



Bežecké lyžovanie

Športové Pravidlá

Special Olympics





OBSAH

1.	OFICIÁLNE PRAVIDLÁ	3
2.	OFICIÁLNE DISCIPLÍNY	3
3.	ZARIADENIA	3
	3.1 Trate	3
	3.2 Vykurované priestory	4
	3.3 Lyžiarsky areál	4
4.	ŠPECIFIKÁCIE TRATE A MIESTA SÚŤAŽE	4
	4.1 Nástroje a požiadavky na údržbu tratí.....	4
	4.2 Vybavenie na označenie trate	4
	4.3 Časovacie zariadenie.....	4
	4.4 Systém verejných oznamov.....	4
	4.5 Informačné tabule	5
	4.6 Prvá pomoc.....	5
	4.7 Nástroje na opravu lyžiarskeho vybavenia	5
	4.8 Identifikácia zamestnancov pretekov.....	5
	4.9 Komunikačné systémy	5
	4.10 Teplota.....	5
5.	FUNKCIONÁRI PRETEKOV.....	5
6.	PRAVIDLÁ SÚŤAŽE	6
	6.1 Všeobecné pravidlá a úpravy.....	6
	6.2 Jury (súťažný výbor) a Výbor pre špecifické športové pravidlá	6
	6.3 Pravidlá individuálnych disciplín a úpravy.....	6
7.	UNIFIKOVANÉ ŠPORTY®.....	8
	7.1 Unifikované disciplíny.....	8
8.	DISKVALIFIKÁCIA.....	8
	8.1 Pretekár môže byť diskvalifikovaný porotou, ak:	8
	8.2 Postupy	8



1. OFICIÁLNE PRAVIDLÁ

Oficiálnymi športovými pravidlami Special Olympics pre Bežecké lyžovanie sa riadia všetky súťaže Special Olympics. Special Olympics, ako medzinárodný športový program, vytvoril tieto pravidlá na základe Federation Internationale de Ski (FIS) pravidiel pre Bežecké lyžovanie, ktoré nájdete na <http://www.fis-ski.com/>. Pravidlá FIS alebo National Governing Body (NGB) sa uplatňujú s výnimkou prípadov, keď sú v rozpore s oficiálnymi športovými pravidlami Special Olympics pre Bežecké lyžovanie alebo s Článkom I. V takýchto prípadoch platia oficiálne športové pravidlá Special Olympics pre Bežecké lyžovanie.

Viac informácií nájdete v Článku 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, ktoré sa týkajú kódexov správania, štandardov odbornej prípravy, zdravotných a bezpečnostných požiadaviek, rozdelenia, ocenenia, kritérií na postup do vyššej úrovne súťaže a unifikovaných športov.

2. OFICIÁLNE DISCIPLÍNY

Škála disciplín je určená na to, aby ponúkala športové príležitosti pre športovcov všetkých schopností. Programy môžu určovať ponúkané disciplíny a v prípade potreby aj usmernenia pre riadenie týchto disciplín. Tréneri sú zodpovední za poskytovanie tréningov a výber disciplín zodpovedajúcich športovým schopnostiam a záujmom jednotlivých športovcov.

Nasleduje zoznam oficiálnych disciplín, ktoré sú k dispozícii na hrách Special Olympics.

- 10 m preteky na lyžiach - klasická technika
- 25 m preteky na lyžiach - klasická technika
- 50 m beh na lyžiach - klasická technika
- 100 m beh na lyžiach - klasická technika
- 500 m beh na lyžiach
- 1 km beh na lyžiach
- 2,5 km beh na lyžiach
- 5 km beh na lyžiach
- 7,5 km beh na lyžiach
- 10 km beh na lyžiach
- 4x1 km štafeta beh na lyžiach
- 4x1 km štafeta Unifikovaný beh na lyžiach

Ak je nedostatok športovcov pre správne rozdelenie klasickej a voľnej techniky na podobné vzdialenosti, disciplíny sa skombinujú a dodržiavajú sa pravidlá voľnej techniky.

3. ZARIADENIA

3.1 Trate

- 3.1.1 Trate pre bežecké lyžovanie musia byť vhodnej dĺžky a terénu, aby vyhovovali lyžiarom začiatočnických, stredne pokročilých a pokročilých úrovni schopností. Trate musia byť bezpečné a aby preverili schopnosti a fyzickú spôsobilosť každého športovca.
- 3.1.2 Trať musí mať stopy, ktoré sa môžu použiť pre disciplíny s dĺžkou 1 až 10 kilometrov a nemá časti, ktoré sa krížia v dĺžke aspoň 1 kilometer. V ideálnom prípade by dlhé trate (2,5 až 10 k) nemali mať žiadne sekcie, ktoré by sa krížili.
- 3.1.3 Trate by mali byť jasne označené červenými vlajkami alebo inými identifikačnými banermi a na križovatkách by mali byť umiestnené monitory, aby pretekár nebol nikdy na pochybách, kadiaľ trať vedie.



- 3.1.4 Pred pretekmi musia byť trate upravené a stopy pripravené. Po každom dni súťaže musí byť trať nanovo pripravená.
 - 3.1.5 Kde je použité dve a viac párov stôp, musia byť od seba vzdialené minimálne 1 až 1,2 metra, merané od stredu každého páru. Dve stopy musia byť od seba vzdialené 20 až 24 centimetrov, merané od stredu každej stopy. Hĺbka stopy musí byť minimálne 2-5 centimetrov.
 - 3.1.6 Pri určovaní, či má alebo nemá byť pripravená korčuliarska dráha alebo druhý pár stôp, je potrebné zvážiť úroveň schopností súťažiacich. Musí sa pripraviť aspoň jeden pár stôp a druhá dráha, ktorá je povinná, musí byť pripravená ako korčuliarska dráha alebo ďalší pár stôp.
- 3.2 Vykurované priestory
- 3.2.1 Vykurované priestory musia byť ľahko prístupné z trate. Mali by byť dostatočne veľké na to, aby sa tam v prípade extrémnych poveternostných podmienok zmestil celý dav ľudí zo Special Olympics. Navyše, voskovanie sa ľahšie robí vo vykurovanej miestnosti ako v chlade v exteriéri.
 - 3.2.2 Preto by na voskovanie mala byť vyhradená miestnosť vo vykurovaných priestoroch. Vykurované priestory a voskovanie by sa mali lokalizovať v blízkosti štartovacej plochy.

3.3 Lyžiarsky areál

- 3.3.1 Parkovisko v lyžiarskom areáli by malo mať dostatok parkovacích miest pre dobrovoľníkov, pre tímy Special Olympics, trénerov a športovcov. Prístup núdzového vozidla je povinný.

4. ŠPECIFIKÁCIE TRATE A MIESTA SÚŤAŽE

4.1 Nástroje a požiadavky na údržbu tratí

- 4.1.1 Organizátori pretekov by sa mali ubezpečiť, že je k dispozícii vybavenie na údržbu tratí a je vhodné na prípravu tratí pre jednotlivé disciplíny.
- 4.1.2 Snežný skúter, ratrák, lopaty, hrable a stroj na tvorbu bežeckých tratí sú povinné nástroje, ktoré musia byť okamžite k dispozícii pred a počas súťaže, aby sa pripravila a upravila dráha v prípade, že to je nevyhnutné z dôvodu nadmerného používania trate alebo nepriaznivého počasia.

4.2 Vybavenie na označenie trate

- 4.2.1 Značky, ktoré majú jednotnú veľkosť a jasnú farbu, musia byť umiestnené okolo trate v takých intervaloch, aby bolo možné vidieť ďalšiu značku hneď pri prechode predchádzajúcej značky.
- 4.2.2 Palice a oplotenie sa používa na zablokovanie tratí, ktoré by mohli odvieť súťažiacich zo súťažnej dráhy.
- 4.2.3 Štartové a cieľové priestory by mali byť ochránené oplotením, aby sa v týchto priestoroch obmedzila prítomnosť nesúťažiacich a iných nepovolených osôb.
- 4.2.4 Ak to je nevyhnutné mali by byť použité snehové zábrany na vytvorenie okruhu.
- 4.2.5 Banery musia označovať štartové a cieľové čiary, ako aj miesto určenia ako podujatie Special Olympics.

4.3 Časovacie zariadenie

- 4.3.1 Na meranie disciplín 1 až 10 kilometrov sa musí používať elektronická časomiera, doplnená ručným meraním času, ktoré slúži ako záložný systém (štyri stopky, dve na štarte a dve v cieľi).
- 4.3.2 Disciplína na 100 metrov by mala byť meraná niekoľkými stopkami, ktorých počet sa minimálne rovná počtu športovcov v skupine plus dve. Jedny stopky by mali byť pridelené na každú dráhu, zatiaľ čo dvojice stopky navyše by mali slúžiť ako zálohy. Každý športovec by mal mať meraný čas vo všetkých disciplínach. Výsledkové listiny by mali odrážať tieto pravidlá. V prípade, že cieľový rozhodca nesúhlasí s konečným poradím, určeným podľa času, jeho rozhodnutie je konečné.

4.4 Systém verejných oznamov



- 4.4.1 Účastníci...
4.5 Q...
4.5.1 U...
4.5.2 ...
4.6 Účastníci...
4.6.1 T...
4.6.2 S...
4.7 P...
4.7.1 N...
4.7.2 M...
4.8 Č...
4.8.1 P...
4.9 S...
4.9.1 Rádiá sú potrebné...
4.9.2 Časomerači...
4.10 Teplota
4.10.1 Teplomery...
4.10.2 Aktuálne teploty...

5. FUNKCIONÁRI PRETEKOV

Personál pretekov musí zahŕňať:

- Riaditeľ pretekov
Sekretár pretekov
Veliteľ tratí
Veliteľ kontrol a bezpečnosti pretekov
Veliteľ časomierey
Veliteľ spracovania dát
Šéf zdravotníckych služieb
Veliteľ vybavenia pretekov
Hlavný komisár



Predbežci

6. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

6.1 Všeobecné pravidlá a úpravy

- 6.1.1 Disciplíny, ktoré sú v rozmedzí od 500 m až po preteky na 10 km, by sa mali vykonávať s použitím intervalového štartu podľa bodu 351.1 pravidiel FIS pre bežecké lyžovanie. To znamená, že jeden alebo dvaja pretekári by mali začať v intervaloch každých 30 sekúnd.
- 6.1.2 Štartový povel pre disciplíny behu na lyžiach v rozmedzí od 500 m až po pretek na 10 km je nasledovný: "Pretekár ... 15 sekúnd ... 10 sekúnd ... 5,4,3,2,1, GO! ". Pri individuálnych disciplínach na vzdialenosť 100 m a menej nesmie dôjsť k predbežnému odpočítavaniu. Štartový povel musí znieť "Pretekári ... Pripraviť ... BUM (t. j. výstrel z pištole)." Štartový povel pre štafetové disciplíny musí byť rovnaký ako pre individuálne disciplíny na vzdialenosť 100 m a menej okrem toho, že bude 10 sekundové odrátavanie: "10 sekúnd .. Pretekári ... Pripraviť ... BUM (t.j. výstrel z pištole). Keď pretekári prichádzajú k miestu predania štafety, nesmú zasahovať do štartu iných pretekárov.
- 6.1.3 Odporúča sa, aby disciplíny v rozmedzí od 1 km až po preteky na 10 km prebiehali na tratiach, ktoré majú stúpanie, zjazdy, rovné úseky a zákruty. Ďalej sa odporúča, ak je to možné, aby jednu tretinu trate tvorilo stúpanie, jednu tretinu zjazd a jednu tretinu rovina. Stupeň stúpania by mal byť prispôsobený úrovňam schopností športovcov registrovaných v disciplíne. Takže trate pre disciplíny na 1 km by mali mať menej náročný terén ako trate na 2,5 km a trate na 2,5 km mali by mať menej náročný terén ako trate pre disciplíny na 5 km.
- 6.1.4 Odporúča sa, aby pre disciplíny na 500 m bola trať prevažne rovinatá. Do trate môžu byť zaradené stúpania a zjazdy, ale ich stupeň by nemal presiahnuť 5%. Navyše, zjazdové úseky by nemali mať zákruty a mala by nasledovať rovinatá a rovná časť najmenej 20 metrov.
- 6.1.5 Odporúča sa, aby sa disciplíny na vzdialenosti od 500 m až po 10 km konali na tratiach so slučkovou konfiguráciou.
- 6.1.6 Disciplíny na vzdialenosti od 500 m až po preteky na 10 km by sa mali uskutočňovať na tratiach, ktoré majú slučkovú konfiguráciu. V prípade disciplín na veľké vzdialenosti sú povolené niekoľkonásobné slučkové okruhy. Priestor štartu a cieľa by mal byť čo najbližšie.

6.2 Jury (súťažný výbor) a Výbor pre špecifické športové pravidlá

- 6.2.1 Prečítajte si Článok I ODDIEL G týkajúci sa zloženia jury alebo výboru pre jednotlivé športové pravidlá.

6.3 Pravidlá individuálnych disciplín a úpravy

6.3.1 Beh na lyžiach - preteky na 50 a 100 m

- 6.3.1.1 Disciplína na 100 m by sa mala vykonávať v súlade s pravidlami FIS pre štartovanie štafetových pretekov s nasledujúcimi úpravami pravidiel FIS v ICR, Kniha II, Sekcie 372.1:

- 6.3.1.1.1.1. Štartová čiara je priamka. K dispozícii musí byť osem dráh so stopami v strede každej dráhy. Tieto dráhy musia byť minimálne dva metre široké.

- 6.3.1.1.1.2. Sekcie 372.2, 371.8 a 378.1 sa nevzťahujú pre Special Olympics.



- 6.3.1.2 Trať pre disciplínu na 100 m by mala byť čo najrovnejšia. V žiadnom prípade by trať nemala mať sklon väčší ako 5 percent. V prípade, že je trať postavená vo svahoch, štart preteku musí byť taký, aby pretekári bežali do kopca do konca preteku.
- 6.3.2 Beh na lyžiach - štafetové preteky
- 6.3.2.1 Rozdelenia pre štafetové preteky behu na lyžiach sa určia výpočtom tímových kvalifikačných časov. Tímový kvalifikačný čas sa vypočíta súčtom časov členov tímu vstupných časov z individuálnych disciplín podobnej vzdialenosti ako jeden úsek štafetovej disciplíny (napr. čas z 1 km štafety behu na lyžiach).
- 6.3.2.2 Členovia tímu, ktorí neboli registrovaní v individuálnej disciplíne podobnej vzdialenosti ako jeden úsek štafety, sa musia registrovať a súťažiť vo vstupnej disciplíne pre danú individuálnu disciplínu.
- 6.3.2.3 Rozhodcovia pretekov môžu štartovať štafetovú skupinu raz za minútu.
- 6.3.2.4 Ak štafetové preteky behu na lyžiach 4x1 km majú viac ako 8 tímov, organizátori pretekov by mali zvážiť rozdelenie skupiny a vytvorenie dvoch samostatných pretekov s cieľom znížiť / riadiť úsek pre odovzdávku a preťaženie dráh.
- 6.3.2.5 V prípade, že tím nevykoná správnu odovzdávku, rozhodca zóny pre odovzdávku to ihneď oznámi lyžiariom zapojeným do odovzdávky. Preto je zodpovednosťou lyžiara rozhodnúť sa, či znovu uskutoční odovzdávku.
- 6.3.3 Lyžiarske preteky na 25 m
- 6.3.3.1 Vybavenie
- 6.3.3.1.1 Štartové / cieľové žrde
- 6.3.3.1.2 Potravinárske farbivo / Farba
- 6.3.3.1.3 Stopky
- 6.3.3.1.4 Píšťalka
- 6.3.3.2 Nastavenie
- 6.3.3.2.1 Označte štartové a cieľové čiary 25 m od seba. Postavte dráhy na rovinatý terén.
- 6.3.3.2.2 Postavte žrde na konce čiar tak, aby ste vytvorili štartovú a cieľovú bránu.
- 6.3.3.2.3 Vertikálny pokles dráhy môže byť jeden meter.
- 6.3.3.3 Pravidlá
- 6.3.3.3.1 Štartový povel: "Pretekári pripraviť sa ... píšťalka", alebo pretekári pripraviť a ... "GO" Časomerač zapne stopky, keď rozhodca naznačí, že topánka pretekára prešla úroveň štartovej čiary.
- 6.3.3.3.2 Športovec odlyžuje 25 m dráhu (s alebo bez palíc).
- 6.3.3.3.3 Športovcovi nesmie pomáhať tréner, rozhodca, dobrovoľník atď., v žiadnom momente po prekročení štartovej čiary alebo pred prekročením cieľa.
- 6.3.3.4 Skóre
- 6.3.3.4.1 Športovec je meraný od okamihu, keď jedna topánka prejde štartovú čiaru, až kým jedna topánka nepretne cieľovú čiaru.
- 6.3.3.4.2 Konečné skóre a umiestnenie športovca je stanovené dosiahnutým časom jedného behu.
- 6.3.4 Lyžiarske preteky na 25 m bez palíc
- 6.3.4.1 Vybavenie



- 6.3.4.1.1 Štartové / cieľové žrde
- 6.3.4.1.2 Potravinárske farbivo / Farba
- 6.3.4.1.3 Stopky
- 6.3.4.1.4 Píšťalka
- 6.3.4.2 Nastavenie
 - 6.3.4.2.1 Označte štartové a cieľové čiary 10 m od seba. Postavte dráhy na rovinný terén.
 - 6.3.4.2.2 Postavte žrde na konce čiar tak, aby ste vytvorili štartovú a cieľovú bránu.
- 6.3.4.3 Pravidlá
 - 6.3.4.3.1 Štartový povel: "Pretekári pripraviť sa ... píšťalka", alebo pretekári pripraviť a ... "GO" Časomerač zapne stopky, keď rozhodca naznačí, že topánka pretekára prešla úroveň štartovej čiary.
 - 6.3.4.3.2 Športovec odlyžuje 10 m dráhu (bez palíc).
 - 6.3.4.3.3 Športovcovi nesmie pomáhať tréner, rozhodca, dobrovoľník atď., v žiadnom momente po prekročení štartovej čiary alebo pred prekročením cieľa.
- 6.3.4.4 Skóre
 - 6.3.4.4.1 Športovec je meraný od okamihu, keď jedna topánka prejde štartovú čiaru, až kým jedna topánka nepretne cieľovú čiaru.
 - 6.3.4.4.2 Konečné skóre a umiestnenia športovca sú stanovené dosiahnutým časom jedného behu.

7. UNIFIKOVANÉ ŠPORTY®

- 7.1 Unifikované disciplíny
 - 7.1.1 Tím štafety pozostáva z dvoch športovcov Special Olympics a dvoch Unifikovaných športových partnerov.
 - 7.1.2 Uprednostňuje sa výber športovcov Special Olympics a Unifikovaných športových partnerov podobného veku a schopností pri tréningoch a súťažiach v bežeckom lyžovaní. Vekové a schopnostné prispôsobenie zvýši kvalitu tréningu a zlepši skúsenosti zo súťaže.

8. DISKVALIFIKÁCIA

- 8.1 Pretekár môže byť porotou diskvalifikovaný, ak:
 - 8.1.1 Nebeží po vyznačenej trati alebo neprechádza cez všetky kontrolné body alebo si skrátí trať.
 - 8.1.2 Prijíma neoprávnenú pomoc.
 - 8.1.3 Nedokáže dať prednosť predbiehajúcemu súťažiacemu, ak o to požiadala, alebo zabráni inému pretekárovi v predbehnutí.
 - 8.1.4 Porušuje techniku, pokiaľ ide o korčuľovanie v klasických pretekoch.
 - 8.1.5 Neukončí pretek s lyžami na svojich nohách.
 - 8.1.6 Padne alebo opustí trať: pretekár má dve minúty na vrátenie sa do pretekov, súťažiaci sa tiež musí pohnúť dopredu o minimálne 20 metrov v danom čase. Ak pretekár nie je schopný sa pohnúť dopredu do dvoch minút a / alebo prijíma nedovolenú pomoc. Lyžiar môže opustiť trať v prípade výmeny vybavenia, ak je to povolené.
- 8.2 Postupy
 - 8.2.1 Pre súťaže Special Olympics budú platiť pravidlá FIS týkajúce sa protestov.