



Официальные правила Специал Олимпикс по зимним видам спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Все соревнования Специал Олимпикс по лыжным гонкам должны проводиться согласно Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс. Являясь международной спортивной программой, организация Специал Олимпикс разработала настоящие правила на основе правил Международной федерации лыжных видов спорта (FIS) для лыжных гонок – <http://www.fis-ski.com/uk/rulesandpublications.html> . Правила FIS или правила национальной федерации лыжного спорта должны применяться при проведении соревнований по лыжным гонкам, за исключением случаев, когда данные правила противоречат положениям Официальных Спортивных Правил Специал Олимпикс по лыжным гонкам или Статье I. При возникновении противоречий, приоритет отдается Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс по лыжным гонкам.

РАЗДЕЛ А – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ

Ниже приводится список официальных видов программы по данному виду спорта в Специал Олимпикс.

Данные виды программы созданы для того, чтобы предоставить возможность участвовать в соревнованиях атлетам всех уровней способностей. Национальные программы могут сами выбирать, по каким именно видам программы будут проведены соревнования, а также при необходимости разработать правила по организационному проведению таких соревнований. Тренер отвечает за организацию и проведение тренировочного процесса атлета и выбор вида программы в соответствии с уровнем подготовки и личным интересом атлета.

1. Лыжные гонки, дистанция 10м. – классический стиль
2. Лыжные гонки, дистанция 25м. – классический стиль
3. Лыжные гонки, дистанция 50м. – классический стиль
4. Лыжные гонки, дистанция 100м. – классический стиль
5. Лыжные гонки, дистанция 500м.
6. Лыжные гонки, дистанция 1км.
7. Лыжные гонки, дистанция 3км.
8. Лыжные гонки, дистанция 5км.
9. Лыжные гонки, дистанция 7,5км.
10. Лыжные гонки, дистанция 10км.
11. Лыжные гонки, эстафета 4 x 1км.
12. Лыжные гонки, эстафета 4 x 1км – по программе Объединенного Спорта.

Если нет достаточного количества атлетов для проведения соревнований на определенной дистанции как классическим, так и свободным стилем, тогда оба



Официальные правила Специал Олимпикс по зимним видам спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

вида программы должны быть соединены в один вид и должны проводиться по правилам свободного стиля бега.

РАЗДЕЛ В – МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Трассы для лыжных гонок должны подходить по длине и ландшафту для начинающих лыжников, а также лыжников среднего и продвинутого уровней. Трассы должны быть безопасными и достаточно сложными, чтобы оценить умения и физическую подготовку спортсмена. Трасса должна быть организована таким образом, чтобы на ней можно было проводить соревнования на дистанции от 1 до 10 км. Кроме этого, секции трассы не должны пересекать друг друга по меньшей мере на расстоянии 1 км. В идеале большие трассы от 3 до 10 км. не должны иметь пересекающихся секций. Трассы должны быть четко обозначены красными флажками или другими подобными отличительными знаками. Кроме этого, специальные знаки должны быть расставлены у пересечений и развилок трассы, чтобы указывать правильное направление движения для спортсменов.
2. Трассы должны быть уплотнены и лыжи должны быть подготовлены заблаговременно перед соревнованиями. После каждого дня соревнований трасса должна быть подготовлена заново. Если используются 2 и более лыжи, расстояние между ними должно быть 1-1,2м., если измерять от середины каждой лыжи. Расстояния между левой и правой лыжнями должно равняться 20-24см., если измерять от середины каждой лыжи. Минимальная глубина лыжни должна быть 2-5см. Как правило, лыжня прокладывается в середине трассы (кроме поворотов). На поворотах прорезается непрерывная лыжня, позволяющая лыжам скользить по ней беспрепятственно. Там, где повороты очень круты и скорость может оказаться слишком высокой, чтобы удержаться на лыжне, лыжня не прорезается. Для принятия решений по подобным вопросам подготовки трассы и лыжни должен учитываться уровень способностей участников соревнований. По меньшей мере в наличии должна быть одна лыжня и еще одна дорожка, которая является обязательной и может иметь прорезанную вторую лыжню или быть без прорезанной лыжни.
3. В наличии должны быть отапливаемые помещения, которые расположены недалеко от трассы. Они должны быть достаточно большими, чтобы вместить всех спортсменов Специал Олимпикс и болельщиков в случае экстремальных погодных условий. Более того, наносить смазку на лыжи легче в теплом помещении. Именно поэтому в таком помещении должна быть специально отведенная для этого комната.
4. Место для разминки и место, где располагаются тестовые лыжи, должны находиться недалеко от места старта.
5. Парковка должна быть достаточно большой для того, чтобы обеспечить парковочным местом волонтеров, штатных сотрудников Специал Олимпикс, тренеров и спортсменов. Кроме этого, обязательно должен быть свободный доступ для транспортных средств экстренных служб.



Официальные правила Специал
Олимпикс по зимним видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

РАЗДЕЛ С – ОБОРУДОВАНИЕ

1. Организаторы соревнований обязаны убедиться, что в наличии имеется функционирующее механическое оборудование для правильной подготовки трассы. В наличии должны быть аэросани, снегоочистители, снегоуплотняющая машина, лопаты, грабли, устройства для прорезки лыжни и др. как до начала, так и во время проведения соревнований. Это необходимо для быстрого реагирования в случаях необходимости ремонта трассы или из-за резкого изменения погодных условий.
2. Следует использовать маркеры, столбики и ограждения для обозначения трассы. Ярко окрашенные маркеры одинакового размера должны быть установлены вдоль всей трассы с такими интервалами, чтобы атлет отчетливо видел следующий маркер, находясь у предыдущего. Столбики и ограждения используются для блокировки неиспользуемой части территории. Зоны старта и финиша должны быть также обнесены ограждением, чтобы исключить присутствие посторонних в этих зонах.
3. В случае необходимости снежные заборы могут обозначать границы трассы.
4. Стартовые и финишные линии должны быть четко обозначены соответствующими баннерами больших размеров. Кроме этого, на территории места проведения соревнований следует установить несколько баннеров и рекламных растяжек с информацией о проходящем соревновании Специал Олимпикс.
5. Учет времени на соревнованиях на дистанциях от 1 до 10км. должен проводиться с помощью электронного хронометража, который должен страховаться с помощью 4 ручных секундомеров (2 на старте и 2 на финише). Учет времени на соревнованиях на дистанции 100м. должен проводиться с помощью ручных секундомеров, число которых должно равняться количеству атлетов в дивизионе плюс два секундомера. На каждую дорожку должно быть выделено по одному хронометристу, а два других хронометриста всегда должны находиться рядом для подстраховки. Следует фиксировать время каждого атлета в каждом виде спорта, что должно быть отражено в протоколах результатов. Если судья на финише не согласен с порядком финиширования атлетов в соответствии с показаниями времени, то мнение судьи считается более весомым.
6. В местах проведения соревнований по лыжным гонкам следует использовать высококачественную акустическую систему оповещения (громкоговорители) для того, чтобы у организаторов была возможность своевременно передавать зрителям, участникам и официальным представителям необходимую информацию. Кроме этого, во время гонок рекомендуется передавать по системе оповещения музыку.
7. Для удобства атлетов, тренеров и зрителей рядом с зоной финиша следует установить официальную доску объявлений, где будет предоставлена информация о Ф.И.О. атлетов, их стартовые номера в соответствующем порядке, а также другая важная информация (время начала гонок, температура



Официальные правила Специал Олимпикс по зимним видам спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

- воздуха и снега в зонах старта и финиша, а также температура воздуха и снега на самой высокой и самой низкой точках трассы). Время и место проведения церемоний награждения должны быть опубликованы заранее.
8. Около зоны старта/финиша или в информационном центре следует иметь полноценный набор медикаментов для оказания первой медицинской помощи, а также должны быть в наличии свободные транспортные средства для экстренного перевоза атлета в больницу. Кроме этого, на месте проведения соревнований всегда должна присутствовать бригада скорой помощи.
 9. Должны быть в наличии инструменты для ремонта лыж: отвертки, плоскогубцы, сребки, щетки, растирки, скользящая поверхность Р-тех, а также смазочные утюги и смазочные столы.
 10. Все официальные представители должны легко узнаваться по одежде, нарукавным повязкам или значкам. К официальным представителям относятся: хронометристы, работники лыжной трассы, судьи на старте и финише, представители служб контроля и безопасности, представители спортивного комитета и комитета по проведению соревнований.
 11. Связь между главным судьей соревнований, главным секретарем, медицинскими работниками, судьями на старте и финише, службой хронометража и обработки результатов и штабом соревнований должна быть обеспечена с помощью портативных раций на определенном канале. Кроме этого, хронометристы на старте и финише и служба хронометража и обработки результатов должны иметь свой собственный дополнительный канал связи. Служба хронометража и обработки результатов должна располагаться в отдельном здании с хорошим видом на зоны старта и финиша.
 12. На месте соревнований должны быть в наличии термометры для измерения температуры воздуха и снега в зонах старта и финиша, а также для измерения температуры воздуха и снега на самой высокой и самой низкой точках трассы. Объявления о температуре воздуха должны сообщаться через определенный промежуток времени во время проведения соревнований.

РАЗДЕЛ D – СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА

1. В состав главной судейской коллегии (ГСК) входят:
 - a. главный судья соревнований
 - b. главный секретарь соревнования
 - c. главный судья по трассам
 - d. начальник службы контроля
 - e. начальник службы хронометража и обработки результатов
 - f. главный судья по информационному обеспечению
 - g. главный судья по медицинскому обеспечению
 - h. главный судья по соревновательному снаряжению
 - i. начальник контроля и безопасности соревнования
 - j. группа прокладчиков трассы и лыжники для пробного прохода



РАЗДЕЛ E – ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Общие правила и их модификации:
 - a. В соревнованиях на дистанции от 500м. до 10км. используется временной интервал на старте, описанный в разделе 351.1 правил Международной федерации лыжных видов спорта (FIS), т.е один или два лыжника стартуют каждые 30 сек.
 - b. Процедура старта на дистанции от 500м. до 10км. следующая: стартер говорит: “Внимание....15 секунд....10 секунд....5,4,3,2,1, марш”. На старте видов программы на дистанции 100м. и менее стартер не дает какое-либо предупреждение. Стартовый сигнал на данных видах программы звучит следующим образом: “На старт....Внимание...”, после чего звучит громкий звук (например, выстрел из стартового пистолета). Стартовый сигнал на эстафете такой же, как и на соревнованиях на дистанции 100м. и менее, за исключением того, что здесь еще дается предупреждение. Стартовый сигнал на эстафете звучит следующим образом: “10 секунд..... На старт Внимание...”, после чего звучит громкий звук (например, выстрел из стартового пистолета). При передаче эстафеты атлеты не должны мешать движению других участников соревнований.
 - c. Трасса для гонок от 500м. до 10км. должна быть проложена так, чтобы избежать монотонности, иметь холмистую поверхность, участки подъема и спуска, ровные участки и повороты. Рекомендуются, чтобы трасса проходила 1/3 часть дистанции на участках подъема, 1/3 часть – на участках спуска и 1/3 часть – на ровных участках. Угол подъема и спуска должен зависеть от уровня способностей атлетов, принимающих участие в данных соревнованиях. Поэтому трасса для гонки на 500м. должна быть более пологой, чем трасса для гонки на 3км. А трасса для гонки на 3км. должна быть более пологой, чем трасса для гонки на 5км.
 - d. Трасса для гонок от 500м. до 10км. должна быть проложена в виде замкнутой окружности. При проведении гонок на длинные дистанции разрешено использовать трассу несколько раз, т.е. спортсменам придется проехать по трассе несколько раз, чтобы закончить дистанцию. Зоны старта и финиша должны быть как можно ближе друг к другу.
2. Вопросы касательно состава жюри или комитета по спортивным правилам рассматриваются в статье I РАЗДЕЛА G.



**Официальные правила Специал
Олимпикс по зимним видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

3. Правила отдельных видов программы и их модификации

а. Гонка на 50 и 100м.

- 1) Соревнования на 100м. должны проводиться в соответствии с правилами Международной федерации лыжных видов спорта (FIS) по проведению эстафеты (раздел 372.1), но только со следующими модификациями:
 - а) Стартовая линия должна быть прямой. Количество индивидуальных стартовых мест должно быть 8, лыжи должны быть прорезаны в центре каждой полосы. Стартовые места должны отстоять друг от друга как минимум на 2м.
 - б) Разделы правил 372.2, 371.8 и 378.1 не действуют во время проведения соревнований Специал Олимпикс.
- 2) Трасса для проведения соревнований на дистанции 100м. должна быть как можно более полой. Трасса для такого вида программы ни в коем случае не должна иметь угол более 5 градусов. Если же для данного вида программы используется трасса, где все-таки есть перепад высот, тогда дистанция должна быть построена таким образом, чтобы спортсмены двигались на подъем.

б. Эстафета.

- 1) Дивизионирование команд для эстафет проводится на основе результатов квалификационного времени команд. Квалификационное время команды вычисляется путем сложения индивидуальных результатов членов команды в квалификационных гонках в индивидуальных видах программы, которые по дистанции похожи на один этап эстафеты. Если же члены эстафетной команды сначала решили не участвовать в индивидуальных видах программы, которые по дистанции похожи на один этап эстафеты, то они все же должны изменить свое решение и принять участие в индивидуальных видах программы для того, чтобы квалификационное время команды было вычислено правильно.
- 2) Судьи могут давать старт эстафетам разных дивизионов через одну минуту.
- 3) Если в эстафете 4 x 1км. участвуют более чем 8 команд, судьи должны рассмотреть возможность разделения эстафеты на 2 старта для того, чтобы уменьшить количество спортсменов на трассе и в зоне передачи эстафеты.
- 4) В случае нарушения правил передачи эстафеты судья в зоне передачи эстафеты должен немедленно сообщить об этом обоим спортсменам. Спортсмен затем сам принимает решение, повторить ли передачу эстафеты или нет.



Официальные правила Специал
Олимпикс по зимним видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

с. Гонка на 25м.

- 1) Оборудование:
 - a) 4 маркера для обозначения линий старта и финиша
 - b) Пищевые красители/краски
 - c) Секундомер
 - d) Свисток
- 2) Описание:
 - a) Установить 2 маркера для обозначения зоны старта и 2 маркера для обозначения зоны финиша. Между каждой парой маркеров краской обозначить на снегу линию старта и линию финиша. Линии старта и финиша должны быть на расстоянии 25м. друг от друга.
 - b) Прорезать лыжню на пологой территории трассы.
 - c) Вертикальный наклон такой трассы может быть 1м.
- 3) Правила:
 - a) Стартовый сигнал звучит следующим образом: “На старт Внимание...”, после чего судья громко свистит в свисток или произносит команду “Марш”. Хронометрист включает секундомер, когда судья показывает, что нога спортсмена пересекла линию старта.
 - b) Спортсмен начинает движение по трассе 25м. (с маркерами и без маркеров).
 - c) Спортсмен не должен получать помощь со стороны тренеров, судей, волонтеров и др. лиц после начала дистанции и до конца дистанции.
- 4) Результат:
 - a) Отсчет времени начинается с того момента, когда нога спортсмена пересекла стартовую линию. А финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.
 - b) Результат спортсмена и его место в финальном зачете определяются затраченным временем на прохождение дистанции за один раз.



Официальные правила Специал
Олимпикс по зимним видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

d. Гонка на 10м без маркеров.

- 1) Оборудование:
 - a) 4 маркера для обозначения линий старта и финиша
 - b) Пищевые красители/краски
 - c) Секундомер
 - d) Свисток
- 2) Описание:
 - a) Установить 2 маркера для обозначения зоны старта и 2 маркера для обозначения зоны финиша. Между каждой парой маркеров краской обозначить на снегу линию старта и линию финиша. Линии старта и финиша должны быть на расстоянии 10м. друг от друга.
 - b) Прорезать лыжню на пологой территории трассы.
- 3) Правила:
 - a) Стартовый сигнал звучит следующим образом: “На старт Внимание...”, после чего судья громко свистит в свисток или произносит команду “Марш”. Хронометрист включает секундомер, когда судья показывает, что нога спортсмена пересекла линию старта.
 - b) Спортсмен начинает движение по трассе 10м. (без маркеров).
 - c) Спортсмен не должен получать помощь со стороны тренеров, судей, волонтеров и др. лиц после начала дистанции и до конца дистанции.
- 4) Результат:
 - a) Отсчет времени начинается с того момента, когда нога спортсмена пересекла стартовую линию. А финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.
 - b) Результат спортсмена и его место в финальном зачете определяются затраченным временем на прохождение дистанции за один раз.



**Официальные правила Специал
Олимпикс по зимним видам спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

РАЗДЕЛ F – ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕННОГО СПОРТА (Unified Sports®)

1. Виды программы Объединенного Спорта в лыжных гонках:

- a) Эстафетная команда состоит из двух спортсменов Специал Олимпикс и двух партнеров программы Объединенного Спорта.
- b) Набор атлетов и партнеров в команды для лыжных гонок должен проходить таким образом, чтобы атлеты и партнеры были похожего возраста и примерно одного уровня развития спортивных навыков. Это в свою очередь сделает тренировки и соревнования более интересными для атлетов и партнеров.

РАЗДЕЛ G – ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

1. Спортсмен будет дисквалифицирован жюри в случае, если он:

- a. Не проходит всю размеченную трассу, или не проходит все пункты контроля на трассе или “срезает” трассу.
- b. Получает неразрешенную помощь во время прохождения дистанции.
- c. Намеренно вызывает столкновение или затрудняет движение других участников.
- d. Использует неразрешенный соревновательный стиль.
- e. Заканчивает дистанцию без лыж на обеих ногах.

2. Процедура подачи протеста

Правила Международной федерации лыжных видов спорта (FIS) касательно протестов полностью действуют во время проведения соревнований Специал Олимпикс - <http://fis-ski.com/data/document/icr-cc04.pdf>