



ІГРИ
НЕСКОРЕНИХ 2.0 ONLINE

Віртуальні змагання:
загальне положення та
організація змагань

ЗМІСТ

ВЕЛОСПОРТ.....	3
ВЕСЛУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ	9
ЛЕГКА АТЛЕТИКА.....	13
ПАУЕРЛІФТИНГ	23
ПЛАВАННЯ.....	27
СТРІЛЬБА З ЛУКА.....	31

ВЕЛОСПОРТ

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з велоспорту відкриті для всіх учасників. Чоловіки та жінки змагатимуться у різних категоріях в рамках спортивних змагань: перегони на час.
2. Організатори онлайн змагань залишають за собою право змінювати формат спортивних змагань як вважатимуть за необхідне.

ФОРМАТ

3. Чоловікам (Ч) та жінкам (Ж) кожної категорії будуть запропоновані такі змагання в кожній категорії (шосейний велосипед IRB1 – IRB3, ручний велосипед IHB1 – IHB2, лежачий велосипед IResB1 та тандем (ITB1)

3.1. На час: Змагання на час на дистанції довжиною 5 км.

4. **Замірювання часу та результати:** Результати перегонів на час визначатимуться за допомогою додатку «Strava» та секундоміра. Точність результатів — до 1/100 секунди для всіх категорій.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
IRB1 Дорожній велосипед	<p>З низькою функціональною силою тулуба та/або 2 або більше кінцівок при опорно-руховій дисфункції:</p> <ul style="list-style-type: none">• Односторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 2-го ступеня чи вище, верхня кінцівка може бути зі спастичністю 1-го ступеня і вище.• Двосторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 2-го ступеня чи вище.• Помірна атаксія чи атетоз.• Одностороння надколінна ампутація або одно- чи двостороння надплітьова ампутація з використанням протезу чи без нього.• Одностороння поколінна ампутація та одностороння надплітьова чи двостороння підплітьова ампутація.• Одностороння підколінна та одностороння надплітьова ампутація.• Двостороння підколінна ампутація та одностороння надплітьова ампутація.• Одностороння надколінна ампутація.• Одностороння поколінна ампутація та одностороння підколінна ампутація.• Двостороння підколінна ампутація, ампутація разом з коліном чи надколінна ампутація.• Порушення руху або м'язів, порівняні з будь-чим з наведеного вище• Локомоторна дисфункція – може бути змішаною (атаксія, атетоз, спастичність).• Порівняне неповне ушкодження спинного мозку.

<p>IRB2 Дорожній велосипед</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Односторонній параліч майже всієї кінцівки зі спастичністю 1-го ступеня і вище. • Двосторонній параліч зі спастичністю нижніх кінцівок 1-го ступеня і вище. • Параліч руки зі спастичністю 1-го ступеня і вище; позитивний одно- чи двосторонній синдром Гофмана, чи помітне поживлення рефлексів, чи суттєві відмінності у рефлексах лівої та правої руки. • Легка та помірна атаксія та атетоз. • Одностороння підколінна ампутація та одностороння підліктьова ампутація (відсутність згину). • Одностороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Двостороння підліктьова ампутація (з використанням протезу, який дозволяє керувати велосипедом, або без протезу). • Одностороння надліктьова та підліктьова ампутація (відсутність згину). • Пошкодження м'язів чи діапазону рухів, подібне до описаного вище.
<p>IRB3 Дорожній велосипед</p>	<p>Відкрита категорія та учасники з незначними фізичними обмеженнями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тілесні ушкодження, несумісні з категоріями IRB1/2, IHB1/2, ITB1, IReB1.
<p>IHB1 Ручний велосипед</p>	<p>Відсутнє чи порушене функціонування нижньої кінцівки, порушена стійкість тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Травма спинного мозку T10 чи більша з мінімальною чи відсутньою рухомістю тулуба. • Травми, подібні до травми спинного мозку T10 з нерухомою нижньою кінцівкою та з мінімальною чи відсутньою рухомістю тулуба. • Важка атаксія та атетоз. • Важкий неамбулаторний односторонній параліч зі спастичністю 3-го ступеня і вище. • Важкий неамбулаторний двосторонній параліч зі спастичністю 3-го ступеня і вище.
<p>IHB2 Ручний велосипед</p>	<p>Неповна втрата функцій нижньої кінцівки, нормальна чи майже нормальна стійкість тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Травма спинного мозку T11 і менше. • Травми, подібні до травми спинного мозку T11 і менше. • Односторонній параліч за спастичністю нижньої кінцівки 2-го ступеня чи більше. • Легка та помірна атаксія та атетоз. • Двостороння надколінна ампутація. • Двостороння поколінна чи надколінна ампутація, чи подібне ушкодження. • Одностороння надколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Одностороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Ушкодження нижніх кінцівок, які перешкоджають безпечному використанню велосипеда.
<p>IReCB1 Лежачий Велосипед</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Травми, які не дозволяють їздити на двоколісному велосипеді чи ручному велосипеді.

Учасники з вадами зору, які потребують «пілотного» велосипедиста:

- 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.

ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

5. **Старт.** Команду “старт” дає асистент, який буде знімати на відео заїзд.
6. **Шоломи.** Учасники повинні одягнути та надійно закріпити шоломи.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ДЛЯ ФОРМИ ТА СПОРЯДЖЕННЯ

7. **Форма:** Велосипедисти повинні бути повністю одягнені, від шиї до середини стегна, у форму, яка складається з футболки чи жилета з довгим рукавом та велосипедних шортів, трико, або суцільного костюма, який поєднує всі вищезгадані елементи.
8. **Протези:** Протези можна використовувати спортсмену з ампутаціями, але їх не можна прикріплювати до велосипеда з міркувань безпеки.
9. **Налаштування велосипеда.** Всі налаштування велосипеда повинні бути зроблені до змагань.
10. **Гальма.** Дорожні та ручні велосипеди, які використовують у перегонах, повинні мати дві окремі гальмівні системи. Дорожні повинні мати окремі гальма на кожному колесі.

РУЧНІ ВЕЛОСИПЕДИ

11. 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.
12. Переднє колесо може відрізнятися діаметром від двох задніх коліс. Переднім колесом керують за допомогою системи, що включає у себе ручки для управління та ланцюг.
13. 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.
14. 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.

15. 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.
16. Дозволено використовувати швидкороз'ємні системи для кріплення тулуба. Вимірювання буде здійснено наступним чином:
 - 16.1. З вищеописаного положення буде виміряна дистанція від землі до середини очей учасника, а потім для порівняння вимірюють 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.
17. У колінній позиції, ноги велосипедиста повинні бути захищені від земної поверхні.
18. 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.
19. 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.

ДОРОЖНІ ВЕЛОСИПЕДИ

20. Велосипедисти повинні відповідати духу та принципам велоспорту.
 - 20.1. 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.
21. 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.
22. Велосипеди повинні бути обладнаними спеціальними ручками на кермі, які дозволять їздити та маневрувати за будь-яких обставин і у повній безпеці. 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.
23. 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.

23.1. Довжина велосипеда не повинна перевищувати 185 см, а ширина – 50 см.

23.2. 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.

ЛЕЖАЧІ ВЕЛОСИПЕДИ (ЛІГЕРАДИ)

24. Лежачий велосипед – це засіб для пересування на трьох колесах, діаметр яких складає від 55 до 70 см. Переднє колесо чи колеса повинні підлягати керуванню; керування заднім колесом чи колесами здійснюється за допомогою системи, яка включає педалі та ланцюг.

25. Лежачий велосипед повинен відповідати загальним правилам Міжнародного союзу велосипедистів.

26. 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.

27. Якщо лежачий велосипед з подвійною задньою віссю не має відмінностей, здійснювати керування потрібно лише одним колесом через різну швидкість коліс на поворотах.

28. Довжина лежачого велосипеда не повинна перевищувати 200 см, а ширина – 95 см.

ДВОМІСНІ ВЕЛОСИПЕДИ (ТАНДЕМ)

29. Довжина двомісного велосипеда не повинна перевищувати 270 см, а ширина – 50 см.

30. Двомісні велосипеди повинні мати дві окремі системи гальм для кожного колеса.

31. 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.

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

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

1. Результати онлайн змагань оголошуються в прямому ефірі, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)

2. Процес зйомки участі у віртуальних змаганнях:

За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою людина, яка перебуватиме з вами на локації (Далі- асистент учасника) веде зйомку відео дотримуючись такої послідовності:

- Асистент за допомогою камери телефону чи іншого пристрою знімає місце змагань з велоспорту.
- Асистент дає команду приготуватись
- Після команди приготуватись асистент повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно учасника велосипед.
- По команді асистента учасник стартує, а його асистент включає відлік на секундомірі, також учасник самостійно обирає активність “Ride” у додатку Strava та натискає “Start” .
- Фініш і старт учасника повинен бути в одній точці
- Після фінішу учасник зупиняє запис треку у Strava, а його асистент відлік секундоміра, все вищеперелічене має бути зафіксоване на відео яке присилає учасник.

1. Результати змагань оголошуються в прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine. Про час та дату прямого ефіру буде повідомлено додатково (попередня дата 06 грудня 2020)
2. Медалі будуть надсилатись по пошті протягом тижня після оголошення результатів

ВЕСЛУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРІ

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з веслування на тренажері відкриті для всіх учасників; чоловіки та жінки змагаються в окремих категоріях.
2. Організатори онлайн ігор залишають за собою право змінювати формат спортивних змагань (описаних нижче), залежно від кількості поданих заявок. Всі оновлення будуть повідомлені за необхідності.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	ОБЛАДНАННЯ	УЧАСНИКИ
IR1	Статичне сидіння (пласке чи пряме) та засіб для тримання в разі порушення функції стискання.	Використання однієї руки та тулуба, чи обох ушкоджених рук без задіяння тулуба: <ul style="list-style-type: none">• Потрійна ампутація.• Параліч чотирьох кінцівок (травма спинного мозку на T2 і вище).• Ушкодження трьох чи більше кінцівок, що призводить до втрати функцій (<3 ММТ).• Чотири ампутовані кінцівки (щонайменше до половини кожної кінцівки).
IR2 <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».	Використання рук та плечей з пошкодженням тулубом, ноги паралізовані: <ul style="list-style-type: none">• Двостороння надколінна ампутація разом зі стегною кісткою, яка за довжиною менша, ніж половина відстані від ліктьового відростка до кінця найдовшої кінцівки.• Травма спинного мозку T12, повне чи майже повне ураження.
IR3	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.	Учасники з ушкодженням(-ми) верхніх кінцівок і/або ушкодженням однієї ноги/однієї руки на одній стороні. Веслує однією рукою або з протезом: <ul style="list-style-type: none">• Геміплегія.• Ампутація вище або нижче ліктя (в т.ч. крізь зап'ястя) або аналогічне ушкодження.• Функціональні порушення або біль у верхній кінцівці, що спричиняє втрату функції. <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>IR4</p> <p>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>Відсутня/обмежена функція ніг зі збереженням функції тулуба. Використовує тулуб та руки для веслування:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двостороння ампутація разом з коліном. • Двостороння надколінна ампутація разом зі стегновою кісткою, яка за довжиною більша, ніж половина відстані від ліктьового відростка до кінця найдовшої кінцівки. • Тяжке ушкодження нижньої кінцівки (<3 ММТ) з порушеним згинання коліна. • Зменшений діапазон рухів одного чи обох колін, що перешкоджає згинанню. • Тілесні ушкодження, які несумісні з рухомим сидінням. • Двобічна підколінна ампутація або аналогічне ушкодження
<p>IR5</p> <p>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>Використання ніг, рук та тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одностороння підколінна ампутація, ампутація разом з коліном, надколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Двостороння підколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Втрата трьох чи більше фаланг на одній руці. • Артродез гомілковостопного суглоба, що призвів до втрати більше 70% діапазону рухів. • Обвисання стопи – травма малогомілкового нерва. • Одно- чи двостороння черезплюсна ампутація • 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.
<p>IR6</p>		<p>Відкрита категорія та учасники з незначними фізичними обмеженнями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тілесні ушкодження, несумісні з категоріями IR1 – IR5.

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.

ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

6. Сидіння та кріплення:
 - 6.1. 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 момент нахилу вперед

під час веслування. Метою кріплення (пасків) є забезпечити постійний контакт попереку із сидінням, тому воно (кбезпеки повинні бути закріплені у статичному полоріплення) повинно бути досить щільним. Паски жєнні учасника, коли хребет випрямляєтьєя, піднімаючи вагу верхньої частини тіла за допомогою рук, а сідниці та спина залишаються у контактї 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.

6.2. Основні плоскі сидіння матимуть щонайменше 1 пасок.

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

6.4. Регульовальні паски застосовуютьєя 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.

7. **Коефіцієнт спротиву.** Змагання відбуваютьєя на ергометрах 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

8. **Команди старту :**

8.1. Процедури старту: Коли учасник сїв за тренажер, асистент подає команду «Взяти рукоять, слідкувати за монїтором».

8.2. Учасник в меню тренажєра обирає режим веслування 1 хв або 4 хв .

8.3. Процедура старту. Кожні перегони починаютьєя за командою асистєнта.

9. Суддя при перегляді відео може дисквалїфікувати учасника за недотримання правил.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

1. Результати онлайн змагань оголошуютьєя у прямому ефірі, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)

2. Процєс зйомки участї у віртуальних змаганнях:

3. За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою людина, яка перебуватимє з вами на локації (Далї- асистєнт учасника) веде зйомку відео дотримуючись такої послїдовностї:

- Асистєнт за допомогою камери телефону чи іншого пристрою знімає місце змагань з веслування на тренажерї.
- Асистєнт дає команду приготуватись

- Після команди приготуватись асистент повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно учасника і тренажер .
 - Після того як камера встановлюється дається команда старт.
 - Після фінішу на екрані висвітлюється результат який повинна зафіксувати камера.
3. Результати змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)
 4. Медалі будуть надсилатись поштою протягом тижня після оголошення результатів (Пропоную додати пункт - всі деталі будуть роз'яснені на відео)

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Усі учасники змагань з легкої атлетики повинні дотримуватися правил чесної гри, з повагою ставитися до правил.
2. На онлайн змагання з легкої атлетики не розповсюджуються вимоги Всесвітньої антидопінгової агенції (ВАДА), однак ми очікуємо, що всі учасники будуть дотримуватись ключових принципів «чистого спорту».
3. Учасник змагань повинен дотримуватись правил онлайн змагань. В разі порушення загальних правил суддя може дискваліфікувати учасника.
4. Змагання з легкої атлетики проводяться на треку під відкритим небом або в закритому приміщенні, яке доступне у місці проживання. На треку має бути видно розмітку відповідно до виду спорту: доріжка для бігу, яма для стрибків або сектор для штовхання ядра.


ЗМАГАННЯ НА ТРЕКУ

ФОРМАТ

5. Чоловікам та жінкам в категоріях IT1 – IT8 будуть запропоновані наступні змагання:
 - 5.1. 100 м
 - 5.2. 400 м
 - 5.3. 1500 м

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

- 6 Категоризацію змагань проводить організаційний комітет на основі категоризації до Invictus Games The Hague 2020.
- 7 Кожен учасник онлайн 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>З ушкодженнями нижніх кінцівок нижче коліна:</p> <ul style="list-style-type: none">• З одно-або двосторонньою підколінною ампутацією або аналогічною травмою.• З помірним порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.

<p>IT2 Учасники пересуваються самостійно</p>	<p>З ушкодженнями нижніх кінцівок вище коліна:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З одно- чи двосторонньою надколінною або поколінною ампутацією або аналогічною травмою. • З ушкодженнями, подібними до одно- чи двосторонньої надколінної або поколінної ампутації. • З важким порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.
<p>IT3 Учасники пересуваються самостійно</p>	<p>З ушкодженнями верхніх кінцівок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З односторонньою надліктьовою, поліктьовою чи підліктьовою ампутацією. • З двосторонньою надліктьовою, поліктьовою чи підліктьовою ампутацією. • З ушкодженнями, подібними до вищевказаних. • З дезартикуляцією плечового суглоба • З функціональними порушеннями або больовим синдромом, які унеможливають використання верхньої кінцівки (в такому випадку учасник має бігти з рукою, зафіксованою на тулубі)
<p>IT4 Сидячи</p>	<p>З порушенням функцій ноги, але зі збереженням часткового чи повного контролю тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З травмою спинного мозку рівня T8 чи нижче. • З двосторонньою надколінною ампутацією. • З гіпертонією – підвищенням пружності та тону м'язів (3-го ступеня і вище), несумісною зі стоячою категорією. • З атаксією, спричиненою черепно-мозковою травмою або іншим ушкодженням верхньої частини тулуба, несумісним зі змаганнями у стоячій категорії. • З помірним порушенням рівноваги від гіпертонії, атетозу або атаксії в ногах з впевненим контролем тулуба та рук.
<p>IT5 Сидячи</p>	<p>З паралізованими ногами та з майже чи зовсім відсутньою рухливістю тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З ушкодженням спинного мозку на T7 і вище. • Тяжке порушення балансу, що вражає ноги, тулуб та руки.
<p>IT6 Сидячи</p>	<p>З вадами зору:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • За бажанням — із залученням поводиря.
<p>IT7 Учасники пересуваються самостійно</p>	<p>Учасники відкритої категорії та з незначними фізичними обмеженнями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одно- чи двостороння ампутація верхньої кінцівки до зап'ястя; • Ампутація нижньої кінцівки дистальніше Лісфранка чи довжина пошкодженої стопи більше половини здорової. • Помірні порушення координації або балансу без явних проявів гіпертонії, атаксії, атетозу • Порушення та ушкодження, несумісні з категоріями IT1-IT6
<p>IT8 Сидячи</p>	<p>З ушкодженнями, що не належать до стоячого класу, але не відповідають критеріям IT4-IT6:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ушкодження нижніх кінцівок, що не дають виступати стоячи, але не відповідають IT4/5/6. • Вади, пов'язані з больовими відчуттями, що обмежують здатність бігти.

МЕДАЛІ

9. Переможці змагань, у яких беруть участь чотири (4) або більше учасників, будуть нагороджені золотою, срібною та бронзовою медаллю.
10. Переможці змагань, у яких беруть участь три (3) учасники, будуть нагороджені золотою та срібною медаллю.
11. Переможці змагань, у яких беруть участь два (2) учасники, будуть нагороджені золотою медаллю.
12. У командних видах спорту, усі учасники команди будуть нагороджені медалями (у кількості, що не перевищує максимальну визначену кількість учасників команди для даного виду спорту).
13. У разі нічії, усі призери будуть нагороджені. Наприклад, якщо у двох претендентів на перше місце однаковий результат, нагороджені золотими медалями будуть обоє. Далі за порядком, учасник, який здобув друге місце, отримає срібну медаль, третє — бронзову.

ЗАЛІК ЧАСУ

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

ОСОБЛИВОСТІ ДЛЯ УЧАСНИКІВ НА ІНВАЛІДНИХ ВІЗКАХ

16. Учасникам з категоріями IT4 та IT5 дозволяється використовувати повсякденний інвалідний візок або ж візок для бігу на дистанціях 100м, 400 м та 1500 м. Змагання з атлетики на візку повинні проводитись на рівній поверхні. 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.

СПРИНТИ НА 100М

17. Стартові колодки (для учасників, що самостійно пересуваються): Спортсмени можуть використовувати стартові колодки (але не обов'язково), та вони не зобов'язані при цьому починати забіг з 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

18. Для учасників, які самостійно пересуваються (стартові команди дає асистент який знімає процес на відео):

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

18.2. Команда асистента «Увага»: учасник повинен приготуватися до бігу та завмерти після команди асистента .

18.3. Стартує учасник після команди «Старт» від асистента.

19. Для учасників на візках:

19.1. «Команда асистента «На старт»: учасники повинні зайняти свої позиції на стартовій лінії.

19.2 «Команда асистента «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.

19.3. Стартує учасник після команди «Старт» від асистента.

ФАЛЬСТАРТ ТА ВИХІД ЗА МЕЖІ ДОРІЖКИ

20. Фальстарт: Якщо учасник не виконав умови в пунктах 19. 1 і 19.2. Рішення приймає суддя після перегляду відео.

ЗАБІГ НА 1500 М

21. Стартові команди: «Команда асистента «На старт». Учасник повинен зафіксуватися на старті та чекати команди асистента старт.

ЗМАГАННЯ НА ПОЛІ: ШТОВХАННЯ

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

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

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ШТОВХАННЯ

23. 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.
24. Форма: Форма повинна щільно прилягати до тіла, щоб нічого не заважало суддям чесно оцінити учасника.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
IF1	<p>3 ушкодженнями нижніх кінцівок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одно- або двостороння підколінна, поколінна або надколінна ампутація. • Травми, подібні до одно- чи двосторонньої підколінної, поколінної або надколінної ампутації. • З різницею довжини ніг щонайменше у 7 см і більше. • З одно- чи двосторонньою ампутацією чи травмою, близькою до ампутації за Лісфранком. • Учасники з помірним ушкодженням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу, що можуть потребувати допоміжного спорядження для кращої мобільності.
IF2	<p>3 ушкодженнями верхніх кінцівок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одно- або двостороння підліктова, поліктова або надліктова ампутація. • Травма, порівняна з одно- або двосторонньою підліктовою, поліктовою або надліктовою ампутацією. • Одностороння ампутація або порівняне ушкодження ближче до зап'ястя. • Ампутація великого пальця ТА тенара АБО аналогічна травма. • Ампутація ЧОТИРЬОХ пальців на рівні або вище сумісності п'ясно-фалангових суглобів або аналогічна травма. • Геміплегія. • Моноплегія виключно верхніх кінцівок.
IF3	<p>3 вадами зору:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
IF4	<p>Учасники відкритої категорії та з незначними фізичними обмеженнями (обирається якщо учасник з фізичними обмеженнями бажає змагатися у вищій категорії ніж та, що відповідає його основному ушкодженню):</p> <ul style="list-style-type: none"> • З незначними порушеннями рівноваги/балансу без явних проявів гіпертонії, атаксії, атетозу • З одно- чи двосторонньою ампутацією нижніх кінцівок, віддаленою від ампутації за Лісфранком, чи ушкодження ступні більш ніж наполовину (чи подібні травми). • З ампутацією чи травмою дистального ряду зап'ястя. • З двосторонньою ампутацією чотирьох пальців чи п'ястних кісток чи подібною травмою • З будь-яким тілесним ушкодженням, яке не відповідає категоріям IF1/IF2/IF3.

IF5 Сидячи	<p>З ушкодженнями нижніх кінцівок, але тулуб та руки функціонують нормально:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одно-або двостороння підколінна, поколінна або надколінна ампутація чи подібна травма. • Травма спинного мозку на L1 або нижче. • Помірна гіпертонія, атаксія або атетоз ніг. • ЧМТ з гіпертонією, атаксією або атетозом.
IF6 Сидячи	<p>З ушкодженням нижніх кінцівок зі зменшеним функціональним контролем тулуба або з потрійними ампутаціями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З травмою спинного мозку T1-T11, з обома рівнями включно. • З двосторонньою надколінною ампутацією, відстань якої від великої стегнової кістки до кінця ампутованої кінцівки менша, ніж від ліктьового відростка до найдовшої частини верхньої кінцівки. • З помірною атаксією, гіпертонією, атетозом, що уражають ноги, тулуб та одну руку. • З потрійною ампутацією: 3 або більше кінцівок зі значними ушкодженнями (ММТ <3) та якщо нижні кінцівки мають: а) односторонню геміпельвектомію + надколінну ампутацію б) двосторонню надколінну ампутацію.
IF7 Сидячи	<p>Без функціонального контролю тулуба з/без пошкоджень верхніх кінцівок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З травмою спинного мозку на T7 чи вище та аналогічними травмами. • З неповним ушкодженням спинного мозку з помірними або тяжкими вадами верхніх кінцівок, в т.ч. (але не обмежуючись) порушення функції хвату, трицепса/біцепса, зап'ястя та частковою/повною втратою функцій тулуба, нижньої кінцівки. • Тяжка форма атаксії, атетозу, гіпертонії, що розповсюджується на тулуб та всі чотири кінцівки.
IF8 Сидячи	<p>З ушкодженнями, що не належать до стоячого класу, але не відповідають критеріям IF5/6/7:</p> <ul style="list-style-type: none"> • З ушкодженням нижніх кінцівок, що не дають виступати стоячи, але не відповідають IF5/6/7. • З порушеннями, пов'язаними з больовими відчуттями, що не дають метати снаряд стоячи.

ФОРМАТ

25. Кожному учаснику надано 3 залікові спроби для штовхання ядра.

КОНСТРУКЦІЯ КРІСЕЛ ДЛЯ ШТОВХАННЯ ЯДРА

26. Використання. Інструкції щодо крісел та конструкцій для штовхання наведено нижче:

- 26.1 Максимальна висота крісла/конструкції разом з подушкою у якості сидіння не повинна перевищувати 75 см.
- 26.2 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 штовхання разом стійкою, яка тримає крісло.
- 26.3 Кожна конструкція для штовхання 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.

26.4 У конструкції також може бути міцна стійка для утримання крісла, зроблена з металу, скловолокна 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.

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

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

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

27.1. Випадково впускає знаряддя.

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

27.3 Торкнеться ремня, який кріпить конструкцію, за межами кола під час здійснення кидка сидячи.

28. Сектори. Щоб кидок було зараховано, ядро повинно влучити у сектор для штовхання.

29. Штовхання ядра сидячи учасники здійснюють зі спеціального кола у сидячому положенні. Правильне сидяче положення повинно бути таким:

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

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

30. 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.

31. 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

ФОРМАТ ЗМАГАНЬ

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

33. Кожен учасник матиме 3 спроби.

34. Маркери. Маркери розставляють біля лінії розбігу. Учасник може скористатися одним чи двома маркерами під час розгону та стрибка.

35. 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, все вище зазначене має бути чітко видно відео яке присилає учасник. Вимірювання проводить ассистент.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
IJ1 Учасники пересуваються самостійно	З ушкодженнями нижніх кінцівок нижче коліна: <ul style="list-style-type: none"> • З одно-або двосторонньою підколінною ампутацією або аналогічною травмою. • З помірним порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.
IJ2 Учасники пересуваються самостійно	З ушкодженнями нижніх кінцівок вище коліна: <ul style="list-style-type: none"> • З одно- чи двосторонньою надколінною або поколінною ампутацією. • З ушкодженнями, подібними до одно- чи двосторонньої надколінної або поколінної ампутації. • З тяжким порушенням динамічної рівноваги з явними проявами гіпертонії, атаксії або атетозу.
IJ3 Учасники пересуваються самостійно	З ушкодженнями верхніх кінцівок: <ul style="list-style-type: none"> • З одно- або двосторонньою надплітьовою, політьовою чи підплітьовою ампутацією або аналогічним ушкодженням. • З дезартикуляцією плечового суглоба • З функціональними порушеннями або больовим синдромом, які унеможливають використання верхньої кінцівки. (в такому випадку учасник має змагатись з рукою, зафіксованою на тулубі) • З порушенням координації тільки верхніх кінцівок.
IJ4 Учасники пересувають ся самостійно	З вадами зору: <ul style="list-style-type: none"> • 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.
IJ5 Учасники пересуваються самостійно	Учасники відкритої категорії та з незначними фізичними обмеженнями: <ul style="list-style-type: none"> • Одно- чи двостороння ампутація верхньої дистально до зап'ястя. • Ампутація нижньої кінцівки дистальніше Лісфранка або довжина пошкодженої стопи більше половини здорової • Ушкодження, несумісні з категоріями IJ1-IT6 • Незначна гіпотонія – 1-й ступінь. • Помірна гіпертонія/атаксія/атетоз

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

36. Результати онлайн змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)

37. Процес зйомки участі у віртуальних змаганнях:

За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою асистент учасника веде зйомку відео дотримуючись такої послідовності

- Асистент знімає місце проведення змагань.
- Асистент дає команду приготуватись
- Після команди приготуватись повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно його і локацію змагань, яму для стрибків у довжину, позицію для штовхання ядра.(мається на увазі не все вище перелічене а конкретно те в якому виді виступає учасник)
- По команді асистента “старт” учасник змагань стартує у своїй визначеній доріжці.(Камера має знаходитись так щоб було видно спортсмена і показник секундоміра, для учасників які беруть участь у бігах на 100м,400м, 1500м)
- По команді асистента учасник штовхає ядро.
- По команді асистента учасник робить розбіг і стрибає
- Після фінішу асистент показує результат (для учасників які беруть участь у забігу 100м, 400м, 1500м)
- Після штовхання ядра асистент вимірює на яку відстань штовхнув спортсмен, при чому камера має знаходитись так, щоб було видно результат вимірювання.

38. Результати змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року).

39. Медалі будуть надсилатись по новій пошті протягом тижня після оголошення результатів

ПАУЕРЛІФТИНГ

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з пауерліфтингу онлайн 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 додавання до ваги учасників з ампутованими кінцівками зверніться до пункту 13 (нижче).

3. Організатори онлайн змагань з пауерліфтингу залишають за собою право на власний розсуд змінювати формат спортивних змагань.

4. Змагання проходитимуть згідно з правилами Міжнародного паралімпійського комітету з пауерліфтингу.

ФОРМАТ — ЖИМ ЛЕЖАЧИ

5. Змагання проходитимуть у 3 вагових категоріях для жінок та трьох вагових категоріях для чоловіків, як зазначено вище.

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.

СИСТЕМА РАУНДІВ

8. У змаганні є три раунди. Атлет на відео замовляє вагу в асистента

9. Штангу потрібно навантажувати поступово, за принципом підвищення ваги.

10. Закінчивши раунд, учасник має визначити вагу для наступної спроби і сказати її асистенту. Це потрібно встигнути зробити за 1 хвилину додаткового часу (яка почнеться з моменту, коли учасник встане з лави).

11. Додаткова вага для учасників з ампутованими кінцівками:

11.1. Ампутація щиколотки – додати 0,5 кг для всіх вагових категорій.

11.2. Підколінна ампутація – додати 1 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 1,5 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.

11.3. Надколінна ампутація – додати 1,5 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 2 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.

11.4. Дезартікуляція стегна – додати 2,5 кг, якщо маса тіла до 67 кг; 3 кг, якщо маса тіла 67,01 кг та більше.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

12. Під час жиму лежачи голова, плечі, сідниці, ноги та обидві п'яти повинні знаходитись на лаві чи торкатися до неї.

13. . Учасник повинен завжди міцно обхоплювати штангу пальцями. Внутрішній бік вказівного пальця не повинен виходити за межі 81-сантиметрових позначок на штанзі.

14. **Порядок виконання вправи.** Під час жиму лежачи, учасник може скористатися допомогою наглядачів/навантажувачів чи взяти штангу самотужки.

15. Якщо учасник вибрав допомогу навантажувачів, штанга може бути подана лише на висоті витягнутих рук.

16. Після того, як учасник взяв штангу, він повинен тримати її на рівні витягнутих рук, із «замкненими» ліктями до команди «старт», яку подасть асистент.

17. Команда «старт» повинна бути виголошена чітко та одразу після того, як асистент переконується, що учасник міцно тримає штангу на рівні витягнутих рук із замкненими ліктями. У момент виголошення команди, асистент повинен також надати візуальний сигнал, який являє собою мах витягнутої руки вниз.

18. Жим: Після команди «старт», учасник, міцно тримаючи штангу, повинен опустити до грудей та зафіксувати без зайвих рухів, а потім підняти уверх.
19. Штанга не повинна занадто сильно втискатись в груди після того, як вона її торкнулась, щоб це не було розцінено як допомога при виконанні нормативу.
20. Піднімати штангу уверх потрібно рівномірно, щоб відстань між руками на штанзі була відповідною дожині рук. Під час жиму штанги уверх руки не повинні хитатися чи труситися (так званий «танок штанги»). Під час жиму штанги уверх можна зупинитися, але ні в якому разі не опускати її вниз до грудей.
21. Асистент 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.
22. Під час виголошення команди, асистент також повинен подати візуальний сигнал: зворотній рух витягнутою рукою.
23. Учасник має повернути штангу на стійку тільки після того, як асистент дав команду «стійка» (rack). Учасник може скористатись допомогою страхувальників.
24. **Дискваліфікація.** У разі недотримання вимог виконання нормативу, судді, під час живого ефіру, повинні зареєструвати спробу як «NO LIFT» за однією з нижченаведених технічних причин:
- 24.1. Якщо учасник не почув команд асистента (наприклад, почав жим чи поставав штангу на стійки, а команди «старт» чи «зараховано» ще не прозвучали).
- 24.2. Будь-який рух рук убік вздовж штанги під час жиму.
- 24.3. Будь-яке надмірне опускання чи закидування штанги з/на груди.
- 24.4. Коли очевидно, що надмірне опускання штанги на груди посприяло виконанню жиму.
- 24.5. Будь-який рух штанги униз під час жиму уверх (можна зупинитися, але не опускати штангу униз).
- 24.6. Незакінчена спроба жиму, наприклад, коли не вдалося повністю випрямити руки під час жиму штанги.
- 24.6.1. 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.
- 24.7. Будь-який нерівний рух під час віджимання штанги, так званий «танок штанги».
- 24.8. 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).

24.9. 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.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

- Результати онлайн змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)
- Процес зйомки участі у віртуальних змаганнях:

За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою людина, яка перебуватиме з вами на локації

- Асистент за допомогою камери телефону чи іншого пристрою знімають місце змагань з пауерліфтингу, та показує на камеру годинник де відображається час і дата .
- Після цього камера перехотить на учасника який замовляє вагу
- Після замовлення ваги учасник, або його асистент завантажують штангу згідно пункту 9, камера повинна бути розміщена таким чином щоб було видно як навантажується штанга грифами.
- Асистент дає команду приготуватись
- Після команди приготуватись повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно його і лавку для жиму, а також ноги учасника які повинні бути зафіксовані.
- По команді асистента згідно пункту 17 та 19 учасник змагань виконує жим, камера повинна бути розміщена так, щоб учасник і лавка для пауерліфтингу була на одній лінії, а також щоб було чутно на відео команди асистента.
- Дана процедура повторюється усі 3 підходи.
- Після жиму оголошується результат асистентом, та показує на камеру годинник де відображається час і дата.

ПЛАВАННЯ

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. Змагання з плавання відкриті для всіх учасників; чоловіки та жінки змагаються в окремих категоріях.
2. Організатори онлайн змагань лишають за собою право на власний розсуд змінювати формат спортивних змагань.
3. Змагання проводитимуться згідно з правилами Міжнародного параолімпійського комітету. Нижче наведено стислий виклад та правил.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

КАТЕГОРІЯ	УЧАСНИКИ
ISA	<p>Учасник використовує 1 руку і тулуб, ампутація 4 кінцівок, або обмежене використання обох рук без тулуба. Відсутність функції нижніх кінцівок. Може стартувати в воді або на блоках.</p> <ul style="list-style-type: none">• Потрійна ампутація або порівняне ушкодження всіх 3 кінцівок з втратою функцій.• Тетраплегія (травма спинного мозку на рівні T4 (або вище) повна або еквівалентна неповна лезія):<ul style="list-style-type: none">a) Неактивний тулуб, тому нестабільний в воді;b) Балансування вперед і в сторони значно ускладнене;c) Серйозне підволікання ноги, бедра не можуть триматись на воді;d) Адаптований старт.• Ампутація 4 кінцівок мінімум до половини: двостороння надколінна та двостороння поліктьова або надліктьова ампутація.• Черепно-мозкова травма з функціональною квадриплегією, еквівалентною трьом ампутаціям кінцівок на рівні або вище колін та ліктів.<ul style="list-style-type: none">a) Порушена циклічність рухів рук та ніг;b) Значне підволікання кінцівок у воді;c) Ускладнені товчкові зусилля;d) Порушена координація. <p>Адаптований старт</p>

ISB	<p>Учасник використовує руки та плечі, обмежена функція нижніх кінцівок. Може робити ефективний гребок та оберт рукою для руху вперед при підволіканні або ампутації нижніх кінцівок. Може мати порушення функції тулуба. Стартує в воді або на блоках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двостороння надколінна ампутація або поколінна ампутація чи подібне ушкодження. • Двостороння надліктьова або підліктьова ампутація, поліктьова ампутація чи подібне ушкодження. • Одностороння надколінна ампутація та одностороння надліктьова ампутація на тій самій або протилежній стороні або порівняне ушкодження • Геміплегія з комбінованою втратою 50% або більше ММТ/амплітуди руху (PRoM) в порівнянні з протилежною стороною. Має бути обмеження з зусиллі та об'ємі у всіх функціональних рухах: <ul style="list-style-type: none"> a) Одна рука може повністю контролювати гребок, тоді як уражена рука генерує мінімальне зусилля b) Уражена рука не здатна здійснити повний цикл (обмежений вхід/вихід) c) Порушення балансу тіла d) Ефективний товчок зменшений на ефективній стороні, послаблене відштовхування та розворот • Травма спинного мозку між T5-L1, включаючи ці рівні
ASC	<p>Ушкодження верхньої(-них) кінцівки(-вок), що унеможливають гребок, повний цикл руху руки (обмежений вхід/вихід) при можливості руху вперед за рахунок нормальної функції тулуба/ніг або порушення нижніх кінцівок, що призводять до обмеженого циклу руху ніг, а прискорення і баланс досягається за рахунок руху рук. Може стартувати в воді або на блоках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одностороння підліктьова ампутація. • Двостороння підліктьова ампутація. • Двостороння ампутація по зап'ястя. • Одностороння надліктьова або поліктьова ампутація. • Ушкодження 1 руки із значним функціональним порушенням, напр., травма плечового сплетення. • Двостороння ампутація нижче коліна з менше ніж 1/3 залишкової довжини кінцівки, або аналогічне порушення: <ul style="list-style-type: none"> a) Товчок можливий, але прискорення помірне b) Часткова втрата балансу у воді c) Може підтримувати повний цикл руху руками • Повна травма спинного мозку L2-L3 <ul style="list-style-type: none"> a) Товчок може здійснюватись тільки для балансу, а не прискорення; b) Може стартувати стоячи, але не в повну силу; c) Не може розвинути максимальне зусилля ногами при штовханні та поворотах; d) Мінімальна втрата функції тулуба; e) Може підтримувати повний контрольований цикл руху руками. <p>Якщо функція верхньої кінцівки обмежена через біль, плавець має гребти однією рукою.</p>

ФОРМАТ

6. Басейн: учасникам дозволено на власний розсуд обирати басейн та його довжину.

7. Індивідуальні змагання: Запропоновані нижче змагання будуть запропоновані чоловікам та жінкам у кожній категорії.

7.1.50 м вільним стилем.

7.2.100 м вільним стилем.

ОДЯГ ТА СПОРЯДЖЕННЯ

8. Учасникам заборонено використовувати будь-яке додаткове спорядження (таке як захисні рукавиці, ласты, плавці, пов'язки чи клейкі речовини та ін.) чи костюм для плавання, який сприятиме швидкості, плавучості чи витривалості під час змагань.
9. Учасникам рекомендується використовувати спорядження для плавання (шапочка, окуляри).

СТАРТ

10. Команду про старт дає людина, яка знімає заплив на відео.

ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ

11. Вільний стиль означає, що у змаганнях з цього виду плавання учасник може плисти будь-яким стилем.
12. У ході запливу, на фініші учасник повинен торкнутися стіни будь-якою частиною тіла.
13. На всій дистанції, за виключенням відрізка не більше 15 м після початку або повороту, «будь-яка частина тіла пловця повинна розривати поверхню води».
14. Для учасників категорії S1-5 (ISA) після кожного маху будь-яка частина тіла повинна виходити з води. Повноцінним махом вважається повний оберт плечового суглоба(ів) та/чи повний рух стегна вгору/вниз.
15. Під час вільного стилю учасники не будуть дискваліфіковані за стійку на підніжжі, але ходити чи відштовхуватися від нього заборонено

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

1. Результати онлайн змагань оголошуються

2. Процес зйомки участі у віртуальних змаганнях:

За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою людина, яка перебуває з вами на локації (Далі- асистент учасника) веде зйомку відео дотримуючись такої послідовності:

- Асистент за допомогою камери телефону чи іншого пристрою знімає місце змагань з плавання.
- Асистент дає команду приготуватись
- Після команди приготуватись асистент повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно учасника, басейн секундомір.
- Після того як камера встановлюється асистент дає команду старт після якої учасник починає заплив.

- Після фінішу асистент демонструє секундомір на камеру де вказано час учасника.
1. Результати змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року).
 2. Медалі будуть надсилатись поштою протягом тижня після оголошення результатів

СТРІЛЬБА З ЛУКА

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

1. У цьому документі викладено загальні правила онлайн змагань з лука
2. На Онлайн змагань з лука не розповсюджуються вимоги Всесвітньої антидопінгової агенції (ВАДА), однак ми очікуємо, що всі учасники будуть дотримуватись ключових принципів «чистого спорту».

КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ

3. Онлайн змагань з стрільби з лука відкриті для військовослужбовців і ветеранів усіх родів військ, які отримали ушкодження (травми, поранення, захворювання) під час або внаслідок виконання своїх службових обов'язків .
4. Учасник змагань повинен дотримуватись загальних правил під час стрільби онлайн. В разі порушення загальних правил судді після перегляду відео учасника можуть винести рішення про його дискваліфікацію.

КАТЕГОРИЗАЦІЯ

5. Категоризація відбувається згідно даних вказаних учасником при реєстрації. Організаційний комітет лишає за собою право перевірити вказану інформацію.

КАТЕГОРІЯ	ОПИС
IA1	Початківці Жінки, які почали брати участь у заходах зі стрільби з лука після 1 листопада 2019 року — класичний лук
IA2	Початківці Чоловіки, які почали брати участь у заходах зі стрільби з лука після 1 листопада 2019 року — класичний лук
IA3	Просунуті Жінки, у яких досвід стрільби з лука більше року — класичний лук
IA4	Просунуті Чоловіки, у яких досвід стрільби з лука більше року — класичний лук
IA5	Професіонали Жінки, у яких досвід стрільби з лука більше року — блочний лук
IA6	Професіонали Чоловіки, у яких досвід стрільби з лука більше року — блочний лук

МЕДАЛІ

6. Переможці змагань, у яких беруть участь чотири (4) або більше учасників, будуть нагороджені золотою, срібною та бронзовою медаллю.
7. Переможці змагань, у яких беруть участь три (3) учасники, будуть нагороджені золотою та срібною медаллю.

8. Переможці змагань, у яких беруть участь два (2) учасники, будуть нагороджені золотою медаллю.
9. У разі нічії, усі призери будуть нагороджені, наприклад, якщо у двох претендентів на перше місце однаковий результат, нагороджені золотими медалями будуть обоє. Далі за порядком, учасник, який здобув друге місце, отримає срібну медаль, третє — бронзову.

ФОРМАТ ЗМАГАНЬ

10. Індивідуальні спортивні змагання: учасники можуть належати лише до однієї з таких категорій:

10.1. Початківці жінки — класичний (олімпійський лук) (IA1)

10.2. Початківці чоловіки — класичний (олімпійський лук) (IA2)

10.3. Просунуті жінки — класичний (олімпійський лук) (IA3)

10.4. Просунуті чоловіки — класичний (олімпійський лук) (IA4)

10.5. Професіонали жінки — блочний лук (IA5)

10.6. Професіонали чоловіки — блочний лук (IA6)

11. Індивідуальні змагання зі стрільби з лука передбачають змагання в приміщенні або на вулиці, в яких учасники матимуть чотири (4) серії по три (3) стріли. Після кожної серії відбувається підрахунок результату.

12. **Відстань для стрільби:** Відстань для стрільби становить 18 м.

13. **Правила щодо обладнання:** Все обладнання має відповідати правилам Міжнародної федерації за стрільби з лука (WAF).

14. Розмір мішені:

12.1. Початківці — класичний (олімпійський лук) (IA1/IA2) –мішень WA 60 см.

12.2. Просунуті — класичний (олімпійський лук) (IA3/IA4) – одинарна мішень WA 40 см.

12.3. Професіонали — блочний лук (IA5/IA6) – потрійна мішень WA 40 см.

15. Підрахунок очок:

13.1. Початківці з олімпійським луком (IA1/IA2) та Просунуті з олімпійським луком (IA3/IA4) — очки підраховуються з використанням 10 зовнішніх кілець для олімпійського луку.

13.2. Професіонали з блочним луком (IA5/IA6) — бали підраховуються з використанням 10 внутрішніх кілець для блочного луку.

ТЕХНІЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ

16. Допоміжне спорядження має допомагати учасникам стріляти з лука у загальних змаганнях, але не повинно покращувати їхній результат.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОНЛАЙН ЗМАГАНЬ

1. Результати онлайн змагань оголошуються у прямому ефірі на YouTube каналі Invictus Games Team Ukraine, дата та час якого будуть оголошені додатково (попередньо 06 грудня 2020 року)

За допомогою телефону, камери чи іншого пристрою асистент учасника веде зйомку відео дотримуючись такої послідовності

- Асистент знімає локацію де відбувається стрільба.
 - Асистент дає команду приготуватись до стрільби
 - Після команди приготуватись до стрільби асистент повинен зафіксувати камеру таким чином, щоб на одній лінії було видно учасника і мішень.
 - По команді асистента учасник змагань робить серію пострілів по мішені
 - По закінченню стрільби учасник разом з камерою підходить до мішені, на відео учасника повинна чітко бути видна мішень і стріли
 - Дана процедура продовжується протягом трьох сетів.
2. Результати змагань оголошуються на спортивному шоу онлайн суддями.
3. Медалі будуть надсилатись по пошті протягом тижня після оголошення результатів

