



Snežnice

Športové pravidlá

Special Olympics





OBSAH

1.	OFICIÁLNE PRAVIDLÁ.....	3
2.	OFICIÁLNE DISCIPLÍNY.....	3
2.1	Preteky na 25 m.....	3
2.2	Preteky na 50 m.....	3
2.3	Preteky na 100 m.....	3
2.4	Preteky na 200 m.....	3
2.5	Preteky na 400 m.....	3
2.6	Preteky na 800 m.....	3
2.7	1600 m.....	3
2.8	Preteky na 5 km.....	3
2.9	Preteky na 10 km.....	3
2.10	4 x 100 m Štafetové preteky.....	3
2.11	4 x 200 m Štafetové preteky.....	3
2.12	4 x 400 m Štafetové preteky.....	3
2.13	4 x 100 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay).....	3
2.14	4 x 200 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay).....	3
2.15	4 x 400 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay).....	3
3.	DRÁHY.....	3
3.1	Dráha trate.....	3
3.2	Trate na dlhé vzdialenosti.....	3
3.3	Jednotlivé usporiadanie disciplín by malo obsahovať nasledujúce:.....	3
4.	VYBAVENIE.....	4
4.1	Snežnice.....	4
4.2	Obuv.....	4
4.3	Palice.....	5
4.4	Štartové čísla.....	5
5.	PERSONÁL.....	5
5.1	Funkcionári.....	5
5.2	Povinnosti funkcionárov.....	5
6.	PRAVIDLÁ SÚŤAŽE.....	5
6.1	Kontrola vybavenia.....	5
6.2	Štart.....	5
6.3	Preteky.....	6
6.4	Diskvalifikácia.....	7
6.5	Cieľ.....	7
6.6	Štafetové preteky.....	7
	Príloha A: ZAKRIVENÁ ŠTARTOVÁ ČIARA.....	9



1. OFICIÁLNE PRAVIDLÁ

Oficiálnymi športovými pravidlami Special Olympics sa riadia všetky súťaže Special Olympics pre súťaže Snežníc. Special Olympics, Inc. je medzinárodným riadiacim orgánom pre Snežnice.

Viac informácií nájdete v Článku 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, ktoré sa týkajú kódexov správania, štandardov odbornej prípravy, zdravotných a bezpečnostných požiadaviek, rozdelenia, ocenenia, kritérií na postup do vyššej úrovne súťaže a unifikovaných športov.

2. OFICIÁLNE DISCIPLÍNY

Škála disciplín je určená na to, aby ponúkala športové príležitosti pre športovcov všetkých schopností. Programy môžu určovať ponúkané disciplíny a v prípade potreby aj usmernenia pre riadenie týchto disciplín. Tréneri sú zodpovední za poskytovanie tréningov a výber disciplín zodpovedajúcich športovým schopnostiam a záujmom jednotlivých športovcov.

Nasleduje zoznam oficiálnych disciplín, ktoré sú k dispozícii na hrách Special Olympics.

- 2.1 Preteky na 25 m
- 2.2 Preteky na 50 m
- 2.3 Preteky na 100 m
- 2.4 Preteky na 200 m
- 2.5 Preteky na 400 m
- 2.6 Preteky na 800 m
- 2.7 1600 m
- 2.8 Preteky na 5 km
- 2.9 Preteky na 10 km
- 2.10 4 x 100 m Štafetové preteky
- 2.11 4 x 200 m Štafetové preteky
- 2.12 4 x 400 m Štafetové preteky
- 2.13 4 x 100 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay)
- 2.14 4 x 200 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay)
- 2.15 4 x 400 m Unifikované športové štafetové preteky (Unified Sports® Relay)

3. DRÁHY

3.1 Dráha trate

- 3.1.1 Dráha trate predstavuje 400 m kontinuálnu slučku so šírkou trate minimálne jeden meter pre každého pretekára v preteku.
- 3.1.2 Traťová slučka o vzdialenosti 400 metrov by mala byť prevažne rovinatá.
- 3.1.3 Dráha by mala byť pripravená tak, aby podmienky boli podobné pre všetky časti trate.
- 3.1.4 Smer preteku by mal byť dovnútra naľavo.

3.2 Trať na dlhé vzdialenosti

- 3.2.1 Trať na dlhé vzdialenosti 1600 m a dlhšie by mala ponúkať rôznorodosť terénov a slučiek v okolí.

3.3 Jednotlivé usporiadanie disciplín by malo obsahovať nasledujúce:



- 3.3.1 Preteky na 25, 50 a 100 m
 - 3.3.1.1 Beží sa v jednej rovinatej dráhe alebo na separatnej dráhe, aby disciplíny mohli bežať súbežne.
 - 3.3.1.2 Mali by byť vyznačené a vymedzené pruhy na tratiach pre disciplíny na 25, 50 a 100 metrov.
 - 3.3.1.3 Tieto pruhy by mali mať šírku najmenej jeden meter, pričom sú výhodnejšie širšie pruhy až do šírky 1,7 metra.
- 3.3.2 Preteky na 200 m
 - 3.3.2.1 Preteky sa bežia na časti dráhy na 400 metrov.
- 3.3.3 Preteky na 400 m
 - 3.3.3.1 Preteky sa bežia na jeden okruh na dráhe na 400 metrov.
- 3.3.4 Preteky na 800 m
 - 3.3.4.1 Preteky sa bežia na dva okruhy na dráhe 400 metrov.
- 3.3.5 1600 m
 - 3.3.5.1 Preteky sa bežia po rozmanitom teréne a 400 m okruh sa môže použiť na štart a koniec preteku.
- 3.3.6 Preteky na 5 km a 10 km
 - 3.3.6.1 Preteky sa bežia po rozmanitom teréne v stope.
- 3.3.7 4 x 100 m Štafetové preteky
 - 3.3.7.1 Preteky sa bežia na 400 m okruhu s tromi výmennými zónami.
 - 3.3.7.2 Každá zóna má dĺžku 20 metrov a je zreteľne označená.
 - 3.3.7.3 Začiatok zóny musí byť čo najbližšie k štartovej čiare.
- 3.3.8 4 x 200 m Štafetové preteky
 - 3.3.8.1 Preteky sa bežia na 400 m okruhu s dvomi výmennými zónami.
 - 3.3.8.2 Zóna výmeny bude mať dĺžku 20 metrov a bude zreteľne označená.
 - 3.3.8.3 Začiatok zóny musí byť čo najbližšie k štartovej čiare.
- 3.3.9 4 x 400 m Štafetové preteky
 - 3.3.9.1 Preteky sa bežia na 400 m okruhu s jednou výmennou zónou.
 - 3.3.9.2 Zóna výmeny bude mať dĺžku 20 metrov a bude zreteľne označená.
 - 3.3.9.3 Začiatok zóny musí byť čo najbližšie k štartovej čiare.

4. VYBAVENIE

4.1 Snežnice

- 4.1.1 Samotný rám snežnice nesmie byť menší ako 17,78 cm x 50,8 cm (7 palcov x 20 palcov). Toto meranie sa vykoná v najdlhšom bode a v najširšom bode snežnice. Meranie rámu sa neberie pozdĺž zakrivenej línie. To znamená, že snežnice majú rámy s najmenej dvomi bodmi, ktoré sú minimálne 17,78 cm od seba (šírka) a najmenej dva body, ktoré sú vzdialené minimálne 50,8 cm (dĺžka).
- 4.1.2 Výrobcom montované prstové a päťové trakčné hroty sú prijateľné. Pripojenie akýchkoľvek ďalších "hrotov" nie je povolené.
- 4.1.3 Snežnica sa skladá z rámu a siete alebo z pevného podkladového materiálu.
- 4.1.4 Chodidlo musí byť pripevnené prostredníctvom montážneho systému viazania na snežnicu.
- 4.1.5 Súťažiaci by mali nosiť rovnaký štýl, značku, typ, veľkosť snežníc a typ oblečenia pre rozdeľovacie súťaže a finálovú súťaž konkrétnej disciplíny.

4.2 Obuv



- 4.2.1 Súťažná obuv môže byť, ale nie je obmedzená na bežecké topánky, turistické topánky alebo snežné topánky. Všetci pretekári musia mať obuté topánky.
- 4.3 Palice
 - 4.3.1 Použitie palíc je dobrovoľné.
- 4.4 Štartové čísla
 - 4.4.1 Štartové čísla musia byť počas súťaže viditeľné v prednej časti hrude.

5. PERSONÁL

- 5.1 Funkcionári
 - 5.1.1 Veliteľ tratí
 - 5.1.2 Veliteľ pretekov
 - 5.1.3 Hlavný štartér
 - 5.1.4 Asistent štartéra
 - 5.1.5 Cieľový rozhodca
 - 5.1.6 Rozhodcovia
 - 5.1.7 Veliteľ časomieri
 - 5.1.8 Pri väčších pretekoch môžu byť pridaní technickí delegáti alebo iní funkcionári.
- 5.2 Povinnosti funkcionárov
 - 5.2.1 Veliteľ tratí zodpovedá za prípravu, udržiavanie a kontrolu trate tak, aby zodpovedala oficiálnym športovým pravidlám. (t.j. fyzické rozloženie / označenie trate).
 - 5.2.2 Riaditeľ pretekov dohliada na priebeh pretekov, legálnosť vybavenia a či sú špecifikácie pretekov v súlade s oficiálnymi pravidlami.
 - 5.2.3 Hlavný štartér zahajuje štartovú postupnosť, keď sa súťažiaci zoradia. Štartový rozhodca rozhodne, či je štart platný alebo neplatný.
 - 5.2.4 Štartér zabezpečí, aby všetci pretekári boli pred začiatkom správne umiestnení za štartovou čiarou. Asistent štartéra stojí desať (10) metrov od štartovej čiary a zastaví súťažiacich aby nepokračovali v pretekoch, ak je vyhlásený neplatný štart.
 - 5.2.5 Cieľový rozhodca zaznamená čas a štartové číslo pretekárov ako prechádzajú cez cieľovú čiaru, aby určil ich konečné poradie.
 - 5.2.6 Rozhodcovia sú pridelení na pozície pozdĺž trate, aby dohliadali na priebeh pretekov a sledovali dodržiavanie pravidla o pohybe (pokroku).
 - 5.2.7 Hlavný časomerač je zodpovedný za smerovanie a koordináciu úradníkov pracujúcich v meracej oblasti. Dohliada na manuálne časy a elektronické meranie času; slúži ako záložný rozhodca a pomáha cieľovému rozhodcovi.

6. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

- 6.1 Kontrola vybavenia
 - 6.1.1 Všetky snežnice a štafetové kolíky budú odmerané a skontrolované rozhodcom pred každou súťažou.
 - 6.1.2 Súťažiaci musia vždy nosiť svoje pridelené číslo v pozícii viditeľnej pre rozhodcov.
- 6.2 Štart
 - 6.2.1 Na začiatku preteku musia mať súťažiaci oba cípy svojej snežnice za štartovou čiarou, ktorá je identifikovaná na snehu buď farbou, alebo inou formou označenia.



Žiadna časť hrude alebo oblečenia pretekára nemôže byť v kontakte so štartovou čiarou, alebo snehom pred štartom.

- 6.2.2 Všetky podpery, ako sú bloky alebo otvory, ktoré dávajú konkurenčnú výhodu na štarte sú zakázané.
- 6.2.3 Všetci pretekári v každej divízii musia štartovať na štartovej čiare vedľa seba naraz. Štarty s časovými intervalmi nie sú.
- 6.2.4 Súťažiaci môžu začať preteky / opustiť štartovú plochu po štartovom signáli.
- 6.2.5 Štartový povel bude nasledovný:
 - 6.2.5.1 Slovný povel musí byť "Pretekári pripravíť" (očakáva sa, že súťažiaci drží svoju pozíciu).
 - 6.2.5.2 Štartový signál musí byť verbálny "GO" alebo výstrel zo štartovacej pištole.
 - 6.2.5.3 Na pomoc súťažiacim so sluchovým postihnutím môže byť použitý ďalší indikátor (vlajka). Štart dotykom sa môže použiť pre športovca so zrakovým postihnutím.
- 6.2.6 Neplatný štart
 - 6.2.6.1 Každý súťažiaci, ktorý vyrazí pred štartovým signálom, mu bude udelený neplatný štart.
 - 6.2.6.2 Neplatný štart nastáva, keď pretekár výrazne posunie akúkoľvek časť tela pred štartovým signálom po zaujatí pripravenej polohy po povel "Pretekári pripravíť" a pred štartovým signálom.
 - 6.2.6.3 Rozhodca by mal identifikovať a upovedomiť súťažiaceho, ktorému je udelený z neplatného štartu.
 - 6.2.6.4 Každý súťažiaci, ktorý zapríčiní dva neplatné štarty v tom istom závode, bude z tohto preteku vylúčený.

6.3 Preteky

- 6.3.1 Iba funkcionári a súťažiaci zúčastňujúci sa pretekov majú povolené byť na trati.
- 6.3.2 Pri využívaní zakrivenej trate musí veliteľ trate zabezpečiť, aby všetci pretekári mali možnosť prejsť rovnakú vzdialenosť buď použitím zakriveného štartu alebo iným spôsobom diktovaným tvarom trate. Pozrite si prílohu A na diagram zakriveného štartu.
- 6.3.3 Súťažiaci sa nesmie posunúť ďalej ako tri metre, pokiaľ nemá obidve snežnice na nohách.
- 6.3.4 Udávanie tempa - "Pacing" nie je povolené. Pacing sa definuje ako pohyb, spolu s, pred, tesne za alebo vedľa súťažiaceho na viac ako 3 metre osobami, ktoré sa nepodieľajú na tom istom závode, alebo použitím akéhokoľvek druhu časovacieho zariadenia, ktoré sa používa na informovanie súťažiaceho o jeho súťažnom čase.
- 6.3.5 V pretekoch na vzdialenosti 25 m, 50 m a 100 m by sa mal každý pretekár od štartu do cieľa držať v pridelenom pruhu. Pokiaľ nebola získaná nejaká materiálna výhoda alebo nedošlo k impedancii alebo stretu s iným pretekárom, súťažiaci nebude vylúčený, ak opustí svoj pruh.
- 6.3.6 Pravidlo dvoch minút
 - 6.3.6.1 Ak počas preteku súťažiaci padne, má ťažkosti so snežnicou alebo viazaním, alebo opustí dráhu, má dve minúty na to, aby problém napravil. V každých pretekoch na 100 metrov alebo viac, sa musí súťažiaci posunúť najmenej 20 m každé dve minúty smerom k cieľovej čiare.
 - 6.3.6.2 Súťažiaci, ktorý nedodrží dvojminútový limit, alebo obdrží akúkoľvek pomoc, bude diskvalifikovaný.



- 6.3.6.3 Najbližší rozhodca bude zodpovedný za jedno minútové upozornenie a časovanie porušenia.
- 6.3.6.4 Rozhodcovia by mali dať súťažiacemu 2 minúty na to, aby sa vrátil späť na trať, predtým než zaintervenujú, iba ak nastane situácia, ktorá predstavuje bezpečnostný problém pre súťažiaceho alebo ostatných súťažiacich na trati.

6.4 Diskvalifikácia

- 6.4.1 Rozhodcovia majú právomoc nariadiť, aby preteky boli zopakované s vylúčením akéhokoľvek diskvalifikovaného súťažiaceho.
- 6.4.2 Súťažiaci alebo štafetový tím budú diskvalifikovaní za nasledujúce.
 - 6.4.2.1 Nesprávne predbiehanie, alebo bránenie inému súťažiacemu, alebo akýkoľvek iný zámerný zásah do iného pretekára.
 - 6.4.2.2 Zabránenie tomu, aby iný pretekár predbehol.
 - 6.4.2.3 Blokovanie alebo bránenie inému súťažiacemu a jeho pohybu. Skutok musí byť posúdený ako nie náhodný, aby viedol k diskvalifikácii.
 - 6.4.2.4 Opustenie určenej trate.
 - 6.4.2.5 Zapríčinenie dvoch neplatných štartov.
 - 6.4.2.6 Nesprávna výmena v štafetovej výmennej zóne.
 - 6.4.2.7 Nedodržiavanie pohybu v rámci dvojminútovej lehoty.
 - 6.4.2.8 Pohyb o viac ako tri metre bez toho, aby obidve snežnice boli pripevnené k nohám.
 - 6.4.2.9 Prekonanie cieľovej čiary bez oboch snežníc na nohách.
 - 6.4.2.10 Prijatie fyzickej pomoci kedykoľvek po prekročení štartovej čiary na začiatku preteku, alebo pred tým, ako prekročí cieľovú čiaru.
 - 6.4.2.11 Použitie nevhodných (neschválených) snežníc alebo štafetového kolíka.
- 6.4.3 Bez ohľadu na to, či došlo k diskvalifikácii, rozhodca má vo výnimočných prípadoch tiež právomoc nariadiť, aby pretek bol opakovaný, ak to považuje za spravodlivé a rozumné.

6.5 Cieľ

- 6.5.1 Pretekár dokončil preteky, keď jeho trup dosiahne vertikálnu rovinu cieľovej čiary. Trup sa vyznačuje hlavou, krkom, ramenami, nohami, rukami a chodidlami.
- 6.5.2 Pretekár musí mať obe snežnice na nohách pri prekročení cieľovej čiary.

6.6 Štafetové preteky

- 6.6.1 Výmena
 - 6.6.1.1 Určená výmenná zóna je 20 metrov dlhý priestor na zvislej rovine rozprestierajúci sa medzi dvoma čiarami na dráhe vo vzdialenosti 20 metrov. Zóny začínajú a končia na okrajoch zónových čiar bližšie k štartovej čiare v smere preteku.
 - 6.6.1.2 Správna výmena štafetového kolíka musí prebiehať v rámci výmennej zóny medzi prichádzajúcim a odchádzajúcim bežcom.
 - 6.6.1.3 Súťažiaci čakajúci na štafetový kolík budú zoradení na dráhe pred štartom preteku (pre štafetu 4 x 100 m), alebo ako vedúci bežec prejde 200 m značku (pre štafetu 4 x 400 m) v rovnakom poradí (z vnútra von) ako poradie príslušného prichádzajúceho člena tímu.
 - 6.6.1.4 Pretekári, ktorí čakajú na štafetový kolík, môžu zaujať vnútornú pozíciu na trati, keď prichádzajú členovia tímu, za predpokladu, že neblokujú alebo nenarážajú do iného súťažiaceho, alebo nebránia inému súťažiacemu v pohybe.



- 6.6.1.5 Súťažiaci v štafetovom preteku na 4 x 100m, ktorý sa chystá prijať štafetový kolík, môže začať bežať maximálne 10 metrov pred výmennou zónou. Na trati sa označí značka, ktorá označuje túto rozšírenú hranicu. Ak súťažiaci nedodrží toto pravidlo, jeho tím bude diskvalifikovaný.
- 6.6.1.6 Ak štafetový kolík padne na zem, musí byť zdvihnutý súťažiacim, ktorému padol. Súťažiaci môže opustiť svoju dráhu, aby zdvihol štafetový kolík, za predpokladu, že si tím neskráti bežaný úsek. Navyše ak štafetový kolík padne takým spôsobom, že sa pohybuje bokom alebo dopredu v smere behu (vrátane za cieľovou čiarou), súťažiaci, ktorý ho vyhodil, musí po jeho zdvihnutí ho vrátiť aspoň do bodu, kde ho mal naposledy v ruke, predtým ako bude pokračovať v pretekoch. Za predpokladu, že tieto postupy budú prijaté tam, kde je to vhodné a žiadnemu inému pretekárovi sa pritom nebránilo v pohybe, padnutie štafetového kolíka nesmie viesť k diskvalifikácii. Ak súťažiaci nedodrží toto pravidlo, jeho tím bude diskvalifikovaný.
- 6.6.1.7 Štafetový kolík musí byť predaný v rámci výmennej zóny. Predanie štafetového kolíka začína prvým dotykom prijímajúceho pretekára na štafetový kolík a je dokončené v momente, keď je v ruke iba prijímajúceho pretekára. Vo vzťahu k výmennej zóne je rozhodujúca len pozícia štafetového kolíka. Odovzdanie štafetového kolíka mimo výmennej zóny bude mať za následok diskvalifikáciu.
- 6.6.2 Diskvalifikácia štafety
 - 6.6.2.1 Súťažiaci by sa mali pred prijatím a / alebo po odovzdaní štafetového kolíka zdržať vo svojom priestore alebo pozícii paralelne s vnútorným okrajom dráhy, až kým nie je priestor dráhy uvoľnený, aby sa predišlo prekážaniu ostatným súťažiacim. Ak súťažiaci bráni členovi iného družstva tým, že opustí pozíciu alebo dráhu, jeho tím bude diskvalifikovaný.
 - 6.6.2.2 Pomoc medzi členmi tímu tlačením, alebo akoukoľvek inou metódou vedie k diskvalifikácii tohto tímu.
 - 6.6.2.3 Pretekári v štafete na 4 X 400 m nesmú začať bežať mimo výmenných zón a musia začať v tejto zóne. Ak súťažiaci nedodržia toto pravidlo, jeho tím bude diskvalifikovaný.
- 6.6.3 Štafetový kolík
 - 6.6.3.1 Štafetový kolík musí byť hladká dutá trubica s kruhovým profilom, vyrobená v jednom kuse z dreva, kovu alebo iného pevného materiálu.
 - 6.6.3.2 Kovové štafetové kolíky sú prijateľné, ale pri manipulácii s holou kožkou za chladného počasia je potrebná opatrnosť.
 - 6.6.3.3 Dĺžka kolíka musí byť 280 až 300 milimetrov.
 - 6.6.3.4 Vonkajší priemer je 40 milimetrov a nesmie vážiť menej ako 50 gramov. Štafetový kolík by mal byť farebný, aby bol počas pretekov ľahko viditeľný.
 - 6.6.3.5 Kolík musí byť počas celého preteku držaný v ruke.
 - 6.6.3.6 Súťažiaci si nesmú dávať žiadne látky na ruky, aby tím mohli lepšie uchopiť štafetový kolík.
- 6.6.4 Unifikované Športy®
 - 6.6.4.1 Tímy štafetových unifikovaných športov budú zložené z dvoch športovcov Special Olympics a dvoch unifikovaných partnerov. Poradie pretekárov v štafete záleží na rozhodnutí trénera.
- 6.6.5 Súpiska tímu



- 6.6.5.1 Štafetový tím pozostáva zo 4 pretekárov, každý tím s menej ako 4 pretekármi nemôže štartovať.
- 6.6.6 Účasť
 - 6.6.6.1 Každý pretekár musí dokončiť jednu štvrtinu vzdialenosti celkového úseku štafety. Žiadny súťažiaci nesmie dokončiť viac ako jeden úsek jednej štafety.
- 6.6.7 Postup pri proteste
 - 6.6.7.1 Všetky protesty musia byť predložené písomne.
 - 6.6.7.2 Protesty týkajúce sa rozhodnutia rozhodcu nebudú brané do úvahy.
 - 6.6.7.3 Protesty musia byť na príslušnom Protestnom formulári pre Special Olympics.
 - 6.6.7.4 Protesty musia byť predložené na miesto určené vedením súťaže do 15 minút od uverejnenia neoficiálnych výsledkov.
- 6.6.8 Použitie vodiacich bežcov
 - 6.6.8.1 Vidiaci sprievodca nemôže byť v žiadnom prípade pred športovcom. V žiadnom prípade vodiaci bežec nemôže vytiahnuť alebo posunúť športovca dopredu.
 - 6.6.8.2 Sprievodcovia musia byť jasne identifikovaní, aby boli jasne rozlíšení od konkurencie.

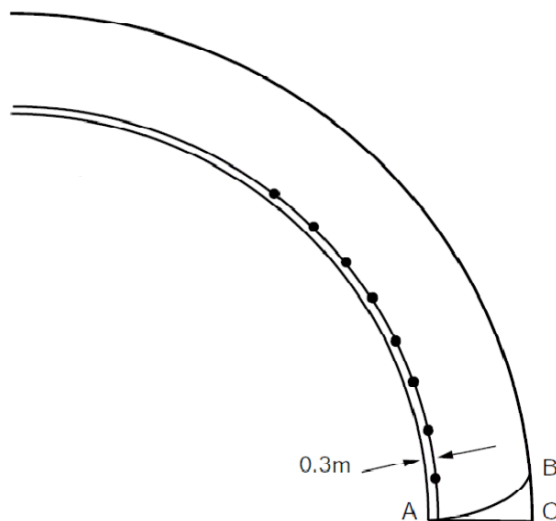
PRÍLOHA A

ZAKRIVENÁ ŠTARTOVÁ ČIARA

Pokyny pre tých, ktorí používajú oblúk

Zakrivené (oblúkové) štartové čiary sa používajú pri všetkých pretekoch Special Olympics snežníc, ktoré nie sú bežané na úplnej rovine (200 metrov a viac a štafety). Zakrivená štartová čiara zabezpečí, aby každý pretekár pretekal na rovnakú vzdialenosť z ktorejkoľvek východiskovej pozície pozdĺž tejto zakrivenej štartovej čiary (tj pretekár začínajúci pozdĺž vonkajšieho okraja trate má rovnakú vzdialenosť ako pretekár štartujúci pozdĺž vnútorného okraja trate).

V nižšie uvedenom diagrame, oblúková čiara v rozpätí od bodu A do bodu B je zakrivená štartová čiara. Športovec štartujúci v bode B prejde na trati rovnakú vzdialenosť ako pretekár štartujúci v bode A.





Zakrivenú štartovú čiaru je možné vytvoriť tak, že zoradíte rad kolíkov vzdialených od seba 3,05 m, 0,3 m od obrubníka - prvý kolík je vo vzdialenosti 0,3 m (12 palcov) od obrubníka. Pre 9,75 metrovú dráhu stačí 10 kolíkov.

Použitím oceľovej pásky alebo lana s dĺžkou 30,48 metra alebo viac a s kolíkom, ktorý je najvzdialenejší od začiatku ako stredom, narysujte oblúk (zakrivená štartová čiara) od žrde až k vonkajšiemu obrubu trate.

Vzdialenosť rozstupov kolíkov - 3,05 metrov - je ľubovoľná ale musia byť dodržané dostatočne presné intervaly.