 — 2 км «заминки».

После двух недель тренировок стоит немного уменьшить нагрузку!

Данная схема даёт общее представление о формате тренировок для «продвинутого» ходока. Правильная техника северной ходьбы — это целая наука, где учитываются такие факторы, как: время года, место для занятий и личные качества спортсмена. Важно правильно подобрать скорость ходьбы для каждого этапа тренировок и упражнения по совершенствованию техники ходьбы, экипировку.



9. Единые правила соревнований по северной (скандинавской) ходьбе

Рекомендованы Российской федерацией северной ходьбы (РФСХ)

1. Общие положения, виды соревнований
2. Техника передвижения, инвентарь
3. Организация соревнований
4. Безопасность, медицина, страховка
5. Трасса, стартовая и финишная зоны, пункты питания, сервисные зоны
6. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш

7. Заявки на участие, стартовые номера, хронометраж, протоколы
8. Контроль на дистанции, наказания, протесты, апелляции
9. Возрастные категории, абсолютный зачёт

1 Общие положения, виды соревнований

1.1 Соревнования проводятся с целью популяризации и развития северной (скандинавской) ходьбы, выявления сильнейших спортсменов и клубов, привлечения населения к активным занятиям физкультурой и спортом, обмена опытом между спортсменами, тренерами и судьями.

1.2 Основным видом соревнований являются индивидуальные состязания по преодолению фиксированной дистанции. Победителем признаётся участник, преодолевший дистанцию за наименьшее время (с учётом возможного штрафа). Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

1.3 Для проведения соревнований рекомендуются дистанции 3 км (дети 10 — 13 лет), 5 км, 10 км, полумарафон 21 км 97,5 м и марафон 42 км 195 м. Разным группам (возрастным категориям) участников в рамках одних соревнований могут быть предложены разные дистанции.

1.4 На соревнованиях может быть установлено контрольное время прохождения дистанции из расчёта 5 километров за 1 час. Участники, не закончившие дистанцию за контрольное время, снимаются с соревнований с соответствующей пометкой в итоговом протоколе.

1.5 Соревнования в эстафетах, дисциплинах «апхилл», «скилл-рейс», «нордик-скиллс» проводятся по отдельным регламентам.

2 Техника передвижения, инвентарь

2.1 Участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

2.2 Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

2.3 На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при заверше-

нии 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. Волочение палок запрещено.

2.4 Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперёд не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъём наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

2.5 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 должны быть пристёгнуты к ручкам палок.

2.6 Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника \pm 5 сантиметров». Визуально рука с надетой палкой, вертикально поставленной на опорную поверхность, должна образовывать в локтевом суставе угол, максимально близкий к прямому. Контроль

длины палок производится при построении участников на старте. При использовании телескопических палок участникам запрещается менять их длину во время нахождения на дистанции. Разрешается замена повреждённых палок.

2.7 По требованию организатора участники должны использовать мягкие наконечники (насадки, башмаки) для палок на всей дистанции или отдельных участках. Надевание/снятие наконечников на дистанции производится в сервисных зонах, а при их отсутствии на обочине трассы. Надевание/снятие наконечников на ходу запрещено.

2.8 Участникам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создаёт помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

3 Организация соревнований

3.1 Организатором соревнований является лицо (организация, группа лиц/организаций), осуществляющее необходимую подготовку и обеспечение соревнований. Для осуществления своих функций организатор создаёт из сво-

их представителей и иных лиц организационный комитет (далее — оргкомитет). Оргкомитет обладает всеми правами и обязанностями организатора. В состав оргкомитета входит главный судья соревнований.

3.2 Организатор вправе установить для участников соревнований стартовый взнос. Размер стартового взноса для разных групп участников может быть разным. Также размер стартового взноса может изменяться в зависимости от срока его оплаты.

3.3 При проведении соревнований регионального и межрегионального уровня организатору рекомендуется приглашение наблюдателя — технического делегата (далее ТД) от РФСХ. При проведении соревнований, включённых в официальный календарь РСФХ, приглашение ТД является обязательным.

3.4 ТД осуществляет общее наблюдение за соревнованиями. Контролирует соблюдение настоящих Правил организатором, судьями и участниками соревнований. Выступает арбитром при решении спорных вопросов. Утверждает результаты соревнований. В течение трёх дней после окончания соревнований отправляет отчёт в РФСХ.

3.5 Оргкомитет разрабатывает положение о соревнованиях. Положение основывается на настоящих Правилах и в обязательном порядке включает следующие пункты:

- информация об организаторе соревнований
- информация об обеспечении безопасности, медицинском и антидопинговом обеспечении
- дата и место проведения соревнований
- программа соревнований (временной регламент)
- техническая информация о трассе
- информация о дистанциях
- информация о группах участников и требованиях к ним
- процедура подачи заявок на участие и выдачи стартовых номеров
- процедура старта
- подведение итогов и награждение
- условия финансирования

Положение о соревнованиях может включать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

3.6 Положение о соревнованиях должно быть опубликовано на интернет-сайте (в официальной группе) организатора не менее, чем за две недели до назначенной даты соревнований. Положение о соревнованиях, включённых в официальный календарь РФСХ, должно быть опубликовано на сайте (в официальной группе) организатора и сайте РФСХ не менее, чем за месяц до назначенной даты соревнований. При изменении программы соревнований положение должно быть обновлено на сайте в течение одного рабочего дня.

3.7 Для непосредственного обслуживания соревнований в месте проведения оргкомитет формирует судейскую коллегию, подчиняющуюся главному судье соревнований.

3.8 Главный судья соревнований руководит работой судейской коллегии. При отсутствии ТД на соревнованиях выполняет его функции в части контроля, арбитража и утверждения результатов. Обеспечивает публикацию протокола соревнований на сайте организатора не позднее следующего рабочего дня после окончания соревнований.

3.9 Функции судейской коллегии:

- принимает заявки на участие в соревнованиях и готовит на их основе стартовые протоколы
- проводит процедуру старта
- осуществляет контроль на дистанции
- ведёт хронометраж и готовит на его основе предварительные протоколы, а после их утверждения итоговые протоколы

4 Безопасность, медицина, страховка

4.1 Во время проведения соревнований организатор должен обеспечить безопасность участников, судей и зрителей. Медицинское и антидопинговое обеспечение осуществляется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

4.2 Для обеспечения безопасности в связи с неблагоприятными внешними факторами организатор может применять меры по изменению дистанции, ограничению допуска отдельных групп участников, переносу времени и места старта и иные меры вплоть до отмены проведения соревнований. Об изменениях должно быть объявлено не менее, чем за час до начала соревнований.

4.3 Рекомендуемый температурный диапазон для проведения соревнований от -20° до $+20^{\circ}\text{C}$. Организатору также следует принимать во внимание силу ветра, интенсивность осадков, влажность воздуха. Участникам и судьям рекомендуется использовать одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

4.4 Покрытие трассы на всём её протяжении должно быть по возможности свободным ото льда, рыхлого снега/грунта/песка глубиной более 5 см, луж/грязи.

4.5 Соревнования должны проходить в светлое время суток или при искусственном освещении.

4.6 Если состояние покрытия отдельных участков трассы создаёт угрозу для безопасности участников, организатор должен пометить такие участки как «опасные». Также к опасным могут быть отнесены участки спусков с крутым уклоном. Пункты 2.1 — 2.4 Правил при передвижении по опасным участкам не применяются, за исключением запрета на бег и прыжки. Общая протяжённость опасных участков не должна превышать 5% от длины дистанции.

4.7 Участники соревнований несут полную ответственность за состояние своего здоровья

и уровень физической подготовки, в чём расписываются при подаче заявки на участие в соревнованиях. Для участников, не достигших 18-летнего возраста, обязательным условием допуска к соревнованиям является наличие справки от врача.

4.8 Всем участникам соревнований рекомендуется иметь страховку от несчастных случаев. При проведении соревнований, включённых в официальный календарь РФСХ, наличие у участников медицинской страховки является обязательным.

5 Трасса, стартовая/финишная зоны, пункты питания, сервисные зоны

5.1 Трасса соревнований должна располагаться так, чтобы была возможность объективной оценки технической, физической и тактической подготовки участников. Трасса должна содержать по возможности равные доли подъёмов, равнины и спусков. Для разных групп участников могут быть предложены разные трассы. Трасса может состоять из одного или нескольких кругов.

5.2 Маркировка трассы на всём её протяжении может быть произведена любым способом,

обеспечивающим однозначную идентификацию коридора движения. В местах развилок, поворотов, пересечений с другими трассами/дорогами маркировка должна быть с двух сторон коридора движения, также рекомендуется присутствие судей-контролёров. Рекомендуется отдельная маркировка километровых отметок.

5.3 Зоны протяжённостью 100 метров после старта и перед финишем (далее — стартовая и финишная зоны), а также пункты питания и сервисные зоны должны иметь отдельную маркировку (таблички). В стартовой и финишной зонах должна быть продольная разметка отдельных коридоров движения. Линии старта и финиша должны быть обозначены контрастной полосой поперёк всей ширины трассы.

5.4 Ширина трассы на всём протяжении трассы должны быть достаточной для одновременного прохода двух человек. Рекомендуемая ширина трассы не менее двух метров, в стартовой и финишной зонах — не менее пяти метров.

5.5 Для участников соревнований рекомендуется оборудовать пункт питания (после финиша). Если расчётное время нахождения участников на дистанции превышает один час, рекомендуется разместить на трассе дополнительные пункты пи-

тания. Дополнительные пункты питания размещаются таким образом, чтобы участникам было легко ими воспользоваться. Пункты 2.1 — 2.5 Правил при нахождении участников на дополнительных пунктах питания не применяются, за исключением запрета на бег и прыжки. Участники могут пользоваться носимым с собой питанием в любой момент нахождения на трассе, если это не создаёт помех для движения соперников.

5.6 Сервисные зоны предназначены для надевания/снятия наконечников палок и могут быть оборудованы, если организатором установлено обязательное использование мягких наконечников для палок на отдельных участках трассы. Сервисные зоны размещаются таким образом, чтобы участникам было легко ими воспользоваться. Надевание/снятие наконечников разрешено только после полной остановки движения, при этом участники обязаны соблюдать максимальную осторожность.

5.7 Участникам соревнований по возможности обеспечивается просмотр трассы накануне дня соревнований. В день соревнований доступ участников и представителей команд (клубов) на трассу должен быть обеспечен по крайней мере за два часа до начала соревнований.

6 Движение по трассе, обгоны, старт, финиш

6.1 Участникам соревнований рекомендуется придерживаться при движении правой половины трассы. В стартовой и финишной зонах участники должны двигаться строго по одному в обозначенных коридорах движения.

6.2 Любые манипуляции с одеждой/обувью/палками участники должны производить только после полной остановки на обочине трассы (исключение — надевание/снятие наконечников палок в сервисных зонах, пункт 5.6 Правил). Если участнику необходимо снять палки, он должен разместить их параллельно краю трассы максимально близко от себя.

6.3 Участники, сошедшие с дистанции, должны остановиться на обочине трассы, снять стартовый номер (биб), после чего могут продолжить движение в сторону финиша по трассе и вне её. Это же правило применяется в отношении снятых в соответствии с пунктом 1.4 Правил и дисквалифицированных участников.

6.4 Обгоны разрешены в любом месте трассы за исключением опасных участков. Ответственность за безопасный манёвр лежит на обгоняющем участнике. Обгоняемому участнику запрещается мешать обгоняющему.

6.5 Обгон производится по свободной траектории. Если ширина трассы не позволяет совершить безопасный манёвр, обгоняющий участник подаёт понятную голосовую команду («хоп», «хей», «дорогу» и т.п.). Обгоняемый участник, услышав голосовую команду, должен сдвинуться к ближайшему краю трассы и пропустить обгоняющего. В стартовой и финишной зонах голосовая команда не выполняется.

6.6 На соревнованиях может применяться общий, групповой и отдельный старт. Применение общего старта при количестве участников более 50 не рекомендуется.

6.7 При проведении общего старта все участники соревнований стартуют одновременно. Процедура общего старта:

- все участники соревнований строятся перед линией старта в соответствии с размеченными стартовыми коридорами
- за 1 минуту до назначенного времени старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «до старта одна минута»
- за 5 секунд до старта судья-стартёр начинает голосовой обратный отсчёт «пять-четыре-три-два-один» либо подаются звуковые сигналы с интервалом в одну секунду

- в момент старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «марш», дополнительно может быть использован звуковой сигнал иного тона/продолжительности, выстрел из стартового пистолета, пуск сигнальной ракеты и т.п.
- по команде «марш» участники начинают движение

6.8 При проведении группового старта предварительно формируются группы участников. Для каждой группы определяется своё время старта. Порядок групп на старте должен определяться соревновательными возможностями входящих в них участников. Рекомендуемый временной интервал между группами участников не менее 5 минут. В остальном процедура группового старта совпадает с общим стартом.

6.9 При проведении отдельного старта участники стартуют индивидуально, в порядке возрастания стартовых номеров. Рекомендуемый временной интервал между участниками 30 секунд, время старта первого участника ЧЧ:ММ:30, где ЧЧ:ММ — время начала соревнований. Процедура отдельного старта:

- очередной стартующий участник встаёт перед линией старта
- за 10 секунд до назначенного времени старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «внимание»
- за 5 секунд до старта судья-стартёр начинает голосовой обратный отсчёт «пять-четыре-три-два-один» либо подаются звуковые сигналы с интервалом в одну секунду
- в момент старта судья-стартёр подаёт голосовую команду «марш», дополнительно может быть использован звуковой сигнал иного тона/продолжительности, сигнал рукой и т.п.
- по команде «марш» участник начинает движение

6.10 Участник, начавший движение до команды «марш», должен быть возвращён на линию старта, чтобы стартовать повторно. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

6.11 Участник, опоздавший на старт, допускается к старту по согласованию с судейской коллегией. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе.

При проведении раздельного старта опоздавшему участнику по решению главного судьи может пойти в зачёт фактическое время старта.

6.12 Финишем участника считается момент пересечения финишной линии ногой, находящейся впереди. Правило применяется, в том числе при падении участника на финише. При использовании контактных транспондеров финишем считается отметка на контрольной станции.

7 Заявки на участие, стартовые номера, хронометраж, протоколы

7.1 Допуск участников к соревнованиям производится только на основании полностью заполненных заявок на участие. Заявки подаются участниками лично либо через представителей команд (клубов), могут быть индивидуальными либо коллективными.

7.2 Заявка в обязательном порядке включает следующую информацию:

- фамилия и имя участника
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)

- территория и спортивный клуб (при наличии)
- группа участников (при наличии)
- дистанция
- согласие с требованиями настоящих Правил
- расписка о полной ответственности за состояние здоровья и уровень физической подготовки
- отметка о наличии справки от врача для участников моложе 18 лет
- отметка о наличии страховки от несчастных случаев (при требовании организатором) В случае подачи коллективной заявки собственноручные согласия с требованиями и расписки об ответственности должны быть у всех участников, перечисленных в заявке. Заявка может содержать дополнительную информацию на усмотрение организатора.

7.3 Обеспечение участников стартовыми номерами (бибами) является обязанностью организатора. Размер, форма и метод крепления стартовых номеров (бибов) не должны создавать участникам неудобств. Стартовые номера должны быть одинаково хорошо различимы спереди и сзади.

7.4 На соревнованиях может использоваться ручной и электронный хронометраж. Электронный хронометраж всегда дублируется ручным хронометражем, результаты этих двух систем подвергаются перекрёстной проверке. Могут применяться любые системы электронного хронометража на основе светового барьера, фотофиниша, транспондеров, аппаратных и программных трекеров. Участники обязаны носить транспондеры, если они используются организатором соревнований.

7.5 Время прохождения дистанции участником вычисляется путём вычитания времени старта из времени финиша. Время должно фиксироваться с точностью до целой секунды. Если используемая система хронометража фиксирует результат с большей точностью, дробные части отбрасываются.

7.6 Порядок пересечения участниками финишной линии должен быть зафиксирован в отдельном техническом протоколе.

7.7 Стартовые протоколы должны содержать общую информацию о соревнованиях и следующую информацию о каждом участнике:

- стартовый номер

-
- фамилия и имя
 - год рождения
 - спортивное звание/разряд (при наличии)
 - территория и спортивный клуб (при наличии)
 - группа участников (при наличии)
 - время старта (если применимо)

Стартовые протоколы для разных дистанций и групп участников могут быть отдельными. Стартовые протоколы должны быть доступны для обозрения в месте проведения соревнований не менее, чем за 30 минут до времени старта первого участника.

7.8 Предварительные результаты соревнований должны быть опубликованы для обозрения в месте проведения соревнований в течение одного часа с момента пересечения финишной линии последним участником с указанием времени публикации. Итоговые протоколы должны быть опубликованы по истечении двух часов с момента публикации предварительных результатов.

7.9 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о соревнованиях:

- наименование соревнований

- дата, время и место проведения
- техническая информация о трассе
- погодные условия
- дистанция соревнований
- фамилия и имя ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главного судьи
- общее количество участников, количество не стартовавших, не финишировавших, снятых и дисквалифицированных участников

7.10 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о каждом финишировавшем участнике:

- место
- стартовый номер
- фамилия и имя
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- результат
- отставание от лидера

-
- промежуточные результаты на отрезках (при наличии)
 - выполненный разряд (если применимо)
 - группа участников (при наличии)
 - место в группе (при наличии)
 - очки индивидуального и командного зачёта (если применимо)

Результат участников, получивших штраф в соответствии с пунктом 8.11 Правил, маркируется *, размер штрафа указывается ниже таблицы участников.

7.11 Итоговые протоколы должны содержать следующую информацию о каждом не финишировавшем участнике:

- стартовый номер
- фамилия и имя
- год рождения
- спортивное звание/разряд (при наличии)
- территория и спортивный клуб (при наличии)
- промежуточные результаты на отрезках (при наличии)

- статус (не стартовал, не финишировал, снят/ дисквалифицирован с указанием соответствующих пунктов Правил)

7.12 Итоговые протоколы для разных дистанций и групп участников могут быть отдельными.

7.13 Оригиналы итоговых протоколов должны быть собственноручно подписаны ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главным судьёй соревнований.

8 Контроль на дистанции, наказания, протесты, апелляции

8.1 Контроль на дистанции за соблюдением участниками настоящих Правил осуществляет судейская коллегия. На каждом километре трассы должен быть по крайней мере один судья-контролёр. Судьи-контролёры могут менять свою позицию в пределах отведённого им участка трассы.

8.2 Судьи-контролёры должны выполнять свои обязанности неподвзято и автономно. Судьям-контролёрам рекомендуется вести видеофиксацию движения участников.

8.3 Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечёт наказание в виде за-

мечания, предупреждения или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

8.4 Предупреждением с обязательной остановкой участника (стоп-энд-гоу) наказываются нарушения следующих пунктов Правил:

- 2.2 в части сохранения постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью, выпрямления ноги в коленном суставе при завершении толчка, движения на полусогнутых ногах
- 2.3 в части акцентированного отталкивания палкой от опорной поверхности, недостаточной амплитуды движения рук, волочения палок
- 2.4 в части сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом, наклона корпуса вперёд больше наклона передней палки

8.5 При выявлении нарушений, указанных в пункте 8.4 Правил, судья-контролёр показывает участнику жёлтую карточку и громко называет его стартовый номер. Участник, которому вынесено предупреждение, обязан остановить-

ся возле судьи-контролёра и может продолжить движение только после команды «марш». В случае, если участник допустил нарушение после прохождения мимо судьи-контролёра, тот передаёт информацию о нарушении следующему по дистанции судье-контролёру с соответствующей пометкой в протоколе контроля.

8.6 Судья-контролёр, зафиксировавший нарушения, указанные в пункте 8.4 Правил, или получивший информацию о нарушении от предыдущего по дистанции судьи-контролёра, после остановки участника разъясняет ему суть нарушения, ставит на стартовом номере (бибе) участника отметку жёлтого цвета и даёт команду «марш» на продолжение движения. Судье-контролёру запрещается задерживать участника сверх необходимости. Информация о нарушении должна быть занесена судьёй-контролёром в протокол контроля с указанием стартового номера участника, пункта Правил и времени нарушения.

8.7 Дисквалификацией наказываются следующие нарушения:

- переход участника на бег или прыжки (только при наличии видеофиксации нарушения)

- сокращение участником дистанции соревнований
- три предупреждения участнику за нарушения, указанные в пункте 8.4 Правил
- создание помех для движения соперников в финишной зоне
- отказ участника от остановки по требованию судьи-контролёра
- неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организатора, участников, судей, зрителей)

8.8 Судья-контролёр обязан незамедлительно оповестить дисквалифицированного участника путём показа ему красной карточки с обязательным названием стартового номера участника. После остановки участника судья-контролёр разъясняет ему суть нарушения и ставит на стартовом номере (бибе) участника отметку красного цвета. Невозможность оповестить участника о дисквалификации до пересечения им финишной линии не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой. Решение о дисквалификации участника при нарушении им Правил в финишной зоне принимает главный судья соревнований.

8.9 Участник, которому предъявлена красная карточка, должен прекратить движение по дистанции. Отказ участника от прекращения движения не может служить основанием для отмены дисквалификации как таковой.

8.10 Пункты 8.8, 8.9 Правил также применяются в отношении участников, снятых с соревнований в соответствии с пунктом 1.4 Правил.

8.11 Прочие нарушения участниками настоящих Правил, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований, наказываются замечаниями. Информация о замечаниях (стартовый номер, нарушенный пункт Правил, время нарушения) должна быть занесена судьёй контролёром в протокол контроля. Участники должны быть по возможности проинформированы о полученных замечаниях. Участник, получивший пять и более замечаний по крайней мере от двух разных судей-контролёров, по решению главного судьи может быть подвергнут штрафу в размере до 5 минут.

8.12 Участники соревнований и представители команд (клубов) могут подавать протесты на действия организатора соревнований, судей и других участников. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы,

изменениями в программе соревнований, подаются не позже, чем за 30 минут до начала соревнований. Остальные протесты — не позже, чем в течение 30 минут после публикации предварительных результатов соревнований. Протесты, поданные не в надлежащее время, не рассматриваются. Протест может быть снят протестующей стороной до публикации решения по нему.

8.13 Протесты подаются в письменном виде на имя ТД (если он присутствует на соревнованиях) и главного судьи соревнований. Протесты должны детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания. Протесты рассматриваются с привлечением представителей организатора и судейской бригады.

8.14 Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований, рассматриваются до начала соревнований. Остальные протесты — до публикации итоговых протоколов соревнований. Решения по протестам должны быть опубликованы в месте проведения соревнований сразу после вынесения с указанием времени публикации.

8.15 На решения по протестам и ошибки в итоговых протоколах представителями команд

(клубов) может быть подана апелляция в РФСХ. Апелляция подаётся в письменном виде в течение трёх дней после окончания соревнований и должна детально обосновываться, т.е. включать все доказательства и показания.

Рассмотрение апелляции производится в течение трёх дней с момента получения, решение публикуется на сайте РФСХ.

9 Возрастные категории, абсолютный зачёт

9.1 Участники соревнований классифицируются в следующих возрастных категориях (группах) в зависимости от длины дистанции:

№	3 км	5 км	10 км	полу- марафон	марафон
1	М10—13/ Д10-13	Ю14-17/ Д14-17	М18-29/ Ж18-29	М18-29/ Ж18-29	М18-29/ Ж18-29
2		М18-19/ Ж18-29	М30-39/ Ж30-39	М30-39/ Ж30-39	М30-39/ Ж30-39
3		М30-39/ Ж30-39	М40-49/ Ж40-49	М40-49/ Ж40-49	М40-49/ Ж40-49
4		М40-44/ Ж40-44	М50-59/ Ж50-59	М50-59/ Ж50-59	М50-59/ Ж50-59
5		М45-49/ Ж45-49	М60-69/ Ж60-69	М60+/ Ж60+	М60+/ Ж60+

6		М50-54/ Ж50-54	М70+/ Ж70+		
7		М55-59/ Ж55-59			
8		М60-64/ Ж60-64			
9		М65-69/ Ж65-69			
10		М70+/ Ж70+			

Цифры в обозначении категории указывают возраст участников (полных лет) на 31 декабря года проведения соревнований.

9.2 Организатор вправе использовать объединённые возрастные категории, что должно быть в явном виде указано в положении о соревнованиях.

9.3 Возрастная категория, в которой заявлен только один участник, по решению главного судьи может быть объединена со смежной категорией. Объединение более двух категорий в одну не допускается. Объединённая категория должна быть в явном виде указана в стартовом и итоговом протоколах.

9.4 Также обязательно проводится классификация в абсолютном зачёте, отдельно для мужчин и женщин.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЦЕНТР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»**



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

**СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ДЛЯ
ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ**

**КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ:
В. А. БАЖЕНОВ,
М. М. ИЛЬИНСКАЯ, С. А. КОЛЕСОВ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ В. П. БАЖЕНОВА**

**Отпечатано в типографии КСРК ВОС
г. Москва, ул. Куусинена, д.19а
тел. +7 (499) 943-2701**

Тираж 100 экз.