



Бег на снегоступах



Специальная
Олимпиада
России

СОДЕРЖАНИЕ

БЕГ НА СНЕГОСТУПАХ

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА	3
2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	3
3. ТРАССЫ	3
3.1 Короткая трасса.....	3
3.2 Длинная трасса.....	4
4. ОБОРУДОВАНИЕ.....	4
4.1 Снегоступы.....	4
4.2 Палки	5
5. ПЕРСОНАЛ.....	5
5.1 Официальные лица	5
5.2 Их обязанности	5
6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	6
6.1 Проверка оборудования.....	6
6.2 Старт.....	6
6.3 Ход гонки.....	6
6.4 Дисквалификации	7
6.5 Финиш	7
6.6 Дисквалификация эстафетной команды.....	8
6.7 Эстафетная палочка	8
6.8 Юнифайд спорт	9
6.9 Состав команды.....	9
6.10 Участие в эстафете	9
6.11 Протесты	9
6.12 Использование ведущего бегуна.....	9
Приложение А.....	10

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА

Все соревнования Специальной Олимпиады по бегу на снегоступах проводятся в соответствии с Официальными спортивными правилами Специальной Олимпиады. Специальная Олимпиада, Инк. является Верховным международным руководящим органом бега на снегоступах.

Статья 1 Правил , <http://media.specialolmpics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules- Article-1.pdf> – даёт дополнительную информацию по вопросам кодекса поведения, стандартов тренировок, нормам обеспечения медицинскими услугами и безопасности, дивизионирования, награждений, критериев перехода к соревнованиям более высокого уровня и Юнифайд спорта.

2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Разнообразие видов соревнований предоставляет соревновательные возможности для атлетов всех уровней способностей. Программы могут сами выбирать подходящий для них вид и определять порядок их проведения. Тренеры обязаны обеспечить тренировочный процесс и выбор соревнований с учётом интересов и способностей каждого атлета.

Перечень официальных соревнований в Специальной Олимпиаде:

1. 25 метров
2. 50 метров
3. 100 метров
4. 200 метров
5. 400 метров
6. 800 метров
7. 1600 метров
8. 5 км
9. 10 км
10. Эстафета 4 x 100 метров
11. Эстафета 4 x 200 метров
12. Эстафета 4 x 400 метров
13. Юнифайд эстафета 4 x 100 метров
14. Юнифайд эстафета 4 x 200 метров
15. Юнифайд эстафета 4 x 400 метров

3. ТРАССЫ

3.1. Короткая трасса

- 3.1.1. Короткая трасса – это замкнутая петля длиной 400 метров и шириной не менее одного метра на каждого участника забега.
- 3.1.2. Трасса длиной 400 метров должна быть довольно плоской.
- 3.1.3. Трасса должна быть подготовлена так, чтобы на всех её участках условия были одинаковыми.

3.1.4. Движение по трассе осуществляется против часовой стрелки.

3.2. Длинная трасса

- 3.2.1. Длинная трасса должна быть длиной 1600 и ли более метров и иметь переменный рельеф и петли.
- 3.2.2. Соотношение трасс и видов соревнований:
- 3.2.3. Забеги на 25, 50 и 100 метров
 - 3.2.3.1. Бег по прямой и по отдельным дорожкам, чтобы обеспечить одновременный бег нескольких участников.
 - 3.2.3.2. Для забегов на 25, 50 и 100 метров дорожки должны быть размечены.
 - 3.2.3.3. Минимальная ширина дорожек один метр, но предпочтительная ширина 1,7 метра.
- 3.2.4. Забег на 200 метров
 - 3.2.4.1. Бег на половине кольца в 400 метров.
 - 3.2.4.2. Забег на 400 метров
 - 3.2.4.3. Один полный круг по кольцу в 400 метров.
 - 3.2.4.4. Забег на 800 метров
 - 3.2.4.5. Два полных круга на кольце в 400 метров.
 - 3.2.4.6. Забег на 1600 метров
 - 3.2.4.7. Бег по трассе с переменным рельефом и использованием кольца в 400 метров для старта и финиша.
 - 3.2.4.8. Забеги на 5 и 10 км
 - 3.2.4.9. Бег по трассе с переменным рельефом.
 - 3.2.4.10. Эстафета 4 x 100 метров
 - 3.2.4.11. Бег по кольцу в 400 метров с тремя зонами смены этапов.
 - 3.2.4.12. Зона передачи имеет длину 20 метров и хорошо обозначена.
 - 3.2.4.13. Начало зоны должно быть в ближайшей к линии старта точке.
 - 3.2.4.14. Эстафета 4 x 200 метров
 - 3.2.4.15. Бег по кругу в 400 метров с двумя зонами смены этапов.
 - 3.2.4.16. Зона передачи имеет длину 20 метров и хорошо обозначена.
 - 3.2.4.17. Начало зоны должно быть в ближайшей к линии старта точке.
 - 3.2.4.18. Эстафета 4 x 400 метров
 - 3.2.4.19. Бег по кругу в 400 метров с одной зоной передачи.
 - 3.2.4.20. Зона передачи имеет длину 20 метров и хорошо обозначена.
 - 3.2.4.21. Начало зоны должно быть в ближайшей к линии старта точке.

4. ОБОРУДОВАНИЕ

4.1. Снегоступы

- 4.1.1. Минимальные размеры рамы снегоступов 17,78 на 50,8 см. Измерения делаются по прямой линии между крайними точками самой длинной и самой короткой частями рамы. Это означает, что рама должна иметь хотя бы две точки на расстоянии 17,78 см по ширине и хотя бы две точки на расстоянии 50,8 см по длине.
- 4.1.2. Установленные изготовителем зацепы на носке и пятке допустимы. Никакие дополнительные шипы ставить нельзя.
- 4.1.3. Снегоступ состоит из рамы и плетёной или цельной плоскости внутри её.

- 4.1.4. Нога должна надёжно фиксироваться креплением.
- 4.1.5. Участники соревнований должны и в дивизионировании, и в финалах пользоваться снегоступами одного и того же стиля, торговой марки, типа и размера, а также одного типа одежды.
- 4.1.6. Обувь
- 4.1.7. Обувь обязательна и может быть прогулочной, для бега, для снега и т.п.

4.2. Палки

- 4.2.1. При желании можно пользоваться палками.
- 4.2.2. Номера
Номера на груди должны быть видны.

5. ПЕРСОНАЛ

5.1. Официальные лица

- 1. Начальник трассы
- 2. Руководитель соревнований
- 3. Главный стартёр
- 4. Помощник стартёра
- 5. Судья на финише
- 6. Судьи на трассе
- 7. Главный секундометрист

На крупные соревнования могут приглашаться Технический делегат и другие лица

5.2. Их обязанности

- 5.2.1. Начальник трассы отвечает за подготовку и содержание трассы и её соответствие официальным спортивным правилам
- 5.2.2. Руководитель соревнований контролирует ход соревнований и обеспечивает соответствие оборудования и характеристик соревнований официальным правилам.
- 5.2.3. Главный стартёр определяет последовательность стартов. Судья на линии старта следит, не было ли фальстарта.
- 5.2.4. Главный стартёр должен убедиться, что перед стартом все участники забега заняли свои места позади линии старта. Помощник стартёра стоит на дистанции в десяти метрах от старта и останавливает забег в случае фальстарта.
- 5.2.5. Судья на линии финиша фиксирует время и номера финиширующих, чтобы определить занятые ими места.
- 5.2.6. Судьи на трассе контролируют прохождение трассы участниками и соблюдение ими правил соревнования.
- 5.2.7. Главный секундометрист отвечает за распределение официальных лиц по трассе, контролирует ручную и электронную фиксацию времени, при необходимости помогает судье на финише.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Проверка оборудования

- 6.1.1. Перед каждым соревнованием должны быть проверены все снегоступы и эстафетные палочки.
- 6.1.2. Номера участников должны быть ясно видны судьям в течение всех соревнований

6.2. Старт

- 6.2.1. Перед стартом носки снегоступов всех участников забега должны быть позади линии старта, обозначенной на снегу. Её касание любой частью тела или одежды не допускается. Любые приспособления, могущие дать преимущество при старте (колодки, ямки и т.п.) запрещены.
- 6.2.2. Все атлеты дивизиона стартуют одновременно. Раздельный старт не применяется.
- 6.2.3. Участники могут начинать забег после сигнала стартера.
- 6.2.4. Последовательность команд стартера:
- 6.2.5. Устная команда «Приготовиться!» («Racers Ready»).
- 6.2.6. Сигнал к старту: команда «Пошли!» («Go») или выстрел стартового пистолета.
- 6.2.7. Дополнительный индикатор команды – флаг – может быть применён, если атлет плохо слышит, или касание, если атлет плохо видит.
- 6.2.8. Фальстарт
- 6.2.9. Фальстарт объявляется, если атлет стартует раньше команды стартера.
- 6.2.10. Фальстартом является явное движение любой части тела после того, как он занял фиксированную позицию после команды «Приготовиться!» и до команды «Пошли!». Судья должен обозначить, кто из атлетов совершил фальстарт и уведомить его об этом.
- 6.2.11. Совершивший два фальстарта в одном забеге атлет дисквалифицируется.

6.3. Ход гонки

- 6.3.1. Во время гонки на трассе могут находиться только участники и судьи.
- 6.3.2. При старте с изогнутой линии старта Начальник трассы должен обеспечить, чтобы все участники пробегали равную дистанцию. Схема старта с изогнутой линии приведена в Приложении А.
- 6.3.3. Участнику не разрешается идти вперёд более трёх метров, если на ногах нет обоих снегоступов.
- 6.3.4. Не разрешается задавать участнику темп движения («Пэйсинг»). Пэйсинг – движение рядом с атлетом, чуть впереди или сзади него на протяжении более трёх метров или применение любого измерителя времени, чтобы подсказать атлету его время по ходу соревнования.
- 6.3.5. В гонках на 25, 50 и 100 метров каждый участник должен оставаться на своей дорожке на протяжении всей дистанции. Атлет не будет дисквалифицирован, если выйдя за пределы своей дорожки он не получит никакого реального преимущества и никоим образом не помешает движению другого участника гонки.

- 6.3.6. Правило двух минут
- 6.3.7. Если в ходе гонки атлет упадёт или у него возникнет проблема со снегоступом или креплением, у него есть две минуты на устранение неполадок. В любой гонке на расстояние 100 или более метров участник должен проходить по трассе не менее 20 метров каждые две минуты.
- 6.3.8. Участник, оказавшийся не в состоянии соблюсти правило двух минут, или получивший какую-либо помощь со стороны, дисквалифицируется.
- 6.3.9. Ближайший к нему судья должен дать ему предупреждение за минуту до истечения допустимого времени.
- 6.3.10. Прежде, чем вмешаться в ситуацию, судья должен дать атлету две минуты на возвращение на трассу, если соображения безопасности этого или других участников не требуют более быстрых действий.

6.4. Дисквалификации

- 6.4.1. Судьи имеют право повторить гонку после исключения из неё всех дисквалифицированных.
- 6.4.2. За что могут быть дисквалифицированы индивидуальный участник или команда:
 - 6.4.2.1. Неправильный обгон или препятствие движению другого участника, или оказание ему любого умышленного противодействия.
 - 6.4.2.2. Помеха движению другого участника.
 - 6.4.2.3. Толчок другого участника или перекрывание ему дороги.
 - 6.4.2.4. Для дисквалификации за такое действие нужно убедиться в его умышленном характере.
 - 6.4.2.5. Покидание предписанной трассы.
 - 6.4.2.6. Два фальстарта в одной гонке.
 - 6.4.2.7. Нарушение правил смены этапов в зоне смены.
 - 6.4.2.8. Нарушение правила двух минут.
 - 6.4.2.9. Движение более трёх метров без обоих снегоступов на ногах.
 - 6.4.2.10. Пересечение линии финиша без обоих снегоступов на ногах.
 - 6.4.2.11. Получение какой-либо физической помощи для начала гонки после пересечения линии старта или до пересечения линии финиша.
 - 6.4.2.12. Пользование неправильными снегоступами или эстафетной палочкой.
 - 6.4.2.13. Независимо от того, налагались или нет дисквалификации, в исключительных случаях судья имеет право повторить гонку, если он считает это справедливым и разумным.

6.5. Финиш

- 6.5.1. Участник считается финишировавшим в момент, когда его торс достигает вертикальной плоскости линии финиша. Торс не включает в себя голову, шею, руки, ноги и ступни.
- 6.5.2. Участник должен пересечь линию финиша обоими снегоступами.
- 6.5.3. Эстафеты
- 6.5.4. Смена этапов
 - 6.5.4.1. Зона смены этапов это пространство длиной 20 метров. Начало и конец зон находятся между линиями, ближайшими к линии старта в направлении бега.

- 6.5.4.2. Правильная передача эстафетной палочки осуществляется внутри зоны смены между вбегающим в неё атлетом и тем, кто выбегает.
- 6.5.4.3. Судьи размещают на трассе бегунов, ожидающих эстафетную палочку в эстафете 4 x 100 метров ещё до начала гонки, а в эстафете 4 x 400 метров, тогда, когда лидер пробежит 200 метров, и в том порядке, в каком будут прибывать те, кого они сменят.
- 6.5.4.4. Ожидающие эстафетную палочку атлеты располагаются на внутренней стороне дорожки, но так, чтобы не создавать препятствий другим участникам.
- 6.5.4.5. Участники эстафеты 4 x 100 м, ожидающие эстафетную палочку, могут начать бежать не более чем за 10 метров до начала зоны смены этапов. Линия, ограничивающая эту увеличенную зону, должна быть нанесена на дорожку. Если бегун нарушит это правило, команда подлежит дисквалификации. Если палочка упала, её должен поднять уронивший. Чтобы поднять палочку, он может выйти за пределы дорожки, но так, чтобы не сократить оставшуюся часть дистанции. Если упавшая палочка катилась в сторону или в направлении бега (включая и пересечение линии финиша), уронивший и поднявший её участник должен вернуться туда, где выронил, и только потом продолжать бег. Если это положение выполнено и не создавалось помех другим участникам, дисквалификации не будет. При нарушении этого правила команда дисквалифицируется.
- 6.5.4.6. Передача палочки осуществляется внутри зоны. Передача начинается в момент первого касания руки принимающего и завершается, когда её держит только он. Что касается зоны передачи, то решающим является положение палочки внутри или вне её. Передача палочки за пределами зоны приводит к дисквалификации команды.

6.6. Дисквалификация эстафетной команды

- 6.6.1. Перед получением и после передачи палочки участники должны держаться ближе к внутренней стороне трассы, чтобы не создавать помех другим бегунам. Если будет создана помеха членам другой команды, команда дисквалифицируется
- 6.6.2. Оказание помощи друг другу внутри команды подталкиванием или другими способами ведёт к дисквалификации команды.
- 6.6.3. Участника эстафеты 4 x 400 м не разрешается начинать бег из-за пределов зоны обмена. Стартовать можно только внутри её. За нарушение дисквалификация команды.

6.7. Эстафетная палочка

- 6.7.1. Эстафетная палочка – это монолитная гладкая трубка из дерева, металла или любого другого твёрдого материала.
- 6.7.2. Металл допустим, но следует иметь в виду, что он неудобен на холоде.
- 6.7.3. Длина палочки 280-300 мм.
- 6.7.4. Внешний диаметр 40 мм и вес не более 50 граммов.
- 6.7.5. Она должна быть окрашена, чтобы быть ясно видимой в ходе соревнования.

6.7.6. В течение всей гонки палочку несут в руке. Бегунам не разрешается наносить на ладони вещества, усиливающие сцепление с палочкой.

6.8. Юнифайд спорт

6.8.1. Команда Юнифайд спорта состоит из двух атлетов и двух партнёров. Порядок этапов определяет тренер.

6.9. Состав команды

6.9.1. Эстафетная команда состоит из четырёх участников. Если их меньше, команда снимается с соревнований.

6.10. Участие в эстафете

6.10.1.1. Каждый участник должен полностью пробежать $\frac{1}{4}$ общей дистанции. Никто из участников не имеет права бежать больше двух этапов в одной эстафете.

6.11. Протесты

6.11.1. Все протесты подаются в письменном виде.

6.11.2. Протесты на решения судей не принимаются.

6.11.3. Протесты подаются на Бланке протеста Специальной Олимпиады.

6.11.4. Протесты подаются в месте, определённом руководством соревнований в течение 15 минут после объявления неофициальных результатов.

6.12. Использование ведущего бегуна

6.12.1. Зрячий ведущий бегун ни в коем случае не может находиться впереди атлета. Ни в коем случае он не может тянуть или подталкивать атлета в нужном направлении.

6.12.2. Ведущий бегун должен быть ярко обозначен, чтобы его можно было легко отличить от соревнующихся.

Приложение А

СТАРТ С ИЗОГНУТОЙ ЛИНИЕЙ СТАРТА

Рекомендации тем, кто использует Овал

Изогнутая стартовая линия применяется тогда, когда не вся гонка проходит по прямой (200 и более метров и эстафеты). Такая линия обеспечивает равную дистанцию бега по дуге независимо от места старта (т.е. бегун, стартующий по внешнему краю дорожки, бежит такую же дистанцию, как и тот, кто стартовал по внутреннему краю).

Изогнутая линия между точками А и В – это изогнутая линия старта. In the diagram below the curved line A to B is the waterfall starting line. Атлет, стартующий в точке В, пробежит одинаковую дистанцию, как и стартующий в точке А, если измерить её на уровне последней точки на расстоянии 25 метров от старта.

Изогнутая линия старта может быть построена путём расстановки ряда кеглей на расстоянии 3,05 м одна от другой и на 0,3 м от начала поворота. Для расстояния 9,75 м достаточно 10 кеглей.

Используя стальную рулетку или ленту длиной 30,48м (или длиннее) и самую дальнюю от старта кеглю, отметьте дугу от неё до внешнего изгиба дорожки.

Расстояние между кеглями – 3,05 м – выбрано произвольно и даёт вполне точный интервал.

Полученная дуга не будет дугой окружности, так как её радиус будет меняться по мере того, как лента теряет контакт с каждой последующей кеглей.

