



Regolamento sci di fondo



Regolamento sci di fondo, versione marzo 2018

Special Olympics
Switzerland





Sommario

Regolamento sci di fondo.....	1
1 Disposizioni generali	3
1.1 Diritto di partecipazione.....	4
1.2 Atleti con handicap sensoriale.....	4
1.3 Limitazioni.....	4
2 Discipline	5
3 Regole delle competizioni.....	6
3.1 Indicazioni generali per le competizioni di SOSWI.....	6
3.2 Regole delle competizioni.....	6
3.3 Equipaggiamento	7
3.3.1 Sci.....	7
3.3.2 Attacchi.....	7
3.3.3 Scarpe.....	7
3.3.4 Bastoni	7
3.4 Svolgimento delle competizioni.....	7
3.5 Low Ability Level	8
4 Advancement.....	8
5 Divisioning	9
5.1 Filosofia	9
5.2 Criteri di suddivisione.....	9
5.3 Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo	9
5.4 Responsabilità del coach.....	10
6 Unified Sport	10
7 Regolamento e applicazione	11



1 Disposizioni generali

Special Olympics è la più grande organizzazione sportiva al mondo per persone con disabilità mentale¹. La visione di Special Olympics Switzerland (di seguito: SOSWI) si basa sulla valorizzazione, l'uguaglianza e l'accettazione delle persone con disabilità mentale.

Special Olympics si impegna ad offrire delle discipline con diversi gradi di difficoltà, nel rispetto delle differenze di potenziale degli atleti.

Per Special Olympics lo sport si basa su due principi fondamentali che la distinguono nettamente da altre organizzazioni sportive:

- Advancement – avanzamento individuale a livello tecnico e delle gare²
- Divisioning – suddivisione degli atleti in gruppi di livello omogenei³

Il presupposto generale di Special Olympics è rappresentato dall'“Article 1” di Special Olympics International (di seguito: SOI). Il documento è presente all'indirizzo:

<https://www.specialolympics.org/sports.aspx>. Nel medesimo sito sono consultabili anche documenti concernenti aspetti quali “Sport Rules” e “Coaching Guides”.

Il regolamento di sci di fondo si basa sulle regole ufficiali della Federazione Internazionale di Sci (FIS), consultabili sul <http://www.fis-ski.com/>.

Il regolamento di sci di fondo di SOSWI si basa sulle Special Olympics Sports Rules for Cross Country Skiing di SOI: Trovarsi sul sito internet di SOI (vedi sopra).

In caso di divergenze e conflitti con le regole ufficiali della FIS, fanno stato i regolamenti di SOSWI e SOI.

Il presente regolamento si applica a tutte le gare di sci di fondo di SOSWI. Durante i meeting e le manifestazioni internazionali si applicano le regole dei rispettivi Paesi o quelle di SOI.

Per tutti i casi non regolamentati è la commissione competente di SOSWI a decidere. In caso di disaccordo, se questo regolamento è disponibile in più lingue, fa stato la versione in tedesco.

Per ragioni di semplicità e comprensibilità, nel regolamento si utilizzerà sempre la forma maschile. Quando si parlerà di atleti, quindi, si intenderanno sempre anche le atlete.

¹ Tutte le attività di Special Olympics Switzerland sono destinate alle persone con disabilità mentale e/o che presentano un deficit intellettivo, una perturbazione della capacità d'apprendimento, un problema o/e un ritardo nello sviluppo o ancora un'anomalia comportamentale.

² Vedi capitolo 4.

³ Vedi capitolo 5.



1.1 Diritto di partecipazione

Alle gare di Special Olympics possono partecipare:

- Le persone con disabilità mentale, deficienza intellettiva, disturbi della capacità di apprendimento, disturbi o ritardi dello sviluppo o problematiche comportamentali.
- I ragazzi a partire da 8 anni

Le gare di SOSWI sono aperte a tutti gli sportivi. Questo significa che non è necessario essere membri di un'associazione o far parte di un'istituzione, una scuola speciale o altri enti.

Per gli atleti con un deficit sensoriale sono in vigore le seguenti disposizioni, cf. capitolo 1.2.

1.2 Atleti con handicap sensoriale

Gli atleti con un handicap sensoriale hanno il diritto di partecipare alle competizioni di Special Olympics. Nel caso in cui la persona, durante le gare, necessiti di un tipo di sostegno sotto forma di accompagnamento da parte di una guida oppure di un aiuto materiale, deve innanzitutto ottenere un'autorizzazione da parte di SOSWI. L'autorizzazione viene concessa dallo Sports Coordinator della disciplina sportiva in questione e vale per tutte le manifestazioni della stessa disciplina. Lo Sports Coordinator informa gli Sports Officials della decisione, i quali sono tenuti a spiegare la situazione ad atleti ed i coach in occasione delle competizioni.

L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento da una delle due parti, vale a dire dallo Sports Coordinator o dall'atleta. In questo caso sarà necessaria una nuova valutazione della situazione.

1.3 Limitazioni

Una percentuale minoritaria (circa 1.5 %) delle persone affette dalla sindrome di Down presentano un'instabilità tra le vertebre cervicali C1 e C2. Tale instabilità, anche denominata instabilità atlanto-assiale (di seguito: AAI), può causare infortuni se la colonna vertebrale cervicale è sottoposta a estensioni o flessioni eccessive.

Gli atleti con la sindrome di Down che presentano un'AAI devono sottoporsi ad un controllo medico adeguato che permetta di escludere il rischio di una compressione eccessiva della colonna vertebrale all'altezza della cervicale.

SOI ha pubblicato delle nuove regole nel 2015 che definiscono le condizioni di partecipazione alle competizioni di Special Olympics. In linea di massima gli atleti con la sindrome di Down e un'instabilità atlanto-assiale non possono di conseguenza partecipare alle competizioni di Special Olympics, a meno che un'ulteriore analisi effettuata da un neurologo dopo la prima diagnosi fatta dal medico informi l'atleta come anche i genitori o il tutore sulle possibili conseguenze. L'atleta così come i genitori o il tutore devono confermare per iscritto di essere a conoscenza di tutto ciò e danno il loro consenso alla partecipazione con una firma.

Gli atleti che hanno già fatto un esame radiografico e non hanno un'AAI, non devono fare ulteriori analisi. Gli atleti con la sindrome di Down che partecipano per la prima volta a una competizione di SOSWI a partire dal 01.01.2016 devono sottoporsi ai controlli descritti al paragrafo precedente.

Informazioni più approfondite su questo tema sono presenti nell'"Article 1" (Addendum E - PARTICIPATION OF INDIVIDUALS WHO MIGHT HAVE SPINAL CORD COMPRESSION OR ATLANTO-AXIAL INSTABILITY).



2 Discipline

Di seguito vengono indicate le discipline che possono essere praticate e offerte nelle gare ufficiali di SOSWI. La panoramica non pretende di essere esaustiva e vincolante. Gli organizzatori hanno la facoltà di offrire altre discipline ufficiali contemplate da SOI.

Discipline ufficiali:

Distanza	Tipo di percorso	Livello	Struttura della gara e tecnica
500 m* ⁴	Pianeggiante	Livello 1*	Partenza individuale, classico
1000 m*	Pianeggiante	Livello 1*	Partenza di gruppo / di massa, classico
1000 m	Leggera pendenza	Livello 2	Partenza individuale, classico
2.5 km	Leggera pendenza	Livello 2	Partenza di gruppo / di massa, classico
5 km	Variato	Livello 2	Partenza di gruppo / di massa, classico o skating
7.5 km	Variato	Livello 2	Partenza di gruppo / di massa, classico o skating
10 km	Variato	Livello 2	Partenza di gruppo / di massa, classico o skating
Staffetta 3 x 1000 m ₅	Leggera pendenza	Livello 2	Partenza di gruppo / di massa, classico

⁴ Le discipline contrassegnate da un * sono offerte come gare per atleti con capacità motorie da mediamente a fortemente limitate (cfr. 3.5 Low Ability Level).

⁵ Nel regolamento internazionale viene disputata la staffetta 4x1000m. In Svizzera viene organizzata la versione 3x1000m affinché anche i gruppi con pochi corridori abbiano la possibilità di iscriversi a una staffetta.



3 Regole delle competizioni

3.1 Indicazioni generali per le competizioni di SOSWI

Di regola, gli atleti possono iscriversi a gare di SOI in 2 discipline e una staffetta.

In occasione dei National Games e delle competizioni con un grande numero di atleti, le discipline devono essere ripartite in due categorie. In questo modo gli atleti possono scegliere o solo le discipline del programma „Low Ability Level“⁶ (livello 1) oppure solo quelle dell'altra offerta (livello 2) in funzione del loro livello individuale e delle loro capacità. La suddivisione delle discipline in livelli (livello 1 o 2) dipende dal numero di partecipanti e viene ogni volta definita a seconda delle iscrizioni a una manifestazione. Questa suddivisione non deve quindi necessariamente essere sempre identica.

3.2 Regole delle competizioni

- a) Discipline ufficiali, tipo di percorso, livello, struttura della gara e tecnica: cf. Tabella pagina 5.
- b) Per una ripartizione ottimale dei partecipanti nelle categorie corrispondenti alle loro prestazioni, i fondisti dovranno partecipare ad una pre-gara, il cosiddetto divisioning (cf. Divisioning, capitolo 5.2).
- c) Gli atleti che partecipano alle gare di skating, devono disputare anche il divisioning in questo stile. Gli atleti che partecipano a delle discipline in stile classico non hanno il diritto di sciare nella tecnica skating.
- d) I concorrenti che ottengono i risultati migliori nel divisioning saranno ripartiti nella categoria 1 per le gare delle finali e così di seguito. In ogni categoria partecipano da 3 a 8 fondisti suddivisi in base al risultato ottenuto dall'atleta alla pre-gara (divisioning). Nel caso in cui la differenza tra il tempo ottenuto da un atleta al divisioning e quello ottenuto alla finale dovesse essere eccessiva e l'atleta nella finale scia in modo nettamente più rapido, verrà squalificato (vedi Maximum Effort Rule, capitolo 5.3).
- e) Il segnale di partenza viene dato secondo le regole della FIS e cioè facendo il conto alla rovescia a partire da 5 fino a "via!". 5 -4- 3- 2- 1- via.
- f) Nelle gare con partenza individuale i corridori partono a intervalli di 30 secondi l'uno dall'altro, nelle gare con partenza di gruppo / di massa tutti gli atleti di una categoria partono contemporaneamente.
- g) In tutte le discipline, dai 500 m fino ai 10 km, tutti i concorrenti devono essere in grado di sciare soli e senza aiuti da parte dell'allenatore. Le eccezioni sono possibili unicamente in certi casi per problemi di salute particolari e a causa delle limitazioni da essi derivanti e devono essere concordate con lo Sport Official e autorizzate da quest'ultimo.
- h) Tutti i fondisti che si presentano in ritardo alla partenza verranno squalificati.
- i) Nella staffetta della 3 x 1000 m le squadre appartenenti allo stesso divisioning partiranno contemporaneamente (massimo 8 squadre). Il passaggio del testimone si effettua nell'apposita zona di cambio nel settore di partenza – arrivo per mezzo di un colpetto sulla spalla del compagno di squadra. La zona di cambio si trova ogni volta nel cosiddetto „durchlauf“ (zona di attraversamento) situato all'incirca all'altezza della linea del traguardo. È marcata in modo ben visibile e ha una lunghezza compresa tra i 20 e i 50m. Il colpetto sulla spalla deve essere effettuato all'interno della zona di cambio.

⁶ Vedi capitolo 3.5



- j) Durante tutta la durata della manifestazione l'allenatore e gli accompagnatori sono responsabili dei propri atleti.

3.3 Equipaggiamento

3.3.1 SCI

Per la lunghezza degli sci vale la regola generale: altezza + 20 fino a 30 cm. Idealmente il fondista deve poter toccare la punta dello sci con il palmo della mano tendendo il braccio (gli sci da skating sono di regola un po' più corti).

Gli sci rigidi sono più adatti per i fondisti di buon livello e per le piste ben preparate, mentre gli sci più flessibili vengono preferiti per i fondisti non così allenati e per piste più morbide. A questo scopo può essere utile effettuare il „test della carta”. Infilare un foglio di carta sotto agli attacchi degli sci posizionati per terra in un luogo pianeggiante. La durezza dello sci è adatta alle condizioni se si riesce a spostare il foglio dietro la zona degli attacchi stando con il peso del proprio corpo su entrambi gli sci– nel caso in cui si sta con una gamba su uno sci, il foglio di carta non dovrebbe più poter essere spostato.

Per la sciolinatura valgono le seguenti regole generali:

- I fondisti che hanno un buon livello e dei coach esperti, nello stile classico dovrebbero idealmente utilizzare una sciolina di tenuta da applicare nella zona degli attacchi e di spinta che corrisponda alle condizioni della pista e del tipo di neve.
- I fondisti meno allenati e che hanno coach meno esperti prediligono i cosiddetti sci „no-wax”. Tuttavia anche questi sci devono essere trattati regolarmente.
- Per lo skating si utilizzano degli sci di fondo appositamente concepiti per la tecnica dello skating che vengono preparati con della sciolina di scorrimento.

3.3.2 ATTACCHI

Gli attacchi devono garantire una buona condotta ed essere facili da utilizzare. Per ogni tipo di attacco devono essere utilizzate le scarpe corrispondenti.

3.3.3 SCARPE

Le scarpe devono essere comode e calde e garantire una buona tenuta (per alcuni corridori in stile classico è eventualmente possibile utilizzare delle scarpe con la tomaia più alta come vantaggio, come quelle utilizzate nello skating). Sulla suola la scarpa deve avere una scanalatura adatta al tipo di attacco per garantire una condotta ottimale dello sci.

3.3.4 BASTONI

Valevole per lo stile classico. Quando il braccio è teso, l'impugnatura del bastone deve arrivare all'altezza delle ascelle. I bastoni devono essere stabili e leggeri e avere delle impugnature regolabili. I bastoni per lo skating sono di norma un po' più lunghi.

3.4 Svolgimento delle competizioni

- a) Le competizioni vengono indicate ufficialmente da SOSWI sulla homepage. I coach possono iscrivere gli atleti fino al termine delle iscrizioni.
- b) Il coach conferma l'iscrizione il giorno della gara e riceve tutte le informazioni necessarie all'ufficio gara.
- c) L'atleta si presenta, a dipendenza della gara, 10 -20 minuti prima della partenza “al caldo” e dopo aver effettuato il riscaldamento nel settore “Vorstart” (pre-partenza) previsto a questo scopo. Lì può terminare la propria preparazione e prepararsi per la gara.



- d) A dipendenza della gara, 5-10 minuti prima della partenza, all'atleta viene chiesto di recarsi al settore della partenza.
- e) Fino a due minuti prima della partenza è possibile togliere all'atleta la giacca o la coperta, affinché l'atleta possa rimanere al caldo prima della gara.
- f) In funzione della struttura della competizione, le partenze si susseguono ad intervalli di 30 secondi oppure avvengono in gruppo o in massa.
- g) Al traguardo gli atleti vengono accompagnati ai loro vestiti e rifocillati con bevande calde.
- h) Dopo la pre-gara (divisioning), gli atleti vengono ripartiti in diverse categorie in funzione delle prestazioni ottenute.
- i) La procedura della partenza si ripete per le gare delle diverse finali.
- j) Le cerimonie di consegna delle medaglie possono svolgersi in funzione della gara o alla fine delle singole gare in una disciplina specifica o per tutte le gare di tutte le discipline al termine delle competizioni.

3.5 Low Ability Level

Chi è iscritto ad una disciplina Low Ability Level (LAL) (vale a dire una delle discipline di livello 1), in regola generale non può partecipare a nessuna competizione di livello 2 nella stessa competizione.

Le discipline LAL sono offerte ad atleti con capacità motorie da mediamente a fortemente limitate. Gli atleti con limitazioni meno marcate dovrebbero essere motivati a iscriversi ad altre discipline (vedi capitolo 4 Advancement).

4 Advancement

Gli allenatori sono responsabili della preparazione di un allenamento adatto alle capacità degli atleti e di una scelta consona delle discipline. In tutto questo si deve puntare a un avanzamento individuale da incentivare adeguatamente. Un altro obiettivo è quello di favorire il più possibile l'autonomia degli atleti.

Di regola gli atleti devono prima partecipare a gare locali e regionali, poi a quelle nazionali e infine eventualmente a quelle internazionali. L'allenamento costituisce la base del successo dell'atleta: È nell'allenamento, infatti, che può dimostrare se possiede le capacità necessarie per poter partecipare alle gare del livello previsto.

Di regola la partecipazione a eventi internazionali è subordinata a una selezione di responsabilità della Commissione Sport di SOSWI. Di regola tutti gli atleti possono partecipare agli eventi internazionali. Le prestazioni non rappresentano un fattore limitante o restrittivo. La commissione determina le linee guida di partecipazione e i criteri di selezione e li pubblica quindi sul sito Internet di SOSWI:

www.specialolympics.ch.



5 Divisioning

5.1 Filosofia

Quello del divisioning è un principio che differenzia sostanzialmente Special Olympics da tutte le altre organizzazioni sportive. La filosofia e la concezione di Special Olympics consentono agli atleti di qualsiasi livello di disputare gare equilibrate e avvincenti. Non ci sono qualificazioni e gare eliminatorie, ma esclusivamente gironi preliminari e gare in diversi gruppi di livello. Questo significa che gli atleti si trovano a competere in gruppi di livello omogenei, vale a dire solo con atleti con capacità simili. La composizione di tali gruppi di livello, il cosiddetto divisioning, avviene di norma sulla base della prestazione conseguita nel luogo di gara, di volta in volta verificata all'inizio della stessa. Se, per motivi di tempo, a un evento si rinuncia a una manche Divisioning (ad esempio alle gare di un giorno), il divisioning viene effettuato in base alle prestazioni precedenti.

I vincitori e i piazzamenti sono determinati per ciascun gruppo di livello.

5.2 Criteri di suddivisione

All'interno delle singole discipline, la suddivisione degli atleti avviene per categorie sulla base dei seguenti criteri:

1. **Prestazioni**

In base alle prestazioni indicate all'iscrizione o in base ai risultati dei gironi Divisioning.

2. **Sesso**

Normalmente gli atleti vengono suddivisi per sesso. Se il numero delle squadre o degli atleti iscritti è contenuto, si può rinunciare alla divisione per sesso.

3. **Età**

Se il numero di squadre e atleti è sufficiente, è possibile utilizzare le categorie d'età ufficiali: **8-11 / 12-15 / 16-21 / 22-29 / 30 e oltre**. Se il numero delle squadre o degli atleti iscritti è contenuto, si può rinunciare alla divisione in categorie d'età.

I gruppi di livello omogenei devono comprendere un minimo di 3 e un massimo di 8 atleti. Di norma, la differenza di prestazioni all'interno del gruppo non deve superare il 15%. Lo Sport Official⁷ ha comunque la facoltà di applicare in maniera flessibile i criteri di suddivisione se ciò consente di formare categorie più eque. A seconda del numero di partecipanti, dell'organizzazione della gara e in un'ottica di creazione di gruppi omogenei, è possibile rinunciare a singoli criteri, in particolare ai criteri numero 2 (sesso) e 3 (età). Eventuali decisioni in merito sono prese dallo Sport Official.

5.3 Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo

Agli atleti è richiesto di migliorare progressivamente nella propria attività. Sono auspicabili miglioramenti delle prestazioni tra girone Divisioning (o la prestazione indicata all'iscrizione) e gara finale.

Gli atleti sono tuttavia tenuti a realizzare la migliore prestazione possibile già nel girone preliminare. Solo in questo modo è possibile inserirli nella giusta categoria. Il miglioramento della prestazione è sì auspicabile, ma non può superare i seguenti valori:

⁷ Lo Sport Official è il direttore tecnico di un evento, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.



- 15% in tutte le discipline di sci di fondo del livello 2
- 20% in tutte le discipline Low Ability Level (livello 1)

Se la prestazione eccede tali limiti, è in contrasto con il miglioramento sportivo normalmente conseguibile: ciò significa che l'atleta è stato inserito in una categoria inadeguata. Se oltrepassa la tolleranza massima di prestazione, l'atleta viene squalificato (Maximum Effort Rule).

La responsabilità spetta all'atleta e al suo allenatore. È loro dovere, infatti, produrre e indicare delle prestazioni realistiche sia in fase d'iscrizione che nel girone preliminare.

Siccome nello sci di fondo le condizioni climatiche e della neve e la visibilità possono cambiare radicalmente e possono avere una grande influenza sulla prestazione degli atleti, lo Sport Official (il direttore di gara) ha il dovere di prendere in considerazione tali condizioni. L'aumento della prestazione può essere dunque adattato e modificato in modo sensato prima ma anche dopo la competizione dallo Sport Official. Questo cambiamento deve essere immediatamente comunicato ai coach.

L'equipaggiamento, l'attrezzatura sportiva, così come i mezzi ausiliari o gli accompagnatori per atleti con disabilità sensoriali, dovranno essere utilizzati nella stessa misura sia durante il divisioning, sia durante la finale, affinché la competizione abbia luogo alle medesime condizioni (vedere articolo 1, SOI).

5.4 Responsabilità del coach

Se, in base alla valutazione dell'allenatore, un atleta è stato inserito in una categoria di livello inferiore rispetto alle sue prestazioni abituali, è responsabilità dell'allenatore comunicare l'errore alla giuria. La segnalazione va effettuata tramite il "Performance Improvement Form", reperibile presso l'ufficio di gara.

Se l'apposito modulo non fosse disponibile, l'allenatore deve comunicare immediatamente l'errore allo Sport Official (responsabile di gara) durante la notifica della suddivisione in categorie.

6 Unified Sport

Per diverse discipline, Special Olympics offre la formula "sport unificato". L'idea è quella di costituire squadre miste di atleti con e senza disabilità mentali. Idealmente gli sportivi con e senza disabilità dovrebbero avere capacità simili ed avere la stessa età.

Nello sci di fondo, secondo il regolamento sportivo internazionale, può essere proposta al massimo una staffetta unificata. In occasione delle staffette, le seguenti composizioni delle squadre devono essere rispettate:

- 3x1000m: 2 atleti e 1 partner unificato
- 4x1000m: 2 atleti e 2 partner unificati
- L'ordine di partenza degli atleti e dei partner unificati è libero



7 Regolamento e applicazione

La responsabilità del regolamento spetta al Technical Coordinator dello sci di fondo⁸, d'intesa con lo Sport Director di Special Olympics Switzerland.

L'applicazione del regolamento a una gara è di competenza del relativo Sport Official (direttore tecnico).

Nel caso di divergenze tra i regolamenti nelle diverse lingue, fa stato la versione in tedesco.

In caso di necessità, SOSWI adeguerà il regolamento a modifiche delle condizioni e prenderà opportuni provvedimenti a seguito di eventuali cambiamenti. C'è la possibilità di presentare proposte di modifica delle regole. Tali istanze devono essere inviate per e-mail al seguente indirizzo:

sport@specialolympics.ch.

⁸ Il Technical Coordinator è il responsabile di una disciplina sportiva, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.