

Parahiihdon sääntötiivistelmä

4.11.2018 Marita Kaipainen

YLEISTÄ

- › FIS-säännöt pohjana
- › Kilpailun tuomarineuvosto ja sen tehtävät
- › Organisaatio
- › Rangaistukset
- › Ampumahiihto



LUOKITTELU

- › LW10 -12 (kelkkahiihtäjät)
- › LW 2-9 (pystyhiihtäjät)
- › B1-B3 (näkövammaiset)



KILPAILUMUODOT

SHORT DISTANCE

LW 10-12 women 2,5 km

LW 10-12 men 5 km

LW 2-9 women 2,5 km

LW 2-9 men 5 km

B1-3 women 2,5 km

B1-3 men 5 km

MIDDLE DISTANCE

LW 10-12 women 5 km

LW 10-12 men 7,5 km

LW 2-9 women 7,5 km

LW 2-9 men 10 km

B1-3 women 7,5 km

B1-3 men 10 km

KILPAILUMUODOT

LONG DISTANCE

LW 10-12 women 12 km

LW 10-12 men 15 km

LW 2-9 women 15 km

LW 2-9 men 20 km

B1-3 women 15 km

B1-3 men 20 km

SPRINT

LW 10-12 women 800 m

LW 10-12 men 800 m

LW 2-9 women 1,2 km

LW 2-9 men 1,2 km

B1-3 women 1,2 km

B1-3 men 1,2 km

VÄLINESÄÄNNÖT

- › Sauvan pituutta ei mitata
- › Urheilija vastuussa välineistään – uudet välineet on aina hyväksyttävä WPNS:llä
- Kelkka
- Lasit
- Luokittelu
- Oppaalla aina opasliivi



RADAT

- › Muista aina perinteisen latu myös vapaan kisassa
- › Liian tiukoissa käännoksissä/kurveissa sama sääntö kuin normihiihdossa
- › Ladun vaatimukset kelkkahiihtäjille (syvyys, leveys, mietittävä tarkkaan, mistä jätetään latu pois)
- › Pystyhiittäjien vaatimukset
- › Ota huomioon näkövammaiset hiihtäjät ja ladun turvallisuus
- › Holding zones



RADAT

Pystyhiittäjien osalta voidaan noudattaa FIS:n homologointisäännöksiä, huomioon ottaen seuraavat asiat:

- Nopeat alamäet, joissa mutkia ja käännöksiä, jotka voivat olla vaarallisia näkövammaisille hiihtäjille.
- Lyhyiden reittien suosiminen, jotta näkövammaisethiihtäjät voivat tutustua reittiin nopeammin.
- A-nousujen vähentäminen (korvataan B-nousuilla)



RADAT

Kelkkahiihtäjien radoissa otettava huomioon:

- Kelkkahiihtoladut tulisi sijoittaa vaihtelevassa maastossa, jotta hiihtäjillä on mahdollisuus myös levätä. 1/3 ylämäkeä, 1/3 tasaista, 1/3 alamäkiä.
- Ylämäkien kaltevuuden ei tulisi ylittää 10-12 %.
- A-nousujen ei tulisi olla liian pitkiä (ei yli 200m)
- Alamäkien loppuosan tulisi olla suora, mielellään pienellä ylämäellä, joka hidastaa vauhtia. Alamäkien ei tulisi olla kaltevuudeltaan enempää kuin 12-14 %.
- Kulmien ja käännöksiä tulisi olla paikoilla, jossa vauhti on hidas.
- Nurkkien tulisi olla 90 astetta loivemmat
- Kulmien ja käännöksiä tulisi sijoittaa paikoilla, joissa vauhti on hidas.
- Käännöksiä tulisi olla loivemmat kuin 90 astetta
- 180 asteen käännöksiä voi olla ylämäkien yläosissa, joissa vauhti on erittäin hidas.
- Pengerrykset



STADION ja TULOSPALVELU

- › Esteettömyys
 - Vaihto pyörätuoli -> kelkka
- › Ilmoitustaulu tarpeeksi alhaalla
- › Lähtöjärjestys (LW10-12 ->)
- › Lähtöprosessi (huomioi näkövammaiset hiihtäjät)
- › Maalikamera



KIITOS!

