



Лыжные гонки



**Специальная
Олимпиада
России**

СОДЕРЖАНИЕ

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА	3
2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	3
3. МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	3
3.1 Трассы	3
3.2 Помещения для обогрева	4
3.3 Обустройство места соревнований	4
4. ТРЕБОВАНИЯ К ЗОНЕ СОРЕВНОВАНИЙ	4
4.1 Нормы содержания трасс, оборудование	4
4.2 Оборудование на трассах	4
4.3 Приборы замера времени	5
4.4 Система оповещения публики	5
4.5 Информационные табло	5
4.6 Первая помощь	5
4.7 Snаряжение официальных лиц	6
4.8 Системы связи	6
4.9 Температуры	6
5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ	6
6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	6
6.1 Общие правила и модификации	6
6.2 Жюри и Комитет по правилам	7
6.3 Правила по видам соревнований и их модификации	7
6.4 Гонка на 25 метров	8
6.5 Гонка на 10 метров без палок	8
7. ЮНИФАЙД СПОРТ	8
7.1 Соревнования Юнифайд спорта	8
8. ДИСКВАЛИФИКАЦИИ	9
8.1 Лыжник может быть дисквалифицирован, если он/она:	9
8.2 Процедуры	9

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА

Все соревнования проводятся согласно Официальным спортивным правилам Специальной Олимпиады, разработанным на основе правил Международной федерации лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>.

Статья 1 Правил, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, содержит информацию относительно Кодекса поведения, стандартов тренировок, требований медицинского обеспечения и безопасности, дивизионирования, награждений, критериев перехода к более высоким уровням соревнований и Юнифайд спорта.

2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Виды соревнований призваны обеспечить возможности участия атлетам всех категорий способностей. Национальные программы могут сами выбирать подходящие для них виды соревнований и, при необходимости, определять правила их проведения. Тренеры обязаны подбирать режимы тренировок и виды соревнований, соответствующие умению и интересам каждого атлета.

Официальные соревнования в Специальной Олимпиаде:

1. 10 метров классическим стилем
2. 25 метров классическим стилем
3. 50 метров классическим стилем
4. 100 метров классическим стилем
5. 500 метров
6. 1 километр
7. 1.5 Километра
8. 5 километров
9. 7.5 Километров
10. 10 километров
11. Эстафета 4x1 километр
12. Юнифайд эстафета 4x1 километр

Если количество атлетов недостаточно, чтобы должным образом разделить дивизионы атлетов, бегущих классическим и свободным стилем, их можно объединить в одну гонку и проводить её вольным стилем

3. МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Трассы

- 3.1.1. Длина и профиль трасс должны подходить для лыжников начального, промежуточного и продвинутого уровней. Они должны быть безопасными, требовать от каждого атлета приложения сил и демонстрации технических навыков.

- 3.1.2. Система трасс должна обеспечивать соревнования на дистанциях от одного до десяти километров. Трасса не должна пересекаться с другими на протяжении не менее одного километра. В идеале длинные трассы (от 2,5 до 10 км) не должны иметь отрезков, где они пересекаются сами с собой.
- 3.1.3. Трассы должны быть чётко обозначены красными флажками или иными средствами обозначения, а контролёры располагаются на пересечениях трасс, чтобы направить атлетов на правильные лыжни и избежать столкновений.
- 3.1.4. Трассы должны быть укатаны и размечены заранее. После каждого соревновательного дня трассы должны подготавливаться снова.
- 3.1.5. Если на трассе есть две или более лыжни, они должны располагаться на расстоянии 1–1,2 метра между их средними линиями. Глубина лыжни составляет 2–5 см.
- 3.1.6. При решении вопроса о создании на трассе гладкого (конькового) участка или второй лыжни следует учитывать уровень способностей лыжников. По крайней мере, одна лыжня должна быть проложена, а рядом, и это обязательно, делается либо гладкий (коньковый) участок, либо вторая лыжня.

3.2. Помещения для обогрева

- 3.2.1. Со всех трасс должен быть обеспечен подход к помещениям для обогрева, которые должны быть достаточно велики, чтобы в случае резкого ухудшения погоды принять всех участников соревнований Специальной Олимпиады. Поскольку намазывать лыжи удобнее в тёплом помещении, в помещениях для обогрева следует предусмотреть место и для намазывания лыж.
- 3.2.2. Помещение для обогрева и опробования лыж после смазки располагаются вблизи места старта.

3.3. Обустройство места соревнований

- 3.3.1. Площадь парковки должна быть достаточной для волонтеров, официальных лиц Специальной Олимпиады, тренеров и атлетов. Необходимо обеспечить свободный проезд для автомобилей скорой помощи.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ЗОНЕ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Нормы содержания трасс, оборудование

- 4.1.1. Организаторы соревнований должны знать, какое имеется оборудование для подготовки и ремонта трасс, и в каком оно состоянии.
- 4.1.2. Обязательными являются снегоходы, машины для выравнивания и прокладки лыжни, лопаты, лотки, особенно для восстановления трасс в случае ухудшения погоды.

4.2. Оборудование на трассах

- 4.2.1. Маркеры ярких цветов всех видов и размеров размещаются по всей длине трасс в пределах прямой видимости.

- 4.2.2. Шесты и ограждения должны перекрывать посторонние лыжни, чтобы исключить ошибочные сходы лыжников с трассы.
- 4.2.3. Места старта и финиша должны быть огорожены, чтобы туда не могли войти зрители или прочие посторонние лица, включая незанятых в данной гонке официальных лиц.
- 4.2.4. Параллельные лыжни разных дистанций должны быть разделены снежными валиками.
- 4.2.5. Место соревнований должно быть обозначено баннерами Специальной Олимпиады, такие же баннеры размещаются на старте и финише.

4.3. Приборы замера времени

- 4.3.1. Для замера времени на гонках на дистанциях от одного до десяти километров применяются электронные устройства и страхующие ручные секундомеры (два на старте и два на финише).
- 4.3.2. Время на гонках на сто метров замеряется секундомерами, которых должно быть не меньше, чем число атлетов в дивизионе и ещё два. На каждой лыжне время замеряется своим секундомером, а два запасные используются для страховки. Фиксируется время каждого атлета и заносится в протокол. Если судья на финише не согласен с порядком финиширования, определяемым исходя из времени прохождения дистанции, его решение будет окончательным.

4.4. Система оповещения публики

- 4.4.1. Места соревнований должны быть обеспечены качественной системой оповещения публики, чтобы информировать её о стадиях соревнований и давать необходимые комментарии по ходу событий. В промежутках следует использовать музыкальные номера.

4.5. Информационные табло

- 4.5.1. Вблизи зоны финиша должно быть установлено информационное табло с именами и номерами лыжников, очередностью стартов и другой важной информацией (время стартов, погодные условия, температуры воздуха и снега на старте, финише и на трассе), так, чтобы оно было ясно видно атлетам, тренерам и зрителям.
- 4.5.2. Время и место проведения церемоний награждения должно быть объявлено заранее.

4.6. Первая помощь

- 4.6.1. Материалы для оказания первой помощи, сани или снегоход с буксируемые санями на случай срочной эвакуации постоянно должны находиться вблизи зон старта и финиша.
- 4.6.2. Для оказания первой помощи привлекаются квалифицированные медики.
- 4.6.3. В наличии должны быть всевозможные инструменты для ремонта лыж (отвёртки, щипцы, скребки, напильники, мази, Р-тех и т.п.)
- 4.6.4. Смазки лыж должна проводиться на специальных столах.

4.7. Snаряжение официальных лиц

- 4.7.1. Официальные лица гонок – секундометристы, контролёры на трассах, судьи на старте и финише, эскорт/полиция, члены комитета по правилам – должны носить специальные ветровки или нарукавные повязки.

4.8. Системы связи

- 4.8.1. Руководитель соревнований, секретарь соревнований, медицинский блок, зоны старта и финиша, место информационного табло и штаб гонки должны быть обеспечены двухсторонней радиосвязью.
- 4.8.2. Ответственные за замеры времени на старте и финише обслуживающий табло персонал должны иметь выделенный канал, а также доступ к общему информационному каналу. Служба времени должна располагаться в отдельном помещении, откуда ясно видны старт и финиш.

4.9. Температуры

- 4.9.1. 4.10.1 Постоянно должен вестись контроль температуры воздуха и снега на старте/финише, а также высших и нижних её значений на трассах.
- 4.9.2. 4.10.2 Во время соревнований информация о температурах должна постоянно объявляться.

5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Руководитель соревнований
2. Секретарь соревнований
3. Начальник трассы
4. Главный контролёр
5. Руководитель службы времени
6. Руководитель службы информации
7. Руководитель службы медпомощи и спасения
8. Руководитель службы оборудования соревнований
9. Главный стюард (отвечает за питание, напитки и т.п.)

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Общие правила и модификации

- 6.1.1. На соревнованиях от 500 метров до 10 километров старт даётся согласно пункту 351.1 правил FIS, т.е. одиночные или парные старты даются с интервалом 30 секунд.
- 6.1.2. Стартовая команда на дистанциях от 500 метров до 10 километров даётся следующим образом: «Лыжники...15 секунд...10 секунд...5–4–3–2–1-ПОШЛИ!». На индивидуальных соревнованиях 100 и менее метров предварительное оповещение не даётся и команда даётся так: «Лыжники...Приготовились...Пошли! (или выстрел)». Старт для участников эстафет также, как и для дистанций 100 и менее метров, но даётся 10-ти секундное предупреждение: «10 секунд...Лыжники...

Приготовились... Пошли (или выстрел). На финише этапов лыжники не должны мешать старту очередного этапа

- 6.1.3. Трассы от одного до десяти километров рекомендуется прокладывать таким образом, чтобы они имели спуски, подъёмы, плоские участки и повороты. Соотношение длин подъёмов, спусков и плоских участков приблизительно по одной трети каждый. Крутизна уклонов и подъёмов должна соответствовать уровням способностей атлетов, т.е на трассе в 1 км рельеф должен быть легче чем на трассе 2,5 км, а на трассе 5 км, более суровым чем на трассе 2,5 км.
- 6.1.4. Трассы в 500 метров должны быть в основном плоскими. Небольшие подъёмы и спуски допустимы, но их крутизна не должна превышать 5%. Кроме того, спуски не должны иметь поворотов, а за ними должен быть прямой плоский отрезок не менее 20 метров.
- 6.1.5. Трассы от 500 метров до 10 километров рекомендуется прокладывать в виде замкнутых колец.
- 6.1.6. Соревнования на дистанциях от 500 метров до 10 километров должны проводиться на трассах в виде колец. На длинных дистанциях допускается многократный проход по одному и тому же кольцу. Старт и финиш должны быть как можно ближе друг к другу.

6.2. Жюри и Комитет по правилам

- 6.2.1. Состав жюри и Комитета по правилам определяется положениями Статьи 1, раздел G.

6.3. Правила по видам соревнований и их модификации

- 6.3.1. Гонки на 50 и 100 метров
 - 6.3.1.1. Гонки на 100 метров проводятся согласно Правилам FIS для старта эстафет со следующими модификациями Правил FIS в ICR, Книга II, Разделы 372.1:
 - 6.3.1.2. Линия старта является прямой линией и имеет 8 дорожек с лыжнёй в середине каждой дорожки. Ширина каждой дорожки не менее двух метров.
 - 6.3.1.3. Разделы 372.2, 371.8, and 378.1 не относятся к соревнованиям Специальной Олимпиады.
 - 6.3.1.4. Трасса длиной 100 метров должна быть в максимальной степени плоской. Возможные уклоны не должны превышать 5%. Если трасса проложена на склонах, старт должен располагаться так, чтобы на финише лыжники шли на подъём.
- 6.3.2. Лыжная эстафета
 - 6.3.2.1. Дивизионы для лыжных эстафет формируются, исходя из Квалификационного времени команд. Квалификационное время – это сумма времён членов команды в индивидуальных соревнованиях на дистанции, равной длине одного этапа. Члены команды, не участвовавшие в индивидуальной гонке на дистанцию, равную длине этапа, должны заявиться на такое соревнование и выступить в нём.
 - 6.3.2.2. Судьи могут давать старт дивизионам с интервалом в одну минуту.
 - 6.3.2.3. Если в эстафете 4x1 км участвуют больше восьми команд, судьи должны предусмотреть возможность разделения соревно-

вания на две отдельные гонки, чтобы исключить столкновений в зонах старта/смены этапов и переополнения лыжни в ходе соревнований.

- 6.3.2.4. Если происходит нарушение правил при смене этапа, судья должен немедленно сообщить об этом лыжникам, совершившим это нарушение. Ответственность за решение следовать ли дальше или повторить процедуру смены этапа после этого ложится на лыжника.

6.4. Гонка на 25 метров

6.4.1. Снаряжение

- 6.4.1.1. Шесты, обозначающие старт и финиш
- 6.4.1.2. Краска для разметки трассы, секундомер, свисток

6.4.2. Подготовка

- 6.4.2.1. Отметьте линии старта и финиша на расстоянии 25 метров. Проложите лыжню на плоском участке.
- 6.4.2.2. Поставьте шесты, образующие стартовые и финишные ворота.
- 6.4.2.3. Перепад высот может быть до одного метра.

6.4.3. Правила

- 6.4.3.1. Стартовая команда: «Лыжник... Приготовиться...Свисток (или Пошёл!)». Секундомер включается, когда ботинок лыжника пересекает плоскость линии старта.
- 6.4.3.2. Атлет начинает движение по трассе (с палками или без них).
- 6.4.3.3. На всём протяжении трассы атлет не имеет права получать помощь от тренера, судьи, волонтера и т.п.

6.4.4. Результат

- 6.4.4.1. Время отсчитывается от момента пересечения одним ботинком линии старта и до пересечения одним ботинком линии финиша.
- 6.4.4.2. Результат атлета и его место определяется временем преодоления дистанции.

6.5. Гонка на 10 метров без палок

- 6.5.1. Гонка на 10 метров организуется и проводится также, как и гонка на 25 метров

7. ЮНИФАЙД СПОРТ

7.1. Соревнования Юнифайд спорта

- 7.1.1. Команда эстафеты состоит из двух атлетов Специальной Олимпиады и двух партнёров.
- 7.1.2. Для участия в тренировках и соревнованиях Юнифайд эстафетных команд следует подбирать атлетов и партнёров примерно одного возраста и уровня способностей. Такой подбор будет способствовать повышению качества тренировок и соревновательного опыта.

8. ДИСКВАЛИФИКАЦИИ

8.1. Лыжник может быть дисквалифицирован, если он/она:

- 8.1.1. Не следует по своей лыжне, не проходит все контрольные пункты или срезает дистанцию.
- 8.1.2. Получает неправомерную помощь.
- 8.1.3. Не уступает лыжню перегоняющему его лыжнику, или мешает ему обгонять себя.
- 8.1.4. В классической гонке переходит на коньковый ход.
- 8.1.5. Приходит на финиш без лыж.
- 8.1.6. Падает или уходит с трассы: в этом случае лыжник имеет две минуты для возвращения на трассу и должен за это время пройти не менее 20-и метров.
- 8.1.7. Неспособность вернуться на трассу в течение двух минут или получение неправомерной помощи. Атлет может получить разрешение покинуть трассу для пополнения или замены снаряжения.

8.2. Процедуры

- 8.2.1. На соревнованиях Специальной Олимпиады процедуры подачи протестов и решения по ним происходят согласно Правилам FIS.