



**ІГРИ  
НЕСКОРЕНИХ  
ЧЕРКАСИ**

Всеукраїнські змагання  
«Ігри Нескорених Черкаси»:  
загальне положення та організація  
змагань

## Короткий огляд за видами спорту

АТЛЕТИКА		
<p><b>ПОДІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 м</li> <li>• 400 м</li> <li>• 1500 м</li> <li>• Метання диска</li> <li>• Штовхання ядра</li> <li>• Стрибок у довжину</li> </ul> <p><b>НАДАНЕ СПОРЯДЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стільці для метання диска\штовхання ядра</li> <li>• Візки для перегонів</li> <li>• Ядра для штовхання</li> <li>• Диски для метання</li> <li>• Обладнання для вимірювання</li> </ul>	<p><b>КАТЕГОРІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IT1 – IT8</li> <li>• IF1 – IF8</li> <li>• IJ1 – IJ5</li> <li>• Чоловіки та жінки</li> </ul> <p><b>КІЛЬКІСТЬ ЗАЯВОК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необмежена</li> </ul>	<p><b>ТУРИ / ФІНАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Трек: <ul style="list-style-type: none"> <li>– якщо менше 9 учасників: фінал</li> <li>– 9 або більше: тури</li> </ul> </li> <li>• Забіг на 1500 м: фінал.</li> <li>• Поле (стоячи): <ul style="list-style-type: none"> <li>– менше 15 учасників: фінал (по 6 спроб)</li> <li>– 15 і більше учасників: попередні змагання (3 спроби), фінал (3 спроби).</li> </ul> </li> <li>• Поле (сидячи): фінал (6 спроб підряд)</li> <li>• Поле (стрибок у довжину): <ul style="list-style-type: none"> <li>– менше 15 учасників: фінал (по 6 стрибків)</li> <li>– 15 і більше учасників: попередні змагання (3 стрибки), фінал (3 стрибки).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>МІЖНАРОДНИЙ КЕРІВНИЙ ОРГАН</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• МПК (Міжнародний параолімпійський комітет)</li> </ul>
ВЕЛОСПОРТ		
<p><b>ПОДІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роздільний старт</li> </ul> <p><b>НАДАНЕ СПОРЯДЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмежена кількість шосейних велосипедів</li> <li>• Обмежена кількість ручних велосипедів</li> </ul>	<p><b>КАТЕГОРІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IRB1 – IRB3</li> <li>• IRecB1</li> <li>• INB1 – INB2</li> <li>• ITB1</li> <li>• Чоловіки та жінки</li> </ul> <p><b>КІЛЬКІСТЬ ЗАЯВОК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необмежена</li> </ul>	<p><b>ТУРИ/ФІНАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фінал</li> </ul> <p><b>МІЖНАРОДНИЙ КЕРІВНИЙ ОРГАН</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Міжнародний союз велосипедистів</li> </ul>
ВЕСЛУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ		3
<p><b>ПОДІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 хв (спрінт)</li> <li>• 4 хв (на витривалість)</li> </ul> <p><b>НАДАНЕ СПОРЯДЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спеціальні сидіння</li> <li>•</li> </ul>	<p><b>КАТЕГОРІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IR1 – IR6</li> <li>• Чоловіки та жінки</li> </ul> <p><b>КІЛЬКІСТЬ ЗАЯВОК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необмежена</li> </ul>	<p><b>ТУРИ/ФІНАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фінал</li> </ul> <p><b>МІЖНАРОДНИЙ КЕРІВНИЙ ОРГАН</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Немає</li> </ul>
ПАУЕРІФТИНГ		
<p><b>ПОДІЇ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жим лежачи</li> </ul>	<p><b>КАТЕГОРІЇ</b></p>	<p><b>ТУРИ/ФІНАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фінал</li> </ul>

<p><b>НАДАНЕ СПОРЯДЖЕННЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Пауерліфтингова лавка паралімпійського типу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жінки легка вага (IP1)</li> <li>Жінки середня вага (IP2)</li> <li>Жінки важка вага (IP3)</li> <li>Чоловіки легка вага (IP4)</li> <li>Чоловіки середня вага (IP5)</li> <li>Чоловіки важка вага (IP6)</li> </ul> <p><b>КІЛЬКІСТЬ ЗАЯВОК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Необмежена</li> </ul>	<p><b>МІЖНАРОДНИЙ КЕРІВНИЙ ОРГАН</b></p> <p>МПК (Міжнародний параолімпійський комітет)</p>
--	---	--

# **ФОРМАТ ЗМАГАНЬ**

**Версія 1.1.**


# АТЛЕТИКА

## ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з атлетики доступні для всіх учасників, чоловіки та жінки не змагатимуться разом.
2. ІН2021 зарезервували право на власний розсуд регулювати спортивні формати відповідно до кількості спортивних заявок на них, погоди, забезпечення чесної спортивної гри та будь-яких інших непередбачуваних обставин, які поставлять під загрозу завершення змагань у визначений термін.
3. Змагання з атлетики проводитимуть на треку під відкритим небом. На ньому будуть розташовані металеві кола для змагань, 1 яма для стрибків у довжину та зона для розігріву, доступна протягом усього змагання.
4. Змагання будуть проведені згідно з правилами Міжнародного параолімпійського комітету (МПК). Нижче наведено стислий виклад та будь-які зміни цих правил.

## КАТЕГОРИЗАЦІЯ

- 6 Категоризацію змагань проводить організаційний комітет.
- 7 Кожен учасник змагань надає перелік медичних документів визначені організаційним комітетом.
- 8 По сукупності документів організаційний комітет приймає рішення про присвоєння категорії.

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
 <p>Учасники пересуваються самостійно</p>	<p><b>З ушкодженнями нижніх кінцівок нижче коліна:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• З одно-або двосторонньою підколінною ампутацією або аналогічною травмою.</li><li>• З помірним порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.</li></ul>

<p><b>IT2</b> Учасники пересуваються самостійно</p>	<p><b>З ушкодженнями нижніх кінцівок вище коліна:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З одно- чи двосторонньою надколінною або поколінною ампутацією або аналогічною травмою.</li> <li>• З ушкодженнями, подібними до одно- чи двосторонньої надколінної або поколінної ампутації.</li> <li>• З важким порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.</li> </ul>
<p><b>IT3</b> Учасники пересуваються самостійно</p>	<p><b>З ушкодженнями верхніх кінцівок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З односторонньою надліктьовою, поліктьовою чи підліктьовою ампутацією.</li> <li>• З двосторонньою надліктьовою, поліктьовою чи підліктьовою ампутацією.</li> <li>• З ушкодженнями, подібними до вищевказаних.</li> <li>• З дезартикуляцією плечового суглоба</li> <li>• З функціональними порушеннями або больовим синдромом, які унеможливають використання верхньої кінцівки (в такому випадку учасник має бігти з рукою, зафіксованою на тулубі)</li> </ul>
<p><b>IT4</b> Сидячи</p>	<p><b>З порушенням функцій ноги, але зі збереженням часткового чи повного контролю тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З травмою спинного мозку рівня T8 чи нижче.</li> <li>• З двосторонньою надколінною ампутацією.</li> <li>• З гіпертонією – підвищенням пружності та тону м'язів (3-го ступеня і вище), несумісною зі стоячою категорією.</li> <li>• З атаксією, спричиненою черепно-мозковою травмою або іншим ушкодженням верхньої частини тулуба, несумісним зі змаганнями у стоячій категорії.</li> <li>• З помірним порушенням рівноваги від гіпертонії, атетозу або атаксії в ногах з впевненим контролем тулуба та рук.</li> </ul>
<p><b>IT5</b> Сидячи</p>	<p><b>З паралізованими ногами та з майже чи зовсім відсутньою рухливістю тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З ушкодженням спинного мозку на T7 і вище.</li> <li>• Тяжке порушення балансу, що вражає ноги, тулуб та руки.</li> </ul>
<p><b>IT6</b> Сидячи</p>	<p><b>З вадами зору:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• З гостротою зору з корекцією менше або рівною 6/60 для обох очей та/або полем зору з корекцією менше 40 градусів для обох очей.</li> <li>• За бажанням — із залученням поводиря.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>IT7</b> Учасники пересуваються самостійно</p>	<p><b>Учасники відкритої категорії та з незначними фізичними обмеженнями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одно- чи двостороння ампутація верхньої кінцівки до зап'ястя;</li> <li>• Ампутація нижньої кінцівки дистальніше Лісфранка чи довжина пошкодженої стопи більше половини здорової.</li> <li>• Помірні порушення координації або балансу без явних проявів гіпертонії, атаксії, атетозу</li> <li>• Порушення та ушкодження, несумісні з категоріями IT1-IT6</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IT8</b> Сидячи</p>	<p><b>З ушкодженнями, що не належать до стоячого класу, але не відповідають критеріям IT4-IT6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ушкодження нижніх кінцівок, що не дають виступати стоячи, але не відповідають IT4/5/6.</li> <li>• Вади, пов'язані з больовими відчуттями, що обмежують здатність бігти.</li> </ul>

## ЗМАГАННЯ НА ТРЕКУ

### ФОРМАТ

5. Змагання: Чоловікам та жінкам в категоріях IT1 – IT8 будуть запропоновані наступні змагання:

5.1 100 м

5.2 400 м

5.3 1500 м

6. **Формат – Фінал:** Усі забіги на треках, де учасники стартують на доріжках, вважатимуться фінальними, якщо кількість учасників рівна або менше кількості доріжок. Забіги на 1500 м вважатимуться фінальними незалежно від кількості учасників. Всі інші забіги будуть фінальними, якщо в них бере участь менше 9 учасників. Якщо в них більше 9 учасників, то проводитимуться попередні забіги.

7. **Формат – Попередні забіги:** Попередні забіги відбуватимуться тоді, коли учасників забігу більше, ніж доріжок на полі. Для заходів з 2 попередніми забігами, учасники, що фінішують

першими у кожному забігу, автоматично потрапляють до фіналу, а інші спортсмени, що пробіжать дистанцію до кінця, будуть відібрані до наступного туру на основі показаного часу. Якщо попередній забіг буде відмінено через зняття учасників після реєстрації, у визначений час попереднього забігу відбудеться фінальний забіг.

- 8. Взуття:** на треку дозволені тільки кросівки з конусоподібними зубцями не більше 6 мм (1/4 inch dome spikes)

## **ЗАЛІК ЧАСУ**

- 9.** Учасники, які самостійно пересуваються. Час засікають у той момент, коли тулуб учасника перетнув фінішну лінію (голова, шия, руки та ноги не беруться до уваги).
- 10.** Учасники на інвалідних візках. Час засікають у момент, коли муфта провідного колеса перетнула вертикальну пряму фінішної лінії.

## **ОСОБЛИВОСТІ ДЛЯ УЧАСНИКІВ НА ІНВАЛІДНИХ ВІЗКАХ**

- 11.** Ніякі частини тіла та візка не повинні висуватися за межі муфти переднього колеса та бути ширшими за простір між двома задніми колесами. Висота від землі до корпусу інвалідного візка повинна становити 50 см. Максимальний діаметр великого колеса, включно з шинами, не повинен перевищувати 70 см, а малого колеса – 50 см. Також до великих коліс дозволено прикріпити колесо для ручного пересування. Заборонено використовувати інвалідні візки з механічним приводом та важелями для пересування. Заборонено також використання дзеркал. Учасник змагання повинен вміти керувати візком за допомогою великих коліс. Жодна частина візка не повинна виступати за кінцеві межі задніх.

## **СПРИНТ НА 100М**

- 12. Стартові колодки (для учасників, що самостійно пересуваються):** Спортсмени можуть використовувати стартові колодки, та вони не зобов'язані при цьому починати забіг із низького старту. Бігуни з ампутованими чи короткими руками можуть використовувати підпорки, на які можна покласти ампутовані кінцівки на старті для балансу. Стартові підпорки



повинні знаходитися за лінією старту, не повинні заважати іншим учасникам та повинні бути нейтрального забарвлення або однакового кольору з доріжкою.

## **СТАРТОВІ КОМАНДИ**

### **13. Для учасників, які самостійно пересуваються:**

15.1. «На старт»: учасник стає на стартові колодки або займає позицію стоячи; руки та ноги повинні знаходитися за лінією старту.

15.2. «Увага»: учасник повинен приготуватися до бігу та завмерти.

15.3. Постріл стартового пістолета.

### **14. Для учасників на інвалідних візках:**

15.4. «На старт»: учасники повинні зайняти свої позиції на стартовій лінії.

15.5. «Увага»: учасники повинні швидко зайняти фінальну позицію, утримуючи переднє колесо за лінією старту. Переднє колесо може і знаходитися на лінії старту, але при цьому воно не повинно торкатися землі.

15.6. Постріл стартового пістолета.

**15.** Для учасників з порушенням слуху на прохання можуть бути встановлені світлова стартова система.

## **ВСТАНОВЛЕННЯ КОМПЕНСАТОРА**

**16. Учасники на інвалідних візках.** Перед будь-якими перегонами на інвалідних візках на треку з поворотом, учасникам необхідно надати можливість встановити компенсатор (амортизатор) на повороті треку. Компенсатор можна встановити як перед початком всіх перегонів на треку за графіком, або безпосередньо перед початком перегонів на інвалідних візках.

## **ФАЛЬСТАРТ ТА ВИХІД ЗА МЕЖІ ДОРІЖКИ**

- 17. Фальстарт:** Будь-який учасник(и), який вчинив фальстарт, за свідченням стартера, НЕ буде дискваліфікований за перше порушення, фальстарт буде приписано Полю. Якщо у тому ж самому забігу будь-який учасник ще раз вчинить фальстарт, за свідченням стартера, його буде дискваліфіковано. Рішення прийматиме стартер в тому числі з огляду на попередній досвід учасників у забігах.
- 18. Вихід за межі доріжки:** У забігу на доріжках учасники не повинні виходити за межі своєї доріжки, інакше будуть дискваліфіковані. Якщо учасника за межі доріжки штовхнув його супротивник та не здобув ніякої матеріальної вигоди, учасника не дискваліфікують. Учасник, що штовхає або створює умови, за яких супротивника вибігає зі своєї доріжки може бути дискваліфікований.

## **ЗАБІГ НА 1500М**

- 19. Стартові команди:** «На старт». Учасники повинні зафіксуватися на старті та чекати пострілу стартового пістолета.
- 20.** У забігу на 1500 м лінія старту буде дугоподібною, щоби учасники не заважали один одному. Учасники можуть пересуватись ближче до внутрішнього кола, якщо це можна зробити безпечно та вони не перешкоджаючи інших учасникам. Якщо один учасник перешкоджає іншому учаснику, перебігаючи на внутрішню доріжку, їх можуть дискваліфікувати із забігу.
- 21. Учасники, які самостійно пересуваються.** Штовхання учасника та перешкоджання йому з метою погіршити його результат також є підставою для виключення зі змагань.
- 22. Учасники на інвалідних візках.** Учасник у спробі обігнати іншого учасника бере на себе відповідальність за безпеку візка, який він обганяє, перед початком маневру. Натомість, учасник, якого обганяють має відповідальність не перешкоджати своєму супротивнику, як тільки побачить його передні колеса.

## **ЗМАГАННЯ НА ПОЛІ: МЕТАННЯ**

**23. Змагання:** Для чоловіків (Ч) та жінок (Ж) у кожній категорії (сидячій чи стоячій) будуть запропоновані наступні змагання.

23.1      Метання диска

23.2      Штовхання ядра

**24. Метання/штовхання з положення стоячи:**

24.1      Якщо категорія має 15 або більше учасників, їх можуть розподілити до попередніх раундів. У таких випадках спортсменам буде дозволено здійснити три підходи. Вісім найкращих гравців пройдуть до фіналу та отримають наступні три спроби.

24.2      Якщо учасників менше 15, змагання буде вважатись фінальним. Кожен учасник отримає 3 спроби, а 8 найкращих після 3 раундів отримають ще по 3 спроби. Порядок спроб в останніх 3 раундах визначатиметься за підсумками 3 спроб в перших 3 раундах, де учасник з найкращим результатом виконуватиме спробу останнім.

24.3      Учасники, що виконують спробу стоячи, проведуть ротацію по полю після кожної спроби.

**25. Метання/штовхання з положення сидячи:** Кожен учасник отримує 2 розминочних спроби — під час цих спроб можна змінювати налаштування візка. Після розминочних спроб учасникам буде надано 3 залікові спроби, а після 1-хвилинної перерви буде надано ще 3 фінальні спроби.

**26. Нічия:** У випадку однакової кількості балів, до уваги братиметься другий найкращий кидок спортсмена як у попередніх раундах, так і у фінальних (для сидячих та стоячих учасників).

**27. Комбіновані змагання:** Якщо у змаганні поєднані дві категорії, система факторингу застосовуватися не буде.

## 28. Маса снарядів для метання:

КАТЕГОРІЯ	ДИСК (ЧОЛОВІКИ)	ДИСК (ЖІНКИ)	ЯДРО (ЧОЛОВІКИ)	ЯДРО (ЖІНКИ)
IF1	1,5 кг	1 кг	6 кг	3 кг
IF2	1,5 кг	1 кг	6 кг	3 кг
IF3	1,5 кг	1 кг	6 кг	3 кг
IF4	1 кг	1 кг	6 кг	3 кг
IF5 (сидячи)	1 кг	1кг	4кг	3 кг
IF6 (сидячи)	1 кг	1 кг	4кг	3 кг
IF7 (сидячи)	1 кг	1 кг	3 кг	3 кг
IF8 (сидячи)	1 кг	1 кг	3 кг	3 кг

## ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА МЕТАННЯ/ ШТОВХАННЯ

**29. Штовхання ядра.** Від початку до кінця процес передбачає собою пряму тривалу дію. Ядро повинно торкати, чи бути близько до шиї чи підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче цієї позиції під час виконання штовхання ядра. Ядро також не можна висувати за лінію плечей.

**30. Знаряддя для метання та стільці для метання диску\штовхання ядра.** Будь-який учасник, який виявить бажання використовувати власне знаряддя для метання, повинен заміряти його, зважити та затвердити на тренувальній сесії. Затверджене знаряддя долучать до загального спорядження, в рамках якого ним зможуть користуватися інші учасники змагання. Після тренувальної сесії затверджене знаряддя передадуть на зберігання. Судді також можуть ще раз протестувати знаряддя до, під час та після змагань. Зверніть увагу, учасники змагань можуть мати власні стільці для штовхання ядра\метання диску для тренування, але існує велика ймовірність того, що для змагань будуть використані стільці із загального спорядження через можливі обмеження у часі. Усі учасники зможуть випробувати стільці для метання диску\штовхання ядра із загального спорядження під час тренування.

**31. Форма:** Форма повинна щільно прилягати до тіла, щоб нічого не заважало суддям чесно оцінити учасника.

## ЧАСОВІ РАМКИ

**32. Метання сидячи.** Для метання надається 1хв, відлік починається з моменту, коли знаряддя опинилося у руках учасника. Між кидками учасник матиме також 1 хв перерву.

**33. Метання стоячи.** Учаснику надається 1 хв, щоб здійснити кидок від моменту, коли назвали його ім'я.

## **КОНСТРУКЦІЯ КРІСЕЛ ДЛЯ МЕТАННЯ ДИСКУ/ШТОВХАННЯ ДИСКУ**

**34. Крісло для метання ДИСКУ/ШТОВХАННЯ ЯДРА /Особливості з використання.** Інструкції щодо крісел та конструкцій для метання наведено нижче:

- 34.1 Максимальна висота крісла/конструкції разом з подушкою у якості сидіння не повинна перевищувати 75 см.
- 34.2 Опори для ніг можуть бути використані тільки для підтримки та стійкості та не повинні виходити за межі кола під час змагання як і вся конструкція для метання разом стійкою, яка тримає крісло.
- 34.3 Кожна конструкція для метання повинна мати квадратове або чотирикутне крісло, довжина кожної сторони якого повинна бути принаймні 30 см. Поверхня сидіння повинна бути рівною та вищою за задню частину (тобто нахилена назад). Передня частина сидіння не може бути нижчою за задню. Для стійкості до крісла можна причепити підпори з боків та ззаду. Опори не повинні гнутися чи рухатися. Задня опора може включати подушку, товщина якої не повинна перевищувати 5 см.
- 34.4 У конструкції також може бути міцна стійка для утримання крісла, зроблена з металу, скловолонна чи іншого міцного матеріалу. Стійка не повинна містити жодних вигинів, пружин чи згинів. В поперечному перерізі стійка повинна бути кругла чи квадратова, та ні в якому разі не овальна чи прямокутна. На місці кріплення стійки до конструкції не повинно бути ніяких важелів чи шарнірів, які сприятимуть виконанню завдання.

34.5 Жодна частина конструкції разом зі стійкою для утримання не повинна бути рухомою під час виконання метання.

34.6 Тимчасове крісло, яке задовольняє цим критеріям, теж підходить.

34.7 Скловолокно буває міцне, гнучке та ламке: для змагань підходить стійка для утримання тільки з міцного скловолокна (тобто вона не повинна гнутися).

**35. Кріплення.** Конструкцію для метання укріплюють підпорами та зтягують ременями безпеки. Для встановлення крісла для метання у колі перед початком змагань буде виділено достатньо часу, але зазвичай цей час не повинен перевищувати більше 5 хв.

**36. Поломка стійки для утримання.** Уразі, якщо стійка для утримання зламається чи впаде, судді повинні вжити такі заходи:

36.1 Якщо учасник у цьому не винен, йому буде запропоновано пройти випробування ще раз (тобто, якщо учасник задоволений своїм результатом і не винен у тому, що стійка вийшла з ладу, його результат буде зараховано).

36.2 Якщо ж стійка для утримання вийшла з ладу з вини учасника, то його результат не зарахують і запропонують пройти випробування ще раз.

**37. Невдалі кидки.** Кидок вважається невдалим, якщо у ході змагання учасник:

37.1 Випадково впускає знаряддя.

37.2 Учасник, який здійснює метання сидячи (визначення нижче), взяв знаряддя для кидка та зайняв стартову позицію, а суддя не встиг зафіксувати початок змагання.

37.3 Торкнеться ременя, який кріпить конструкцію, за межами кола під час здійснення кидка сидячи.

**38. Сектори.** Щоб кидок було зараховано, ядро повинно влучити у сектор для метання.

**39.** Метання диска/ядра сидячи учасники здійснюють зі спеціального кола у сидячому положенні. Правильне сидяче положення повинно бути таким:

39.1 Учасник повинен сидіти так, щоб обидві ноги торкалися поверхні сидіння від задньої поверхні колін до задньої поверхні сідниць (сіднична кістка).

39.2 Таке сидяче положення потрібно зберігати протягом усього кидка, поки зарахують результат. Бажано також прив'язувати таз до частин конструкції.

**40. Рукавиці та пов'язки:** Сидячі гравці можуть використовувати пов'язки та рукавицю для руки, якою не здійснюють кидок, цю руку також можна закріпити до рами крісла.

**41.** Учасникам всіх інших категорій заборонено використовувати будь-які інші допоміжні засоби, а також не можна зв'язувати два чи більше пальців разом.

## **ЗМАГАННЯ НА ПОЛІ: СТРИБКИ У ДОЖИНУ**

### **ФОРМАТ ЗМАГАНЬ**

**42.** У змаганні зі стрибків в довжину чоловіки та жінки змагаються у різних категоріях горизонтального стрибка.

**43.** Порядок змагань для учасників визначатиметься жеребкуванням. Якщо буде відбірковий тур, то для фіналу жеребкування проводитимуть ще раз.

**44. Відбірковий тур:**

- 44.1 Відбірковий тур буде призначено у випадку, якщо в одній категорії більше 15 учасників. Кожен учасник матиме 3 спроби.
- 44.2 8 учасників з найкращим результатом одразу переходять до фіналу.
- 44.3 Змагання відбіркового туру не є складовою частиною фіналу.

#### **45. Фінали:**

- 45.1 Фінал складається із 6 стрибків. Якщо фіналісти попередньо пройшли відбірковий тур, порядок стрибків визначатиметься за результатами відбіркового туру. Якщо одразу фінальне змагання, то буде проведено жеребкування.
- 45.2 Якщо учасників 15 чи менше, то одразу проводитиметься фінальне змагання, де учасники матимуть по 3 стрибки. Кращі 8 учасників після 3 перших раундів отримують 3 додаткові спроби.
- 45.3 Порядок змагань для трьох останніх раундів випробування буде зворотній щодо трьох перших раундів стрибків.

### **ЗМАГАННЯ**

- 46. Маркери.** Маркери розставляють біля лінії розбігу. Учасник може скористатися одним чи двома маркерами (які погоджує\забезпечує ІН2021) під час розгону та стрибка.
- 47. Вимірювання відстані.** Вимірювання відстані стрибка повинно здійснюватися одразу після його здійснення. Вимірювання результату здійснюється від лінії відштовхування до найближчого до неї відбитку будь-якої частини тіла спортсмена в піску, чи будь-чого іншого, що було прикріплено до його тіла. Вимірювання



здійснюють перпендикулярно до лінії відштовхування чи розширеної лінії відштовхування.

**48.** Спроба вважається невдалою, якщо учасник/учасниця:

48.1 Під час розбігу чи стрибка заступить будь-якою частиною тіла за лінію відштовхування.

48.2 Здійснить стрибок за межами чи з кінця бруска перед чи за межами розширеної лінії для відштовхування.

48.3 Застосує будь-який вид сальто під час розбігу чи стрибка.

48.4 Під час польоту (після стрибка та перед приземленням) торкнеться землі поза межами сектора для приземлення.

48.5 Під час приземлення торкнеться бордюра чи землі за межами сектора приземлення і ця точка буде ближчою до лінії відштовхування, ніж найближча позначка у піску.

48.6 Залишить сектор приземлення у спосіб, який не відповідатиме правилу 55, яке наведено нижче.

**49.** Залишаючи сектор приземлення, крок учасника(чи то на бордюр, чи на землю) повинен бути далше від лінії відштовхування, ніж найближча позначка у піску.

**50.** Спроба учасника **НЕ** вважатиметься невдалою, якщо:

50.1 Він/вона у будь-який момент під час розгону вибіжить за лінію, яка позначає доріжку для розгону.

50.2 Учасник стрибне, не досягнувши бруска, за виключенням випадку, описаного в правилі 28.1 (b).

50.3 У правилі 28.1 (b) йдеться про те, що частина ноги учасника торкається кінця або взагалі не торкається бруска

(чи зони відштовхування для учасників з вадами зору – як зазначено у правилах МПК) перед лінією відштовхування.

50.4 Під час приземлення учасник він/вона будь-якою частиною тіла, чи будь-чим іншим, що причеплене до тіла, торкнеться бордюру чи землі за межами сектору приземлення, якщо це не суперечить правилам 28.1.(d) або 28.1.(e).

50.5 Він/вона повернувся/лася до сектора приземлення після того, як вийшов/ла з нього згідно з правилом 28.2.

## **ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ — ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

### **51. Нагрудні номери:**

51.1 Учасники, які самостійно пересуваються: Учасники матимуть нагрудні номери з обох боків своїх футболок. Нагрудні номери надають ІН2021.

51.2 Учасники на інвалідних візках: Учасникам нададуть один номер, який потрібно буде почепити на спинку візка так, щоб його було видно. Зверніть увагу, що для змагання на треку потрібно одягнути шоломи.

**52. Провідники:** Провідники для забігів (Т6), змагань на полі (ІФ3) та стрибків в довжину (ІJ4) мають бути акредитованими учасниками змагань, тобто не можуть бути тренерами, друзями, членами команди супроводу, друзями або членами родини.

**53. Супровід:** Головний суддя визначатиме, які учасники мають право на супровід. Супровідник – це людина, яка матиме дозвіл супроводжувати учасника до місць проведення змагань. Супровідники допомагатимуть суддям безпечно пересаджувати учасників на стільці для метання диску\штовхання ядра.

**54. Обв'язка:** Якщо учасник використовує обв'язку, то вона повинна бути прив'язана до крісла та бути з нееластичного матеріалу.

**55. Протези:** Усі учасники з ампутованими нижніми кінцівками повинні використовувати протези для змагань на треку. Стрибання не дозволено.

**56. Шоломи:** Учасники на візках мають використовувати шоломи під час всіх змагань на треку.

# ВЕЛОСПОРТ

## ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з велоспорту відкриті для всіх учасників. Чоловіки та жінки змагатимуться у різних категоріях в рамках таких спортивних змагань:
  - 1.1. Перегони на час
2. ІН2021 лишають за собою право змінювати формат спортивних змагань як вважатимуть за необхідне, залежно розкладу спортивних заходів, погодних умов, освітлення, чесної спортивної гри та будь-яких інших непередбачуваних обставин, які поставлять під загрозу завершення змагань у визначений термін.
3. Змагання будуть проведені згідно з правилами Міжнародного союзу паравелосипедистів. Нижче наведено стислий виклад та будь-які зміни цих правил.

## КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
-----------	----------

<p style="text-align: center;"><b>IRB1</b> Дорожній велосипед</p>	<p><b>З низькою функціональною силою тулуба та/або 2 або більше кінцівок при опорно-руховій дисфункції:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Односторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 2-го ступеня чи вище, верхня кінцівка може бути зі спастичністю 1-го ступеня і вище.</li> <li>• Двосторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 2-го ступеня чи вище.</li> <li>• Помірна атаксія чи атетоз.</li> <li>• Одностороння надколінна ампутація або одно- чи двостороння надліктьова ампутація з використанням протезу чи без нього.</li> <li>• Одностороння поколінна ампутація та одностороння надліктьова чи двостороння підліктьова ампутація.</li> <li>• Одностороння підколінна та одностороння надліктьова ампутація.</li> <li>• Двостороння підколінна ампутація та одностороння надліктьова ампутація.</li> <li>• Одностороння надколінна ампутація.</li> <li>• Одностороння поколінна ампутація та одностороння підколінна ампутація.</li> <li>• Двостороння підколінна ампутація, ампутація разом з коліном чи надколінна ампутація.</li> <li>• Порушення руху або м'язів, порівняні з будь-чим з наведеного вище</li> <li>• Локомоторна дисфункція – може бути змішаною (атаксія, атетоз, спастичність).</li> <li>• Порівняне неповне ушкодження спинного мозку.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IRB2</b> Дорожній велосипед</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Односторонній параліч майже всієї кінцівки зі спастичністю 1-го ступеня і вище.</li> <li>• Двосторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 1-го ступеня і вище.</li> <li>• Параліч руки зі спастичністю 1-го ступеня і вище; позитивний одно- чи двосторонній синдром Гофмана, чи помітне пожвавлення рефлексів, чи суттєві відмінності у рефлексах лівої та правої руки.</li> <li>• Легка та помірна атаксія та атетоз.</li> <li>• Одностороння підколінна ампутація та одностороння підліктьова ампутація (відсутність згину).</li> <li>• Одностороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження.</li> <li>• Двостороння підліктьова ампутація (з використанням протезу, який дозволяє керувати велосипедом, або без протезу).</li> <li>• Одностороння надліктьова та підліктьова ампутація (відсутність згину).</li> <li>• Пошкодження м'язів чи діапазону рухів, подібне до описаного вище.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IRB3</b> Дорожній велосипед</p>	<p><b>Відкрита категорія та учасники з незначними фізичними обмеженнями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тілесні ушкодження, несумісні з категоріями IRB1/2, IHB1/2, ITB1, IReB1.</li> </ul>

<p><b>ІНВ1</b> Ручний велосипед</p>	<p><b>Відсутнє чи порушене функціонування нижньої кінцівки, порушена стійкість тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Травма спинного мозку Т10 чи більша з мінімальною чи відсутньою рухомістю тулуба.</li> <li>• Травми, подібні до травми спинного мозку Т10 з нерухомою нижньою кінцівкою та з мінімальною чи відсутньою рухомістю тулуба.</li> <li>• Важка атаксія та атетоз.</li> <li>• Важкий неамбулаторний односторонній параліч зі спастичністю 3-го ступеня і вище.</li> <li>• Важкий неамбулаторний двосторонній параліч зі спастичністю 3-го ступеня і вище.</li> </ul>
<p><b>ІНВ2</b> Ручний велосипед</p>	<p><b>Неповна втрата функцій нижньої кінцівки, нормальна чи майже нормальна стійкість тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Травма спинного мозку Т11 і менше.</li> <li>• Травми, подібні до травми спинного мозку Т11 і менше.</li> <li>• Односторонній параліч за спастичністю нижньої кінцівки 2-го ступеня чи більше.</li> <li>• Легка та помірна атаксія та атетоз.</li> <li>• Двостороння надколінна ампутація.</li> <li>• Двостороння поколінна чи надколінна ампутація, чи подібне ушкодження.</li> <li>• Одностороння надколінна ампутація чи подібне ушкодження.</li> <li>• Одностороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження.</li> <li>• Ушкодження нижніх кінцівок, які перешкоджають безпечному використанню велосипеда.</li> </ul>
<p><b>ІRecB1</b> Лежачий Велосипед</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Травми, які не дозволяють їздити на двоколісному велосипеді чи ручному велосипеді.</li> </ul>
<p><b>ІТВ1</b> Тандем</p>	<p><b>Учасники з вадами зору, які потребують «пілотного» велосипедиста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 гостротою зору з корекцією менше або рівною 6/60 для обох очей та/або полем зору з корекцією менше 40 градусів для обох очей.</li> </ul>

## ФОРМАТ

4. Чоловікам (Ч) та жінкам (Ж) кожної категорії будуть запропоновані такі змагання в кожній категорії (шосейний велосипед ІRB1 – ІRB3,

ручний велосипед ІНВ1 – ІНВ2, лежачий велосипед ІRecВ1 та тандем (ІТВ1)

4.1. На час: Змагання на час на дистанції одного кола довжиною 2,5 км.

**5. Замірювання часу та результати:** Результати перегонів на час на час визначатимуться за допомогою електронної системи. Точність результатів — до 1/100 секунди для всіх категорій.

## ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

**6. Правила.** Правила Міжнародного союзу велосипедистів щодо спорядження для спортивних змагань з велоспорту на Іграх Нескорених зазначено нижче, а також деякі загальні правила Британської федерації велоспорту. У шосейних перегонах, особливо у перегонах по колу заборонено використовувати триатлонне кермо (аеродинамічне), а для ручного велосипеда обов'язковою є захисна дуга .

**7. Нагрудні номери.** Правильне розташування номерів є відповідальністю велосипедиста. Кожному учаснику буде видано нагрудний номер:

7.1. Для велосипедистів дорожніх велосипедів. Великі номери потрібно розташувати на спині велосипедиста. Менші номери потрібно закріпити на кожному плечі, злегка повернувши вперед.

7.2. Для велосипедистів ручних та лежачих велосипедів. Номери потрібно закріпити на задній частині ручного/лежачого велосипеда так, щоб їх добре було видно суддям, гравцям та персоналу під час перегонів.

**8. Транспондери.** Правильне закріплення транспондерів є відповідальністю ІН2021. Змагання на час та критеріум будуть забезпечені транспондерами (приймально-передавальними пристрій). Їх потрібно закріпити до правої нижньої частини

передньої вилки всіх велосипедів та повернути на стійку реєстрації учасників перш, ніж покинути зону старту/фінішу після завершення перегонів.

**9. Старт.** Усі змагання розпочинатимуться зі стаціонарних стартів. Старти проводитимуть судді перегонів.

**10. Шоломи.** Учасників попросять одягнути та надійно закріпити шоломи, які відповідають стандартам велоперегонів (AS/NZ2063:2008, EN1078 або еквівалентний стандарт США).

10.1. Зверніть увагу, що якщо у перегонах братимуть участь дві різні категорії (наприклад, ІНВ1 та ІНВ2), ІН2021 нададуть спеціальні пов'язки на шоломи, щоб відрізнити учасників різних категорій.

**11. Використання катетерів.** Учасники, які використовують катетери чи сечовивідні пристрої зобов'язані мати спеціальний пакетик, щоб запобігти розливанню сечі під час тренування, змагань чи категоризації.

**12. Тренери.** Під час змагання тренерам буде заборонено знаходитися на трасі під час перегонів.

## **ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ДЛЯ ФОРМИ ТА СПОРЯДЖЕННЯ**

**13. Форма:** Велосипедисти повинні бути повністю одягнені, від шиї до середини стегна, у форму, яка складається з футболки чи жилета з довгим рукавом та гоночних шортів, трико, або суцільний костюм, який поєднує всі вищезгадані елементи.

**14. Рукояті та протези:** Штучні рукояті та протези можна використовувати спортсмена з ушкодженими верхніми кінцівками, але їх не можна прикріплювати до велосипеда. З міркувань безпеки, тверді протезні конструкції, включно з тими, що монтуються чи фіксуються до велосипеда, будуть заборонені. У всіх випадках має бути встановлений безпечний механізм.



**15. Налаштування велосипеда.** Всі налаштування велосипеда під час змагань повинні бути зроблені, коли велосипед закріплений стаціонарно. Кожен учасник матиме право пропустити одне коло у разі проколу шини чи поломки. Щоб отримати це право, велосипедист повинен повідомити про поломку суддю на лінії старту/фінішу. Усі налаштування велосипеда будуть зроблені у спеціальній зоні для ремонту.

**16. Гальма.** Дорожні, двомісні, лежачі та ручні велосипеди, які використовують у перегонах, повинні мати дві окремі гальмівні системи. Дорожні та двомісні велосипеди повинні мати окремі гальма на кожному колесі.

16.1. Ручний велосипед: якщо гальмівна система є для подвійних коліс, вона повинна працювати на обидвох колесах. Гальмівна система повинна бути динамічна; заборонено мати гальма тільки на одному колесі. Дискові гальма дозволені.

## **РУЧНІ ВЕЛОСИПЕДИ**

**17.** Ручний велосипед – це трьохколісний засіб для пересування з відкритою рамою, що пускається у дію за допомогою рук (АР), рук та тулуба (АТР), в тому числі з колінного положення (КР). Його будова повинна відповідати усім вимогам Міжнародного союзу велоспорту, окрім пункту, що рама ходової частини повинна бути прямою. Крім цього, для сидіння та спинки максимальний діаметр рами може перевищувати зазначений у загальних правилах Міжнародного союзу велоспорту.

**18.** Переднє колесо може відрізнитися діаметром від двох задніх коліс. Переднім колесом керують за допомогою системи, що включає у себе ручки для управління та ланцюг.

**19.** Ручний велосипед може пересуватися виключно за допомогою системи ведучих зірок та звичайної велосипедної трансмісії, яка складається з пускової ручки, приводного ланцюга, ланцюга та передач, з ручками замість педаль. Ручним велосипедом потрібно керувати тільки руками та верхніми частинами тіла.

- 20.** Захисна дуга повинна бути встановлена між двома задніми колесами. Захисна дуга не повинна бути ширшою за шини задніх коліс, а всі кінці труб повинні бути закриті. Захисна дуга повинна бути встановлена на 15 мм за задніми колесами.
- 21.** У лежачому положенні велосипедист повинен чітко все бачити. Відповідно, погляд учасника у сидячому положенні повинен проходити над пусковою ручкою/системою ведучих зірок, руки на ручках керма, обличчя направлене вперед, кінчики лопаток повинні торкатися спинки сидіння, а голова – підголівника. Головний технічний суддя прослідкує за виконанням цього правила.
- 22.** Дозволено використовувати швидкороз'ємні системи для кріплення тулуба. Вимірювання буде здійснено наступним чином:
- 22.1. З вищеописаного положення буде виміряна дистанція від землі до середини очей учасника, а потім для порівняння виміряють відстань від землі до центру пускової ручки/системи ведучих зірок. Відстань від очей до землі повинна бути така сама, або більша, ніж відстань від центру пускової ручки до землі.
- 23.** У колінній позиції, ноги велосипедиста повинні бути захищені від земної поверхні.
- 24.** Найбільша ланцюгова зірка повинна мати надійно встановлену захисну панель. Захисна панель повинна бути зроблена з достатньо твердого матеріалу та повністю покривати більшу половину окружності ланцюга (180°) ближче до велосипедиста.
- 25.** За необхідності може бути вмонтована підставка для стоп та ніг, щоб вберегти нерухомі нижні кінцівки від всіх рухомих частин. Також з міркувань безпеки, якщо це доречно, велосипедист повинен одягнути взуття чи міцний захист для ніг, який повністю покриває ноги – це необхідно у разі, якщо ручний велосипед не має спеціального каркасу з підставкою для ніг без ризику їхнього випадання. У таких випадках велосипедисти як мінімум повинні одягнути шкарпетки. У будь-якому разі стопи повинні бути

зафіксовані до велосипеда спеціальним спорядженням, щоб запобігти випадання з підставок.

## **ЛЕЖАЧІ ВЕЛОСИПЕДИ (ЛІГЕРАДИ)**

- 26.** Лежачий велосипед – це засіб для пересування на трьох колесах, діаметр яких складає від 55 до 70 см. Переднє колесо чи колеса повинні підлягати кермуванню; кермування заднім колесом чи колесами здійснюється за допомогою системи, яка включає педалі та ланцюг.
- 27.** Лежачий велосипед повинен відповідати загальним правилам Міжнародного союзу велосипедистів.
- 28.** До муфти можуть бути долучені змінні деталі. Ширина подвійних коліс лежачого велосипеда повинна варіюватися від 60 до 85 см; ширину вимірюють від середини шини, яка торкається землі.
- 29.** Якщо лежачий велосипед з подвійною задньою віссю не має відмінностей, здійснювати кермування потрібно лише одним колесом через різну швидкість коліс на поворотах.
- 30.** Довжина лежачого велосипеда не повинна перевищувати 200 см, а ширина – 95 см.

## **ДОРОЖНІ ВЕЛОСИПЕДИ**

- 31.** Велосипеди повинні відповідати духу та принципам велоспорту. Передбачається, що велосипедисти змагатимуться на рівних умовах. Відповідно до правил людина повинна переважати над механізмом. Винятки мають місце бути з огляду на структуру чи недієздатність, але дотримання правил Міжнародного союзу велоспорту є обов'язковим. Наприклад:
  - 31.1.** Спеціальне кермо дозволено учасникам з ушкодженнями верхньої кінцівки. Якщо учасник потребує спеціального пристосування, щоб керувати передачами чи гальмами, у цьому немає несправедливої переваги. Безпека учасників – пріоритет.

- 32.** Велосипедист повинен прийняти сидячу позицію на велосипеді. У цій позиції єдиними точками опори передбачено педалі, руки повинні знаходитися на ручках керма, а тулуб – на сидінні.
- 33.** Велосипеди повинні бути обладнаними спеціальними ручками на кермі, які дозволять їздити та маневрувати за будь-яких обставин і у повній безпеці. У перегонах по колу дозволено використання тільки стандартного керма (тобто кермо для перегонів на час чи «аеродинамічне» кермо заборонено від час перегонів по колу, але дозволено під час перегонів на час). Гальма на кермі повинні складатися з двох опорних важелів. Заборонено здійснення будь-якого розширення чи реконструкції опорних важелів з метою їх альтернативного використання. Дозволено використовувати комбіновану систему гальм та передач.
- 34.** Велосипед повинен пускатися у хід виключно за допомогою системи ведучих зірок з ланцюгом та ніг (внутрішньою системою м'язів), які здійснюють кругові рухи, без електричної чи будь-якої іншої допомоги.
- 34.1. Довжина велосипеда не повинна перевищувати 185 см, а ширина – 50 см.
- 34.2. Діаметр коліс разом із шинами може коливатися від 50 см до 70 см. Колеса повинні мати щонайменше 12 спиць; спиці можуть бути круглими, прямими чи овальними, а розмір їхніх секцій не повинен перевищувати 10 мм.

## **ДВОМІСНІ ВЕЛОСИПЕДИ (ТАНДЕМ)**

- 35.** Довжина двомісного велосипеда не повинна перевищувати 270 см, а ширина – 50 см.
- 36.** Двомісні велосипеди повинні мати дві окремі системи гальм для кожного колеса.
- 37.** Двомісний велосипед – це транспортний засіб для двох велосипедистів, з двома колесами однакового діаметру, який

відповідає загальним нормам Міжнародного союзу велосипедистів для такого типу велосипеда. Переднім колесом керує велосипедист, що сидить попереду, так званий «пілот». Обидва велосипедисти повинні сидіти обличчям вперед – у традиційній позиції. Заднім колесом керують обидва велосипедисти за допомогою спеціальної системи, яка складається з педалей та ланцюгів.

- 38.** Двомісна верхня рама та будь-які інші додаткові зміцнювальні рами можуть мати нахил, щоб відповідати структурним розмірам велосипедистів.

## **ЗАГАЛЬНИЙ РАХУНОК**

- 39.** Деякі категорії, включно з чоловіками та жінками, можуть змагатися разом, та оцінюватимуть їх окремо.
- 40.** Усі технічні інциденти, які не передбачені цими правилами, будуть вирішені суддівською комісією у консультації з Менеджером зі змагань з велоспорту.

# ВЕСЛУВАННЯ НАТРЕНАЖЕРІ

## ФОРМАТ ЗМАГАНЬ

### ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з веслування на тренажері відкриті для всіх учасників; чоловіки та жінки змагаються в окремих категоріях.
2. ІН2021 лишають за собою право змінювати формат спортивних змагань (описаних нижче), залежно від кількості поданих заявок. Усі оновлення будуть повідомлені країнам-учасницям за необхідності.

### ФОРМАТ

3. Учасники мають право брати участь у таких змаганнях:
  - 3.1. Індивідуальний 1-хвилинний спринт.
  - 3.2. Індивідуальні 4-хвилинні змагання на витривалість.
4. Учасники можуть взяти участь у кожному змаганні та повинні в обох використовувати ту ж саму категорію .
5. Учасники, що беруть участь в 1-хвилинних та/або 4-хвилинних індивідуальних перегонах, займуть місця у своїй категорії відповідно до дистанції, що була ними пройдена за виділений час.
6. Порядок учасників у змаганні визначатиметься жеребкуванням.
7. Учасники усіх змагань повинні з'явитись на предстартовій площадці за 15 хв перед початком змагань. Учасники отримають картку реєстрації від Sport Information з часом та зоною змагання, а також номером ергометра, які вони мають передати лінійному судді в зоні змагань.

## КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	ОБЛАДНАННЯ	УЧАСНИКИ
<b>IR1</b>	Статичне сидіння (пласке чи пряме) та засіб для тримання в разі порушення функції стискання.	<p><b>Використання однієї руки та тулуба, чи обох ушкоджених рук без задіяння тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потрійна ампутація.</li> <li>• Параліч чотирьох кінцівок (травма спинного мозку на T2 і вище).</li> <li>• Ушкодження трьох чи більше кінцівок, що призводить до втрати функцій (&lt;3 ММТ).</li> <li>• Чотири ампутовані кінцівки (щонайменше до половини кожної кінцівки).</li> </ul>
<b>IR2</b> <small>Учасник не може пройти тест на довге сидіння</small>	Пряме сидіння з ременем, що проходить через коліна, таз і груди. Засоби для тримання дозволені, якщо в особи ушкоджена функція стискання, наприклад, засоби «активні руки».	<p><b>Використання рук та плечей з пошкодженням тулубом, ноги паралізовані:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двостороння надколінна ампутація разом зі стегною кісткою, яка за довжиною менша, ніж половина відстані від ліктьового відростка до кінця найдовшої кінцівки.</li> <li>• Травма спинного мозку T12, повне чи майже повне ураження.</li> </ul>
<b>IR3</b>	Засіб для тримання для однієї руки, стандартне сидіння й оснащення (рухоме сидіння). У випадку порушення функції стискання дозволяються засоби для тримання, наприклад, «активні руки». <u>Увага:</u> При функціональних вадах або больовому синдромі учасники веслюють однією рукою.	<p><b>Учасники з ушкодженням(-ми) верхніх кінцівок і/або ушкодженням однієї ноги/однієї руки на одній стороні. Веслує однією рукою або з протезом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Геміплегія.</li> <li>• Ампутація вище або нижче ліктя (в т.ч. крізь зап'ястя) або аналогічне ушкодження.</li> <li>• Функціональні порушення або біль у верхній кінцівці, що спричиняє втрату функції.</li> </ul> <p>Увага: Патологія має стосуватись суглобів/м'язів верхньої кінцівки вище зап'ястя. Якщо патологія обмежена рукою, то учасник не допускається до IR3 та має оцінюватись на допуск в категорії IR5.</p>

<p style="text-align: center;"><b>IR4</b></p> <p style="text-align: center;">Учасник не може скласти тест на присідання, але складає тест на довге сидіння</p>	<p>Плоске сидіння (статичне) з ременями для ніг щоб запобігти згинанню та розведенню колін; Засоби для тримання дозволені, якщо в особи ушкоджена функція стискання, наприклад, засоби «активні руки».</p>	<p><b>Відсутня/обмежена функція ніг зі збереженням функції тулуба. Використовує тулуб та руки для веслування:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двостороння ампутація разом з коліном.</li> <li>• Двостороння надколінна ампутація разом зі стегною кісткою, яка за довжиною більша, ніж половина відстані від ліктьового відростка до кінця найдовшої кінцівки.</li> <li>• Тяжке ушкодження нижньої кінцівки (&lt;3 ММТ) з порушенням згинання коліна.</li> <li>• Зменшений діапазон рухів одного чи обох колін, що перешкоджає згинанню.</li> <li>• Тілесні ушкодження, які несумісні з рухомим сидінням.</li> <li>• Двобічна підколінна ампутація або аналогічне ушкодження</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IR5</b></p> <p style="text-align: center;">Учасник складає як тест на присідання, так і на довге сидіння</p>	<p>Стандартне сидіння для веслування. Засоби для тримання дозволені, якщо в особи ушкоджена функція стискання, наприклад, засоби «активні руки»</p>	<p><b>Використання ніг, рук та тулуба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одностороння підколінна ампутація, ампутація разом з коліном, надколінна ампутація чи подібне ушкодження.</li> <li>• Двостороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження.</li> <li>• Втрата трьох чи більше фаланг на одній руці.</li> <li>• Артродез гомілковостопного суглоба, що призвів до втрати більше 70% діапазону рухів.</li> <li>• Обвисання стопи – травма малогомілкового</li> <li>• нерва.</li> <li>• Одно- чи двостороння черезплюсна ампутація</li> <li>• З гостротою зору з корекцією менше або рівною 6/60 для обох очей та/або полем зору з корекцією менше 40 градусів для обох очей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IR6</b></p>		<p><b>Відкрита категорія та учасники з незначними фізичними обмеженнями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тілесні ушкодження, несумісні з категоріями IR1 – IR5.</li> </ul>

## ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

### 8. Сидіння та кріплення:

8.1. Прямі сидіння матимуть 1 нагрудний пасок, який закріпленний ззаду сидіння, та навколо тулуба, який



забезпечить згинання (нижня кістка грудної клітки). Поперек учасника повинен перебувати у постійному контакті з сидінням у момент нахилу вперед під час веслування. Метою кріплення (пасків) є забезпечити постійний контакт попереку із сидінням, тому воно (кріплення) повинно бути досить щільним. Паски безпеки повинні бути закріплені у статичному положенні учасника, коли хребет випрямляється, піднімаючи вагу верхньої частини тіла за допомогою рук, а сідниці та спина залишаються у контакті з сидінням. Крім того, учасники категорії IR2 також будуть закріплені пасками з метою запобігання згинання та розгинання колін під час веслування. Додаткові паски можуть бути використані для комфорту та кращої опори.

8.2. Основні плоскі сидіння матимуть щонайменше 1 пасок.

8.3. Учасники будь-якої категорії можуть використовувати допоміжні засоби для тримання (наприклад, Active Hands).

8.4. Регульовальні паски застосовуються до категорій IR2 та IR4. Учасник, який використовує пряме сидіння у категорії IR1 не підлягає кріпленню пасками, хоча може триматися за них у допоміжних цілях.




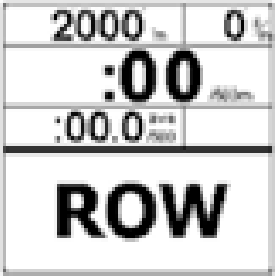
**9. Коефіцієнт спротиву.** Ергометри надаються Concept 2. Учасник може на власний розсуд змінити налаштування від 0 до 10 перед початком змагання, після початку перегонів зробити це буде неможливо.

## **ЛОГІСТИКА ПЕРЕГОНІВ – СТАРТ**

### **10. Команди старту:**

10.1. Процедури старту: Коли учасники сіл за тренажери, кожен Лінійний суддя подасть сигнал Стартеру. Приблизно за хвилину до старту, Стартер скаже: «Припинити веслування». Після того, як буде встановлено, що всі тренажери зупинені, Стартер скаже: «Всім гребцям взяти рукоять, слідкувати за монітором».

10.2. Процедура старту. Кожні перегони починатимуться комп'ютерною системою, яка промовлятиме та відобразатиме стартовий відлік:

	<p>Це перша команда, яка з'явиться на вашому моніторі PM3/PM4/PM5</p>
	<p>Майже одразу після неї швидко з'явиться ця</p>
	<p>Між командою <b>Attention</b> (Увага) та <b>ROW</b> (Гребіть) існує затримка в 1-2 секунди</p>
	<p>Почніть веслування як тільки побачите <b>ROW</b> на екрані. Якщо почнете раніше, комп'ютер зарахує фальстарт.</p>

11. У випадку зорових та/чи слухових вад, учаснику допомагатиме місцевий суддя, чи особисто вибраний помічник. Помічник має право тільки оголосити стартові команди, спліти, частота гребків та скільки залишилося часу. Якщо від помічника під час перегонів почують будь-які підказки, це призведе до дискваліфікації учасника.
12. За старт до моменту, коли прозвучить стартовий сигнал, який зафіксує суддя та головний суддя, учаснику видадуть жовту картку.

**13. Фальстарт.** Стартер ідентифікуватиме учасників, які вчинили фальстарт. Система зупинить змагання, показавши на екрані тренажера напис «ФАЛЬСТАРТ». Змагання почнуться спочатку після перезавантаження системи. Якщо учасник вчинить фальстарт двічі, його буде дискваліфіковано.

**14.** Судді також можуть дискваліфікувати учасника за недотримання правил.

## **ФОРМА ТА АКСЕСУАРИ**

**15.** З міркувань безпеки, всі учасники повинні пересвідчитись, що їхня форма надійно захищає та не чіпляється за тренажер (тобто, якщо застібки чи зав'язки звисають з форми, їх потрібно заправити та закріпити ззаду, щоб вони не заважали). Форма учасників повинна відповідати вимогам ІН2021, зазначених у Інструкціях щодо форми.

**16.** На змаганнях заборонено використовувати особисті навушники, але дозволено під час розігріву та приготування до змагання.

# ПАУЕРЛІФТИНГ

## ФОРМАТ ЗМАГАНЬ

### ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з пауерліфтингу відкриті для всіх учасників; чоловіки та жінки змагаються у 6 категоріях:

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
IP1	Жінки – легка вага (до 61 кг)
IP2	Жінки – середня вага (від 69,01 до 79 кг)
IP3	Жінки – важка вага (понад 79,01 кг)
IP4	Чоловіки – легка вага (до 72 кг)
IP5	Чоловіки – середня вага (від 72,01 до 97 кг)
IP6	Чоловіки – важка вага (понад 97,01 кг)

2. Для додаткової інформації щодо додання до ваги учасників з ампутованими кінцівками зверніться до пункту 19 (нижче).
3. ІН2021 лишають за собою право на власний розсуд змінювати формат спортивних змагань, залежно від поданих заявок, погодних умов, чесної спортивної гри та будь-яких інших непередбачуваних обставин, які поставлять під загрозу завершення змагань у визначений термін.
4. Змагання проходять згідно з правилами Міжнародного параолімпійського комітету з пауерліфтингу. Нижче наведено стислий виклад та будь-які зміни цих правил.

## ФОРМАТ — ЖИМ ЛЕЖАЧИ

5. Змагання проходять у 3 вагових категоріях для жінок та трьох вагових категоріях для чоловіків, як зазначено вище. Якщо учасників не вистачатиме, до вагових категорій (але чоловіки та жінки окремо) буде застосована **Формула АН з метою визначення порядку проведення змагання та вручення медалей**.

5.1. [https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/13080114\\_1325417\\_Appendix\\_2\\_AN\\_Haleczko\\_Formula.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/13080114_1325417_Appendix_2_AN_Haleczko_Formula.pdf)

6. Якщо в одну вагову категорію набирається до 3 учасників, вагові категорії будуть об'єднані. Напр. IP1 буде об'єднана з IP2.
7. Якщо в одну вагову категорію набирається до 10 учасників, в її рамках може бути сформована одна група пауерліфтерів. Якщо ж у ваговій категорії більше 10 учасників, їх розділяють на підгрупи – максимум по 10 учасників.

7.1. Зверніть увагу, що якщо у групі менше 5 учасників, у кінці кожного раунду буде доданий час, щоб забезпечити відповідний відпочинок між підходами:

7.1.1. 4 учасники = + 2 хв

7.1.2. 3 учасники або менше = + 4 хв

8. Сформовані підгрупи мають бути приблизно рівномірними за кількістю учасників, а порядок груп буде визначено початковою вагою при зважуванні. Атлети з найнижчою початковою вагою сформують першу групу, а відповідно, більш важкі атлети сформують наступні групи.
9. **Жеребкування.** Жеребкування – це процес, коли атлетам присвоюють номер, під яким вони проходять зважування та братимуть участь у змаганнях, у випадку, коли атлети обрали однакову вагу для наступних спроб. Жеребкування проходитиме після технічної зустрічі.

## СИСТЕМА РАУНДІВ

10. У змаганні є три раунди. Усі атлети проходять раунди у визначеному порядку. Спочатку за порядком обраної ваги, а потім за жеребкуванням, у тому разі, якщо обрана однакова вага. Атлет з найнижчим номером, отриманим під час жеребкування, завжди повинен йти першим.
11. Штангу потрібно навантажувати поступово, за принципом підвищення ваги, щоб кожен учасник виконував першу спробу у першому раунді, другу – у другому, третю – у третьому. Якщо спроба невдала, учасник не може ще раз піднімати штангу, а повинен почекати наступного раунда, щоб спробувати підняти вагу ще раз, або здійснити нову спробу з більшою вагою.
12. Закінчивши раунд, учасник/тренер має визначити вагу для наступної спроби. Обрана вага повинна бути внесена до офіційної карти, яка лежатиме на столі судді. Це потрібно встигнути зробити за 1 хвилину додаткового часу (яка почнеться з моменту, коли учасник встане з лави).

## ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

### ПЕРЕВІРКА СПОРЯДЖЕННЯ

13. Перевірку спорядження потрібно здійснювати за 15 хв до початку зважування технічним суддею. Усі перевірки споряджень учасників повинні бути проведені у відведений для цього час у порядку, визначеному жеребкуванням. Під час перевірки спорядження учасники повинні пред'явити технічному судді усі речі, які будуть одягнені/використані у змаганнях:
  - 13.1. **Костюм для пауерліфтингу:** костюм може бути зроблений з одношарової тканини, яка обмежено тягнеться, наприклад, лайкра (максимум 20%) чи бавовняний еластан (еластану максимум 10%) без додаткових підкладок.

13.1.1. Учасники можуть обрати для змагання жилет та шорти на противагу костюму, але ці речі повинні відповідати вимогам, описаним вище.

13.2. **Футболка:** проста футболка з круглою горловиною повинна вільно висіти на тілі атлета, щоб не забезпечувати йому будь-яку фізичну допомогу.

13.3. **Взуття:** Учасники мають змагатись у взутті. Не дозволяється використання шкарпеток з прорезиненою підошвою замість в зуття.

13.4. **Бюстгальтер:** Не дозволяються підкладки або жорсткі вставки. Ідеально мати спортивний бюстгалтер.

13.5. **Ремені для лавки** (Усім атлетам дозволено використати один-два ремені, щоб зафіксувати ноги на лавці для додаткової стійкості). Дозволено використання як особистих ременів та/чи загальних. Діаметр ременів може коливатися від 7,5 см до 10 см; вони можуть бути з липкою стрічкою та пред'явлені на перевірці обладнання

13.6. **Бандажі.**

13.7. **Кистьові бинти.**

13.8. **Пов'язка на голову.**

13.9. **Пояс:** Пояс має бути зроблений з нееластичного матеріалу, напр. шкіри або вінілу, та не має бути ширше 10 см при товщині не більше 13 мм. Він не повинен мати додаткових підкладок.

13.10. **Шкарпетки.**

14. Усе спорядження повинно відповідати Інструкції щодо форми ІН2021 з точки зору брендингу. Оскільки вищезгадані речі не належать до Інструкції, вони повинні бути без маркування, стандартну марку виробника можна залишити.

15. Після перевірки спорядження, технічний суддя одразу забере учасників на зважування, де вони повинні залишатися до його закінчення.

## **ЗВАЖУВАННЯ**

16. Зважування учасників повинно початися за 2 години до початку змагань, для всіх категорій та сесій.
17. Учасників зважуватимуть за порядком, визначеним жеребкуванням. Спортсмен може висловити бажання, щоб його зважили голим, чи у спідній білизні, будь-який інший одяг, протези чи ортези заборонені.
18. Під час зважування учасник чи його тренер повинен виголосити стартову вагу та висоту піднятої штанги. Всі ці дані потрібно внести до офіційної картки, засвідчити підписом учасника чи тренера, після чого картка зберігатиметься у судді, що проводить зважування.
- 18.1. Тренерам дадуть дві карти-перепустки, щоб забезпечити доступ до зони розігріву.
19. Додаткова вага для учасників з ампутованими кінцівками:
- 19.1. Ампутація щиколотки – додати 0,5 кг для всіх вагових категорій.
- 19.2. Підколінна ампутація – додати 1 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 1,5 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.
- 19.3. Надколінна ампутація – додати 1,5 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 2 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.
- 19.4. Дезартикуляція стегна – додати 2,5 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 3 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.

## **ПРЕДСТАЛЕННЯ УЧАСНИКІВ**

20. Перед кожною сесією відбуватиметься представлення учасників. Дотримуючись вказівок технічного контролера, атлети вишикуються у лінію у порядку, визначеному на змаганнях, далі учасників



представлятимуть глядачам. Ця подія повинна тривати не довше 15 хв перед запланованим початком змагань.

## **ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

- 21.** З моменту, коли буде оголошено ім'я учасника, у нього є 2 хв, щоб підняти штангу.
- 22.** Під час жиму лежачи голова, плечі, сідниці, ноги та обидві п'яти повинні знаходитись на лаві чи торкатися до неї.
- 23.** Учасник повинен завжди міцно обхоплювати штангу пальцями. Внутрішній бік вказівного пальця не повинен виходити за межі 81-сантиметрових позначок на штанзі.
- 24. Порядок виконання вправи.** Під час жиму лежачи, учасник може скористатися допомогою наглядачів/навантажувачів чи взяти штангу самотужки; про будь-яке рішення учасник чи тренер повинен повідомити головного наглядача перед виконання вправи.
  - 24.1.** Якщо учасник чи його тренер вибрав допомогу навантажувачів, ними можуть бути лише головний суддя та один з наглядачів/навантажувачів. Штанга може бути подана лише на висоті витягнутих рук.
- 25.** Після того, як учасник взяв штангу, він повинен тримати її на рівні витягнутих рук, із «замкненими» ліктями до команди «старт», яку подасть головний суддя.
- 26.** Команда «старт» повинна бути виголошена чітко та одразу після того, як головний суддя переконається, що учасник міцно тримає штангу на рівні витягнутих рук із замкненими ліктями (у межах медичної норми). У момент виголошення команди, головний суддя повинен також надати візуальний сигнал, який являє собою мах витягнутої руки вниз.
- 27. Жим:** Після команди «старт», учасник, міцно тримаючи штангу, повинен опустити до грудей та зафіксувати без зайвих рухів, а потім підняти уверх.

- 28.** Штанга не повинна занадто сильно втискатись в груди після того, як вона її торкнулась, щоб це не було розцінено як допомога при виконанні нормативу.
- 29.** Піднімати штангу вверх потрібно рівномірно, щоб відстань між руками на штанзі була відповідною дожині рук. Під час жиму штанги вверх руки не повинні хитатися чи труситися (так званий «танок штанги»). Під час жиму штанги вверх можна зупинитися, але ні в якому разі не опускати її вниз до грудей.
- 30.** Головний суддя виголошує команду «стійка» (rack) тоді, коли вважає, що учасник виконав жим, тобто зафіксував штангу на висоті витягнутих рух із замкненими ліктями або коли визначить спробу як невдалу.
- 30.1. Під час виголошення команди, головний суддя також повинен подати візуальний сигнал: зворотній рух витягнутою рукою.
- 30.2. Учасник має повернути штангу на стійку тільки після того, як суддя дав команду «стійка» (rack). Учасник може скористатись допомогою страхувальників.
- 30.3. Після того, як штанга поставлена на стійки, судді можуть оголосити спільне рішення за допомогою світла чи прапорів, якщо це необхідно.
- 31.** Якщо жим зараховано, використовують біле світло/прапор, а якщо ні – червоне світло/прапор.
- 32. Дискваліфікація.** У разі недотримання вимог виконання нормативу, судді повинні зареєструвати спробу як «NO LIFT» за однією з нижченаведених технічних причин:
- 32.1. Якщо учасник не помітив команд головного судді (наприклад, почав жим чи поставав штангу на стійки, а команди «старт» чи «зараховано» ще не прозвучали).

- 32.2. Будь-який рух рук убік вздовж штанги під час жиму.
- 32.3. Будь-яке надмірне опускання чи закидування штанги з/на груди.
- 32.4. Коли очевидно, що надмірне опускання штанги на груди посприяло виконанню жиму.
- 32.5. Будь-який рух штанги униз під час жиму уверх (можна зупинитися, але не опускати штангу униз).
- 32.6. Незакінчена спроба жиму, наприклад, коли не вдалося повністю випрямити руки під час жиму штанги.
- 32.6.1. Це означає, що руки повинні замкнутися у ліктях для завершення жиму уверх (бути прямими), та не означає, що штангу потрібно повертати у ту саму позицію, з якої вправа була розпочата, оскільки під час жиму відбувається природня компресія, то ж у таких випадках жим буде зараховано.
- 32.7. Закінчення часу.
- 32.8. Будь-який нерівний рух під час віджимання штанги, так званий «танок штанги».
- 32.9. Будь-яка зміна вибраної для жиму позиції у проміжку від команди «старт» до «стійка» (наприклад, голова, плечі, сідниці чи стопи не повинні змінювати своє положення на лаві під час жиму лежачи).
- 32.10. Будь-яке нерівномірне згинання рук під час фінальної фази жиму. ПРИМІТКА: Хоча руки повинні бути випрямлені з однаковим часом/темпом/швидкістю, лікті замкнені одночасно, штанга не обов'язково повинна знаходитись у горизонтальному положенні під час жиму та фіксації штанги.