



*Special Olympics Sportregeln ©*

# **Skilanglauf**

**(2014)**



Premium Partner

 **WURTH**

**ABB**

*s.Oliver*



## **Inhalt**

- Abschnitt A – Offizielle Wettbewerbe .....	3
- Abschnitt B - Einrichtungen .....	4
- Abschnitt C – Bestimmungen für Strecken und Sportstätten .....	4
- Abschnitt D - Helfer/Personal .....	6
- Abschnitt E - Wettbewerbsregeln .....	7
- Abschnitt F – Unified Wettbewerbe™ .....	10
- Abschnitt G - Disqualifizierungen .....	10
- Nachtrag für Wettbewerbe von Special Olympics Deutschland e.V. ....	12



Als internationale Sportorganisation hat sich Special Olympics verpflichtet, alle Wettbewerbe gemäß den Regeln der „Federation Internationale de Ski“ (FIS) für Ski Langlauf durchzuführen. Die Regeln der FIS gelten für alle Special Olympics Ski Langlauf-Wettbewerbe, außer in den Fällen, wo Modifikationen zugunsten der Special Olympics Athleten vorgenommen wurden, wie in den nachfolgenden offiziellen Special Olympics Regeln dargestellt. In solchen Fällen gelten die Offiziellen Special Olympics Regeln.

## *Abschnitt A – Offizielle Wettbewerbe*

Nachfolgend werden die offiziellen, bei Special Olympics vorhandenen Wettbewerbe aufgelistet.

Es ist vorgesehen, Wettbewerbsmöglichkeiten für alle Athleten aller Leistungsklassen anzubieten. Die einzelnen Programme legen die angebotenen Wettbewerbe fest, und falls nötig, Richtlinien zur Durchführung dieser Wettbewerbe. Die Trainer sind für das Angebot sowohl des Trainings als auch des Wettbewerbs gemäß der Fähigkeiten und Interessen jedes einzelnen Athleten verantwortlich.

1. 500 Meter Langlauf-Rennen
2. 1 Kilometer Langlauf - Rennen
3. 3 Kilometer Langlauf - Rennen
4. 5 Kilometer Langlauf - Rennen
5. 7,5 Kilometer Langlauf - Rennen
6. 10 Kilometer Langlauf - Rennen
7. 4x1 Kilometer Langlauf-Staffel
8. 4x1 Kilometer Unified-Langlauf-Staffel

Die folgenden Wettbewerbe sind besonders für Athleten geringerer Leistungsniveaus geeignet:

9. 100 Meter Langlauf-Rennen – Klassische Technik
10. 50 Meter Langlauf – Rennen – Klassische Technik
11. 25 Meter Ski-Rennen – Klassische Technik
12. 10 Meter Ski Rennen – Klassische Technik

Bei nicht ausreichender Athletenzahl für eine separate Durchführung von der Klassischen und Freien Technik, werden die Disziplinen kombiniert und nach den Regeln der Freien Technik durchgeführt.



## **Abschnitt B - Einrichtungen**

1. Es müssen Loipen, passend in Strecke und Schwierigkeitsgrad für Läufer aller Leistungsstufen vorhanden sein. Geeignete Loipen sollten sicher sein und die Fähigkeiten und die Fitness jedes Läufers testen. Das Loipensystem sollte eine Loipe beinhalten, die für die 1 bis 10 km Läufe verwendet werden kann und die auf einer Länge von mindestens 1km keine Abschnitte enthält, die sich wiederholen oder kreuzen. Idealerweise sollten die längeren Strecken (3 - 10 Kilometer) keine Abschnitte enthalten, die sich kreuzen oder auch wiederholen. Die Loipen sollten deutlich durch rote Flaggen oder andere Streckenmarkierungen gekennzeichnet sein; an Kreuzungspunkten der Loipen sollten Kontrollgeräte angebracht sein, um den Athleten an Streckenpunkten, an denen Unklarheiten entstehen könnten, die Richtung zu weisen.
2. Die Loipen sollten befestigt sein und vor den Wettbewerben angelegt werden. Die Loipen müssen nach jedem Wettbewerbstag frisch präpariert werden. Falls mehr als eine Loipe angelegt wird, sollte der Abstand zwischen den Spuren 1- 1,20 Meter betragen, gemessen von jeweils der Mitte der Loipen aus. Die einzelnen Skispuren sollten 20-24 cm auseinander liegen und jeweils 2-5 cm tief sein. Bei der Entscheidung ob eine zweite Loipe angelegt werden soll oder nicht, muss die Leistungsstufe der Läufer berücksichtigt werden. Bei jeder Veranstaltung sollte auf jeden Fall neben der vorgeschriebenen Spur eine zweite verlaufen, entweder als zweite Loipe oder als "Skating lane".
3. Eine Aufwärmzone sollte von den Loipen aus erreichbar sein. Diese sollte groß genug sein, um sämtliche Special Olympics Teilnehmer, Helfer und Zuschauer bei extremen Wetterbedingungen zu beherbergen. Außerdem ist es im Warmen einfacher die Skier zu wachsen, als draußen im Kalten. Daher sollte in der Aufwärmzone ein gesonderter Raum speziell für das Einwachsen der Skier zur Verfügung stehen.
4. In der Nähe des Startbereiches sollte ein Aufwärm- und Wachstestbereich sein.
5. Die Parkmöglichkeiten an den Loipen sollten ausreichend für die Special Olympics Athleten, Helfer, Trainer und Zuschauer sein. Eine ausreichende Zufahrt für Notarzt- und Krankenwagen muss gegeben sein.

## **Abschnitt C – Bestimmungen für Strecken und Sportstätten**

1. Die Wettbewerbsveranstalter sollten sicherstellen, dass Geräte zur Wartung und Pflege der Loipen vorhanden sind. Sollte es aufgrund von starker Abnutzung oder schlechtem Wetter nötig sein, die Loipen neu zu spuren oder zu reparieren, ist es unbedingt



- notwendig, Geräte wie ein Snowmobil, Schaufeln, Rechen und ein Loipenspurgerät parat zu haben.
2. Für die Kennzeichnung der Strecken müssen Markierungen, Stangen und Absperrungen vorhanden sein. Die Markierungen müssen alle von gleicher Größe sein und sollten in leuchtenden Farben gehalten sein; sie sollten entlang der Loipen in ausreichendem Abstand aufgestellt sein, und zwar so, dass der nächste Markierungspunkt vom vorhergegangenen aus gesehen werden kann. Die Stangen und Absperrungen sollten an Stellen angebracht sein, an denen die Läufer möglicherweise von den Loipen abkommen könnten. Die Start- und Zielzonen sollten durch Zäune abgeteilt sein, um das Betreten der Wettbewerbsfläche von Zuschauern und nichtoffiziellen Personen zu vermeiden.
  3. Falls notwendig sollten Schneezäune errichtet werden.
  4. Banner dienen sowohl dazu die Start- und Zielzone als auch das Gebiet, als Special Olympics Veranstaltung zu kennzeichnen.
  5. Für die 1 bis 10 km Läufe sollte die Zeit per elektrischer Zeitnahme, mit einem unterstützendem, tragbarem Zeitnahmesystem ( 4 Stoppuhren, zwei am Start, zwei am Ziel) genommen werden. Bei den 100m Läufen sollte die Zeit per Stoppuhr genommen werden; pro Läufer sollte eine Stoppuhr laufen und zusätzlich noch zwei. Je eine Uhr sollte an jeder Loipe sein, wobei die zwei zusätzlichen zur Unterstützung dienen sollen. Die Zeit eines jeden Läufers soll bei jedem Lauf genommen werden. Die Ergebnisse müssen auf Ergebnisblättern festgehalten werden. Sollte es vorkommen, dass sich die Zeitnehmer nicht einig sind über die Reihenfolge der Zeiten, so gilt die Entscheidung des Zielrichters vor allen anderen.
  6. Ein hochwertiges Lautsprechersystem sollte genutzt werden, um Wettbewerbsergebnisse, Startreihenfolgen und allgemeine Informationen durchgeben zu können und um die Wettbewerbe zu kommentieren. Auch Musik sollte zur Verfügung stehen.
  7. Eine Anzeigentafel mit den Namen der Teilnehmer und deren Startnummern sowie weitere Informationen zu Startzeiten, Luft- und Außentemperaturen in den Start- und Zielzonen, Luft- und Schneetemperaturen an den höchsten und niedrigsten Streckenpunkten usw. sollte in der Nähe der Zielzone angebracht sein, um die Athleten, Trainer und Zuschauer zu informieren. Zeitpunkt und Ort der Siegerehrungen sollten dort vorab angekündigt werden.



8. Erste-Hilfe-Koffer und ein Schlitten oder ein Snowmobil mit Schlitten zur Bergung sollten zu jeder Zeit in der Nähe der Start- und Zielzonen oder am Informationsstand vorhanden sein. Qualifiziertes medizinisches Personal muss vor Ort sein.
9. Werkzeug zur Reparatur von Skiern (z.B. Schraubenzieher, Zange, Kratzer, Feile, Wachs und P-tex) müssen jederzeit verfügbar sein. Wachsbanke sollten zur Verfügung stehen.
10. Spezielle Jacken oder Armbinden können verwendet werden, um Streckenhelfer, Zeitnehmer, Ordner, Starthelfer sowie Polizei, Betreuer, Zielhelfer und Komiteemitglieder auszuweisen.
11. Funkgeräte sind notwendig für die Kommunikation mit den medizinischen Einrichtungen, den Start- und Zielzonen, den Ergebnisstellen und dem Wettbewerbsbüro. Zeitnehmer in den Start- und Zielzonen sowie an den Ergebnisstellen sollten einen eigenen Kanal zur Verfügung haben und ebenfalls Zugang zu einem allgemeinen Informationskanal. Zeitnehmer sollten ihr eigenes Gebäude mit Blick auf den Start- und Zielbereich haben.
12. Messgeräte / Thermometer müssen vorhanden sein, um ständig die aktuelle Schneetemperatur im Start- und Zielbereich sowie am höchsten/ niedrigsten Punkt der Strecke ermitteln zu können. Die Temperaturen sollten regelmäßig während des gesamten Wettbewerbs durchgegeben werden.

## **Abschnitt D - Helfer/Personal**

1. Mitarbeiter
  - a. Veranstaltungsleiter
  - b. Rennleiter
  - c. Streckenleiter
  - d. Kontrollleiter
  - e. Leiter Zeitnahme
  - f. Hauptlistenführer
  - g. Kommunikationsbeauftragter
  - h. Leiter Medizin und Rettungsdienst
  - i. Hauptverantwortlicher für die Ausstattung
  - j. "Chief Steward"
  - k. Vorläufer



## Abschnitt E - Wettbewerbsregeln

### 1. Allgemeine Regeln und Modifikationen

- a. Bei Wettbewerben von 500m bis 10 Km sollte der Intervallstartmodus, wie er in Abschnitt 351.1 der FIS Regeln für Langlauf beschrieben wird, verwendet werden. Das heißt, dass ein oder zwei Läufer jeweils im Abstand von 30 Sekunden starten sollten.
- b. Das Startkommando für die Langlaufwettbewerbe von 500m bis 10km sollte wie folgt lauten: "Läufer.....15 Sekunden.....10 Sekunden.....5,4,3,2,1,LOS!" Für Einzelwettbewerbe von 100m und weniger sollte kein vorheriges Einzählen erfolgen. Das Startkommando lautet hier: "Läufer.....Fertig.....LOS (Startsignal, z.B. Pistolenschuss)!" Das Startkommando für Staffelnwettbewerbe ist das gleiche wie für die Einzelwettbewerbe bei 100m und weniger, es sei denn, vorher erfolgt eine 10 Sekunden Einzahlzeit: "10 Sekunden ... Läufer ... Fertig ...LOS (Startsignal z.B. Pistolenschuss)!" Wenn Läufer am Staffelpunkt ankommen, dürfen sie startende Läufer nicht behindern.
- c. Wettbewerbe von 500m bis zu 10km sollten auf Strecken veranstaltet werden, auf denen das Gelände abwechslungsreich ist, d.h. Anhöhen, Abfahrten, flache Abschnitte und kurvige Abschnitte. Es ist vorgeschrieben, dass die Strecken, soweit möglich, 1/3 Anhöhen, 1/3 Abfahrten und 1/3 flache Streckenabschnitte haben sollten. Der Anstiegsgrad der Anhöhen und Abfahrten sollte sich hierbei nach den Leistungsstufen der einzelnen Athleten richten, die an den jeweiligen Wettbewerben teilnehmen. So sollten die Strecken für 500 m Wettbewerbe weniger schwieriges Gelände haben als die für die 3km Wettbewerbe und diese wiederum leichteres Gelände als das für die 5km Läufe.
- d. Die Wettbewerbe der 500m bis 10km Läufe sollten auf Strecken stattfinden, die einen Rundlauf bilden. Bei Langstreckenevents, darf die Strecke aus mehreren Runden bestehen. Der Start- und Zielbereich sollte so nah als möglich beieinander liegen.



2. Bezug auf Artikel I Abschnitt G die Schiedsrichter oder das Sport spezifische Regelkomitee betreffend.

### 3. **Wettbewerbsspezifische Regeln und Modifikationen**

#### a. 50 und 100m Langlauf Wettbewerb

1) Die 100m Läufe sollten in Übereinstimmung mit den FIS Regeln für Staffelläufe angewendet werden, jedoch mit den folgenden Modifikationen der FIS Regeln, siehe ICR, Buch II, Abschnitt 372.1:

a) Die Startlinie ist eine durchgehende Linie. Es sollten 8 Bahnen vorhanden sein mit gespurten Loipen in der Mitte einer jeden Bahn. Die Bahnen müssen mindesten 2m breit sein.

b) Die Abschnitte 372.2, 371.8, und 378.1 gelten nicht für Special Olympics.

2) Die Strecke für die 100m Läufe sollte so eben wie möglich sein. Auf keinen Fall sollten Steigungen von mehr als 5% vorhanden sein. Im Falle, dass sich die Strecke auf einem hügligen Gebiet befindet, sollte so gestartet werden, dass die Läufer das letzte Stück bergauf laufen müssen.

#### b. Langlauf - Staffellauf

1) Die Einteilung für die Langlauf-Staffelläufe erfolgt nach Berechnung der Teamqualifikationszeiten. Die Teamqualifikationszeit wird berechnet, indem man die Zeiten der Läufer aus den Einzelwettbewerben von ähnlichen Strecken addiert. Diejenigen Läufer eines Teams, die nicht für die Einzelläufe vorgemeldet sind, müssen nachgemeldet werden und an den Vorläufen für die Einzelwettbewerbe teilnehmen.

2) Die Läufer sollten im Minutentakt starten.

3) Im Falle, dass bei einem 4 x 1 km Langlauf - Staffellaufrennen mehr als 10 Teams am Start sind, sollten die Veranstalter in Betracht ziehen, das Feld aufzuteilen und zwei Rennen zu starten, um eine bessere Übersicht an den Start- und Stabwechselzonen zu haben und Staus zu vermeiden.

4) Sollte ein Team beim Stabwechsel einen Fehler machen, wird der Schiedsrichter an der Wechselzone die beteiligten Läufer unmittelbar notieren. Es liegt dann an den Läufern zu entscheiden, ob sie die Übergabe wiederholen oder nicht.





### c. 25 Meter Skiwettbewerb

#### 1) Ausstattung:

- a. Start- und Zielzone
- b. Lebensmittelfarbe/ Farbe
- c. Stoppuhren
- d. Pfeifen

#### 2) Vorbereitung:

- a. Die Start- und Ziellinien werden im Abstand von 25 Metern markiert. Die Strecke sollte sich auf einem ebenen Gebiet befinden.
- b. Es wird empfohlen Pfosten an die Enden der Linien zu setzen, um die Start und Ziellinien zu begrenzen.
- c. Der vertikale Abfall des Kurses sollte ein Meter sein.

#### 3) Regeln:

- a. Das Startkommando lautet: „Läufer, fertig...Pfiff“ oder „Läufer, fertig...LOS“. Die Zeit läuft, wenn der Fuß des Athleten die Startlinie überquert hat.
- b. Der Athlet läuft die 25m Strecke ( mit oder ohne Skistöcke).
- c. Der Athlet darf keinerlei Hilfe von Coaches, Offiziellen, Freiwilligen etc. erhalten, sobald er die Startlinie bzw. bevor er die Ziellinie überquert hat.

#### 4) Wertung:

- a. Die Zeit läuft, sobald ein Fuß des Athleten die Startlinie überquert und endet wenn ein Fuß die Ziellinie übertritt.
- b. Die Finalzeit und Platzierung ergibt sich aus der erzielten Zeit eines Laufes.

### d. 10 Meter Skiwettbewerb ohne Stöcke

#### 1) Ausstattung

- a. Start- und Zielzone
- b. Lebensmittelfarbe/ Farbe
- c. Stoppuhren
- d. Pfeifen



## 2) Vorbereitung:

- a. Die Start- und Ziellinien werden im Abstand von 10 Metern markiert. Die Strecke sollte sich auf einem ebenen Gebiet befinden.
- b. Es wird empfohlen Pfosten an die Enden der Linien zu setzen, um die Start und Ziellinien zu begrenzen.

## 3) Regeln:

- a. Das Startkommando lautet: „Läufer, fertig...Pfiff“ oder „Läufer, fertig...LOS“. Die Zeit läuft, wenn der Fuß des Athleten die Startlinie überquert hat.
- b. Der Athlet läuft die 10m Strecke (ohne Skistöcke).
- c. Der Athlet darf keinerlei Hilfe von Coaches, Offiziellen, Freiwilligen etc. erhalten, sobald er die Startlinie bzw. bevor er die Ziellinie überquert hat.

## 4) Wertung:

- a. Die Zeit läuft, sobald ein Fuß des Athleten die Startlinie überquert und endet wenn ein Fuß die Ziellinie übertritt.
- b. Die Finalzeit und Platzierung ergibt sich aus der erzielten Zeit eines Laufes.

## **Abschnitt F – Unified Wettbewerbe™**

### 1. Unified Wettbewerbe

- a) Ein Staffelteam besteht aus zwei Special Olympics Athleten und zwei Unified Partnern.
- b) Für das Training und den Wettbewerb im Ski-Langlauf sollte bei der Wahl der Special Olympics Athleten und Unified Partner auf ein ähnliches Alter und ähnlicher Leistungsstand Wert gelegt werden. Ein ähnliches Alter und Leistungsniveau verbessert die Qualität der Trainings- und Wettbewerbserfahrung.

## **Abschnitt G - Disqualifizierungen**

### 1. Ein Teilnehmer wird von der Jury disqualifiziert, wenn er/sie:

- a) den markierten Strecken nicht folgt oder nicht alle Kontrollpunkte passiert bzw. eine Abkürzung nimmt.
- b) unerlaubte Unterstützung erhält.



- c) es versäumt den Weg für überholende Teilnehmer freizugeben oder am Überholen hindert.
- d) technische Regeln verletzt, z. B. Skaten bei klassischen Rennen
- e) das Rennen ohne Skier an den Füßen beendet.
- f) Hinfällt oder die Strecke verlässt: hat der Läufer hat 2min Zeit seinen Lauf fortzusetzen und muss sich innerhalb dieser 2min mindestens 20m fortbewegen. Sollte diese Regel nicht eingehalten werden oder dem Läufer Hilfestellung durch Dritte gegeben werden, führt dies zur Disqualifizierung. Zum Materialwechsel dürfen die Ski die Strecke verlassen.

## 2. Abläufe

### a) Ein Protest sollte von der Jury berücksichtigt werden, wenn

- 1) der Protest innerhalb von 30min nach der Bekanntgabe der inoffiziellen Ergebnisse schriftlich eingereicht wird.
- 2) der Protest schriftlich bei der Rennleitung oder dem Regelbeauftragten eingereicht wird.
- 3) Proteste bzgl. der Zeitnahme müssen der Rennleitung innerhalb einer Stunde nach Bekanntgabe der inoffiziellen Ergebnisse schriftlich eingereicht werden.

### b) Die Jury muss entscheiden:

- 1) Ob ein Wettbewerb verschoben, unterbrochen oder gestrichen wird, soll anhand folgenden Kriterien bestimmt werden: Wenn die Temperatur unter  $-20^{\circ}$  Grad Celsius liegt, gemessen am kältesten Punkt der Strecke, wird der Wettbewerb verschoben oder von der Jury gestrichen. Bei schwierigen Wetterverhältnissen (z. B. starker Wind, hoher Luftfeuchtigkeit, starkem Schneefall oder hoher Temperatur) kann die Jury, in Absprache mit den Coaches und dem medizinischen Personal, den Wettbewerb verschieben oder streichen.
- 2) Ob „höhere Gewalt“ für das verspätete Eintreffen eines Athleten am Start Schuld ist. Beispiel: Das eingerichtete Transport System bricht zusammen, was zur Folge hat, dass der Teilnehmer zu spät ist.
- 3) Alle Angelegenheiten, die nicht durch die SOI/FIS Regeln bestimmt sind.
- 4) Ob Proteste akzeptiert und möglicherweise Disqualifikationen durchgeführt werden.



## *Nachtrag für Wettbewerbe von Special Olympics Deutschland e.V.*

### **Abschnitt A - Offizielle Wettbewerbe**

Zusätzliche Disziplinen zum offiziellen Wettbewerbsprogramm von SOI:

1. 3x1 km Langlauf Staffel-Rennen
2. Gleitwettbewerb

### **Abschnitt E - Wettbewerbsregeln**

#### **1. Allgemeine Regeln und Modifikationen**

- e. Die Läufer, die an den 100m oder weniger Läufen teilnehmen, müssen den "klassischen" Fahrstil vorführen oder werden disqualifiziert. Läufer, die an den Läufen über 100m, teilnehmen können "freestyle" Techniken anwenden.
- f. Überholen, Behindern und Stören
  - 1) Die Verantwortung für Behinderungen oder Zusammenstöße bei Überholmanövern liegt beim überholenden Läufer, vorausgesetzt der überholte Läufer verhält sich korrekt.
  - 2) Es ist den Läufern nicht erlaubt, andere Läufer bewusst zu behindern oder anzustoßen, um so einen Vorteil zu erlangen.
  - 3) Ein Läufer, der bewusst sein Tempo verringert und einen anderen Läufer somit zwingt, sein Tempo erhöhen zu müssen oder einen Zusammenstoß herbeiführt, wird disqualifiziert.
  - 4) Ein Läufer sollte nicht mutwillig die anderen Läufer behindern, die Spur nicht wechseln oder auf eine andere Weise einen anderen Läufer behindern, um das eigentliche Ergebnis des Laufes nicht zu verändern.



## 2. Wettbewerbsspezifische Regeln und Modifikationen

### e. "Gleitwettbewerb"

#### 1) Ausstattung:

- a. Start- und Ziellinie
- b. Stoppuhr
- c. Pfeife
- d. Lebensmittelfarbe

#### 2) Vorbereitung

- a. Es sollten Pfosten an die Enden der Linien gesetzt werden, um die Start- und Ziellinien zu begrenzen.
- b. Die Pfosten im Startbereich sollten 2m voneinander entfernt angebracht werden.
- c. Die Pfosten im Zielbereich sollten mindestens 8m voneinander entfernt stehen.
- d. Die Start- und Ziellinien zwischen den Pfosten sollten mit dunkler Farbe markiert werden.
- e. Die Strecke sollte nicht kürzer als 10 m und nicht länger als 15m sein.
- f. Der Höhenunterschied auf der Strecke sollte nicht mehr als 1m sein.

#### 3) Regeln:

- a. Der Läufer startet mit den Füßen hinter der Startlinie.
- b. Der Läufer beginnt auf die Anweisung des Schiedsrichters, "Los", hin.
- c. Der Zeitnehmer beginnt mit der Zeitnahme nach dem ertönen des Pfeiftones, der anzeigt, wann der Läufer die Startlinie überquert hat.
- d. Der Läufer gleitet auf den Skiern bis zur Ziellinie.
- e. Der Läufer darf keinerlei Hilfestellungen vom Trainer, Helfern, usw. erhalten, nachdem er den Startbereich verlassen hat und bevor er die Ziellinie überschritten hat.

#### 4) Wertung:

- a. Die Zeitnahme beginnt nach dem Pfeifton und endet, sobald der Läufer mit den Füßen über die Ziellinie gelaufen ist.
- b. Das Ergebnis und die Platzierung der Läufer erfolgt gemäß den erzielten Ergebnissen eines Laufes.