



# Regolamento ciclismo



Regolamento ciclismo, versione novembre 2019

**Special Olympics**  
Switzerland





## Sommario

<b>1</b>	<b>Disposizioni generali</b> .....	<b>3</b>
1.1	Diritto di partecipazione .....	3
1.2	Atleti con handicap sensoriale .....	4
1.3	Limitazioni .....	4
<b>2</b>	<b>Discipline</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Regole delle competizioni</b> .....	<b>5</b>
3.1	Equipaggiamento.....	5
3.1.1	Bicicletta.....	5
3.1.2	Abbigliamento.....	5
3.2	Regole delle gare .....	6
3.3	Low Ability Level.....	8
<b>4</b>	<b>Advancement</b> .....	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Divisioning</b> .....	<b>8</b>
5.1	Filosofia.....	8
5.2	Criteri di suddivisione .....	9
5.3	Il divisioning nel ciclismo .....	9
5.4	Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo.....	10
5.5	Responsabilità del coach.....	10
<b>6</b>	<b>Unified Sport</b> .....	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Regolamento e applicazione</b> .....	<b>11</b>



# 1 Disposizioni generali

Special Olympics è la maggiore organizzazione sportiva al mondo per persone con disabilità mentale<sup>1</sup>. La visione di Special Olympics Switzerland (SOSWI) si basa sulla valorizzazione, l'uguaglianza e l'accettazione delle persone con disabilità mentale.

Special Olympics si impegna ad offrire 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 gare<sup>2</sup>
- Divisioning – suddivisione degli atleti in gruppi di livello omogenei<sup>3</sup>

Il presupposto generale di Special Olympics è rappresentato dal cosiddetto "Article 1" di 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 del ciclismo si basa sulle regole ufficiali dell'Unione Ciclistica Internazionale, consultabili sul sito [www.uci.ch](http://www.uci.ch).

Il regolamento del ciclismo di SOSWI si basa sulle Special Olympics Sports Rules for Cycling di SOI, che si trovano sul sito internet di SOI (vedi sopra).

In caso di divergenze e conflitti con le regole ufficiali dell'UCI, fanno stato i regolamenti di SOSWI e SOI.

Il presente regolamento si applica a tutte le gare di ciclismo di SOSWI. Durante meeting e manifestazioni internazionali si applicano le regole dei rispettivi Paesi o quelle di Special Olympics International (SOI).

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.

## 1.1 Diritto di partecipazione

Alle gare di Special Olympics possono partecipare:

- persone con disabilità mentale, deficienza intellettiva, disturbi della capacità di apprendimento, disturbi o ritardi dello sviluppo o problematiche comportamentali.
- 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 di pedagogia curativa o altri enti.

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

---

<sup>1</sup> Con questa definizione si intendono persone con disabilità mentale, deficienza intellettiva, disturbi della capacità di apprendimento, disturbi o ritardi dello sviluppo o problematiche comportamentali.

<sup>2</sup> Vedi capitolo 4.

<sup>3</sup> Vedi capitolo 5.



## 1.2 Atleti con handicap sensoriale

Gli atleti con 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 simili.

Lo Sports Coordinator informa gli Sports Officials dell'avvenuta decisione; in occasione delle varie manifestazioni questi ultimi si occuperanno di informare della decisione gli altri partecipanti e i rispettivi coach.

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).

Per quanto riguarda la disciplina del ciclismo, non si prevedono restrizioni particolari.



## 2 Discipline

A seguire 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:

	Principianti	Intermedi	Avanzati
500 m a cronometro	x		
1 km a cronometro	x		
2 km a cronometro	x	x	
5 km di corsa su strada		x	
10 km di corsa su strada		x	x
15 km di corsa su strada			x
25 km di corsa su strada			x

Le seguenti discipline sono contenute nel regolamento internazionale di Special Olympics ma solitamente non vengono proposte in Svizzera:

- 250 m a cronometro
- 5 km a cronometro
- 10 km a cronometro
- 40 km di corsa su strada
- 5 km di corsa su strada sport unificato Tandem
- 10 km di corsa su strada sport unificato Tandem

## 3 Regole delle competizioni

### 3.1 Equipaggiamento

#### 3.1.1 BICICLETTA

In principio vengono accettati tutti i tipi di bicicletta che rispettano le regole di sicurezza della legge federale sulla circolazione stradale.

È importante che il tipo di bicicletta sia adatto sia alle capacità dell'atleta in questione sia al tipo del percorso di gara.

Prima di una gara è necessario verificare la funzionalità delle biciclette.

I ciclisti con handicap visivo hanno il diritto di utilizzare un tandem con un accompagnatore.

#### 3.1.2 ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento dev'essere adeguato e comodo.

I pantaloni e la maglietta dovrebbero essere aderenti. La maglietta dovrebbe poter coprire il fondoschiena.





Il casco (solo modelli omologati) è obbligatorio sia per gli allenamenti che per le gare.

Le calze dovrebbero essere in fibra naturale e non essere troppo alte.

Scarpe:

- Per le biciclette da corsa: scarpe da ciclismo con base in metallo e pedali corrispondenti.
- Per tutti gli altri ciclisti: scarpe da ginnastica con una suola resistente o scarpe da trekking leggere.

Occhiali: occhiali da sport adatti

### 3.2 Regole delle gare

Tutte le competizioni di ciclismo vengono disputate secondo il regolamento di Special Olympics; questo regolamento è stato adattato al regolamento dell'Unione Ciclistica Internazionale.

La cronometro è una gara individuale contro il tempo. I ciclisti partono con un intervallo di 30 o 60 secondi di differenza, in funzione del percorso.

La corsa ciclistica su strada è una disciplina con partenza in massa.

Il manubrio trial è consentito solo nelle gare a cronometro.

I gruppi saranno creati in funzione di una gara a cronometro la cui durata corrisponde alla durata della disciplina in cui l'atleta è iscritto.

Prima della gara i partecipanti hanno il diritto di circolare sul percorso di gara per visitare il percorso.

Percorso:

- Il percorso dovrebbe avere una lunghezza di 2-5km. Un percorso di 2.5km è ideale per le distanze corte, mentre un percorso circolare di 5km (o anche di più) è più indicato per le distanze superiori a 15km.
- La lunghezza per ogni disciplina può essere approssimativa.
- È possibile utilizzare lo stesso percorso per tutte le discipline.
- Il percorso dovrebbe sempre essere circolare.
- La larghezza del percorso dovrebbe misurare sempre 7m. In casi eccezionali la larghezza potrebbe essere anche di soli 5m. le curve, così come la linea di partenza e d'arrivo non costituiscono tuttavia un'eccezione.  
Le eccezioni devono comunque essere approvate dallo Sport Coordinator di SOSWI.
- Curve con un raggio di 180° (inversione di marcia/direzione) non sono generalmente autorizzate.

Partenza:

- Alla partenza lo starter annuncerà il tempo restante prima della partenza (15", 10", 5, 4, 3, 2, 1, via)
- Per gli atleti con un deficit uditivo verrà mostrata bandiera o verrà fatto un chiaro movimento con la mano dall'alto verso il basso.
- La partenza viene annunciata con un colpo di pistola o con un fischio.
- Alla partenza l'atleta può essere aiutato a mantenere entrambi i piedi sui pedali da un assistente di gara.



Durante la gara:

- I coach non sono autorizzati ad accompagnare gli atleti con una bicicletta. Delle eccezioni possono essere autorizzate con un accordo prima della gara con lo Sport Official.
- Il coaching è autorizzato a bordo strada
- Durante la gara è proibito portare appresso telefoni cellulari e cuffiette.
- Gli apparecchi uditivi sono autorizzati.
- Se l'atleta deve rimontare in sella dopo un problema meccanico, egli può spingere la bicicletta per 10 metri.
- I ciclisti che hanno un problema meccanico possono sostituire la bicicletta oppure qualsiasi pezzo della propria bicicletta allo scopo di terminare la gara.
- L'uso del casco è obbligatorio durante l'allenamento e le gare.

Arrivo al traguardo:

- Un ciclista taglia il traguardo non appena la sua ruota anteriore attraversa la linea del traguardo.
- Quando taglia la linea del traguardo e fino alla fine della gara l'atleta deve toccare il manubrio con almeno una mano.
- Nel caso di una collisione, di una foratura di uno pneumatico o di un problema meccanico, l'atleta può tagliare la linea del traguardo spingendo la bicicletta. Per i tandem, entrambi i partecipanti (atleta e accompagnatore) devono avere almeno una mano sul tandem.

Nelle corse su strada di lunghezza superiore ai 2,5km è possibile che più batterie si trovino contemporaneamente sullo stesso percorso di gara. Le batterie devono partire ad intervalli di 2 o 3 minuti l'una dall'altra.

Nelle corse su strada il primo ciclista può essere preceduto da un'automobile o da una moto che procederà ad una distanza di sicurezza dai ciclisti.

L'ultimo ciclista di una corsa su strada può essere seguito da una moto o da un'automobile.

Ogni ciclista utilizza la propria bicicletta, quest'ultima deve essere adatta alle sue competenze ed essere in buono stato.

Un tandem si compone dall'atleta e da un partner, essi possono decidere se stare davanti oppure dietro.

È possibile fare ricorso presso la giuria se un ciclista è stato penalizzato a causa di un errore dovuto all'organizzazione.

Lo Sport Official<sup>4</sup> di Special Olympics può effettuare dei piccoli adattamenti di queste regole a causa dell'infrastruttura a condizione di non rimettere in discussione la filosofia di Special Olympics.

---

<sup>4</sup> Lo Sport Official è una persona designata da Special Olympics che si occupa dell'organizzazione e dello svolgimento delle competizioni. Ulteriori informazioni su questa funzione su: <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>



### 3.3 Low Ability Level

La categoria di discipline adattate (principianti) menzionate al capitolo 2 è generalmente proposta agli atleti che presentano delle capacità motrici da mediamente a fortemente limitate o di basso livello.

Gli atleti con limitazioni meno marcate dovrebbero essere motivati a iscriversi ad altre discipline (vedi capitolo 4 Advancement). Per questo motivo, SOI ha definito le prestazioni massime raggiungibili nelle discipline LAL. Queste rappresentano un parametro di riferimento per determinare chi può partecipare alle discipline LAL.

In Svizzera nel ciclismo sono proposte delle distanze corte a cronometro.

## 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 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:

## 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 preliminare (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 preliminari.
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 Official<sup>5</sup> ha comunque la facoltà di applicare in maniera flessibile i criteri di suddivisione se ciò consente di formare categorie più eque. A seconda della quota 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 Il divisioning nel ciclismo

La formazione dei gruppi viene fatta in funzione di una corsa a cronometro la cui durata corrisponde alla disciplina a cui l'atleta è iscritto.

La scelta delle discipline è affidata all'atleta e al proprio coach. Per aiutare il coach nella scelta del livello presentato del proprio atleta, è stata elaborata la seguente carta di stima del livello.

### Carta di stima del livello

1. Principianti:
  - Conoscere le regole di base del ciclismo
  - Essere capaci di andare dritti e fare delle curve
  - Essere capaci di frenare
  - Essere capaci di salire e scendere dalla bicicletta
  - Pedalare senza perdere il controllo della bicicletta
  - È possibile utilizzare una bicicletta modificata (biciclette a tre ruote, per esempio).
2. Intermedi:
  - Sapere utilizzare una bicicletta a più marce
  - Essere capaci di effettuare senza difficoltà delle curve e essere in grado di fare delle manovre
  - Affrontare una curva a una velocità adeguata
  - Essere capaci di pedalare in un gruppo
  - Essere in grado di partire con entrambi i piedi sui pedali, un assistente mantiene il ciclista in equilibrio
  - Essere in grado di evitare e aggirare un ostacolo che compare all'improvviso

---

<sup>5</sup> Lo Sport Official è il direttore tecnico di un evento, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.



### 3. Avanzati:

- a. Rispondere a tutti i requisiti elencati nella categoria intermediaia
- b. Essere in grado di guardarsi attorno mentre si pedala
- c. Essere in grado di dosare il proprio sforzo sulle lunghe distanze

## 5.4 Maximum Effort Rule – Regola dello sforzo massimo

Agli atleti è richiesto di migliorare progressivamente nella propria attività. Sono auspicabili miglioramenti delle prestazioni tra girone preliminare (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:

- 15% in tutte le discipline di ciclismo
- 20% in tutte le discipline Low Level Ability

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 prestazioni realistiche sia in fase d'iscrizione che nel girone preliminare.

Nel ciclismo le prestazioni vengono considerabilmente influenzate dalle condizioni meteorologiche e dalle condizioni della strada. Se le condizioni sono simili, lo Sport Official può prendere in considerazione i valori indicati per la Maximum Effort Rule. Se invece le condizioni dovessero cambiare la percentuale massima di miglioramento deve essere adattata.

I materiali quali abbigliamento o attrezzature sportive, così come i mezzi ausiliari o gli accompagnatori per atleti con disabilità sensoriali, dovranno essere utilizzati nella stessa misura nell'ambito del divisioning e della gara finale, in modo tale che la competizione abbia luogo alle medesime condizioni (vedere articolo 1, SOI).

## 5.5 Responsabilità del coach

Se, in base alla valutazione dell'allenatore, un atleta è stato inserito in una categoria troppo bassa, 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 "Unified Sport". 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 essere della stessa età.

Nel ciclismo possono essere proposte le competizioni di sport unificato con il tandem<sup>6</sup>.

## 7 Regolamento e applicazione

La responsabilità del regolamento spetta al Technical Coordinator del ciclismo<sup>7</sup>, d'intesa con lo Sport Director di Special Olympics Switzerland.

L'applicazione del regolamento a un meeting 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](mailto:sport@specialolympics.ch).

---

<sup>6</sup> Vedi capitolo 2

<sup>7</sup> Il Technical Coordinator è il responsabile di una disciplina sportiva, vedi <http://specialolympics.ch/it/funktionen/>.