

УТВЕРЖДЕНО
постановлением
администрации
муниципального образования
«Городской округ
Черноголовка» от
«21 » марта 2024 №2024

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Черноголовского полумарафона

1. Общие положения

1.1. Физкультурное мероприятие «Черноголовский полумарафон» (далее Соревнования), проводится согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на территории муниципального образования «Городской округ Черноголовка» на 2024 год.

1.2. Цели и задачи:

- популяризации бега среди населения;
- повышения спортивного мастерства;
- пропаганды здорового образа жизни;
- расширение географии участников соревнований;
- выявление сильнейших спортсменов.

2. Место и время проведения и дистанции.

2.1. Соревнования проводятся 15 июня 2024 г. в г. Черноголовка Московской области по улицам города.

2.2. Дистанции:

- 3 км, 5 км, 10 км и 21,1 км,
- 1 км детский (не соревновательный) забег,
- 3 км (скандинавская ходьба).
- 3 км (семейный забег) - состав команды - 2 человека. Участники «семейного забега» стартуют одновременно.

2.3. Выдача стартовых номеров с 8:00 до 9:30 (МБОУ «Черноголовская СОШ» по адресу г. Черноголовка, проезд Строителей, д. 3).

2.4. Время старта основного забега в 10:00.

2.5. Место старта – сквер имени И.М. Халатникова.

*Время стартов указано ориентировочно и будет уточнено непосредственно перед мероприятием. Карта трассы приведена в Приложении 1.

2.6. Организатор вправе изменить место, сроки проведения Соревнований в связи с форс-мажорными обстоятельствами или причинами, которые препятствуют проведению Соревнований в ранее определенное время, в выбранном месте или отменить проведение Соревнований.

2.7. Информация об изменениях или отмене Соревнований публикуется на официальном

сайте <https://russiarunning.com/>. За информацию на других информационных ресурсах Организатор Соревнований ответственности не несет.

3. Организаторы мероприятия

3.1. Общее руководство осуществляет Администрация г.о. Черноголовка.

3.2. Работу по подготовке и проведению Соревнований осуществляет АНО «Центр организации спортивных мероприятий «Старт».

Директор Забега – Пронина Юлия Валерьевна. Главный судья Забега – Лепегин Владимир Сергеевич.

3.3. Информационную поддержку осуществляет:

- Клуб любителей бега «Черноголовка»;
- Черноголовский Клуб скандинавской ходьбы «Хорошо идем!» при МУК КДЦ «ГАММА».

3.4. Соорганизаторы мероприятия КДЦ «Гамма», Черноголовская спортивная школа, АНО «Центр городского развития»

4. Регистрация участников

4.1. Регистрация на забег «Черноголовский полумарафон» проходит на сайте <https://russiarunning.com>.

4.2. Оператор Платформы: ООО «Арена Плюс» ОГРН 1187627020679. Адрес (место нахождения): 150003, Ярославская область, г. Ярославль, ул. Советская, 78А, офис № 503. Почтовый адрес: 150040, г. Ярославль, а/я 13. Телефон: +7 980-660-24-90 . Адрес электронной почты: info@russiarunning.com Сайт (доменное имя): <https://russiarunning.com>.

4.3. Регистрация на «семейный забег».

Членами семьи считаются близкие родственники: мать, отец, дедушка, бабушка, родной брат, родная сестра, тетя, дядя или кто считается родным человеком. Регистрация на сайте <https://russiarunning.com> в разделе «эстафета».

4.3. Регистрация на сайте <https://russiarunning.com> завершается 14 июня 2024 г. в 18:00 или при достижении лимита участников.

4.4. Выдача стартовых номеров для жителей г.о. Черноголовка: 14 июня 2024 г. с 10:00 по 18:00 по адресу: г. Черноголовка, Центральная ул., 1 (Спорткомплекс).

4.5. Для иногородних участников выдача стартовых номеров 15 июня 2024 г. с 8:00 до 9:30 на месте старта Соревнований.

4.6. Общий лимит участников 700 человек.

4.7. Участник без стартового номера к участию в Соревнованиях не допускается.

5. Регистрационный взнос

5.1. Размер регистрационного взноса на дистанции 21,1 км составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 1500 рублей;
- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г. — 2000 рублей.

5.2. Размер регистрационного взноса на дистанцию 10 км составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 1200 рублей;
- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г. — 1500 рублей.

5.3. Размер регистрационного взноса на дистанцию 5 км составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 1000 рублей;
- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г. — 1200 рублей.

5.4. Размер регистрационного взноса на дистанцию 3 км составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 500 рублей;
- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г. — 800 рублей.

5.5. Размер регистрационного взноса на дистанцию 3 км (скандинавская ходьба) составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 500 рублей;

- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г.— 800 рублей.

5.6. Размер регистрационного взноса на дистанцию 3 км (семейный забег) составляет:

- при регистрации до 31.05.2024 г. — 500 рублей (за команду);

- при регистрации с 01.06.2024 г. по 14.06.2024 г.— 800 рублей (за команду).

5.7. Размер регистрационного взноса на дистанцию 1 км составляет 300 рублей.

5.8. Оплата регистрационного взноса осуществляется электронным платежом с момента открытия регистрации до 18:00 14.06.2024 г. на сайте www.russiarunning.ru. Комиссию за перевод денежных средств платит участник.

5.9. Для жителей г.о. Черноголовка предоставляется 50% скидка.

6. Возврат регистрационного взноса

6.1. Возврат денежных средств, оплаченных в счет регистрационного взноса, не осуществляется согласно договору публичной оферты, условия которого участник принимает при регистрации.

7. Стартовый пакет участника

7.1. В стартовый пакет участника забега на дистанции 21,1 км, 10 км, 5 км, 3 км и 3 км (скандинавская ходьба и семейный забег) включены:

- стартовый номер с чипом хронометража;

- медаль на финише (только для участников, преодолевших заявленную дистанцию).

7.2. В стартовый пакет участника детского забега на дистанцию 1 км включены:

- стартовый номер без чипа;

- медаль на финише.

8. Обеспечение безопасности

8.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, требованиям правил соревнований по лёгкой атлетике, постановлением Губернатора Московской области от 05.03.2001 № 63-ПП «О порядке проведения массовых мероприятий на спортивных сооружениях в Московской области», распоряжением Губернатора Московской области от 17.10.2008 № 400-РГ «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалифицированной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области», а также в соответствии с постановлением Губернатора Московской области от 12.03.2020 № 108-ПП «О введении в Московской области повышенной готовности для органов управления и сил Московской областной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и некоторых мер по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Московской области».

8.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23.10.2020 № 1144н «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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

8.3. На трассе забега запрещается выбрасывать бумагу, стаканчики, бутылки, крышки от бутылок и прочий мусор. Весь мусор разрешается выбрасывать на пунктах питания в специально приготовленные контейнеры, либо нести с собой к месту финиша. Данное

требование относится ко всем участникам забега, судьям, волонтерам, техническому персоналу, журналистам и сопровождающим.

9. Требования к участникам и условия их допуска, дистанции.

9.1. К участию в Соревнованиях допускаются все желающие, прошедшие регистрацию и не имеющие медицинских противопоказаний.

9.2. Каждый участник несет персональную ответственность за свое здоровье.

9.3. К участию в забеге на дистанции 10 км и 21,1 км допускаются мужчины и женщины от 18 лет включительно.

9.4. К участию в забеге на дистанции 5 км допускаются мужчины и женщины, юноши и девушки от 14 лет включительно.

9.5. К участию в забеге на дистанции 3 км допускаются мужчины и женщины без возрастных ограничений и дети от 11 лет включительно.

9.6. Возраст участников определяется на момент даты проведения Соревнований.

9.7. К участию в Соревнованиях по скандинавской ходьбе на 3 км допускаются участники старше 18 лет, предоставившие медицинскую справку или расписку.

9.8. К участию в Соревнованиях в «семейном забеге» на 3 км допускаются участники: мужчины и женщины безвозрастных ограничений и дети от 11 лет включительно.

9.9. Участники в возрасте от 4 до 17 лет включительно допускаются на Соревнования в сопровождении взрослых – законных представителей. Для допуска несовершеннолетнего участника к участию в мероприятии законный представитель несовершеннолетнего участника обязан предоставить документ, подтверждающий полномочия законного представителя.

9.10. Принимая участие в Соревнованиях, участник подтверждает, что регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Соревнованиях для его здоровья, в соответствии с п. 5 ч. 2 ст. 24 № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в забеге, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам, и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в Соревнованиях, и принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные с нарушением данного условия. Участник Соревнований обязуется подтвердить данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданной по результатам проведенного медицинского обследования состояния здоровья, выданное физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющем лицензию на осуществление медицинской деятельности, с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по бегу (отсутствии противопоказаний для участия в соревнованиях по бегу) на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник Соревнований или большей. При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

9.11. При получении стартового номера участник обязан предоставить:

- оригинал удостоверения личности;
- оригинал медицинской справки, которая содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение о том, что участник допущен к соревнованиям по бегу (или не имеет противопоказаний для участия в соревнованиях по бегу) на дистанцию забега или большую.

9.12. Получение стартового номера возможно через доверенное лицо. Доверенное лицо участника обязано предоставить:

- копию удостоверения личности участника Соревнования;
- удостоверение личности доверенного лица;
- оригинал медицинской справки участника Соревнования, которая содержит печать

медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника и заключение о том, что участник допущен к соревнованиям по бегу (или не имеет противопоказаний для участия в Соревнованиях по бегу) на дистанцию забега или большую;

- оригинал доверенности на имя доверенного лица, заполненной по форме, размещенной на сайте www.russiarunning.ru, с собственноручной подписью участника Соревнования.

9.13. Медицинская справка не возвращается. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. Справка действительна в течение шести месяцев со дня выдачи, если в ней не указано иное.

9.14. При отсутствии хотя бы одного документа стартовый номер участнику не выдаётся.

9.15. Возраст участников определяется по состоянию на дату проведения Полумарафона – 15 июня 2024 года.

9.16. Каждый участник самостоятельно несет ответственность за свое добровольное страхование.

9.17. Во избежание травм и недопущения нарушения техники безопасности, участники должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.

10. Категории для награждения и возраст участников

10.1. Соревнования проводятся по действующим правилам Всероссийской федерации легкой атлетики на дистанциях 21,1 км; 10 км, 5 км и 3 км.

10.2. Маршруты забегов представлены в приложении № 1.

10.3. Дистанция 3 км:

- взрослые и дети 11+;
- детские группы (мальчики и девочки): 11–14 лет, 15–17 лет;
- взрослые группы (мужчины и женщины): 18–39 лет, 40–49 лет, 50 лет и старше.

10.4. Дистанция 5 км:

- взрослые и дети 14+;
- детские группы (мальчики и девочки): 14–17 лет;
- взрослые группы (мужчины и женщины): 18–39 лет, 40–49 лет, 50 лет и старше.

10.5. Дистанция 10 км и 21 км:

- взрослые 18+;
- взрослые группы (мужчины и женщины): 18–39 лет, 40–49 лет, 50 лет и старше.

10.6. Дистанция 3 км скандинавская ходьба:

- взрослые 18+;
- взрослые группы (мужчины и женщины): 18–44, 45–59 лет; 60 лет и старше.

10.7 Дистанция 3 км «семейный забег»:

- взрослые и дети 11+;
- команда из 2 человек

11. Программа мероприятия

11.1. Программа:

- 8:00 — Открытие стартово-финишного городка;
- 8:00 – 9:30 – Выдача стартовых номеров зарегистрированным участникам;
- 9:45 – Торжественное открытие;
- 10:00 – Старт забега на 21,1 км;
- 10:10 – Старт забегов на 10 км;
- 10:20 – Старт забега на 3 км и 5 км;
- 10:23 - Старт «семейного забега» - 3 км. Участники «семейного забега» стартуют одновременно.
- 11:30 – Награждение победителей и призеров на 3 км и 5 км;
- 12:00 – Награждение победителей на 10 км;
- 12:30 – Старт скандинавской ходьбы на 3 км;
- 12:45 – Старт (не соревновательного) детского забега на 1 км;
- 13:00 – Награждение победителей и призеров на 21,1 км;

- 13:30 – Награждение победителей и призеров на 3 км по скандинавской ходьбе;
 - 14:00 – Закрытие мероприятия.
- 11.2. Порядок стартов определяется на месте проведения Соревнований на основании стартовых протоколов и количества участников. Время старта забегов может быть изменено.
- 11.3. Контрольное время на 3 км – 30 минут.
Контрольное время на 5 км – 45 минут.
Контрольное время на дистанции 10 км – 1,5 часа.
Контрольное время на полумарафоне 3 часа.

12. Условия подведения итогов

- 12.1. Определение победителей и призёров Соревнований осуществляется в соответствии с правилами соревнований по лёгкой атлетике, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации №839 от 16 октября 2019 г.
- 12.2. Организатор Соревнований не гарантирует получение личного результата участником в следующих случаях:
- повреждение электронного чипа хронометража;
 - размещение стартового номера в месте отличном от рекомендованного;- утрата стартового номера;
 - дисквалификация участника.
- 12.3. Все протесты на судейство подаются не позднее 15 минут после объявления победителей и призёров.
- 12.4. Победители семейного забега определяются по наименьшему суммарному времени прохождения дистанции всех участников команды (2х участников).

13. Награждение

- 13.1. Всем участникам соревновательных забегов и скандинавской ходьбы, преодолевших заявленную дистанцию, вручаются медали финишера и электронный сертификат;
- 13.2. Победители и призеры полумарафона и других соревновательных дистанций (3, 5 и 10км) в каждой возрастной категории среди мужчин и женщин награждаются медалями и памятными призами. Также награждаются абсолютные победители по каждой беговой дистанции 3, 5, 10 и 21,1 км.
- 13.3. Участники детского забега на 1 км награждаются медалями финишера (нет награждения по возрастным категориям).
Победители в номинации «Самая быстрая семья» награждаются кубком.

14. Требования и дисквалификация

- 14.1. Организаторы и судейская бригада вправе дисквалифицировать участника в случае, если он нарушает правила соревнования, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению забега, в частности:
- участник начал забег до официального старта;
 - участник начал забег после закрытия зоны старта;
 - участник публично оскорбил других участников забега или организаторов, судей, волонтеров;
 - участник находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 14.2. Судейская коллегия имеет право исключить из итогового протокола результаты участников, в случаях:
- участник бежал под зарегистрированным номером другого участника;

- участник умышленно сократил дистанцию (участники, которые отклоняются от разметки более чем на 20-30м, дисквалифицируются). При схода с разметки, участник должен вернуться на трассу в том же месте, где сошел.
- участник пробежал дистанцию, на которую не был зарегистрирован;
- участник использовал подручное средство передвижения (велосипед, самокат, автосредство для передвижения и др.);
- участник начал забег не из зоны старта;
- участник бежал без официального номера, или номер был скрыт под одеждой.

15. Финансирование

15.1. Расходы, связанные с награждением по итогам соревнования, несет администрация муниципального образования «Городской округ Черноголовка».

15.2. Дополнительные расходы по организации мероприятия и подарки победителям за счет помощи спонсоров, благотворителей и соорганизаторов.

14. Как проехать

14.1. Автобусом № 360 Москва-Дуброво или № 320 Москва-Черноголовка или маршруткой № 320 от Щелковского автовокзала до Черноголовки, стартовая поляна в сквере имени И.М. Халатникова.

Приложение № 1
к положению о проведении
Черноголовского полумарафона

Маршруты забегов

Круг 21 км – 2 круга по 10,5 км



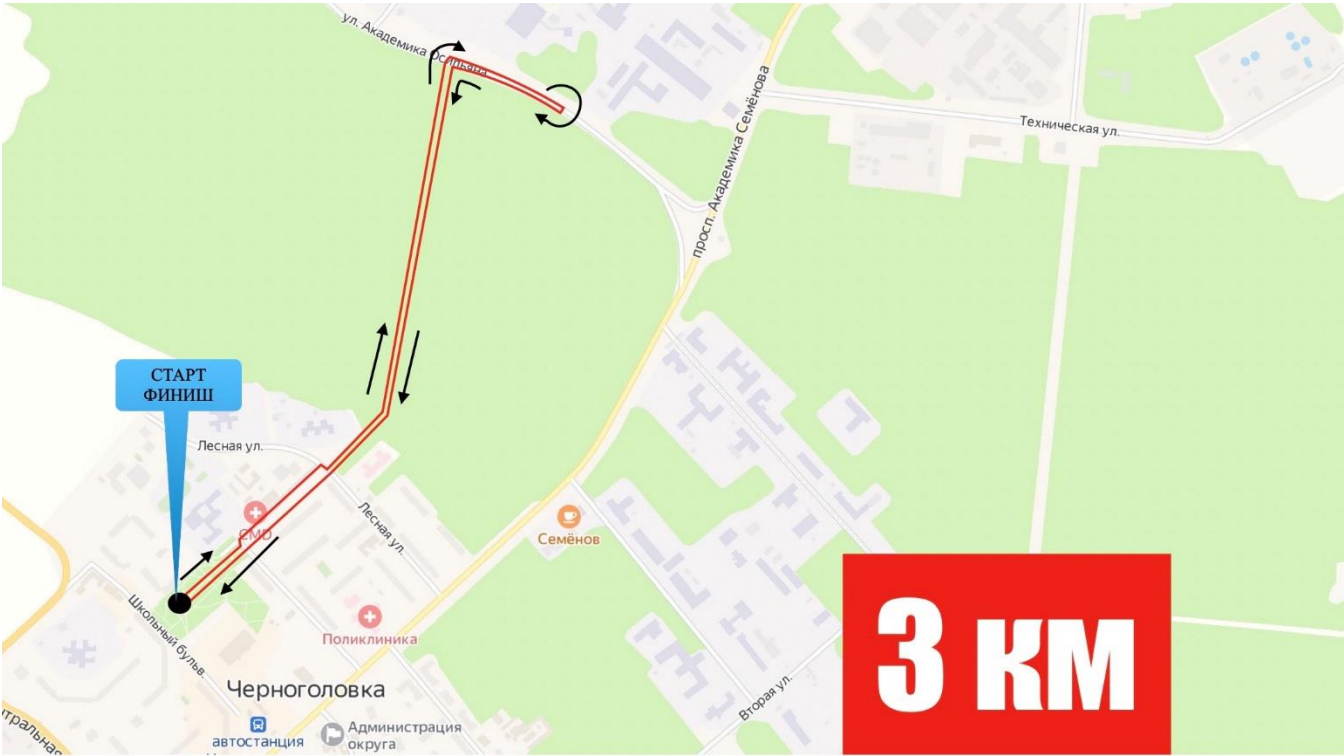
Круг 10км



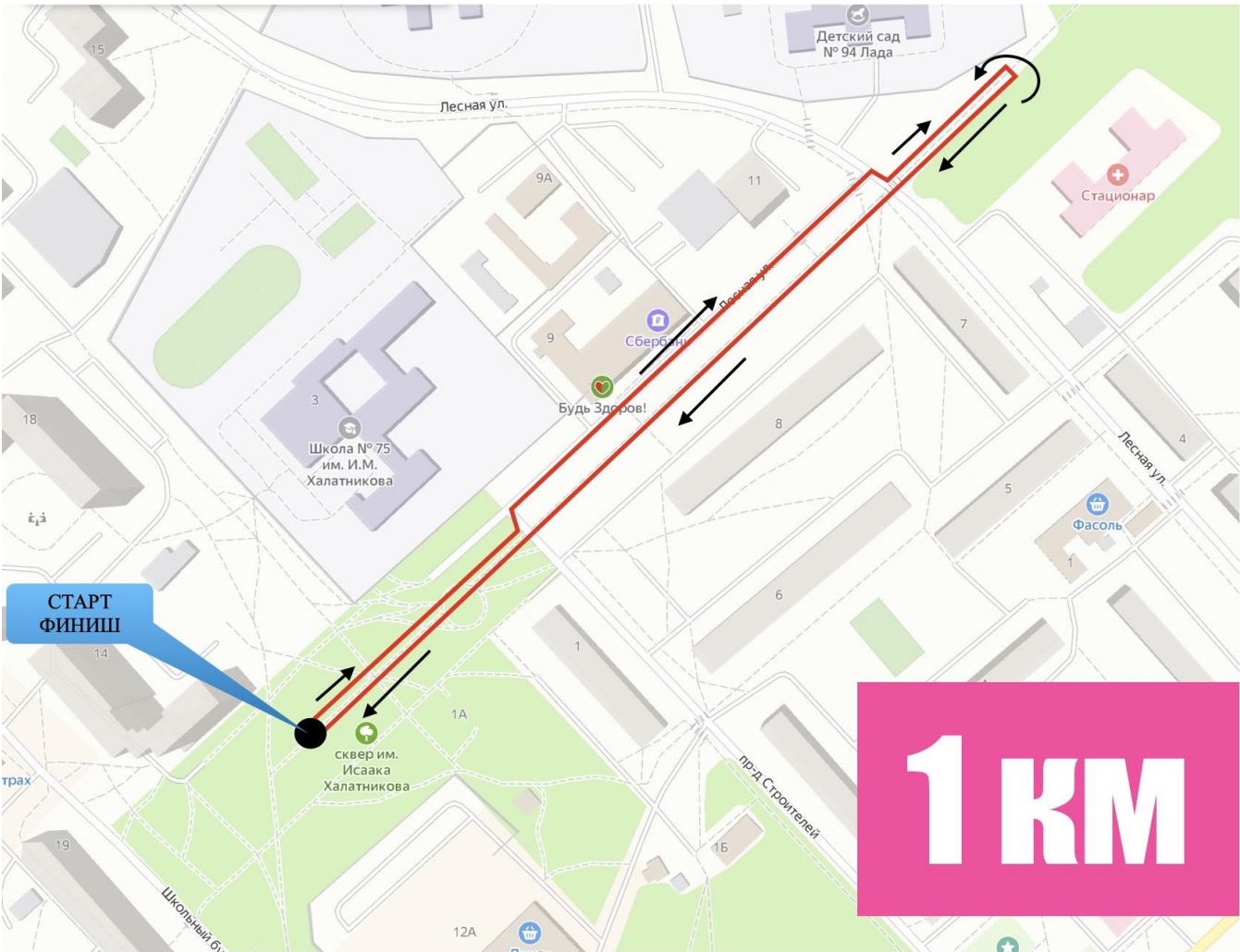
Круг 5 км



Круг 3 км



Круг 1 км



Приложение № 2
к положению о проведении
Черноголовского полумарафона

**Справка
(ОБРАЗЕЦ)**

Дана _____ в том, что он(а)
«_____» _____ 20__ г. прошел(ла) медицинское обследование, необходимое
для участия в соревнованиях.

Заключение терапевта: соматическая патология выявлена, НЕ выявлена. (нужное
подчеркнуть)

Противопоказания к занятиям _____ Легкая атлетика (бег) _____
(указать вид спорта)

выявлены, НЕ выявлены
(нужное подчеркнуть)

Заниматься _____ Легкой атлетикой (бегом) не противопоказано.
(указать вид спорта)

Обследуемый допущен к старту на _____ км

Справка действительна в течение 6 месяцев

Врач _____/
(подпись) (ФИО)

Дата МП медицинского учреждения

Приложение № 3
к положению о проведении
Черноголовского полумарафона

**Согласие родителей (законных представителей)
на участие несовершеннолетнего ребенка в соревновании**

Я, _____
(Ф.И.О.родителя/законного
представителя полностью)
родитель/законный представитель _____ (нужное
подчеркнуть)
(ФИО несовершеннолетнего участника забега полностью)
(далее – «Участник»), _____ года рождения, на основании свидетельства о рождении серия _____ номер _____,
выданный « _____ » _____ г. _____ ОЗАГС г. _____,

(номер и дата постановления о назначении опекуном /попечителем, договора о передаче на воспитание приемным родителям, реквизиты должностного удостоверения руководителя дома ребенка, детского дома, других аналогичных воспитательных учреждений и учреждений социальной защиты с реквизитами приказа о зачислении ребенка)

зарегистрированный по адресу: _____,
_____, добровольно соглашаюсь на участие моего ребёнка (опекаемого) в
легкоатлетическом забеге – «Черноголовский полумарафон» на дистанции **500 м / 3 км / 5 км / 10 км / 21,1 км**
(нужное подчеркнуть), далее по тексту – «Соревновании», проводимом 05 июня **2021 года**:

1. Я осознаю, что участие моего ребёнка (опекаемого) в данном виде соревнований, при наличии у моего ребёнка (опекаемого) противопоказаний врачей, может привести к негативным последствиям для его здоровья и жизни.
2. Я подтверждаю, что мой ребёнок (опекаемый) имеет необходимый допуск врачей для участия в данном виде соревнований, что подтверждается прилагаемой справкой о допуске к вышеуказанному забегу на **500 м / 3 км / 5 км / 10 км / 21,1 км** (нужное подчеркнуть).
3. Я принимаю всю ответственность за травму, полученную мной и/или моим ребёнком (опекаемым) по ходу Соревнования не по вине Организаторов (включая, но, не ограничиваясь случаями причинения травм вследствие несоблюдения предъявляемых требований к участникам Соревнования и неосторожного поведения участника во время Соревнования), и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Соревнования.
4. Если во время Соревнования с ребёнком (опекаемым) произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом _____.
(указывается кому (ФИО) и номер телефона)
5. Я обязуюсь, что я и мой ребёнок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Соревнования, связанным с вопросами безопасности и условиями допуска к Соревнованиям.
6. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество и имущество моего ребёнка (опекаемого), оставленное на месте проведения Соревнования, и в случае его утери не имею право требовать компенсации от Организаторов Соревнований.
7. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребёнку (опекаемому) Организаторами Соревнований
8. Я подтверждаю, что я и мой ребёнок (опекаемый) с Положением о проведении Соревнования ознакомлены.
9. Я согласен с тем, что выступление моего ребёнка (опекаемого) и интервью с ним и/или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.
10. Я подтверждаю, что решение об участии моего ребёнка (опекаемого) принято мной осознанно без какого-либо принуждения, в состоянии полной дееспособности, с учетом потенциальной опасности данного вида спорта.

_____/ _____ / (подпись) (ФИО родителя/законного
представителя)

« _____ » _____ 2022 г.

Приложение № 4
к положению о проведении
Черноголовского полумарафона

Я _____

• Данным документом подтверждаю, что нахожусь в хорошей физической форме и не имею медицинских противопоказаний для участия в

«_____» _____ 2022 года.

• Я осознаю все риски, связанные с данным событием и понимаю, что забег требует серьезной спортивной подготовки.

• Я осознаю, что в результате моего участия могут наступить неблагоприятные последствия для моего здоровья. Я принимаю на себя всю ответственность за возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти со мной во время забега, в т.ч. и особо тяжкие последствия. Ответственность за собственную безопасность здоровья несу самостоятельно.

• При несчастном случае во время или после соревнований, получении травмы или получения физического ущерба, я добровольно и заведомо отказываюсь от каких-либо материальных и иных претензий и требований к организаторам открытого легкоатлетического забега. Данный отказ от претензий распространяется на моих возможных наследников и опекунов.

• Я ознакомлен (а) с положением и регламентом забега, и осознаю, что при их нарушении могу быть дисквалифицирован (а).

• Я ознакомился(ась) с данным документом и понял(а) его смысл.

Дата заполнения «_____» _____ 2022г.

Личная подпись _____ / _____ /

Приложение № 5
к положению о проведении
Черноголовского полумарафона

Выписка из правил: Общероссийской Общественной Организации «Российская Федерация Северной Ходьбы»

1. Техника передвижения, инвентарь:

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

1.2. 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.

1.3. 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 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. Волочение палок запрещено.

1.4. 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.

1.5. 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.

1.6. Палки участника должны быть одинаковой длины. Рекомендуемая длина палок определяется формулой «0,7 от роста участника ± 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.

1.7. 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.

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

2. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш:

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

2.2. 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.

2.3. Участники, сошедшие с дистанции, должны остановиться на обочине трассы, снять стартовый номер, 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.

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

2.5. 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.

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

2.7. 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.

2.8. 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.

2.9. 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.

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

2.11. Участник, опоздавший на старт, допускается к старту по согласованию с судейской коллегией. Стартовым временем участника считается время, указанное в стартовом протоколе. При проведении отдельного старта опоздавшему участнику по решению главного судьи может пойти в зачёт фактическое время старта.

2.12. 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.

3. Контроль на дистанции, наказания, протесты, апелляции:

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

3.2. Судьи-контролёры должны выполнять свои обязанности непредвзято и автономно. Судья - контролёры могут осуществлять видеофиксацию движения участников.

3.3. Нарушение участниками соревнований настоящих Правил влечёт наказание в виде замечания, предупреждения или дисквалификации. Наказанию подлежат только те нарушения, которые могут повлиять на результаты или безопасность соревнований.

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

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

3.5. 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 остановиться 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.

3.6. 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 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.

3.7. 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).

3.8. 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 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.

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

3.10. 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.

3.11. 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.

3.12. 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.

3.13. Протесты, связанные с допуском к соревнованиям, состоянием трассы, изменениями в программе соревнований, рассматриваются до начала соревнований.