

## **REGLAMENT OFICIAL D'ESQUÍ**

Les Regles Esportives Oficials són les de Special Olympics i les de la Federació Catalana d'Esports ACELL. En el seu defecte, es consultarà el Reglament de la Federació internacional d'esquí (FIS).

### **ESQUÍ ALPÍ SECCIÓ A – PROVES OFICIALS**

1. Descens avançat
2. Eslàlom Gegant avançat
3. Eslàlom avançat
4. Descens intermedi
5. Eslàlom Gegant intermedi
6. Eslàlom intermedi
7. Descens principiant
8. Eslàlom Gegant principiant
9. Eslàlom principiant

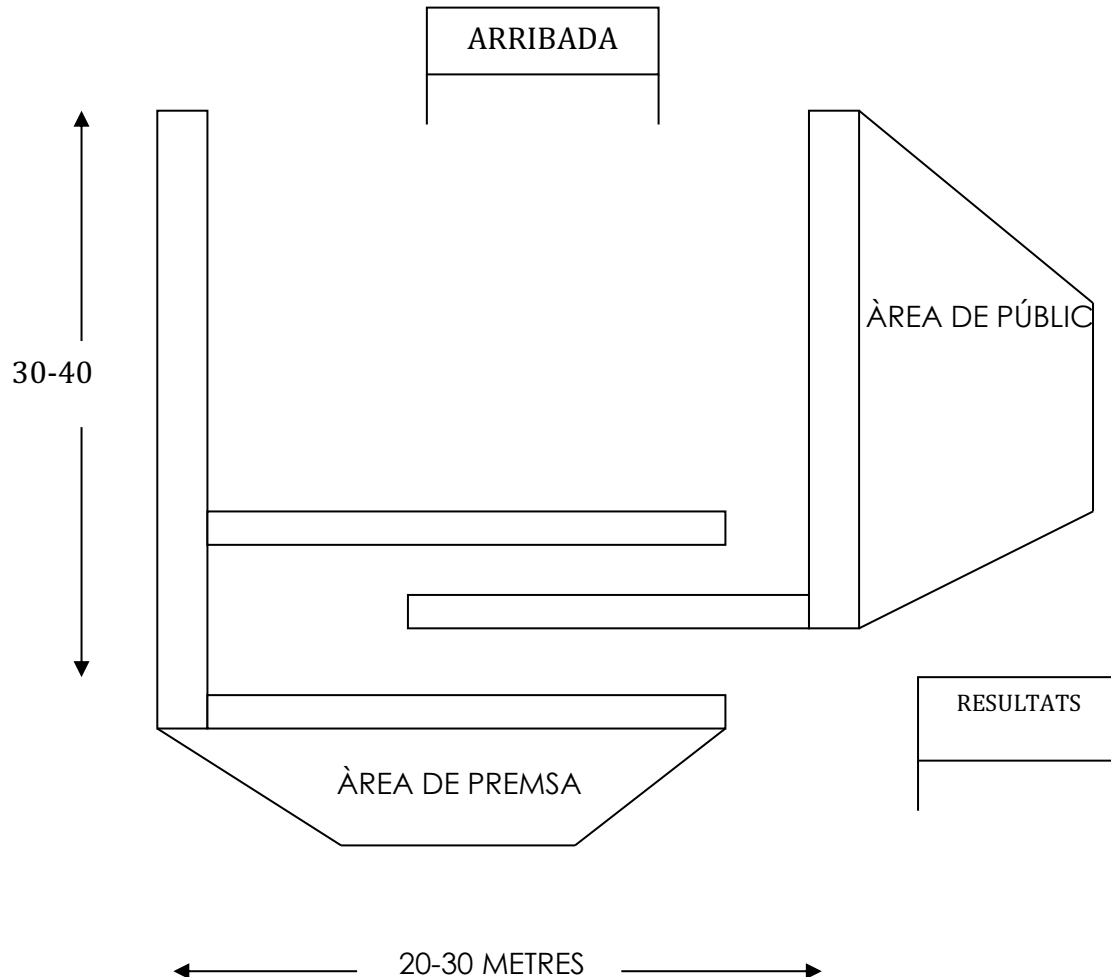
Per els atletes amb un nivell d'habilitat baix es realitzaran les següents proves:

10. Lliscament de 50-100 metres
11. Prova de lliscament de 15 metres
12. 10 metres caminant

### **SECCIÓ B – INSTAL·LACIONS**

1. Les pistes de descens han de tenir una longitud, una amplària i un pendent apropiades a les habilitats dels esquiadors. Totes les zones de carreres i entrenaments hauran de ser segures.
2. Sempre que sigui possible, les pistes de descens disposaran de telecadires, permetent així als atletes un accés fàcil a la sortida de la carrera.
3. La zona d'arribada de les competicions d'esquí alpí haurà de ser prou ampla per permetre que els esquiadors es detinguin de manera segura. Sempre que sigui possible, en totes les zones d'arribada, hi haurà tanques per salvaguardar als espectadors. (Diagrama Lloc d'Arribada).

## DIAGRAMA – LLOC D'ARRIBADA



**4.** Es disposarà de llocs apropiats per escalfar-se propers a les pistes i a les zones d'aparcament. Aquests llocs hauran de ser prou grans per acollir al grup de Special Olympics en cas de mal temps. La inscripció dels voluntaris tindrà lloc a l'interior. Les cerimònies de lliurament de trofeus només se celebraran a l'interior en cas de mal temps.

**5.** Es preveurà una zona d'aparcament per als vehicles utilitzats per voluntaris, personal de Special Olympics, entrenadors i atletes. A més serà obligatori disposar d'un espai amb accés lliure i sortida buidada reservat per a les ambulàncies.

6. Locals reservats a l'equipament.
  - a. Emplaçament del magatzem per a l'equip d'esquí.
  - b. Taller per al manteniment de l'equip d'esquí.
  - c. Emplaçament del magatzem de material de Special Olympics.
  - d. Equip d'esquí per als atletes que no disposin de material propi.
  - i. Un espai per a les reunions dels entrenadors.
  - f. Locals coberts para:
    1. Reunions del Jurado
    2. Càlculs i temps de les proves
    3. Edifici de sortida

## SECCIÓ C – EQUIPAMENT

1. Es requerirà que tots els precursors i competidors disposin d'un casc adequat per a l'esquí alpí en totes les proves i entrenaments de les disciplines d'eslàlom i descens de tots els nivells d'habilitat. Els atletes poden portar casc durant les proves i entrenaments de les altres disciplines d'esquí alpí, és a dir, en l'eslàlom de tots els nivells d'habilitat i en les disciplines per als atletes amb un nivell de baix -10 metres caminant, lliscament i super lliscament. Cal seleccionar el casc amb l'ajuda d'entrenadors d'esquí alpí experts o d'empleats de tendes d'esquí.

2. En totes les proves, la zona d'esquí haurà de tenir la neu en bon estat. Els organitzadors de les carreres asseguraran i s'encarregaran del manteniment de les pistes d'esquí, usant el material adequat (rasclat, pales i productes químics contra la neu molt dura.)

3. La porta d'eslàlom s'establirà utilitzant dues piquetes d'eslàlom, separades per una distància de 4 a 6 metres, a través de la línia de descens. En l'eslàlom gegant i descens, les portes estaran formades per dues piquetes amb una pancarta. En eslàlom gegant, la distància entre la piqueta de gir i la interior a través de la línia de descens és de 4 a 8 metres, i en descens no pot ser menor de 8 metres. Cal utilitzar pancartes en l'eslàlom gegant i en el descens. La primera porta (o portes) després de la sortida sempre han de ser vermelles.

Veure diagrama de Traçat de Pistes (eslàlom, eslàlom gegant i descens).

4. L'encarregat de pista posarà les piquetes en la neu usant una pala o una palanca.

5. Es disposarà de la protecció adequada a les zones de sortida i d'arribada (tanques, taules,...)

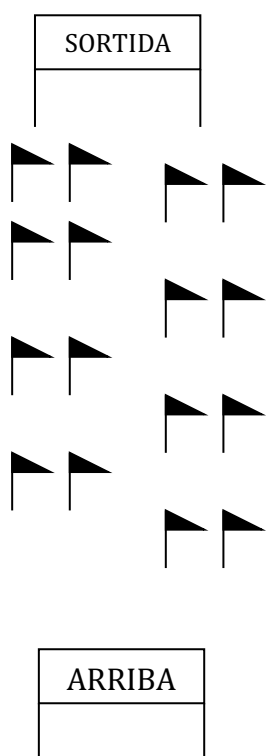
- 6.** Sempre que sigui possible, per raons de seguretat, les pistes estaran envoltades de tanques per contenir al públic. Són responsabilitat dels organitzadors els closos addicionals, els monticles de neu i les 'borses' de protecció.
- 7.** Els punts de sortida i d'arribada estaran indicats mitjançant pancartes.
- 8.** Quan sigui possible, s'utilitzarà una instal·lació de cronometratge elèctric, amb back up. Quan no sigui possible, els cronometratges es realitzaran manualment. Els jutges de les portes s'encarregaran de cronometrar els dos minuts de la regla dels dos minuts (veure regla dels dos minuts.)
- 9.** El sistema de megafonia haurà de:
  - a. Anunciar les informacions que es refereixin a la carrera així com als resultats.
  - b. Retransmetre les competicions.
- 10.** Panells d'informació:
  - a. Panell d'ordre de sortida: se situarà en la sortida i mostrarà l'ordre de sortida dels atletes, el seu nombre de dorsal, i la informació que sigui pertinent.
  - b. Panell de resultat: se situarà fora de l'àrea d'arribada i mostrarà els resultats i la llista dels atletes per nom, ordre de sortida i nombre del dorsal.
  - c. Panell d'informació general: se situarà en zones properes a la carrera, de lliurament de premis i d'allotjaments. Mostrarà informació i anuncis en general.
- 11.** L'àrea d'esquí haurà de tenir preparada la seva patrulla d'esquí per cobrir totes les necessitats mèdiques en totes les proves. En el cas que hi hagi una participació mèdica voluntària, els organitzadors hauran d'estar ben informats del que està succeint perquè ells puguin coordinar l'ajuda mèdica. En la majoria de les localitzacions d'esquí es determinarà com a responsabilitat dels organitzadors.
- 12.** Hi haurà eines per a la reparació dels equips d'esquí perquè les usin el personal qualificat durant les carreres.
- 13.** Cal disposar de sistemes de comunicació, que connectin les zones de les carreres, el personal mèdic, els coordinadors dels voluntaris i els oficials de les proves. El personal encarregat de les proves disposarà d'un sistema de comunicació addicional.



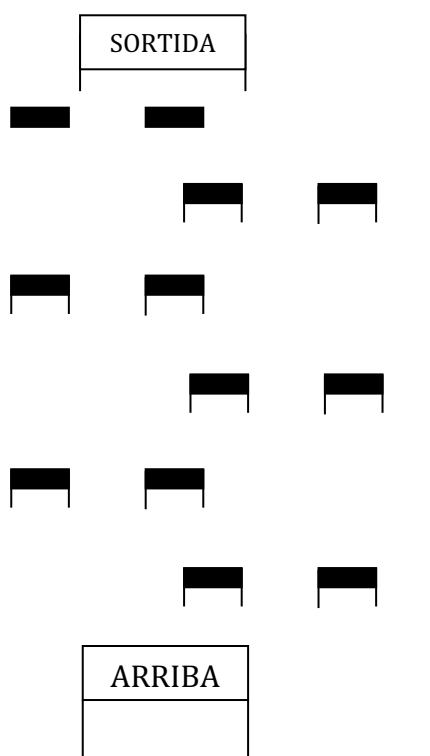
**14.** De vegades és útil i imperatiu identificar als oficials de les carreres i de les proves. Les organitzacions amfitriones poden proporcionar \*braçalets i anoracs.

## DIAGRAMA – TRAÇATS DE PISTES

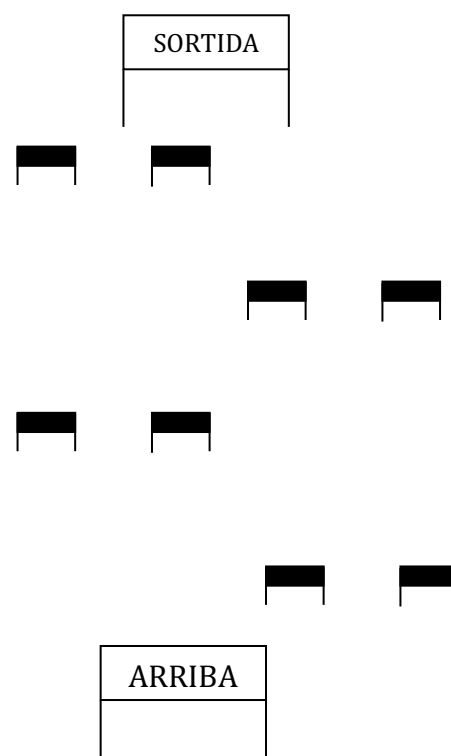
### SLALOM



### SLALOM GIGANTE



### DESCENSO



## SECCIÓ D – PERSONAL

### 1. JUTGES

- a. Delegat tècnic
- b. Jutge
- c. Director de carrera
- d. Director de pista
- i. Jutge de sortida
- f. Jutge d'arribada
- g. Assistent de Jutges

### 2. OFICIALS – No pertanyen al cos de Jutges

- a. Director dels Jutges de Porta
- b. Director de cronometratge i temps
- c. Secretari de carrera
- d. Director mèdic
- i. Director d'informació
- f. Director d'equipament de carrera
- g. Encarregat de pista
- h. Assistent de l'encarregat de pista

### 3. Voluntaris de carrera

- a. Jutges de porta
- b. Obridor de pista
- c. Ajudants de comissaris de carrera
- d. Personal de la carrera
- i. Cronometratges i temps
- f. Patrulla mèdica d'esquí
- g. Corredors (persones d'enllaç)
- h. Assistents dels àrbitres de sortida i d'arribada
- i. Locutors

## SECCIÓ I – REGLAMENTS DE LES COMPETICIONS

### 1. Regles generals i modificacions

**a.** L'aplicació de les regles de la Federació Internacional d'Esquí ofereixen als atletes i directors de competicions de Special Olympics els avantatges de les competicions d'esquí estandarditzades. Però cal recordar que les regles de la Federació Internacional van ser escrites per dirigir competicions en les quals només participen atletes que han adquirit un nivell d'habilitat relativament elevat.

Un petit percentatge dels atletes d'esquí alpí de Special Olympics han adquirit un nivell semblant. És per això que és necessari assessorar a tots els atletes de Special Olympics perquè participin en carreres d'esquí adequades al seu nivell. Les regulacions de la Federació Internacional per a l'esquí alpí (nombre de portes, combinacions de portes verticals i pendents verticals) delimiten carreres en terrenys massa abruptes i llargs per a esquiadors amb nivells d'habilitat més baixos.

Les carreres d'esquí alpí de Special Olympics han estat modificades respecte a les regles de la Federació Internacional perquè s'ajustin als nostres atletes. Les regles per establir les carreres, és a dir, que regulen l'amplitud de les portes, la distància des de la piqueta de gir a la interior, els requisits de les zones de sortida i arribada, es conserven pràcticament sense canvis. Modificacions específiques reemplaçaran els requisits de la Federació Internacional tal com es manifesta en les Regles Oficials dels Esports d'Hivern de Special Olympics.

**b.** Els atletes que no han aconseguit la tècnica necessària per a una competició de nivell debutant participaran en les proves de 10 metres caminant, lliscament de 15 metres i/o lliscament de 50-100 metres.

**c.** Divisions

1) Se'ls recordarà a tots els entrenadors que revisin l'Article I de les Regles Oficials dels Esports d'Hivern de Special Olympics, per aclarir les divisions i edats dels grups.

2) Els esquiadors que participen per primera vegada, seran classificats en la(s) prova(s) que hagin entrat.

3) Els esquiadors debutants, intermedis i avançats participaran en dues carreres en una pista d'eslàlom gegant modificada segons el seu nivell, usant el temps més ràpid per determinar la seva divisió en la competició.

Si el programa horari dels organitzadors de les carreres ho permet, se celebraran proves de distribució de temps en cada competició.

En la primera carrera de cada competició en cada divisió, el temps més ràpid començarà primer i el més lent últim.

**d.** Preparació de les pista: en les proves de baix nivell (10 metres caminant i lliscament) les pistes podran usar el mateix color en les portes. En lliscament de 50 – 100 metres s'usaran alternativament portes de color blau i vermell.

**e.** Àrees de sortida: totes les àrees de sortida seran planes i permetran als atletes romandre relaxats o preparar-se per a la sortida. Es tindrà especial atenció a proveir aquesta àrea d'un fàcil accés, així com evitar el pas del públic en general i d'altres esquiadors.

**f.** Regla dels dos minuts: durant la competició, si el competidor se surt de la direcció general de la línia de la pista (caiguda, oblit d'una porta, pèrdua d'un esquí etc.) tindrà dos minuts des del moment de la desviació, per tornar a entrar en la pista. Els esquiadors que no aconseguixin tornar a la pista dins del temps límit de dos minuts, o rebin assistència d'alguna classe, seran desqualificats. La desqualificació la determinarà en la targeta de porta el jutge assignat a la porta més propera al lloc de la infracció. El jutge de porta és responsable de comptabilitzar els dos minuts.

**g.** Ordre de sortida: en totes les competicions i nivells d'esquí alpí de Special Olímpics l'ordre de sortida serà: '5, 4, 3, 2, 1, ja!'. El cronòmetre s'engegarà quan el frontal de la bota de l'atleta creui la línia de sortida, o quan s'activi el cronòmetre de la vareta elèctrica.

**h.** Línia de porta: la línia de porta en el descens i en l'eslàlom gegant, les portes del qual consisteixen en un parell de piquetes sostenint una banda (pancarta) entre elles, és la línia imaginària més curta entre les dues piquetes clavades en la neu. En eslàlom, la línia de la porta és la línia imaginària més curta entre la piqueta de gir i la interior clavades en la neu.

**i.** Pas correcte: una porta estarà ben passada quan tots dos esquís i peus creuin la línia de porta. Si un competidor perd un esquí sense cometre cap falta (sense passar per sobre de la porta d'eslàlom), llavors l'esquí que encara està subjecte i tots dos peus han de sobrepassar la línia de porta. S'aplicarà el mateix per a les línies de sortida i d'arribada.

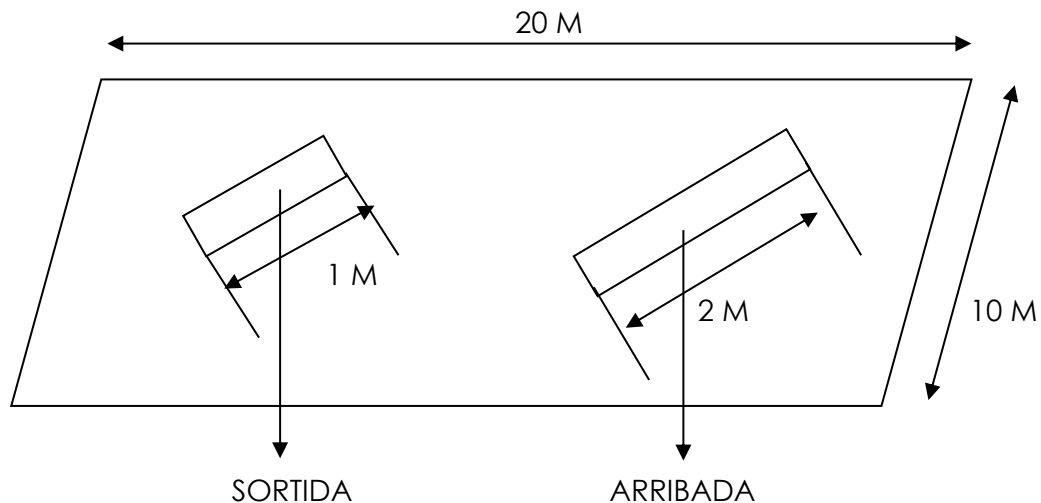
**j.** Si durant una prova un competidor tira una de les piquetes abans que tots dos esquís i peus hagin sobrepassat la línia de la porta, els esquís i peus han de sobrepassar la línia de porta original (marcada en la neu).



## 2. Proves d'esquí alpí per a debutants

### a. 10 metres caminant

#### 1) Diagrama



#### 2) Preparació

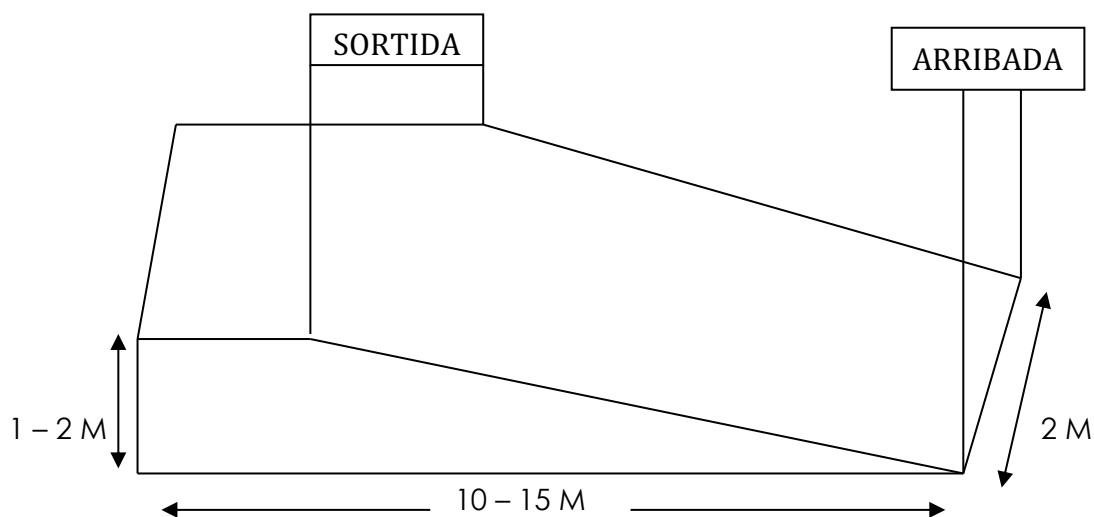
- Ocuparà un àrea plana de prop de 20 metres de llarg per 10 metres d'ample.
- Com més a prop aquest d'allotjaments i de la zona de registres millor.
- Col·locar dues piquetes amb una separació d'1 metre entre ambdues, assenyalant entre elles la línia de sortida en la neu (colorant, tint, ...)
- Explicats 10 metres des de la sortida, col·locar la línia d'arribada, mitjançant dues piquetes separades 2 metres entre ambdues i amb la línia d'arribada assenyalada en la neu.

3) Procedir de la carrera:

- Els atletes se situaran dempeus amb la part frontal de les botes damunt de la línia de sortida. Els atletes poden usar o no pals d'esquí.
- Els atletes iniciaran la sortida en sentir l'ordre de sortida '5, 4, 3, 2, 1, ja'. Si l'atleta té problemes en la sortida, l'àrbitre de sortida el pot ajudar.
- El cronòmetre s'engegarà quan la part frontal de les botes de l'atleta creuin la línia de sortida.
- Els atletes es lliscaran des de la sortida fins a l'arribada.
- El cronòmetre es detindrà quan la part frontal de la bota creui la línia d'arribada.

b. Lliscament de 15 metres.

1) Diagrama



2) Preparació del terreny (pista per a principiants prop de l'allotjament.)

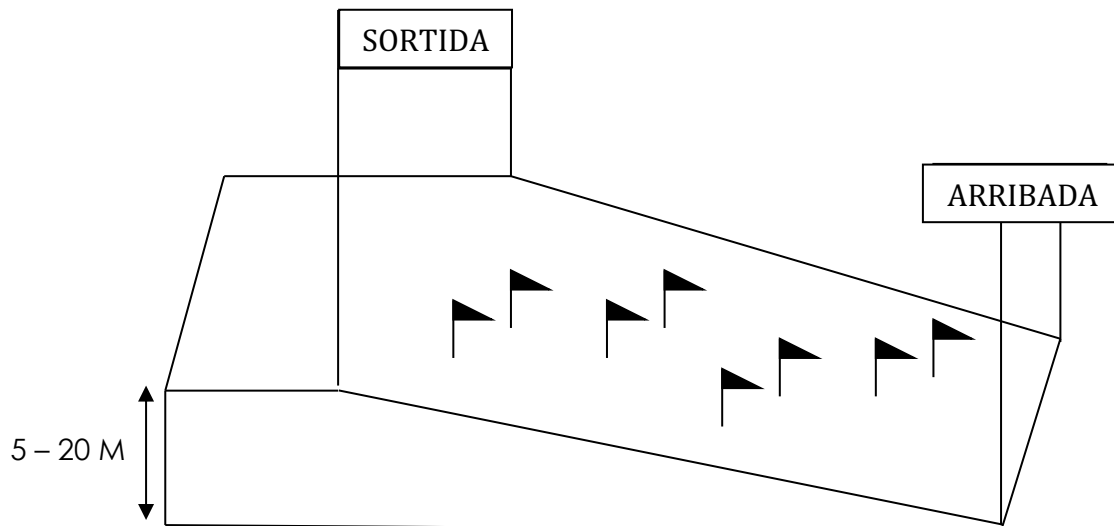
- a) El terreny haurà de tenir d'1 a 2 metres de desnivell.
- b) Tindrà de 10 a 15 metres de longitud.
- c) El pendent serà constant i l'arribada se situarà en un àrea plana.
- d) Cal col·locar una pancarta de sortida en la línia de sortida, que se situarà a la zona on comença el pendent del terreny.
- e) La porta de sortida mesurarà 1 metre d'ample i es marcarà la línia de sortida entre les dues piquetes.
- f) La porta d'arribada mesurarà 4 metres d'ample i es marcarà la línia d'arribada entre les dues piquetes. Quan sigui possible, cal usar una pancarta d'arribada.

3) Procedir de la carrera:

- a) Els atletes se situaran dempeus amb la part frontal de les botes damunt de la línia de sortida. Els atletes poden usar o no pals d'esquí.
- b) Els atletes sortiran en sentir l'ordre de sortida '5, 4, 3, 2, 1, ja'. Si l'atleta té problemes en la sortida, l'àrbitre de sortida pot ajudar-ho.
- c) El cronòmetre s'engegarà quan la part frontal de les botes de l'atleta creuin la línia de sortida.
- d) Els atletes es lliscaran des de la sortida fins a l'arribada.
- e) El cronòmetre es detindrà quan la part frontal de la bota creui la línia d'arribada.

c. Descens de 50 –100 metres

1) Diagrama



2) Preparació del terreny (pista per a principiants prop de l'allotjament)

- Haurà de tenir un desnivell de 5 a 20 metres.
- Tindrà una amplària mínima d'uns 25 metres.
- La longitud de la pista serà de 50 a 100 metres.
- El desnivell del terreny serà constant i llis.
- Situar 4 o 6 portes de manera rítmica per permetre un lliscament en tascó amb girs, segons l'amplària i longitud de la pista.

f) L'àrea de sortida ha de ser plana. La pancarta i la línia de sortida o la vareta de cronometratge se situaran just abans que comenci el pendent de la pista. L'amplària de la línia de sortida serà menor d'1 metre.

g) L'amplària de la línia d'arribada serà com a mínim de 4 metres, i permetrà als atletes entrar en un àrea plana de la pista.

### 3) Procedir de la carrera:

a) Els atletes sortiran en sentir l'ordre de sortida: "5, 4, 3, 2, 1, ja."

b) S'engegarà el cronòmetre quan la part frontal de les botes o la cama de l'atleta activi la vareta elèctrica.

c) El cronòmetre es detindrà quan la primera bota de l'atleta creui la línia d'arribada.

### 4) Nivell d'habilitat – Esquiador lliscant en tascó



## TRAÇAT DE LA PISTA

### 3. Traçat de la pista per a debutants

Prova	Nº portes	Desnivell	Amplitud	Clas. del terreny
Slalom	de 5 a 15	15 - 50 m	30 m	Debutant
S. gegant	de 5 a 15	20 - 70 m	30 m	Debutant
Descens	de 5 a 12	25 - 70 m	30 m	Debutant

### 4. Traçat de la pista per nivell mig

Prova	Nº portes	Desnivell	Amplitud	Clas. del terreny
Slalom	de 15 a 30	30 - 100 m	30 m	Inter/Debut
S. gegant	de 15 a 30	50 - 150 m	30 m	Inter/Debut
Descens	de 10 a 20	50 - 200 m	30 m	Inter/Debut

### 5. Traçat de la pista per nivells avançats

Prova	Nº portes	Desnivell	Amplitud	Clas. del terreny
Slalom	de 20 a 45	60 - 200 m	30 m	Intermig
S. gegant	de 20 a 40	100 - 300m	30 m	Intermig
Descens	de 15 a 35	150 - 350m	30 m	Intermig

## 6. Modificacions de les proves

### a. Eslàlom/Eslàlom gegant

1) Les competicions d'eslàlom i eslàlom gegant de Special Olympics consistiran en dues carreres. El resultat de la competició es determinarà a través de la combinació dels dos temps obtinguts.

2) El jurat determinarà el reinici de la segona carrera.

3) En eslàlom i eslàlom gegant, el temps de cada atleta en la primera carrera determinarà l'ordre de sortida de la segona dins de la divisió. El temps més lent començarà primer, el més ràpid l'últim. Els atletes desqualificats prendran part en la segona carrera, però al final de la seva divisió.

### b. Descens

1) Els organitzadors variaran el grau de dificultat del descens depenent de les habilitats dels atletes.

2) Tots els atletes realitzaran un descens d'entrenament abans de la prova, en la mateixa pista de competició.

3) Els organitzadors poden decidir cronometrar els temps de les carreres d'entrenament. Aquests no tenen cap incidència en l'ordre de sortida de la carrera.

4) La carrera de descens consistirà en una màniga cronometrada.

## 7. Proves Unificades

a. Cada equip unificat estarà format per un atleta i un company

b. El temps final d'un equip unificat serà la suma dels temps fets per cada atleta.

## ESQUÍ NÓRDIC

Totes les competicions d'esquí de fons de Special Olympics es desenvoluparan conforme als reglaments esportius de Special Olympics Internacional". Com tot programa esportiu internacional, els reglaments establerts per Special Olympics Internacional estan basats en les Regles de la Federació Internacional d'Esquí de Fons. S'aplicaran les Regles de la Federació Internacional, excepte si entren en conflicte amb les de Special Olympics. En aquest cas, s'aplicaran les regles oficials de Special Olympics.

### SECCIÓ A -PROVES OFICIALS

1. Carrera de 500 metres d'esquí de fons
2. Carrera d'1 quilòmetre d'esquí de fons
3. Carrera de 3 quilòmetres d'esquí de fons
4. Carrera de 5 quilòmetres d'esquí de fons
5. Carrera de 7'5 quilòmetres d'esquí de fons
6. Carrera de 10 quilòmetres d'esquí de fons
7. Carrera de relleus de 4x1 km d'esquí de fons
8. Carrera unificada d'1 km d'esquí de fons

Per als atletes amb un nivell d'habilitat baix es realitzaran les següents proves:

9. Carrera de 100 m d'esquí de fons – Tècnica clàssica
10. Carrera de 50 m d'esquí de fons – Tècnica clàssica
11. Carrera de 25 m d'esquí de fons – Tècnica clàssica
12. Carrera de 10 m d'esquí de fons -Tècnica clàssica

### SECCIÓ B -INSTAL·LACIONS

1. Cal preveure pistes de terreny i longitud adequats per als esquiadors de nivell debutant, iniciat o avançat. Els traçats seran segurs i permetran posar a prova les aptituds físiques de cada atleta. El conjunt dels recorreguts comprendrà una pista per a proves d'1 a 10 quilòmetres, sense seccions que s'hagin de recórrer diverses vegades o que s'entrecreuin sobre una longitud d'almenys 1 quilòmetre. Idealment, els llargs recorreguts (de 3 a 10 quilòmetres) no tindran seccions que s'hagin de recórrer diverses vegades o que s'entrecreuin. Els recorreguts seran indicats clarament per banderes vermelles o qualsevol altra pancarta d'identificació. Els entrenadors es col·locaran en les interseccions per dirigir als participants cap a les pistes correctes, allí on pogués existir confusió.



**2.** La preparació dels recorreguts i el traçat de les pistes s'efectuaran abans de les proves. Després de cada dia de competició, cal preparar la pista. Si es vol usar diverses pistes, ha d'haver-hi entre elles una separació d'1 a 1'2 metres, distància mesurada entre els centres de les pistes. Les pistes individuals d'esquí han de tenir una separació entre elles de 20 a 24 centímetres, distància mesurada entre els centres d'aquestes pistes. Els traçats tindran com a mínim de 2 a 5 centímetres de profunditat. Cal tenir en consideració el nivell d'habilitat dels competidors quan es determini si cal preparar o no una zona de patinatge o un segon grup de pistes. Com a mínim s'ha d'establir un grup de pistes i l'altra zona, que és obligatòria, es prepararà com a zona de patinatge o un segon grup de pistes.

**3.** Prop de les pistes, caldrà preveure espais per escalfar-se. Aquests espais hauran de ser suficientment amplis per albergar a tots els participants de \*Special \*Olympics si les condicions atmosfèriques són dures. A més, és més fàcil manipular els \*esquís, si és necessari, en un lloc cobert i càlid que en una zona freda. Cal reservar una sala dins de la instal·lació per encerar els \*esquís.

**4.** Prop de l'àrea de sortida hi haurà una zona d'escalfament i un espai per provar la cera dels \*esquís.

**5.** L'aparcament haurà de ser suficientment ampli per acollir els vehicles dels voluntaris, del personal de \*Special \*Olympics, dels entrenadors i dels atletes. És obligatori l'accés dels vehicles d'emergència.

## SECCIÓ C –EQUIPAMENT

**1.** Els organitzadors de les carreres s'asseguraran que el material de manteniment de les pistes es trobi en el seu lloc i que sigui l'adequat per preparar el traçat d'aquestes pistes. Una moto de neu, pales, rasclets i un traçador de pista hauran de trobar-se en el seu lloc abans i durant les competicions per poder traçar i restablir el recorregut si un nombre molt gran de passatges o el mal temps ho fes necessari.

**2.** Es disposarà igualment de marcadors, piquetes i barreres amb la finalitat d'identificar el recorregut. Marques de colors vius i de dimensions idèntiques hauran de ser traçades al llarg de la pista a intervals tals que la marca següent pugui veure's des de la marca precedent.

Piquetes i barreres seran utilitzats per bloquejar les pistes que podrien desviar als participants del recorregut de la carrera. Els llocs de sortida i d'arribada seran delimitats per barreres per restringir la presència d'espectadors i curiosos.

- 3.** En cas de necessitat es disposarà una barrera de neu per delimitar la pista.
- 4.** Unes pancartes indicaran els punts de sortida i d'arribada i designaran l'emplaçament com a zona de competició de Special Olympics.
- 5.** En les proves d'1 a 10 quilòmetres s'usarà un cronometratge elèctric amb un sistema de cronometratge manual d'ajuda (quatre cronòmetres, dos en l'arribada i dues en la sortida). La prova de 100 metres haurà de ser cronometrada amb un nombre de cronòmetres corresponent al nombre d'atletes per sèrie més dues. Cada pista serà dotada de tres cronòmetres (dels quals, dos seran d'ajuda). Cada participant serà cronometrat per cadascuna de les seves proves. Les fulles de resultats seran redactades en conseqüència. Si l'àrbitre, en l'arribada, està en desacord amb l'ordre d'arribada determinat pel temps emprat, la seva decisió serà inapel·lable.
- 6.** A les zones de carrera s'usarà un sistema de megafonia per ajudar amb els preparatius de les proves, transmetre la informació i assistència de les operacions de les carreres i retransmetre els comentaris. També difondrà música.
- 7.** Prop de la línia d'arribada hi haurà panells informatius indicant els noms dels participants i el seu nombre de dorsal, seguint l'ordre de la seva sortida, així com tota la informació important (horari de les carreres, temperatura de l'atmosfera i de la neu en els llocs de sortida i d'arribada, temperatures en els punts més elevats i els més baixos del recorregut, etc.) per als atletes, entrenadors i espectadors. Abans de la cerimònia de lliurament de premis s'anunciarà l'hora i el lloc on se celebrarà.
- 8.** En tot moment hi haurà a les zones de sortida/arribada o en el centre d'informació material d'auxili i un tobogan o un scooter equipat amb un trineu per si cal realitzar una evacuació. També ha d'haver-hi personal metge qualificat.
- 9.** Les eines necessàries per a la reparació dels esquís (tornavisos, pinces, llimes, cera...) han de també estar disponibles. Es proveiran bancs per encerar.
- 10.** Es podran utilitzar anoracs o braçalets per identificar als oficials de carrera tals com cronometradores, controladors de portes, àrbitres i escortes/polícies en la sortida i en l'arribada, i els membres del Comitè de Reglaments Esportius.

**11.** És necessari tenir ràdios per assegurar la comunicació entre les diferents zones sanitàries situades en la sortida i en l'arribada de l'oficina d'inscripció dels

resultats així com el PC (lloc de control de l'organització). El personal oficial encarregat dels resultats i de les inscripcions en la sortida i en l'arribada disposarà de la seva pròpia cadena, i tindrà accés també a la cadena d'informació general. Els oficials que s'ocupin del cronometrat haurien de tenir un edifici propi amb vista clares a les zones de sortida i arribada.

**12.** Es disposarà de termòmetres per registrar les temperatures atmosfèriques i les de la neu en els llocs d'arribada i de sortida, així com en els punts més elevats i més baixos del recorregut. Les temperatures s'anunciaran al llarg de tota la competició.

## SECCIÓ D –PERSONAL

### 1. Personal de competició:

- a. Director de la competició
- b. Secretari de la carrera
- c. Director de la carrera
- d. Cap de controladors
- i. Cap de cronometratge
- f. Cap de càlculs
- g. Cap d'informació
- h. Cap dels serveis mèdics i d'auxili
- i. Cap de material
- j. Ajudant dels oficials
- k. Personal de pista

### 2. Delegat tècnic

- a. El comitè tècnic procurarà de triar un delegat tècnic de FIS/SOI.
- b. El delegat tècnic nomenarà el jurat de la competició, que estarà format pel director de la competició, el director de la carrera i dos entrenadors. El delegat tècnic és el President del jurat i només votarà en cas d'empat. El jurat prendrà les decisions per majoria de vots.

## SECCIÓ I - REGLAMENTS DE LES COMPETICIONS

### 1. Regles generals i modificacions

a. Les proves de 500 metres a 10 Quilòmetres utilitzaran el format de sortida a intervals, la descripció dels quals figura en la secció 351.1 dels reglaments del FIS per a l'esquí de fons. Consisteix que cada 30 segon surtin un o dos participants.

b. L'ordre de sortida per a les proves de 500 metres a 10 Quilòmetres serà: "Corredors... 15 segons... 10 segons..., 5, 4, 3, 2, 1, ja". Per a les proves individuals de 100 metres i menys, no hi haurà avís previ. L'ordre de sortida serà simplement: "Corredors... llests... (el tret). L'ordre de sortida per a les proves de relleus serà igual que la de les carreres de 100 metres i menys, excepte en què s'avisarà als 10 segons: '10 segons... corredors... llests... (el tret). Quan els corredors arribin al punt del relleu no han d'interferir amb la sortida dels altres participants.

c. Les proves de 500 metres a 10 Quilòmetres hauran de desenvolupar-se en recorreguts que compreguin pujades, baixades, seccions planes i seccions amb corbes. Es recomana que sempre que sigui possible, els traçats compreguin un terç de pujades, un terç de baixades i un terç de seccions planes. El grau del pendent de les seccions amb pujades i baixades es determinarà segons el nivell d'habilitat tècnica i física dels atletes que participin en les proves. D'aquesta manera, els recorreguts de les proves de 500 metres tindran un traçat més fàcil que les proves de 3 Quilòmetres, i els recorreguts de les proves de 3 Quilòmetres, més fàcil que les proves de 5 Quilòmetres.

d. Les proves de 500 metres a 10 Quilòmetres es desenvoluparan en recorreguts de corbes en forma de forqueta. En les carreres de llarga distància es permet usar múltiples corbes. Els punts de sortida i d'arribada hauran de ser el màxim contigus possible.

### 2. Regles específiques de les competicions i modificacions

#### a. Carreras d'esquí de fons de 100 i 50 metres

1) La prova de 100 metres de desenvoluparà d'acord amb els reglaments de FIS per a la sortida de les carreres de relleus, i amb les modificacions següents al Tom II, Secció 382.1 del reglament FIS d'ICR:

a) La línia de sortida és recta. Hi haurà 8 carrers amb una pista traçada en el centre de cada carrer. Aquests carrers tindran una amplària mínima de 2 metres.

b) No són aplicables a Special Olympics les seccions 372'2, 371'8 i 378'1.

2) El recorregut de la carrera de 100 metres serà el més pla possible. La inclinació del pendent no sobrepassarà en cap carrera el 5%. En el cas que el recorregut compregui pendents, la sortida es col·locarà de manera que els esquiadors hagin de remuntar el pendent per acabar la carrera.

#### b. Carreras de relleus d'esquí de fons

1) Les divisions per a les carreres de relleus s'establiran segons els temps de qualificació dels equips. Aquests temps es calcularan combinant els que ha realitzat cada membre d'un equip en la preliminar d'una prova individual de distància similar a una 'màniga' de la prova de relleus (per exemple, els temps d'un quilometro de la carrera de relleus.) Els membres d'un equip que no participin en cap prova de distància similar a una 'màniga' de la prova de relleus, han de participar en la carrera preliminar d'aquesta prova i completarla.

2) Els oficials de la carrera poden començar una divisió de relleus cada minut.

3) Quan en una carrera de relleus de 4x1 quilometro participin més de deu equips, els organitzadors de la carrera han de considerar dividir el camp i conduir dues carreres separades per reduir/controlar l'àrea de sortida, la zona d'intercanvi i la congestió del recorregut.

4) Si un equip no realitza un intercanvi de manera correcta, l'àrbitre de la zona d'intercanvi ha de notificar-ho als esquiadors implicats immediatament. És llavors responsabilitat dels esquiadors decidir si repeteixen o no l'intercanvia

#### c. Carrera de 25 m

1) Equipament:

- a) Pals de sortida i d'arribada
- b) colorant per a menjar (per marcar la pista)
- c) cronòmetre
- d) xiulet

2) Preparació de la carrera

- a) Marcar sobre la neu les línies de sortida i d'arribada a 25 metres de distància. Traçar el recorregut sobre un terreny pla.
- b) Col·locar els pals en cada extrem de les línies per construir les portes de sortida i d'arribada.
- c) El pendent vertical de la carrera ha de ser de 1m

### 3) Reglaments:

a) Les indicacions de sortida seran: "Corredors preparats.... Xiulet" o "Corredors preparats .... Ja". El temps es comptabilitzarà quan el jutge indiqui que la bota dels atletes han creuat el plànol de la línia de sortida.

b) Els atletes han d'esquiar els 25 m (amb o sense pals)

c) Els atletes no han de rebre assistència dels entrenadors, jutges, voluntaris, etc en cap moment durant la carrera.

### 4) Puntuació

a) Es cronometrarà als atletes des que una bota creui la línia de sortida fins que una de les botes creui la línia de sortida.

b) La puntuació final de l'atleta i la seva posició serà determinada pel temps d'una carrera.

#### d. Carrera de 10 m sense pals

##### 1) Equipament:

- a) Pals de sortida i d'arribada
- b) colorant per a menjar (per marcar la pista)
- c) cronòmetre
- d) xiulet

##### 2) Preparació de la carrera

a) Marcar sobre la neu les línies de sortida i d'arribada a 10 metres de distància. Traçar el recorregut sobre un terreny pla.

b) Col·locar els pals en cada extrem de les línies per construir les portes de sortida i d'arribada.

##### 3) Reglaments:

a) Les indicacions de sortida seran: "Corredors preparats.... Xiulet" o "Corredors preparats .... Ja". El temps es comptabilitzarà quan el jutge indiqui que la bota dels atletes ha creuat el plànol de la línia de sortida.

b) Els atletes han d'esquiar els 10 m (sense pals)

c) Els atletes no han de rebre assistència dels entrenadors, jutges, voluntaris, etc en cap moment durant la carrera.

#### 4) Puntuació

a) Es cronometrarà als atletes des que una bota creui la línia de sortida fins que una de les botes creui la línia de sortida.

b) La puntuació final de l'atleta i la seva posició serà determinada pel temps d'una carrera.

### SECCION F – DEPORTIS UNIFICATS

#### 1. Proves Unificades

a. Un equip de relleus unificat estarà format per dos atletes Special Olympics i dos atletes unificats.

b. Es requereix que els jugadors de l'equip (esportistes Special Olympics i unificats) tinguin edats i habilitats similars. Això compositió millorarà la qualitat dels entrenaments i l'experiència de la competició.

### SECCIÓ G – DESQUALIFICACIONS

#### 1. El jutge desqualificarà als participants si:

a) No segueixen el recorregut marcat, no passen per tots els punts de control o prenen una drecera.

b) Reben ajuda no autoritzada.

c) No cedeixen espai als competidors que avancen quan es requereix o eviten que altres corredors passin.

d) Violen els reglaments tècnics referents a patinar en carreres clàssiques.

i) No acaben la carrera amb els esquís en els peus.

#### 2. Procediment

##### a) El jutge considerarà una protesta si:

1) La protesta s'ha lliurat per escrit dins del temps límit de 30 minuts després de publicar els resultats no oficials.

2) La protesta s'ha lliurat per escrit al secretari de la competició o al delegat tècnic.

3) Les protestes referents al cronometratge han de ser lliurades per escrit al secretari de la carrera dins d'una hora després de la publicació dels resultats no oficials.

b) El jurat ha de decidir:

1) Determinarà si una competició ha de ser posposada, interrompuda o suspesa seguint el següent procediment: si en el punt més fred del recorregut la temperatura és inferior a  $-20\text{ C}^{\circ}$ , el jurat posposarà o cancel·larà la competició. En condicions de temps dures (per exemple, fort vent, nivell alt d'humitat en l'aire, tempestes de neu fortes o temperatures altes) el jurat pot, després de consultar-ho amb els capitans dels equips participants i el personal mèdic responsable de la competició, posposar o cancel·lar la competició.

2) Si hi ha una raó de 'força major' perquè els corredors hagin arribat tard a la sortida. Per exemple: el transport proporcionat per l'organització de la carrera s'avaría, la qual cosa obliga al competidor a arribar tard.

3) Qualsevol tema no cobert pel reglament de SOI/FIS.

4) Quan s'acceptin protestes i hi hagi alguna possible desqualificació.



## RAQUETES

### Secció A – Proves oficials

- 1- 100 m carrera
- 2- 200 m carrera
- 3- 400 m carrera
- 4- 800 m carrera
- 5- 1600 m carrera
- 6- 5 km carrera
- 7- 10 km carrera
- 8- 4 x 100 m carrera de relleus
- 9- 4 x 400 m carrera de relleus
- 10- 4 x 100 m carrera de relleus unificada
- 11- 4 x 400 m carrera de relleus unificada

Aquestes proves ofereixen l'oportunitat a aquells atletes que no poden competir en altres proves o distàncies detallades anteriorment

- 12- 25 m carrera
- 13- 50 m carrera

### Secció B – Instal·lacions

**1.** La mesura mínima de la pista hauria de ser aproximadament 400m de llarg per 7m d'ample. La pista hauria de ser un circuit tancat sobre terreny variat.

**2.** La planificació de les següents proves ha d'incloure:

a. 25, 50 i 100 m carrera

Córrer en una recta de la pista o en pistes separades que permetin realitzar les proves simultàniament.

b. 200m carrera

Córrer en un àrea de la pista de 400m

c. 400m carrera

Córrer una volta en la pista de 400m

d. 800m Carrera

Córrer dues voltes en la pista de 400m o un circuit de 800m sobre terreny variat.

i. 1600m carrera

Córrer quatre voltes en la pista de 400m o un circuit de 1600m sobre terreny variat.

f. 5 i 10 km carrera

Córrer en un terreny variat o en un camí

g. 4 x 100m relleus

Córrer sobre la pista de 400m, on cadascun dels participants correrà 100m

h. 4 x 400m relleus

Córrer sobre la pista de 400m, on cadascun dels participants correrà una volta de 400m.

### **Secció C – Equipament**

1. La vora de la raqueta no ha de ser més petit de 20, 5 cm per 64 cm.
2. Estan permeses les raquetes amb subjecció posterior i davantera incorporada de fàbrica. No es permet afegir claus addicionals.
3. Les raquetes han de constar d'una vora i una reixeta o material sòlid
4. El vaig piular ha d'estar assegurat pel sistema de subjecció incorporat a la raqueta
5. La vestimenta de competició hauria d'incloure, botes de muntanya o de neu, encara que no s'exclouen sabates de carrera.
6. L'ús de bastons és opcional

### **Secció D – Personal**

1. Jutges
  - a. Cap de pista
  - b. Cap de carrera
  - c. Jutge de Línia de sortida
  - d. Assistent del Jutge de Línia de sortida
  - i. Jutge de Línia d'arribada
  - f. Jutge de camp

## 2. Deures dels Jutges

- a. El Cap de pista és responsable de mantenir les mesures adequades de la mateixa. Addicionalment ell/ella vigilarà les categories de totes les competicions.
- b. El Cap de carrera vigilarà la competició i assegurarà que tot l'equipament és correcte i que les especificacions de la carrera estan en concordança amb les regles oficials.
- c. El jutge de línia de sortida donarà el senyal de sortida "Corredors llests – ja" i realitzarà un tret o baixarà una bandera com a senyal de sortida quan els competidors estiguin preparats. També decidirà si la sortida és vàlida o no.
- d. L'Assistent del Jutge de Línia de sortida estarà de vaig piular a 10 m de la línia de sortida i detindrà als atletes en cas que la sortida no sigui vàlida.
- i. El Jutge de Línia d'arribada registrarà els temps i el nombre de dorsal dels participants quan hagin creuat la meta.
- f. El Jutge de Camp assignat en diverses posicions al llarg de la pista, vigilarà el correcte avanç de la carrera.

## Secció I – Regles de Competició

1. Totes les raquetes hauran de ser mesurats i revisades pel Cap de carrera abans de cada esdeveniment.
  2. Els participants han de portar el nombre de dorsal assignat en un lloc visible per als Jutges durant tota la prova.
- ### 3. La sortida
- I. En la sortida de la carrera, els participants han de tenir els dos extrems davanters de les seves raquetes darrere de la línia de sortida, identificada clarament pel seu color o alguna forma de marcació.
  - II. Qualsevol tipus de suport, com a tacs o clots, que donin als participants avantatge en la sortida estan prohibits.
  - III. En cada prova, la sortida ha de ser conjunta per a cada divisió. No hauran intervals de temps entre elles.

IV. Els participants han de deixar l'àrea de sortida després que el Jutge hagi anunciat "Corredors llests – ja".

V. Una sortida no vàlida requereix una nova sortida de la carrera.

#### **4. La carrera**

I. Solament els Jutges i els corredors podran estar en la pista.

II. Les carreres de 25, 50 i 100 m hauran de realitzar-se en línia recta.

III. Si durant la carrera cau un participant, té dificultats amb la seva raqueta o la seva fixació, o abandona la pista, tindrà dos minuts per solucionar el problema. Si esgota aquests dos minuts o rep assistència de qualsevol tipus serà desqualificat. El control del temps utilitzat és responsabilitat del Jutge de camp.

IV. Un corredor no pot avançar més de 3 m sense les seves raquetes en els peus.

#### **5. L'Arribada**

I. Un corredor ha finalitzat la carrera quan el seu tors aconsegueixi el plànol vertical de la línia d'arribada. El tors es considera el cap, esquena, braços, cames, mans i peus.

II. En arribar a la meta el corredor haurà de tenir les dues raquetes en els seus peus.

#### **6. Carrera de relleus**

I. Un participant de relleus ha de tocar el seu company d'equip dins de l'àrea d'intercanvi, la qual haurà de ser 20 metres de longitud. Tots dos corredors han d'estar a la zona durant l'intercanvi.

II. Un intercanvi correcte consistirà en l'arribada del corredor sense tocar cap part del cos del company/a amb la mà. La roba que cobreixi les mans o el cos serà considerada part de la mà o del cos. Les raquetes no són considerades part del cos.

III. Els equip de carrera de relleus unificat haurà d'estar compost per 2 atletes Special Olympics i dos atletes unificats. L'ordre de relleus en la carrera serà decisió de l'entrenador.

## 7. Desqualificacions

a. Un participant o un equip de relleus pot ser desqualificat pels següents motius:

- 1) Avançament inadequat o impediment a un altre participant, o qualsevol tipus d'interferència a un altre corredor.
- 2) Impedir a un corredor passar o avançar
- 3) Deixar l'àrea de la pista designada
- 4) Fer dues sortides falses
- 5) Realitzar un intercanvi inadequat a l'àrea d'intercanvis
- 6) Cometre la falta de superar el límit de dos minuts de temps
- 7) Avançar més de 3 m sense les raquetes en els seus peus.
- 8) Creuar la meta sense les raquetes en els seus peus.

## 8. Procediments de Reclamació

a. Solament el Cap d'entrenadors registrat podrà realitzar la reclamació

b. Totes les reclamacions han de ser presentades per escrit, en els formularis estipulats, al Cap de Jutges dins dels 30 minuts posteriors al lliurament dels resultats no oficials.

c. Les reclamacions que facin referència als Jutges o Assistents no seran tingudes en consideració.