



## BIEG NA RAKIETACH ŚNIEŻNYCH

### 1. PRZEPISY REGULUJĄCE

Oficjalne Przepisy Olimpiad Specjalnych obowiązują na wszystkich zawodach Biegów na Raketach Śnieżnych Olimpiad Specjalnych. Special Olympics, Inc. jest międzynarodową organizacją zarządzającą Biegami na Raketach Śnieżnych.

Artykuł 1, Oficjalnych Przepisów Olimpiad Specjalnych, mówi o Kodeksach Postępowania, standardach treningowych, wymaganiach medycznych i bezpieczeństwa, podziale na grupy, kryteriach awansu na wyższy szczebel zawodów i sportach zunifikowanych.

### 2. OFICJALNE KONKURENCJE

Intencją tej listy konkurencji jest danie możliwości rywalizacji zawodnikom na wszystkich poziomach sprawności. Organizatorzy mogą dowolnie określić zakres rywalizacji i jeśli jest to potrzebne, określić wytyczne do organizacji takiej imprezy. Trenerzy są odpowiedzialni za odpowiednie wytrenowanie i odpowiedni dobór konkurencji do poziomu i możliwości zawodnika.

Poniżej znajduje się lista oficjalnych konkurencji dostępnych na zawodach Olimpiad Specjalnych:

- 2.1. Wyścig na 25 metrów (25m)
- 2.2. Wyścig na 50 metrów (50m)
- 2.3. Wyścig na 100 metrów (100m)
- 2.4. Wyścig na 200 metrów (200m)
- 2.5. Wyścig na 400 metrów (400m)
- 2.6. Wyścig na 800 metrów (800m)
- 2.7. Wyścig na 1600 metrów (1600m)
- 2.8. Wyścig na 5 kilometrów (5K)
- 2.9. Wyścig na 10 kilometrów (10K)
- 2.10. Wyścig sztafet 4 x 100 metrów (4x100m)
- 2.11. Wyścig sztafet 4 x 200 metrów (4x200m)
- 2.12. Wyścig sztafet 4 x 400 metrów (4x400m)
- 2.13. Wyścig sztafet zunifikowanych 4 x 100 metrów (4x100mU)
- 2.14. Wyścig sztafet zunifikowanych 4 x 200 metrów (4x 200mU)
- 2.15. Wyścig sztafet zunifikowanych 4 x 400 metrów (4x400mU)



### 3. PRZEBIEG TRAS

#### 3.1. Trasa wyścigu

- 3.1.1. Trasa do wyścigu to 400-metrowa pętla, z przynajmniej metrowej szerokości torami dla poszczególnych zawodników biorących udział w biegu.
- 3.1.2. 400 metrowa pętla powinna być względnie płaska.
- 3.1.3. Trasa powinna być tak przygotowana aby na całej jej długości panowały zbliżone do siebie warunki.
- 3.1.4. Kierunek biegu po pętli powinien być lewoskrętny.

#### 3.2. Trasa wyścigu długodystansowego

- 3.2.1. Wyścig długodystansowy (1600 m lub więcej) może przebiegać po różnych trasach/pętlach i przez zróżnicowany teren.

#### 3.3. Układ toru do danych konkurencji powinien składać się z:

##### 3.3.1. Wyścig na 25 m, 50 m i 100 m.

- 3.3.1.1. Bieg na części prostej pętli lub na oddzielnym, wyznaczonym do tych konkurencji prostym torze aby umożliwić równoległe przeprowadzanie konkurencji.
- 3.3.1.2. Dla konkurencji 25 m, 50 m i 100 m tory powinny być zaznaczone liniami na całej długości toru.
- 3.3.1.3. Tory powinny mieć między 1 m do 1.7 m (preferowany) szerokości.

##### 3.3.2. Wyścig na 200 metrów.

- 3.3.2.1. Połowa pętli 400 metrów.

##### 3.3.3. Wyścig na 400 metrów.

- 3.3.3.1. Jedno okrążenie pętli 400 metrów.

##### 3.3.4. Wyścig na 800 metrów.

- 3.3.4.1. Dwa okrążenia pętli 400 metrów.

##### 3.3.5. Wyścig na 1600 metrów.

- 3.3.5.1. Bieg po zróżnicowanym terenie z możliwością wykorzystania pętli 400 metrów jako startu i mety.

##### 3.3.6. Wyścig na 5 i 10 kilometrów.

- 3.3.6.1. Bieg po trasie w zróżnicowanym terenie.

##### 3.3.7. Wyścig sztafet 4 x 100 metrów.

- 3.3.7.1. Bieg po pętli 400 metrów z 3 strefami zmian.
- 3.3.7.2. Każda strefa ma mieć 20 metrów długości i musi być wyraźnie oznakowana.



- 3.3.7.3. Początek strefy zmian powinien znajdować się bliżej linii startowej.
- 3.3.8. Wyścig sztafet 4 x 200 metrów.
  - 3.3.8.1. Bieg po pętli 400 metrów z 1 strefą zmian.
  - 3.3.8.2. Strefa zmian ma mieć 20 metrów długości i musi być wyraźnie oznakowana.
  - 3.3.8.3. Początek strefy zmian ma być bliższy/bliżej linii startowej.
- 3.3.9. Wyścig sztafet 4 x 400 metrów.
  - 3.3.9.1. Bieg po pętli 400 metrów z 1 strefą zmian.
  - 3.3.9.2. Strefa zmian ma mieć 20 metrów długości i musi być wyraźnie oznakowana.
  - 3.3.9.3. Początek strefy zmian ma być bliższy/bliżej linii startowej.

#### 4. SPRZĘT

##### 4.1. Rakiety Śnieżne

- 4.1.1. Rama rakiety nie może być mniejsza niż 17.78 cm x 50.8 cm. Pomiar będzie wzięty w najdłuższym i najszerszym miejscu rakiety. Pomiar ramy rakiety śnieżnej nie będzie brany z krzywizn rakiety. Rakiety śnieżne powinny mieć na ramie przynajmniej dwa punkty oddalone od siebie o niemniej niż 17.78 cm (szerokość) i przynajmniej dwa punkty oddalone od siebie o niemniej niż 50.8 cm (długość).
- 4.1.2. Fabrycznie zamocowane kolce na palcach i pięcie są do przyjęcia. Mocowanie dodatkowych kolców jest niedozwolone.
- 4.1.3. Rakietka powinna składać się z ramy i siatki lub stałego wypełnienia.
- 4.1.4. Stopa musi być przymocowana bezpośrednio do rakiety przy pomocy wiązania.
- 4.1.5. Zawodnicy muszą używać dwóch takich samych rakiet (typ, marka, styl rozmiar) i takiego samego ubioru podczas całych zawodów.

##### 4.2. Obuwie

- 4.2.1. Obuwie na zawodach może być: obuwie biegowe, obuwie turystyczne (górskie) lub obuwie zimowe (na śnieg). Wszyscy zawodnicy muszą mieć na nogach obuwie.

##### 4.3. Kijki

- 4.3.1. Używanie kijków jest dozwolone i decyzja o ich użyciu pozostaje w gestii zawodnika/trenera.

##### 4.4. Nr startowy

- 4.4.1. Numer startowy musi być widoczny i umieszczony z przodu (okolice klatki piersiowej) zawodnika, podczas całych zawodów.



## 5. PERSONEL

### 5.1. Sędziowie

- 5.1.1.1. Szef toru
- 5.1.1.2. Szef wyścigu
- 5.1.1.3. Szef Sędziów startowych (Starterzy)
- 5.1.1.4. Asystent Sędziego startowego (Asystent Startera)
- 5.1.1.5. Sędzia mety
- 5.1.1.6. Sędziowie polowi – trasy
- 5.1.1.7. Szef sędziów czasowych
- 5.1.1.8. Delegat Techniczny lub inni sędziowie mogą zostać dodani w przypadku większych zawodów.

### 5.2. Obowiązki sędziów

- 5.2.1. Szef toru jest odpowiedzialny za przygotowanie, utrzymanie i kontrolowanie toru tak aby spełniał wszystkie normy zawarte w tych przepisach (np. prawidłowy wymiar toru, oznaczenia toru).
- 5.2.2. Szef wyścigu nadzoruje przebieg zawodów i dba aby zawodnicy używali tylko sprawdzony (dopuszczony do zawodów) sprzęt i zawody przebiegały zgodnie z oficjalnymi przepisami.
- 5.2.3. Szef Sędziów startowych daje sygnał do startu kiedy zawodnicy ustawią się na starcie. Sędzia startowy decyduje czy start był dobry czy był falstart.
- 5.2.4. Starter odpowiada za prawidłowe ustawienie zawodników przed linią startu przed startem. Asystent Sędziego startowego stoi dziesięć metrów od linii startu i zatrzymuje zawodników jeśli został ogłoszony falstart.
- 5.2.5. Sędzia mety rejestruje czasy i numery zawodników przekraczających linię mety w celu ustalenia kolejności.
- 5.2.6. Sędzia trasy jest przypisany do miejsca wzdłuż toru, nadzoruje przebieg wyścigu i nadzoruje zgodność lub nie z zasadą 20 m w 2 minuty.
- 5.2.7. Szef sędziów czasowych odpowiada i koordynuje prace sędziów czasowych w wyznaczonej dla nich strefie. Nadzoruje ręczny lub elektroniczny pomiar czasu. Służy wsparciem innym sędziom czasowym i asystuje sędziemu mety.

## 6. PRZEPISY

### 6.1. Sprawdzanie sprzętu

- 6.1.1. Wszystkie rakiety śnieżne i kijki muszą być zmierzone i sprawdzone przez sędziego przed każdymi zawodami.



6.1.2. Zawodnicy muszą nosić swój numer startowy w miejscu widocznym (cały czas) dla sędziów.

## 6.2. Start

6.2.1. Na początku wyścigu, czubki raket zawodników muszą znajdować się przed linią startu, która jest zaznaczona kolorem lub innym zaznaczeniem. Żadna część ciała lub ubioru zawodnika nie może dotykać linii startu lub śniegu za linią startu.

6.2.2. Jakikolwiek wspomaganie, takie jak bloki startowe czy wgłębienia, które dawałyby zawodnikowi przewagę na starcie jest zabronione.

6.2.3. Wszyscy zawodnicy, w każdej grupie, startują z linii startu, obok siebie, w tym samym momencie. Nie stosuje się startów interwałowych.

6.2.4. Zawodnicy mogą rozpocząć wyścig/ opuścić miejsce startu po komendzie startowej.

6.2.5. Komendy startowe są następujące:

6.2.5.1. Słowne „Zawodnicy gotowi” (zawodnik powinien utrzymać pozycję).

6.2.5.2. Słowne „Start” albo strzał z pistoletu startowego.

6.2.5.3. Można użyć dodatkowego wskaźnika wizualnego (flaga) dla zawodników z problemami ze słuchem. Można również zasygnalizować start poprzez dotknięcie zawodnika, który ma problem ze wzrokiem.

6.2.6. Falstart

6.2.6.1. Każdy zawodnik, który wystartuje przed sygnałem startu zostanie ukarany falstartem.

6.2.6.2. Falstart zachodzi wtedy, kiedy zawodnik znacząco poruszy jakąkolwiek część ciała po zatrzymaniu w pozycji startowej, po komendzie „Zawodnicy gotowi”, a przed sygnałem startu.

6.2.6.3. Sędzia powinien zidentyfikować i poinformować zawodnika, że został ukarany falstartem.

6.2.6.4. Każdy zawodnik, który zrobi dwa falstarty w tym samym wyścigu, zostanie zdyskwalifikowany z tego wyścigu.

## 6.3. Wyścig

6.3.1. Tylko sędziowie i zawodnicy biorący udział w biegu mogą przebywać na trasie w trakcie wyścigu.

6.3.2. Jeśli tor jest krzywą, Szef Toru musi się upewnić, że wszyscy zawodnicy pokonują ten sam dystans poprzez start z wyrównaniem albo poprzez inne środki podyktowane kształtem toru. Patrz dodatek A – diagram startu z wyrównaniem.

6.3.3. Zawodnik nie może pokonać dystansu dłuższego niż trzy (3) metry bez obu (lub jednej) raket na nogach.



6.3.4. Nadawanie tempa zawodnikowi jest zabronione. Nadawanie tempa zawodnikowi jest definiowane jako przemieszczanie się wzdłuż toru razem z zawodnikiem, przed zawodnikiem, tuż za zawodnikiem lub obok zawodnika przez więcej niż 3 metry, przez osoby, które nie biorą udziału w tym samym wyścigu, albo używają jakiegokolwiek urządzenia do pomiaru czasu aby informować zawodnika o jego czasie biegu.

6.3.5. W wyścigach na 25, 50 i 100 metrów, każdy zawodnik musi trzymać się przydzielonego mu toru od startu do mety. Dopóki nie została uzyskana fizyczna korzyść, nie przeszkodziło to innemu zawodnikowi lub nie doprowadziło to do kontaktu z innym startującym, zawodnik nie będzie zdyskwalifikowany za opuszczenie przypisanego mu toru.

6.3.6. Zasada dwóch minut

6.3.6.1. Jeśli podczas wyścigu, zawodnik upadnie, ma problemy z raketami lub wiązaniami albo opuści tor, to ma dwie minuty aby skorygować problemem. W każdym wyścigu, 100m lub dłuższym, zawodnik musi pokonywać dystans 20 metrów w kierunku mety, (maksymalnie) co dwie minuty.

6.3.6.2. Zawodnik, który nie zastosuje się do limitu czasu dwóch minut albo otrzyma jakąkolwiek pomoc, będzie zdyskwalifikowany.

6.3.6.3. Najbliższy sędzia połowy jest odpowiedzialny za udzielenie ostrzeżenia po pierwszej minucie i dalszego pilnowania czasu, naruszenia przepisu dwóch minut.

6.3.6.4. Sędzia powinien dać zawodnikowi 2 minuty na powrót na tor zanim zacznie interweniować, chyba, że sytuacja stwarza zagrożenie dla zawodnika lub innych zawodników znajdujących się na torze.

6.4. Dyskwalifikacje

6.4.1. Sędzia ma prawo aby zarządzić powtórzenie wyścigu z wykluczeniem zdyskwalifikowanych zawodników.

6.4.2. Zawodnik lub sztafeta będzie zdyskwalifikowana za:

6.4.2.1. Nieprawidłowe wyprzedzanie, utrudnianie biegu innemu zawodnikowi lub każde inne, celowe ingerowanie w bieg innego zawodnika.

6.4.2.2. Blokowanie wyprzedzania przez innego zawodnika.

6.4.2.3. Przepychanie lub blokowanie innego zawodnika powodującej jego spowolnienie. Jeżeli taka sytuacja zostanie uznana za celowa, skutkuje dyskwalifikacją.

6.4.2.4. Opuszczenie wyznaczonego toru.

6.4.2.5. Wykonanie dwóch falstartów.

6.4.2.6. Wykonanie nieprawidłowej zmiany w strefie zmian sztafet.





- 6.4.2.7. Nie pokonanie dystansu 20 metrów w ciągu dwóch minut.
- 6.4.2.8. Pokonanie dystansu trzech metrów bez obu (lub jednej) raket na nogach.
- 6.4.2.9. Przekroczenie linii mety bez obu (lub jednej) raket na nogach.
- 6.4.2.10. Otrzymanie fizycznej pomocy w każdym momencie od przekroczenia linii startu, aby rozpocząć wyścig, do przekroczenia linii mety.
- 6.4.2.11. Użycie niewłaściwych (niezatwierdzonych przez sędziego) raket.

6.4.3. Bez względu na to czy były jakieś dyskwalifikacje czy nie, sędzia, w wyjątkowych okolicznościach, ma prawo do zarządzenia powtórzenia wyścigu jeśli uważa to za sprawiedliwe i rozsądne.

## 6.5. Meta

- 6.5.1. Zawodnik ukończył wyścig kiedy jego tułów dociera do pionowej płaszczyzny linii mety. Do tułowia nie zaliczają się: głowa, szyja, ręce, nogi, dłonie i stopy.
- 6.5.2. Aby oficjalnie zakończyć wyścig, zawodnik musi mieć obie rakiety na nogach kiedy przekracza linię mety.

## 6.6. Sztafety

### 6.6.1. Zmiany

- 6.6.1.1. Wyznaczona strefa zmian jest przestrzenią, długą na 20 metrów, rozciągającą się pomiędzy dwoma pionowymi płaszczyznami wyznaczonymi przez dwie linie oddalone od siebie o 20 metrów. Strefy zaczynają się i kończą na krawędziach linii ograniczających strefę, bliższych linii startu w kierunku biegu.
- 6.6.1.2. Prawidłowa zmiana, przez przekazanie pałeczki, powinna być wykonana w granicach strefy zmiany przez obu biegaczy.
- 6.6.1.3. Zawodnicy czekający na zmianę zostaną ustawieni przez sędziego na torze przed startem wyścigu (4 x 100m) lub jeśli prowadzący w wyścigu zawodnik przekroczy 200 metrów (4x400m) zostaną zawodnicy ustawieni w kolejności zbliżających się zawodników z drużyn.
- 6.6.1.4. Zawodnicy czekający na pałeczkę, mogą zająć miejsce przy wewnętrznej stronie toru gdy zbliża się zawodnik z jego drużyny, pod warunkiem, że nie zablokują lub w inny sposób wpłyną na spowolnienie zawodników z innych drużyn.
- 6.6.1.5. Odbierający pałeczkę zawodnicy, biorący udział w sztafecie 4x400m, nie mogą rozpocząć biegu poza strefą zmian. Mogą rozpocząć bieg tylko i wyłącznie w strefie zmian. Jeśli zawodnik nie stosuje się do tego przepisu to drużyna zostaje zdyskwalifikowana.
- 6.6.1.6. Jeśli zawodnik upuści pałeczkę, ten sam zawodnik musi ją podnieść. Zawodnik może opuścić tor w celu odzyskania pałeczki pod warunkiem, że w ten sposób nie zmniejszy sobie dystansu do mety. Dodatkowo, jeśli zawodnik upuści pałeczkę tak, że pałeczka przemieści się wzdłuż toru biegu zawodnika,

Wszelkie Prawa Zastrzeżone



lub do przodu przed zawodnika (włącznie z przekroczeniem linii mety), to po podniesieniu pałeczki przez zawodnika, musi on powrócić do punktu, w którym ostatnio miał ją w ręce i z tego punktu kontynuować wyścig. Jeśli te procedury zostaną zastosowane i żaden inny zawodnik nie zostanie z tego powodu zablokowany lub spowolniony to upuszczeni pałeczki nie będzie podstawą do dyskwalifikacji. Jeśli zawodnik nie zastosuje się do tego przepisu, jego drużyna zostanie zdyskwalifikowana.

6.6.1.7. Pałeczka musi zostać przekazana w strefie zmian. Zmiana – przekazanie pałeczki rozpoczyna się w momencie, kiedy odbierający dotyka pałeczki i kończy się w momencie kiedy odbierający jest jedynym trzymającym pałeczkę. W odniesieniu do strefy zmian to decydujące jest tylko położenie pałeczki. Przekazanie pałeczki poza strefą zmian skutkuje dyskwalifikacją.

#### 6.6.2. Dyskwalifikacje w sztafetach

6.6.2.1. Zawodnicy przed i /lub po otrzymaniu pałeczki powinni trzymać się swoich torów lub stref do czasu aż tor jest czysty, aby uniknąć przeszkadzania innym zawodnikom. Jeśli zawodnik celowo utrudnia bieg zawodnikowi z innej drużyny poprzez wybieganie ze swojej pozycji lub toru, to jego drużyna ulega dyskwalifikacji.

6.6.2.2. Wzajemne pomaganie sobie członków sztafety poprzez np. popychanie skutkuje dyskwalifikacją całej drużyny.

6.6.2.3. Odbierający pałeczkę zawodnicy, biorący udział w sztafecie 4x100m, mogą rozpocząć bieg nie dalej niż 10 metrów przed strefą zmian. Musi być wyznaczona linia, która pokazuje tę odległość. Jeśli zawodnik nie stosuje się do tego przepisu to drużyna zostaje zdyskwalifikowana.

#### 6.6.3. Pałeczka

6.6.3.1. Pałeczka powinna być wąską, pustą w środku rurką o przekroju owalnym zrobioną z drewna, metalu lub innego sztywnego materiału.

6.6.3.2. Metalowe pałeczki są dopuszczalne jednak trzeba szczególnie uważać przy posługiwaniu się nimi gołymi rękoma na mrozie.

6.6.3.3. Pałeczka powinna mieć od 28 do 30 cm.

6.6.3.4. Średnica to 4 cm (+/- 2 milimetry) i waga nie większa niż 50 gramów.

6.6.3.5. Pałeczka powinna mieć barwę dobrze widoczną podczas wyścigu.

6.6.3.6. Pałeczka musi być trzymana w ręce przez cały wyścig. Zawodnicy nie mogą używać kleju (lub innych substancji) w celu lepszego trzymania pałeczki.

#### 6.6.4. Sporty zunifikowane

6.6.4.1. Drużyny Sztafet Zunifikowanych muszą składać się z dwóch Zawodników Olimpiad Specjalnych i dwóch Partnerów Zunifikowanych. Kolejność biegu w sztafecie zależy od decyzji trenera.





6.6.5. Skład zespołu

6.6.5.1. Sztafeta składa się z 4 zawodników. Każda drużyna licząca mniej niż 4 uczestników oddaje bieg walkowerem.

6.6.6. Uczestnictwo

6.6.6.1. Każdy uczestnik musi ukończyć jedną czwartą dystansu całkowitego sztafety. Żaden zawodnik nie może ukończyć więcej niż jedną zmianę sztafety.

6.6.7. Przewodnicy niewidomych zawodników

6.6.7.1. Widzący przewodnik osoby niewidomej nie może biec przed zawodnikiem. Nie może również w żaden sposób przyspieszać tępa biegu zawodnika.

6.6.7.2. Przewodnicy muszą mieć odróżniające się od zawodników stroje, łatwe do zidentyfikowania.



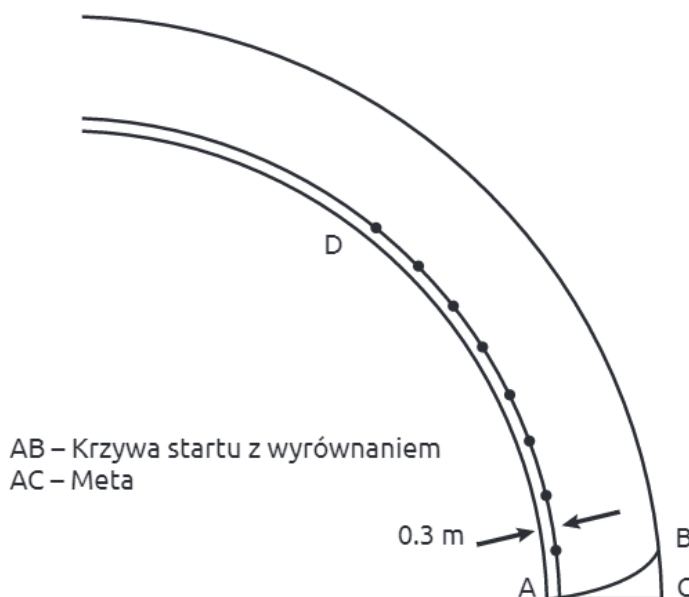
## DODATEK A

### START Z WYRÓWNANIEM

Wskazówki dla organizatorów używających owalnego toru

Start z wyrównaniem jest używany we wszystkich wyścigach biegu na raketach śnieżnych Olimpiad Specjalnych, które nie są całkowicie rozgrywane na prostej (200m i więcej oraz sztafety). Start z wyrównaniem zapewnia, że każdy zawodnik pokonuje ten sam dystans biegnący po krzywej od startu linii startu (tzn. Zawodnik startujący na zewnętrznym torze pokonuje taką samą odległość co zawodnik startujący na wewnętrznym).

W diagramie przedstawionym poniżej linia A-B jest linią startu z wyrównaniem. Zawodnik startujący w punkcie B pokona ten sam dystans co zawodnik startujący w punkcie A, mierzony do górnego znacznika D, około 25 metrów.



Krzywa startu z wyrównaniem może być narysowana poprzez ustawienie rzędu palików oddalonych od siebie o 3,05 metra, 30 cm od wewnętrznej krzywizny toru. Pierwszy palik ma być oddalony o 30 cm od krzywizny na linii startu. Dla toru o szerokości 9,75 metra 10 takich palików powinno wystarczyć.

Następnie używając miarki lub sznurka o długości 30,48 metra albo dłuższego, używając najdalszego palika jako środka zakreślić należy łuk od wewnętrznej strony toru do zewnętrznej.

Dystans między palikami – 3.05 metra – jest bezwzględny i wystarczającym.

Krzywa, która powstanie nie będzie łukiem okręgu gdyż promień będzie się zmieniał w momencie gdy taśma lub sznurek będzie tracił kontakt z kolejnymi palikami.