

## 1. Juhtimisreeglid

Ametlik Eriolümpia reeglistik murdmaasuusatamisele kehtib kõigil Eriolümpia võistlustel. Rahvusvahelise spordiprogrammina on Eriolümpia loonud need reeglid põhinedes Rahvusvahelise Suusaliidu (FIS) reeglistikul murdmaasuusatamisele, mille võib leida <https://www.fis-ski.com/>. FIS-i või rahvusliku alaliidu reeglistik kehtib välja arvatud juhul kui need lähevad vastuollu ametliku Eriolümpia murdmaasuusatamise spordireeglistikuga või artikkel 1-ga. Sellisel juhul kehtivad ametlikud Eriolümpia murdmaasuusatamise spordireeglid.

Käitumiskoodeksit, treenimisstandardeid, meditsiini ja turvalisuse nõudeid, divisioneerimise, auhindade, kõrgema tasemele jõudmise kriteeriumite ja ühendatud sporti puudutava kohta pöörduda Artikkel 1 poole:

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1-2017.pdf>

## 2. Ametlikud üritused

Alade valik on loodud kavatsusega pakkuda võistlusvõimalusi erineva võimekusega sportlastele. Programmid võivad valida pakutavate alade seast ja, kui vajalik, kohandada nende juhtnõrde järgi vastavalt oma võistlusele. Treenerid on vastutavad oma sportlaste oskustele ja huvidele vastava treeningu ja ala valiku eest.

Järgnev nimekiri on Eriolümpias olemasolevatest ametlikest aladest:

- 10 meetri suusavõistlus - klassikatehnika
- 25 meetri suusavõistlus - klassikatehnika
- 50 meetri murdmaasuusavõistlus - klassikatehnika
- 100 meetri murdmaasuusavõistlus - klassikatehnika
- 500 meetri murdmaasuusavõistlus
- 1 km murdmaasuusavõistlus
- 2,5 km murdmaasuusavõistlus
- 5 km murdmaasuusavõistlus
- 7,5 km murdmaasuusavõistlus
- 10 km murdmaasuusavõistlus
- 4 x 1 km murdmaasuusatamise teatevõistlus
- 4 x 1 km ühendatud murdmaasuusatamise teatevõistlus

Kui pole piisavalt sportlasi, et klassika- ja vabatehnika alasid korralikult eraldi divisioneerida sarnastel distantsidel, võib alasid kombineerida ja järgida vabatehnika reegleid.

## 3. Facilities

### 3.1 Rajad

3.1.1 Murdmaasuusatamise rajad peavad olema sobivad pikkuse ja maastiku poolest, et oleksid jõukohased algaja, keskmise ja edasijõudnud sportlase oskustasemele. Sobivad rajad on ohutud ja testivad iga sportlase oskusi ja füüsilist vormi.

3.1.2 Rajad peavad olema selgelt märgistatud punaste lippudega või teisiti tuvastatavate bänneritega. Ekraanid ja juhised peaksid olema paigutatud radade ristumiskohtadele, et suunata sportlasi õigetele radadele, kus võib tekkida segadus.

3.1.3 Rajad peavad olema ette valmistatud võistlustele eelnevalt. Pärast iga võistluspäeva peab rada olema värskelt valmistatud.

3.1.4 Kui kasutatakse rohkem kui ühte jäljepaari, peavad need olema 1-1,2 m vahega eraldatud (möödetuna ühe raja keskmest teise raja keskmeni. Individuaalsed suusarajad peaksid olema 20-24 cm lahus, möödetuna ühe suusajälje keskmest teiseni. Jälg peaks olema vähemalt 2-5 cm sügav.

3.1.5 Kaaluma peab võimekustaset. Rajal peaks olemas olla nii klassikajälg kui ka uisutehnikarada.

### **3.2. Soojendustingimused**

3.2.1 Ettevalmistusruumidest peaks olema kerge ligipääs radadele. Äärmuslike ilmastikutingimuste korral peab see olema piisavalt suur, et mahutada võistlustel osalev rahvahulk. Suuskade määrimiseks peavad olema eraldi ruumid.

3.2.2 Soojendusala ja määrdetestimise ala peavad olema stardikoridori lähedal.

### **3.3. Suusatamise ala**

3.3.1 Võistlusala parkimisplatsid peavad pakkuma piisavalt parkimisvõimalusi ürituse vabatahtlikele, Eriolümpia töötajatele, treeneritele ja sportlastele. Kohustuslik on tagada päästesõiduki läbipääs.

## **4. Raja ja võistluspaiga täpsustused**

### **4.1 Raja hooldamisvahendid ja nõuded**

4.1.1 Võistluse korraldajad peavad teadma, et raja hooldusvarustus on saadaval ja sobiv, et radasid ette valmistada.

4.1.2 Lumesaan, rajamasin, labidad, rehad on kohustuslikud käepäraseks olemasoluks enne võistlust ja selle ajal, et luua rada ja seda vajadusel parandada.

### **4.2. Raja tähistamise varustus/lisad**

4.2.1 Ühtse suuruse ja erksa värviga markerid paigutatakse raja kõrvale teatud intervallide tagant sedasi, et järgmist märki on selgelt näha, kui seista eesoleva taga.

4.2.2 Poste ja aedu kasutatakse juhul, kui on tarvis blokeerida radasid, mis võivad võistlejad raja kursilt kõrvale kallutada

4.2.3 Start ja finiš peavad olema eraldatud aedadega, et piirata mittevõistlejate ja mitteseotud isikute viibimist seal alas.

4.2.4 Bännerid tähistavad stardi- ja finišikoridori ning osutavad võistluspaigas Eriolümpia üritusele

### **4.3 Ajavõtmise varustus**

4.3.1 Elektriline ajavõtt koos varuvariandina käsiajavõtusüsteemiga (4 ajavõtjat, 2 stardis ja 2 finišis) on kohustuslik kasutada 1-10 km alade korral

4.3.2 100 m ala aega peavad võtma nii palju inimesi, kui on sportlasi divisioni kohta + 2 lisaks. Igal rajal peab olema kindel ajavõtja, samas kui 2 lisainimest on varuks. Iga sportlase aeg tuleb võtta kõigil aladel. Tulemuste protokollid peavad seda peegeldama. Juhul kui finišikohtunik ei nõustu finišeerimise järjestusega aegade põhjal, on kohtuniku sõnal õigus.

### **4.4 Avalik kommunikatsioon**

4.4.1 Võistluspaikadel peab olema hea kvaliteediga avalik kommunikatsioonisüsteem, et assisteerida alade pealeminekut, informatsiooni kajastamist ja võistluste kommenteerimist. Muusika peaks samuti olema saadaval.

#### 4.5 Infotahvlid

4.5.1 Sportlaste, treenerite ja pealtvaatajate mugavuseks peab olema finišiala läheduses ametlik infotahvel võistlejate nimedega, võistlusnumbritega, stardinimekirjad, lisaks muu olulise informatsiooniga nagu stardiajad, õhu ja lumetemperatuurid rajal stardi- ja finišialas, rajaprofiili kõrg- ja madalpunktidel.

4.5.2 Auhinnatseremoonia koht ja aeg tuleb teavitada enne tseremoonia algust.

#### 4.6 Esmaabi

4.6.1 Esmaabivahendid ja kelgulohisti (toboggan) või lumesaan lameda kelguga evakuatsiooni eesmärgil peavad kättesaadavad olema kõigil aegadel stardi ja finiši ala lähedal või infokeskuses.

4.6.2 Kvalifitseeritud meditsiinipersonal peab olema tagatud.

#### 4.7 Suusavarustuse parandustööriistad

4.7.1 Tööriistad nagu kruvikeerajad, tangid, viilid, vaha ja P-tex (polüetüleen)

4.7.2 Määrdelauad peavad olema tagatud

#### 4.8 Võistluste läbiviijate äratundmine

4.8.1 Ühesuguseid tuulejopesid või käepaelu saab kasutada ajavõtjate, rajajälgijate, stardiametnike, eskortijate/politsej, finišiametnike ja võistlusreeglite komiteeliikmete identifitseerimiseks.

#### 4.9 Kommunikatsioonisüsteemid

4.9.1 Raadiosaatjad on vajalikud, et suhelda võistluste peakorraldajaga, rajasekretäriaga, meditsiinalaga, stardi ja finiši aladega, tulemuste protokollimise alaga ja võistluste staabiga.

4.9.2 Stardi ja finiši ajavõtjatel ja tulemusi protokollival personalil peaks olema oma kontaktivõimalus ja üldinfokontakt. Ajavõtjatel peaks olema oma hoone, millel on selge vaade stardile ja finišile.

#### 4.10 Temperatuurid

4.10.1 Stardi- ja finišialas ning ka raja kõige kõrgemas ja madalamas punktis peab olema võimalus mõõta õhu- ja lumetemperatuuri.

4.10.2 Temperatuure peab teavitama kogu võistluse vältel.

#### 5. Võistluste personal

Raja personal hõlmab:

Võistluste ülem (Chief of Competition)

Võistluse sekretär (Race Secretary)

Rajaülem (Chief of Course)

Kontrolliülem (Chief Controller)

Ajavõtuülem (Chief Timekeeper)

Informatsiooniülem (Chief of Information)

Meditsiini ja päästeteenuse ülem (Chief of Medical and Rescue Services)

Rajavarustuse ülem (Chief of Race Equipment)

Majandusülem (Chief Steward)

Rajatestijad (Forerunners)

## 6. Võistlusreeglid

### 6.1 Üldised reeglid ja modifikatsioonid

6.1.1 Alad alates 500 m kuni 10 km tuleb läbi viia intervallstardi formaadis (kirjeldatud punktis 351.1 FIS-i murdmaasuusatamise reeglite all). See tähendab, et üks või kaks võistlejat peavad startima iga 30-sekundilise intervalli tagant.

6.1.2 Stardikäsklus murdmaasuusatamise aladele 500 m kuni 10 km peab olema järgnev: "Võistleja... 15 sekundit...10...sekundit...5,4,3,2,1, läks!". 100 m ja vähema distantsiga individuaalalade puhul ei pea olema eelnevat hoiatust. Stardikäsklus peab olema "Võistlejad... Valmis... PAUK (püstolilask)". Teatealade puhul on stardikäsklus sama nagu 100 m ja vähemate distantside individuaalalade puhul, v.a see, et seal on 10-sekundi hoiatus: "10 sekundit..Võistlejad...Valmis...PAUK (püstolilask). Kui võistlejad saabuvad teatevahetuspunkti ei tohi nad sekkuda teiste võistlejate starti.

6.1.3 On soovitatav, et alad 1 km kuni 10 km viiakse läbi radadel, mis hõlmavad tõuse, laskumisi, kurve ja tasast maad. Täiendavalt on soovitatud, et kui võimalik, peaks rada koosnema  $\frac{1}{3}$  allamäge,  $\frac{1}{3}$  ülesmäge ja  $\frac{1}{3}$  tasasest maast. Nõlva kalle tõusu ja languse korral peab olema määratud osalevate võistlejate võimekuse põhjal. Seega, 1 km puhul peaks olema maastik vähem nõudlik kui 2,5 km distantsi puhul ja see omakorda lihtsam kui 5 km distants.

6.1.4 On soovitatav, et 500 m distantsi puhul rada on peamiselt tasane. Rajal võivad olla tõusud ja langused, kuid nende kalle ei tohiks ületada 5%. Lisaks sellele, ei tohi langustele järgneda kurv, vaid vähemalt 20-meetrine tasane sirge.

6.1.5 On soovitatav, et 500 m kuni 10 km alad viiakse läbi radadel, millel on ringne ülesehitus ja sportlane läbib võistluste staadionit mitmel korral. Stardi ja finiši alad peaksid olema võimalikult lähestikku paigutatud.

### 6.2. Kohtunikekogu

6.2.1 Kohtunikekogu koosseisu puudutava osas pöörduda Artikkel I seksioon G poole.

### 6.3 Võistluse spetsiifilised reeglid ja muudatused

#### 6.3.1 50 ja 100 m murdmaasuusavõistlus

6.3.1.1 100 m distants peab olema läbi viidud kooskõlas FIS-i reeglitega, alustamaks ühisstarti järgnevate muudatustega FIS reeglistikus ICR-is, raamat II, seksioon 372.1:

6.3.1.1.1 Stardijoon on sirge. Peab olema kaheksa rada, mille keskmes on jäljepaar. Need rajad pead olema minimaalselt 2 meetrit laiad.

6.3.1.1.2 Seksioonid 372.2, 371.8 ja 378.1 ei kehti Eriolümpiale.

6.3.1.2 100 m distantsi rada peaks olema võimalikult tasane. Mitte ühegi ala puhul ei tohi nõlva kalle ületada 5%. Juhul kui rada on nõlvade peal, peaks olema raja start sätitud nii, et võistlejad suusatavad ülesmäge, et finišisse jõuda.

#### 6.3.2 Murdmaasuusatamise teatevõistlus

6.3.2.1 Divisjonid murdmaasuusatamise teatevõistlusteks tuleb kehtestada arvutades meeskonna kvalifitseerimise aja. Meeskonna kvalifitseerimise aeg arvutatakse järgmiselt: kombineeritakse meeskonnaliikmete esialgsed ajad individuaalaladelt sarnaselt distantsilt.

6.3.2.2 Meeskonnaliikmed, kes pole osalenud individuaalalal teatevõistluse vahetusele sarnasel distantsil, peab osalema ja läbima eelnevalt individuaalse ala.

6.3.2.3 Rajakohtunikud võivad teatedivisjoniga alustada iga minuti tagant.

6.3.2.4 Kui 4x1 km murdmaasuusatamise teatevõistlusel on rohkem kui 8 võistkonda, peavad võistluse korraldajad kaaluma kahe eraldi teatevõistluse tegemist, et kontrollida stardi-ja vahetusala ja vältida ummikuid rajal.

6.3.2.5 Juhul, kui meeskond ei vii läbi korralikku teatevahetust, peab vahetusala kohtunik teavitama kõnealuseid võistlejaid koheselt. Seejärel on võistlejate kohustus otsustada, kas vahetus uuesti läbi viia või mitte.

### 6.3.3 25 m suusavõistlus

#### 6.3.3.1 Varustus

6.3.3.1.1 Stardi/finiši postid

6.3.3.1.2 Toiduvärv/värv

6.3.3.1.3 Stopper

6.3.3.1.4 Vile

#### 6.3.3.2 Ülesseadmine

6.3.3.2.1 Markeeri stardi- ja finišijooned 25 m kaugusel üksteisest. Rajad tuleb seada tasasele pinnasele.

6.3.3.2.2 Stardi ja finišipostid tuleb seada paika sobivate stardi ja finiši väravatega

#### 6.3.3.3 Reeglid

6.3.3.3.1 Stardikäsklus on: "Võistlejad valmis... Vile" või "Võistlejad valmis... LÄKS!". Ajavõtja käivitab kella, kui ametnik annab märku, et sportlase saabas on ületanud stardijoone.

6.3.3.3.2 Sportlane suusatab 25-meetrise raja (keppidega või ilma)

6.3.3.3.3 Sportlane ei tohi abi saada treeneritelt, ametnikelt, vabatahtlikelt jne ühelgi hetkel alates stardijoone ületusest kuni finišijoone ületuseni.

#### 6.3.3.4 Tulemused

6.3.3.4.1 Sportlase aeg võetakse hetkest, kui üks saabas ületab stardijoone ja aeg lõpeb, kui üks saabas ületab finišijoone.

6.3.3.4.2 Sportlase lõpptulemuse ja järjestuse määrab kulunud aeg ühe katse põhjal.

### 6.3.4 10 meetri suusavõistlus ilma keppideta

#### 6.3.4.1 Varustus

6.3.4.1.1 Stardi- ja finišipostid

6.3.4.1.2 Toiduvärv/värv

6.3.4.1.3 Stopper

6.3.4.1.4 Vile

#### 6.3.4.2 Ülesseadmine

6.3.4.2.1 Markeeri stardi- ja finišijooned 10 m kaugusel üksteisest. Rajad tuleb seada tasasele pinnasele.

6.3.4.2.2 Sea postid/kepid raja otspunktidesse, et markeeriga stardi- ja finišivärv

#### 6.3.4.3 Reeglid

6.3.4.3.1 Stardikäsklus on: "Võistlejad valmis... Vile" või "Võistlejad valmis... LÄKS!". Ajavõtja käivitab kella, kui ametnik annab märku, et sportlase saabas on ületanud stardijoone.

6.3.4.3.2 Sportlane suusatab 10 m raja (ilma keppideta)

6.3.4.3.3 Sportlane ei tohi abi saada treeneritelt, ametnikelt, vabatahtlikelt jne ühelgi hetkel alates stardijoone ületusest kuni finišijoone ületuseni.

#### 6.3.4.4 Tulemused

6.3.4.4.1 Sportlase aeg võetakse hetkest, kui üks saabas ületab stardijoone ja aeg lõpeb, kui üks saabas ületab finišijoone.

6.3.4.4.2 Sportlase lõpptulemuse ja järjestuse määrab kulunud aeg ühe katse põhjal.

## 7. Ühendav sport

### 7.1 Ühendatud alad

7.1.1 Teatevõistkond koosneb kahest Eriolümpia sportlasest ja kahest ühendava spordi partnersportlasest.

7.1.2 Eelistatud on, et teatevõistkonna sportlased on murdmaasuusatamise treeningutel ja võistlustel sarnase vanusega ja võimekusega. Vanuse ja võimekuse kokkusobivus suurendavad treeningute kvaliteeti ja võistluste kogemust.

## 8. Diskvalifitseerimine

8.1 Kohtunikud võivad võistleja diskvalifitseerida, kui ta:

8.1.1 ei järgi markeeritud rada, ei läbi kõiki kontrollpunkte või läheb otseteed pidi.

8.1.2 Saab lubamatut abi

8.1.3 Ei lase läbi mööduvat sportlast, kui see on nõutud, või takistab teise võistleja möödumist.

8.1.4 Rikub tehnikat, sõites uisutehnikat klassikatehnika võistlusel.

8.1.5 Ei lõpeta võistlust suusad jalas.

8.1.6 Kukub või lahkub rajalt: sellel võistlejal on kaks minutit, et rajale naasta ja selle aja jooksul peab ta edasi liikuma vähemalt 20 meetrit. Diskvalifitseeritakse, kui sportlasel ei õnnestu kahe minuti jooksul ettenähtud maad läbida või ta saab lubamatut abi. Suusataja võib rajalt lahkuda, et täiendada või vahetada varustust lubatud viisil.

Versioon juuni 2016