

Затверджую:

Виконавчий директор ГО «ТОП РАННЕРЗ»

_____ І. Г. Кретов



**Регламент
легкоатлетичного пробігу
«ВТЕЧА З МЕЖИГІР'Я 2021»**

Київська область, с. Нові Петрівці, Україна

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ЗМАГАНЬ

- 1.1. Змагання проводяться згідно з Регламентом про проведення легкоатлетичного пробігу «ВТЕЧА З МЕЖИГІР'Я 2021», що складено згідно з вимогами Наказу Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту № 2659 від 06.08.2010 «Про затвердження Вимог до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання».
- 1.2. Легкоатлетичний пробіг «ВТЕЧА З МЕЖИГІР'Я 2021» (надалі – Змагання / Захід) проводиться з метою:
 - Пропаганди здорового способу життя та залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
 - Розвитку масового спорту в Україні, популяризації легкої атлетики;
 - Підтримки антикорупційного руху;
 - Створення позитивного іміджу України у світі;
 - Підтримки Олімпійського руху в Україні.

2. МІСЦЕ ТА ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ (можливі зміни)

- 2.1. День і час проведення змагань: 28 листопада 2021 р. з 12:00 до 14:00;
- 2.2. Місце старту / фінішу змагань – Резиденція «Межигір'я», вул. Івана Франка, 19, с. Нові Петрівці, Київська область. Покриття – 100 % асфальт;
- 2.3. Дистанції:
 1. 10 000 м (2 кола), залік в абсолютній категорії (чоловіки, жінки);
 2. 5000 м (1 коло), «Кубок пам'яті Владилени Кокіної» – залік в абсолютній категорії (чоловіки, жінки);
 3. 5000 м (1 коло), скандинавська ходьба – залік в абсолютній категорії (чоловіки, жінки).

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАНЬ

- 3.1 Загальне керівництво підготовкою, проведенням заходу та суддівство здійснює ГО «ТОП РАННЕРЗ».
- 3.2 Директор змагань – Ігор Олексієнко.

4. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

- 4.1 До участі у забігу на дистанції 10 000 м, 5000 м, допускаються всі бажаючі від 16 років і старші, які не мають протипоказань за станом здоров'я для участі в даному забігу.
- 4.2 Допуск до змагань:
 - 4.2.1 На заході присутні медичні працівники, що мають право не допустити до змагань або зняти учасника зі змагань у будь-який час за своїм розсудом.
- 4.3 Вік учасника визначається кількістю повних років станом на день змагань.
- 4.4 Кожен учасник змагань добровільно бере участь у змаганнях, визнаючи всі ймовірні ризики для власного здоров'я під час і після їх закінчення, бере на себе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити дистанцію змагань, про що підписується відповідна Угода-відмова від претензій (надається під час реєстрації та видачі стартових наборів).
- 4.5 Відповідальність за неповнолітніх учасників змагань несуть батьки / опікуни в рамках цивільно-правового законодавства України.
- 4.6 Організатор має право зняти учасника зі змагань у будь-який час за своїм розсудом.
- 4.7 **У разі якщо до 28.11.2021 Київська область не вийде з «червоної зони», допуск учасників на старт буде можливий лише за наявності одного з документів:**
 - сертифіката про вакцинацію;
 - негативного результату тесту на COVID-19;
 - довідки про те, що учасник перехворів.

Без надання відповідного документу можна взяти участь у «Втечі з Межигір'я 2021» виключно в онлайн-форматі.

5. ХАРАКТЕР ЗАХОДУ

5.1 Змагання особисті.

6. ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ (можливі зміни)

28 листопада 2021 р.

09:30–11:30 – видача стартових пакетів біля центрального входу до Резиденції «Межигір'я» (вул. Івана Франка, 19, с. Нові Петрівці, Київська область);

10:00 – відкриття стартового містечка, початок роботи камери схову, роздягалень;

11:45 – розминка для учасників першого старту;

12:00 – забіг в костюмах;

12:15 – старт дистанцій 10 000 м, 5000 м;

12:20 – старт дистанції 5000 м, скандинавська ходьба;

13:30 – закриття траси;

13:00–14:00 – частування учасників їжею з вогню;

13:45–14:00 – нагородження переможців та призерів змагань, переможців конкурсу костюмів;

14:00 – закриття заходу.

7. РЕЄСТРАЦІЯ УЧАСНИКІВ

7.1 Реєстрація учасників з наданням повного пакету учасника (нагрудний стартовий номер + чип + результат в особистому кабінеті + медаль фінішера) відбувається в період з 15 грудня 2020 року до 23:59 24 листопада 2021 року або до досягнення ліміту учасників на сторінці реєстрації Заходу <https://athletic-events.com/event/54>.

7.2 Реєстрація учасників у день заходу не відбувається;

7.3 Для реєстрації необхідно:

7.3.1 Зареєструватися на відповідний забіг на сайті www.athletic-events.com;

7.3.2 Ознайомитись з Регламентом про проведення забігу (надано на сайті www.athletic-events.com);

7.3.3 Прочитати та підтвердити ознайомлення з відмовою від претензій;

7.3.4 На електронну адресу, вказану учасником при реєстрації, буде надіслано лист-підтвердження зі стартовим номером.

8. ВИДАЧА СТАРТОВИХ НОМЕРІВ

8.1 Видача стартових пакетів відбувається 28.11.2021 біля центрального входу до Резиденції «Межигір'я» (вул. Івана Франка, 19, с. Нові Петрівці, Київська область).

8.2 Для отримання стартового пакету необхідно:

- пред'явити посвідчення особи;
- пред'явити стартовий лист учасника (роздрукований або в електронному вигляді);

- надати підписану угоду-відмову від претензій, згоду на обробку персональних даних (зразок додається);
- 8.3 Стартовий пакет учасника в індивідуальному заліку видається виключно особисто його власнику за наявності документа, що посвідчує особу;
- 8.4 В «стартовий пакет» учасника включені:
- стартовий номер учасника та булавки;
 - медаль фінішера;
 - інформаційні буклети.

9. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРШОСТІ ТА НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ І ПРИЗЕРІВ

- 9.1 Результати забігів на 10 000 м, 5000 м, скандинавської ходьби 5000 м фіксуються за допомогою чипової системи MyLaps Athletic Events.
- 9.2 Результати будуть опубліковані на сайті www.athletic-events.com після узгодження з суддівською бригадою.
- 9.3 Визначення переможців та призерів забігів відбувається за протоколом суддів-хронометристів після затвердження головним суддею змагань.
- 9.4 Нагородження:
- 10000 м – залік в абсолютній категорії, чоловіки, жінки, 1–3 місце – подарунки від партнерів;
 - 5000 м – залік в абсолютній категорії, чоловіки, жінки, 1–3 місце – подарунки від партнерів;
 - 5000 м скандинавська ходьба – залік в абсолютній категорії, чоловіки, жінки, 1–3 місце – подарунки від партнерів;
 - «Найкращий костюм», 3 призери – подарунки від партнерів;
- 9.5 Порядок отримання призового фонду:
- Нагородження в забігу відбувається виключно за умови реєстрації учасника в 1 категорії;
 - ДОПУСКАЄТЬСЯ нагородження учасника одночасно в абсолютному заліку та за «Найкращий костюм»;
 - Сувенірні медалі фінішера заходу отримують перші 300 зареєстрованих та тих, хто фактично взяв участь у заході на всіх дистанціях. Медалі вручаються після фінішу, але не пізніше закриття заходу (14:00);
 - Усі призи отримуються особисто призерами;
 - Неотримані призи, медалі не пересилаються та підлягають утилізації не пізніше, ніж 5 грудня 2021 року.

10. ФІНАНСОВІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

- 10.1 Захід відбувається завдяки спонсорській підтримці, партнерам заходу та добровільним внескам учасників;
- 10.2 Вартість та графік зміни добровільного стартового внеску – див. сайт: www.athletic-events.com;
- 10.3 Реєстрацію може бути закрито по досягненню ліміту учасників або у будь-який час за рішенням організатора без додаткового повідомлення;
- 10.4 Для учасників бойових дій знижка на участь у змаганнях – 25 %;
- 10.5 Для пенсіонерів та людей з інвалідністю – знижка на участь у змаганнях – 50 %;
- 10.6 Для членів бігового клубу TOP RUNNERS діє спеціальний розмір знижки, що надається керівнику бігового клубу, відповідно до рішення організатора;
- 10.7 Для бігових клубів діє індивідуальний розмір знижки, що надається керівнику бігового клубу, відповідно до рішення організатора;
- 10.8 Для партнерів та спонсорів заходу діє індивідуальний розмір знижки, відповідно до рішення організатора, що надається керівнику команди, який її реєструє;
- 10.9 Для того щоб отримати знижку, необхідно надіслати сканкопію (фотокопію) відповідного посвідчення на електронну адресу організаторів (info@toprunners.org). У відповідь буде

надіслано промокод на знижку. Промокод є індивідуальним та може бути використаний лише один раз;

- 10.10 Знижки діють виключно на реєстрацію та не розповсюджуються на вартість мерчандайзингової продукції або будь-яких «додатків», що можна додатково придбати на сайті реєстрації;
- 10.11 Вартість стартового пакету може бути змінено за рішенням організатора без повідомлення учасників. Офіційне єдине джерело інформування про вартість участі у заходах, організатором яких є ГО «ТОП РАННЕРЗ»: <https://athletic-events.com>.
- 10.12 У випадку скасування заходу з будь-яких обставин, благодійні внески не повертаються;
- 10.13 Внесок учасника, що зареєструвався, але не взяв участь з будь-якої причини (Did Not Start – не з'явився на старт), не повертається;
- 10.14 Внесок учасника, якого було зареєстровано, але не було допущено до старту, не повертається;
- 10.15 Перереєстрація слота учасника, якому вже присвоєний стартовий номер, на будь-якого іншого учасника можлива лише за умови сплати додаткового добровільного внеску; перереєстрація або зміна учасника / дистанції можлива не пізніше ніж за 14 днів до заходу;
- 10.16 Витрати по відрядженню учасників – за рахунок відряджувачих організацій.

11. ПРОТЕСТИ І ПРЕТЕНЗІЇ

11.1 Протести.

- 11.1.1 Учасник має право подати протест, що впливає на призове місце в абсолютній першості, в день заходу, протягом 30 хвилин після оголошення попередніх результатів. Протести подаються в секретаріат на ім'я головного судді і розглядаються суддівською колегією, до складу якої входять керівник змагань (або головний суддя), старший суддя стартово-фінішної бригади і представник бригади хронометристів.
- 11.1.2 Протест приймається в письмовому вигляді та лише після сплати депозиту у розмірі 200 грн. У разі задоволення протесту кошти повертаються. У разі відхилення протесту кошти не повертаються.

11.2 Претензії.

- 11.2.1 Учасник має право подати претензію протягом 24 годин після закінчення заходу. Претензії відправляються на електронну адресу info@toprunners.org.
- 11.2.2 При подачі протесту або претензії необхідно вказати наступні дані: прізвище та ім'я (анонімні звернення не розглядаються); суть претензії, в чому полягає претензія; підстави для претензії (фотографії, особистий секундомір, суб'єктивна думка та ін.).
- 11.2.3 Комісія у строк 24 години, з моменту отримання претензії, готує офіційну відповідь, яка направляється на електронну адресу, з якої була подана претензія.
- 11.2.4 Приймаються претензії виключно тільки ті, які не можуть вплинути на результати змагань.
- 11.2.5 Претензії та протести приймаються тільки від учасників.

12 БЕЗПЕКА ТА ПІДГОТОВКА МІСЦЬ ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

- 12.1 **Усі зареєстровані учасники змагань самостійно несуть відповідальність за власне життя та здоров'я** (Правило змагань IAAF № 51). При отриманні стартового пакету учасник зобов'язаний підписати заяву, відповідно до якої він повністю знімає відповідальність з організаторів за свій фізичний стан до змагань, за можливий збиток здоров'ю, отриманий під час змагань, а також за стан здоров'я після змагань (зразок додається). Медичне обслуговування в процесі змагань здійснює чергова бригада медичної допомоги, яку забезпечує Організатор.
- 12.2 Медичну допомогу можна буде отримати при необхідності на фініші дистанції та по дистанції. Учасник, що потребує допомоги, може звернутися безпосередньо, або через волонтерів, або організаторів, або через телефонні лінії допомоги – № 103 (чергова медична допомога), № 102 (поліція), № 112 (екстрена допомога). Номери телефонів екстреної допомоги вказані на зворотному боці стартових нагрудних номерів.
- 12.3 Зняття з дистанції може здійснювати медичний персонал, організатори та судді по необхідності (якщо учасник заважає іншим учасникам у проходженні дистанції і порушує правила забігу).

- 12.4 Учасники зобов'язані дотримуватися Правил дорожнього руху України і особисто несуть відповідальність за власну безпеку під час участі у заході.
- 12.5 Кожен учасник самостійно долає всю дистанцію і несе повну відповідальність за ризик, пов'язаний з участю у змаганнях.
- 12.6 Стартовий номер має бути прикріплений на грудях учасника і бути добре помітним. Під час подолання всієї дистанції забороняється знімати, складати, закривати номер чи логотип партнера на ньому.
- 12.7 Учасник повинен бігти тільки по трасі дистанції, слідуючи розмітці траси.
- 12.8 Учасник повинен підкорятися вимогам організаторів, суддів, контролерів та маршалів, медичних працівників. В іншому випадку учасник знімається зі змагань.
- 12.9 Учасник підтверджує, що стан свого здоров'я перевіряв регулярно, фізично здатний до участі в змаганнях і не має жодних протипоказань до участі у змаганнях.
- 12.10 Організатори, спонсори, партнери не несуть відповідальності за фізичні травми, ушкодження, будь-які збитки, які учасник поніс до, під час або після проведення змагань.
- 12.11 Захід буде проведено за будь-яких погодних умов.
- 12.12 Своєю участю учасник підтверджує, що ознайомився, зрозумів і погодився з усіма правилами проведення заходу, порушення яких може призвести до дискваліфікації учасника.

13 ВИКОРИСТАННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ДАНИХ

- 13.1 Кожен учасник змагань дає свою власну письмову згоду на використання його особистих даних, фото-, відео-, аудіоматеріалів з його участю для рекламної діяльності або в інших цілях організаторами без узгодження з ним і без права повного чи часткового відшкодування в будь-якому вигляді.

14 ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

- 14.1 Детальна інформація про захід (анонси, регламент, інформація про забіг) буде розміщена на ресурсі <https://athletic-events.com>
- 14.2 За інформацію на інших інформаційних ресурсах оргкомітет змагань відповідальності не несе.

15 КОНТАКТИ ОРГАНІЗАТОРІВ

- 15.1 Гаряча лінія Оргкомітету змагань: +380948219220, e-mail: info@toprunners.org
- 15.2 Адреса оргкомітету: ГО «ТОП РАННЕРЗ», м. Київ, вул. Кожум'яцька, 20 В.

ДОДАТОК №1 (ЗРАЗОК):

ЗАЯВА-ВІДМОВА УЧАСНИКА ВІД ПРЕТЕНЗІЙ, ЗОБОВ'ЯЗАННЯ НЕ ПОДАВАТИ СУДОВИЙ ПОЗОВ ТА ДОЗВІЛ ПУБЛІКАЦІЇ СТАРТОВИЙ № _____

Вважаючи за необхідну умову допуску до участі у будь-якому із змагань, організатором яких виступає ГО «ТОП РАННЕРЗ» та пов'язаних із ними заходах («Заходи») та/або іншій діяльності,

Я, _____

(прізвище та ім'я учасника повністю),

що нижче підписався(-лася), визнаю, усвідомлюю та погоджуюсь, що:

- 1. Ризик травми та/або смерті від діяльності, пов'язаної із Заходом, є високим, і включає, зокрема: (I) інфаркт; (II) вірогідність тривалого паралічу та/або смерті; (III) вивихи; (IV) розтягнення; (V) переломи; (VI) опіки та обмороження; (VII) синдром перевантаження; (VIII) травми, спричинені транспортними засобами; (IX) укуси тварин та / або комах; (X) контакт із отруйними рослинами; (XI) аварії, пов'язані, але не обмежені бігом, пішою ходьбою, греблею, сходженням вгору, їздою на велосипеді, ходьбою на лижах, снігоступах, поїздками на човні, вантажівці, автомобілі або інших засобах; (XII) утоплення (XIII) неповне утоплення.

Вважаючи те, що визначені правила, обладнання та особиста дисципліна можуть зменшити такий ризик, ризик смерті або серйозних травм, проте, існує;

2. Після повного ознайомлення із Заходом, я свідомо і добровільно допускаю і приймаю дані ризики, як відомі, так і невідомі, а також беру на себе повну відповідальність і всі ризики за свою участь у даному заході;
3. Добровільно погоджуюся дотримуватися зазначених та загальноприйнятих умов участі. Проте, якщо я помічу будь-яку особливу та/або значну небезпеку під час моєї присутності або участі, я відсторонюся від участі і донесу інформацію про дану небезпеку до відома відповідальної особи;
4. Я, від свого імені і від імені моїх спадкоємців, правонаступників, особистих представників та/або близьких родичів, надалі **ВІДМОВЛЯЮСЯ, ЗВІЛЬНЯЮ І ЗОБОВ'ЯЗУЮСЬ НЕ ПОДАВАТИ ПОЗОВІВ ПРОТИ ГО «ТОП РАННЕРЗ»**, посадових осіб, керівників, представників, офіційних осіб, директорів, агентів та/або співробітників, підрозділів та/або правонаступників, а також їх незалежних підрядників, фінансуючих установ, спонсорів, рекламодавців, волонтерів і, у відповідних випадках, власників та орендодавців приміщень, що використовуються для проведення Заходу (разом іменовані «Особа, що звільнені від відповідальності», надалі – «Особа»), стосовно будь-яких і всіх травм, каліцтв, смерті та/або збитку або пошкодження, нанесених мною людині або власності у зв'язку з участю в даному Заході. Я надалі погоджуюся відшкодувати збитки, надати захист та звільнити від претензій Осіб щодо будь-яких збитків, відповідальності, витрат, претензій або ушкоджень, у зв'язку із моєю участю або залученістю до діяльності та заходів, організованих і фінансованих ГО «ТОП РАННЕРЗ» або пов'язані із даним Заходом.
5. Я засвідчую і підтверджую, що, я старше 18 років, не маю жодних захворювань, травм і вад, які могли б перешкоджати безпечній участі у Заході, і що я фізично здоровий(-а) і достатньо підготовлений(-а) для участі у всіх діяльностях, пов'язаних із Заходом. Моя участь у діяльностях і заходах, організованих або фінансованих ГО «ТОП РАННЕРЗ» є цілком добровільною.
6. Я погоджуюсь на надання першої допомоги та іншого медичного лікування у разі травми або хвороби і цим звільняю Осіб від будь-якої можливої відповідальності або претензій, що виникають внаслідок такого лікування.
7. Особа зберігають за собою право на свій власний розсуд відкладати, скасовувати або змінювати Захід у зв'язку із погодними умовами, стихійним лихом або іншими чинниками, що не контролюються Особами і які можуть вплинути на здоров'я і/або безпеку учасників. Відшкодування витрат не надаватиметься.
8. Я безповоротно надаю Особам необмежений дозвіл на використання, відтворення, продаж і розповсюдження будь-яких фотографій, зображень, відеозаписів, кінофільмів, записів або будь-якого іншого зображення мене чи моєї участі у Заході або пов'язаній діяльності з будь-якою метою на необмежений термін, і тому я розумію, що не маю права на компенсацію.
9. Цим я безповоротно і повністю надаю Особам дозвіл безоплатно знімати, робити відеозаписи та інші записи діяльності вищезазначеного учасника (зазначеного тут як «я», «мене», «моє») у Заході, і надалі транслювати, продавати, розповсюджувати та іншим чином використовувати вищезгадане у будь-який спосіб, який Особа вважатимуть за доцільний. Такий дозвіл включає надання Особам необмеженого і безвідкличного права, використовувати, відтворювати або транслювати моє ім'я, прізвище, образ, подобу, голос, фотографію, оригінал підпису і біографічну інформацію у зв'язку із Заходом без будь-якого роду компенсації для мене.
10. Я визнаю, що Особа та їх представники мають необмежене авторське право, право використовувати, повторно використовувати, публікувати, перевидавати, транслювати та іншим чином розповсюджувати зображення або інформацію про мене і всієї або будь-якої частини змагання, де я можу з'явитися, у будь-яких без винятку радіо-, мережевих, кабельних та місцевих телевізійних програмах, а також у будь-яких друкованих матеріалах і в усіх інших форматах або засобах масової інформації (в тому числі електронних), нині відомих або в подальшому розроблених на необмежений термін, і без надання мені компенсації. Вважаючи це умовою допуску до участі у Заходах, я погоджуюся не подавати позову в суд і звільнити Осіб від усіх теперішніх та майбутніх претензій відносно моєї участі у Заходах, що можуть бути висунуті мною, моєю сім'єю, спадкоємцями нерухомості або правонаступниками.
11. Відповідно до п. 6 ст. 6 та п.1.1. ст. 11 Закону України «Про захист персональних даних», надаю згоду та дозвіл ГО «ТОП РАННЕРЗ» на обробку, збір, реєстрацію, накопичення, зберігання, адаптування, зміну, поновлення, використання та поширення (розповсюдження, реалізацію, передачу), знеособлення персональних даних, у тому числі конфіденційної інформації про мою освіту, адресу, дату та місце народження, стаж роботи (загальний, на державній службі та в органах місцевого самоврядування). Наведена вище інформація також може надаватись третім особам, безпосередньо задіяним в обробці цих даних, а також в інших випадках прямо передбачених законодавством.

Я ОЗНАЙОМИВСЯ(-ЛАСЯ) ІЗ ДАНОЮ УГОДОЮ ПРО ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ПРИЙНЯТТЯ РИЗИКУ, В ПОВНІЙ МІРІ РОЗУМІЮ УМОВИ І ТЕ, ЩО Я ВІДМОВЛЯЮСЯ ВІД ОСНОВНИХ ПРАВ ШЛЯХОМ ЇЇ ПІДПИСАННЯ, І ПІДПISYЮ ДАНУ УГОДУ ДОБРОВОЛЬНО І БЕЗ ПРИМУСУ.

ПІБ повністю, підпис _____ дата _____

КОНТАКТНА ОСОБА ПРИ НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ (обов'язково)

Ім'я, телефон

ДОДАТОК №2: ПРАВИЛА СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ:



Фінішний протокол, що відображає кінцевий результат учасника, складається з двох складових:

- час проходження дистанції;
- додатковий/штрафний час за наявності порушень техніки скандинавської ходьби;

Штрафний час визначається суддями після обробки суддівського протоколу.

Нагородження за призові місця відбувається за результатами фінішного протоколу учасників.

1. Техніка:

1.1 Учасники змагань пересуваються по дистанції, використовуючи техніку скандинавської 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 кожний крок має проводитися акцентоване відштовхування палицею від опорної поверхні. Волочіння палиць заборонене. Одна палка під час руху повинна завжди зберігати контакт з опорною поверхнею під гострим кутом. Поштовх повинен бути таким, щоб рука спортсмена опинилася позаду (тулуба), за лінією стегна.

Незначне вкорочення руху рук допускаються на підйомах, поодинокі пропуски відштовхування дозволяються при поворотах, обході перешкод, на точці гідратації.

1.4 Учасники повинні використовувати для змагань виключно палиці для скандинавської ходьби. Під час руху учасника на дистанції темляки повинні бути зафіксовані та пристебнуті до рукояток (руків'я) палиць. Палиці учасника повинні бути однакової довжини. Рекомендована довжина палиць визначається за формулою: $0,7 * \text{зріст учасника} \pm 5 \text{ сантиметрів}$.

2. Обгін

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

2.2 Обгін дозволений справа і зліва. Спортсмен, що обганяє, повинен попередити суперника словами: «Обганяю справа / Обганяю зліва», – позначаючи сторону, з якої буде зроблений обгін. При цьому спортсмен, що вийшов на обгін, не повинен впливати своєю траєкторією на рух суперника. Спортсмен, якого обганяють, не сходить зі своєї лінії руху, але враховує сторону, по якій буде відбуватись обгін, і не чинить навмисних перешкод (бажано, але не обов'язково, трохи посунути в сторону, протилежну тій, з якої виконується обгін) За навмисні перешкоди в обгоні – дискваліфікація учасника.

3. Порушення:

3.1 Окремим порушенням є використання трекінгових палиць на змаганнях зі скандинавської ходьби (на змаганнях учасник може використовувати трекінгові палиці, але в такому разі не може претендувати на призові місця)

3.2 Спортсмен може отримати жовту картку від судейської колегії за такі порушення:

- Волочіння палиць, відсутність поштовху
- Рух «на ліктях» (Обмежена робота рук в плечовому суглобі, рух руки починається лише від ліктьового суглоба та закінчується на лінії стегна. Або ж рух руки починається від плечового суглоба лише в положенні руки вже за лінією стегна)
- Низька амплітуда рухів руками вперед та назад (рука не відводиться за лінію стегна)
- Порушення – «Локомотив» (рука робить кругові рухи в ліктьовому суглобі)
- Відсутня паралельність руху палиць та рук
- Неправильна взаємодія рук з руків'ям палиць (Кисть руки не закривається в момент «уколу» та поштовху. Після поштовху і відведення руки за стегно кисть не розкривається)
- Ходьба на напівзігнутих колінних суглобах
- Надмірна ротація у тазостегнових суглобах (перехід на спортивну ходьбу)
- Порушення постави (спортсмен надмірно нахиляється вперед)
- Однойменна рука/нога
- Використання будь-яких пристроїв, які спричиняють візуальні, аудіо- або фізичні перешкоди для інших учасників та суддів
- Повністю або частково прихований номер учасника

Спортсмен не може отримати від одного судді жовту картку двічі за одне й те саме порушення.

3.3 Спортсмен може отримати червону картку / дискваліфікацію за навмисний видимий оку біг, скорочення дистанції, навмисне порушення правил обгону, навмисне нанесення травм або завдання перешкод іншому учаснику під час руху, суперечки із суддівською колегією або іншу неспортивну поведінку.

3.4 На дистанції учасники можуть отримувати не лише картки, а й попередження, що можуть надаватися суддею за незначні або нестабільні помилки у техніці скандинавської ходьби. Сума попереджень (в залежності від дистанції) трансформується у жовту картку під час фінального підрахунку результатів суддівською колегією.

3.4.1 Кількість попереджень, які прирівнюється до жовтої картки та штрафний час за них:

- На дистанції 5 км: 2 попередження прирівнюються до 1 жовтої картки, +1 хв

- На дистанції 10 км: 3 попередження прирівнюються до 1 жовтої картки, +2 хв
- На дистанції 21 км: 4 попередження прирівнюються до 1 жовтої картки, +3 хв

3.5 Спортсмен може отримати «Зелену картку» за відповідність всім вимогам до виконання класичної техніки скандинавської ходьби.

3.6 Попередження від судді буде наступним: «Номер 222, попередження – Волочіння палиць»; а порушення з жовтою картою: «Номер 222, жовта картка – Волочіння палиць».

3.7 У разі спірного питання, при фіксації однакового часу проходження дистанції спортсменами, для визначення переможця, який претендує на п'єдестал та винагороди, буде враховуватися виконання техніки та наявність попереджень і/або порушень під час проходження дистанцій.

Правила розроблені Українською Асоціацією Скандинавської Ходьби, відповідають міжнародним стандартам ONWF та опрацьовані в Україні на стартах з 2019 року, включаючи міжнародні етапи кубка світу.