



Reglement Special Olympics Belgium

LAANGIJAUREN



Special Olympics

Belgium

Be a fan.

Januari 2010



A) OFFICIËLE WEDSTRIJDEN	2
B) FACILITEITEN	2
C) BENODIGDHEDEN	3
D) PERSONEEL	4
E) WEDSTRIJDREGLEMENTEN	5
F) UNIFIED SPORTS	7
G) DISKWALIFICATIES	7



LANGLAUFEN

De officiële Special Olympics sportreglementen zijn geldig voor alle Special Olympics langlaufwedstrijden. Special Olympics heeft deze reglementen gebaseerd op de reglementen van de Federation Internationale de Ski (FIS) en de nationale sportbonden. De FIS-regels (te vinden op <http://www.fis-ski.com/uk/rulesandpublications.html>) of de regels van de nationale bonden gelden, tenzij deze in strijd zijn met het officiële Special Olympics sportreglement voor langlaufen of met Artikel 1. In dergelijk geval is het officiële Special Olympics Sportreglement voor langlaufen van kracht.

A) OFFICIËLE PROEVEN

Onderstaande lijst zijn de officiële proeven die binnen Special Olympics worden aangeboden.

De verscheidenheid aan proeven is bedoeld om wedstrijd mogelijkheden aan te bieden voor atleten van alle niveaus. Een programma mag zelf besluiten welke wedstrijden zij aanbieden en indien nodig richtlijnen voor de organisatie van dit evenementen bepalen. Coaches zijn verantwoordelijk voor het aanbieden van trainingen en voor de juiste wedstrijden te selecteren die bij de vaardigheden past van de atleten en zijn/haar interesse.

- a) 10 meter ski race, klassieke techniek
- b) 25 meter ski race, klassieke techniek
- c) 50 meter langlaufwedstrijd, klassieke techniek
- d) 100 meter langlaufwedstrijd, klassieke techniek
- e) 500 meter langlaufwedstrijd, vrije techniek
- f) 1 kilometer langlaufwedstrijd, vrije techniek
- g) 2,5 kilometer langlaufwedstrijd, vrije techniek
- h) 5 kilometer langlaufwedstrijd, vrije techniek
- i) 7,5 kilometer langlaufwedstrijd, vrije techniek
- j) 10 kilometer langlaufwedstrijd, vrije techniek
- k) 4 x 1 kilometer langlaufwedstrijd estafette, vrije techniek
- l) 4 x 1 kilometer Unified langlaufwedstrijd estafette, vrije techniek

Indien er niet voldoende atleten zijn om een gescheiden onderverdeling te maken in de klassieke- en vrije techniek binnen dezelfde afstanden, dan zullen de onderdelen samengevoegd worden waarbij de regels voor de vrije techniek gelden.

B) FACILITEITEN

1. Langlaufbanen die geschikt zijn in zowel lengte als terrein om langlaufers op beginners, gevorderd en vergevorderd vaardigheidsniveau te huisvesten, moeten beschikbaar zijn. De aangepaste banen moeten veilig zijn en moeten de vaardigheid en fysieke fitheid van elke atleet testen. Het banensysteem moet een baan bevatten die gebruikt kan worden voor onderdelen van 1 kilometer tot 10 kilometer en welke geen delen heeft die elkaar kruisen binnen 1 kilometer. De meest ideale situatie voor de lange afstanden (2,5 tot 10 kilometer) is dat er geen delen zijn die elkaar kruisen. De banen moeten duidelijk met rode vlaggetjes gemarkeerd zijn of andere vergelijkbare vaandels. Er moeten begeleiders bij de kruisingen van de baan staan om ervoor te zorgen dat de atleten bij een kruising de juiste baan nemen, daar waar dit verwarrend kan zijn.



2. De banen moeten bedekt zijn en loipen moeten uitgezet worden voor de wedstrijd. Na elke wedstrijddag moet het parcours opnieuw geprepareerd worden. Als er meer dan 1 loipe wordt gebruikt, dan moeten deze minstens 1 tot 1,2 meter van elkaar liggen, gemeten van het midden van de ene loipe naar het midden van de andere loipe. Individuele sporen moeten 20 tot 24 centimeter uit elkaar liggen, gemeten van het midden van het ene spoor naar het midden van het andere spoor. Een loipe moet minstens 2 tot 5 centimeter diep zijn. Bij het bepalen of er wel of niet een schaatsbaan of een tweede loipe uitgezet moet worden, moet het vaardigheidsniveau van het deelnemersveld in overweging worden genomen. Er moet minstens één loipe worden uitgezet en de andere baan, die verplicht is, moet uitgezet worden als een schaatsbaan of als een tweede loipe.
3. Een opwarmvoorziening moet gemakkelijk toegankelijk zijn vanaf de banen. Deze moet groot genoeg zijn om alle Special Olympics mensen te kunnen huisvesten bij extreme weersomstandigheden. Bovendien is het waxen van de langlaufski's makkelijker in een verwarmde ruimte, dan buiten in de kou. Daarom moet in het gebouw een verwarmde ruimte beschikbaar zijn voor het waxen.
4. Vlakbij de start moet een gebied zijn voor de warming-up en waar men de ski-wax kan uittesten.
5. De parkeerplaats bij het skigebied moet voldoende parkeerplaatsen hebben voor de vrijwilligers, de staf van Special Olympics, coaches en atleten. Een vrije doorgang voor hulpdiensten is verplicht.

C) UITRUSTING

1. Wedstrijdorganisatoren moeten zich ervan verzekeren dat de materialen voor het onderhoud van de banen beschikbaar zijn en dat deze geschikt zijn voor het prepareren van de loipes voor de wedstrijden. Een skimotor, een snowcat, schoppen, harken en spoor-uitzetters zijn verplichte voorwerpen die voorafgaand en tijdens de wedstrijden gebruikt worden om het parkoers uit te zetten en te repareren, indien dit noodzakelijk wordt door het drukke verkeer op het parcours of door slecht weer.
2. Markeerpunten, palen en omheiningen moeten beschikbaar zijn om het parcours herkenbaar te maken. Markeerpunten van dezelfde grootte en in een heldere kleur moeten langs de baan geplaatst worden met een zodanige tussenruimte dat het volgende markeerpunt duidelijk zichtbaar is als men bij de vorige staat. Palen en omheiningen moeten gebruikt worden om de loipes af te schermen die de atleten van het parcours af kunnen leiden. De start- en finishgebieden moeten omheind zijn om de aanwezigheid van de niet-deelnemers en niet-officials in deze gebieden tegen te gaan.
3. Indien nodig, moeten sneeuwomheiningen een baanronde vaststellen.
4. Spandoeken dienen om de start- en finishlijn te markeren en om duidelijk te maken dat er een Special Olympics evenement op de locatie is.
5. Elektronische tijdwaarneming met een back-up handklokstelsel (4 stopwatches: 2 bij de start en 2 bij de finish) moet gebruikt worden voor het meten van de tijd van de 1 tot 10 kilometer afstanden. De 100 meter afstand moet gemeten worden qua tijd met evenveel stopwatches als atleten in die divisie plus 2. Bij elke baan wordt een tijdwaarnemer aangeduid terwijl de 2 extra waarnemers als back-up dienen. Elke atleet moet gemeten worden bij alle onderdelen. Resultatenlijsten moeten dit principe ondersteunen. In het geval de official bij de finish het niet eens is met de volgorde van de gemeten tijden, is het besluit van de finishofficial definitief.



6. De wedstrijdaccommodatie moet gebruik maken van een kwalitatief goed omroepsysteem voor het aankondigen van de wedstrijden, het uitzenden van commentaar tijdens de wedstrijden evenals het algemene wedstrijdcommentaar. Muziek moet eveneens beschikbaar zijn.
7. Een officieel informatiebord moet in de buurt van de finish staan voor het gemak van de atleten, de coaches en de toeschouwers. Hierop moet de volgende informatie staan: de namen van de atleten, hun rugnummer, de startvolgorde per divisie, maar ook andere essentiële informatie (zoals de starttijden van de wedstrijden, lucht- en sneeuwtemperatuur bij de start en finish van de baan, de lucht- en sneeuwtemperatuur op de hoge en lage delen van het parkoers, enz.). De tijd en plaats van de prijsuitreikingen moeten voorafgaand aan de prijsuitreikingsceremonie aangekondigd worden.
8. Eerste-hulp materiaal en een banaanslee of sneeuwmobiel met banaanslee voor evacuatie doeleinden moeten te allen tijde beschikbaar zijn bij het start- en finishgebied of in de buurt van het informatiecentrum. Bevoegd medisch personeel moet ter plaatse zijn.
9. Gereedschap om het skimateriaal te repareren moet beschikbaar zijn (schroevendraaiers, buigtangen, schraapijzers, vijlen, wax en P-tex). Waxbanken moeten eveneens beschikbaar zijn.
10. De organisatie kan gebruik maken van windjacks of armbanden om de baanofficials herkenbaar te maken, zoals tijdwaarnemers, baancontroleurs, start- en finishofficials, begeleiders/politie en leden van de wedstrijdleiding.
11. Radio's zijn nodig voor communicatie tussen de wedstrijdleader, het wedstrijdsecretariaat, de medische ruimte, de start- en finish gebieden, de classificatieruimte en het wedstrijdhoofdkantoor. Tijdwaarnemers bij de start en finish en personeel in de classificatieruimte moeten een eigen kanaal hebben en toegang tot het algemene informatiekanaal hebben. De tijdwaarnemers moeten hun eigen gebouw hebben met een vrij uitzicht op de start en finish.
12. Thermometers moeten beschikbaar zijn om de lucht- en sneeuwtemperatuur te meten bij de start- en finishgebieden en op het hoogste en laagste punt van het parkoers. De temperaturen moeten gedurende de wedstrijd aangekondigd worden.



D) PERSONEEL

Wedstrijdstaf

- a) Wedstrijdleader
- b) Wedstrijdsecretaris
- c) Parcoursleider
- d) Hoofd controleur
- e) Hoofd tijdwaarneming
- f) Hoofd informatie
- g) Hoofd medische- en reddingsdienst
- h) Wedstrijdmateriaal leider
- i) Baancommissaris
- j) Voorskiërs

E) WEDSTRIJDREGLEMENTEN

1) Algemene regels en aanpassingen

- a) De wedstrijden variërend van de 500 meter race tot de 10 kilometer race moeten gebruik maken van een intervalstart zoals beschreven bij lid 351.1 van het FIS-reglement voor langlaufen. Dat betekent dat één of twee langlaufers zullen starten met een interval van elke 30 seconden.
- b) Het startcommando voor langlaufwedstrijden variërend van de 500 meter race tot de 10 kilometer race is als volgt: “Deelnemer... 15 seconden.... 10 seconden, 5, 4, 3, 2, 1, Go!” Voor de individuele afstanden van 100 meter of minder is er geen voorafgaande waarschuwing. Het startcommando is dan: “Deelnemers...Klaar...BANG (pistoolschot)”. Het startcommando voor de estafette is hetzelfde als bij de individuele afstanden van 100 meter of minder, behalve dat er een 10 seconden waarschuwing zal zijn: “10 seconden... Deelnemers...Klaar...BANG (pistoolschot)”. Wanneer de deelnemers bij het wisselpunt aankomen mogen zij de start van de andere deelnemers niet hinderen.
- c) Wedstrijden voor afstanden variërend van 500 meter race tot 10 kilometer race moeten uitgevoerd worden op parcours die bestaan uit beklimmingen, afdalingen, vlakke delen en delen met bochten. Er staat voorgeschreven dat indien mogelijk het parkoers voor 1/3 deel uit beklimmingen bestaat, 1/3 deel uit afdalingen en 1/3 deel vlak is. De hellingsgraad van de beklimming en afdaling moet aansluiten bij het vaardigheidsniveau van de atleten. Dus het parcours van de 500 meter race moet uit een minder zwaar terrein bestaan dan het parcours van 2,5 kilometer en een parcours van 2,5 kilometer moet een minder zwaar terrein hebben dan het parcours van de 5 kilometer afstanden.
- d) Wedstrijden voor afstanden variërend van 500 meter race tot de 10 kilometer race moeten plaatsvinden op een lusvormig parcours. Bij de lange-afstandswedstrijden zijn meerdere lusparcours toegestaan. De start- en finishgebieden moeten zo dicht mogelijk bij elkaar liggen.

2) Verwijs naar Artikel 1 Paragraaf G van het algemeen reglement betreffende de samenstelling van de jury of de sportspecifieke reglementen commissie.



- 3) Wedstrijdspecifieke reglementen en aanpassingen
 - a. 50 en 100 meter langlaufwedstrijd
 1. De 100 meter wedstrijd moet uitgevoerd worden overeenkomstig het FIS-reglement in ICR, boek II, paragraaf 372.1, mits de volgende aanpassingen:
 - a) De startlijn is een rechte lijn. Er moeten 8 banen met sporen in het midden van iedere baan gezet worden. De banen moeten minimaal 2 meter breed zijn.
 - b) Paragraaf 372.2, 371.8 en 378.1 gelden niet voor Special Olympics.
 2. Het parcours voor een 100 meter wedstrijd moet zo vlak mogelijk zijn. In geen enkel onderdeel mag de helling van het parcours meer dan 5% bedragen. In het geval dat het parcours op een helling is uitgezet, moet de start van de race zodanig zijn uitgezet dat de atleten bergopwaarts skiën richting finish.
 - b. Langlauf estafettewedstrijden
 1. Divisies voor langlauf estafettewedstrijden worden vastgesteld aan de hand van de teamkwalificatietijden. De teamkwalificatietijden worden berekend door het samenvoegen van tijden van de teamleden van de voorrondes van de individuele wedstrijd over een gelijke afstand van een ronde van de estafette afstand. (Bijv. de tijden van de 1 kilometer estafette afstand). Teamleden die niet zijn ingeschreven voor het individuele onderdeel van gelijke afstand als een ronde van de estafette afstand, moeten zich inschrijven en deelnemen aan de voorronde van dat individuele onderdeel.
 2. Wedstrijdofficials mogen elke minuut een estafettedivisie starten.
 3. Wanneer een 4 x 1 kilometer estafettewedstrijd uit meer dan 8 teams bestaat, moeten wedstrijdorganisatoren overwegen het veld op te splitsen en twee aparte wedstrijden uitvoeren, zodat het startgebied en het wisselgebied onder controle kan worden gehouden en opeenhoping op de wedstrijd baan wordt voorkomen.
 4. Indien een team tijdens de wedstrijd geen goede wissel uitvoert, zal een official van de wisselzone dit direct aan die betreffende langlaufers doorgeven. Het is dan de verantwoordelijkheid van de langlaufer om te beslissen de foute wissel opnieuw uit te voeren.
 - c. 25 meter langlauf wedstrijd
 1. Uitrusting:
 - a) Start/finish palen
 - b) Kleurstof/verf
 - c) Stopwatch
 - d) Fluit
 2. Opbouw:
 - a) Markeer de start- en finishlijn op 25 meter van elkaar. Zet de loipes op een vlak terrein uit.
 - b) Zet palen op het uiteinde van de lijnen met geschikte start- en finish poorten.
 - c) Het verticale verval van de baan mag 1 meter bedragen.



3. Regels:
 - a) Startcommando is: “ deelnemers klaar ...Fluitsignaal” of “Deelnemers klaar... GO”. De tijdwaarnemer start de klok wanneer de official aangeeft dat de bot van de deelnemer de streep van de startlijn is gepasseerd.
 - b) De atleet skiet de 25 meter baan (**met of zonder stokken**).
 - c) De atleet mag niet geholpen worden door coaches, officials, vrijwilligers e.d. nadat hij/zij over de startlijn gaat totdat hij/zij de finishlijn passeert.
 4. Score:
 - a) De tijd van de atleet wordt gemeten vanaf het moment dat één bot de startlijn passeert totdat één bot de finishlijn passeert.
 - b) De score en plaats van de atleet wordt bepaald door de verstreken tijd van één reeks.
- d. 10 meter langlauf wedstrijd **zonder** stokken
1. Uitrusting
 - a) Start/finish palen
 - b) Kleurstof/verf
 - c) Stopwatch
 - d) Fluitje
 2. Opbouw:
 - a) Markeer de start- en finishlijn op 10 meter van elkaar. Zet de loipes op vlak terrein uit.
 - b) Zet palen op het uiteinde van de lijnen om zo de start- en finish poorten aan te geven.
 3. Regels:
 - a) Startcommando is: “Deelnemers klaar... Fluitsignaal” of “Deelnemers klaar... GO” De tijdwaarnemer start de klok wanneer de official aangeeft dat de deelnemers schoen de streep van de startlijn is gepasseerd.
 - b) Deelnemers skiën de 10-meterbaan (**zonder stokken**).
 - c) Deelnemers mogen niet geholpen worden door coaches, officials, vrijwilligers e.d. nadat hij/zij over de startlijn gaan totdat hij/zij de finishlijn passeert.
 4. Score:
 - a) De tijd van de deelnemer wordt gemeten vanaf het moment dat één bot de startlijn passeert totdat één boots de finishlijn passeert.
 - b) De deelnemers score en plaats wordt bepaald door de tijd van één reeks.

F) UNIFIED SPORTS

1. Unified wedstrijden
 - a. Een estafette team bestaat uit twee Special Olympics atleten en twee Unified partners.
 - b. Bij de selectie van de Special Olympics atleten en de Unified partners is gelijke leeftijd en prestatie gewenst voor de Unified Sports trainingen en langlaufwedstrijden. Leeftijd en prestatie die bij elkaar passen vergroot de kwaliteit van de training en de wedstrijdervaring.



G) DISKWALIFICATIES

1. Een deelnemer mag gediskwalificeerd worden door de jury als hij/zij:
 - a. Niet het gemarkeerde parcours volgt, niet alle controleposten passeert of het parcours afsnijdt.
 - b. Onrechtmatig hulp ontvangt.
 - c. Verzuimt om een inhalende deelnemer voor te laten gaan wanneer daar om gevraagd wordt of voorkomt dat een andere deelnemer kan inhalen.
 - d. Zich niet houdt aan de technische regels betreffende schaatsen tijdens de klassieke wedstrijden
 - e. Niet finisht met ski's aan zijn/haar voeten.
 - f. Valt of de piste verlaat: Dit individu heeft twee minuten om de wedstrijd te vervoegen, alsook moet de deelnemers minimum 20 meter vooruitgang hebben geboekt binnen deze tijdspanne.