

# XXIII PUCHAR POŁONIN

Edycja Pucharu Polski 2008 w narciarstwie wysokogórskim

**Miejsce:** Bacówka pod Małą Rawką, Bieszczady

**Termin:** 16 lutego 2008 roku

## PROGRAM ZAWODÓW

### 15.02.2008:

- 19.45 Zamknięcie i wywieszenie list startowych.  
20.00 Odprawa:
1. szczegółowe omówienie trasy zawodów z zastosowaniem środków wizualnych (tablica, rzutnik), w tym odcinków niebezpiecznych; szczegółów technicznych (miejsce obligatoryjnego zdejmowania i zakładania nart, fok, itp.), podanie punktów kontrolnych i punktów kierunkowych, podanie limitu czasu;
  2. wykaz wymaganego wyposażenia;
  3. prognoza pogody i warunków śniegowych: ilości i rodzaju śniegu, przewidywanej temperatury, siły wiatru, stopień zagrożenia lawinowego;
  4. podanie godziny ewentualnej odprawy porannej, przedstartowej kontroli technicznej i startu;
  5. podanie miejsca i godziny wywieszenia wyników i czasu składania protestów.

### 16.02.2008:

- 7.30 Śniadanie.  
8.00 Ewentualna odprawa poranna.  
8.30 Przedstartowa kontrola techniczna (znakowanie nart i kijów, kontrola sprawności detektorów lawinowych, kontrola wyposażenia, itp.).  
9.00 Start.  
17.00 Wywieszenie wyników nieoficjalnych.  
17.00 - 17.15 Przyjmowanie protestów.  
17.15 Wywieszenie wyników oficjalnych.  
17.30 Dekoracja zwycięzców oraz wręczenie nagród.

## TRASY ZAWODÓW

Na skutek konieczności zmiany miejsca zawodów z powodu braku pokrywy śnieżnej, trasy zostaną podane na odprawie wieczornej.

Każdy zawodnik otrzymuje mapkę trasy zgodnie z jego kategorią wiekową. Mapki wykonane są w skali 1:19500 czyli 1cm to 195 m. Trasy zaznaczone są następująco: podejścia – kolor zielony, zjazdy – kolor czerwony. Kolory te mają odniesienie w terenie, przy czym zmiana koloru na mapce czy w terenie oznacza miejsce optymalnego zdjęcia lub założenia fok, więc może się zdarzyć, że na pewnych odcinkach np. krótkich zjazdów, może być zaznaczony kolor zielony. Mapki stanowią integralną część regulaminu.

# REGULAMIN ZAWODÓW

## WARUNKI KLASYFIKACJI

### § 1

W Pucharze Połonin klasyfikowani są wyłącznie zawodnicy posiadający ważną licencję krajową PZA w dyscyplinie narciarstwo wysokogórskie lub licencję ISMC UIAA lub licencję federacji krajowej zrzeszonej w ISMC UIAA.

Zawodnik jest klasyfikowany jeśli zaliczy wszystkie punkty sędziowskie i przejdzie całą trasę z zachowaniem określonych w §13 limitów czasowych.

## FORMUŁA ZAWODÓW

### § 2

Konkurencja indywidualna, pomiar czasu start-meta, start wspólny.

## KATEGORIE ZAWODNIKÓW

### § 3

Zawodnicy klasyfikowani są sześciu kategoriach w zależności od płci i wieku:

Kategoria	Roczniki
Kadetki	1990 - 1992
Kadeci	1990 - 1992
Juniorki	1988-1989
Juniorzy	1988 -1989
Seniorki	1987 i wcześniejsze
Seniorzy	1987 i wcześniejsze

## SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

### § 4

Artykuły wliczone poniżej muszą spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA.

### § 5

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

- Narty** wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem. Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn i 150 cm dla kobiet (dla młodziczek i młodzików minimum 80% wzrostu zawodnika). Wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia lub zjazdu i mogą lecz nie muszą być wyposażone w paski zabezpieczające, na ryzyko zawodnika. Zarówno przednia, jak i tylna część wiązań musi zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej). Stosowanie wiązań i butów biegowych oraz ich pochodnych jest stanowczo zabronione\*.
- Buty** muszą być wystarczająco wysokie by zakrywać kostki, z podeszwami typu Vibram lub podobnymi (podeszwy muszą pokrywać co najmniej 80% powierzchni stopy i mieć minimalną grubość 4 mm). Buty muszą nadawać się do założenia metalowych raków.
- Para kijków** do narciarstwa alpejskiego lub biegowego o maksymalnej średnicy 25 mm z niemetalowymi talerzykami\*.
- Para fok.** Ze względu na zasady ochrony środowiska nie wolno stosować taśm samoprzylepnych i innych środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok.
- Ubranie dolnej połowy ciała**, długie spodnie o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej dwie warstwy ubrania (obydwie z długimi nogawkami: jedna z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru, a druga to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski).
- Ubranie górnej połowy ciała** z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: nieprzepuszczalna dla wiatru, kombinezon narciarski i trzecia warstwa (wszystkie warstwy z długimi rękawami).
- Detektor lawinowy 457 kHz.** Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w pozycji nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie z ciałem zawodnika. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, że urządzenie działa poprawnie. W przypadku gdyby urządzenie popsuło się w trakcie zawodów, zawodnik musi zawiadomić o tym najbliższy punkt kontrolny. Po poinformowaniu o tym fakcie dyrektora zawodów, podejmie on stosowne kroki by zapewnić zawodnikowi bezpieczeństwo.
- Łopata do śniegu** (o wymiarach co najmniej 20x20 cm), nie przerabiana, lecz taka jak została wyprodukowana. Określenie „łopata do śniegu” jest definiowane przez producenta. On ponosi odpowiedzialność za tę definicję.

9. **Płachta ratunkowa** o powierzchni co najmniej 1,8 m kw.
  10. **Rękawice** chroniące całą rękę do nadgarstka **ubrane przez cały czas trwania zawodów**.
  11. **Okulary** przeciwśloneczne z filtrem.
  12. **Plecak** (pojemność minimum 20 litrów, dla młodzików minimum 10 litrów), przy czym w zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak na plecach na odcinkach zjazdowych.
  13. **Kask**. Należy go obowiązkowo nosić na głowie podczas wszystkich zjazdów, a także na wszystkich częściach trasy określonych przez organizatora zawodów podczas odprawy. Kaski muszą być zgodne z normami: EN12492 i UIAA106. **Żaden kask nie gwarantuje pełnego zabezpieczenia przed wszystkimi rodzajami uderzeń.**
  14. **Sprawna czółówka**  
**Wyposażenie zalecane:**
  15. **Kompas lub GPS.**
  16. **Apteczka.**
- \*) Przed startem oznaczone zostaną obydwie narty i obydwa kijki.

#### § 6

Wyposażenie dostarczone przez organizatora:

Numery dla zawodników. Numery dostarczone przez organizatora muszą być noszone w miejscach do tego przeznaczonych przez cały czas trwania zawodów (plecak i/lub numer samoprzylepny na prawym udzie). Nie wolno ich zwiijać ani obcinać.

### ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

#### § 7

Każdy zawodnik, który zostanie dogoniony **musi** obowiązkowo i natychmiast ustąpić drogi zawodnikowi, który mówi: „TRASA”.

#### § 8

Każdy zawodnik w kłopotach może zrezygnować z dalszego udziału w zawodach ze swojej inicjatywy, albo być zdjętym z trasy przez dyrektora zawodów lub jednego z lekarzy organizatorów. Rezygnacja lub zdjęcie z trasy powinna mieć miejsce na punkcie kontrolnym z wyjątkiem okoliczności nadzwyczajnych.

#### § 9

Wszyscy zawodnicy są zobowiązani przyjść z pomocą osobie będącej w niebezpieczeństwie. Jury weźmie pod uwagę czas poświęcony na udzielenie pomocy.

#### § 10

Zabronione jest korzystanie z pomocy zewnętrznej podczas zawodów. **Wyjątek: wymiana kijka; jednak wymiana 2 kijków to już 5 minut kary.**

#### § 11

Każde niestosowne zachowanie lub niestosowanie się do regulaminu zgłoszone do przewodniczącego jury musi być potraktowane zgodnie z regulaminem i zbadane przez jury. Może ono pociągnąć za sobą postępowanie dyscyplinarne.

### DYSKWALIFIKACJA I KARY

#### § 12

Obowiązują następujące zasady:

1. Jakikolwiek przedmiot wymagany przez organizatorów brakujący na punkcie kontrolnym lub na mecie (z wyjątkiem złamanego kijka przekazanego sędziemu) = **3 minuty**
2. Otrzymanie zewnętrznej pomocy: sprzętowej, w manewrach, ustalaniu rytmu podczas podchodzenia lub zjazdu, jedzenia i/lub picia poza wyznaczonymi strefami i innych form pomocy zauważonych przez sędziów = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
3. Porzucenie sprzętu lub śmieci = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
4. Przejście na butach lub holendrowanie na równoległej trasie = **od 3 minut do dyskwalifikacji**
5. Nie respektowanie znaków oznaczających przebieg trasy = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
6. Kiepska postawa sportowa = **od 3 minut do dyskwalifikacji**
7. Brak nart lub butów = **dyskwalifikacja**
8. Wyrządzenie poważnej szkody w środowisku naturalnym = **dyskwalifikacja**
9. Ominięcie punktu kontrolnego = **dyskwalifikacja**
10. Nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na punkcie kontrolnym = **dyskwalifikacja**
11. Jakiegokolwiek działanie uznane za niebezpieczne lub zagrażające bezpieczeństwu lub właściwemu przebiegowi zawodów = **dyskwalifikacja**

### LIMITY CZASOWE

§ 13

Limity czasowe dla poszczególnych kategorii zostaną podane na odprawie wieczornej.

## PROTESTY

§ 14

Czas składania protestów wynosi 15 minut od chwili wywieszenia wyników.

§ 15

Pismenne protesty przyjmuje wyłącznie przewodniczący jury a rozpatruje jury zawodów.

## DEKORACJA ZAWODNIKÓW

§ 16

Zawodnicy, którzy zajęli pierwsze trzy miejsca są obowiązani uczestniczyć w dekoracji. Uzasadniony zamiar nieobecności podczas uroczystości dekoracji któregoś z tych zawodników powinien być zgłoszony przewodniczącemu jury. Nie zgłoszona wcześniej lub nieuzasadniona nieobecność zawodnika powoduje jego dyskwalifikację.

## INFORMACJE DODATKOWE

---

**Organizator zawodów:** Rzeszowski Klub Wysokogórski, tel. 501 536 061, mail: [nowakpp@wp.pl](mailto:nowakpp@wp.pl)  
**Dyrektor Zawodów:** Krzysztof Horodecki 662 058 541  
**Kierownik Tras:** Paweł Nowak tel. 501 536 061, mail: [nowakpp@wp.pl](mailto:nowakpp@wp.pl)  
**Sędzia główny:** Piotr Grzyb, tel. 608 298 348, mail: [p.grzyb@wp.pl](mailto:p.grzyb@wp.pl)

**Zgłoszenia lub pytania:** Paweł Nowak, tel. 501 536 061, mail: [nowakpp@wp.pl](mailto:nowakpp@wp.pl)  
**Biuro zawodów:** Bacówka pod Małą Rawką  
**Dojazd:** Obwodnicą bieszczadzką na wysokość schroniska.  
**Noclegi:** Bacówka pod Małą Rawką oraz baza noclegowa w Ustrzykach Górnych  
**Opłata startowa:** 50 zł.  
**Nagrody:** Puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Dla najlepszego seniora oraz najlepszej seniorki przewidujemy Puchar Mistrza Połonin i Puchar Mistrzyni Połonin.

**Uwagi dodatkowe:**

1. W przypadku wystąpienia złych warunków atmosferycznych możliwe są zmiany tras, ale tylko wg zaznaczonych przebiegów tras A lub B, np. w razie huraganowego wiatru, zagrożenia lawinowego lub braku śniegu możliwe będzie skrócenie trasy dla senierek i seniorów wzdłuż trasy dla młodzików lub juniorów, wtedy pokonują trasę dwukrotnie. Ustalenia przebiegu trasy zostaną podjęte przed odbiorem trasy przez koordynatora z ramienia PZA.
2. Dokładna specyfikacja odnośnie liczby sędziów, ich rozmieszczenia na poszczególnych punktach, liczby osób zabezpieczenia medycznego i ich umiejscowienia zostanie podana najpóźniej miesiąc przed zawodami w osobnym zawiadomieniu.