

# РЕГЛАМЕНТ ЗМАГАНЬ

## 1. Загальна інформація

**2 травня 2026 року** відбудеться змагання зі скандинавської ходьби **ONWF Ukrainian Championship Nordic Walking 2026**

(ONWF Чемпіонат України зі Скандинавської ходьби 2026)

## 2. Місце проведення

**Старт:** м.Брюховичі, Львівська обл.

**Покриття траси:** 100 % ґрунт

**Дистанції:** 5 км, 10 км, 20 км

## 3. Організатори

- Львівський обласний центр ФЗН «Спорт для всіх»
- ГО «Українська асоціація скандинавської ходьби»
- ONWF

## 4. 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 особистих результатів та отримання досвіду участі в змаганнях;
8. Отримання позитивних емоцій та налагодження дружніх стосунків між учасниками.

## 5. Програма та розклад змагань

### 2 травня 2026 року

- **08:00–09:30** – видача стартових номерів, огляд траси, верифікація палок для скандинавської ходьби. Реєстрації в день старту немає
- **9:45** - спільна розминка учасників
- **10:00** – урочисте відкриття змагань, старт на дистанції 20 км, 10 км, старт на дистанції 5 км
- **13:00** – обід, майстер-класи зі скандинавської ходьби
- **14:30** – лотерея, підбиття підсумків змагань, нагородження переможців і призерів, урочисте закриття заходу

## 6. Учасники змагань

До участі допускаються всі бажаючі від 9 років і старші, які не мають протипоказань за станом здоров'я. Діти до 9 років, можуть прийняти участь у старті у супроводі батьків.

Кожен учасник: бере участь у змаганнях добровільно, визнаючи всі можливі ризики; несе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити дистанцію; підписує письмову заяву про особисту відповідальність; діти, до 18 років підписують згоду на участь разом зі згодою батьків.

## 7. Реєстрація учасників

Реєстрація триває **до 20 квітня** за посиланням:

Вартість стартового пакету

- 1-40 учасників 500 грн (Для пенсіонерів- категорії 60+, людей з інвалідністю- категорії «особливі можливості», військовослужбовців та ветеранів, дітей до 9 років – 400 грн )
- 41-100 учасників 650 грн; (Для пенсіонерів- категорії 60+, людей з інвалідністю- категорії «особливі можливості», військовослужбовців та ветеранів, дітей до 9 років – 500 грн)
- 100-200 учасників 850 грн; (Для пенсіонерів- категорії 60+, людей з інвалідністю- категорії «особливі можливості», військовослужбовців та ветеранів, дітей до 9 років – 600 грн)

Для реєстрації в категоріях «особливі можливості» та 60+, необхідно звернутися на електронну адресу [bezega.snezhana@gmail.com](mailto:bezega.snezhana@gmail.com), надати копію посвідчення та отримати промокод знижки.

### Категорії «особливі можливості» (дистанція 5 км):

- **Категорія А** – внутрішні захворювання (кровообігу, ендокринні, дихальні, травні, онкологічні тощо);
- **Категорія Б** – порушення опорно-рухового апарату;
- **Категорія В** – неврологічні захворювання (хвороба Паркінсона, поліомієліт тощо);
- **Категорія Г** – часткова або повна втрата зору.

## 8. Видача стартових номерів

Стартовий пакет можна отримати **2.05.2026 з 8:00 до 9:30** за умови: пред'явлення документа, що посвідчує особу (або копії); надання підписаної угоди про особисту відповідальність та згоди на обробку персональних даних.

### Вміст стартового пакету:

- стартовий номер;
- чіп для виміру часу;
- користування роздягальнями та камерами схову;
- спеціальні пропозиції від партнерів;
- медаль фінішера;
- пакет з перекусом або харчування на заході.

## 9. Участь у старті

У змаганнях можуть брати участь особи, які не мають медичних протипоказань до занять витривалим спортом. Перед стартом обов'язково потрібно підписати декларацію про відсутність протипоказань до участі в змаганнях. У змаганнях можуть брати участь особи з інвалідністю, які стартують на дистанції 5 км.

Учасники допускаються на старт тільки з палицями для скандинавської ходьби. Перед стартом учасники мають пройти верифікацію палок. Додатково можна буде арендувати палиці для скандинавської ходьби на старті під залог документів і оплаті 100 грн.

Щоб бути класифікованим у категорії з інвалідністю, перед початком змагань необхідно пред'явити в офісі змагань довідку про інвалідність,

У містечку змагань знаходиться пункт медичної допомоги. У разі травмування учасника, про це повідомляється суддям або організаторам, які передають інформацію до пункту медичної допомоги.

На трасі будуть розташовані пункти гідратації, обладнані водою. Траса буде позначена спеціальними маркерними знаками та попереджувальною стрічкою. У офісі змагань та на веб-сайті буде доступна карта траси змагань. Довжина траси обчислюється за найкоротшою лінією, яку може подолати учасник.

Учасники будуть стартувати окремо на дистанціях по 2 особи в залежності від вікових категорій. Старт буде керуватися суддею старту.

Час учасників вимірюється електронно за допомогою чіпів. Час учасника вимірюється нетто, для кожного учасника окремо.

На всій трасі змагань необхідно дотримуватися правил охорони природи та положень, визначених у Законі про ліси, а саме: не смітити на території (тобто, наприклад, не кидати упаковки від продуктів харчування, пляшки, стаканчики – все сміття необхідно залишати на пунктах харчування); зходити з траси змагань; порушувати тишу.

При участі у старті online, реєстрація відбувається на загальних принципах, зголошення і звіт о проходженні дистанції відправляється на пошту [bezega.snezhana@gmail.com](mailto:bezega.snezhana@gmail.com). Відправка стартового пакету відправляється за рахунок учасника.

## 10. Визначення переможців та нагородження

### Дистанція 20 км

- Абсолют 1-3 місце Чоловіки та жінки окремо

### Дистанція 10 км

- Абсолют 1-3 місце Чоловіки та жінки окремо
- 1-3 місце в вікових категоріях: **18–39, 40–59, 60+, 70+** (Категорії 60+ не об'єднуються)

### Дистанція 5 км

- Абсолют 1-3 місце Чоловіки та жінки окремо
- 1-3 місце в вікових категоріях **18–29 / 30–39 / 40–49 / 50–59 / 60–69 / 70–79 / 80+** (Якщо у групі менше 3 учасників – об'єднання з молодшою (крім 70–79 та 80+)
- 1-3 місце в категорії «особливі можливості» **Люди з інвалідністю**

Нагородження:

- Усі учасники отримують пам'ятну медаль;

- Переможці в **Абсолюту** нагороджуються кубками та подарунками (без нагородження у вікових категоріях);
- Переможці у вікових категоріях – кубки за 1–3 місце;
- Переможці у категорії «особливі можливості» на дистанції 5 км – кубки за 1–3 місце; (при вирішенні старту на дистанції 10 км учасники потрапляють до категорії по віку)
- Учасники, що отримують **зелену карту за техніку** від суддівської колегії
- Учасники, що отримують нагороду за КЛУБНУ участь -1-3 місце на кожній дистанції( клубна участь рахується від 5 учасників з команди на дистанції 5 км, 3 учасники на дистанції 10 км).
- Учасники в категорії Родина -1-3 місце

## 11. Протести і претензії

- Протест подається **протягом 30 хвилин** після оголошення попередніх результатів;
- Подання – до секретаріату на ім'я головного судді, вартість подання -300 грн. ( в разі позитивної відповіді вартість оплати повертається учаснику).
- Претензії приймаються **протягом 72 годин** після заходу на адресу **bezega.snezhana@gmail.com**;
- Відповідь надається протягом **24 годин**;
- Розглядаються лише претензії, що не впливають на результати змагань.
- Після офіційної публікації даних на ресурсах ONWF, зміни результатів не розглядаються.

## 12. Відповідальність

Усі учасники самостійно несуть відповідальність за життя, здоров'я та безпеку. Стартовий номер повинен бути закріплений на грудях і не зніматися під час дистанції. Порушення правил може призвести до дискваліфікації. Організатори не несуть відповідальності за травми чи збитки до, під час або після змагань.

## 13. Використання персональних даних

Кожен учасник надає письмову згоду на використання персональних даних, фото-, відео- та аудіоматеріалів з його участю в рекламних або інших цілях організаторів без додаткового погодження та компенсації.

## 13. Ліга стартів і підрахунок балів

Система підрахунку очок і рейтинг змагань у ONWF Світовій лізі скандинавської ходьби

Очки в класифікації присуджуються окремо для жінок і чоловіків за формулою залежності часу від очок:

Рейтинг = (час переможця, обчислений в секундах на конкретній дистанції) / (час учасника, для якого обчислюються бали в секундах) x кількість балів, що належать даному старту

Ця система балів залежить від часу, який ми досягнемо на змаганнях, а не від місця, яке ми зайемо. Тому завжди варто боротися за кращий час до кінця дистанції.

Кількість балів множника даного старту становить:

- 7000 – для змагань рівня Чемпіонату світу
- 5500 – для змагань рівня Кубка світу
- 5000 – для змагань рівня Чемпіонату континенту ( Чемпіонат Європи)
- 4000 – для змагань рівня Кубка континенту
- 2500 – для змагань рівня Чемпіонату України
- 1000 – для змагань рівня Кубка України
- 500 – для змагань регіонального рівня
- 200 –online старту (фіксована кількість очок для кожного)

Очки в рейтингу будуть записуватися з точністю до цілого числа.

Приклад:

Найшвидший учасник на дистанції 5 км змагань рівня Кубка Польщі (множник 1000) подолав дистанцію за 31:15, учасник, якому ми нараховуємо очки, мав час 42:28. Очки переможця становлять 1000, а очки нашого учасника:

$(31 \text{ min} * 60 \text{ s} + 15 \text{ s}) / (42 \text{ min} * 60 \text{ s} + 28 \text{ s}) \times 1000 \text{ очок} = 736 \text{ очок}$ .

У разі рівної кількості очок, набраних наприкінці циклу, вирішальним є кращий результат, отриманий у змаганні найвищого рівня (порядок: чемпіонат світу, кубок світу, чемпіонат континенту тощо).

До складу Світової ліги зі скандинавської ходьби входять всі змагання зі скандинавської ходьби, включені до календаря [www.NordicWalkingWorldLeague.com](http://www.NordicWalkingWorldLeague.com). До загального заліку зараховуються 5 найкращих результатів. Результати, що є гіршими, система автоматично видаляє з рейтингу

Очки будуть нараховуватися на тій дистанції, на якій стартує даний учасник. У разі зміни дистанції очки будуть нараховуватися окремо для кожної дистанції.

Щоб бути класифікованим у підсумках Світової ліги необхідно взяти участь щонайменше у трьох змаганнях.

**Додаток 1. ONWF Правила суддівства зі скандинавської ходьби ( повна версія на сайті <https://nordicwalkingworldleague.com/>)**

Скандинавська ходьба – це ходьба з чергуванням рухів рук і ніг та відповідною технікою з використанням палиць для нордичної ходьби.

Під час скандинавської ходьби не може бути фази польоту (тимчасового відриву від землі), принаймні одна нога повинна залишатися в контакті з землею. Біг, стрибки і рух на напівзігнутих ногах заборонені.

## 2 Найважливіші елементи техніки ходьби Nordic Walking

- 1) Природна робота нижньої частини тіла.
- 2) Почергова робота рук і ніг.
- 3) Рух руки повинен відбуватися від плечового суглобу.
- 4) Плечовий суглоб повинен бути в нейтральному положенні.
- 5) Рука закінчує рух за лінією стегна.
- 6) Руки працюють паралельно одне до одного.
- 7) Спереду долоня закрита і обжимає рукоять палиці, за стегном долоня відкрита. Закриття, відкриття долоні відбувається на висоті лінії стегна.
- 8) Активне відштовхування від палиці відбувається в момент контакту з поверхнею п'яти висунутої ноги.

## 3 Палиці для скандинавської ходьби

1. Учасник змагань зобов'язаний використовувати палиці для нордичної ходьби відповідної довжини.
2. Перевірка відповідної довжини палиць відбувається при випрямленому тілі та вертикальному положенні палиці, що спирається на землю. Кут між плечем і передпліччям повинен становити 90 градусів +/- 5 градусів (прямий або злегка розігнутий кут).

У разі виявлення у учасника під час змагань неперевірених палиць (відсутність наклейки організатора), суддя накладає на учасника покарання у вигляді попередження.

### 3. Обгін

3.1 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.

3.2 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.

### 4. Гідратація

На пункті гідратації учасник має бути в зазначеній зоні і мати одну руку звільнену від палиці для скандинавської ходьби. Палиці при цьому мають бути в вертикальному положенні.

### 5. Порушення:

5.1 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 суглаву)
- «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 пальців та рук»
- «Неправильне з'єднання з палицями» (Кисть руки в момент поштовху обіймає палицю, після поштовху і відведення руки за стегно, кисть розкривається)
- «волочіння пальців, відсутність поштовху»

5.2 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

5.3 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.

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

5.5 Спортсмен може отримати пункт до «Зеленої картки» за відповідність технічним моментам. На дистанції 5 км для отримання нагороди «Залена картка» потрібно 2 пункти. На дистанції 10 км – 3 пункти. Отримання попередження чи жовтої картки анулюють пункти до «Зеленої картки».

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

5.7 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.

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

**ОРГАНІЗАТОРИ МАЮТЬ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ В ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ ДО 15 КВІТНЯ 2026 РОКУ.**