



NARCIARSTWO BIEGOWE

1. PRZEPISY REGULUJĄCE

Jako międzynarodowy program sportowy Olimpiady Specjalne są zobowiązane do przeprowadzania wszystkich zawodów sportowych w narciarstwie klasycznym w oparciu o obowiązujące w tej dyscyplinie przepisy Olimpiad Specjalnych, stworzone na bazie przepisów Federation Internationale de Ski (FIS). Przepisy FIS mogą być stosowane na wszystkich zawodach Olimpiad Specjalnych w narciarstwie klasycznym za wyjątkiem sytuacji, w których stoją one w sprzeczności z Oficjalnymi Przepisami Sportowymi Special Olympics dla Narciarstwa Klasycznego. W przypadku występowania takich sprzeczności, należy odwoływać się do Artykułu I Olimpiad Specjalnych.

2. KONKURENCJE OFICJALNE

Program narodowy Olimpiad Specjalnych może określić oferowane konkurencje oraz wskazówki do ich organizacji. Zakres konkurencji oferuje współzawodnictwo dla zawodników o różnym poziomie sprawności. Zadaniem trenerów jest dobór odpowiedniej konkurencji adekwatnej do umiejętności i zainteresowania każdego zawodnika.

Poniżej znajduje się lista oficjalnych konkurencji dostępnych w Olimpiadach Specjalnych.

Bieg na 10 m – technika klasyczna

Bieg na 25 m – technika klasyczna

Bieg na 50 m – technika klasyczna

Bieg na 100 m – technika klasyczna

Bieg na 500m

Bieg na 1 km

Bieg na 2.5 km

Bieg na 5 km

Bieg na 7.5 km

Bieg na 10 km

Sztafeta 4x1 km

Sztafeta zunifikowana 4x1 km

Jeśli zbyt mała liczba zawodników nie pozwala dokonać podziału na konkurencje na tych samych dystansach, ale rozgrywanych różnymi technikami (klasycznej i dowolnej), to konkurencje należy połączyć i rozgrywać na zasadach techniki dowolnej.



3. OBIEKTY

3.1. Trasy

- 3.1.1. Wymagane są trasy dla narciarstwa klasycznego o długości i ukształtowaniu terenu odpowiedniej dla zawodników początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych. Odpowiednio dobrane trasy będą bezpieczne oraz pozwolą na sprawdzenie umiejętności i sprawności fizycznej każdego zawodnika.
- 3.1.2. 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. Na dłuższych odcinkach (2,5 km do 10 km) preferowane są trasy, które nie posiadają żadnych odcinków krzyżującym się lub powtarzającym się.
- 3.1.3. Trasy powinny być wyraźnie oznaczone czerwonymi flagami lub innymi chorągiewkami, a na każdym skrzyżowaniu powinna stać osoba kierująca na właściwą trasę by zapobiec pomyłkom.
- 3.1.4. Trasy powinny być odpowiednio przygotowane przed każdym dniem zawodów i „odświeżone” po każdym dniu zawodów przed rozpoczęciem kolejnych konkurencji.
- 3.1.5. 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.
- 3.1.6. Biorąc pod uwagę poziom sprawności zawodników, należy rozważyć, czy zapewnić im tylko jeden tor do jazdy techniką łyżwową, czy powinien być dostępny także drugi tor. Obiekt, na którym rozgrywane są zawody, powinien dysponować przynajmniej jednym torem, a drugi, opcjonalnie, może być dostosowany do techniki dowolnej lub klasycznej.

3.2. Ogrzewane Obiekty

- 3.2.1. 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.
- 3.2.2. Niedaleko linii startu powinno być wydzielone miejsce do rozgrzewki i sprawdzenia smarowania nart.

3.3. Ośrodek narciarski

- 3.3.1. Przy trasach powinien znajdować się parking, który pomieści wszystkie pojazdy uczestników zawodów (wolontariuszy, organizatorów, zawodników,



trenerów). Należy zapewnić łatwy dostęp dla pojazdów pogotowia ratunkowego i innych służb ratunkowych.

4. WYMOGI TRASY I OBIEKTU

4.1. Przygotowanie tras

4.1.1. Organizatorzy zawodów powinni upewnić się, czy wszystkie trasy mają dostarczony odpowiedni sprzęt do przygotowywania torów nawet w trudnych warunkach atmosferycznych.

4.1.2. Skuter śnieżny, ratrak, łopaty, szufle i przecieracze tras, by w razie niesprzyjającej pogody lub dużego ruchu można było przygotować lub naprawić trasę.

4.2. Oznakowanie tras

4.2.1. W celu oznaczenia trasy należy posiadać oznaczniki, tyczki i płotki. Trasa powinna być oznaczona jasnymi elementami o tej samej wielkości ustawionymi w taki sposób, by mijając jeden znacznik, zawodnicy byli w stanie dostrzec kolejny.

4.2.2. W miejscach, gdzie zawodnik może przez pomyłkę zjechać z trasy, mylące ślady powinny być zablokowane przez tyczki i płotki.

4.2.3. Miejsce startu i mety powinno być ogrodzone płotem, by nie mogły tam wejść osoby nieupoważnione.

4.2.4. W razie potrzeby można wyznaczać trasę przy pomocy wału śnieżnego.

4.2.5. Miejsca startu i mety powinny być oznaczone transparentami z napisem Olimpiady Specjalne w celu zaznaczenia charakteru zawodów.

4.3. Sprzęt do mierzenia czasu

4.3.1. 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).

4.3.2. 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, ich decyzja jest obowiązująca.



4.4. System nagłaśniający

4.4.1. Podczas zawodów powinno się używać dobrej jakości systemu nagłaśniającego, w celu ogłaszania wszelkich informacji na temat współzawodnictwa, wyników, i in.. Zawodom powinna towarzyszyć również muzyka.

4.5. Tablice informacyjne

4.5.1. Dla wygody sportowców, trenerów i publiczności, 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.).

4.5.2. Wyniki i miejsca uzyskane przez zawodników muszą być ogłoszone przed rozpoczęciem ceremonii dekoracji.

4.6. Pierwsza pomoc

4.6.1. 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.

4.6.2. Obowiązkowa jest obecność wykwalifikowanego personelu medycznego.

4.7. Konserwacja i naprawa sprzętu

4.7.1. Należy udostępnić także narzędzia do naprawy sprzętu takie jak: śrubokręty, kombinerki, skrobaki, pilniki, [smary narciarskie](#).

4.7.2. Powinny być też zapewnione stojaki do smarowania nart.

4.8. Oznaczenia personelu zawodów

4.8.1. Dla celów identyfikacyjnych, Organizatorzy (sędziowie startu/mety, członkowie komitetu regulaminowego, osoby liczące czas i pilnujące ruchu na trasie, służba porządkowa, itd.) powinni być oznakowani opaskami na rękawach lub zostać wyposażeni w kolorowe kurtki.

4.9. Systemy komunikacji

4.9.1. 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.

4.9.2. 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.

4.10. Pomiary temperatury

4.10.1. Należy zapewnić termometry do pomiaru temperatury powietrza i śniegu w miejscach startu i mety oraz w najwyższych i najniższych punktach trasy.

4.10.2. Informacje na ten temat powinny być podawane w trakcie trwania zawodów.



5. PERSONEL

Obsługa zawodów

Kierownik zawodów

Sekretarz wyścigu

Kierownik trasy

Kierownik kontroli zawodów

Główny sędzia ds. pomiaru czasu

Kierownik informacyjny

Kierownik obsługi medycznej i ekipy ratunkowej

Kierownik sprzętu

Szef obsługi

Przedbiegacze

6. ZASADY WSPÓLZAWODNICTWA

6.1. Zasady ogólne i modyfikacje:

6.1.1. Konkurencje w przedziale od biegu na 500 m do biegu na 10 km powinny być przeprowadzane w oparciu o schemat rozpoczynania biegu przez zawodników przedstawiony w przepisach narciarstwa klasycznego FIS, sekcja [315:1 Timing – Pomiar czasu](#). Oznacza to, że jeden lub dwóch zawodników powinno startować w odstępach czasu wynoszących 30 sek.

6.1.2. Komenda startu dla konkurencji biegu od 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, a 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 100m 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.

6.1.3. Wskazane jest, aby biegi od 1km do 10 km odbywały 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 1 km powinna mieć łagodniejsze ukształtowanie niż trasy do biegu na 2,5 km, a te znowu trasy powinny być łatwiejsze niż trasy biegów na 5 km.



- 6.1.4. Zaleca się, aby trasa biegu na 500 metrów była raczej płaska, a ewentualne podbiegi i zjazdy miały nie więcej, niż 5% nachylenia. Dodatkowo każdy odcinek zjazdu nie powinien zawierać żadnych zakrętów i mieć min. 20 metrów względnie płaskiego terenu.
- 6.1.5. Wszystkie konkurencje w przedziale biegu na 500 m, a do biegu na 10 km, powinny odbywać się na trasach w kształcie pętli.
- 6.1.6. Wszystkie konkurencje, poczynając od biegu na 500 m, a kończąc na biegu na 10 km, powinny odbywać się na trasach w kształcie pętli. W konkurencjach długodystansowych wielokrotne pętle są dozwolone. Miejsca startu i mety powinny być jak najbliżej siebie.
- 6.2. Komisja regulaminowa
- 6.2.1. Więcej szczegółów odnośnie składu komisji regulaminowej i odwoławczej zawiera Artykuł I, SEKCJA G
- 6.3. Konkurencje specjalne i modyfikacje
- 6.3.1. Bieg na 50 i 100 m
- 6.3.1.1. Bieg na 100 m powinien odbywać się zgodnie z przepisami FIS dotyczącymi startu do biegów sztafetowych, z następującymi modyfikacjami dotyczącymi przepisów FIS w ICR. Zeszyt II, [ICR 327 Relay Competition-Biegi sztafetowe](#):
- 6.3.1.1.1. Linia startu powinna być prosta. Wymagane jest, by trasa posiadała [8 korytarzy z torami po środku każdego korytarza](#). Tory powinny mieć co najmniej 2 m szerokości;
- 6.3.1.1.2. Sekcje [327.2](#) i [327.5](#) należy opuścić w zawodach Olimpiad Specjalnych.
- 6.3.1.2. 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 finisz biegu odbywał się na podbiegu.
- 6.3.2. Wyścigi sztafetowe
- 6.3.2.1. Tworzenie grup w biegach sztafetowych oparte jest na sumie czasów uzyskanych przez członków sztafety w preeliminacjach biegów indywidualnych na podobnym dystansie (np. czas preeliminacji z biegu na 1 km).
- 6.3.2.2. Zawodnik, który nie był zgłoszony do takiego biegu powinien mieć przeprowadzone preeliminacje na 1 km tylko dla potrzeb sztafety.
- 6.3.2.3. Start kolejnych grup powinien następować co 1 minutę.



6.3.2.4. Gdy w sztafecie 4x1 km udział bierze więcej niż osiem 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.

6.3.2.5. Jeżeli w czasie biegu sztafetowego któraś zmiana zostanie źle wykonana, sędziowie powinni natychmiast zawiadomić zawodników uczestniczących w zmianie o nieprawidłowości. Zawodnik może wówczas zdecydować czy chce wykonać zmianę jeszcze raz, zgodnie z planowaną kolejnością, czy kontynuować bieg bez korygowania błędu.

6.3.3. Bieg na 25 m

6.3.3.1. Sprzęt:

- 6.3.3.1.1. tyczki startu i mety
- 6.3.3.1.2. barwnik
- 6.3.3.1.3. stoper
- 6.3.3.1.4. gwizdek

6.3.3.2. Opis:

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

6.3.3.3. Przepisy:

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

6.3.3.4. Punktacja:

- 6.3.3.4.1. Czas mierzy się od momentu przekroczenia przez zawodnika którąś stopą linii startowej do jego przekroczenia stopą linii mety



6.3.3.4.2. Ostateczny wynik i miejsce uzyskane przez zawodnika zależą od uzyskanego przez niego czasu przejazdu.

6.3.4. Bieg na 10m bez kijków.

6.3.4.1. Sprzęt:

6.3.4.1.1. Tyczki start / meta

6.3.4.1.2. Barwnik

6.3.4.1.3. Stoper

6.3.4.1.4. Gwizdek

6.3.4.2. Opis:

6.3.4.2.1. Zaznaczyć linie startu i mety w odstępach 10-metrowym. Trasa powinna być wyznaczona na płaskim terenie.

6.3.4.2.2. Na końcach linii startu i mety ustawić należy tyczki, tworząc tym samym bramki.

6.3.4.3. Przepisy:

6.3.4.3.1. Komenda startowa brzmi: „zawodnicy gotowi.... start / gwizdek”. Stoper jest włączany w momencie gdy but zawodnika przekroczył linię startową.

6.3.4.3.2. Zawodnik pokonuje 10-metrową trasę. (bez kijków)

6.3.4.3.3. Po przekroczeniu linii startowej, aż do przekroczenia linii mety zawodnik nie może otrzymywać pomocy od trenerów, sędziów, wolontariuszy itp.

6.3.4.4. Punktacja:

6.3.4.4.1. Czas mierzy się od momentu gdy zawodnik przekroczy linię startową do momentu przekroczenia linii mety przez jedną ze stóp zawodnika.

6.3.4.4.2. Ostateczny wynik i miejsce uzyskane przez zawodnika zależą od uzyskanego przez niego czasu przejazdu.

7. SPORTY ZUNIFIKOWANE

7.1. Konkurencje zunifikowane

7.1.1. W sztafecie zunifikowanej udział bierze dwóch zawodników Olimpiad Specjalnych i dwóch Partnerów zunifikowanych.

7.1.2. Zawodnicy i partnerzy startujący w narciarstwie biegowym powinni być w podobnym wieku i prezentować podobny poziom sprawności i umiejętności oraz wspólnie uczestniczyć w treningach. Podniesie to jakość treningu i doświadczeń startowych (zawodniczych ;).



8. DYSKWALIFIKACJE

8.1. Zawodnik może być zdyskwalifikowany przez komisję sędziowską jeśli:

- 8.1.1. W trakcie biegu nie trzyma się wyznaczonej trasy, nie mija wszystkich punktów kontrolnych lub próbuje korzystać ze skrótów.
- 8.1.2. Otrzymuje niedozwoloną pomoc.
- 8.1.3. Utrudnia przejazd wyprzedzającemu go zawodnikowi, który wyprzedzając prosi o ustąpienie drogi.
- 8.1.4. Nie stosuje się do wyznaczonej techniki pokonywania trasy (stosując krok łyżwowy w technice klasycznej).
- 8.1.5. Nie ukończy biegu z dwoma prawidłowo założonymi nartami.
- 8.1.6. Upada lub opuszcza trasę wyścigu. Każdy zawodnik ma 2 minuty na wznowienie wyścigu, jednak w tym czasie musi pokonać minimum 20 m w kierunku mety. Jeśli w tym czasie nie uda się tego dokonać, lub uzyska niedozwoloną pomoc osoby trzeciej, powinien opuścić trasę wyścigu w celu wymiany/naprawy sprzętu (na taki, który jest dozwolony).

8.2. Procedury

- 8.2.1. Podczas zawodów Olimpiad Specjalnych będą obowiązywać przepisy, obejmujące także protesty.