

التزلج السريع (Speed Skating)

القسم أ – المسابقات الرسمية

المضمار البيضاوي 100 متر

1. سباق 100 متر

2. سباق 200 متر

3. سباق 300 متر

4. سباق 500 متر

5. سباق 800 متر

6. سباق 100 متر

7. سباق 1500 متر

8. 20 لفة تتابع – 3 أفراد (مسابقة جديدة)

9. 20 لفة تتابع رياضات موحدة – 4 أفراد

1. سباق 111 متر

2. سباق 222 متر

3. سباق 333 متر

4. سباق 500 متر

5. سباق 777 متر

6. سباق 1000 متر

7. سباق 1500 متر

8. 20 لفة تتابع – 4 أفراد (مسابقة جديدة)

9. 20 لفة تتابع رياضات موحدة – 4 أفراد

المسابقات التالية توفر تنافسا مفيدا للاعبين ذوي القدرات المنخفضة:

10. 25 متر مسار مستقيم.

11. سباق نصف مضمار 50 متر.

10. 25 متر مسار مستقيم

11. سباق نصف مضمار 50 متر

القسم ب – المرافق والملاعب :-

1. يتم تجهيز المضمار فوق حلبة من الجليد بطول 56.38 متر كحد أدنى وعرض يبلغ 25.90 متر كحد أدنى.

2. يتم تجهيز المضمار بالأبعاد الموضحة في الشكل أ . يجب ألا يقل عرض المضمار عن 525 متر على القطاعات المستقيمة كما يجب ألا تقل المسافة من رأس الدوران حتى حاجز الحلبة عن 5.77 متر. ويكون المنحنى من عند نهاية الخط المستقيم حتى نقطة بداية الخط المستقيم التالي متماثلا (أي نصف القطر). وإذا كان المرفق المستخدم في المسابقة له مضمار ISU 111 متر

على سطح جليدي (الشكل B أدناه) فإن هذا المضمار يمكن استخدامه لأغراض المسابقة. ويجب أن يتم ذكر حجم المضمار في التقارير الخاصة بالمسابقة. وفي حالة استخدام مضمار 111 متر فإنه يجب تعديل المسافات وعمل دورات التزلج؛ أي تعديل 330 متر لتكون 333 متر؛ وتعديل 500 متر لتكون 4.5 دورة؛ تعديل 800 متر لتكون 777 متر أي 7 دورات؛ تعديل 1000 متر لتكون 9 دورات؛ تعديل 1500 متر لتكون 13.5 دورة.

3. يكون منتصف المضمار دائما في وسط الحلبة.

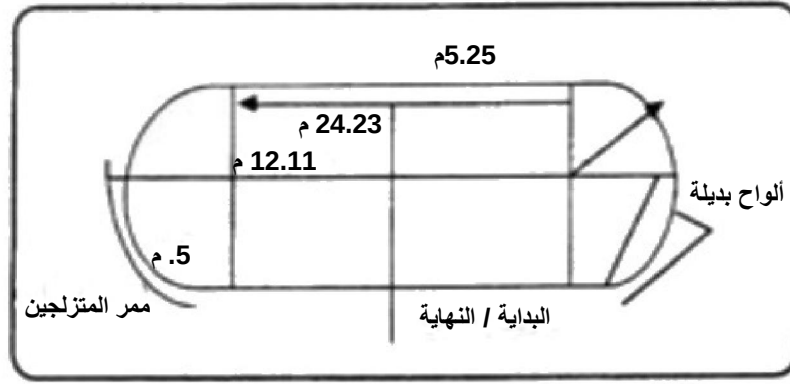
4. يتم تحديد خطوط البداية والنهاية بخطوط (ملونة) يتم رسمها على زوايا قائمة مع الخط المستقيم وبعرض لا يقل عن 2 سنتيمتر. لا يتم وضع أية أجسام في أو فوق حارات المتسابقين، أو فوق الجليد (فيما عدا العلامات) أثناء المسابقة.

5. يجب توفير أبسطة السلامة في كافة مراحل التدريبات والمسابقات. ويتم تبطين حواجز الحلبة بلباد بدءا من رأس الدوران حتى منتصف خط الحلبة. ويكون اللباد مزدوج السمك على طول حاجز الحلبة عند الجانب الأقصى للمنحنى (أنظر الرسم التوضيحي). ويكون اللباد ملتصقا بحاجز الحلبة مرتكزا بوزنه على الجليد. ويجب أن يكون اللباد مصنوعا من مواد لا تسمح بسقوط شظايا يمكن أن تتراكم على الجليد كنتيجة للاستخدام. المسطحات الجليدية غير المغطاة التي ليست لها حواجز لا تحتاج إلى لباد غير أنه يجب أن يكون لها خطوط سقوط كافية لحماية اللاعب من الاصطدام بأية أجسام قد تكون موجودة في المكان؛ على سبيل المثال: الأشجار.

6. خطوط البداية والنهاية للسباقات التي تقام على المضمار 111.12 متر تم توضيحها في الرسم التوضيحي A. كما تم توضيح خطوط البداية والنهاية لكافة السباقات التي تقام على المضمار 100 متر في الرسم التوضيحي B .

7. يتم تحديد سباق 25 متر كسباق مستقيم المسار يبدأ من أحد أطراف المسطح الجليدي وينتهي عند الطرف الآخر. سباق 55/50 متر (نصف دوران) يبدأ من خط بداية يتم رسمه في وسط المضمار مواجهها تماما لخط نهاية جميع السباقات الأخرى.

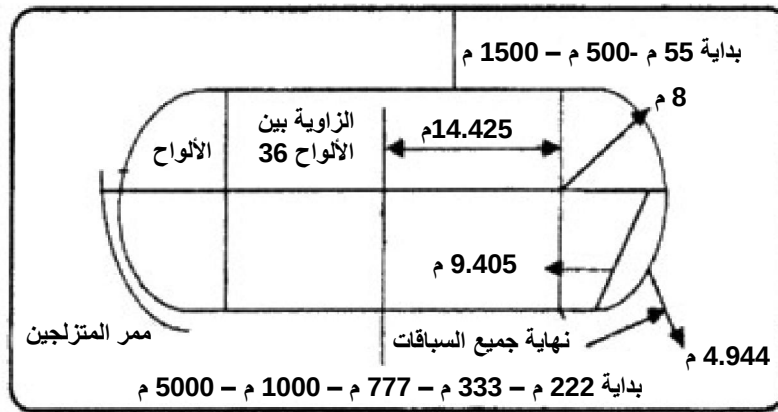
مضمار سباق 100 م



ملحوظة:

1. يجب ألا تقل المسافة بين الألواح والخط الخارجي للمضمار عن 5.25 متر. وإذا كانت الحلبة أضيق من 26.15 متر فإن نصف القطر والمسار المستقيم يمكن تعديلها بما يضمن الحفاظ على مسافة 5.25 متر ولكن مع ضمان وجود مسار تزلج طوله 100 متر.
2. المسافة بين الألواح هي نصف قطر الخط الخارجي. أما لوح خط المنتصف فيمكن استبدالها بلوحين.
3. جميع الخطوط والعلامات التي يتم رسمها يكون مركزها خطوط منتصف الحلبة

مضمار سباق 111 م



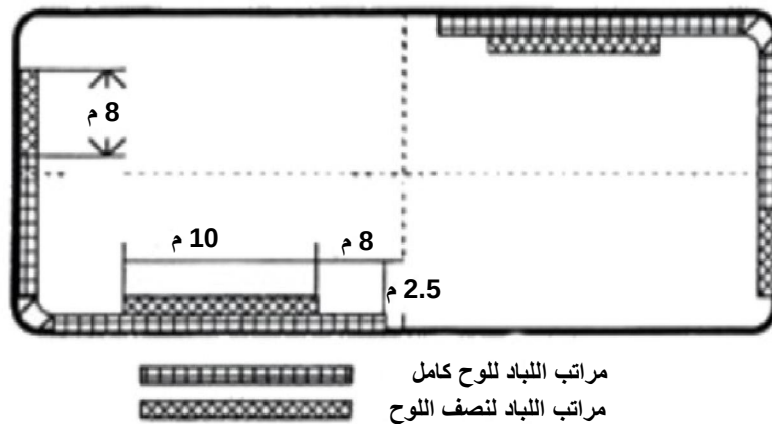
ملحوظة:

1. عند رسم مضمار بديل يتم تحريك خط البداية في الجهة الخلفية لضعف مسافة حركة المضمار وفي اتجاهه.
2. جميع العلامات والخطوط يكون مركزها خطوط منتصف الحلبة.

القسم ج - الأدوات :-

1. يرتدي جميع المتزلجين زيا موحدا طويل الأكمام والأرجل، واقيات الركبة، واقيات الساق، واقيات مقاومة للتمزق، قفازات واقية، وخوذة واقية مناسبة لها شريط تثبيت على الذقن. لا يسمح للمتزلج بارتداء خوذة غير تلك المتعارف عليها. ويجب أن يتم اختيار نوع الخوذة بمساعدة مدرب تزلج سرعة متمرس أو موظف بيع في أحد المتاجر المتخصصة في بيع أدوات التزلج. واقيات الكيعان هي من الأدوات الاختيارية.
2. يجب أن يرتدي المتزلجون زلاجات سرعة. وفي حالة عدم توافر زلاجات السرعة للاعبين يمكن استخدام زلاجات الهوكي. لا يسمح باستخدام زلاجات Klap.
3. يرتدي المتزلجون قطعة من القماش أو الورق مدون عليها رقم كل منهم على الجزء الأوسط من الظهر. وفي حالة توافر أرقام الخوذات يتم وضعها على الجانب الأيمن من الخوذة.
4. يتم استخدام علامات مطاطية متحركة لتخطيط المضمار. ويجب أن يكون العدد المتوافر من هذه العلامات كافيا لتحديد أبعاد وحدود المضمار على نحو واضح. يتم استخدام 7 علامات لتحديد كل منحنى (دورة) يفصل بين كل منها والآخر مسافة تساوي نصف قطر المنحنى (أنظر الشكل A). لا يتم استخدام علامات بحجم أو وزن لا يسمح بتحريكها في حالة اصطدام اللاعبين بها، كما لا يجب تثبيتها في الجليد لذات الغرض.
5. يتم استخدام مسدس صوت للإعلان عن انطلاق السباق. ويتم إعادة البدايات غير الصحيحة. وبالنسبة للاعبين المصابين بإعاقات سمعية يتم إسقاط يد مطلق السباق أو راية مع إطلاق المسدس.

اماكن وضع مراتب اللباد



القسم د - الأفراد :-

1. مدير المسابقة
2. المشرف على المسابقة
3. كبير مسجلي النتائج
4. كبير المقيّاتين
5. كبير قضاة الخط
6. كبير الحكام
7. محتسب الدورات
8. أذن بدء
9. المشرف على صندوق الحرارة
10. أفراد الإسعافات الأولية
11. المذيع / المعلق

القسم هـ - قوانين المسابقة :-

1. القوانين والتعديلات العامة

- أ. تبدأ كافة المسابقات بكلتا الزلاجتين خلف خط البداية.
- ب. يعتبر المتزلج منهيًا للسباق عند عبور حافة إحدى زلاجه لخط النهاية بعد استكمال العدد المحدد لدورات السباق.
- ج. على أذن البدء إتاحة الفرصة لكل متسابق حتى يبذل ما في وسعه من خلال:
(1) إعطاء المتسابقين الوقت الكافي للاستعداد واتخاذ وضعية متزنة بعد احتلال كل منهم للحارة المخصصة له.
- (2) إعادة التسلسل في حالة اختلال توازن أي من المتسابقين.
- (3) عدم بقاء المتسابقين لفترة طويلة من الزمن بعد إشارة الاستعداد.
- (4) استخدام أوامر وإشارات البداية:
- أ) "اتجه إلى خط البداية" (يتوجه المتزلجون إلى خط البداية ويضعون الزلاجات خلف الخط بعد إشارة مطلق السباق إلى الخط).
- ب) "استعد" (ينحني المتزلجون متخذين وضعية الانطلاق).

- ج) الإشارة بانطلاق السباق بإطلاق مسدس البداية).
- 5) استخدام أوامر وإشارات الانطلاق التالية بالنسبة للمتزلجين ذوي الإعاقات السمعية:
- أ) "اتجه إلى خط البداية" (يتوجه المتزلجون إلى خط البداية ويضعون الزلاجات خلف الخط بعد إشارة مطلق السباق إلى الخط).
- ب) "استعد" (ينحني المتزلجون متخذين وضعية الانطلاق عند قيام مطلق السباق برفع يده).
- ج) يعطي أذن البدء إشارة انطلاق السباق بإسقاط يده المرفوعة مع إطلاق مسدس البداية.
- د. يتخذ أذن البدء موقعه أمام خط البداية بحيث يكون ظاهرا ومعروفا لكافة المتسابقين .
- هـ. لا تبدأ السباقات إلا بعد إطلاق مسدس البداية. ويتم استبعاد المتزلج الذي يرتكب بداية خاطئة لمرتين.
- و. لا يسمح بتواجد أكثر من أربعة متسابقين على المضمار يتسابقون في وقت واحد.
- ز. في حالة وجود تقسيم من (5) أو أكثر، يتم التسابق في جولتين من التقسيم. وفي هذه الحالة يتم تحديد المتسابقين وترتيب البداية من خلال ترتيب المراكز الزمنية المحقق في الجولات التمهيدية. ويتم ترتيب مراكز المتسابقين حسب زمن كل منهم بدءا من الأسرع إلى الأبطأ كل في التقسيم الخاص به. وتضم الجولة #1 المتسابقين الذين تم تقسيمهم 1، 3، 5، 7، بينما تضم الجولة #2 المتسابقين الذين تم تقسيمهم 2، 4، 6، 8.
- ح. يتم تحديد مواقع المتسابقين على خط البداية من خلال سحب عشوائي يقوم به المتسابقون لأرقام مواقع خط البداية في كل جولة / تقسيم على حدة. المتزلج الذي يسحب الرقم 1 يكون موقعه عند طرف خط البداية في الجهة الأبعد لحاجز الحلبة. المتزلج الذي يسحب الرقم 2 يكون موقعه يمين المتزلج الذي يسحب الرقم 1 مباشرة. وبالمثل، تكون مواقع خط البداية أرقام 3، 4 و 5 إلى يمين المواقع 1 و 2، بينما يحل المتزلج الذي يسحب أعلى رقم في الموقع عند طرف خط البداية الأقرب لحاجز الحلبة.
- ط. يحق لكبير الحكام، بعد التشاور مع مدير المسابقة، تخفيض عدد المتسابقين في أي جولة لضمان سلامة المتسابقين أثناء السباق.
- ي. حالات الاستبعاد:
- 1) حدوث تصادم في حالة تجاوز أحد المتزلجين لمتزلج آخر يتحمل مسؤوليته المتزلج المتجاوز بشرط عدم تصرف المتزلج الذي يتم تجاوزه بطريقة غير مناسبة.

- (2) المتزلج المتواجد خارج المضمار يعتبر هو المتزلج المتجاوز في حالة دخول المتزلجين للمنحنى الأول جنبا إلى جنب.
- (3) لا يسمح للمتزلج بتعمد إعاقة أو دفع متسابق آخر بأي جزء من جسمه مما يحقق له أفضلية التقدم.
- (4) يتم استبعاد أي متسابق يبطئ من انطلاقه دون سبب مما يؤدي إلى تعثر أو اصطدام متسابق آخر.
- (5) أي متسابق يقوم عمدا بإعاقة باقي المتسابقين أو يعبر المضمار على نحو غير سليم أو يتداخل مع متسابق آخر أو يتواطأ مع آخرين للتلاعب في نتيجة السباق يتم استبعاده.
- (6) يتم استبعاد المتسابق الذي يسمح لنفسه بتلقي مساعدة بدنية أثناء السباق.
- (7) يتم استبعاد المتسابق في حالة قيامه عمدا بتحريك علامة ركن المنحنى أو في حالة تكرار فشله في التزلج من خارج علامات ركن المنحنى.
- (8) يحق للحكم استبعاد المتزلج من السباق في حالة قيامه عمدا بركل الزلاجة أو الارتداء بجسده عبر خط النهاية مما يعرض متزلج آخر لخطر الإصابة.
- (9) يتم إعلان الاستبعاد الذي يقرره الحكم في نهاية كل دورة للمتسابقين، قائد الفريق، مدرب الفريق والجماهير.

2. تتابع أربع أفراد

تتابع 4 أفراد – 20 دورة

- (1) يتكون كل فريق من 4 لاعبين.
- (2) لا يسمح بتواجد أكثر من فريقين تتابع على الجليد في أي وقت.
- (3) يجب أن يكمل كل واحد من أعضاء الفريق 3 دورات كحد أدنى.
- (4) آخر دورتين يجب استكمالهما من قبل متزلج واحد.
- (5) يتم عمل قرعة لتحديد أي جانب من المضمار (البعيد / القريب من خط النهاية) يستخدمه كل فريق لعمل التتابع.
- (6) يتم تمييز كل فريق بزي موحد أو بسترة ذات لون موحد.

القسم و - مسابقات الرياضات الموحدة

أ. تتابع 4 أفراد - 20 دورة

- (1) يتكون كل فريق من 2 لاعب أولمبياد خاص وشريكي رياضات موحدة.
- (2) يتم اختيار لاعبي الأولمبياد الخاص وشركاء الرياضات الموحدة من نفس السن ومستوى القدرة لتدريبات ومسابقات التزلج السريع حيث ترتفع نسبة احتمالات الإصابة في الفرق التي لا يراعى فيها توافق السن و مستويات القدرة في اللاعبين المختارين و شركائهم.
- (3) لا يسمح بتواجد أكثر من فريقين تتابع على الجليد في أي وقت.
- (4) (يجب أن يكمل كل واحد من أعضاء الفريق 3 دورات كحد أدنى.
- (5) (آخر دورتين يجب استكمالهما من قبل متزلج واحد يكون من لاعبي الأولمبياد الخاص.

- (6) يتم عمل قرعة لتحديد أي جانب من المضمار (البعيد / القريب من خط النهاية) يستخدمه كل فريق لعمل التتابع.
- (7) يتم تمييز كل فريق بزي موحد أو بسترة ذات لون موحد.
- (8) تكون منطقة التتابع بين خطوط منطقة الهوكي الزرقاء (الجزء الأوسط من المسار المستقيم).
- (9) يتم عمل التتابع بالدفع أو شد اليد.
- (10) لا يسمح بتواجد أي شخص سوى الحكام على الجليد و ذلك للسماح بحرية الحركة للاعبين لأخذ خطوات التتابع.

ب. سباق 25 متر مسار مستقيم

سباق 55/50 متر نصف دورة

- أ. يتم تحديد سباق 25 متر كسباق مستقيم من أحد أطراف السطح الجليدي إلى الطرف الآخر.
- ب. يتم إطلاق سباق 55/50 متر (نصف دورة) من خط بداية يتم رسمه في وسط المضمار مواجهًا لخط نهاية جميع السباقات الأخرى مباشرة.

القسم ز - تقسيم فعال لتدريب تزلج الأولمبياد الخاص

- مسابقات 25 متر مسار مستقيم ونصف دورة 55 متر: للمتزلجين مرتفعي المستوى، المتزلجين الجدد، المتزلجين ذوي متوسط زمني أعلى من 55 ثانية للدورة الواحدة.

- مسابقات 111 متر، 222 متر، 333 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني قدره 40 إلى 54 ثانية للدورة الواحدة.
- مسابقات 111 متر، 333 متر، 500 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني قدره 30 إلى 39 ثانية للدورة الواحدة.
- مسابقات 333 متر، 500 متر، 777 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني قدره 25 إلى 29 ثانية للدورة الواحدة.
- مسابقات 500 متر، 777 متر، 1000 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني قدره 19 إلى 24 ثانية للدورة الواحدة.
- مسابقات 777 متر، 1000 متر، 1500 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني قدره 15 إلى 18 ثانية للدورة الواحدة.
- مسابقات 500 متر، 1000 متر، 1500 متر: للمتزلجين ذوي متوسط زمني أقل من 15 ثانية للدورة الواحدة.