



**Speciální olympiáda**  
Česká republika

## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

OBSAH

1. PRAVIDLA
2. OFICIÁLNÍ SOUTĚŽE 3
3. ZAŘÍZENÍ A VYBAVENÍ 3
4. SPECIFIKACE TRATÍ A MÍSTA 4
5. PERZONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ 5
6. PRAVIDLA SOUTĚŽE 6
7. SJEDNOCENÉ SPORTY 8
8. DISKVALIFIKACE 8



## **Běžecské lyžování – Pravidla v SO**

### **1. PRAVIDLA**

Všechny hry speciálních olympiád se řídí oficiálními sportovními pravidly olympijských her pro běžecské lyžování. Jako mezinárodní sportovní program vytvořila společnost Special Olympics tato pravidla na základě pravidel federace Internationale de Ski (FIS) pro běžecské lyžování, která jsou k dispozici na adrese <http://www.fis-ski.com/>. Použijí se pravidla FIS nebo národního řídicího orgánu (NGB), s výjimkou případů, kdy jsou v rozporu s oficiálními zvláštními olympijskými sportovními pravidly pro běh na lyžích.

Další informace týkající se kodexů chování, standardů školení, lékařských a bezpečnostních požadavků, viz. článek 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules- Article-1.pdf>.

Rozdělení, ceny, kritéria pro postup na vyšší úroveň soutěže a sjednocené sporty.

### **2. OFICIÁLNÍ SOUTĚŽE**

Účelem celé řady sportovních akcí je nabídnout možnost soutěžit pro sportovce všech výkonnostních úrovní.

Trenéři jsou zodpovědní za trénink a výběr závodů odpovídající dovednostem a schopnostem každého sportovce.

#### **Oficiální disciplíny v SO:**

10m klasická technika - *neorganizujeme*

25m klasická technika - *neorganizujeme*

50m klasická technika

100m klasická technika

500m volně

1km volně

2.5km volně

5km volně

7.5km volně

10km volně

4x1km volně štafety

4x1km volně štafety – unified – *neorganizujeme (zatím, ale rád bych)*

Pokud není dostatek sportovců v jednotlivých disciplínách, mohou být tyto disciplíny sloučeny.



## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

### **3. ZAŘÍZENÍ A VYBAVENÍ**

#### **Tratě**

Běžecké tratě by měly být vhodné délky a terénu, aby se přizpůsobily začátečníkům, středně pokročilým a pokročilým lyžařům. Vhodné tratě budou bezpečné, budou testovat dovednosti a fyzickou zdatnost každého sportovce.

Běžecký areál by měl zahrnovat tratě, které lze použít pro závody od 1 do 10 kilometrů.

Tratě by měly být jasně označeny fábory nebo jiným způsobem, tak aby sportovce navedly správným směrem.

Tratě musí být připraveny před závodem. Po každém soutěžním dni musí být trať nově upravena.

Používá-li se více než jedna stopa, měly by být od sebe stopy vzdáleny 1 až 1,2 metru, měřeno od středu jedné stopy ke druhé. Jednotlivé dráhy stopy by měly být od sebe vzdáleny 20 - 24 centimetrů, měřeno od středu jedné dráhy k druhé. Stopy by měly být hluboké nejméně 2 až 5 centimetrů.

Při určování stylu by se měla brát v úvahu úroveň schopností závodníků. Měla by být připravena alespoň jedna stopa na klasický styl a druhá na volný styl (bruslení).

#### **Zázemí pro závodníky**

Zázemí pro závodníky musí být snadno přístupné ze závodních tratí. Mělo by být dostatečně velké, aby vyhovovalo závodníkům i v případě extrémních klimatických podmínek.

Kromě toho by měl být zde prostor pro mazání lyží.

Zkušební (tréninkové) tratě musí být v blízkosti startu.

#### **Lyžařský areál**

Parkoviště v lyžařském areálu by mělo mít dostatek parkovacích míst pro dobrovolníky, personál, trenéry a sportovce. Je nutné mít přístup pro záchrannou službu.



## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

### **4. SPECIFIKACE TRATÍ A MÍSTA**

#### **Nástroje a požadavky na údržbu tratí**

Organizátoři závodu by měli vědět, že je k dispozici vybavení pro údržbu tratí. Sněžný skútr, rolba, rádlo, lopaty, hrábě jsou povinnými předměty, které musíte mít před a během závodů k dispozici pro opravu tratí, pokud je to nutné

#### **Vybavení tratí**

Směrovky by měly být stejných rozměrů a světlé barvy. Umístí se kolem tratě v intervalech tak, aby další směrovka mohla být jasně viditelná.

K blokování tratí, které by mohly vést závodníky mimo závodní dráhu, se použijí tyče a oplocení.

Start a cíl by měl být vyznačen oplocením, z důvodu omezení přítomnosti nesoutěžících osob.

#### **Měření času**

Ke měření časů na 1 až 10 kilometrů se použije elektrické časomíru se záložním ručním měřením (čtvery stopky, dvoje na začátku a dvoje na konci).

Závod na 100m by měl být měřen tak, aby se počet stopek rovnal alespoň počtu závodníků na skupinu, plus dvoje. Ke každé stopě by měly být přiřazeny stopky, plus dvoje stopky by měly sloužit jako záložní. Čas každého sportovce by měl změřen na všech závodech. Výsledkové listy by měly odrážet tuto skutečnost. V případě, že hlavní rozhodčí nesouhlasí s časem, je rozhodnutí cílového rozhodčího konečné.

#### **Veřejný rozhlas**

Organizátor musí využívat kvalitní systém místního rozhlasu, který napomáhá při pořádání akce. Rozhlas slouží k šíření všech informací a k hudbě.

#### **Informační tabule**

Informační tabule se jmény a čísly soutěžících uspořádanými v pořadí podle startu a dalšími důležitými informacemi o závodech (jako jsou časy startu závodu, teploty vzduchu a sněhu v oblastech startu a cíle, teplota vzduchu a sněhu. Informační tabule by měla být umístěna v blízkosti cílové oblasti pro přehled sportovců, trenérů a diváků.

Čas a místo udělení cen by měly být vyhlášeny po dokončení závodu.



## **Běžecské lyžování – Pravidla v SO**

### **První pomoc**

Materiály první pomoci a nosítka nebo sněžný skútr se saněmi pro účely záchrany musí být vždy k dispozici v blízkosti místa startu a cíle nebo v informačním centru.

Na místě musí být kvalifikovaný zdravotnický personál.

Nástroje pro opravu lyžařského vybavení by být k dispozici (šroubováky, kleště, škrabky, pilníky, vosk). Musí být k dispozici i voskovací stůl.

### **Identifikace závodního personálu**

Větrovky nebo vestičky mohou být použity k identifikaci funkcionářů závodu, jako jsou velitel časomíry, velitel tratí, delegát závodu, ... a doprovod.

### **Komunikační systémy**

Vysílačky jsou nezbytné pro komunikaci mezi organizátory závodu a lékařskou pomocí.

### **Teplota**

Teploměry by měly být k dispozici pro zaznamenávání teploty vzduchu a sněhu v oblastech startu a cíle, jakož i v nejvyšších a nejnižších bodech tratě.

Teplota by měla být měřena a oznamována po celou dobu závodů.

## **5. Personální zajištění**

### **Organizační výbor:**

Ředitel závodu

Sekretář závodu

Velitel tratí

Velitel kontrol a bezpečnosti závodu

Velitel časomíry a zpracování dat (hlavní rozhodčí)

Vedoucí lékařských a záchranných služeb

Vedoucí závodních zařízení

Technický delegát



## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

### **6. PRAVIDLA SOUTĚŽE**

#### **Obecná pravidla a úpravy**

Závody od 500m až po 10 km závodu by měly být startovány s intervalovým startem. (dle 351.1 pravidel FIS pro běh na lyžích.) To znamená, že jeden nebo dva závodníci by měli startovat v intervalech každých 30 sekund.

Příkaz na startu pro běžecké lyžování od 500 metrů do 10 km je následující: „Závodníci ... 15 sekund ... 10 sekund ... 5,4,3,2,1, start“. Pro jednotlivé vlny na vzdálenost 100 metrů a méně nesmí být předběžné varování. Příkaz startu bude "Závodníci ... Pozor ... Start (tj. pistolový výstřel)." Příkaz startu pro přenosové události musí být stejný jako pro jednotlivé události na vzdálenosti 100 metrů a méně, s výjimkou varování 10 sekund: "10 sekund ... Závodníci ... Pozor... Start (tj. Výstřel z pistole)." Když závodníci dorazí do předávacího území, nesmí zasahovat do startu jiných závodníků.

Doporučuje se, aby se závody od 1 km do 10 kilometrů prováděly na tratích, které zahrnují stoupání, klesání, rovné úseky a úseky se zatáčkami. Dále se doporučuje, aby tratě byly pokud možno jednu třetinu kopců, jednu třetinu kopců a jednu třetinu rovných úseků. Stupeň sklonu svahu do kopce a z kopce by měl být dán úrovněmi schopností závodníků přihlášenými na závody. Trať pro 1 km kilometrů by tedy měly mít méně náročný terén než tratě na 2,5 km a tratě pro závod 2,5 km by měly mít méně terén než terény pro závod na 5 km.

Doporučuje se, aby v případě 500 metrů byla trasa převážně rovná. Do tratě lze zahrnout stoupání a klesání, ale sklon by neměl přesáhnout 5%. Kromě toho by žádné sjezdové úseky neměly zahrnovat zatáčky a po nich by měla následovat přímá a rovná část nejméně 20 metrů.

Závody od 500m až po 10 km by se měly konat na tratích, které mají zatáčky. V závodech na velké vzdálenosti jsou povoleny vícenásobné zatáčky. Start a cíl by měly být co nejvíce u sebe.

#### **Pravidla a specifické úpravy pro dané disciplíny**

##### **50m a 100m běžecký závod**

Závod na 100m by měl být prováděna v souladu s pravidly FIS pro spouštění štafetových závodů s následujícími změnami pravidla FIS v ICR, kniha II, oddíl 372.1:

Startovní čára je přímá. Trať musí být 8 stop. Mezera mezi stopami musí být minimálně dva metry.

Trať na 100m by měla být co nejrovnější. V žádném případě by neměl být sklon více než 5%. V případě, že je trať nastavena na svazích, bude start závodu takový, aby závodníci jeli do kopce.



## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

### **Běžecké štafety**

Skupiny pro štafetové běžecké závody budou stanoveny výpočtem týmových kvalifikačních časů. Čas kvalifikace týmu se počítá součtem časů členů.

Členové týmu, kteří se nezúčastnili individuálního závodu podobné vzdálenosti jako jedna „etapa“ štafety, musí zadat a soutěžit předběžnou událost pro tuto jednotlivou událost.

Funkcionáři závodu mohou zahájit štafetovou skupinu jednou za minutu.

Pokud má závod pro běh na lyžích 4x1 kilometr více než osm týmů, měli by organizátoři závodů zvážit rozdělení skupin a provedení dvou samostatných závodů, aby nedocházelo ke střetům v předávacím území.

V případě, že tým neprovádí řádnou předávku, rozhodčí na předávce okamžitě informuje lyžaře. Je na zodpovědnosti lyžaře, aby rozhodl, zda znovu provést předávku.

### ***závod na 25m a 10m nepořádáme***

### **7. SJEDNOCENÉ SPORTY**

Sjednocené disciplíny

Štafetový tým se skládá ze dvou závodníků a dvou partnerů. Výběr závodníků a partnerů by měl být podobného věku a schopností.

Společné soutěžení zvýší kvalitu závodníků.



## **Běžecké lyžování – Pravidla v SO**

### **8. DISKVALIFIKACE**

Soutěžící může být diskvalifikován porotou, pokud:

Nejede vyznačeným směrem nebo neprojde všemi kontrolními body na trati nebo si zkracuje trať.

Dostává neoprávněnou pomoc.

Neuvolní trať předjíždějícímu závodníkovi, pokud o to požádá, nebo brání jinému závodníkovi v předjetí.

Porušuje techniku v klasickém stylu. Nedokončí závod s lyžemi na nohou.

Při pádu nebo opouštění tratě má závodník dvě minuty, aby mohl pokračovat v závodě.

Závodník musí také v této době postoupit vpřed minimálně o 20 metrů.

Lyžař může opustit trať, aby si vyměnil vybavení.

#### **Protesty**

Pro speciální olympijské soutěže platí pravidla FIS upravující protesty.