

*KOMISJA NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU ALPINIZMU*  
**REGULAMIN ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM**

**Rozdział I: ZGŁOSZENIE ZAWODÓW DO KALENDARZA ZAWODÓW**

§ 1

Organizator zgłasza zawody do kalendarza zawodów w narciarstwie wysokogórskim do **31 października** roku rozpoczynającego sezon we wniosku wg wzoru stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu.

§ 2

Do wniosku niezbędne jest dołączenie regulaminu zawodów, który powinien zawierać:

1. nazwę zawodów;
2. termin zawodów;
3. nazwę organizatora;
4. adres biura zawodów;
5. program zawodów;
6. mapę 1:25 000 tras podstawowych dla poszczególnych kategorii, ich profil i parametry techniczne;
7. mapę 1:25 000 tras zastępczych dla poszczególnych kategorii w przypadku zagrożenia lawinowego (jeśli może zaistnieć) tras podstawowych, ich profil i parametry techniczne;
8. mapę 1:25 000 tras zawodów zastępczych dla poszczególnych kategorii w przypadku niedoboru śniegu na trasach podstawowych, ich profil i parametry techniczne;
9. obsadę ilościową startu, mety i punktów kontrolnych;
10. kategorie zawodników;
11. wymogi sprzętowe;
12. możliwość zakwaterowania;
13. możliwości kontaktu.

§ 3

Komisja Narciarstwa Wysokogórskiego Polskiego Związku Alpinizmu (zwana dalej w skrócie KNW) rozpatruje wnioski i kwalifikuje zawody do kalendarza.

**Rozdział II: TERMIN**

§ 4

Pusty kalendarz zawodów ustalany jest przed sezonem przez KNW w celu koordynacji zawodów krajowych i zagranicznych. Organizatorzy zgłaszający swoje zawody do kalendarza muszą dostosować się do terminów pustego kalendarza .

§ 5

Zmiana przez organizatora wyznaczonego terminu zawodów w trakcie trwania sezonu może skutkować wyłączeniem zawodów z kalendarza zawodów. Decyzję w tej sprawie podejmuje KNW.

**Rozdział III: SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW**

§ 6

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

§ 7

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

1. **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 najmniej 160 cm 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 muszą być jednego producenta i nie mogą 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 to 700g dla kobiet i kadetów, 750g dla mężczyzn. Stosowanie wiązań i butów biegowych oraz ich pochodnych jest stanowczo zabronione\*.

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. Ciężar jednego buta z suchym botkiem to 450g dla kobiet i kadetów, 500g dla mężczyzn. Skorupy butów nie mogą być modyfikowane. Jedyne dopuszczony przypadek modyfikacji, to modyfikacja przez innego producenta, który ma na to zgodę producenta butów. Skorupa nie może być oklejana taśmą.
3. **Para kijków** narciarskich alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kółkami z tworzywa innego niż metal.\*
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: pierwsza to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski, druga z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru, wodoodpornego i oddychającego).
6. **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), nieprzepuszczalna dla wiatru, kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i oddychająca.
7. **Detektor lawinowy 457 kHz.** Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie z ciałem zawodnika. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie czy urządzenie działa poprawnie.
8. **Łopata ratunkowa do śniegu** (o wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm i stylisku w kształcie litery „T” lub „L”), o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm nie przerabiana. Określenie „łopata ratunkowa 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 ratunkowa” 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** o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone). W biegu zespołowym dopuszcza się noszenie nart swoich i partnera pod warunkiem wyposażenia plecaka w drugą parę pasów mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów.
14. **Kask.** Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas wszystkich zjazdów, a także na wszystkich częściach trasy określonych przez organizatora zawodów podczas odprawy. Kaski muszą być zgodne z normą UIAA 106. \*) Przed startem oznaczone

zostaną obydwie narty i obydwa kijki.

## § 8

Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodników, które organizatorzy lub jury mogą wymagać po wcześniejszym ogłoszeniu tych wymagań w materiałach informacyjnych o zawodach:

1. **Czwarta ocieplająca warstwa ubrania górnej połowy ciała** z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika.
2. **Czapka** narciarska lub opaska.
3. **Rękawice** (druga para) lub łapawice.
4. **Okulary przeciwsłoneczne** z filtrem (druga para).
5. **Sprawna czołówka.**
6. **Para metalowych raków** zgodna z normą UIAA 153 z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi, dopasowanych do butów zawodnika oraz z paskami zabezpieczającymi. Kiedy raki nie są noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie. W przypadku specjalnej kieszeni plecaka na raki, kieszeń musi być przypięta do plecaka. Raki nie mogą być modyfikowane. Nieodpowiednie raki lub nieodpowiednie ich użycie prowadzi do dyskwalifikacji. W czasie użycia raki muszą być związane na butach i zabezpieczone paskami.
7. **Uprząż wspinaczkowa** zgodna z normą UIAA 105, która nie może być zmodyfikowana.
8. **Dwa karabinki zakręcane** z automatycznymi zamkami typu K zgodne z normą UIAA 121.
9. **Lina pojedyncza** dynamiczna zgodna z normą UIAA 101 o długości 30m (w zawodach zespołowych). Jeśli nie jest używana, ma być schowana w plecaku lub owinięta wokół ciała.
10. **Lonża z absorberem energii via ferrata** zgodna z normą UIAA 128 bez modyfikacji.
11. **Jedna lub dwie śruby lodowe** zgodne z normą UIAA 151 wpięte w uprząż.
12. **Przyrząd zjazdowy.**
13. **Kompas** (w zawodach zespołowych jeden na zespół).
14. **Altimetr** (w zawodach zespołowych jeden na zespół).
15. **Czekan** zgodny z normą UIAA 152.

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

## § 9

W przypadku oznakowanych i całkowicie zabezpieczonych tras narciarskich, optymalnej pogody i warunków śnieżnych organizator może, po uzgodnieniu z delegatem technicznym, usunąć z listy obowiązkowego sprzętu i wyposażenia:

1. jedną nieprzepuszczającą wiatru, wodoodporną i oddychającą warstwę ubrania górnej i dolnej połowy ciała
2. raki
3. czapkę lub opaskę

## § 10

Wyposażenie dostarczone przez organizatora:

1. Numery dla zawodników. Numery dla kategorii zespołowej i indywidualnej muszą być w innych kolorach. Numery dostarczone przez organizatora muszą być noszone w miejscach do tego przeznaczonych przez cały czas trwania zawodów (plecak i numer samoprzylepny na prawym udzie). Nie wolno ich związać ani obcinać. Organizator może odbierać numery dopiero po kontroli sprzętu i wyposażenia na mecie.
2. Urządzenia elektroniczne (np. chipy) używane do mierzenia czasu bądź kontroli zawodników.
3. Wszelki inny sprzęt za uprzednią zgodą jury.

## Rozdział IV: REKLAMY NA STROJACH ZAWODNIKÓW

### § 11

Organizator zawodów może w celach reklamowych korzystać jedynie z numerów startowych zawodników. Kluby mogą wykorzystywać przestrzeń na ubraniach zawodników.

## **Rozdział V: KONTROLA SPRZĘTU I WYPOSAŻENIA**

### **§ 12**

Kontrola sprzętu i wyposażenia odbywa się przed startem, na mecie i na trasie zawodów. W tym ostatnim przypadku bez zatrzymywania zawodników. Za sprzęt i wyposażenie odpowiedzialny jest zawodnik. W przypadku wątpliwości co do prawidłowości sprzętu zawodnik ma prawo zgłosić się w tej sprawie do jury zawodów na dzień przed zawodami. Przewodniczący jury ma prawo odrzucenia sprzętu nieregulaminowego lub uszkodzonego.

## **Rozdział VI: REJESTRACJA I ODPRAWA ZAWODNIKÓW**

### **§ 13**

Podczas rejestracji zawodników sprawdzane są na podstawie okazanych dokumentów i zapisywane dane personalne zawodnika, tzn. imiona, nazwisko, data urodzenia, przynależność klubowa, świadectwo lekarskie i ubezpieczenie.

### **§ 14**

Rejestracja zawodników, zamknięcie list startowych i wywieszenie zamkniętych list startowych podpisanych przez przewodniczącego jury muszą mieć miejsce **przed** odprawą główną. Listy nie podpisane przez przewodniczącego jury są nieważne.

### **§ 15**

Przewiduje się dwie odprawy zawodników: główna – obowiązkowa i uzupełniająca przedstartowa organizowana w przypadku zaistnienia istotnych zmian od odprawy głównej.

### **§ 16**

Na odprawie głównej, w której muszą wziąć udział wszystkie zespoły (trenerzy lub kierownicy ekip mogą reprezentować swoje zespoły), zawodnicy muszą otrzymać następujące informacje:

1. szczegółowe omówienie trasy zawodów z zastosowaniem środków wizualnych (tablica, rzutnik), w tym odcinków niebezpiecznych; szczegółów technicznych (miejsc obowiązkowego zdejmowania i zakładania nart, fok, raków, wspinania się do lin itp.),
2. podanie punktów kontrolnych i punktów kierunkowych, podanie limitu czasu (limit czasu może być zmieniony przez organizatora w czasie trwania zawodów dla zachowania bezpieczeństwa), podanie punktów odżywczych;
3. wykaz wymaganego wyposażenia;
4. prognozę 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. wskazanie miejsca rozgrzewki przedstartowej;
7. wskazanie sposobu zachowania zawodników wycofujących się i usuniętych z trasy;
8. wskazanie punktów pomocy medycznej;
9. podanie miejsca i godziny wywieszenia wyników i czasu składania protestów;
10. podanie miejsca zbiórki i kontroli na wypadek przerwania zawodów;
11. sposób kontroli sprzętu i wyposażenia na mecie;
12. podanie procedury składania protestów.

Powyższe informacje powinny być wywieszone na tablicy ogłoszeń przed, w trakcie i po odprawie.

### **§ 17**

Odprawa główna musi być zakończona najpóźniej do godz. **21.00**. Odprawa przedstartowa musi być zakończona najpóźniej na pół godziny przed przedstartową kontrolą techniczną.

## **Rozdział VII: KATEGORIE ZAWODNIKÓW**

### **§ 18**

Zaleca się stosowanie kategorii i podkategorii aktualnego regulaminu Pucharu Polski. Zalecenie nie dotyczy Mistrzostw Polski.

## Rozdział VIII: START

### § 19

Start jest wspólny. Może odbywać się na kilku liniach, przy czym z pierwszej linii (liniach) startują zawodnicy uczestniczący w zawodach z kalendarza PZA, a w ostatniej linii zawodnicy kategorii open. Kolejność ustawienia zawodników danej kategorii na linii wynika z rankingu.

### § 20

Sędziowie są obowiązani sprawdzić obecność zawodników na starcie. Zawodnicy nieobecni na starcie podczas tej kontroli nie są klasyfikowani.

### § 21

Sędziowie dokonują przed startem przedstartowej technicznej kontroli zawodników, kontroli oznaczenia nart i kijków, kontroli detektorów lawinowych.

### § 22

Start **nie może się odbyć** jeśli sędziowie nie zgłosili się na wyznaczonych dla nich punktach kontrolnych i kierunkowych.

### § 23

W przypadku opóźniania się startu należy o tym informować wszystkich uczestników zawodów co 15 minut.

### § 24

1. Starter musi zająć taką pozycję na starcie, aby był dobrze słyszany przez wszystkich zawodników.
2. Pięć minut przed startem zawodników należy wezwać do zajęcia odpowiedniego miejsca na linii startowej; potem należy ogłosić kiedy pozostają do startu kolejno 2 minuty, a potem 30 sekund.
3. W odpowiednim momencie starter daje sygnał startowy "Go" (start) lub strzela z pistoletu startowego.
4. Jeśli start jest ważny, starter unosi zieloną chorągiewkę, jeśli nie - czerwoną.
5. W przypadku fałstartu, pomocnik startera, znajdujący się na trasie 100 metrów od linii startowej ma na znak startera zamknąć trasę liną, a starter zorganizuje nowy start na tej linii. Jury ukarze odpowiedzialnych za fałstart zawodników, podobnie jak zawodników wyrwywających do przodu (bez spowodowania fałstartu wszystkich zawodników) karą 30".
6. Drugi fałstart spowodowany przez tego samego lub tych samych zawodników oznacza dla nich dyskwalifikację.

## Rozdział IX: TRASA – PRZEBIEG

### § 25

80% długości trasy musi być zaśnieżone pokrywą o wysokości umożliwiającej bezpieczną jazdę na nartach (brak kamieni, korzeni, gałęzi itp.).

### § 26

Jeśli stopień zagrożenia lawinowego na to pozwala, minimum 50% trasy powinno przebiegać powyżej górnej granicy lasu.

### § 27

Jeśli warunki śnieżne na to pozwalają, nie należy dublować odcinków trasy.

### § 28

Początkowe 50 m trasy powinno być tak szerokie, aby minimum 10-ciu zawodników zmieściło się w jednym szeregu. Jeśli trasa zaśnieżona jest świeżym śniegiem na początkowych 50 m musi być założone minimum 10 śladów, na kolejnych 150 m minimum 2 ślady, na pozostałej trasie 1 ślad.

### § 29

Odcinki podbiegu **nie mogą** się pokrywać z odcinkami zjazdu. Zaleca się unikanie skrzyżowań odcinków podbiegu z odcinkami zjazdu.

### § 30

Trasy dla różnych kategorii **nie mogą** rozchodzić się w zjeździe.

### § 31

Odcinek końcowy trasy (prowadzący do mety) musi być ustawiony w terenie o dobrej pokrywie śnieżnej wykluczającej niszczenie ślizgów czy fok. W przeciwnym wypadku ma tam być obligatoryjne zdjęcie nart.

### § 32

Sędziowie na punktach kontrolnych są zobowiązani zapisać nr zawodnika i czas jego przybycia. Zawodnicy muszą przejść przez punkty kontrolne i zostać zanotowani zarówno z przyczyn sportowych jak i bezpieczeństwa. Zespoły muszą razem opuścić punkt kontrolny.

### § 33

Punkty kontrolne muszą być tak ustawione, by nie istniała możliwość skrócenia przez zawodnika trasy (zarówno w sensie geometrycznym jak i czasowym) bez zauważenia tego przez sędziów.

### § 34

Oprócz punktów kontrolnych na trasie mogą być ustawione punkty kierunkowe. Zawodnicy muszą przejść przez punkty kierunkowe i mogą być notowani ze względów bezpieczeństwa. Członkowie zespołu nie muszą czekać na siebie w tych punktach.

### § 35

Organizator zobowiązany jest wyznaczyć limit czasu na pokonanie początkowego odcinka trasy nie dłuższego niż połowa trasy. Zawodnicy nie mieszczący się w limicie są kierowani przez sędziów bezpieczną i nie kolidującą z trasą zawodów drogą do bezpiecznego punktu (np. do mety lub do startu) i nie są klasyfikowani. Zabrania się zejścia sędziów z trasy jeżeli jacykolwiek zawodnicy są na trasie lub nie dotarli do bezpiecznych miejsc kontrolowanych przez organizatora.

### § 36

Trasa powinna składać się minimum z trzech podbiegów. Deniwelacja trasy seniorów powinna zamykać się w przedziale 1170 m – 1760 m dla biegu indywidualnego lecz nie powinna być dłuższa niż 1,5-2h dla zwycięzców i minimum 1800 m dla biegu zespołowego lecz nie dłuższa niż 3h dla zwycięzców. Deniwelacja trasy seniorek i juniorów powinna zamykać się w przedziale 900 m – 1320 m dla biegu indywidualnego lecz nie powinna być dłuższa niż 1,5-2h dla zwycięzców i minimum 1350 m dla biegu zespołowego lecz nie dłuższa niż 3h dla zwycięzców. Deniwelacja trasy juniorek, kadetek i kadetów powinna zamykać się w przedziale 900 m – 1100 m dla biegu indywidualnego.

## **Rozdział X: TRASA - OZNACZENIE**

### § 37

Trasa musi być oznaczona traserami w kształcie prostokąta lub trójkąta o wymiarach minimum 15cm x 20cm (boki prostokąta lub podstawa i wysokość trójkąta). **Na podejściu trasery muszą być zielone, na zjeździe czerwone, na odcinkach na butach lub rakach żółte.** Następny traser musi być widoczny z miejsca ustawienia traseru poprzedniego nawet w warunkach złej widoczności (mgły, zawiei, zamieci, opadu). Miejsca niebezpieczne powinny być dodatkowo oznaczone żółtymi prostokątnymi flagami o wymiarach minimum 40cm x 60cm z czarnym pasem.

### § 38

Sędziowie muszą być oznaczeni w sposób z daleka widoczny (np. posiadać jaskrawe kamizelki).

### § 39

Zawodnicy przechodzą przez punkty kontrolne tak, aby sędziowie mogli zanotować kolejność i czas poszczególnych zawodników..

Zawodnicy muszą zastosować się do instrukcji sędziów na punktach kontrolnych.

Punkty kontrolne muszą mieć charakter wygradzonego obszaru, do którego wejście zawodnika stopami jest obowiązkowe. Wejście do tego obszaru powinno być z ograniczoną prędkością i oznaczone kolorem czerwonym, a wyjście o szerokości maksymalnie 2m i oznaczone kolorem niebieskim.

### § 40

Jeśli trasa wkracza lub przecina stok używany przez narciarzy, trasa używana przez zawodników musi być oddzielona siatkami od pozostałej części stoku zarówno na podejściu jak i na zjeździe.

## **Rozdział XI: META**

### **§ 41**

Meta musi być tak usytuowana i oznaczona, by była widoczna z trasy z odległości minimum 100 metrów.

### **§ 42**

Szerokość linii mety może wynosić maksimum 10 cm.

### **§ 43**

15-30 metrów za linią mety wyznacza się strefę kontrolną odpowiednio oznaczoną jako "Kontrola sprzętu". Tam przeprowadza się ostatnią kontrolę sprzętu użytego przez zawodników. Ewentualne naruszenia przepisów kontrolujący zgłaszają jury.

### **§ 44**

Zaleca się, aby na mecie była możliwość nieodpłatnego napicia się gorącego napoju.

## **Rozdział XII: HOMOLOGACJA TRASY**

### **§ 45**

Organizator obowiązany jest zgłosić trasy do homologacji na 24 godziny przed startem. Odbioru tras dokonują przedstawiciele KNW w osobach przewodniczącego jury i delegata technicznego. Brak homologacji równoznaczny jest z wyłączeniem zawodów z kalendarza zawodów PZA. Fakt udzielenia lub nieudzielenia homologacji odnotowywany jest protokolarnie. Podczas odbioru kierownik tras powinien być do dyspozycji przedstawicieli KNW. Zawody spoza kalendarza zawodów mogą na życzenie organizatora otrzymać homologację od zaproszonego delegata technicznego KNW PZA.

## **Rozdział XIII: ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW**

### **§ 46**

Zasadniczo wszystkie podejścia na nartach muszą odbywać się z umocowanymi do nart fokami, a zjazd bez fok, o ile jury nie postanowi inaczej.

### **§ 47**

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.

### **§ 48**

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. Jeśli z biegu rezygnuje jeden z członków zespołu, drugi postępuje zgodnie z instrukcjami dyrektora zawodów.

### **§ 49**

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

### **§ 50**

Zawodnik nie może opuścić punktu kontrolnego przed zakończeniem kontroli. Zespół nie może opuścić punktu kontrolnego dopóki sędzia nie zanotuje obydwu członków zespołu. Za opuszczenie punktu kontrolnego uznaje się przekroczenie niebieskiej linii.

### **§ 51**

Foki powinny być schowane pod kombinezonem lub do plecaka przed przekroczeniem niebieskiej linii.

### **§ 52**

W biegu zespołowym każdy zawodnik ma nieść swój plecak wraz z wyposażeniem z wyjątkiem nart.

### **§ 53**

Narty muszą być noszone na plecaku i przymocowane do niego dwoma specjalnymi paskami (nie

wolno nosić nart w ręce ani wsadzonych za pasy naramienne plecaka).

#### § 54

Wszelkie operacje sprzętowe powinny być zakończone przed przekroczeniem niebieskiej linii.

#### § 55

Przy korzystaniu z lin poręczowych obowiązuje zasada stałego wpięcia przynajmniej jednym karabinkiem do liny.

#### § 56

Przy manipulacjach sprzętowych zabrania się umieszczania kijków grotami do góry za pasami naramiennymi plecaka. Kijki należy położyć na śniegu lub trzymać w ręce.

#### § 57

Dyrektor zawodów i kierownik punktu kontrolnego mogą nakazać zawodnikowi w każdym punkcie trasy założenie odzieży i każdego innego elementu obowiązkowego wyposażenia.

#### § 58

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.**

#### § 59

Przy dokonywaniu manewrów pomoc jest dozwolona tylko w przypadku zawodników noszących ten sam numer.

#### § 60

Członkom zespołu nie wolno oddalać się od siebie o więcej niż 30m na podejściach i więcej niż 10” w zjeździe.

#### § 61

Członkowie zespołu muszą przybyć na metę razem (dopuszczalny odstęp 5”).

#### § 62

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.

### **Rozdział XIV: PRZERWANIE ZAWODÓW**

#### § 63

Jeśli zawody muszą być przerwane z powodu okoliczności będących poza kontrolą organizatorów, ranking zostanie ustalony na podstawie czasu i punktów uzyskanych:

1. w pierwszej kolejności na ostatnim punkcie kontrolnym osiągniętym przez czołówkę,
2. w drugiej kolejności na poprzednim punkcie kontrolnym dla zawodników którzy nie osiągnęli punktu ostatniego.

Wszyscy zawodnicy, pomocnicy, kierownicy ekip, kontrolerzy, akredytowani dziennikarze, przedstawiciele KNW PZA i organizatorzy mają obowiązek stawić się do kontroli w miejscu zbiórki wyznaczonym na wypadek przerwania zawodów z powodu zagrożenia bezpieczeństwa.

#### § 64

Zawody przerywa dyrektor zawodów lub przewodniczący jury.

### **Rozdział XV: DOPING**

#### § 65

Doping jest surowo zakazany. Mogą zostać przeprowadzone testy antydopingowe. Procedury kontrolne i sankcje są zgodne z przepisami i zasadami polityki antydopingowej oraz procedurami obowiązującymi w RP i ISMF.

#### § 66

Organizatorzy są odpowiedzialni za przygotowanie punktu kontroli antydopingowej wg obowiązujących przepisów.

#### § 67

Oficjalna lista środków farmakologicznych i metod, których stosowanie jest zabronione, to lista ogłoszona przez ministra właściwego d/s sportu.

## Rozdział XVI: DYSKWALIFIKACJA I KARY

### § 68

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 w oparciu o poniższą tabelę. Przewodniczący jury informuje zawodników o nałożeniu na nich kary, jeśli to możliwe przed ogłoszeniem wyników.

| Wykroczenie                                                                       | kara                                                                                    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                   | Bieg indywidualny i zespołowy                                                           | Bieg zespołowy |
| Brakujące elementy wyposażenia:                                                   |                                                                                         |                |
| nieregulaminowe narty                                                             | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| za lekkie narty                                                                   | 3' + 2" za każdy brakujący gram                                                         |                |
| wiązania niezgodne z przepisami bezpieczeństwa                                    | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| wiązania od dwóch różnych producentów                                             | 5'                                                                                      |                |
| nieregulaminowe buty                                                              | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| buty od dwóch różnych producentów bez wzajemnej umowy                             | 5'                                                                                      |                |
| za lekkie buty                                                                    | 3'+2" za każdy brakujący gram                                                           |                |
| buty zmodyfikowane                                                                | 1' jeśli ciężar przekracza 900 g, 3' jeśli pomiędzy 700 – 900 g, 5' jeśli poniżej 700 g |                |
| nieregulaminowa podeszwa                                                          | 3'                                                                                      |                |
| taśma samoprzylepna na butach                                                     | 5'                                                                                      |                |
| brak kijka na mecie                                                               | 1' za kijek                                                                             |                |
| brak foki na mecie                                                                | 1,5' za fokę                                                                            |                |
| brak długich rękawów za wyjątkiem pierwszej warstwy                               | 1'                                                                                      |                |
| brak detektora, brak baterii lub detektor w plecaku                               | dyskwalifikacja do końca sezonu                                                         |                |
| niesprawny detektor na mecie                                                      | 3'                                                                                      |                |
| wyłączenie detektora na trasie                                                    | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| przedwczesne wyłączenie detektora na mecie przed kontrolą sprzętu                 | 3'                                                                                      |                |
| kask nieregulaminowy lub nie na głowie                                            | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| brak łopaty lub nieregulaminowa                                                   | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| łopata bezstyliskowa wg starego regulaminu – dopuszczona tylko na sezon 2010/2011 | 30"                                                                                     |                |
| brak sondy lub nieregulaminowa                                                    | dyskwalifikacja                                                                         |                |
| brak płachty ratunkowej lub nieregulaminowa                                       | 3'                                                                                      |                |
| brak rękawic                                                                      | 3'                                                                                      |                |

|                                                                                               |                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
| brak rękawic na rękach                                                                        | 1'                        |  |
| brak okularów                                                                                 | 1'                        |  |
| nieregulaminowy plecak                                                                        | 3'                        |  |
| brak raków na mecie                                                                           | 2' za rak                 |  |
| raki modyfikowane lub brak pasków lub guma zamiast pasków                                     | dyskwalifikacja           |  |
| brak uprząży lub absorbera lub karabinków typu K                                              | dyskwalifikacja           |  |
| brak czapki lub opaski                                                                        | 1'                        |  |
| brak czołówki                                                                                 | dyskwalifikacja           |  |
| wyłączona czołówka                                                                            | 3'                        |  |
| nieregulaminowa lina                                                                          | dyskwalifikacja           |  |
| brak chipa na starcie                                                                         | 3'                        |  |
| brak chipa na mecie                                                                           | 1'                        |  |
| wszelkie inne braki sprzętowe                                                                 | 30" do dyskwalifikacji    |  |
| raki noszone na zewnątrz plecaka                                                              | 5'                        |  |
| użycie prostego nadajnika zamiast detektora lawinowego                                        | dyskwalifikacja           |  |
| falstart pierwszy                                                                             | 30"                       |  |
| falstart powtórzony                                                                           | dyskwalifikacja           |  |
| ominięcie punktu kontrolnego celowo lub niechcący                                             | dyskwalifikacja           |  |
| niezastosowanie się do zaleceń sędziów na trasie (start, punkty kontrolne i kierunkowe, meta) | od 30" do dyskwalifikacji |  |
| niezastosowanie się do obligatoryjnego zachowania na trasie                                   |                           |  |
| podejście na butach zamiast na nartach                                                        | od 1' do dyskwalifikacji  |  |
| zjazd na nartach zamiast zejścia na butach                                                    | od 3' do dyskwalifikacji  |  |
| chodzenie bez raków zamiast w rakach                                                          | dyskwalifikacja           |  |
| skręcanie zakosów (tylko pierwszy ślad)                                                       | od 30" do 3'              |  |
| nierespektowanie oznaczenia trasy na grani                                                    | od 30" do 3'              |  |
| nierespektowanie oznaczenia trasy w zjeździe                                                  | od 2' do dyskwalifikacji  |  |
| niezapięcie pasków przy rakach                                                                | 3'                        |  |
| nieodpowiednie przymocowanie nart do plecaka (wymagane 2 punkty przyczepienia)                | 1'                        |  |
| nieschowanie fok do kombinezonu lub plecaka                                                   | 1'                        |  |
| przekroczenie niebieskiej linii bez prawidłowo przymocowanych nart do plecaka                 | 1'                        |  |
| nie korzystanie z liny                                                                        | 3'                        |  |
| nie wpięcie się do liny                                                                       | dyskwalifikacja           |  |

|                                                                                                                                               |                           |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| niebezpieczne zachowania na trasie, np. ryzykowne wychylanie się na grani lub wyprzedzanie na poręczówce                                      | od 3' do dyskwalifikacji  |                   |
| nieustępowanie trasy wyprzedzającemu                                                                                                          | 1'                        |                   |
| zajeżdżanie drogi, popychanie lub wywracanie konkurenta                                                                                       | od 2' do dyskwalifikacji  |                   |
| nieudzielanie pomocy w razie wypadku                                                                                                          | dyskwalifikacja           |                   |
| przyjmowanie pomocy sprzętowej z zewnątrz (z wyjątkiem wymiany kijków i nart)                                                                 | jak za brak               |                   |
| przyjmowanie jedzenia lub picia z zewnątrz poza miejscem wyznaczonym                                                                          | od 1' do 3'               |                   |
| przyjmowanie pomocy z zewnątrz na przepinkach oraz w postaci dyktowania tempa                                                                 | 3'                        |                   |
| nieposzanowanie środowiska (porzucanie sprzętu lub śmieci)                                                                                    | 10'                       |                   |
| brak szacunku lub obraźliwe zachowanie w stosunku do wszystkich uczestników zawodów (jury, zawodnicy, organizatorzy, publiczność)             | 3'                        |                   |
| nieobecność zawodnika na podium i podczas wręczania nagród (wyjątek: przyczyny zdrowotne lub bilet lotniczy – za zgodą przewodniczącego jury) | dyskwalifikacja           |                   |
| wszelkie wykroczenia przeciw regułom zachowania, także nie wymienione w tej tabeli                                                            | od 30" do dyskwalifikacji |                   |
| opuszczenie punktu kontrolnego osobno lub nie stosowanie się do wskazówek sędziów                                                             |                           | 2'                |
| brak plecaka z wyposażeniem u jednego z członków zespołu.                                                                                     |                           | dyskwalifikacja   |
| niesienie partnerowi nart nie przymocowanych prawidłowo do plecaka                                                                            |                           | 1'                |
| nierespektowanie wymaganych odległości między partnerami na trasie                                                                            |                           | 3'                |
| nierespektowanie wymaganych odległości między partnerami na mecie                                                                             |                           | nadwyżka ponad 5" |
| użycie liny lub gumy na odcinkach niedozwolonych                                                                                              |                           | 3'                |
| lina nie w plecaku lub wokół ciała                                                                                                            |                           | 3'                |
| wszelkie inne wykroczenia nie ujęte w tej tabeli                                                                                              |                           | 1'                |

## Rozdział XVII: KLASYFIKACJA

### § 69

Klasyfikacja może być indywidualna lub zespołowa.

### § 70

1. Jeśli używane są elektroniczne chipy: chip wskazuje kolejność i czas (najlepiej gdyby były noszone dwa, po jednym na każdej kostce).
2. Jeśli chipy nie są używane: o kolejności i czasie decyduje noga zawodnika (fotokomórka, obraz z kamery itp.).

## § 71

W razie upadku na linii mety, zawodnik zostaje sklasyfikowany gdy przekroczy linię mety całym ciałem bez pomocy z zewnątrz (pomoc dozwolona jest jedynie ze strony swojego partnera z zespołu, noszącego ten sam numer).

## Rozdział XVIII: PUNKTACJA

## § 72

Ustala się następujący sposób punktowania zawodników:

### IŁOŚĆ PUNKTÓW ZA MIEJSCE (pzm)

#### konkurencja indywidualna / zespołowa / vertical

| miejsce | punkty | miejsce | punkty | miejsce | punkty |
|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| 1       | 100    | 13      | 33     | 25      | 11     |
| 2       | 90     | 14      | 30     | 26      | 10     |
| 3       | 81     | 15      | 28     | 27      | 9      |
| 4       | 73     | 16      | 26     | 28      | 8      |
| 5       | 66     | 17      | 24     | 29      | 7      |
| 6       | 60     | 18      | 22     | 30      | 6      |
| 7       | 55     | 19      | 20     | 31      | 5      |
| 8       | 50     | 20      | 18     | 32      | 4      |
| 9       | 46     | 21      | 16     | 33      | 3      |
| 10      | 42     | 22      | 14     | 34      | 2      |
| 11      | 39     | 23      | 13     | 35      | 1      |
| 12      | 36     | 24      | 12     |         |        |

#### sprint

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 55 | 7  | 30 | 13 | 18 | 19 | 12 | 25 | 6 |
| 2 | 49 | 8  | 28 | 14 | 17 | 20 | 11 | 26 | 5 |
| 3 | 44 | 9  | 29 | 15 | 16 | 21 | 10 | 27 | 4 |
| 4 | 40 | 10 | 24 | 16 | 15 | 22 | 9  | 28 | 3 |
| 5 | 36 | 11 | 22 | 17 | 14 | 23 | 8  | 29 | 2 |
| 6 | 33 | 12 | 20 | 18 | 13 | 24 | 7  | 30 | 1 |

*Uwaga:* w konkurencji zespołowej **każdy** z członków zespołu otrzymuje ilość punktów wg powyższej tabeli.

## § 73

Punkty przyznawane są na podstawie oficjalnej klasyfikacji zawodów.

## § 74

Jeśli kilku zawodników zajmie ex aequo to samo miejsce, dzielą oni równo pomiędzy siebie punkty, które zdobyliby, gdyby zajęli miejsca kolejne. Osoba, która zajmie miejsce za tymi zawodnikami, otrzymuje liczbę punktów odpowiadającą miejscu, które zajęłaby, gdyby tamci zajęli miejsca kolejne.

#### Przykład A:

Trzech zawodników w zawodach indywidualnych zajmuje ex aequo II miejsce. Zwycięzca otrzymuje 100 punktów. Trzej zdobywcy II miejsca dzielą między siebie punkty należne za zajęcie II, III i IV miejsca,

czyli otrzymują po  $(90+81+73) / 3 = 81,33$  pzm. Zawodnik, który zajął kolejne miejsce tzn. V, otrzymuje ilość punktów należną za V miejsce tzn. 66 pzm.

**Przykład B:**

Dwie pary w zawodach zespołowych zajmują ex aequo III miejsce. Czterej zdobywcy III miejsca dzielą między siebie punkty należne za zajęcie III i IV miejsca, czyli otrzymują po  $(65+65+55+55) / 4 = 60$  pzm.

Para, która zajęła kolejne miejsce, tzn. V, otrzymuje ilość punktów należną za V miejsce, tzn. po 51 pzm.

§ 75

Prowadzi się też punktację zawodników za czas (pzc) na następującej zasadzie:

$pzc = 100 \times \text{czas zwycięzcy} / \text{czas zawodnika}$ .

**Przykład:**

Wyniki w kategorii x (konkurencja indywidualna) są następujące:

**miejsce zawodnik czas pzm pzc**

1 A 2h35'47,52" 100 100

2 B 2h 37'35,62" 90 98,86

3 C 3h 05' 22,81" 81 84,04

## **Rozdział XIX: JURY I SEDZIOWIE**

§ 76

Jury zawodów składa się z:

1. przewodniczącego wyznaczonego przez KNW;
  2. delegata technicznego wyznaczonego przez KNW;
- Jedna z tych osób pełni też funkcję sekretarza komputerowego.
3. dyrektora zawodów;
  4. kierownika tras – bez prawa głosu.

§ 77

Główne obowiązki jury:

1. podejmowanie decyzji w każdej pojawiającej się kwestii spornej dotyczącej interpretacji regulaminów.
2. rozpatrywanie protestów i podejmowanie decyzji w ich sprawie.
3. zapewnienie przebiegu zawodów i ustalenia rankingu zgodnie z obowiązującymi standardami.

§ 78

Obsadę punktów kontrolnych, punktów kierunkowych, startu i mety w każdym przypadku stanowić musi przynajmniej dwu sędziów, w tym jeden z ważnymi uprawnieniami sędziego NW PZA.

## **Rozdział XX: OGŁOSZENIE WYNIKÓW**

§ 79

Organizator obowiązany jest wywiesić nieoficjalne wyniki zawodów o wyznaczonej wcześniej godzinie w wyznaczonym wcześniej miejscu oraz określić czas i miejsce składania protestów.

§ 80

Czas składania protestów nie może być krótszy niż 15 minut od chwili wywieszenia wyników.

§ 81

Pisemne protesty przyjmuje wyłącznie przewodniczący jury, a rozpatruje jury zawodów. Dyskusja odbędzie się w osobnym pomieszczeniu przygotowanym w tym celu przez organizatorów.

Jury sporzadzi szczegółową pisemną decyzję w sprawie protestu w ciągu godziny. Zawodnicy mogą apelować od tej decyzji do KNW.

Jury ostatnich zawodów sezonu wysłucha zarzutów odnoszących się do końcowego rankingu Pucharu Polski. Protesty zostaną rozpatrzone w przeciągu jednej godziny.

§ 82

Oficjalne wyniki podpisane przez przewodniczącego jury mogą być wywieszone po rozpatrzeniu wszystkich protestów.

§ 83

Organizator jest zobowiązany przekazać oficjalne wyniki sekretarzowi komputerowemu albo osobie

przez niego upoważnionej w formie elektronicznej oraz pisemnej podpisanej przez przewodniczącego jury bezpośrednio po ich wywieszeniu.

## **Rozdział XXI: DEKORACJA ZAWODNIKÓW**

### **§ 84**

Dekoracja zawodników musi być przeprowadzona na podium.

### **§ 85**

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).

### **§ 86**

Dekoracja zwycięzców zawodów z kalendarza PZA ma pierwszeństwo przed innymi dekoracjami.

## **Rozdział XXII: WYŁĄCZENIE ZAWODÓW Z KALENDARZA ZAWODÓW**

### **§ 87**

W przypadku nieprzestrzegania przez organizatora ustaleń niniejszego regulaminu zawody mogą być wyłączone z kalendarza zawodów.

### **§ 88**

Decyzja o wyłączeniu jest nieodwołalna i mogą ją podjąć:

1. obecni na zawodach przedstawiciele KNW, tj. przewodniczący jury i delegat techniczny do chwili startu,
2. KNW na wniosek przewodniczącego jury i delegata technicznego do 7 dni po zakończeniu zawodów.

## **Rozdział XXIII: ZAPLECZE ZAWODÓW**

### **§ 89**

Organizator zapewnienia dobrą i sprawną łączność pomiędzy startem, punktami kontrolnymi, metą, kierownikiem tras, służbą ratowniczą i członkami jury.

### **§ 90**

Organizator zapewnia zawodnikom opiekę medyczną na trasie.

### **§ 91**

Organizator zapewnia zawodnikom, trenerom, kierownikom ekip i członkom jury możliwość zakwaterowania i wyżywienia na czas trwania zawodów.

## **Rozdział XXIV: PRZEPISY KOŃCOWE**

### **§ 92**

W sprawach nieuregulowanych przez niniejszy regulamin decydują aktualne regulaminy ISMF.

### **§ 93**

Niniejszy regulamin zastępuje Regulamin Zawodów w Narciarstwie Wysokogórskim z grudnia 2010.