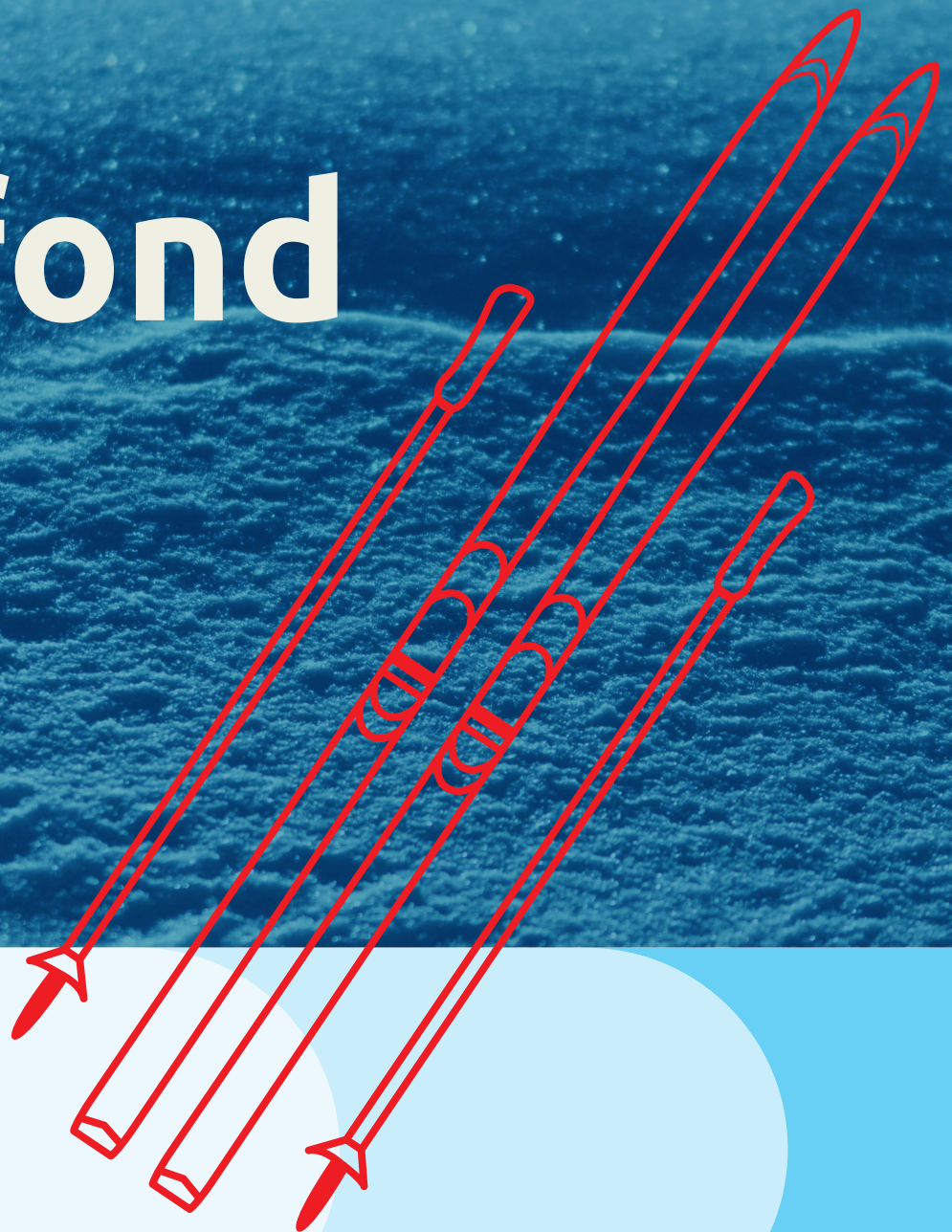


Règlements des sports d'hiver

Ski de fond



Toutes les compétitions de ski de fond d'Olympiques spéciaux Canada sont régies par le Règlement sportif officiel de l'organisme.

En tant que programme national de sport, Olympiques spéciaux Canada a aligné son règlement de ski de fond sur ceux de la Fédération internationale de ski (FIS) et de Nordiq Canada. Ces derniers s'appliquent donc, sauf en cas d'incompatibilité avec le Règlement sportif officiel d'Olympiques spéciaux Canada, où les règles spécifiques suivantes s'appliquent.

SECTION A - Épreuves officielles

100 m	style classique	500 m	style libre
500 m	style classique	1 km	style libre
1 km	style classique	2,5 km	style libre
2,5 km	style classique	5 km	style libre
5 km	style classique	7.5 km	style libre
7,5 km	style classique	10 km	style libre
10 km	style classique	3x1 km	style libre
3x1 km	style classique		

SECTION B - Règles de compétition



- I. Les skieurs doivent prendre part à un minimum de deux épreuves et à un maximum de trois, en plus d'un relais.
- II. La course de 100 mètres se skie obligatoirement en classique.
- III. L'épreuve de 500 mètres prend place sur une piste en boucle à double trace, aménagée sur le plat.
- IV. Les épreuves de 1 à 10 kilomètres prennent place sur une piste en boucle à double trace, dont le tiers se skie en montée, le tiers en descente et le tiers sur le plat, avec des virages. Les zones de départ et d'arrivée doivent être aménagées le plus possible l'une de l'autre.
- V. On autorise les entraîneurs à courir (et non à skier) à côté des skieurs sur une distance maximale de 50 mètres pour les conseiller et leur indiquer leur temps de passage. Aucun contact physique n'est permis.
- VI. Passage des relais : Les skieurs passent le relais en touchant leur coéquipier (généralement à la main ou au corps). Le passage des relais doit avoir lieu dans la zone prévue à cette fin (zone de passage des relais).

Les relayeurs skient à côté du skieur à relayer et non derrière*.

***N.B. : En skiant derrière le coéquipier à relayer, on pourrait donner l'impression qu'on l'aide par une poussée au moment du relais ; or, il est interdit d'aider un coéquipier.**

- VII. Pénalités pour infractions commises par les entraîneurs* :
 - première infraction - avertissement donné à l'entraîneur ;
 - deuxième infraction - expulsion de l'entraîneur.

***N.B. : Contrairement aux règlements de la FIS et de Nordiq Canada, qui pénalisent les athlètes pour les infractions commises par leurs entraîneurs, les skieurs d'OS ne sont pénalisés que pour les infractions qu'ils commettent personnellement.**

- VIII. Ordre de départ : Pour les épreuves à départ individuel, les skieurs partent tour à tour à intervalle de 30 secondes, du plus rapide au plus lent.

Section C - Équipement et règles de sécurité

Toute obstruction ou collision survenant au cours d'un dépassement est imputée au skieur qui dépasse, pour autant que le skieur doublé se soit comporté de façon réglementaire. Il incombe au skieur le plus rapide de dépasser le plus lent.

Section D - Direction d'épreuve

- I. Course à relais : Pour éviter un encombrement excessif de la zone de passage des relais, le contrôleur de la course convoque les relayeurs (3 ou 4 à la fois) à l'approche de leur coéquipier.
- II. On doit poster des officiels tout autour du parcours pour en assurer la surveillance complète.

