

ARTYKUŁ 22 – NARCIARSTWO BIEGOWE

Jako międzynarodowy program sportowy Olimpiady Specjalne są zobowiązane do przeprowadzania wszystkich swoich zawodów sportowych w narciarstwie klasycznym w oparciu o obowiązujące w tej dyscyplinie przepisy, ustanowione przez Federation Internationale de Ski (FIS). Przepisy FIS obowiązują na wszystkich zawodach Olimpiad Specjalnych w narciarstwie klasycznym z wyjątkiem modyfikacji wprowadzonych w Oficjalnych Przepisach Sportowych Special Olympics. Zmiany te zostały wprowadzone dla dobra zawodników Olimpiad Specjalnych. W przypadku sprzeczności pomiędzy przepisami FIS, a Special Olympics należy stosować Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics.

SEKCJA A – KONKURENCJE OFICJALNE

1. Bieg na 500 m
2. Bieg na 1 km
3. Bieg na 3 km
4. Bieg na 5 km
5. Bieg na 7,5 km
6. Bieg na 10 km
7. Sztafeta 4x1 km
8. Sztafeta zunifikowana 4x1 km

Konkurencje dla zawodników o najniższych możliwościach:

9. Bieg na 100 m – technika klasyczna
10. Bieg na 50 m – technika klasyczna
11. Bieg na 25 m – technika klasyczna
12. Bieg na 10 m – technika klasyczna

Jeśli zbyt mała liczba zawodników nie pozwala dokonać podziału na konkurencje na tych samych dystansach, ale rozgrywanych za pomocą różnych technik (klasycznej i dowolnej), to konkurencje należy połączyć i rozgrywać w technice dowolnej.

SEKCJA B – OBIEKTY

1. Wymagane są trasy dla narciarstwa klasycznego o długości i ukształtowaniu terenu odpowiedniej dla zawodników początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych. Trasy te będąc bezpieczne, jednocześnie mają za zadanie sprawdzać umiejętności i tężyznę fizyczną zawodników. System tras powinien zawierać trasę odpowiednią dla biegów od 1 km do 10 km, gdzie przynajmniej 1 km nie powinien posiadać odcinków krzyżujących lub powtarzających się. Idealem byłoby, gdyby trasy długie (3 -10 km) nie posiadały żadnych odcinków krzyżujących lub powtarzających się. Trasy powinny być wyraźnie oznaczone czerwonymi flagami lub innymi cho-



ragiewkami, a na każdym skrzyżowaniu powinna stać osoba kierująca na właściwą trasę, by zapobiec pomyłkom.

2. Trasy powinny być przetarte przed rozpoczęciem konkurencji. Nie można przeprowadzać biegu na nieprzetartej trasie! Jeżeli w użyciu jest więcej niż jeden tor, tory powinny znajdować się w odległości 1 – 1,2 m od siebie (mierząc od środka jednego śladu do środka drugiego). W przypadku indywidualnego toru, ślady powinny znajdować się w odległości 20 – 24 cm od siebie (mierząc od środka jednego śladu do środka drugiego). Ślady powinny być głębokie na co najmniej 2 – 5 cm. Należy rozważyć, biorąc pod uwagę poziom zawodników, czy należy zapewnić tor do jazdy technika łyżwową, czy też drugi tor. Na trasie powinien znajdować się przynajmniej jeden tor, a drugi, zalecany, może być dostosowany do techniki dowolnej lub klasycznej.
3. W niedalekiej odległości od tras powinien znajdować się ogrzany budynek, w którym mogą się zmieścić wszyscy uczestnicy zawodów w przypadku złych warunków atmosferycznych. Ponieważ łatwiej jest smarować narty w wyższej temperaturze, w budynku takim powinno być pomieszczenie specjalnie przeznaczone na smarowanie nart.
4. Niedaleko linii startu powinno być wydzielone miejsce do rozgrzewki i sprawdzenia smarowania nart.
5. Przy trasach powinien znajdować się parking, który może zmieścić wszystkie pojazdy uczestników zawodów (wolontariuszy, organizatorów, zawodników, trenerów). Należy zapewnić łatwy dostęp dla pojazdów pogotowia ratunkowego i innych służb ratunkowych.

SPRZĘT C – SPRZĘT

1. Organizatorzy konkurencji powinni upewnić się, czy trasy mają zapewniony odpowiedni sprzęt do przygotowania tras nawet w najgorszych warunkach atmosferycznych. Obowiązkowe jest posiadanie pojazdu śnieżnego, szufli i łopat oraz przecieracza tras, by w razie niesprzyjającej pogody lub dużego ruchu można było przygotować lub naprawić trasę.
2. W celu oznaczenia trasy należy posiadać oznaczniki, tyczki i plotki. Trasa powinna być oznaczona jasnymi oznacznikami o tej samej wielkości tak ustawionymi, by następny oznacznik był dobrze widoczny z miejsca, na którym znajduje się poprzedni oznacznik. W miejscach, gdzie zawodnik może przez pomyłkę zjechać z trasy, mylące ślady powinny być zablokowane przez tyczki i plotki. Miejsce startu i mety powinno być ogrodzone plotem, by nie mogły tam wejść osoby nieupoważnione.
3. W razie potrzeby można użyć do tego celu wału śnieżnego.
4. Miejsca startu i mety powinny być oznaczone transparentami z napisem Olimpiady Specjalne w celu zaznaczenia charakteru zawodów.
5. Mierzenie czasu w biegach na 1-10 km powinno się odbywać przy pomocy elektronicznego systemu pomiaru, z zabezpieczeniem przez system ręczny (cztery stopery, dwa na linii startu i dwa na linii mety). Pomiar czasu w biegu na 100 m powinien się



odbywać przy pomocy tylu stoperów, ilu jest zawodników + dwa. Każdy tor powinien mieć własny stoper, a dwa dodatkowe powinny służyć jako zabezpieczenie. W każdej konkurencji powinien być zmierzony czas każdego zawodnika, co musi być podane w komunikacie końcowym. W przypadku, gdy sędziowie mety nie zgadzają się z kolejnością wyznaczoną przez czasy, obowiązująca jest decyzja sędziów mety.

6. Należy stosować system nagłaśniający, w celu ogłaszania informacji na temat współzawodnictwa i wyników. Zawodom powinna towarzyszyć również muzyka.
7. W okolicy miejsca mety powinna znajdować się tablica z nazwiskami i numerami startowymi zawodników w kolejności startowania oraz z innymi ważnymi dla zawodników informacjami (czas rozpoczęcia biegu: temperatura powietrza i śniegu w miejscach startu i mety: temperatura powietrza i śniegu w najniższych punktach trasy, itd.). Wyniki i miejsca uzyskane przez zawodników muszą być ogłoszone przed rozpoczęciem ceremonii dekoracji.
8. Środki opatrunkowe oraz tobogan lub pojazd z toboganiem dla celów transportowych powinny się znajdować przez cały czas w miejscu startu i mety lub w centrum informacyjnym. Obowiązkowa jest obecność wykwalifikowanego personelu medycznego.
9. Należy udostępnić także narzędzia do naprawy sprzętu takie jak: śrubokręty, kombinerki, skrobaki, pilniki, wosk i P-tex. Zalecane jest zapewnienie stojaków do smarowania nart.
10. Organizatorzy tacy jak: mierzący czas, pilnujący ruchu na trasie, sędziowie startu i służba porządkowa, sędziowie mety i służba porządkowa oraz członkowie komitetu regulaminowego powinni dla celów identyfikacyjnych być oznakowani opaskami na rękawach lub zostać wyposażeni w kolorowe kurtki.
11. Komunikacja radiowa niezbędna jest dla łączności pomiędzy delegatem technicznym, głównym organizatorem zawodów, biurem zawodów, personelem medycznym, miejscami startu i mety, tablicy wyników i biurem organizatorów. Sędziowie mierzący czas na linii startu i mety oraz personel obsługujący tablicę wyników powinni mieć własny kanał łączności z dostępem do kanału ogólnego. Sędziowie mierzący czas powinni mieć swój własny budynek zapewniający dobry widok na strefy startu i mety.
12. Należy zapewnić termometry do pomiaru temperatury powietrza i śniegu w miejscach startu i mety oraz w najwyższych i najniższych punktach trasy. Informacje na ten temat powinny być podawane w trakcie trwania zawodów.

SEKCJA D – PERSONEL

1. Obsługa zawodów
 - a. Kierownik zawodów
 - b. Sekretarz wyścigu
 - c. Kierownik trasy



- d. Główny kontroler
- e. Główny sędzia ds. pomiaru czasu
- f. Główny sędzia ds. obliczeń
- g. Kierownik informacyjny
- h. Kierownik obsługi medycznej i ekipy ratunkowej
- i. Kierownik sprzętu
- j. Główny organizator
- k. Osoby przecierające trasę.

2. Delegat techniczny

- a. Organizatorzy zawodów powinni powołać delegata technicznego FIS/SOI
- b. Delegat techniczny jest odpowiedzialny za powołanie Komitetu Regulaminowego zawodów, złożonego z dyrektora zawodów, kierownika trasy i dwóch trenerów. Delegat techniczny przewodniczy temu komitetowi, ale będzie zabierał głos przy głosowaniu tylko w przypadku remisu. Komitet Regulaminowy podejmuje decyzje większością głosów.

SEKCJA E – ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA

1. Zasady ogólne i modyfikacje:

- a. Konkurencje poczynając od biegu na 500 m, a kończąc na biegu na 10 km powinny być zorganizowane na podstawie schematu rozpoczynania biegu przez zawodników przedstawionego w przepisach narciarstwa klasycznego FIS, sekcja 351:1. Oznacza to, że jeden lub dwóch zawodników powinno startować w odstępach czasu wynoszących 30 sek.
- b. Komenda startu dla konkurencji biegu na 500 m do biegu na 10 km brzmi: „Zawodnik... 15 sekund... 10 sekund... 5.4.3.2.1. Start”. W biegu na 100 m i mniej nie ma uprzedniego ostrzeżenia o czasie lecz komenda brzmi „Na miejsca... Gotowi... Start”, (lub zamiast słowa Start może paść wystrzał z pistoletu). W sztafetach komendy do startu powinny być takie jak przy konkurencjach 100 m i mniej, ale powinny być poprzedzone ostrzeżeniem na 10 sekund do startu: 10 sekund, Gotowi, Start (lub strzał z pistoletu). Zawodnicy dokonują zmian w sztafetach tak aby nie przeszkadzać w starcie innym zawodnikom.
- c. Biegi od 500 m do 10 km powinny odbywać się na trasach posiadających odcinki wznoszące się, opadające, płaskie i kręte. Zaleca się, by w miarę możliwości trasy posiadały 1/3 długości wznoszącej się, 1/3 długości opadającej i 1/3 długości płaskiej. Stopień nachylenia odcinków wznoszących się i opadających powinien być uzależniony od stopnia umiejętności zawodników zgłoszonych do biegu. Dlatego też trasa biegu na 500 m powinna mieć łagodniejsze kształt-



towanie niż trasy do biegu na i 3 km, a te znowu trasy powinny być łatwiejsze niż trasy biegów na 5 km.

- d. Konkurencje poczynając od biegu na 500 m, a kończąc na biegu na 10 km powinny odbywać się na trasach o kształcie pętli. W konkurencjach długodystansowych wielokrotne pętle są dozwolone. Miejsca startu i mety powinny być jak najbliżej siebie.

2. Konkurencje specjalne i modyfikacje

a. Bieg na 50 i 100 m

- 1) Bieg na 50 i 100 m powinien odbywać się zgodnie z przepisami FIS dotyczącymi startu do biegów sztafetowych, z następującymi modyfikacjami dotyczącymi przepisów FIS w ICR. Zeszyt II, Sekcja 372.1:
 - a) Linia startu powinna być prosta. Wymagane jest, by trasa posiadała 8 torów ze śladami na środku każdego toru. Tory powinny mieć co najmniej 2 m szerokości;
 - b) Sekcje 372.2, 371.8 i 378.1 należy opuścić w zawodach Olimpiad Specjalnych.
- 2) Trasa biegu na 100 m powinna być jak najbardziej płaska. Żadna konkurencja nie może mieć trasy o spadku większym niż 5%. Jeżeli trasa położona jest na wzniesieniach, ślad powinien być tak usytuowany, by zawodnicy w celu ukończenia biegu jechali pod górkę.

b. Wyścigi sztafetowe

- 1) Tworzenie grup w biegach sztafetowych oparte jest na sumie czasów uzyskanych przez członków sztafety w preeliminacjach biegów indywidualnych na podobnym dystansie. Zawodnik, który nie był zgłoszony do takiego biegu powinien mieć przeprowadzone preeliminacje na 1 km tylko dla potrzeb sztafety.
- 2) Start kolejnych grup powinien następować co 1 minutę.
- 3) Gdy w sztafecie 4x1 km udział bierze więcej niż dziesięć drużyn organizatorzy zawodów powinni rozważyć podział trasy wyścigu i przeprowadzenie dwóch odrębnych wyścigów. Ma to na celu usprawnienie i lepszą kontrolę przepływu zawodników w strefie startowej i zapobiegnięcie jej przeciążeniu.
- 4) W przypadku, gdy zaistnieje sytuacja w czasie konkurencji nieprawidłowego dokonania zmian w ramach drużyny, to sędziowie powinni natychmiast zawiadomić zawodników przygotowanych do zmiany. Drużyna może wówczas zdecydować, czy chce dokonać zmiany zgodnie z kolejnością planowana, czy też pozostawić tak jak zaistniała nieprawidłowość.



c. Wyścig na 25 m

1) Sprzęt:

- a) tyczki startu i mety
- b) barwniki
- c) stoper
- d) gwizdek

2) Opis:

- a) Przy pomocy barwników zaznaczyć linie startu i mety w odległości 25 m od siebie. Trasę usytuować na terenie płaskim;
- b) Na liniach ustawić tyczki w celu utworzenia bramek startu i mety.
- c) Spadek pionowy trasy może wynosić 1m.

3) Przepisy:

- a) Komenda startowa brzmi: „Zawodnicy gotowi.... start / gwizdek. Stoper jest włączany w momencie gdy but zawodnika przekroczył linię startową.
- b) Zawodnik przechodzi trasę (z / lub bez kijków).
- c) Po przekroczeniu linii startowej, aż do przekroczenia linii mety zawodnik nie może otrzymywać pomocy od trenerów, sędziów, wolontariuszy itp.

4) Punktacja:

- a) Czas mierzy się od momentu gdy zawodnik przekroczy linię startową do momentu przekroczenia linii mety przez jedną ze stóp zawodnika.
- b) Ostateczny wynik i miejsce uzyskane przez zawodnika zależą od uzyskanego przez niego czasu przejazdu

d. Bieg na 10m bez kijków.

1) Sprzęt:

- a) Tyczki start / meta
- b) Barwnik
- c) Stoper
- d) Gwizdek

2) Opis:

- a) Zaznaczyć linie startu i mety w odstępie 10-metrowym. Trasa powinna być wyznaczona na płaskim terenie.
- b) Na końcach linii startu i mety ustawić należy tyczki, tworząc tym samym bramki.



3) Przepisy:

- a) Komenda startowa brzmi: „zawodnicy gotowi... start / gwizdek”. Stoper jest włączany w momencie gdy but zawodnika przekroczył linię startową.
- b) Zawodnik pokonuje 10-metrową trasę. (bez kijków)
- c) Po przekroczeniu linii startowej, aż do przekroczenia linii mety zawodnik nie może otrzymywać pomocy od trenerów, sędziów, wolontariuszy itp.

4) Punktacja

- c) Czas mierzy się od momentu gdy zawodnik przekroczy linię startową do momentu przekroczenia linii mety przez jedną ze stóp zawodnika.
- d) Ostateczny wynik i miejsce uzyskane przez zawodnika zależą od uzyskanego przez niego czasu przejazdu

SEKCJA F – SPORTY ZUNIFIKOWANE

1. Konkurencje zunifikowane

- a) W sztafecie zunifikowanej udział bierze dwóch zawodników i dwóch partnerów.
- b) Zawodnicy i partnerzy muszą być w podobnym wieku i prezentować podobny poziom sprawności i umiejętności oraz wspólnie uczestniczyć w treningach.

SEKCJA G – Dyskwalifikacje

1. Zawodnik może być zdyskwalifikowany przez komisję sędziowską jeśli:

- a) W trakcie zjazdu nie trzyma się wyznaczonej trasy, nie mija wszystkich punktów kontrolnych lub korzysta ze skrótów.
- b) Otrzymuje niedozwoloną pomoc.
- c) Utrudnia przejazd wyprzedzającemu go zawodnikowi, który wyprzedzając prosi o ustąpienie drogi.
- d) Nie stosuje się do wyznaczonej techniki pokonywania trasy (stosuje krok łyżwo- wy w technice klasycznej).
- e) Nie ukończy biegu z dwoma prawidłowo założonymi nartami.

2. Procedury

- 1) Protest powinien być rozpatrywany przez komisję regulaminowa gdy:
 - a) Został dostarczony na piśmie przed upływem 30 minut od podania nieoficjalnych wyników.
 - b) Został dostarczone na piśmie do Sekretariatu Zawodów lub do Delegata Technicznego.



- c) Odwołanie dotyczące pomiaru czasu zostało dostarczone do Sekretariatu Zawodów w ciągu godziny od ogłoszenia nieoficjalnych wyników.
- 1) Komisja regulaminowa podejmuje decyzje w następujących sprawach:
- a) Przełożenie zawodów, odwołanie lub przerwanie jeśli nastąpią następujące warunki pogodowe: temperatura powietrza zmierzona w najzimniejszym punkcie trasy jest poniżej -20 stopni Celsjusza (odwołanie, przełożenie decyzją komisji regulaminowej). Przy trudnych warunkach atmosferycznych (np. silny wiatr, wysoka wilgotność powietrza, silne opady śniegu, wysoka temperatura) komisja regulaminowa, po konsultacji z trenerami ekip uczestniczących w zawodach oraz personelem medycznym odpowiedzialnym za bezpieczeństwo zawodów, może je przełożyć lub odwołać.
 - b) Jeśli spóźnienie zawodników na starcie spowodowała „siła wyższa” np. środki transportu zapewnione zawodnikom przez organizatorów zawodów, uległy awarii powodując spóźnienie, to komisja regulaminowa rozstrzyga ew. protesty w tej sprawie na korzyść zawodnika.
 - c) Zajądą jakieś okoliczności nie przewidziane w przepisach SOI/FIS.
 - d) Przyjęcie lub odrzucenie dyskwalifikacji.

