



Роликовые коньки

Спортивные правила

Special Olympics
Russia



ОГЛАВЛЕНИЕ РАЗДЕЛА

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА	140
2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	140
2.1 Фигурное катание	140
2.2 Соревнования на скорость	140
2.3 Хоккей	140
3. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ	140
3.1 Фигурное катание	140
3.2 Соревнования на скорость	141
3.3 Хоккей	142
4. ОБОРУДОВАНИЕ	142
4.1 Для всех соревнований	142
4.2 Для фигурного катания	142
4.3 Для соревнований на скорость	142
4.4 Для хоккея	142
5. ПЕРСОНАЛ	142
5.1 Фигурное катание	142
5.2 Соревнования на скорость	142
5.3 Хоккей	142
6. ПРАВИЛА – ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	144
6.1 Обязательные упражнения	144
6.2 Произвольное катание – одиночки	144
6.3 Танцы	146
6.4 Произвольное катание – пары	149
6.5 Судейство/Баллы	149
7. ПРАВИЛА – СОРЕВНОВАНИЯ НА СКОРОСТЬ	150
7.1 Виды соревнований	150
7.2 Регистрация времени	150
7.3 Дисквалификации	150
7.4 Каток	150
7.5 Правила эстафет	150
7.6 Правила бега по прямой на 30 м	151
7.7 Правила слалома на 30 м	152

8. ПРАВИЛА – ХОККЕЙ	152
8.1 Ведение мяча на 15 м	152
8.2 Броски по воротам	153
8.3 Командная игра	153
9. СОРЕВНОВАНИЯ ЮНИФАЙД СПОРТА	155
9.1 Фигурное катание	155
9.2 Соревнования на скорость – эстафеты	155
9.3 Хоккей	155

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА

Официальные спортивные правила Специальной Олимпиады для катания на роликовых коньках созданы на основе правил Международной федерации (FIRS) <http://www.rollersports.org/> и определяют порядок проведения всех соревнований. Правила FIRS или национальной федерации могут применяться, пока они не противоречат правилам Специальной Олимпиады или Статье 1. В случае противоречий должны применяться только правила Специальной Олимпиады.

Статья 1 <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf> освещает вопросы кодекса поведения, стандартов тренировок, медицинского обеспечения и безопасности, дивизионирования, критериев перехода на соревнования более высокого уровня и Юнифайд спорта.

2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Перечень предлагаемых соревнований должен предоставить соревновательные возможности атлетам всех уровней способностей. Программы могут сами выбирать подходящие для них виды и определять порядок их проведения. Тренеры обязаны подбирать режимы тренировок и соревнования с учётом способностей и заинтересованности атлетов.

Ниже даётся перечень официальных соревнований:

2.1 Фигурное катание

2.2 Обязательные упражнения одиночек – Уровни I, II, III, IV

2.3 Произвольные упражнения одиночек – Уровни I, II, III, IV

2.4 Танцы одиночные и командные – уровни I, II, III, IV

2.5 Юнифайд спорт командный танец – уровни III, IV

2.6 Произвольное парное катание:

- ✓ Произвольные пары – уровень II
- ✓ Пары Юнифайд спорта – уровень I
- ✓ Пары Юнифайд спорта – уровень II

2.7 Соревнования на скорость:

30 м по прямой; 30 м слалом; 100 м; 200 м; 300 м; 500 м; 700 м; 1000 м; эстафета 2 x 100 м; Юнифайд эстафета 2 x 100 м; эстафета 2x 200 м; Юнифайд эстафета 2 x 200 м; Эстафета 4 x 100 м; Юнифайд эстафета 4 x 100 м.

2.8 Хоккей

- ✓ Ведение мяча на 15 м
- ✓ Броски по воротам
- ✓ Командная игра 5 на 5
- ✓ Игра Юнифайд команд 5 на 5

3. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

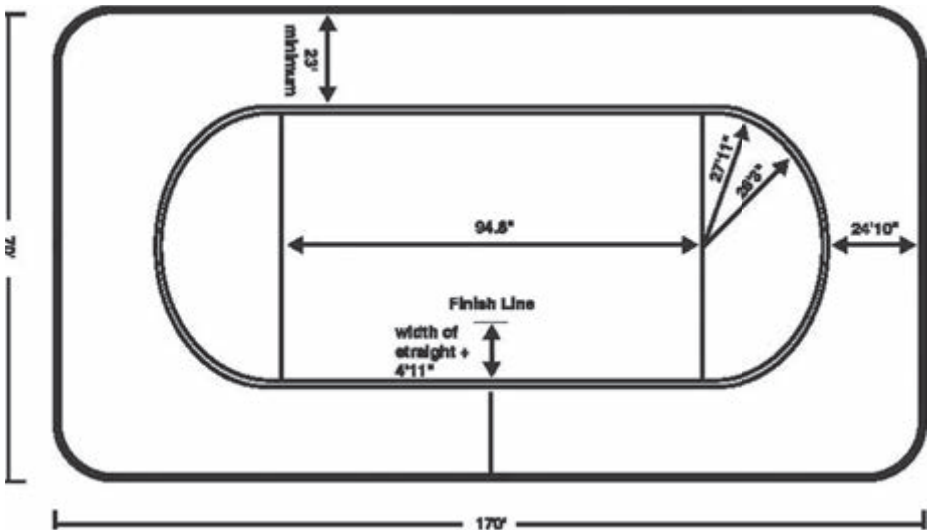
3.1 Фигурное катание

3.1.1 Площадка

3.1.1.1 Идеальная площадка для соревнований это прямоугольник, где зона катания имеет размеры не менее 21 на 58 метров.

3.1.1.2 Покрытие – дерево, пластик или гладкий бетон.

3.1.1.3 В случае необходимости можно адаптировать соревновательную программу и для площадки меньших размеров.



3.1.2 Звуковое сопровождение

3.1.2.1 Для одиночек и танцев необходимо музыкальное сопровождение.

3.1.2.2 Для одиночек достаточно магнитофона или СД плеера.

3.1.2.3 Для танцев Дирекция соревнований может подобрать диски, СД плееры или электроорган.

3.2 Соревнования на скорость

3.2.1 Дорожка

3.2.1.1 В качестве беговой дорожки должна использоваться свободная от препятствий поверхность длиной 100 метров и шириной 50 метров.

3.2.1.2 Такая дорожка является стандартной, но можно использовать и любую другую поверхность большего размера. Если для перевода атлетов на соревнования более высокого уровня не будет учитываться время атлетов, руководители соревнований могут использовать дорожку длиной 90 м для индивидуальных соревнований на 90, 270 или 450 метров вместо соревнований на 100, 300 или 500 метров.

3.2.1.3 Дорожка должна быть размечена четырьмя пилонами высотой 20 см, не заходящими на беговую зону. Можно применять и дополнительные средства разметки границ дорожки.

3.2.1.4 Если между углами 2 и 3, 4 и 1 имеются проходы в ограживающих площадке барьерах, они должны быть закрыты так, чтобы обеспечить непрерывную гладкую поверхность от пола до вершины барьера или стены

3.2.1.5 Если площадка не имеет барьеров, должно быть ограничено лентой, верёвкой, канатами и пр. расстояние не менее 1,5 метров от зоны катания, свободное от стульев, скамеек, зрителей или соревнующихся.

3.2.1.6 Если край дорожки находится на расстоянии менее 9 м от края площадки, все неровности, посторонние предметы, препятствия и сооружения, находящиеся ближе 1,5 метров от дорожки, должны быть укрыты матами.

3.2.1.7 Толщина матов не менее 5 см, высота защиты не менее 26 см от пола.

3.3 Хоккей

- 3.3.1 Размеры площадки: минимальные 20 на 10 метров, максимальные 35 на 17,5 метров.
- 3.3.2 Площадка должна быть окружена невысоким барьером из блоков 5 на 15 см или пластиковыми трубами, которые можно применить и для разделения стандартного катка на две или больше хоккейные площадки.
- 3.3.3 Разметка площадки, включая центр, место для ворот и линию ворот, показана на схеме. Линия ворот должна быть не менее 5 см шириной. По бокам площадки следует предусмотреть пространства с удобным выходом на поле, где могут находиться скамейки запасных и удалённых с поля игроков.

4. ОБОРУДОВАНИЕ

4.1 Для всех видов соревнований

- 4.1.1 Бегуны могут использовать традиционные ролики с двумя осями и четырьмя колёсиками или с двумя, тремя, четырьмя или пятью роликами под серединой ступни.

4.2 Художественное катание

- 4.2.1 Женщины надевают костюмы с юбочкой и колготки или рейтузы. Мужчины надевают комбинезоны или эластичные брюки с рубашкой и галстуком. На местных соревнованиях допустимы свитера или разминочные костюмы.
- 4.2.2 Защитное оборудование – шлемы, бандажи на запястья, наколенники не обязательны, но рекомендованы для некоторых атлетов.
- 4.2.3 Для обязательных упражнений и танцев на одежду крепятся бумажные или матерчатые номера. Мужчины должны иметь номера при исполнении командных танцев. Одиночкам номера не нужны.

4.3 Соревнования на скорость

- 4.3.1 Бегуны должны быть одеты в шорты и подходящие рубашки с короткими рукавами или комбинезоны с короткими рукавами. Форма с голой серединой торса не допускается. Все члены эстафетной команды одеваются одинаково.
- 4.3.2 На всех соревнованиях на скорость все бегуны должны носить сертифицированные велосипедные шлемы (ANSI Z90.4 , SNELL Bicycle standard, American Society for Testing and Materials (ASTM) standard F-1447 and/or CPSC Standard (Consumer Product Safety Commission bike helmet standard). Шлемы нельзя сдвигать на затылок, их следует надвигать на лоб так, чтобы край шлема был чуть выше линии бровей. На площадке всегда следует находиться в правильно закрепленном шлеме.
- 4.3.3 На бегунах закрепляются матерчатые или бумажные номера – один на спине, другой на левом бедре. По решению Технического делегата или руководителя соревнований номера могут крепиться и на шлемах. Члены эстафетной команды имеют одинаковые номера. Для уверенного различения атлетов дополнительно могут применяться цветные нарукавные повязки, чехлы на шлемы или жилеты.
- 4.3.4 Можно давать старт выстрелом стартового пистолета, если его нет, можно пользоваться свистком. При фальстарте даётся повторный старт. Стартовать можно стоя или пригнувшись. Для атлетов с пониженным слухом звуковой сигнал сопровождается взмахом руки или флагом.

- 4.3.5 Если бегун носит очки, они должны быть закреплены.
- 4.3.6 Жевательные резинки или украшения на площадке недопустимы. Бандажи на запястья или наколенники необязательны, но рекомендуются некоторым атлетам.

4.4 Хоккей

- 4.1.1 Ключка длиной до 114 см изготавливается из прочного пластика и может быть укорочена для атлетом малого роста. Вес не более 450 г, закруглённые концы и без плоского крюка.
- 4.1.2 Мяч окружностью 25 см из мягкого гибкого пластика и не имеющий отскока.
- 4.1.3 Ворота прямоугольные высотой 112 см и шириной 152 см с четырёх сторон закрываются лёгкой матерчатой сеткой. Металлическая сетка не допускается.
- 4.1.3 В качестве средств защиты все игроки должны играть в шлемах с маской или щитком, закрывающим всё лицо, и щитки на голени. Вратарь должен играть в шлеме с маской и защитных перчатках. Он может играть и в стандартных хоккейных щитках и перчатках или разумных их эквивалентах, например перчатки для уличного хоккея, щитков для крикета. Предельная ширина щитков вратаря 31 см. Настоятельно рекомендуется носить капю. Наколенники, налокотники не обязательны. Мужчины обязательно должны носить паховый щиток.
- 4.1.4 Форма игроков состоит, как мужчин, так и женщин, состоит из шорт, покрывающих бёдра, и рубашки с короткими рукавами одного цвета для всей команды. На спине номер из одной или двух цифр высотой не менее 20 см.
- 4.1.5 Если две команды оказались в формах одного цвета, команда-хозяин поля должна сменить форму или хотя бы надеть жилеты или накидки другого цвета.

5. ПЕРСОНАЛ

5.1 Художественное катание

- 5.1.1 Все соревнования по фигурному катанию обслуживают три-пять судей, один из которых при необходимости имеет право решающего голоса.

5.2 Соревнования на скорость

- 5.2.1 На каждого бегуна положен отдельный секундометрист.
- 5.2.2 Стартёр даёт старт пистолетом или свистком. Стартёр обязан также обозначать последний круг сигналом колокола и отмашку флагом об окончании забега.
- 5.2.3 Расположение судей должно соответствовать расположению бегунов в момент пересечения ими линии финиша. Примечание: Судьи фиксируют место финиширующего и его время.

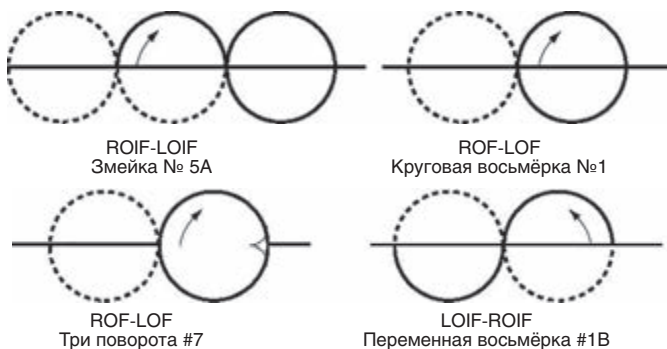
5.3 Хоккей

- 5.3.1 Игру обслуживает один судья. Судья носит белые шорты, белые брюки и белые туфли. Ролики надевать необязательно.
- 5.3.2 В помощь судье в поле позади каждых ворот находится судья, фиксирующий голы.
- 5.3.3 Каждую игру обслуживают секундометрист и секретарь.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1 Обязательные фигуры

- 6.1.1 Все соревнования являются финальными.
- 6.1.2 Одна оценка (от 0 до 100) даётся за форму, точность выполнения и правильные прыжки.
- 6.1.3 Требования к фигурам:
- 6.1.3.1 Уровень I – Фигура №1, ROF-LOF (правая внешняя вперёд – левая внешняя вперёд) – Восьмёрка
- 6.1.3.1.1 Фигурист Уровня I должен уметь:
- 6.1.3.1.1.1 При падении подняться самостоятельно.
- 6.1.3.1.1.2 Стартовать с положения Т .
- 6.1.3.1.1.3 Выполнить ROF и LOF на четверти круга.
- 6.1.3.1.1.4 Перескочить справа налево и слева направо в движении.
- 6.1.3.2 Уровень II – Фигура №1B, LOIF-ROIF (Левая наружная внутренняя вперёд – правая наружная внутренняя вперёд) – Восьмёрку.
- 6.1.3.2.1 Фигурист уровня II должен уметь выполнить все упражнения Уровня I и:
- 6.1.3.2.1.1 Выполнить RIF (правая внутренняя вперёд) и LIF (левая внутренняя вперёд) на ребре на отрезке в круга.
- 6.1.3.2.1.2 Выполнить LOIF и ROIF со сменой рёбер.
- 6.1.3.3 Уровень III – Фигура № 5A, ROIF-LOIF – змейкой.
- 6.1.3.3.1 Фигурист Уровня III должен уметь:
- 6.1.3.3.1.1 Проехать полтора круга на одном отталкивании.
- 6.1.3.4 Уровень IV – Фигура № 7, ROF-LOF – три поворота
- 6.1.3.4.1 Фигурист Уровня IV должен уметь выполнить все упражнения Уровней I и II и:
- 6.1.3.4.1.1 Выполнить ROF и LOF три поворота.
- 6.1.3.4.1.2 Удерживать LIB (левая внутренняя назад) и RIB (правая внутренняя назад) на ребре на круга.
- 6.1.3.4.1.3 Выполнить RIB-LOF и LIB-ROF «Чоктоу».



6.2 Одиночки – произвольное катание

- 6.2.1 Тренер выбирает один или два музыкальных фрагмента для программы атлетов. Под одну музыку могут кататься несколько атлетов. Фрагменты со словами допустимы для Уровней I и II, но не для Уровня III.

- 6.2.2 Каждый атлет катает свою программу в одиночестве.
- 6.2.3 Все соревнования являются финальными.
- 6.2.4 Требования к одиночникам в произвольном катании:
- 6.2.4.1 Уровень I – Одиночники
- 6.2.4.1.1 Одиночник Уровня I в произвольном катании должен уметь:
- 6.2.4.1.1.1 Самостоятельно подняться при падении
- 6.2.4.1.1.2 Выполнить 6 из десяти упражнений перечня.
- 6.2.4.1.2 Максимальное время упражнения – 90 секунд. Атлет должен попытаться выполнить 6 из 10-и ниже перечисленных приёмов. Они могут сделать и 10, но не получают дополнительных очков за номера не из этого списка. Выполнять номера можно в любом порядке. Атлеты получают только одну оценку, от 1 до 100, за технику исполнения. Наказание атлету, который не попытается исполнить 6 приёмов – снижение итоговой оценки.
- 6.2.4.1.3 Приёмы Уровня I включают:
- 6.2.4.1.3.1 Прокат вперёд по прямой на двух ногах.
- 6.2.4.1.3.2 Прокат назад по прямой на двух ногах.
- 6.2.4.1.3.3 Ножницы вперёд
- 6.2.4.1.3.4 Ножницы назад
- 6.2.4.1.3.5 Полукруг на одной ноге вперёд на внутреннем или внешнем ребре.
- 6.2.4.1.3.6 На одной ноге назад на ребре или плоский скрёстный шаг впереди
- 6.2.4.1.3.7 Скрёстный шаг назад
- 6.2.4.1.3.8 Три или больше различных шагов вперёд
- 6.2.4.1.3.9 Остановка носком.
- 6.2.4.2 Уровень II – Одиночники, произвольное катание
- 6.2.4.2.1 Одиночник Уровня II должен уметь выполнить 7 из 10 перечисленных приёмов.
- 6.2.4.2.2 Максимальное время – две минуты. Атлет должен попытаться выполнить не менее семи приёмов из 10-и в списке. Они могут сделать и 10, но не получают дополнительных очков за номера не из этого списка. Выполнять номера можно в любом порядке. Атлеты получают только одну оценку, от 1 до 100, за технику исполнения. Наказание атлету, который не попытается исполнить 7 приёмов – снижение итоговой оценки.
- 6.2.4.2.3 Приёмы Уровня II включают:
- 6.2.4.2.3.1 «Убить утку» – скольжение на одной ноге
- 6.2.4.2.3.2 Арабеск или спираль вперёд
- 6.2.4.2.3.3 Прыжок кролика
- 6.2.4.2.3.4 Прыжок двумя ногами поворотом назад
- 6.2.4.2.3.5 Поза орла (руки в стороны, ноги врозь)
- 6.2.4.2.3.6 Прыжок или поворот «Мохаук»
- 6.2.4.2.3.7 Ход назад скрёстным шагом
- 6.2.4.2.3.8 Вращение на двух ногах
- 6.2.4.2.3.9 Вращение на одной ноге
- 6.2.4.3.10 Остановка Т-стоп
- 6.2.4.3 Одиночник Уровня III должен уметь:
- 6.2.4.3.1 Выполнить три из перечисленных вращений и пять из перечисленных прыжков.

- 6.2.4.3.2 Максимальное время 2,5 минуты. Атлеты должны попытаться выполнить не менее пяти прыжков в один оборот или в пол-оборота и три вращения. Даются две оценки – одна за содержание и сложность элемента и одна за технику.
- 6.2.4.3.3 Вращения
- 6.2.4.3.3.1 Вращение на двух ногах
- 6.2.4.3.3.2 Вращение на любом ребре стоя или в приседе
- 6.2.4.3.3.3 Вращение стоя со сменой ног
- 6.2.4.3.4 Прыжки
- 6.2.4.3.4.1 Прыжок кролик
- 6.2.4.3.4.2 Прыжок «Мохрук»
- 6.2.4.3.4.3 Прыжок вальс
- 6.2.4.3.4.4 Оборот или пол-оборота *mapes* (Что Это?)
- 6.2.4.3.4.5 Оборот или пол-оборота флип, Сальхов.
- 6.2.4.4 Уровень IV – одиночки, произвольное катание
- 6.2.4.4.1 Максимальное время – три минуты. Атлеты должны стараться выполнить не менее пяти прыжков, одну комбинацию из трёх прыжков и три вращения. Прыжки могут быть в один, полтора и три оборота. Вращения должны включать не менее одного «верблюда» на любом ребре и одного вращения в приседе на любом ребре. Атлеты должны также выполнить дорожку шагов на длину не менее половины площадки.



G
Рука об руку



H
Перекрещённые руки



G
Руки сбоку

6.3 Танцы

- 6.3.1 Все соревнования являются финальными.
- 6.3.2 Одиночные и командные (один мужчина и одна женщина) соревнования могут быть в каждом уровне.
- 6.3.3 Одна оценка, от 1 до 100, даётся за форму, время, качество толчков и точность шагов, содержание и согласованность команды.
- 6.3.4 В командных танцах партнёры могут выбрать любую из показанных выше позиций без потери очков.
- 6.3.5 Требования к танцам
- 6.3.5.1 Уровень I – Танец, шаги на 1-2-3 под Вальс 108
- 6.3.5.1.1 Танцоры Уровня I должны уметь:
- 6.3.5.1.1.1 При падении подняться самостоятельно.
- 6.3.5.1.1.2 Выполнять шаги на 1-2-3 влево и вправо.
- 6.3.5.1.1.3 Отбивать такт Вальса 108 хлопками или шагами при изменениях тона.

6.3.5.2 Уровень II – Танец, Вальс-скольжение

6.3.5.2.1 Танцор Уровня II должен уметь:

6.3.5.2.1.1 Выполнить по- и против часовой стрелки последовательность шагов, скользящих шагов, задержек и задержек на счёт 2-1-3-3).

6.3.5.2.1.2 Объединить последовательность так, чтобы исполнить предписанный рисунок для скользящего или простого вальса.

6.3.5.3 Уровень III – Танец, Марш конькобежцев

6.3.5.3.1 Танцор Уровня III должен уметь:

6.3.5.3.1.1 Выполнить по и против часовой стрелки бег со скрестным RIF перед собой.

6.3.5.3.1.2 Перейти от скрестного ROF перед собой в скрестный LIF позади.

6.3.5.4 Уровень IV – Танец, Танго Сиеста

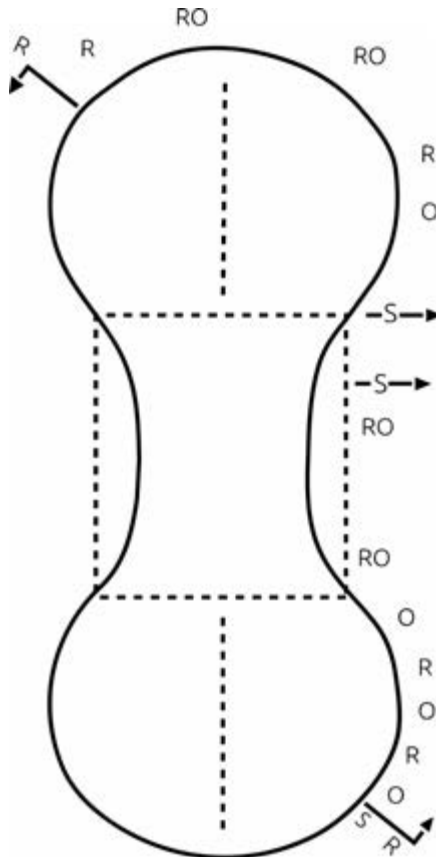
6.3.5.4.1 Танцор Уровня VI должен уметь:

6.3.5.4.1.1 Выполнить поворот «Мохрук» RIF-LIB.

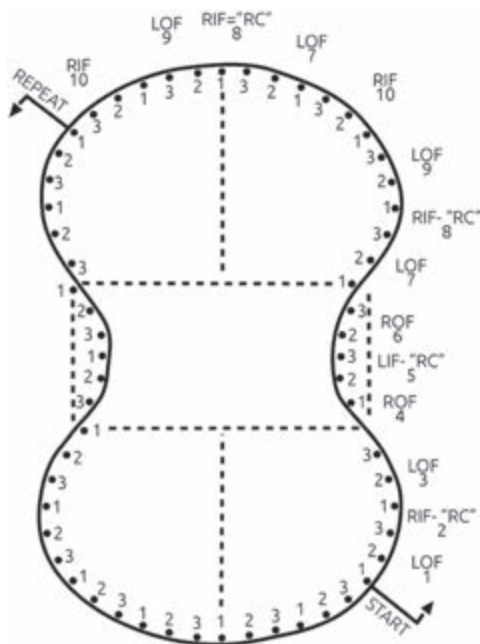
6.3.5.4.1.2 Выполнить движение назад со скрестным RIF перед собой.

6.3.5.4.1.3 Перейти из скрестного перед собой LIB в поворот «Мохрук»RIF.

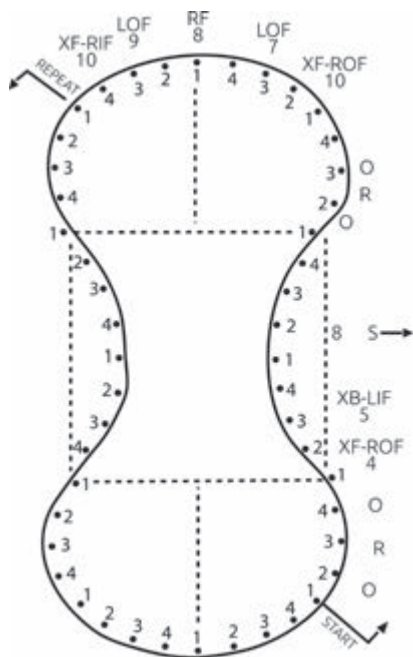
6.3.5.4.1.4 Выполнить скрестный позади RIF



Танго Сиеста



Скользящий вальс



Марш конькобежцев

6.4 Произвольное парное катание

6.4.1 В произвольном катании соревнуются смешанные пары под музыку собственного выбора. Максимальное время – две минуты, минимального предела нет.

6.4.2 Во всех уровнях команды должны стремиться включить не менее шести элементов. За исполнение даётся одна оценка от 1 до 100. Танцорам рекомендуется добавлять активную работу ног. За включение элементов, не включённых в список, баллы не снижаются. В каждую программу необходимо включать не менее одного контактного элемента, одного зеркального (они пишут теневого), одного прыжка и одного вращения.

6.4.3 Требования к произвольным парам

6.4.3.1 Элементы Уровня I :

6.4.3.1.1 Контактные ножницы, лицом к лицу

6.4.3.1.2 Контактные скрёстные шаги впереди, бок о бок

6.4.3.1.3 Контактное вращение лицом к лицу, держась за руки

6.4.3.1.4 Контактная остановка, остановка носком или Т-стоп

6.4.3.1.5 Контактная поза орла

6.4.3.1.6 Зеркальная поза орла

6.4.3.1.7 Зеркальные прыжки кролика

6.4.3.1.8 Зеркальные прыжки на двух ногах

6.4.3.1.9 Зеркальные вращения на двух ногах

6.4.3.1.10 Зеркальные вращения на одной ноге выпрямившись

6.4.3.1.11 Арабеск с помощью, рука мужчины на бедре женщины

6.4.3.1.12 Прыжок двумя ногами с поддержкой (mini lift), бок о бок, прыгает женщина

6.4.3.1.13 «Убить утку» с по – женщина внизу, мужчина стоит

6.4.3.2 Элементы Уровня II:

6.4.3.2.1 Контактный арабеск, бок о бок или лицом к лицу

6.4.3.2.2 Контактный «Убить утку», бок о бок

6.4.3.2.3 Контактные прыжки «Мохрук»

6.4.3.2.4 Контактное вращение «Верблюд», бок о бок

6.4.3.2.5 Контактные прыжки Вальс

6.4.3.2.6 Зеркальные прыжки «Мохрук»

6.4.3.2.7 Зеркальные вращения на одной ноге, выпрямившись

6.4.3.2.8 Зеркальные вращения «Верблюд» или в приседе

6.4.3.2.9 Арабеск с помощью, женщина задом, мужчина помогает

6.4.3.2.10 Поддержка за бедра, вращение не обязательна

6.4.3.2.11 Поддержка Stag, вращение не обязательна

6.4.3.2.12 В вальсе прыжок с броском

6.4.3.2.13 Поддержка Pass over.

6.5 Судейство/очки в произвольном катании

6.5.1 Хотя ориентиры для судейства фигурного катания устанавливаются руководством соревнований, судьи должны ориентироваться на приведённые критерии.

6.5.2 За элементы, не включённые в перечень, дополнительные очки не даются.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ НА СКОРОСТЬ

7.1 Соревнования

7.1.1 За исключением случаев, когда нужны предварительные забеги, все забеги финальные.

7.2 Контроль времени

7.2.1 Хотя все забеги начинаются по сигналу свистком или пистолетом, секундометристы включают свои приборы, когда первый бегун пересекает финишную линию. Секундометристы останавливают свои приборы, когда финишную линию пересекает тот бегун, к которому они назначены.

7.2.2 В предварительных забегах при падении бегуна его секундометрист останавливает секундомер и снова включает его, когда бегун поднимется и продолжит движение.

7.3 Дисквалификации

7.3.1 Дисквалификации могут быть объявлены за следующие нарушения:

7.3.1.1 Умышленная блокировка, удар, толчок или подножка сопернику.

7.3.1.2 Бег с внутренней стороны ограждающего беговую зону пилона или пропускание пилона между ног, когда одна нога оказывается с внутренней стороны, а другая с внешней.

7.3.1.3 Падение в таком месте, где это затрудняет движение другого бегуна. Падение в финальном забеге и неспособность подняться.

7.3.1.4 Повреждение (поломка) конька, исключающая продолжение забега.

7.3.1.5 Получение физической помощи после сигнала стартера.

7.4 Каток

7.4.1 Каток это огороженная площадка, внутри которой обозначена беговая дорожка, пересечённая линией финиша. Зона передачи эстафеты должна иметь размер, достаточный для размещения ожидающих своей очереди бегунов. Обычно размеры её 5 на 3 метра.

7.5 Правила эстафеты

7.5.1 В эстафете первый бегун стартует на линии, а остальные ждут в зоне передачи. После начала забега очередной бегун переходит в зону передачи между пилонами 4 и 1, стараясь уравнивать свою скорость со скоростью партнёра к моменту передачи. Передача эстафеты осуществляется касанием бегуна следующего этапа. Атлет, выходящий из зоны передачи, не может выбежать на трассу до касания между пилонами 4 и 1. После касания пробежавший свой этап атлет должен отъехать в конец катка и не покидать его до конца эстафеты.

7.5.2 Если касания не было, налагается дисквалификация. После касания пробежавший свой этап атлет должен отъехать в конец катка и не покидать его до конца эстафеты.

7.5.3 Дисквалификация объявляются за следующие нарушения:

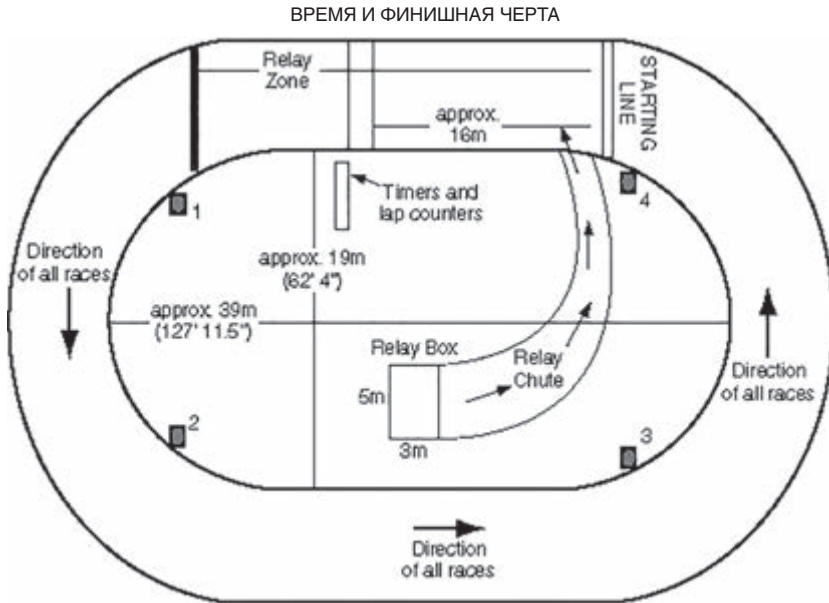
7.5.3.1 Не было касания.

7.5.3.2 Было касание, а толчок.

7.5.3.3 Пробежавший свой этап бегун не остался на катке до конца соревнования.

7.5.3.4 Пробежавший свой этап бегун вернулся в зону передачи.

7.5.4 Эстафетные команды могут быть мужские, женские или смешанные.



7.6 Правила бега по прямой на 30 метров

- 7.6.1 Любой атлет, способный пробежать эту дистанцию за 15 или менее секунд, не может участвовать в таком соревновании. Такие атлеты должны быть переведены на более высокий уровень – 100, 200, 300, 500, 700 или 1000 метров.
- 7.6.2 Оборудуется прямая дорожка длиной 30 метров и шириной не менее 5-и метров. Такой же ширины должны быть линии старта и финиша.
- 7.6.3 Все бегуны должны соревноваться в шлемах. Жевательные резинки и украшения не допускаются. Можно пользоваться наколенниками и бандажами на запястья.
- 7.6.4 На спине и левом бедре каждого атлета размещаются матерчатые номера. Номера на шлемах необязательны и размещаются по решению Технического делегата или руководителя соревнований.
- 7.6.5 Старт даётся пистолетом или свистком. При фальстарте старт повторяется.
- 7.6.6 Во время забега ни один атлет не имеет права получать физическую помощь. Ходунки или другие немеханические средства могут быть разрешены.
- 7.6.7 На каждого бегуна назначается отдельный секундометрист, который начинает отсчёт времени по выстрелу или свистку стартера. Секундометрист останавливает свой прибор, когда финишную черту пересечёт его атлет.
- 7.6.8 В предварительных забегах – если атлет упадёт, время останавливается и включается снова после того, как он поднимется и продолжит движение.
- 7.6.9 Все бегуны в забеге стартуют одновременно. Судьи распределяют места согласно показанному ими времени.
- 7.6.10 Любой атлет, который толкает, блокирует или ставит подножку сопернику и мешает его движению, подлежит дисквалификации.

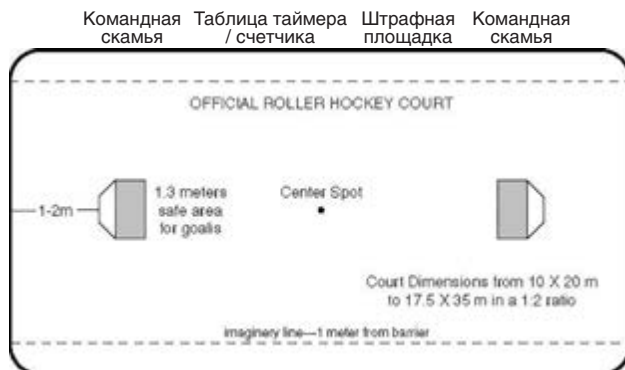
7.7 Правила слалома на 30 метров

- 7.7.1 Любой атлет, способный пробежать эту дистанцию за 15 или менее секунд, не может участвовать в таком соревновании. Такие атлеты должны быть переведены на более высокий уровень – 100, 200, 300, 500, 700 или 1000 метров.
- 7.7.2 Оборудуется прямая дорожка длиной 30 метров и шириной не менее 5-и метров. Такой же ширины должны быть линии старта и финиша.
- 7.7.3 Шлемы обязательны для всех. Жвачки и украшения недопустимы. Бандажи на запястья и наколенники необязательны, но могут быть рекомендованы некоторым атлетам.
- 7.7.4 На спине и левом бедре каждого атлета размещается матерчатый номер. Номера на шлеме – на усмотрение Технического делегата или руководителя соревнований.
- 7.7.5 Старт даётся пистолетом или свистком. При фальстарте старт повторяется.
- 7.7.6 Во время забега ни один атлет не имеет права получать физическую помощь. Ходунки или другие немеханические средства могут быть разрешены.
- 7.7.7 На трассе размещается 5 пилонов на расстоянии 5 метров один от другого. Первый пилон ставится в пяти метрах от линии старта. После старта атлеты огибают пилоны поочередно справа и слева. Начинать можно с любой стороны.
- 7.7.8 За каждый пропущенный или пропущенный между ног пилон к времени забега прибавляется одна секунда.
- 7.7.9 Стартёр включает секундомер по выстрелу или свистку стартёра и останавливает его после пересечения атлетом линии финиша.

8. ПРАВИЛА СЛОРЕВНОВАНИЙ – ХОККЕЙ

8.1 Ведение мяча на 15 метров

- 8.1.1 Пять конусов располагаются по прямой линии на расстоянии 3 метра один от другого. Конец линии на линии ворот.
- 8.1.2 Каждый атлет ведёт мяч вдоль линии, объезжая конусы поочередно с каждой стороны и в конце посылая мяч в ворота.
- 8.1.3 Победителем будет тот, кто преодолет всю дистанцию и забьёт мяч в ворота, затратив меньше времени. Время отсчитывается с сигнала стартёра и до момента пересечения мячом линии ворот.
- 8.1.4 За каждый пропущенный конус добавляется одна секунда.



8.2 Броски по воротам

- 8.2.1 По дуге радиусом 6 метров от центра линии ворот равномерно размещаются пять мячей.
- 8.2.2 Каждый атлет по очереди старается забить в ворота каждый мяч. Время отсчитывается от сигнала стартера до последнего удара по мячу. За каждый забитый мяч даётся одно очко
- 8.2.3 Победителем объявляется тот, кто забил больше мячей.
- 8.2.4 Если два или более атлетов в дивизионе забили равное количество мячей, победитель определяется по меньшему времени.

8.3 Командная игра

8.3.1 Команда

- 8.3.1.1 Каждая команда на поле состоит из пяти игроков, включая вратаря. Общее число игроков в команде до девяти человек, число замен не ограничено.
- 8.3.1.2 Команды могут быть мужские, женские или смешанные.
- 8.3.1.3 Команда, в которой из-за травмы, болезни или удалений осталось два игрока считается проигравшей.
- 8.3.1.4 У капитана должна быть буква «С» на рубашке или нарукавная повязка со словом «Captain». На поле Капитан представляет команду перед судьей.

8.3.2 Игра

- 8.3.2.1 Цель игры – забить мяч в ворота соперника и защищать свои ворота. Победит команда, забившая больше голов.
- 8.3.2.2 Игра ведётся в два периода по 8 минут, перерыв 3 минуты.
- 8.3.2.3 Мяч можно забивать только клюшкой.

8.3.3 Начало

- 8.3.3.1 Сторону монеты при розыгрыше загадывает капитан команды гостей.
- 8.3.3.2 Угадавший выбирает право первого удара или сторону площадки.
- 8.3.3.3 Игра начинается с центра площадки.
- 8.3.3.4 После перерыва команды меняются сторонами.

8.3.4 Счет

- 8.3.4.1 Гол засчитывается после полного пересечения линии ворот мячом.
- 8.3.4.2 Судья обозначает гол поднятием руки над головой.
- 8.3.4.3 Гол, забитый в свои ворота, считается.
- 8.3.4.4 После гола игра возобновляется с центра командой, пропустившей гол.

8.3.5 Вбрасывание

- 8.3.5.1 Судья объявляет вбрасывание поднятием руки с двумя пальцами, образующими фигуру «V.» Это происходит после остановки игры на линии, расположенной на расстоянии одного метра от бортика. Каждый игрок располагается спиной к своим воротам и ставит конец клюшку на расстояние 23 см от мяча. Судья даёт свисток и игра продолжается.

8.3.6 Штрафные удары

- 8.3.6.1 Судья назначает штрафной удар, когда игрок нарушает правила или когда мяч умышленно или неумышленно покидает площадку. Сигнал даётся поднятием одной руки с открытой ладонью и второй рукой, указывающей на место, откуда будет наноситься удар. Мяч кладётся на линию в одном метре от бортика. Бьющий должен подождать, пока члены другой коман-

ды не отойдут на 3 метра, и выполняет удар, не дожидаясь свистка судьи. Повторное касание им мяча недопустимо, пока его не коснулся игрок другой команды или мяч не попал в ворота.

8.3.7 Замены

8.3.7.1 Замены допускаются в любое время, но новый игрок не может выйти на поле, пока с него не ушёл тот, кого заменяют.

8.3.7.2 Игрок, отправленный на скамейку штрафников может быть заменён.

8.3.8 Таймауты

8.3.8.1 В каждой половине матча каждая команда имеет право на один таймаут. Капитан может запросить таймаут в любой момент владения мячом его командой. После таймаута игра возобновляется с вбрасывания.

8.3.9 Досрочное прекращение игры («Помилование»)

8.3.9.1 Судья может прекратить игру, если перевес одной команды достиг восьми голов.

8.3.10 Конец игры

8.3.10.1 Судья даёт сигнал об окончании игры свистком.

8.3.10.2 Если гол забит в последние секунды матча, судья сначала возобновляет игру, и лишь затем даёт свисток о её окончании.

8.3.11 Тай-брейк

8.3.11.1 Если игра завершается вничью, а выявление победителя необходимо, после трёхминутного перерыва играют ещё два периода по две минуты. Если опять ничья, судьба матча решается бросками с точки, расположенной на половине расстояния от центра до линии ворот.

8.3.11.2 Первый удар разыгрывается монетой, далее команды бьют по очереди.

8.3.12 Предупреждения и наказания

8.3.12.1 Жёлтая карточка - первое официальное предупреждение игроку и возможный штрафной удар.

8.3.12.2 Синяя карточка – удаление игрока на две минуты и возможный штрафной удар.

8.3.12.3 Красная карточка даётся за серьёзное или повторное нарушение и означает удаление до конца игры.

8.3.12.4 Размеры карточек примерно 8 на 12 см. Предъявляя карточки, судья должен поднять их над головой дать указание секретарю занести в протокол номер игрока и суть нарушения. Секретарь и секундометрист должны следить за удалённым игроком и дать ему сигнал о возвращении на поле.

8.3.13 Типичные нарушения

8.3.13.1 Игра повреждённой клюшкой.

8.3.13.2 Играть мячом без клюшки.

8.3.13.3 Касаться мяча, когда любая часть тела игрока касается пола (не относится к вратарю).

8.3.13.4 Играть, держась за бортик или рамку ворот.

8.3.13.5 Препятствование движению соперника или толкание его на бортик.

8.3.13.6 Игра высоко, т.е. выше талии поднятой клюшкой.

8.3.13.7 Подбрасывание мяча выше верхней планки ворот (кроме случаев рикошета).

8.3.13.8 «Рубка» мяча, т.е. удар по мячу ребром крюка клюшки.

- 8.3.13.9 Грубая игра, в том числе подножка, удар ногой, толчок, удар или зацеп клюшкой, бросание клюшки, драка или неспортивное поведение
- 8.3.14 Вратарь
- 8.3.14.1 Вратарь должен играть на коньках за исключением случаев, когда мяч находится в непосредственной близости от него.
- 8.3.14.2 В зоне на расстоянии в 1,3 метра от линии ворот вратарь может останавливать мяч любой частью тела и отбивать его ладонью, ногой или клюшкой, даже находясь на коленях, сидя или лёжа на полу.
- 8.3.14.3 Вратарь не имеет права умышленно задерживать пойманный мяч, прятать его под своим телом или садиться на него, чтобы остановить игру.

9. СОРЕВНОВАНИЯ ЮНИФАЙД СПОРТА

9.1 Фигурное катание

- 9.1.1 Команды Юнифайд спорта должны быть смешанными по полу и состоять из одного атлета и одного партнёра.
- 9.1.2 Команды Юнифайд спорта группируются по возрасту и уровню способностей.

9.2 Соревнования на скорость – эстафеты

- 9.2.1 Каждая эстафетная Юнифайд команда должна состоять из равного количества атлетов и партнёров.
- 9.2.2 Очередность стартов в Эстафетной Юнифайд команде произвольная.

9.3 Хоккей

- 9.3.1 В составе команды должно быть пропорциональное количество атлетов и партнёров.
- 9.3.2 Во время игры на поле в любое время должно быть не более трёх атлетов и двух партнёров. Нарушившей это соотношение команде засчитывается поражение.
- 9.3.3 В каждой команде должен быть неиграющий тренер, отвечающий за состав и поведение команды в ходе игры.