



# Alpské lyžovanie Športové Pravidlá

*Special Olympics*





## OBSAH

1.	OFICIÁLNE PRAVIDLÁ.....	4
2.	OFICIÁLNE DISCIPLÍNY.....	4
2.1.1	Chôdza na 10 metrov.....	4
2.1.2	Zjazd.....	4
2.1.3	Super zjazd.....	4
2.1.4	Super-G pre začiatočníkov.....	4
2.1.5	Obrovský slalom pre začiatočníkov.....	4
2.1.6	Slalom pre začiatočníkov.....	4
2.1.7	Super-G pre stredne pokročilých.....	4
2.1.8	Obrovský slalom pre stredne pokročilých.....	4
2.1.9	Slalom pre stredne pokročilých.....	4
2.1.10	Super-G pre pokročilých.....	4
2.1.11	Obrovský slalom pre pokročilých.....	4
2.1.12	Slalom pre pokročilých.....	4
3.	ZARIADENIA.....	4
3.1	Zjazdovky.....	4
3.2	Vleky.....	4
3.3	Cieľový priestor.....	4
3.4	Lyžiarsky areál.....	5
3.6	Schéma cieľovej zóny.....	5
3.7	Parkovanie v lyžiarskom areáli.....	5
3.8	Doplňkové zariadenia.....	5
4.	VÝSTROJ.....	6
4.1	Prilby.....	6
4.2	Lyže.....	6
4.3	Nástroje na údržbu lyžiarskeho areálu.....	6
4.4	Bránky a tyče.....	6
4.5	Plán trate a výbava.....	6
4.6	Systém pre verejné oznámenia.....	7
4.7	Informačné tabule.....	7
4.8	Nástroje na opravu lyžiarskej výstroje.....	7
4.9	Komunikačné systémy.....	7
4.10	Identifikácia personálu pretekov.....	8
5.	PERSONÁL.....	8
6.	PRAVIDLÁ SÚŤAŽE.....	8
6.1	Všeobecné pravidlá a modifikácie.....	8
6.2	Rozdelenie.....	9
6.3	Príprava trate.....	9
6.4	Priestor štartu.....	9
6.5	Pravidlo posunu.....	9
6.6	Štartový povel.....	9



6.7	Bránková čiara .....	9
6.8	Správne prejdenie bránky .....	9
6.9	Úprava disciplín .....	10
6.9.1	Slalom/Obrovský slalom.....	10
6.9.2	Super-G .....	10
7.	SÚŤAŽNÉ ÚROVNE .....	10
7.1	Disciplíny Alpského lyžovania pre začiatočníkov .....	10
7.1.1	Chôdza na 10 m .....	10
7.1.2	Zjazdové disciplíny.....	11
7.1.3	Super zjazd .....	11
7.2	Disciplíny pre začínajúcich lyžiarov .....	12
7.3	Disciplíny pre stredne pokročilých lyžiarov .....	12
7.4	Disciplíny pre pokročilých lyžiarov .....	13
8.	PRÍLOHA .....	14



## 1. OFICIÁLNE PRAVIDLÁ

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

2.1 Škála disciplín je určená na to, aby ponúkala športové príležitosti pre lyžiarov 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.

- 2.1.1 Chôdza na 10 metrov
- 2.1.2 Zjazd
- 2.1.3 Super zjazd
- 2.1.4 Super-G pre začiatočníkov
- 2.1.5 Obrovský slalom pre začiatočníkov
- 2.1.6 Slalom pre začiatočníkov
- 2.1.7 Super-G pre stredne pokročilých
- 2.1.8 Obrovský slalom pre stredne pokročilých
- 2.1.9 Slalom pre stredne pokročilých
- 2.1.10 Super-G pre pokročilých
- 2.1.11 Obrovský slalom pre pokročilých
- 2.1.12 Slalom pre pokročilých

## 3. ZARIADENIA

### 3.1 Zjazdovky

3.1.1 Svahy musia mať primeranú dĺžku, šírku a náročnosť, aby boli prispôsobené schopnostiam lyžiarov. Všetky pretekárske a tréningové priestory musia byť bezpečné.

### 3.2 Vleky

3.2.1 Kedykoľvek je to možné, vleky-lanovky budú k dispozícii buď priamo na, alebo priamo vedľa svahu, kde sa konajú závody a tréningy.

### 3.3 Cieľový priestor

3.3.1 Cieľový priestor pre všetky preteky v Alpskom lyžovaní musí byť dostatočne veľký na to, aby umožňoval pretekárovi bezpečne zastaviť.

3.3.2 Kedykoľvek je to možné, musia byť všetky cieľové priestory oplotené, aby sa diváci nemohli dostať na cieľovú plochu. (Pozri schému, časť 3.6)



### 3.4 Lyžiarsky areál

3.4.1 Lyžiarsky areál musí byť sprístupnený lyžiarskej hliadke - dozoru, aby dohliadala na všetky lekárske potreby a postupy pri pretekoch.

3.4.2 V prípade účasti lekárskeho dobrovoľníka musí byť lyžiarsky areál informovaný v dostatočnom časovom predstihu pred pretekmi, aby mohli koordinovať lekárske postupy. Vo väčšine lyžiarskych stredísk je toto definované ako zodpovednosť lyžiarskeho areálu.

### 3.5 Vykurované priestory

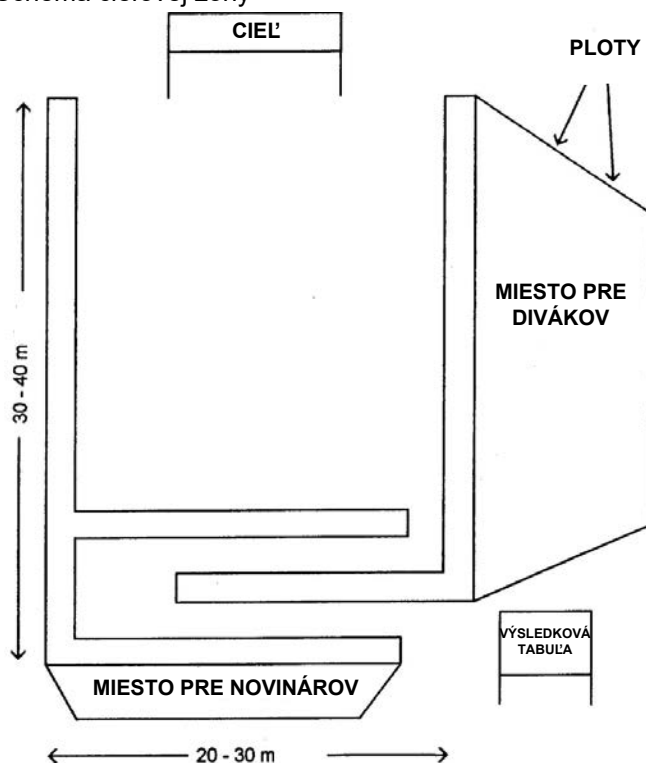
3.5.1 Vykurované priestory musia byť ľahko prístupné zo svahov a parkoviska.

3.5.2 Mali by byť dostatočne veľké na to, aby v prípade nepriaznivého počasia umiestnili celú skupinu ľudí zo Special Olympics.

3.5.3 Registrácia dobrovoľníkov by sa mala vykonávať vo vnútri.

3.5.4 Slávnostné udeľovanie cien by sa malo uskutočňovať vo vnútri, iba v prípade nepriaznivého počasia.

### 3.6 Schéma cieľovej zóny



### 3.7 Parkovanie v lyžiarskom areáli

3.7.1 Parkovisko v lyžiarskom areáli by malo mať dostatok parkovacích miest pre dobrovoľníkov, pre tímy Special Olympics, trénerov a športovcov. Prístup pre núdzové vozidlo je povinný.

### 3.8 Doplnkové zariadenia

3.8.1 Priestor na odkladanie lyží - Lyžiareň

3.8.2 Priestor na prípravu lyží

3.8.3 Priestor na uloženie zariadenia Special Olympics

3.8.4 Požičovňa lyží



- 3.8.5 Miestnosť pre stretnutia trénerov
- 3.8.6 Zakryté priestory pre:
  - 3.8.6.1 Stretnutie poroty
  - 3.8.6.2 Meranie disciplín a spracovanie dát
  - 3.8.6.3 Štart

#### 4. VÝSTROJ

##### 4.1 Prilby

- 4.1.1 Všetci pretekári a predjazdci musia mať na sebe prilbu na oficiálnych tréningoch, ako aj na pretekoch, ktoré spĺňajú špecifikácie vybavenia FIS. Mäkké chrániče uší sú povolené len pre prilby používané v slalome. Všetky prilby musia mať schválené označenie. Súťažiaci bez schváleného označenia nebudú môcť štartovať. (Pravidlo FIS 707)

##### 4.2 Lyže

- 4.2.1 Začiatočníci a začínajúci alpský lyžiari môžu používať lyže, ktoré sú 100 cm a dlhšie.
- 4.2.2 Alpský lyžiari môžu používať lyže kratšie ako 130 cm ako súčasť súťaže, na prispôsobenie sa telesným postihnutiam, t.j. outrigy
- 4.2.3 Porota alpského lyžovania si vyhradzuje právo schvaľovať dodatočné informácie o používaní kratších lyží.
- 4.2.4 Sediaci lyžiari: Lyžiari na biski so stacionárnymi "outrigami" musia byť pripevnení. Lyžiari budú diskvalifikovaní, ak im asistent drží povrazmi sedadlo dlhšie ako prvú a poslednú bránku. Všetci ostatní lyžiari s telesným postihnutím budú súťažiť podľa pravidiel Medzinárodného paralympijského výboru (IPC) <http://www.ipc-alpineskiing.org> pre sediacych, zrakovo postihnutých a stojacich lyžiarov. Budú rozdelení podľa športových pravidiel Special Olympics pre Alpské lyžovanie.

##### 4.3 Nástroje na údržbu lyžiarskeho areálu

- 4.3.1 Lyžiarsky areál musí zabezpečiť primerané úpravy snehu a prípravu miesta pre všetky disciplíny.
- 4.3.2 Pri zhoršujúcich sa snehových podmienkach sa použijú nástroje na údržbu svahov (hrable, lopaty a chemikálie na spevnenie snehu), za ktoré zodpovedá lyžiarsky areál.

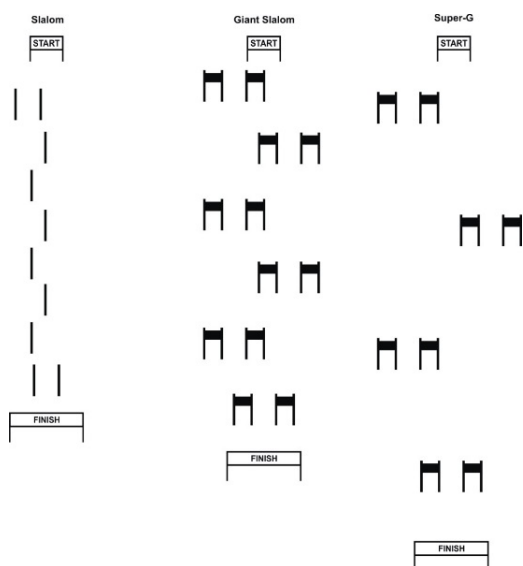
##### 4.4 Bránky a tyče

- 4.4.1 Na vytvorenie slalomovej bránky (referenčné pravidlo FIS č. 804 / 804.1 / 804.2 / 804.3) sa použije jedna slalomová tyč, točná tyč.
- 4.4.2 Samostatná slalomová tyč nemá vonkajšiu tyč s výnimkou prvej a poslednej bránky.
- 4.4.3 Pri obrovskom slalome a Super-G, tvoria bránku dva páry tyčí s terčom medzi nimi
- 4.4.4 Pri obrovskom slalome vzdialenosť od točnej tyče k vonkajšej tyči cez spádnicu je 4 až 8 metrov. Pri Super-G je vzdialenosť najmenej 8 metrov.
- 4.4.5 Pri obrovskom slalome a Super-G sa používajú terče.
- 4.4.6 Prvá bránka (alebo pár brán) po štarte by mala byť vždy červená.

##### 4.5 Plán trate a výbava

- 4.5.1 Schéma rozloženia trate (pozri prílohu pre väčšiu schému)





- 4.5.2 Na postavenie trate musí byť k dispozícii vrták alebo páčidlo, pomocou ktorých sa zasadia tyče do snehu.
- 4.5.3 Musí byť zabezpečená dostatočná ochrana pre štartové a cieľové priestory. Môže sa použiť oplotenie a / alebo siete.
- 4.5.4 Kedykoľvek je to možné, z bezpečnostných dôvodov by mali byť trate oplotené, aby ich lyžiarska verejnosť vnímal ako samostatné závodné miesto. Dodatočné oplotenie, snehové zábrany a ochranné vaky sú zodpovednosťou lyžiarskeho areálu.
- 4.5.5 Farebné značenie môže byť použité z bezpečnostných dôvodov.
- 4.5.6 Mali by byť použité štartové a cieľové banery.
- 4.5.7 Vždy, keď je to možné, sa použije elektronická časomera, doplnená manuálnym meraním času, ktoré slúži ako záložný systém. Ak to nie je možné, môže sa použiť manuálne meranie. Bránkový rozhodcovia sú zodpovední za meranie 2 min. pri dvojminútovom pravidle (pozri Pravidlo dvoch minút).
- 4.6 Systém pre verejné oznámenia
- 4.6.1 Systém pre verejné oznámenia by mal byť k dispozícii pre:
- 4.6.1.1 Vyhlásovanie ocenení pretekárov a výsledkov súťaže;
- 4.6.1.2 A vysielanie komentárov počas súťaže.
- 4.7 Informačné tabule
- 4.7.1 Tabuľa so štartovacím poradím: musí byť umiestnená na štarte a musí oznamovať poradové číslo lyžiara, číslo pretekára a ďalšie relevantné informácie.
- 4.7.2 Výsledková tabuľa: by mala byť umiestnená mimo priestoru cieľa, aby mohla uverejňovať výsledky a zoznam lyžiarov podľa mena, poradového čísla a čísla pretekára.
- 4.7.3 Všeobecná informačná tabuľa: sa musí nachádzať v tesnej blízkosti súťažného priestoru, udeľovania ocenení a ubytovania; a musí obsahovať všeobecné informácie a oznámenia.
- 4.8 Nástroje na opravu lyžiarskej výstroje
- 4.8.1 Nástroje na opravu lyžiarskej výstroje by mali byť počas pretekov používané certifikovaným personálom.
- 4.9 Komunikačné systémy
- 4.9.1 Musí byť zavedený komunikačný systém, ktorý spája závodné priestory, zdravotnícky personál, koordinátorov dobrovoľníkov a funkcionárov súťaže. Závodné priestory môžu využívať ďalšiu komunikáciu.



#### 4.10 Identifikácia personálu pretekov

4.10.1 Občas je užitočné a nevyhnutné identifikovať členov personálu pretekov. Hostiteľské organizácie môžu poskytnúť ramenné pásky alebo vetrovky.

### 5. PERSONÁL

Personál pretekov zahŕňajú:

- Porota
- Rozhodca
- Veliteľ pretekov
- Veliteľ trate
- Štartový rozhodca
- Cieľový rozhodca
- Asistent rozhodcu
- Úradníci (členovia, ktorí nie sú členmi poroty)
- Veliteľ bránkových rozhodcov
- Veliteľ časomier a spracovania dát
- Sekretár pretekov
- Veliteľ zdravotníckych služieb
- Vedúci informácií
- Veliteľ pretekárskeho vybavenia
- Staviteľ trate
- Asistent staviteľa trate
- Dobrovoľníci pretekov
- Bránkový rozhodcovia
- Predjazdci
- Traťoví maršálovia - pracovníci
- Traťový štáb
- Časomiera a spracovanie dát
- Lekárska/Lyžiarska hliadka
- Bežci
- Asistenti pre štartových a cieľových rozhodcov
- Hlásatelia

### 6. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

#### 6.1 Všeobecné pravidlá a modifikácie

6.1.1 Zatiaľ čo pravidlá FIS ponúkajú športovcom a riaditeľom súťaží Special Olympics výhody štandardizovaných lyžiarskych súťaží po celom svete, je potrebné mať na pamäti, že pravidlá FIS boli napísané pre súťaže, na ktorých sa zúčastňujú len športovci, ktorí majú relatívne vysokú úroveň schopností. Malé percento športovcov Special Olympics v Alpskom lyžovaní má schopnosti na takejto vysokej úrovni. Preto je vhodné posúdiť úroveň všetkých športovcov Special Olympics na lyžiarskych tratiach, ktoré sú prispôbené ich schopnostiam. Pravidlá FIS pre Alpské lyžovanie (počet brán, vertikálne kombinácie brán a vertikálny pokles) vytvárajú trate na teréne, ktorý je príliš strmý a dlhý pre lyžiarov s nižšou schopnosťou. Trate pre Special Olympics boli upravené z pravidiel FIS, aby vyhovovali našim športovcom.





Pravidlá pre nastavenie trate, t.j. šírka brán, vzdialenosť od točnej tyče k točnej tyči, požiadavky na priestor štartu a cieľa zostávajú prevažne rovnaké. Špecifické modifikácie pre alpské lyžovanie nahrádzajú požiadavky FIS ako je uvedené v oficiálnych športových pravidlách zimných hrách Special Olympics.

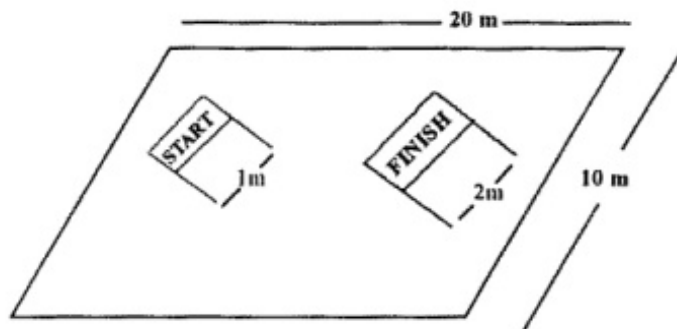
- 6.1.2 Lyžiar, ktorí nezvládli zručnosti požadované na účasť v disciplíne na úrovni Novice - Začiatok, budú súťažiť v disciplínach chôdze na 10 m, Zjazd a / alebo Super zjazd.
- 6.2 Rozdelenie
  - 6.2.1 Všetkým trénerom sa pripomína, aby prehodnotili sekcie v Článku I oficiálnych pravidiel o zimných športoch špeciálnych olympijských hier za účelom objasnenia rozdelenia a vekových skupín.
  - 6.2.2 Lyžiar - začiatok sú rozdelení podľa disciplín na ktoré sú zapísaní.
  - 6.2.3 Začiatok, stredne pokročilí a pokročilí lyžiar majú dva pokusy na upravenej trati obrovského slalomu s ich najvyššou schopnosťou, pričom najrýchlejší čas určuje ich rozdelenie pre súťaž. Ak čas v rozvrhu organizátorov pretekov dovolí, môžu sa pre každú disciplínu uskutočniť kolá pre rozdelenie na základe dosiahnutého času. V prvom kole v každej divízii najrýchlejšia skúšobná jazda štartuje prvá a najpomalšia posledná.
- 6.3 Príprava trate
  - 6.3.1 V prípade disciplín s nižšou schopnosťou (Chôdza na 10 m a Zjazd) môžu byť trate pripravené pomocou rovnakých farebných brán.
  - 6.3.2 Super zjazd sa pripraví striedaním modrej a červenej bránky.
- 6.4 Priestor štartu
  - 6.4.1 Všetky priestory štartu musia byť ploché, čo umožní lyžiarom stáť na štarte v uvoľnenej alebo pripravenej pozícii.
  - 6.4.2 Treba zabezpečiť ľahký prístup do tohto priestoru, ako aj zabezpečiť tento priestor pred vstupom lyžiarskej verejnosti.
- 6.5 Pravidlo posunu
  - 6.5.1 Ak počas súťaže sa súťažiaci presunie z hlavného smeru trate (padne, vynechá bránku, stratí lyže atď.), má limitovaný čas, za ktorý sa musí vrátiť späť na trať.
  - 6.5.2 Súťažiaci, ktorý nedodrží túto časovú lehotu, alebo dostane akúkoľvek pomoc, bude diskvalifikovaný. Časový limit pre lyžiarov začiatok je 2 minúty. Časový limit pre stredne pokročilých a pokročilých lyžiarov je 1 minúta. Diskvalifikácia sa určuje na bránkovej karte bránkovým rozhodcom priradeným k bránke najbližšej k miestu, kde došlo k priestupku. Bránkový rozhodca je zodpovedný za meranie časového limitu na vrátenie na trať.
- 6.6 Štartový povel
  - 6.6.1 Pre všetky Alpské disciplíny Special Olympics na každej úrovni schopností je štartový povel nasledovný: "Päť, štyri, tri, dva, jeden, GO!"
  - 6.6.2 Časomiera začína vtedy, keď lyžiarova prvá topánka prekročí štartovú čiaru, alebo keď je aktivovaná elektronická časomiera.
- 6.7 Bránková čiara
  - 6.7.1 Bránková čiara v zjazde a obrovskom slalome, kde bránka pozostáva z dvoch párov tyčí, ktoré držia terč medzi nimi, je pomyselná najkratšia čiara medzi dvomi vnútornými tyčami na úrovni zeme (snehu).
  - 6.7.2 Bránková čiara v slalome je pomyselná najkratšia čiara medzi točnou tyčou a vonkajšou tyčou na úrovni zeme (snehu).
- 6.8 Správne prejde bránky
  - 6.8.1 Bránka bola správne prekonaná, keď obidve špičky lyží a obidve nohy prejdú cez bránkovú čiaru.



- 6.8.2 Ak súťažiaci stratí lyžu bez toho, aby sa dopustil chyby (nie prejdením obkročmo cez slalomovú tyč), potom špička zostávajúcej lyže a obe nohy musia prejsť cez bránkovú čiaru.
- 6.8.3 Štartové a cieľové čiary sú rovnaké ako bránková čiara.
- 6.8.4 V prípade, že súťažiaci odstráni tyč z vertikálnej polohy pred tým, než obidve špičky lyží športovca a obe nohy prešli cez bránku, špičky lyží a chodidlá musia prejsť pôvodnou bránkou čiarou (značenie na snehu).
- 6.9 Úprava disciplín
- 6.9.1 Slalom/Obrovský slalom
- 6.9.1.1 Slalom a obrovský slalom budú pozostávať z dvoch časovaných kôl. Kombinovaný čas pre každú disciplínu určí výsledky pre ocenenie.
- 6.9.1.2 Nastavenie trate pre druhú jazdu určí porota.
- 6.9.1.3 Pri disciplínach slalom a obrovský slalom, dosiahnutý čas z prvého kola určí poradie pretekára pre druhé kolo v rámci divízie. Pretekár s najpomalším časom štartuje ako prvý, najrýchlejší posledný. Diskvalifikovaní pretekári môžu jazdiť druhé kolo, ale až ako poslední zo skupiny.
- 6.9.2 Super-G
- 6.9.2.1 Organizátori súťaže môžu meniť stupeň obtiažnosti tratí pre Super-G v závislosti od úrovni schopností súťažiacich pretekárov.
- 6.9.2.2 Od všetkých súťažiacich sa vyžaduje jedna tréningová jazda na rovnakej trati pred závodom.
- 6.9.2.3 Usporiadatelia pretekov si môžu zvoliť, či budú merať tréningové kolo. To ale nebude mať žiadny vplyv na štartové poradie pre závod.
- 6.9.2.4 Preteky Super-G budú pozostávať z jedného meraného kola.

## 7. SÚŤAŽNÉ ÚROVNE

- 7.1 Disciplíny Alpského lyžovania pre začiatočníkov
- 7.1.1 Chôdza na 10 m
- 7.1.1.1 Schéma:



- 7.1.1.2 Postavenie
- 7.1.1.2.1 Lokalizujte rovinný priestor o veľkosti 20 m x 10 m, v ktorom môžete usporiadať disciplínu.
- 7.1.1.2.2 Je vhodná blízka vzdialenosť k základnej stanici-budove a registrácii.
- 7.1.1.2.3 Postavte dve tyče jeden meter od seba, medzi ktorými je na snehu vyznačená štartovacia čiara (farebné farbivo).



7.1.1.2.4 10 metrov od štartu určite cieľovú čiaru dvoma tyčami, vzdialených od seba dva metre, s cieľovou čiarou vyznačenou v snehu.

#### 7.1.1.3 Postup pretekov

7.1.1.3.1 Súťažiaci stoja na štarte s oboma špičkami topánok priamo na štartovej čiare. Súťažiaci môžu alebo nemusia mať lyžiarske palice.

7.1.1.3.2 Na štartový povel "Päť, štyri, tri, dva, jeden, GO!" pretekár vyrazí zo štartovej plochy. Ak má súťažiaci problémy so štartom, štartový rozhodca môže pomôcť pretekárovi vyraziť dopredu.

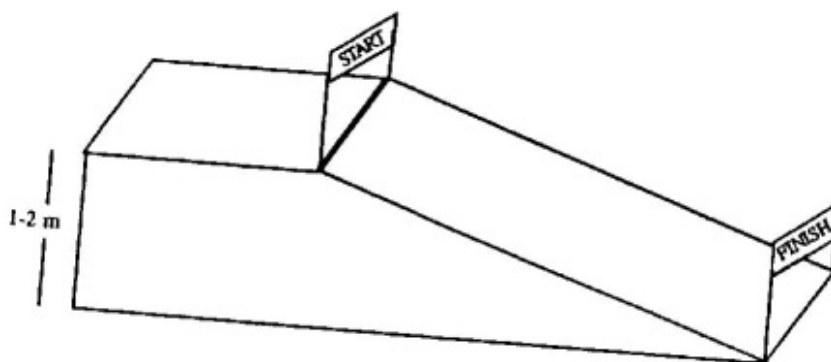
7.1.1.3.3 Časomiera sa spustí, keď prvá noha - topánka pretekára prekročí štartovú čiaru.

7.1.1.3.4 Súťažiaci prejdú vzdialenosť od štartu do cieľa.

7.1.1.3.5 Časomiera sa zastaví, keď pretekárova prvá noha-topánka prekročí cieľovú čiaru.

### 7.1.2 Zjazdová disciplína

#### 7.1.2.1 Schéma



#### 7.1.2.2 Príprava terénu (terén pre začiatočníkov blízko základnej stanice-budovy)

7.1.2.2.1 Terén musí byť jeden až dva metre zvislý.

7.1.2.2.2 Terén musí mať dĺžku 10 až 15 metrov.

7.1.2.2.3 Sklon je konštantný s povrchovou úpravou v rovine.

7.1.2.2.4 Pripravte rovinatý štartový priestor so štartovou čiarou v mieste, kde sa rovina mení na šikmý terén.

7.1.2.2.5 Pripravte štartovaciu bránu o šírke jedného metra so štartovacou čiarou medzi dvoma tyčami.

7.1.2.2.6 Postavte cieľovú bránu štyri metre širokú s cieľovou čiarou medzi dvoma tyčami. Ak je to možné, použite cieľový baner.

#### 7.1.2.3 Postup pretekov

7.1.2.3.1 Súťažiaci stoja na štarte s oboma špičkami topánok priamo na štartovej čiare. Súťažiaci môžu alebo nemusia mať lyžiarske palice.

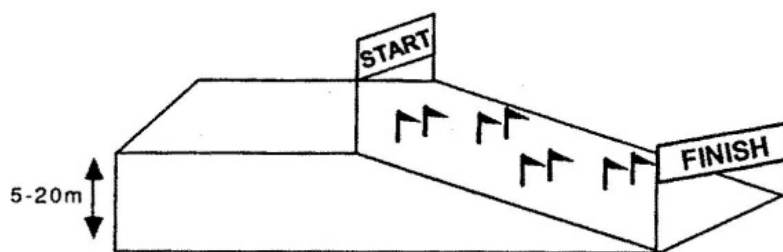
7.1.2.3.2 Na štartový povel "Päť, štyri, tri, dva, jeden, GO!" pretekár vyrazí zo štartovej plochy. Ak súťažiaci má problémy so štartom, štartový rozhodca môže pomôcť pretekárovi vyraziť dopredu.

7.1.2.3.3 Časomiera sa spustí, keď prvá noha - topánka pretekára prekročí štartovú čiaru.

7.1.2.3.4 Súťažiaci zjazdia vzdialenosť od štartu do cieľa.



- 7.1.2.3.5 Časomiera sa zastaví, keď pretekárova prvá noha-topánka prekróčí cieľovú čiaru.
- 7.1.3 Super zjazd
- 7.1.3.1 Schéma



- 7.1.3.2 Príprava terénu (terén pre začiatočníkov blízko základnej stanice-budovy)
- 7.1.3.2.1 Terén musí byť zvislý 5 až 20 m.
- 7.1.3.2.2 Šírka trate: minimálne 25 metrov.
- 7.1.3.2.3 Dĺžka trate: 50 až 100 metrov.
- 7.1.3.2.4 Spádový terén, konštantný rozsah bez prudkých strán alebo privrátených svahov.
- 7.1.3.2.5 Umiestnite rytmicky 4 až 6 brán, aby ste zabezpečili konzistentné kĺzavé pluhové zatáčky po celej dĺžke trate.
- 7.1.3.2.6 Štartová plocha musí byť rovina so štartovou čiarou alebo časomeracím prútom v mieste, kde rovina prechádza do svahu. Štartová čiara je menšia ako 1m.
- 7.1.3.2.7 Cieľový priestor je postavený na šírku aspoň 4 m, kde pretekári vchádzajú na rovinatý terén.
- 7.1.3.3 Postup pretekov
- 7.1.3.3.1 Na štartový povel "Päť, štyri, tri, dva, jeden, GO!" pretekár vyrazí.
- 7.1.3.3.2 Keď prvá topánka prejde cez štartovú čiaru alebo noha súťažiaceho aktivuje štartovací prúťik, spustí sa časomiera.
- 7.1.3.3.3 Časomiera sa zastaví, keď predná (prvá) topánka pretekára prejde cez cieľovú čiaru.

## 7.2 Disciplíny pre začínajúcich lyžiarov

Rozloženie trate pre začínajúcich lyžiarov					
	Disciplína	Počet brán	Vertikálny pokles	Šírka trate	Klasifikácia terénu
7.2.1	Slalom	5 to 15	15 to 50 m	30 m	Začiatočník
7.2.2	Obrovský slalom	5 to 15	20 to 70 m	30 m	Začiatočník
7.2.3	Super-G	5 to 12	25 to 70 m	30 m	Začiatočník

## 7.3 Disciplíny pre stredne pokročilých lyžiarov

Rozloženie trate pre stredne pokročilých lyžiarov					
	Disciplína	Počet brán	Vertikálny pokles	Šírka trate	Klasifikácia terénu

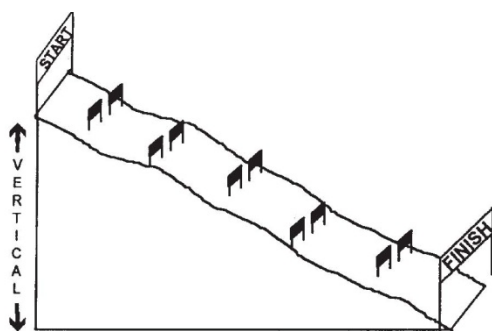


7.3.1	Slalom	15 to 30	30 to 100 m	30 m	Začiatočník/ Stredne pokročilý
7.3.2	Obrovský slalom	15 to 30	50 to 150 m	30 m	Začiatočník/ Stredne pokročilý
7.3.3	Super-G	10 to 20	50 to 200 m	30 m	Začiatočník/ Stredne pokročilý

#### 7.4 Disciplíny pre pokročilých lyžiarov

Rozloženie trate pre pokročilých lyžiarov					
	Disciplína	Počet brán	Vertikálny pokles	Šírka trate	Klasifikácia terénu
7.4.1	Slalom	20 to 45	60 to 200 m	30 m	Pokročilý
7.4.2	Obrovský slalom	20 to 40	100 to 300 m	30 m	Pokročilý
7.4.3	Super-G	15 to 35	150 to 350 m	30 m	Pokročilý

#### SCHÉMA VERTIKÁLNEHO POKLESU

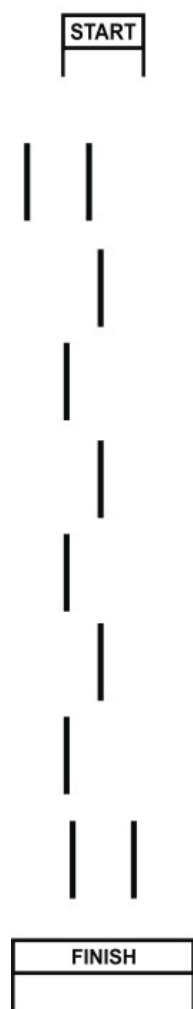




8. PRÍLOHA

ROZLOŽENIE TRATE

Slalom



Obrovský slalom



Super-G

