

Together we Can!



Langlauf Sportreglement 2020

**Special
Olympics**
Nederland





1 Inhoud

1	Officiële Regelgeving.....	3
2	Officiële onderdelen.....	3
3	Faciliteiten.....	3
3.1	Sporen	3
3.2	Verwarmde faciliteiten.....	4
3.3	Skigebied.....	4
4	Parcours en locatie eisen.....	4
4.2	Parcours, plan en middelen	4
4.3	Elektronische tijdwaarneming.....	4
4.4	Omroepinstallaties	5
4.5	Informatieborden	5
4.6	Eerste hulp	5
4.7	Ski reparatie uitrusting	5
4.8	Herkenbaarheid wedstrijdorganisatie.....	5
4.9	Communicatie systeem.....	5
4.10	Temperatuurmetingen	5
5	Personeel.....	6
6	Wedstrijdreglement.....	6
6.1	Algemene regels enaanpassingen	6
6.2	Jury en Sport specifiek reglementen commissie	7
6.3	Wedstrijd-specifieke regels enaanpassingen.....	7
7	Sporten met gemengde teams (Unified Sports)®.....	8
7.1	Unified Evenementen	8
8	Diskwalificaties.....	8
8.1	Een deelnemer kan worden gediskwalificeerd door de jury als hij / zij:.....	8
8.2	Procedures:.....	9



1 Officiële Regelgeving

De officiële Special Olympics Sport regels voor langlaufen zijn van toepassing op alle Special Olympics wedstrijden. Als internationaal sportprogramma, heeft Special Olympics deze regels gebaseerd op de 'Federation Internationale de Ski' (FIS) regels voor langlaufen die te vinden zijn op <http://www.fis-ski.com/>. FIS-of nationale sportorganisatie regels kunnen worden toegepast, met uitzondering wanneer zij in strijd zijn met de officiële Special Olympics Sports regels voor het langlaufen of artikel 1. In dergelijke gevallen worden de officiële Special Olympics Sport regels voor langlaufen toegepast.

Zie artikel 1, <http://resources.specialolympics.org/article1.aspx> voor meer informatie met betrekking tot gedragscodes, opleidingsnormen, medische- en veiligheidseisen, groepsindeling, prijzen, criteria voor de verbetering van het wedstrijdniveau, en gemengde teams, met daarin een valide partner (zgn. Unified sporters).

2 Officiële onderdelen

De reeks van onderdelen is bedoeld om competitie mogelijkheden aan te bieden aan atleten van alle niveaus. Programma's bepalen welke wedstrijdonderdelen worden aangeboden en bevatten, indien nodig, richtlijnen voor het beheer en de uitvoering van deze onderdelen. Coaches zijn verantwoordelijk voor het verzorgen van opleidingen en passende selectie evenementen afgestemd op het belang en de vaardigheid van elke atleet.

Hieronder is een lijst te zien van de officiële langlauf-onderdelen die voorkomen bij de Special Olympics.

- 10 Meter Skiën - Klassieke techniek
- 25 meter Skiën - klassieke techniek
- 50 Meter langlaufen - Klassieke techniek
- 100 Meter langlaufen - Klassieke techniek
- 500 meter langlaufen
- 1 Kilometer langlaufen
- 2,5 Kilometer langlaufen
- 5 Kilometer langlaufen
- 7,5 Kilometer langlaufen
- 10 Kilometer langlaufen
- 4x1 Kilometer langlauf estafette
- 4x1 Kilometer Unified langlauf estafette

Als er niet voldoende atleten bij de klassieke en vrije techniek in een bepaalde afstand zijn om de groepsindeling volgens de standaardmethode toe te passen, worden deze gecombineerd en gelden de vrije techniek regels.

3 Faciliteiten

3.1 Sporen

- 3.1.1. Er dienen langlaufsporen te worden gebruikt, die qua lengte en moeilijkheidsgraad tegemoet komen aan zowel beginnende als gemiddelde en gevorderde skiërs. Geschikte sporen zijn veilig en testen de vaardigheden en fysieke fitheid van elke sporter.
- 3.1.2. Bij de aangeboden sporen moet een spoor zijn, dat geschikt is om te gebruiken bij de 1 tot 10 kilometer races. In dit spoor mogen geen ronden korter dan 1 kilometer voorkomen. Idealiter zou het lange spoor (2,5 tot en met 10 Kilometer) geen delen hebben die zich kruisen.
- 3.1.3. De sporen moeten duidelijk gemarkeerd worden met rode vlaggen of andere opvallende merktekens. Toezichthouders dienen te worden geplaatst op kruispunten van paden waar verwarring zou kunnen ontstaan, om atleten de juiste kant op te leiden.
- 3.1.4. Het wedstrijdparcours zal zijn voorzien van voldoende sneeuw en des sporen zullen zijn getrokken voor het evenement. Na elke wedstrijddag moet het parcours opnieuw worden geprepareerd.



- 3.1.5 Indien er meerdere klassieke sporen zijn, moeten die 1-1,2 meter afstand van elkaar liggen, gemeten vanaf het midden van het ene spoor tot het midden van het andere spoor. Ieder klassiek spoor is 20 tot 24 centimeter breed, gemeten vanaf het midden van het spoor voor de ene ski naar dat van de andere. Deze sporen zijn minimaal 2-5 centimeter diep.
- 3.1.6 Ten minste een klassiek spoor moet worden aangeboden, het andere verplichte spoor, kan worden uitgevoerd als een skating- of een tweede klassieke spoor. Er dient rekening te worden gehouden met het vaardigheidsniveau van het deelnemersveld bij de keuze van het toevoegen van een skating-spoor of een tweede klassieke spoor.

3.2 Verwarmde faciliteiten

- 3.2.1 Een verwarmde faciliteit moet gemakkelijk bereikbaar zijn vanaf de sporen. Het moet groot genoeg zijn om de Special Olympics-menigte in geval van extreme weersomstandigheden in op te kunnen vangen. Bovendien, zijn wax-aanpassingen gemakkelijker uit te voeren in een warme omgeving dan buiten in de kou. Daarom moet er ruimte in de verwarmde faciliteit worden gereserveerd voor het waxen van ski's.
- 3.2.2 Er dient een warm-up en een wax testgebied te zijn in de buurt van de start.

3.3 Skigebied

- 3.3.1 Bij het skigebied moeten voldoende parkeerplaatsen worden aangeboden voor vrijwilligers van het evenement, Special Olympics medewerkers, coaches en atleten. De vrije toegang van hulpvoertuigen dient te zijn gewaarborgd.

4 Parcours en locatie eisen

4.1 Sporen, onderhoudsmiddelen en vereisten

- 4.1.1 De organisatoren van de wedstrijd dienen zich ervan te overtuigen dat apparatuur voor het onderhoud van de sporen voor het evenement in voldoende mate beschikbaar is.
- 4.1.2 Een sneeuwscooter, loipe-trekker, schoppen, harken, en een sporentrekker zijn verplichte items om voor en tijdens de wedstrijd bij de hand te hebben om het parcours te creëren of te herstellen, indien noodzakelijk door wedstrijd doorzaken of als gevolg van weersinvloeden.

4.2 Parcoursplan en middelen

- 4.2.1 Markeringen, palen, en hekwerken zijn beschikbaar om het parcours te identificeren. Markeringen, allemaal van gelijke grootte en heldere kleur, worden geplaatst rond het spoor met een dusdanige tussenruimte, dat de volgende markering duidelijk kan worden gezien vanaf de voorgaande.
- 4.2.2 Palen en hekwerken worden gebruikt voor het blokkeren van paden die de deelnemers buiten het racecircuit zouden kunnen leiden.
- 4.2.3 Het start- en finishgebied wordt afgebakend door schermen zodat de aanwezigheid binnen slechts wordt voorbehouden aan deelnemers en officials.
- 4.2.4 Indien noodzakelijk, wordt er met behulp van sneeuwhekken een baan van een ronde gecreëerd.
- 4.2.5 Banieren worden aangebracht op de start- en finishlijnen en geven tevens aan dat het gebied deel uitmaakt van een Special Olympics-evenement.

4.3 Elektronische tijdwaarneming

- 4.3.1 Elektrische tijdwaarneming met als back-up een handmatig systeem (4 stopwatches, twee bij de start en twee bij de finish) worden gebruikt voor de timing van de 1 tot 10 Kilometer evenementen.



4.3.2. De 100 meter wedstrijd moet worden getimed met een aantal stopwatches ten minste gelijk aan het aantal atleten per divisie plus twee. Een stopwatch moet worden toegewezen aan elke baan, terwijl de twee extra's moeten dienen als reserve. Van elke atleet moet de tijd worden opgenomen bij iedere race. Uitslagen lijsten moeten dit beleid weerspiegelen. In het geval dat de finish-scheidsrechter het niet eens is met de volgorde van finishen, zoals die is bepaald door de tijdwaarneming, is zijn beslissing definitief.

4.4 Omroepinstallaties

4.4.1 Wedstrijdorganisaties moeten gebruik maken van een omroepinstallatie van een goede kwaliteit om de organisatie van de wedstrijden, het uitzenden van informatie en helpen bij race operaties, alsmede het geven van algemeen race commentaar te bevorderen. Ook muziek dient beschikbaar te zijn.

4.5 Informatieborden

4.5.1 Een officieel publicatiebord met daarop de namen en startnummers van de deelnemers, gerangschikt in volgorde van de start, evenals andere belangrijke race informatie-updates (zoals race starttijden, lucht en sneeuw temperaturen op het wedstrijdparcours bij zowel het start/finish gebied, als ook op de hoogste-en laagste punten van het parcours, enz.) moet worden opgezet in de buurt van de finish, ten behoeve van sporters coaches en toeschouwers.

4.5.2 Vooraf moeten tijdig tijd en plaats van de prijsuitreiking bekend worden gemaakt.

4.6 Eerste hulp

4.6.1 Er dienen altijd eerste hulp materialen en een slee of een sneeuwscooter met slee voor evacuatie doeleinden in de buurt van het start/finish gebied of bij het informatiecentrum ter beschikking te zijn.

4.6.2 Gekwalificeerd medisch personeel moet op locatie aanwezig zijn.

4.7 Ski reparatie uitrusting

4.7.1 Skiuitrusting reparatie materialen (schroevendraaiers, tangen, schrapers, vijlen, was, en P-tex) moeten beschikbaar zijn.

4.7.2 Wax-bokken dienen te worden verstrekt.

4.8 Herkenbaarheid wedstrijdorganisatie

4.8.1 Windjacks of armbanden kunnen worden gebruikt om personen, benodigd voor de uitvoering van de wedstrijden, zoals tijdwaarnemers, wedstrijd controleurs, start- en finish personeel en wedstrijd assistenten in die gebieden / alsmede orde handhavingspersoneel en juryleden te identificeren.

4.9 Communicatie systeem

4.9.1 Radio's zijn nodig voor de communicatie van en naar de wedstrijdleader, race secretaris, het medisch gebied, start en finish gebieden, resultaat verwerkingsgebied, en wedstrijd hoofdkwartier.

4.9.2 Tijdwaarneming personeel bij de start en finish gebieden en personeel van de resultaat verwerking moet beschikken over een eigen kanaal toegang hebben tot een algemeen informatie kanaal. Personeel voor de tijdwaarneming dient over een eigen gebouw te beschikken met een duidelijk zicht op de start en finish.

4.10 Temperatuurmetingen

4.10.1 Thermometers moeten beschikbaar zijn om de lucht- en sneeuwtemperatuur op te nemen zowel bij het start / finish gebied als ook op de hoogste en laagste punten van het parcours.

4.10.2 De temperatuur moet worden bekend gemaakt gedurende de gehele competitie.



5 Personeel

De wedstrijdorganisatie dient te bestaan uit de volgende personen:

- Wedstrijd leider
- Wedstrijd secretaris
- Hoofd controle
- Hoofd tijdwaarneming
- Hoofd informatievoorziening
- Hoofd van de medische- en reddingdiensten
- Beheerder wedstrijdmaterialen
- Hoofd orde handhaving
- Voorlopers

6 Wedstrijdreglement

6.1 Algemene regels en aanpassingen

- 6.1.1 Wedstrijden, variërend van de 500 meter race tot en met de 10 kilometer race moeten worden uitgevoerd met behulp van de intervalstart-methode beschreven in paragraaf 351,1 van de FIS regels voor het langlaufen. Dat wil zeggen dat een of twee renners starten met een tussenpauze van 30 seconden.
- 6.1.2 De startopdracht voor langlaufwedstrijden, variërend van de 500 meter tot en met de 10 kilometer wedstrijd is als volgt: "Racer ... 15 seconden... 10seconden... 5,4,3,2,1, GO!". Voor wedstrijden over een afstand van 100 meter en minder voor individuele atleten, zal er geen voorafgaand waarschuwing zijn. Het startcommando is "Racers...Klaar...PANG (dat wil zeggen een pistoolschot)." De start opdracht voor het estafette is dezelfde als voor de individuele wedstrijden voor afstanden van 100 meter en minder, behalve dat er dan ook een 10seconden waarschuwing zal zijn: "10seconden..Racers...Klaar...PANG (dat wil zeggen een pistoolschot). Als de wedstrijdlopers aankomen op het wisselpunt, zullen zij de start van andere wedstrijdlopers niet hinderen.
- 6.1.3. Wedstrijden, variërend van de 1km race tot en met de 10 kilometer race moeten worden uitgevoerd op parcoursen die hellingen, afdalingen, vlakke secties en profielen met bochten bevatten. Het is voorgeschreven om, indien mogelijk, in de parcoursen een derde hellingen, een derde afdalingen, en een derde vlakke delen op te nemen. De mate van steilheid van de bergop en bergaf secties moet worden aangepast aan het niveau van de deelnemende atleten. Daarom moet het parcours voor 500 meter wedstrijden eenvoudiger van aard zijn dan het parcours voor 2,5 kilometer wedstrijden en parcoursen voor 2,5 kilometer wedstrijden moeten eenvoudiger van aard zijn dan parcoursen voor 5 kilometer wedstrijden.
- 6.1.4 Wedstrijden, variërend van de 500 meter race tot en met de 10 kilometer race moeten worden uitgevoerd op parcoursen met een lus configuratie. In de lange afstand parcoursen zijn meerdere lussen toegestaan. De start en finish gebieden dienen zo dicht mogelijk bij elkaar te liggen.
- 6.1.4. Het wordt aanbevolen de 500 meter wedstrijd plaats te laten vinden op een overwegend vlak parcours. Klimmen en afdalingen mogen aanwezig zijn, maar niet steiler zijn dan 5%. Verder is het niet toegestaan dat afdalingen bochten bevatten en moeten ze worden gevolgd door een recht en vlak stuk van minstens 20 meter.
- 6.1.5 Het wordt aanbevolen wedstrijden met afstanden tussen 500 meter t/m 10 kilometer te houden op een parcours met een lus-configuratie.
- 6.1.6 Wedstrijden, variërend van de 500 meter race tot en met de 10 kilometer race moeten worden uitgevoerd op parcoursen met een lus configuratie. In de lange afstand parcoursen zijn meerdere lussen toegestaan. De start en finish gebieden moeten zo dicht mogelijk bij elkaar liggen.



6.2 Jury en Sport specifiek reglementen commissie

- 6.2.1 Zie artikel I SECTIE G met betrekking tot de jury samenstelling of de commissie voor sport-specifieke regels.

6.3 Wedstrijd-specifieke regels en aanpassingen

- 6.3.1 50 en 100 meter langlauf race
- 6.3.1.1. De 100 meter wedstrijd moet worden uitgevoerd in overeenstemming met de FIS regels voor het starten van estafette races met de volgende wijzigingen aan de FIS regel in ICR, Boek II, delen 372,1:
- 6.3.1.1.1 De startlijn is een rechte lijn. Er moeten 8 banen met sporen in het midden van elke baan zijn. Deze banen moeten een minimum breedte van 2 meter hebben.
- 6.3.1.1.2 Secties 372,2, 371,8 en 378,1 zijn niet van toepassing op Special Olympics.
- 6.3.1.2 Het parcours van de 100 meter wedstrijd moet zo vlak mogelijk zijn. In geen geval mag een parcours een helling hebben van meer dan 5%. In het geval dat het parcours is uitgezet op een helling, zal de start van de race zo zijn dat de deelnemers bergop skiën tot aan de finish.
- 6.3.2 Langlauf estafette wedstrijden
- 6.3.2.1. De groepsindeling voor langlauf estafette wedstrijden wordt vastgesteld door berekening van de Team Kwalificatie Tijden. Een Team Kwalificatie Tijd wordt berekend door het optellen van de tijden van de teamleden in de voorrondes van de individuele wedstrijd over een afstand vergelijkbaar met een "poot" van de aflossingswedstrijd (zoals bijv. de tijden van de 1 kilometer langlauf-estafette).
- 6.3.2.2. Teamleden die niet zijn opgenomen in de individuele wedstrijd over een vergelijkbare afstand tot een "poot" van de estafette wedstrijd moeten deelnemen aan de voorrondes voor die betreffende individuele wedstrijd.
- 6.3.2.3. De wedstrijd leiding kan iedere minuut een estafette-groep starten.
- 6.3.2.4 Wanneer een 4x1 Kilometer langlaufwedstrijd meer dan acht teams heeft, moeten de race organisatoren overwegen het gebied te splitsen en twee afzonderlijke races laten uitvoeren om opstoppingen te verminderen/ te beheersen in het startgebied, de aflossingszone en op het parcours.
- 6.3.2.5 In het geval dat een team geen correcte aflossing uitvoert, zal een aflossingszone scheidsrechter de betrokken skiërs daarvan onmiddellijk op de hoogte brengen. Het is dan de verantwoordelijkheid van de skiërs om te beslissen al dan niet een aflossing opnieuw uit te voeren.
- 6.3.3 25 meter Ski Race
- 6.3.3.1. Uitrusting:
- 6.3.3.1.1 Start / finishpalen
- 6.3.3.1.2 Kleurstof /Verf
- 6.3.3.1.3 Stopwatch
- 6.3.3.1.4 Fluit
- 6.3.3.2 Set-up:
- 6.3.3.2.1 Markeer de start en finish lijnen 10 meter uit elkaar. Maak de sporen op vlak terrein.
- 6.3.3.2.2 Markeer de uiteinden van de lijnen met passende start- en finishpoorten.
- 6.3.3.2.3 **Het parcours mag 1 meter daling bevatten.**
- 6.3.3.3 Regels:
- 6.3.3.3.1 Het start-commando is: "racers klaar ... Fluitsignaal" of, racers klaar ... "GO" De tijdwaarnemer start de klok wanneer de official aangeeft dat de schoen van de atleet het vlak van de startlijn heeft gepasseerd.
- 6.3.3.3.2 De atleet skiet de 25-meter baan (met of zonder stokken).



6.3.3.3.3 De atleet mag geen hulp krijgen van coaches, officials, vrijwilligers, etc., vanaf het moment waarop hij / zij de startlijn passeert, totdat hij / zij over de finishlijn gaat.

6.3.3.4 Score:

6.3.3.4.1 De tijd van een atleet wordt opgenomen vanaf het moment waarop een schoen de startlijn passeert totdat een schoen over de finishlijn gaat.

6.3.3.4.2 De eindscore en plaatsing van de atleet worden bepaald door de tijd die is opgenomen tijdens 1 run.

6.3.4 10 Meter Ski Race zonder stokken

6.3.4.1 Uitrusting:

6.3.4.1.1 Start / finishpalen

6.3.4.1.2 Kleurstof / Verf

6.3.4.1.3 Stopwatch

6.3.4.1.4 Fluit

6.3.4.2 Set-up:

6.3.4.2.1 Markeer de start en finishlijnen 10 meter uit elkaar. Maak de sporen op vlak terrein.

6.3.4.2.2 Zet palen aan de uiteinden van de lijnen om start- en finishpoorten te maken.

6.3.4.3 Regels:

6.3.4.3.1 Start opdracht is: "racers klaar ... Fluitsignaal" of, racers klaar... "GO" De tijdwaarnemer start de klok wanneer de official aangeeft dat de schoen van de atleet het vlak van de startlijn heeft gepasseerd.

6.3.4.3.2 De atleet skiet de 10-meter baan (zonder stokken).

6.3.4.3.3 De atleet mag geen hulp krijgen van coaches, officials, vrijwilligers, etc., vanaf het moment waarop hij / zij de startlijn passeert, totdat hij / zij over de finishlijn gaat.

6.3.4.4 Score:

6.3.4.4.1 De tijd van een atleet wordt opgenomen vanaf het moment waarop een schoen de startlijn passeert totdat een schoen over de finishlijn gaat.

6.3.4.4.2 De eindscore en plaatsing van de atleet worden bepaald door de tijd die is opgenomen tijdens 1 run.

7 Sporten met gemengde teams (Unified Sports) ®

7.1 Unified Evenementen

7.1.1 Een estafette team bestaat uit twee Special Olympics atleten en twee valide (Unified) partners

7.1.2 Het verdient de voorkeur om voor de training en wedstrijden van gemengde langlauf teams zowel Special Olympics atleten als valide partners van gelijke leeftijd en vaardigheid te selecteren. Het afstemmen van leeftijd en vaardigheid zal de kwaliteit van de training en wedstrijdervaring verbeteren.

8 Diskwalificaties

8.1 Een deelnemer kan worden gediskwalificeerd door de jury als hij / zij:

8.1.1 Niet het gemarkeerde parcours volgt of niet langs alle controlepunten komt of een kortere weg neemt.

8.1.2 Ongeoorloofde hulp ontvangt.

8.1.3 Nalaat om desgevraagd voor een inhalende mededinger plaats te maken of belet dat een andere racer kan passeren.

8.1.4 De technische regels omtrent gebruikmaking van de schaatstechniek in klassieke races overtreedt.

8.1.5 Niet eindigt met ski's aan zijn / haar voeten.



8.1.6 Valt of de baan verlaat: deze deelnemer heeft 2 minuten de tijd om de race te hervatten, binnen die tijd moet de deelnemer ook minimaal 20 meter voorwaarts afleggen. Er niet in slagen om vooruitgang te boeken op de baan binnen 2 minuten, en /of het ontvangen van ongeoorloofde hulp. Het is de skiër niet toegestaan om het spoor te verlaten om uitrusting te completeren of te vervangen.

8.2 Procedures:

8.2.1 De FIS regels voor protesten zullen van kracht zijn voor de Special Olympics wedstrijden.