



**RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI**

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

# RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI

zaprasza na

## XXX Puchar Połonin Memoriał Andrzeja Kusia

### Wetlina, 13.02.2016r

**Termin zawodów:** 13.02.2016r.

**Biuro zawodów:** Schronisko „Pod Wysoką Połoniną”, Wetlina 4, 38-608 Wetlina

**Dyrektor zawodów:** Piotr Grzyb, [p.grzyb@wp.pl](mailto:p.grzyb@wp.pl) tel. 608-298-348

**Sędzia główny:** Krzysztof Horodecki, [khorodecki@vp.pl](mailto:chorodecki@vp.pl), tel. 662-058-541

**Kierownik trasy:** Krzysztof Dudek, [dundol@o2.pl](mailto:dundol@o2.pl), tel. 535-000-126

#### **Program zawodów:**

- **12.02.2016 godz. 20.30** – odprawa zawodników
- **13.02.2016 godz. 8.00** – zamknięcie list startowych
- **godz. 8.30** – kontrola przedstartowa
- **godz. 9.00** – start zawodników
- **godz. 16.00** – Wywieszenie wyników nieoficjalnych.
- **godz. 16.00 - 16.15** – Przyjmowanie protestów.
- **godz. 16.30** – Wywieszenie wyników oficjalnych.
- **godz. 17.00** – Dekoracja zwycięzców oraz wręczenie nagród.
- **godz. 18.00** - .... do oporu. Uroczysta obiadokolacja. Impreza.



## **RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI**

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

---

### **Wpisowe:**

- 60,00 zł przy zapisach online i wpłacie na rachunek RKW z dopiskiem Puchar Połonin do dnia 11.02.2016r, nr konta RKW - 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808,

- w dniach 12-13.02.2016 – 75,00 zł płatne w gotówce w biurze zawodów.

### **Kontakt:**

Piotr Grzyb, tel. 608-298-348

Krzysztof Horodecki, tel. 662-058-541

Krzysztof Dudek, tel. 535-000-126

### **Zgłoszenia:**

<http://www.rkw.org.pl/index.php/xxx-puchar-polonin-memoria-andrzeja-kusia/zapisy-na-xxx-puchar-poonin> lub <http://bgtimesport.pl/zawody/lista/id/139> (do 11.02.2016) lub w biurze zawodów 12-13.02.2016r

### **Planowana trasa:**

Trasa zawodów przebiegać będzie szlakami turystycznymi oraz drogami leśnymi w okolicach Wetliny na północnych i północno-zachodnich zboczach Paprotnej i Jawornika. Start odbędzie się przy żółtym szlaku z Wetliny w kierunku na Jawornik. Następnie trasa wieść będzie wzdłuż szlaku żółtego (początkowo stromo) na Jawornik (później łagodniej) na polanę przed Paprotną. Tam stromym zjazdem terenowym dostaniemy się do doliny potoku Smerek na wys. 700 m npm. Zawodnicy pokonując blisko 500 m deniwelacji terenu wrócą na Paprotną (1199m npm) gdzie rozpocznie się długi zjazd w kierunku Beskidu (700m npm). Tu będzie obowiązywał limit czasowy dla zawodników – 1,5h. Następnie drogą leśną a później w północnym ramieniu wspinają się po raz drugi na Paprotną. Tam odbędzie się drugi zjazd do Beskidu. Z Beskidu do mety pozostanie jeszcze ostatnie podejście do żółtego szlaku na Jawornik i terenowy zjazd do mety zlokalizowanej na łąkach przed Wetliną. Przygotowano dwie trasy w zależności od kategorii wiekowych i chęci uczestników. Trasa „Duża” 18,75 km długości i 1652 m przewyższeń oraz Mała trasa 17,75 km i 1352 m przewyższeń, pomijająca odcinek (zjazd i podejście) do potoku Smerek.

**Organizator zastrzega sobie prawo dostosowania trasy do panujących w dniu zawodów**

**warunków śniegowych.**



**RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI**

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

## REGULAMIN ZAWODÓW

### WARUNKI KLASYFIKACJI

#### § 1

W zawodach klasyfikowani są wszyscy zawodnicy posiadający ważne badania lekarskie (weryfikacja na podstawie oświadczenia zawodnika), którzy ukończą zawody.

### FORMUŁA ZAWODÓW

#### § 2

Klasyfikacja indywidualna. Pomiar czasu liczony od startu do mety. Start wspólny.

### KATEGORIE ZAWODNIKÓW

#### § 3

Zawodnicy klasyfikowani są w pięciu kategoriach oraz trzech podkategoriach, w zależności od płci i wieku (decyduje rok urodzenia):

<b>kategoria</b>	<b>podkategoria</b>	<b>wiek w latach</b>	<b>rok urodzenia</b>
dziewczynki / chłopcy		8 - 14	2002 - 2008
kadetka / kadet		15 - 16 - 17	2001 – 2000 – 1999
juniorka / junior		18 – 19 – 20	1998 – 1997 – 1996
seniorka / senior	espoir K / espoir M	21 – 22 – 23	1995 – 1994 – 1993
		24 do 40	1992 – 1976
	weteranka / weteran	41 do 50	1975 – 1966
nestorka / nestor	master K / master M	51 do 60	1965 – 1956
		61 i więcej	1955 – .....

### SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

#### § 4

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

#### § 5

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

- **Narty** wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem, 80 mm z przodu i 70 mm z tyłu. Narty muszą mieć co



## RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

najmniej 160cm długości dla mężczyzn z wyjątkiem kadetów i 150 cm dla kobiet i kadetów. 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 być jednego producenta i nie mogą one być modyfikowane. Tylna część wiązania musi zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej), przednia część wiązania nie musi mieć bezpiecznika pod warunkiem informacji producenta o braku bezpiecznika. Ciężar minimalny jednej narty z wiązaniem 700g dla kobiet i kadetów, 750g pozostali mężczyźni.

- **Buty** muszą zakrywać kostkę i posiadać podeszwy typu Vibram lub podobne, przy czym podeszwa taka musi zajmować przynajmniej 75% powierzchni podeszwy, 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. Ciężar jednego buta z suchym botkiem 450g dla kobiet i kadetów, 500g dla pozostałych mężczyzn. Skorupy butów nie mogą być modyfikowane. Jedyny dopuszczony przypadek modyfikacji, to modyfikacja przez innego producenta, który ma na to zgodę producenta butów. Skorupa nie może być oklejana taśmą.
- **Para kijków narciarskich** alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kólkami z tworzywa innego niż metal.
- **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: pierwsza to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski, druga z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru i wodoodpornego).
- **Ubranie górnej połowy ciała** z długimi rękawami, o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: pierwsza warstwa (może być z krótkimi rękawami), kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i nieprzepuszczająca wiatru.
- **Płachta ratunkowa** o powierzchni co najmniej 1,8 m kw. Sformułowanie „płachta ratunkowa” określa producent.
- **Rękawice** chroniące całą rękę do nadgarstka **noszone przez cały czas trwania zawodów.**
- **Okulary** przeciwsłoneczne z filtrem lub **gogle** lub **szybka**
- **Plecak** o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone).



## RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

- **Kask.** Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kaski muszą być zgodne z normą UIAA 106.

Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodników:

- **Czapka narciarska lub opaska**
- **Sprawna czotówka**

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

### § 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). Nie wolno ich związać ani obcinać.

## ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

### § 7

Każdy zawodnik, który zostanie doścignięty **musi obowiązkowo** i natychmiast ustąpić drogi zawodnikowi który mówi: „Track” (trasa). Jeśli istnieją dwa ślady, to ślad górny jest dla zawodników szybszych.

### § 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 dowolnej ilości złamanych kijków i złamanych nart – zawodnik musi oddać złamany element sędziemu w punkcie kontrolnym lub punkcie kierunkowym (także na starcie lub na mecie); nowy element można wziąć w dowolnym miejscu trasy od dowolnej osoby.**

### § 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.



**RZESZOWSKI KLUB WYSOKOGÓRSKI**

35-509 Rzeszów ul. Obr. Poczty Gdańskiej 11

PEKAO S.A./O Rzeszów, r-k nr 09 1240 1792 1111 0000 1974 1808 NIP 813-10-91-160

[www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl)

---

## **DYSKWALIFIKACJA I KARY**

### **§ 12**

Wszelkie wykroczenia popełniane przez zawodników mają być zgłaszane przez sędziów do dyrektora zawodów, który informuje o tym przewodniczącego jury. Kary nakłada przewodniczący jury po skonsultowaniu się z jury zawodów zgodnie z obowiązującym regulaminem zawodów w narciarstwie wysokogórskim. Przewodniczący jury informuje zawodników o nałożeniu na nich kary, jeśli to możliwe przed ogłoszeniem wyników.

## **PROTESTY**

### **§ 13**

Czas składania protestów wynosi 15 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. Nieuzasadniona nieobecność zawodnika powoduje jego dyskwalifikację (za wyjątkiem przyczyn zdrowotnych i biletu lotniczego za zgodą przewodniczącego jury).

**Wszelkie kwestie nieujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga Organizator, w oparciu o regulamin zawodów narciarstwa wysokogórskiego dostępny na stronie PZA.**

### **Obsługa zawodów:**

biuro zawodów – 3 osoby

Start / Meta – 4 osoby