

Затверджено

Директор Львівського обласного  
центру фізичного здоров'я населення

«Спорт для всіх»

Вадим Климович \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

Погоджено

Керівник Української асоціації  
скандинавської ходьби

Сніжана Безега \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

## Регламент змагань

18 жовтня 2025 року відбудеться відкритий Кубок Львівської області - змагання зі скандинавської ходьби "Львівська осінь".

### МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

сmt Брюховичі, реєстрація та старт на галявині, біля реколекційного центру "Світлиця"(вул. Широка,4)

Покриття — 100 % ґрунт.

Дистанції: 5 км, 10 км.

**Організатори:** Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх», ГО «Українська асоціація скандинавської ходьби», Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх», клуб скандинавської ходьби "Карпатія"

### МЕТА ЗМАГАНЬ

Змагання зі скандинавської ходьби проводяться з метою:

1. Пропаганди здорового способу життя та залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
2. Розвитку масового спорту в Україні;
3. Популяризації скандинавської ходьби в Україні;
4. Залучення міжнародних стандартів до проведення змагань зі скандинавської ходьби;
5. Створення позитивного спортивного іміджу України у світі.
6. Стимулювання зростання спортивних досягнень зі скандинавської ходьби для учасників.

7. Вдосконалення своїх особистих результатів та отримання досвіду участі в змаганнях зі скандинавської ходьби учасниками.
8. Отримання позитивних емоцій, налагодження дружніх стосунків між шанувальниками скандинавської ходьби.

## **КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАНЬ**

Загальне керівництво підготовкою та проведення змагань здійснює Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх» та клуб скандинавської ходьби "Карпатія".

Організація суддівства.

Організацію суддівства змагань та контроль за дотриманням норм і вимог правил здійснюють судді, що сертифіковані ONWF.

### **Розклад змагань:**

#### **18 жовтня 2025 року:**

9:30 – 11:00 реєстрація учасників, видача стартових номерів, огляд траси, верифікація палок для скандинавської ходьби ( перевірка інвентарю).

11:00 – урочисте відкриття змагань, спільна розминка учасників, старт учасників на дистанції 10 км, старт учасників на дистанції 5 км;

12:30 – майстер клас зі скандинавської ходьби для дітей та дорослих. Старт дітей на дистанцію 1 км;

14:00 - підведення підсумків змагань, нагородження переможців та призерів, закриття заходу.

## **УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ**

До участі в змаганнях зі скандинавської ходьби допускаються всі бажаючі віком від 18 років і старші, які не мають протипоказань за станом здоров'я для участі в даному заході.

Кожен учасник змагань добровільно бере участь у змаганнях, визнаючи всі ймовірні ризики для власного здоров'я під час і після їх закінчення.

Кожен учасник змагань бере на себе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити дистанцію змагань та підписує заяву у письмовій формі.

## **РЕЄСТРАЦІЯ УЧАСНИКІВ**

Реєстрація учасників відбуватиметься до 04 жовтня, за посиланням <https://runstyle.net/en/events/zmagannya-zi-skandinavskoyi-hodby-lvivska-osin/>

Для реєстрації в категорії «особливі можливості», категорія 60+ необхідно зв'язатися з [bezega.snezhana@gmail.com](mailto:bezega.snezhana@gmail.com), надати копію посвідчення, що підтверджує інвалідність, для участі в категорії та отримати від організаторів Промокод знижки на реєстрацію 50%.

Категорії учасників «особливі можливості» можуть бути наступними на дистанцію 5 км:

- категорія А - обмеження життєдіяльності при основних внутрішніх хворобах (хвороби кровообігу, ендокринні захворювання, хвороби органів дихання, травлення, онкологічні захворювання тощо);
- категорія Б - обмеження життєдіяльності при порушеннях опорно-рухового апарату;
- категорія В - обмеження життєдіяльності при основних неврологічних хворобах (хвороба Паркінсона, поліомієліт тощо);
- категорія Г - обмеження життєдіяльності при частковій або повній втраті зору.

## **ВИДАЧА СТАРТОВИХ НОМЕРІВ**

Стартовий пакет можна отримати в день змагань з 9:30 до 10:45.

Для цього необхідно:

- пред'явити документ, що посвідчує особу (або ксерокопію документу);
- надати підписану угоду про особисту відповідальність за участь у змаганнях-згоду на обробку персональних даних.

Вміст стартового пакету.

Стартовий пакет учасника вміщує наступне:

- стартовий номер учасника;
- чіп для виміру часу проходження дистанції;
- право користування роздягальнями і камерами схову;
- спеціальні пропозиції від партнерів заходу;
- медаль фінішера;
- пакет з перекусом або їжа на заході;

## ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Переможці визначаються та нагороджуються наступним чином:

- **На дистанції 10 км:** чоловіки та жінки нагороджуються окремо, категорії 18-39, 40-59, 60+,70+ (Категорії 60+ об'єднуватися не будуть, незалежно від кількості учасників в групі)
- **На дистанції 5 км:**
- **В категорії "Абсолют":** чоловіки та жінки нагороджуються окремо, без поділу на вікові групи;
- **У вікових категоріях: 18-29р/30-39/40-49/50-59/60-69/70-79/80 і ст.** Чоловіки та жінки нагороджуються окремо. Якщо у віковій групі буде менше трьох учасників, вона буде об'єднана з найближчими молодшими по віку групами. Категорії 70-79, і 80 + об'єднуватися не будуть, незалежно від кількості учасників в групі.
- **В категорії "Люди з інвалідністю"** - Якщо у віковій групі буде менше трьох учасників, вона буде об'єднана з найближчими молодшими по віку групами.

## НАГОРОДЖЕННЯ

Всі учасники заходу нагороджуються пам'ятною медаллю змагань;

Переможці та призери серед чоловіків і жінок в категорії **"Абсолют" на дистанції 5 км**, нагороджуються за 1-3 місце кубками та подарунками. У вікових категоріях ці учасники нагороджуватися не будуть;

Переможці та призери серед чоловіків та жінок у вікових категоріях нагороджуються кубками за 1-3 місце.

Переможці та призери серед чоловіків та жінок по вікових групах, в категорії **"Люди з інвалідністю"** нагороджуються кубками за 1-3 місце.

Учасники, що отримують зелену карту за техніку від суддівської колегії.

## ПРОТЕСТИ І ПРЕТЕНЗІЇ

Учасник має право подати протест, що впливає на розподіл призових місць в абсолютній першості, в день заходу протягом 30 хвилин після оголошення попередніх результатів до нагородження переможців.

Протести подаються до секретаріату на ім'я головного судді і розглядаються суддівською колегією.

Учасник має право подати претензію протягом 72 годин після закінчення заходу. Претензії відправляються на електронну адресу bezega.snezhana@gmail.com При подачі претензії необхідно вказати наступні дані: прізвище та ім'я (анонімні звернення не розглядаються); зміст претензії (в чому полягає претензія); підстави для претензії (фотографії, дані з особистого хронометра, суб'єктивна думка та ін.).

Протягом 24 годин з моменту отримання претензії комісія готує офіційну відповідь, яка направляється на електронну адресу, з якої була подана претензія.

Приймаються виключно ті претензії, які не можуть вплинути на результати змагань.

## **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

Усі зареєстровані учасники змагань самостійно несуть відповідальність за власне життя та здоров'я. Учасники особисто несуть відповідальність за власну безпеку під час участі в заході. Стартовий номер має бути прикріплений на грудях учасника та бути добре помітним. Під час подолання всієї дистанції забороняється знімати, складати та закривати номер. Своєю участю учасник підтверджує, що ознайомився, зрозумів і погодився з усіма правилами проведення заходу, порушення яких може призвести до дискваліфікації учасника. Організатори не несуть відповідальності за фізичні травми, ушкодження, будь які збитки, які учасник поніс до, під час, або після проведення змагань.

**ВИКОРИСТАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ** Кожен учасник змагань дає свою письмову згоду на використання його особистих даних, фото, відео, аудіо матеріалів з його участю рекламної діяльності або в інших цілях організаторами без узгодження з ним і без прав повного або часткового відшкодування в будь якому вигляді.

## **Додаток 1. Правила суддівства зі скандинавської ходьби**

### **1. Техніка:**

1.1 Учасники змагань пересуваються по дистанції, використовуючи техніку ходьби з обов'язковим відштовхуванням палицями і поперемінною роботою рук і ніг.

1.2 Одна нога під час руху повинна завжди зберігати контакт з опорною поверхнею. Біг, стрибки і рух на напівзігнутих ногах заборонені.

1.3 На кожен крок має проводитися акцентоване відштовхування палицею від опорної поверхні. Волочіння палиць заборонено. Одна палка під час руху повинна завжди зберігати контакт з опорною поверхнею під гострим кутом. Поштовх такий, щоб рука спортсмена опинилася позаду за лінією стегна.

Укорочення руху рук допускаються на підйомах, поодинокі пропуски відштовхування дозволяються при зміні смуги, поворотах, обході перешкод, точці гідратації,

1.4 Учасники повинні використовувати палиці з темляками. Під час руху учасника по дистанції темляки повинні бути зафіксовані та пристебнуті до ручок палиць.

1.5 Палиці учасника повинні бути однакової довжини. Рекомендована довжина палиць визначається формулою « $0,7$  від зросту учасника  $\pm 5$  сантиметрів».

## 2. Обгін

2.1 Обгони дозволені в будь-якому місці траси за винятком небезпечних ділянок. Відповідальність за безпечний маневр лежить на спортсмені, що обганяє. Обгін проводиться за вільною траєкторією, якщо дозволяє ширина траси.

2.2 Обгін дозволений справа і зліва. Спортсмен, що обганяє, повинен попередити суперника вербально: «Звільнити справа/Звільнити зліва», – позначаючи сторону, з якої буде зроблений обгін. При цьому спортсмен, що вийшов на обгін, не повинен переривати рух суперника. Спортсмен, якого обганяють, не сходить зі своєї лінії руху, але враховує сторону по якій буде відбуватись обгін і не чинить навмисних перешкод. За навмисні перешкоди в обгоні – дискваліфікація учасника.

## 3. Гідратація

3.1 На пункті гідратації учасник має бути в зазначеній зоні і мати одну руку звільнену від палиці для скандинавської ходьби.

## 4. Порушення:

4.1 Спортсмен може отримати попередження (біла картка) від суддівської колегії:

- «Ходьба напівзігнутих колінних суглобах»
- «Надмірна ротація у тазостегнових суглобах»
- «Рух на ліктях» ( рух відразу починається від плечового суглобу)
- «Порушення -Локомотив» ( рука робить кругові рухи в ліктьовому суглобі)
- «Низька амплітуда рухів руками» ( рука не відводиться за стегно)
- «Порушення постави» (спортсмен надмірно нахиляється уперед)
- «Відсутня паралельність руху палиць та рук»
- «Неправильне з'єднання з палицями» (Кисть руки в момент поштовху обіймає палицю, після поштовху і відведення руки за стегно, кисть розкривається)
- «волочіння палиць, відсутність поштовху»

4.2 Попередження ( біла картка), прирівнюється до жовтої картки:

- На дистанції 5 км, 2 попередження прирівнюється до жовтої картки;
  - На дистанції 10 км, 3 попередження прирівнюється до жовтої картки;
- Жовта картка на дистанції 5 км додає до часу учасника штраф в 0,30 сек  
Жовта картка на дистанції 10 км додає до часу учасника штраф в 1 хв

4.3 Спортмен може отримати червону картку /дискваліфікацію за навмисний видимий оку біг, зрізання дистанції, навмисне порушення правил обгону, навмисне нанесення уколів палицями супернику під час руху.

4.4 Попередження (однакові чи різні за порушеннями), зазначені суддями на дистанції сумуються. Ви не можете отримати від одного судді двічі «жовту картку» за одним порушенням.

4.5 Спортсмен може отримати «Зелену картку» за відповідність технічним моментам.

4.6 Попередження від судді буде наступним зверненням до спортсмена «Номер 202, попередження Волочіння палиць»

4.7 У разі спірного питання при фіксації однакового часу проходження дистанції спортсменами для визначення переможця буде враховуватися виконання техніки і наявність попереджень та порушень під час рухів.

КОНТАКТИ:

(098 - 920-73-01)- Ірина Олійник;

**ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ Є ОФІЦІЙНИМ ЗАПРОШЕННЯМ НА ЗМАГАННЯ!**

**ОРГАНІЗАТОРИ МАЮТЬ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ В ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ ДО 04 ЖОВТНЯ 2025 РОКУ.**