



Ghid de antrenament: SCHI ALPIN



1. REGULI

Fiind un program internațional sportiv, Special Olympics a creat aceste reguli pentru schi alpin pe baza regulilor Federației Internaționale de Schi (FIS), care pot fi consultate la <http://www.fis-ski.com/>. Vor fi aplicate Regulile FIS sau ale Federației Române de Schi Biatlon, cu excepția cazului în care acestea sunt în conflict cu Regulile oficiale Special Olympics pentru schiul alpin sau cu articolul I. În astfel de cazuri, se vor aplica Regulile oficiale Special Olympics pentru schiul alpin.

2. EVENIMENTE OFICIALE

2.1 Gama de evenimente sportive este menită să ofere oportunități de a concura tuturor schiorilor Special Olympics, în funcție de nivelul de abilități. Programele pot stabili evenimentele oferite și, dacă este necesar, liniile directe pentru organizarea acelor evenimente. Antrenorii sunt responsabili pentru alegerea antrenamentelor și a evenimentelor adecvate abilităților și interesului fiecărui concurent.

Lista evenimentelor (probelor) oficiale disponibile la Special Olympics cuprinde:

- 2.1.1 10 metri mers pe schiuri
- 2.1.2 Alunecare
- 2.1.3 Alunecare - nivel avansat
- 2.1.4 Începător Super-G (super uriaș)
- 2.1.5 Începător Slalom uriaș
- 2.1.6 Începător Slalom
- 2.1.7 Intermediar Super-G (super uriaș)
- 2.1.8 Intermediar Slalom uriaș
- 2.1.9 Intermediar Slalom
- 2.1.10 Avansat Super-G (super uriaș)
- 2.1.11 Avansat Slalom uriaș
- 2.1.12 Avansat Slalom



3. FACILITĂȚI

3.1 Pârții

3.1.1 Pârțiile trebuie să fie adecvate ca lungime, lățime și dificultate pentru a se potrivi cu abilitățile schiorilor. Toate locurile de desfășurare a competițiilor și antrenamentelor trebuie să fie sigure.

3.2 Lifturi

3.2.1. Ori de câte ori este posibil, lifturile vor fi disponibile fie pe sau direct adiacente locurilor de competiție și antrenament.

3.3 Zona de sosire

3.3.1 Zona de sosire pentru toate cursele de schi alpin trebuie să fie suficient de mare pentru ca un concurent să se oprească în siguranță.

3.3.2 Ori de câte ori este posibil, toate zonele de sosire vor fi împrejmuite pentru a delimita spațiul destinat spectatorilor (consultați Diagrama de la secțiunea 3.6).

3.4 Zona montană destinată schiului

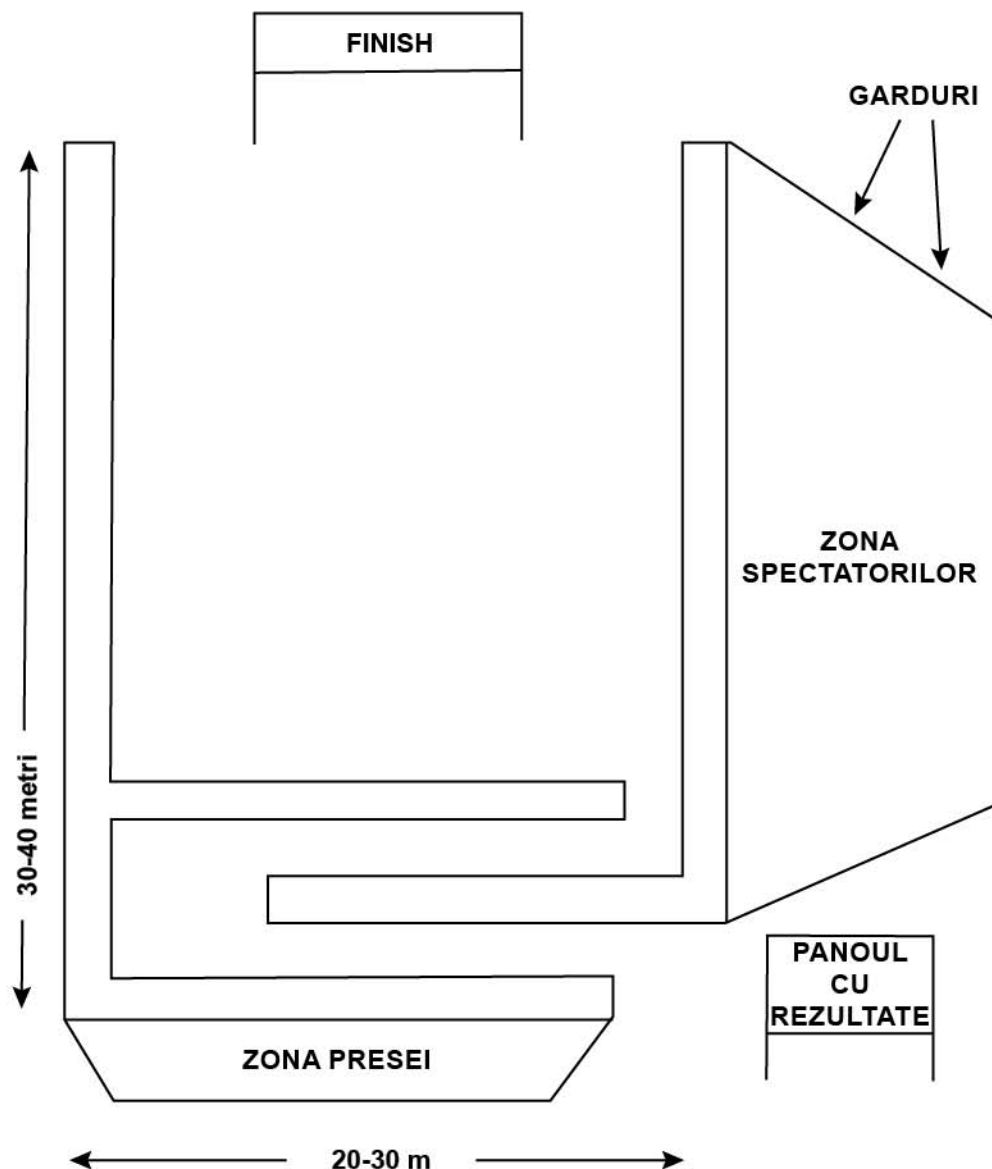
3.4.1 Echipele locale de Salvamont ale zonei montane vor participa la evenimente, supraveghând desfășurarea lor și oferind ajutor medical.

3.4.2 În cazul în care la eveniment participă echipaj medical voluntar, echipa Salvamont trebuie anunțată din timp, pentru ca cele două entități să își poată coordona procedurile medicale.

3.5 Zonele de încălzire

- 3.5.1. Zonele de încălzire trebuie să fie accesibile de pe părții și din parcare.
- 3.5.2 Ele trebuie să fie suficient de mari pentru a găzdui grupul Special Olympics în caz de vreme nefavorabilă.
- 3.5.3 Înregistrarea voluntarilor trebuie să se facă în interior.
- 3.5.4 Ceremoniile de premiere au loc în interior numai în caz de vreme rea.

3.6 Diagrama zonei de sosire



3.7 Parcare în zona montană destinată schiului

- 3.7.1 Parcarea trebuie să aibă suficiente locuri pentru voluntari, personal Special Olympics, antrenori și sportivi. Accesul vehiculelor în cazuri de urgență este obligatoriu.



3.8 Facilități auxiliare

- 3.8.1 Încăpere pentru depozitarea schiurilor
- 3.8.2 Încăpere pentru pregătirea schiurilor
- 3.8.3 Încăpere pentru depozitarea echipamentelor Special Olympics
- 3.8.4 Închiriere schiuri
- 3.8.5 Încăpere pentru întâlnirea antrenorilor
- 3.8.6 Facilități (spații) acoperite pentru:
 - 3.8.6.1 Juriu (pentru întâlniri)
 - 3.8.6.2 Cronometrare și înregistrare rezultate
 - 3.8.6.3 Start



4. ECHIPAMENT

4.1 Căști

- 4.1.1 Toți sportivii și deschizătorii de curse trebuie să poarte cască la antrenamente și la competiții, cască ce ar trebui să respecte specificațiile Federației Internaționale de Schi.

4.2 Schiuri

- 4.2.1 Schiorii începători pot folosi schiuri de 100 cm sau mai lungi.
- 4.2.2 Schiorii pot folosi schiuri mai scurte de 130 cm la competiții ca adaptare la diferite dizabilități fizice, împreună cu alte dispozitive - ex: crose.
- 4.2.3 Juriul de schi alpin își rezervă dreptul de a aproba folosirea unor schiuri mai scurte.
- 4.2.4 Schiorii în poziția așezat – schiorii în bi-schiuri cu crose trebuie să fie ghidați; schiorii vor fi descalificați dacă ghizii lor se țin/îi ghidează de spătarul scaunului pe o distanță mai lungă decât prima și ultima poartă. Toți ceilalți schiorii cu dizabilități fizice vor concura conform regulilor Comitetului Paralimpic Internațional (IPC) pentru schiorii în poziția așezat, cu deficiențe de vedere și în picioare (<http://www.ipc-alpineskiing.org>). Aceștia vor fi împărțiți în grupe valorice în conformitate cu Regulile sportive Special Olympics pentru schi alpin.

4.3 Instrumente/unelte de întreținere a zonelor destinate schiului

- 4.3.1 Zona montană destinată schiului trebuie să asigure îngrijirea zăpezii și instrumentele/uneltele necesare pregătirii zonei pentru toate evenimentele/probele.
- 4.3.2 În cazul deteriorării zăpezii, vor fi folosite instrumentele/uneltele de întreținere a pârtiilor (raclete, lopeți și substanțe chimice pentru întărirea zăpezii), acestea fiind responsabilitatea zonei montane de schi.

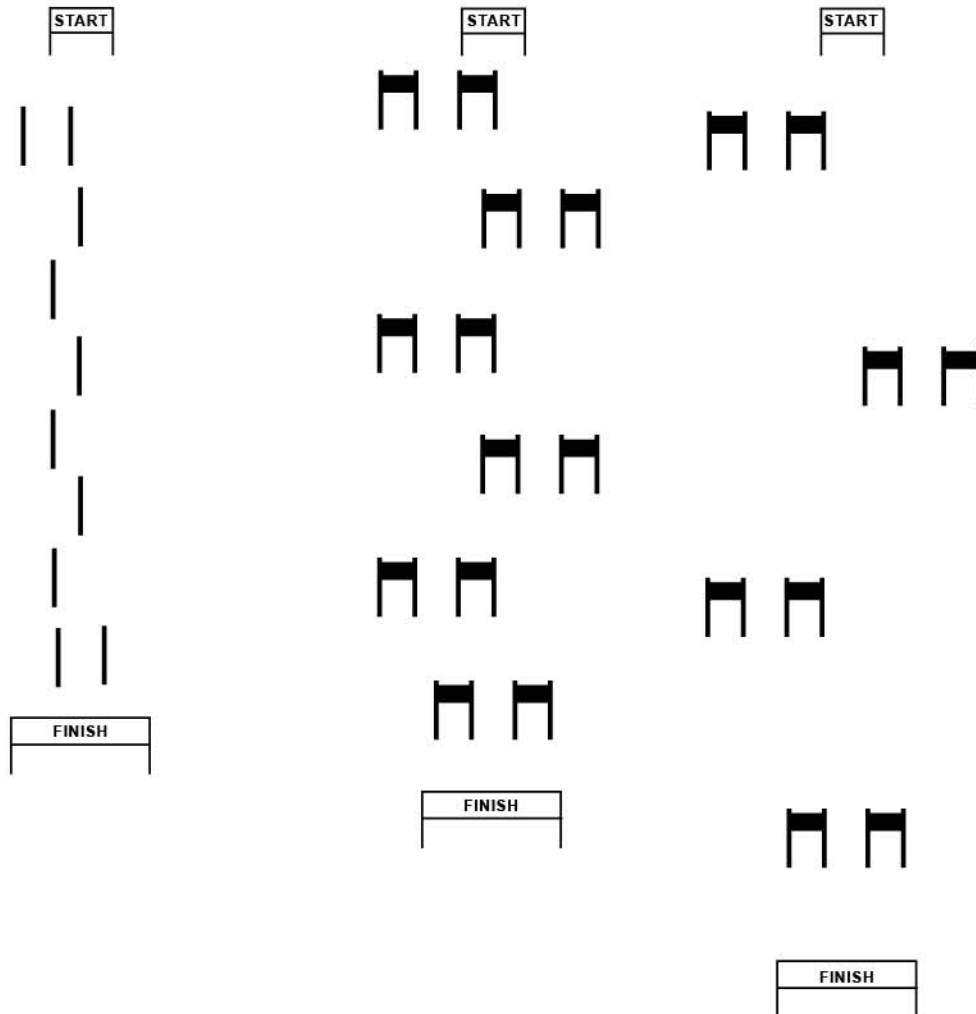
4.4 Porți și jaloane (bețe)

- 4.4.1 Un jalon (băț) de slalom, băț lângă care se execută virajul, va fi folosit pentru a forma o poartă de slalom (referință la regula FIS # 804/804.1/804.2/804.3).
- 4.4.2 Slalomul cu un singur jalon nu are jalon exterior, cu excepția primei și ultimei porți.
- 4.4.3 În slalomul uriaș și în Super-G, două seturi de două jaloane cu un fanion între ele, formează o poartă.
- 4.4.4 La slalomul uriaș, distanța de la jalonul de viraj la jalonul exterior coborând/traversând panta este de 4 până la 8 metri. La Super-G distanța este de nu mai puțin de 8 metri.
- 4.4.5 Pentru slalom uriaș și Super-G se vor folosi fanioane.
- 4.4.6 Prima poartă (sau seturi de porți) după start trebuie să fie întotdeauna roșie.



4.5 Dispunerea jaloanelor (schema cursei) și echipament

4.5.1 Diagrama schemei cursei (vedeți anexa pentru o diagramă mai mare)



4.5.2 Pentru fixarea jaloanelor în zăpadă se va folosi un burghiu.

4.5.3 Trebuie asigurată o protecție adecvată pentru zonele de start și de sosire. Pot fi folosite garduri.

4.5.4 Ori de câte ori este posibil, din motive de siguranță, părțile ar trebui să fie împrejmuite pentru a fi percepute de către public ca un loc de competiție autonom. Gardurile suplimentare, gardurile pentru zăpadă și alte sisteme de protecție sunt responsabilitatea zonei montane de schi.

4.5.5 Diferite tipuri de semnalizare/marcare pot fi folosite pentru siguranță.

4.5.6 Se vor folosi bannere la start și la sosire.

4.5.7 Ori de câte ori este posibil, se vor utiliza echipamente electronice de cronometrare, cu sistem de rezervă. Când acest lucru nu este posibil, se poate folosi cronometrarea manuală. Arbitrii de poartă vor fi responsabili pentru cronometrarea minutului în cazul aplicării regulii de un minut (vezi Regula de un minut Secțiunea 6.5).

4.6 Sistemul de comunicare cu publicul

4.6.1 Sistemul de comunicare cu publicul este disponibil pentru:

4.6.1.1. Anunțarea listei de start și a rezultatelor competiției;

4.6.1.2 Difuzarea unui comentariu în timpul competiției.



4.7 Panouri informative

4.7.1 Panoul cu ordinea de start – va fi amplasat la start și va conține ordinea de start a schiorilor, numărul de concurs și alte informații relevante.

4.7.2 Panoul cu rezultate – va fi amplasat în afara zonei de sosire și va conține rezultatele și lista schiorilor după nume, ordinea de start și numărul de concurs.

4.7.3 Panoul cu informații generale – va fi amplasat în imediata apropiere a zonelor de competiție, a zonei de premiere și a locurilor de cazare și va conține informații și anunțuri generale.

4.8 Unelte de reparat echipamentul de schi

4.8.1 Uneltele de reparare a echipamentului de schi vor fi folosite de către personalul autorizat în timpul competițiilor.

4.9 Sisteme de comunicare

4.9.1 Trebuie să existe un sistem de comunicare, care să conecteze locurile de desfășurare a competiției, personalul medical, coordonatorii voluntari și oficialii evenimentului. Locurile de desfășurare a competiției pot avea mijloace suplimentare de comunicare.

4.10 Identificarea personalului cursei/evenimentului sportiv

4.10.1 Uneori este util și imperativ să fie ușor de identificat oficialii de cursă și eveniment. Pentru aceasta, organizațiile gazdă le pot oferi acestora banderole sau jachete/veste.

5. PERSONAL

Personalul competiției include:

Juriul de schi alpin

Arbitru

Șeful competiției

Șeful cursei

Arbitrul de start

Arbitrul de la sosire

Arbitrul asistent

Oficiali (nu sunt membri ai Juriului)

Șeful arbitrilor de poartă

Șeful responsabil cu cronometrarea și înregistrarea rezultatelor

Secretarul competiției

Șeful echipajului medical

Șeful responsabil cu informarea

Șeful responsabil cu echipamentul de competiție

Persoana care montează cursele

Asistentul persoanei care montează cursele

Voluntari care lucrează la competiție

Arbitri de poartă

Deschizători de pârtie

Stewarzi

Echipa de cursă

Persoana responsabilă cu cronometrarea și înregistrarea rezultatelor

Echipaj medical

Asistenți ai arbitrilor de start și sosire

Persoane care fac anunțuri





6. REGULAMENTUL COMPETIȚIEI

6.1 Reguli generale și modificări

6.1.1 În timp ce regulile FIS asigură sportivilor și directorilor de competiții Special Olympics beneficiile competițiilor de schi într-o manieră standardizată în întreaga lume, trebuie amintit că regulile FIS au fost create pentru desfășurarea competițiilor la care participă doar concurenții care au dobândit un nivel relativ ridicat de abilități. Însă doar un mic procent din sportivii Special Olympics ajung la un nivel atât de înalt de calificare. Prin urmare, este oportun ca toți sportivii Special Olympics să concureze pe pârtii unde le sunt puse în valoare abilitățile. Reglementările FIS la schi alpin (număr de porți, combinații de porți verticale și diferență de nivel) stabilesc curse pe pârtii prea abrupte și lungi pentru schiorii cu abilități scăzute. Modalitățile de stabilire a curselor Special Olympics au fost modificate astfel încât traseele să se potrivească sportivilor noștri. Regulile pentru montarea traseelor, adică lățimea porților, distanța de la un jalon de viraj la următorul jalon de viraj, specificațiile zonei de start și sosire, rămân, în mare parte, aceleași. Modificările specifice schiului alpin vor înlocui cerințele FIS, așa cum sunt menționate în Regulile oficiale ale Jocurilor Special Olympics pentru sporturile de iarnă.

6.1.2 Schiorii care nu au abilitățile necesare pentru a participa la un eveniment la nivel de începător vor concura în probele de 10 metri mers pe schiuri, alunecare și/sau alunecare – nivel avansat.

6.2 Împărțirea pe grupe valorice (divisioning)

6.2.1 Tuturor antrenorilor li se reamintește să revizuiască secțiunile din Articolul I din Regulile Oficiale pentru Sporturile de Iarnă ale Special Olympics pentru clarificări privind împărțirea pe grupe valorice și grupe de vârstă.

6.2.2 Schiorii începători vor fi împărțiți în cadrul probei/probelor la care sunt înscriși.

6.2.3 Schiorii de la nivel începător, intermediar și avansat vor avea două manșe pe un traseu de slalom uriaș adaptat nivelului lor de abilități, cu cel mai rapid timp folosit pentru a stabili grupa pentru competiție. Dacă există timp suficient, pot fi organizate curse de divisioning de tip antrenament/încălzire pentru fiecare probă. În prima rundă de competiție din fiecare grupă, sportivul care a obținut cel mai rapid timp la antrenament/încălzire începe primul, iar cel mai lent - ultimul.

6.3 Montarea traseului

6.3.1 În probele pentru sportivi cu abilități scăzute (mers pe schiuri 10 metri și alunecare), traseele pot fi montate folosind porți de aceeași culoare.

6.3.2 La alunecare - nivel avansat vor fi montate alternând porțile albastre cu cele roșii.

6.4. Zone de start

6.4.1 Toate zonele de start trebuie să fie plane, permițând schiorilor să stea la start fie într-o poziție relaxată, fie în poziția „fiți gata”.

6.4.2 Trebuie să se asigure accesul ușor în această zonă și delimitarea ei de zona destinată publicului.

6.5 Regula avansării (regula de 1 minut)

6.5.1 În timpul competiției, dacă concurentul iese din trasa (schema/traiectoria) generală a traseului (cade, ratează o poartă, pierde un schi, etc.), el/ea va avea la dispoziție un timp limitat (din momentul abaterii de la trasă) pentru a reintra în trasă/competiție .

6.5.2 Un concurent care nu respectă acest timp limită sau care primește asistență de orice fel va fi descalificat. Timpul limită pentru schiorii de nivel începător, intermediar și avansat este de 1 minut. Descalificarea va fi trecută pe cartonașul de poartă de către Arbitrul de poartă alocat porții celei mai apropiate de locul unde a avut loc abaterea de la trasa generală. Arbitrul de poartă este responsabil pentru cronometrarea minutului.

6.6 Comanda de pornire

6.6.1 Pentru toate probele de schi alpin Special Olympics la fiecare nivel de abilități, comanda de pornire va fi după cum urmează: „5.4.3.2.1. GO!”

6.6.2 Cronometrul începe atunci când vârful clăparului schiorului traversează linia de start sau când este activată bara de start din sistemul de cronometrare electronic.

6.7 Linia porții

6.7.1 Linia porții în coborâre și slalom uriaș, unde o poartă este formată din două perechi de jaloane cu fanioane între ele, este cea mai scurtă linie imaginară dintre cele două jaloane interioare, la nivelul solului (zăpezii).



6.7.2 Linia porții în slalom este cea mai scurtă linie imaginară dintre jalonul de viraj și jalonul exterior la nivelul solului (zăpezii).

6.8 Trecerea corectă

6.8.1 O poartă a fost trecută corect atunci când ambele vârfuri ale schiurilor concurenților și ambele picioare au trecut de linia porții.

6.8.2 Dacă un concurent pierde un schi fără a comite o greșeală (nu încălecă un jalon), atunci vârful schiului rămas și ambele picioare trebuie să fi trecut de linia porții.

6.8.3 Liniile de start și de sosire sunt aceleași cu o linie de poartă.

6.8.4 În cazul în care un concurent scoate un jalon din poziția sa verticală înainte ca ambele vârfuri ale schiurilor și ambele picioare să treacă de linia porții, vârfurile și picioarele trebuie să treacă de linia inițială a porții (marcaj în zăpadă).

6.9 Modificări ale probelor

6.9.1 Slalom/slalom uriaș

6.9.1.1. Probele de slalom și slalom uriaș au două manșe. Timpii adunați ai ambelor manșe formează rezultatul final.

6.9.1.2 O nouă montare a traseului pentru cea de a doua manșă poate fi decisă de către Juriu.

6.9.1.3 În probele de slalom și slalom uriaș, timpul obținut de competitor în prima manșă stabilește ordinea de start în grupă în cea de a doua manșă. Concurentul cu timpul cel mai slab va lua primul startul, iar concurentul cu timpul cel mai bun va lua startul ultimul în manșa a doua. Sportivii descalificați pot concura în manșa a doua, dar ei vor lua startul la finalul grupei lor valorice.

6.9.2 Super G (super-uriaș)

6.9.2.1 Organizatorii competiției pot varia gradul de dificultate a probei Super G în funcție de nivelurile de abilități ale competitorilor.

6.9.2.2 O manșă de încălzire/antrenament pe același traseu este obligatorie înainte de competiția/manșa propriu-zisă.

6.9.2.3 Organizatorii pot cronometra manșa de încălzire/antrenament. Acest lucru nu va avea nici o influență asupra ordinii de start în competiție.

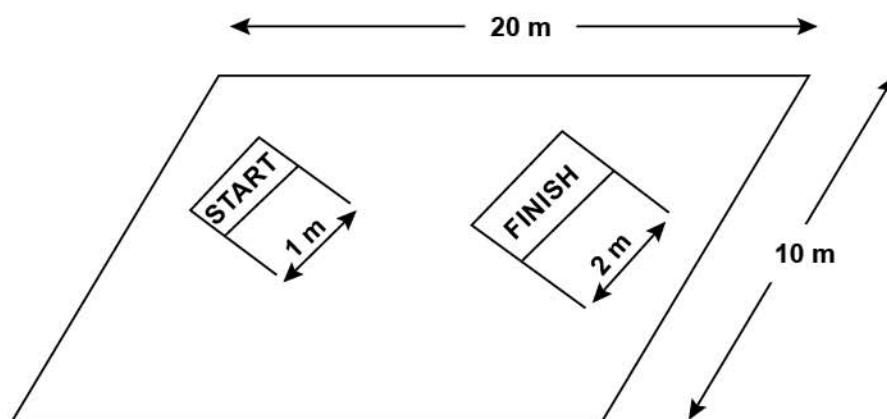
6.9.2.4 Proba de Super G are o singură manșă.

7. NIVELURI DE COMPETIȚIE

7.1 Probe de schi alpin pentru începători

7.1.1 Proba de 10 metri mers pe schiuri

7.1.1.1 Diagrama



7.1.1.2 Configurarea traseului

7.1.1.2.1 Localizați o zonă plată care oferă 20 de metri pe 10 metri în care să organizați proba.

7.1.1.2.2 Apropierea de zona de echipare și înregistrare este utilă.

7.1.1.2.3 Așezați două jaloane la distanță de 1 metru între care este trasată o linie de start pe zăpadă (vopsea colorată).

7.1.1.2.4 La 10 metri de start trasați o linie de sosire pe zăpadă între două jaloane, așezate la 2 metri distanță unul de celălalt.

7.1.1.3 Desfășurarea probei

7.1.1.3.1 Concurenții stau la start cu vârfurile ambilor clăpări direct pe linia de start. Concurenții pot avea sau nu bețe de schi.

7.1.1.3.2 La comanda de start „5.4.3.2.1. GO“ concurentul părăsește zona de start. Dacă concurentul întâmpină dificultăți la pornire, arbitrul de start poate ajuta la avansarea concurentului.

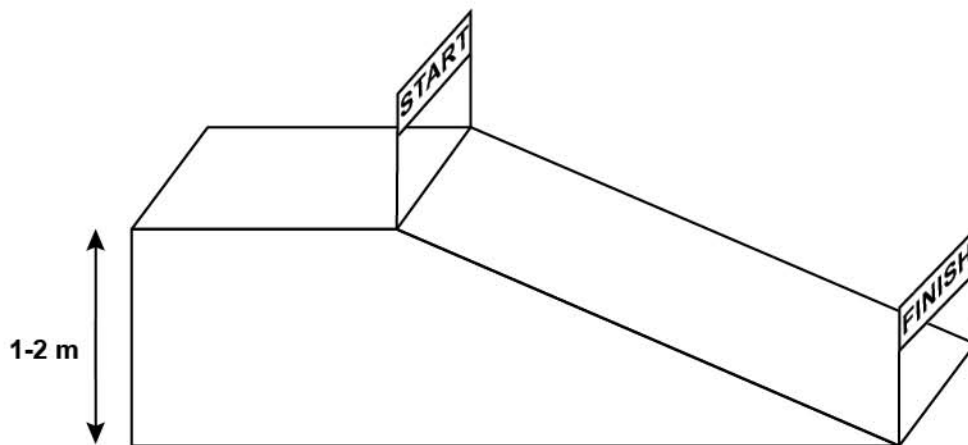
7.1.1.3.3 Cronometrul începe când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de start.

7.1.1.3.4 Concurentul alunecă/merge de la start până la sosire.

7.1.1.3.5 Cronometrul se oprește când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de sosire.

7.1.2 Proba de alunecare

7.1.2.1 Diagrama



7.1.2.2 Configurarea traseului

7.1.2.2.1 Terenul trebuie să aibă unul sau doi metri înălțime.

7.1.2.2.2 Terenul trebuie să aibă între 10 și 15 metri lungime.

7.1.2.2.3 Organizați startul în zona plată cu linia de start în punctul în care începe panta.

7.1.2.2.4 Două jaloane aflate la distanță de 1 metru formează poarta de start.

7.1.2.2.5 Două jaloane aflate la 4 metri distanță formează poarta de sosire. Folosiți un banner acolo unde este posibil.

7.1.2.3 Desfășurarea probei

7.1.2.3.1 Concurenții stau la start cu vârfurile ambilor clăpări direct pe linia de start. Concurenții pot avea sau nu bețe de schi.

7.1.2.3.2 La comanda de start „5.4.3.2.1. GO“ concurentul părăsește zona de start. Dacă concurentul întâmpină dificultăți la pornire, arbitrul de start poate ajuta la avansarea concurentului.

7.1.2.3.3 Cronometrul începe când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de start.

7.1.2.3.4 Concurentul alunecă de la start până la sosire.

7.1.2.3.5 Cronometrul se oprește când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de sosire.

7.1.3 Proba de alunecare – nivel avansat

7.1.3.1 Diagrama

7.1.3.2 Configurarea traseului

7.1.3.2.1 Terenul trebuie să aibă între 5 și 20 de metri înălțime.



- 7.1.3.2.2 Lățimea traseului: cel puțin 20 de metri.
 7.1.3.2.3 Lungimea traseului: între 50 și 100 de metri.
 7.1.3.2.4 Teren în pantă, cu înclinație constantă (la fel de abrupt pe toată lungimea), fără contra pante.
 7.1.3.2.5 Se montează 4 până la 6 porți cu aceeași ritmicitate care asigură alunecarea constantă cu viraje pe toată lungimea traseului.
 7.1.3.2.6 Zona de start este plată, cu linia de start sau startul electronic așezat/ă pe porțiunea de început a pantei. Linia de start este mai scurtă de 1 metru.
 7.1.3.2.7 Linia de sosire are cel puțin 4 metri, permițând intrarea competitorilor pe o porțiune plată.
 7.1.3.3 Desfășurarea probei
 7.1.3.3.1 Competitorii pleacă la comanda de start „5.4.3.2.1. GO”.
 7.1.3.3.2 Cronometrul începe când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de start sau când piciorul concurentului activează bara de start a sistemului electronic de cronometrare.
 7.1.3.3.3 Cronometrul se oprește când vârfurile clăparilor concurentului trec linia de sosire.

7.2 Probe pentru nivel începător

Schema cursei pentru schiori nivel începător					
	Probă	Nr. porți	Diferență de nivel	Lățime traseu	Clasificarea părții
7.2.1	Slalom	5 - 15	15 - 50 m	30 m	Nivel începător
7.2.2	Slalom uriaș	5 - 15	20 - 70 m	30 m	Nivel începător
7.2.3	Super-G	5 - 12	25 - 70 m	30 m	Nivel începător

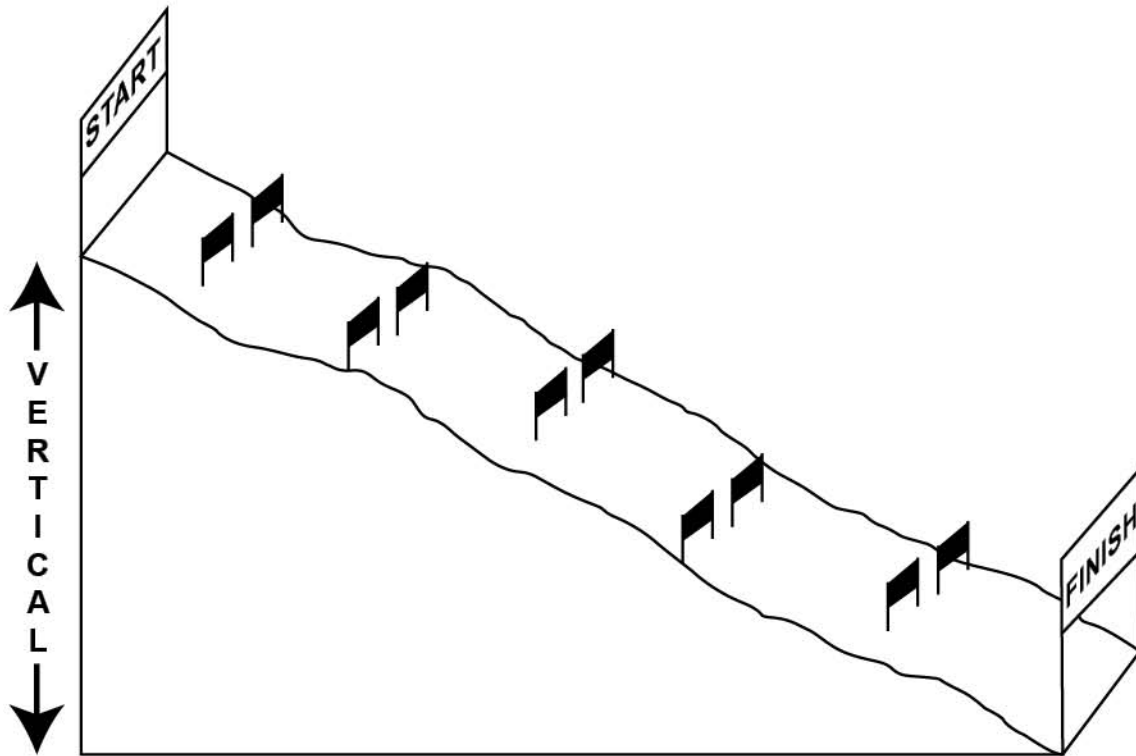
7.3 Probe pentru nivel intermediar

Schema cursei pentru schiori nivel intermediar					
	Probă	Nr. porți	Diferență de nivel	Lățime traseu	Clasificarea părții
7.3.1	Slalom	15 – 30	30 – 100	30 m	Nivel începător/intermediar
7.3.2	Slalom uriaș	15 - 30	50 – 150	30 m	Nivel începător/intermediar
7.3.3	Super-G	10 – 20	50 – 200	30 m	Nivel începător/intermediar

7.4 Probe pentru nivel avansat

Schema cursei pentru schiori nivel avansat					
	Probă	Nr. porți	Diferență de nivel	Lățime traseu	Clasificarea părții
7.4.1	Slalom	20 - 45	60 - 200	30 m	Nivel intermediar
7.4.2	Slalom uriaș	20 - 40	100 - 300	30 m	Nivel intermediar
7.4.3	Super-G	15 - 35	150- 350	30 m	Nivel intermediar

Diagrama diferență de nivel





8. ANEXA – SCHEMA PROBELOR

