

Правила соревнований в технике северной (скандинавской) ходьбы (ТСХ).

1. Соревнования в технике северной ходьбы (ТСХ) проводятся только в личном зачете без разделения участников по гендерному принципу и возрастным категориям.

2. Соревнования в ТСХ проводятся на площадке с размером 20 x 20 м, с использованием разметки цветными маркерами (фишками, конусами). Разметка позволяет каждому участнику пройти по площадке в обоих направлениях с изменением ракурса наблюдения относительно членов судейской коллегии (жюри). Движение по площадке осуществляется в соответствии с предварительным инструктажем участников по линии с огибанием фишек, конусов («треугольником»).

3. Рейтинг участника состоит из средней оценки членов судейской коллегии (жюри), которая оценивает общее визуальное впечатление о выступлении участника. Каждый член судейской коллегии (жюри) выставляет оценку участнику по 10-балльной шкале, исходя из общей эстетики передвижения и следующих критериев:

1. - постановка палки под острым углом к поверхности площадки;
2. - выведение локтя передней руки перед корпусом при постановке палки;
3. - наличие акцентированного отталкивания;
4. - выпрямление руки в локте при завершении отталкивания;
5. - заведение кисти руки за корпус при завершении отталкивания;
6. - расслабление кисти после отталкивания;
7. - перенос палки по воздуху (отсутствие волочения палки);
8. - выпрямление толчковой ноги в колене при завершении отталкивания;
9. - естественная осанка и легкий наклон корпуса вперед;
- 10.- амплитуда движения рук и ног.

4. За невыполнение либо недостаточно качественное выполнение участником указанных технических элементов члены судейской коллегии снижают оценку участнику на 0,5 балла относительно «идеальной» величины, составляющей 10 баллов.

5. Судейство соревнований в ТСХ осуществляется судьями, привлеченными Оргкомитетом. В состав судейской коллегии входят 3 члена жюри, двое судей-счетчиков и судья-секретарь.

6. Победителем соревнований признается участник, набравший наибольшее число баллов в суммарном рейтинге, определяемом путем сложения средней оценки членов жюри.