

## REGULAMIN ZAWODÓW, WARUNKI KLASYFIKACJI

### § 1

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

## FORMUŁA ZAWODÓW

### § 2

W klasyfikacji: dzieci / kadet / junior / espoir / senior / weteran / nestor / master / konkurencja indywidualna. Pomiar czasu liczony od startu do mety. Start wspólny.

## KATEGORIE ZAWODNIKÓW

### § 3

Zawodnicy klasyfikowani są w siedmiu kategoriach, w zależności od płci i wieku (decyduje rokurodzenia):

kategoria wiek w latach:

dzieci K / dzieci M 12 - 13 - 14

kadetka / kadet 15 - 16 - 17

juniorka / junior 18 - 19 - 20

espoir K / espoir M 21 - 22 - 23

seniorka / senior 24 do 40

weteranka / weteran 41 do 50

nestorka / nestor 51 do 60

master K / master M 61 i więcej

## 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 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. Jedyne 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 kółkami 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). Każdy uczestnik zawodów powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów.

- 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.

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.

### 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 <http://www.pza.org.pl/download/2876795.pdf>