

## РЕГЛАМЕНТ проведения соревнований по Оценке техники северной ходьбы

(организатор Клуб скандинавской ходьбы «СкандиВита»)

1 Соревнования по оценке техники северной ходьбы проводятся на площадке с искусственным покрытием размером 20 х 20 м, с использованием разметки цветными маркерами (фишками) и тремя маячками. Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в обоих направлениях с изменением ракурса наблюдения относительно судейской коллегии, Движение по площадке осуществляется в соответствии с предварительным инструктажем участников.

1.1 Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в обоих направлениях с изменением ракурса наблюдения относительно судейской коллегии.

1.2 Каждый эксперт судейской коллегии выставляет участнику ЧЕКи-оценки за выполнение базовых элементов техники (выполнение элемента=1, невыполнение=0), а также за общее впечатление от выполнения захода (от 1 до 6). Максимальная оценка участника =25 баллам.

1.3 Оценка формируется из суммы следующих критериев, по которым экспертами-судьями выставляются чеки-оценки:

**ОСАНКА** - положение тела в пространстве (максимальная оценка =4).

- Поддержание правильной осанки во время движения без чрезмерного общего наклона вперед/ назад и сгибания в пояснице;
- Положение головы без наклонов, взгляд устремлен вперед;
- Движения обеспечивают ротация грудного отдела, таза и исключают одностороннюю, недостаточную или чрезмерную ротацию;
- Стабильная походка без отклонений и боковых наклонов таза, плеч.

**РУКИ** (максимальная оценка =3)

- Маховые движения рук от плечевого сустава, без движения от локтя, плечевая кость активно вовлечена;
- Положение рук во время маха вперед / назад естественное без чрезмерного сгибания локтя, вся рука выходит назад за линию бедра вперед/назад;
- Махи рук обеспечивают равные амплитуды движений и исключают короткий / чрезмерный длинный мах рукой и неполный маятник.

### **КИСТИ** (максимальная оценка =3)

- Хват палок обеспечивает их контроль в переносе и при постановке, исключает частичный хват при постановке;
- Кисти рук полностью контролируют рукоять в фазе опоры без преждевременного раскрытия кисти до бедра;
- Естественное раскрытие кистей в фазе выталкивания, которое исключает нераскрытие/частичное раскрытие за бедром.

### **НОГИ** (максимальная оценка =4)

- Естественный шаг исключает передвижение на полусогнутых, выпадом, фазу полета;
- Перекат стопы, плавный с середины пятки до носка, стопа активна в момент постановки, положение стопы без отклонений;
- Активное выталкивание стопой вперед, без преждевременного поднимания на носках, пружинящего шага и вертикальных колебаний;
- Длина шага соответствует длине махов рук и исключает короткий или чрезмерный длинный шаг.

### **ПАЛКИ** - постановка, положение при движении (максимальная оценка =5)

- Импульсная постановка палок, которая исключает замах, удар палкой, двойное касание, волочение;
- Активная работа палками без проскальзывания до момента отрыва и переноса, которая обеспечивает импульс при выталкивании;
- Видимое постоянство опоры на палки без заметного запаздывания палок и фазы полета (обе палки не должны быть в воздухе);
- Палки параллельны сбоку, без видимой разницы углов;
- Палки параллельны спереди/сзади, наконечники и ручки не разведены / не сведены в стороны.

### **ВПЕЧАТЛЕНИЕ** – общее впечатление от захода (от 1 до 6)

Гармоничность, свобода движений, отсутствие иноходи, скованности зажатости рук, ног, кистей.

2. Все судьи осуществляют свои функции индивидуально, и судейство основывается на результатах визуального наблюдения.

3. Победителями и призерами соревнований среди мужчин и женщин признаются участники (3 женщин и 3 мужчин), набравшие наибольшую суммарную оценку. Остальные места распределяются в порядке уменьшения оценки