

الجري على الجليد (Snowshoeing)

القسم أ – المسابقات الرسمية

1. سباق 100 متر
2. سباق 200 متر
3. سباق 400 متر
4. سباق 800 متر
5. سباق 1600 متر
6. سباق 5 كيلومتر
7. سباق 10 كيلومتر
8. سباق تتابع الأولمبياد الخاص 4×100 متر
9. سباق تتابع الأولمبياد الخاص 4×400 متر
10. سباق تتابع الرياضات الموحدة 4×100 متر
11. سباق تتابع الرياضات الموحدة 4×400 متر

المسابقات التالية توفر تنافسا مفيدا للاعبين غير القادرين بعد على التنافس في المسابقات /

المسافات الأخرى المتاحة:

12. سباق 25 متر
13. سباق 50 متر

القسم ب – المرافق

1. يجب ألا يقل الحد الأدنى لمسافة المضمار عن 400 متر طولا و 7 متر عرضا. كما يجب أن يكون ممتدا فوق أرضية متنوعة التضاريس.
2. ويجب أن يتضمن تخطيط المسابقة ما يلي:
 - أ. سباقات 25 ، 50 ، 100 متر. يتم الجري فيها على مساحة مستقيمة من المضمار أو على مضمار منفصل للسماح بتنفيذ باقي فعاليات المسابقة في نفس الوقت.
 - ب. سباق 200 متر. الجري على جزء من مضمار 400 متر.
 - ت. سباق 400 متر. الجري دورة واحدة من مضمار 400 متر.

ث. سباق 800 متر. الجري دورتين على مضمار 400 متر أو 800 متر على مضمار متنوع التضاريس.

ج. سباق 1600 متر. الجري 4 دورات على مضمار 400 متر أو 1600 متر على مضمار متنوع التضاريس.

ح. سباقات 5 كيلومتر و 10 كيلومتر. الجري على مضمار متنوع التضاريس.

خ. تتابع 4 × 100 متر. الجري على مضمار 400 متر بحيث يجري كل متسابق من الأربعة لمسافة 100 متر.

د. تتابع 4 × 400 متر. الجري على مضمار 400 متر بحيث يجري كل متسابق من الأربعة دورة كاملة مسافتها 400 متر.

القسم ج - الأدوات: -

1. يجب ألا يقل إطار حذاء الجليد نفسه عن 20.5 × 64 سنتيمتر.
2. يسمح بالأحذية التي تحتوي على كلابات الأصابع والكعوب المضافة أصلا على الحذاء في مرحلة التصنيع. ولا يسمح بتركيب أية "مسامير" إضافية.
3. يتكون الحذاء من إطار و شبكة من شريط قطني منسوج أو مادة تقوية صلبة.
4. يجب أن تكون القدم مؤمنة من خلال طريقة رباطها بالحذاء .
5. أحذية المسابقات يمكن أن تتضمن، على سبيل المثال لا الحصر، أحذية الجري، أحذية التسلق عالية الرقبة أو أحذية الجليد عالية الرقبة.
6. استخدام القضبان هو أمر اختياري.

القسم د - الأفراد

1. الحكام

- أ. كبير مديري المضمار.
- ب. كبير مديري السباق.
- ت. قاضي خط البداية.
- ث. مساعد قاضي خط البداية.
- ج. قاضي خط النهاية.
- ح. قاضي الميدان.

2. مهام الحكام :-

- (أ) يكون كبير مديري المضمار مسئولاً عن الحفاظ على أبعاد وحالة المضمار في صورتها الصحيحة من الناحية القانونية. كما يعد مسئولاً عن مراقبة عملية التقسيم في جميع المسابقات.
- (ب) يتولى كبير مديري السباق مراقبة المسابقة والتأكد من سلامة الأدوات من الناحية القانونية وتوافق مواصفات السباق مع القوانين الرسمية.
- (ت) يتولى قاضي خط البداية إعطاء إشارة الاستعداد وانطلاق السباق، وإطلاق مسدس البداية أو إسقاط الراية حال التأكد من اكتمال استعداد المتسابقين على خط البداية. ويكون قاضي خط البداية هو المسئول الوحيد عن تحديد صحة الانطلاق من عدمه.
- (ث) يقف مساعد قاضي خط البداية على مسافة 10 أمتار من خط البداية ويتولى إيقاف المتسابقين في حالة تقرر عدم صحة الانطلاق.
- (ج) يتولى قاضي خط النهاية تسجيل وقت ورقم كل متسابق حال عبوره لخط النهاية.
- (ح) يتم توزيع قضاة الميدان على مواقع على طول المضمار لمراقبة سير السباق.

القسم هـ - قوانين المسابقة :-

1. يتم قياس جميع أحذية الجليد وفحصها من قبل كبير مديري السباق قبل كل مسابقة.
2. يجب أن يرتدي المتسابقون الأرقام المخصصة لكل منهم في مكان ظاهر للحكام في جميع الأوقات.

3. البداية :

- أ. عند بداية السباق يجب أن يقف المتسابقون بحيث تكون أطراف أحذيتهم خلف خط البداية الذي يكون محددًا على الأرضية بلون ما أو أي شكل آخر.
- ب. يمنع استخدام أية دعائم كمكعبات البدء أو الحفر التي من شأنها إعطاء المتسابقين أفضلية عند الانطلاق.
- ج. في جميع المسابقات يكون الانطلاق جماعياً. ولا يتم عمل انطلاقات مرحلية.
- د. يسمح للمتسابقين بالانطلاق من منطقة البداية حال صدور إشارتي الاستعداد ثم الانطلاق.
- هـ. الانطلاق الخاطئ يستوجب إعادة السباق.

4. السباق :

- أ. لا يسمح بتواجد أحد داخل المضمار سوى الحكام واللاعبين.
- ب. يتم عمل سباقات 25، 50 و 100 متر في مضمار مستقيم.

ج. في حالة سقوط أي من المتسابقين أثناء السباق أو واجهته صعوبات تتعلق بالحذاء الخاص به أو رباطه مما يستدعي خروجه من المضمار، يتم إعطائه دقيقتين لمعالجة المشكلة. المتسابق الذي يفشل في العودة إلى المضمار في خلال الدقيقتين أو يتلقى مساعدة من أي نوع يتم استبعاده. ويكون حساب مدة الدقيقتين مسئولية أقرب قاضي ميدان.

هـ. لا يسمح للمتسابق بالتقدم إلى الأمام لمسافة تزيد على 3 أمتار إلا إذا كان الحذاء الخاص به ملتصقا بقدميه.

5. النهاية :

أ. يعتبر المتسابق أنهى السباق عند وصول جذعه إلى المسطح الرأسي لخط النهاية. الجذع يبدأ من الرأس ويشمل العنق، الذراعين، والقدمين.

ب. لإنهاء السباق بصورة رسمية يجب أن يكون المتسابق مرتديا حذائه الجليدي في قدميه عند عبوره لخط النهاية.

6. سباقات التتابع :

أ. يجب أن يقوم متسابق التتابع بلمس زميله في الفريق في منطقة التبديل، والتي تكون 20 متر طولاً. ويجب أن يكون كلا المتسابقين داخل المنطقة وقت تنفيذ التبديل.

ب. التتابع السليم يستوجب قيام المتسابق القادم بلمس أي جزء من جسم المتسابق المنطلق بيده. أية قطعة من النسيج تغطي اليد أو الجسم تعتبر جزءاً من اليد أو الجسم. الحذاء الجليدي لا يعتبر جزءاً من الجسم.

ج. يتكون فريق تتابع الرياضات الموحدة من لاعبي أولمبياد خاص وشريكي رياضات موحدة. ويكون ترتيب التسابق فيما بين فريق الرياضات الموحدة راجعاً إلى قرار مدرب الفريق.

7. الاستبعاد :

أ. الأسباب التالية تستوجب استبعاد المتسابق أو فريق التتابع:

(1) إعاقة أو تجاوز متسابق آخر بصورة غير قانونية، أو التداخل معه.

(2) منع متسابق آخر من التجاوز.

(3) الخروج عن المضمار المخصص.

(4) عمل انطلاقتين خاطئتين.

(5) عمل تغيير غير قانوني في منطقة التبديل.

- (6) الإخفاق في الالتزام بحد الدقيقتين الزمني.
- (7) التقدم لأكثر من 3 أمتار دون أن يكون الحذاء الجليدي ملتصقا بقدمي اللاعب.
- (8) عبور اللاعب لخط النهاية دون أن يكون الحذاء الجليدي ملتصقا بقدميه.

8. إجراءات الاحتجاج :

- أ. فقط المدرب المعتمد هو المسموح له بتقديم احتجاج رسمي.
- ب. يتم رفع جميع الاحتجاجات كتابيا على النموذج المخصص لذلك لكبير الحكام خلال 30 دقيقة من إعلان النتائج غير الرسمية.
- ج. الاحتجاجات على قرارات وتقدير الحكام لا يتم النظر إليها.