

# MEMORIAL im. Waldemara SIEMASZKI

## 29 marca 2008 roku, Karkonosze

### Mistrzostwa Polski w Narciarstwie Wysokogórskim

#### PROGRAM ZAWODÓW

##### 28.03.2008:

17.00 – 19.00 rejestracja zawodników

19.30 zamknięcie list startowych

19.45 wywieszenie list startowych

20.00 odprawa:

1. szczegółowe omówienie trasy zawodów z zastosowaniem środków wizualnych (tablica, rzutnik), w tym odcinków niebezpiecznych; szczegółów technicznych (miejsc obligatoryjnego zdejmowania i zakładania nart, fok, raków, wspinania się do lin itp.), podanie punktów kontrolnych i punktów kierunkowych, podanie limitu czasu, podanie punktów odżywczych;
2. wykaz wymaganego wyposażenia;
3. losowanie i rozdanie numerów;
4. prognoza pogody i warunków śniegowych: ilości i rodzaju śniegu, przewidywanej temperatury, siły wiatru, stopień zagrożenia lawinowego;
5. podanie godziny ewentualnej odprawy porannej, przedstartowej kontroli technicznej i startu;
6. podanie miejsca i godziny wywieszenia wyników i czasu składania protestów.
7. podanie miejsca zbiórki i kontroli na wypadek zawieszenia zawodów.

##### 29.03.2008:

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 Mistrzostw Polski i Memoriału Waldemara Siemaszki

17.00 – 17.15 przyjmowanie protestów dot. Mistrzostw Polski i Memoriału Waldemara Siemaszki

17.15 wywieszenie wyników oficjalnych Mistrzostw Polski i Memoriału Waldemara Siemaszki

17.30 dekoracja zwycięzców Mistrzostw Polski i Memoriału Waldemara Siemaszki

18.00 wieczór integracyjny dla zawodników.

#### TRASY ZAWODÓW

Wg załączonych mapek i profili.

\* *Trasy mogą ulec zmianie ze względu na decyzje KPN*

### REGULAMIN ZAWODÓW

#### WARUNKI KLASYFIKACJI

##### § 1

W Memoriale Waldemara Siemaszki 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.

#### FORMUŁA ZAWODÓW

##### § 2

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

#### KATEGORIE ZAWODNIKÓW

##### § 3

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

kategoria	roczniki
kadetki	1990 - 1992
kadeci	1990 - 1992

kobiety	ukończone 18 lat
mężczyźni	ukończone 18 lat

## SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

### § 4

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

### § 5

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

1. **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\*. Narty z wiązaniami muszą ważyć przynajmniej:
  - Dla mężczyzn:  
Minimalna waga (narta + wiązanie): 1000 gramów (bez tolerancji) (para: 2000 gramów)
  - Dla kobiet:  
Minimalna waga (narta + wiązanie): 900 gramów (bez tolerancji) (para 1800 gramów)
2. Buty muszą zakrywać kostkę i posiadać podeszwy typu Vibram lub podobne, przy czym podeszwa taka musi zajmować przynajmniej 75% powierzchni stopy, a nacięcia w niej muszą być głębokie na 4 mm. Minimalna liczba nacięć podeszwy: 8 na obcasie i 15 w części przedniej. (Minimalna powierzchnia nacięcia: 1cm<sup>2</sup>). Buty muszą być przystosowane do zamocowania na nich metalowych raków i muszą być zapinane na minimum dwie klamry.
  - Buty muszą ważyć przynajmniej:
    - Dla mężczyzn:  
Minimalna waga buta: 900 gramów (bez tolerancji) (para 1800 gramów)
    - Dla kobiet:  
Minimalna waga buta: 800 gramów (bez tolerancji) (para 1600 gramów)
3. **Para kijków** narciarskich alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kółkami z tworzywa innego niż metal. Nie poleca się używania kijków wykonanych z włókna węglowego.\*
4. **Para fok.** Ze względu na zasady ochrony środowiska nie wolno stosować taśm samoprzylepnych i innych środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok.
5. **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).
6. **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).
7. **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.
8. **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. **Sonda lawinowa** minimalnej długości 240 cm i minimalnej średnicy 10 mm. Sonda nie może być przerabiana po wyprodukowaniu. Sformułowanie „sonda lawinowa” określa producent i na nim spoczywa odpowiedzialność za tę definicję.
10. **Płachta ratunkowa** powierzchni minimum 1,80 m<sup>2</sup>. Sformułowanie “płachta biwakowa” określa producent i na nim spoczywa odpowiedzialność za tę definicję.
11. **Rękawice** chroniące całą rękę do nadgarstka **ubrane przez cały czas trwania zawodów.**
12. **Okulary** przeciwsłoneczne z filtrem.
13. **Plecak** (pojemność minimum 20 litrów, dla młodzików minimum 10 litrów), przy czym w zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak na plecach na całej trasie zawodów.
14. **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.**

15. **Para metalowych raków** z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi, dopasowanymi do butów zawodnika oraz z paskami zabezpieczającymi. Kiedy raki nie są noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie. Raki nie mogą być modyfikowane. Wymóg nie dot. młodzików.
16. **Uprząż wspinaczkowa** z certyfikatem EU lub UIAA, która nie może być zmodyfikowana. Uprząże własnej produkcji są **absolutnie zakazane**. Wymóg nie dot. młodzików.
17. **Dwie pętle** (zgodne z normami UIAA, długości jednego metra) i dwa karabinki (wytrzymałości minimalnej 22 kN – UIAA). Wymóg nie dot. młodzików.

Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.

\*) Przed startem oznaczone zostaną obydwie narty i obydwaj 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 związać 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 niezastosowanie 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**
12. Niestawienie się do kontroli w miejscu zbiórki wyznaczonym przez organizatora na wypadek odwołania zawodów = **dyskwalifikacja**

### PROTESTY

#### § 13

Czas składania protestów wynosi 30 minut od chwili wywieszenia wyników.

§ 14

Pisemne protesty przyjmuje wyłącznie przewodniczący jury a rozpatruje jury zawodów.

### DEKORACJA ZAWODNIKÓW

§ 15

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.

### BIURO ZAWODÓW I KONTAKT

Schronisko Samotnia: 58-550 Karpacz, tel./fax(075) 7619376, e-mail [schronisko@samotnia.com.pl](mailto:schronisko@samotnia.com.pl)

Zgłoszenia przyjmowane będą do godz. 18.00 14.03.2008.

Opłata startowa: 30pln kadeci, 50pln pozostali.

### ZAKWATEROWANIE:

w schronisku Samotnia, tel (075) 7619376, e-mail [schronisko@samotnia.com.pl](mailto:schronisko@samotnia.com.pl)

w Strzesze Akademickiej tel (075) 753 52 75

w Domu Śląskim tel (075) 753-52-90

**Niezbędna wcześniejsza rezerwacja miejsc!!!**

*SZKOŁA GÓRSKA - Magdalena Siemaszko Arcimowicz*