



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

**Nazwa zawodów:** Memoriał Józefa Oppenheima  
**Termin zawodów:** 18.03.2017  
**Organizator:** Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe  
TKN Tatra Team  
SNPTT Zakopane  
Zarząd Oddziału Tatrzańskiego PTTK Zakopane  
Schronisko na Polanie Chochołowskiej

**Biuro zawodów:** w czasie zawodów Schronisko na Polanie Chochołowskiej  
wcześniej TKN Tatra Team  
Ul. Piłsudskiego 63A, 34-500 Zakopane

**Dyrektor zawodów:** Justyna Żyszkowska  
**Kierownik trasy:** Jan Krzysztof  
**Sędzia zawodów:** Marek Nodzyński  
**Biuro:** Justyna Żyszkowska  
**Sędzia/Delegat PZA:** Mariusz Rogus  
**Kontakt:** Justyna Żyszkowska  
tel. 502 052 111

**e-mail:** [tkn.tatrateam@gmail.com](mailto:tkn.tatrateam@gmail.com)

## PROGRAM ZAWODÓW

16.03.2017 – **CZWARTEK**

**24.00 - ZAMKNIĘCIE LISTY STARTOWEJ**

17.03.2017 – **PIĄTEK**

16.00 - otwarcie biura zawodów - wydawanie numerów startowych

20.00 - ODPRAWA ZAWODNIKÓW

21.00 - odprawa sędziów i organizatorów

18.03.2017 – **SOBOTA**

7.15 - 8.00- wydawanie numerów startowych (Schronisko Chochołowska)

8:40 - 8.55 - kontrola techniczna (ogródek startowy pod „Schroniskiem” Blaszyńskich)

09.00 - START KATEGORII SPORTOWEJ "S"

9.40 – 9.55 – kontrola techniczna kategorii rekreacyjnej itd.. (ogródek startowy Polana Chochołowska)

10.00 - START KATEGORII REKREACYJNEJ "R" (Polana Chochołowska)

14.00 - 16.00 obiad

16.00 - nieoficjalne ogłoszenie wyników Memoriału

16.30 - koniec terminu przyjmowania protestów

17.00 - ogłoszenie oficjalnych wyników Memoriału

### Planowana trasa:

#### Sportowa – seniorzy/seniorki, weterani/weteranki

Start Przy schronisku Blaszyńskich – Iwaniacka Przełęcz - Ornak - Siwa Przełęcz – Siwy Zwornik - Starorobociański Wierch – Kończysty - Trzydniowiański Wierch – zjazd do wylotu Doliny Jarzabczej - podejście przez Polanę Chochołowską i nartostradą a dalej szlakiem na Grzesia - Rakoń - Wyżnia Chochołowska - Schronisko.

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

Powyższa opcja jest trasą maksymalną przy sprzyjających warunkach śnieżnych, atmosferycznych i lawinowych.

Na trasie będzie obowiązywał limit czasowy **przy wyjściu od schroniska na Grzesia. Limity zostaną podane na odprawie technicznej.**

W razie niekorzystnych warunków trasa może zostać zmieniona do krótszego wariantu planowanej trasy.

**Rekreacyjna i Sportowa - juniorzy/juniorki, kadeci/kadetki, nestorzy/nestorki**

Start na Polanie Chochołowskiej – Grześ – Rakoń – Wyznia Chochołowska – Polana Chochołowska

## Regulamin Memoriału Józefa Oppenheima

### WARUNKI KLASYFIKACJI

#### § 1

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

### FORMUŁA ZAWODÓW

#### § 2

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

### KATEGORIE ZAWODNIKÓW

#### § 3

1. Zawody rozgrywane są w dwóch głównych kategoriach - rekreacyjnej i sportowej. W kategorii rekreacyjnej są dwie podkategorie - podział ze względu na płeć - kobiety i mężczyźni.
2. W kategorii sportowej Zawodnicy klasyfikowani są w sześciu kategoriach w zależności od płci i wieku (decyduje rok urodzenia)

kategoria	podkategoria	wiek w latach	rok urodzenia
kadetka / kadet		15 - 16 - 17	2002 – 2001 – 2000
juniorka / junior		18 - 19 - 20	1999 – 1998 – 1997
seniorka / senior		21 do 40	1993 – 1977
	weteranka / weteran	41 do 50	1976 – 1967
nestorka / nestor		51 do 60	1966 – 1957

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

## SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

### § 4

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

### § 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, 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.
2. **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 minimum 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. Muszą pokrywać przynajmniej 50% powierzchni ślizgu oraz min. 50% długości narty.** 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 i wodoodpornego).
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), kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i nieprzepuszczająca dla wiatru. Warstwa „kombinezon narciarski” musi być założona od startu do mety. Niedopuszczalne jest poruszanie się zawodnika na trasie zawodów w ubraniu z krótkim rękawem
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 lub specjalnej kieszeni w kombinezonie. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

## TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

- 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.
  9. **Sonda lawinowa** minimalnej długości 240 cm i minimalnej średnicy 10 mm. Sonda nie może być przerabiana po wyprodukowaniu. Sformułowanie „sonda lawinowa” określa producent.
  10. **Płachta ratunkowa** powierzchni minimum 1,80m<sup>2</sup>. Sformułowanie „płachta ratunkowa” określa producent.
  11. **Rękawice chroniące** całą rękę do nadgarstka **noszone przez cały czas trwania zawodów**.
  12. **Okulary** przeciwsłoneczne z filtrem lub **gogle lub szybka**.
  13. **Plecak** o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone).
  14. **Kask**. Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kaski muszą być zgodne z normą UIAA 106 **EN 1077 lub EN 12492**. **Żaden kask nie gwarantuje pełnego zabezpieczenia przed wszystkimi rodzajami uderzeń.**
  15. **Gwizdek**

### **Dodatkowe wyposażenie OBOWIĄZKOWE DLA WSZYSTKICH KATEGORII**

**1. 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. W czasie użycia raki muszą być zapięte na butach i zabezpieczone paskami.

Ostateczny zestaw sprzętu zostanie podany na odprawie wieczornej w przeddzień zawodów. Sędzia może odrzucić każdą niezgodną z regulaminem lub uszkodzoną część wyposażenia zawodnika przed wpuszczeniem go do „ogródka startowego”.

### § 6

Wyposażenie dostarczone przez organizatora:

1. 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. Organizator może odbierać numery dopiero po kontroli sprzętu i wyposażenia na mecie lub na punkcie, w którym zawodnik został cofnięty z trasy (z powodu przekroczenia limitu czasu lub z powodu wycofania się z zawodów).

### **KONTROLA SPRZĘTU I WYPOSAŻENIA**

#### § 7

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

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

zawodnik ma prawo zgłosić się w tej sprawie do jury zawodów na dzień przed zawodami. Przewodniczący jury ma prawo odrzucenia sprzętu nieregulaminowego lub uszkodzonego.

## ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

### § 8

Każdy zawodnik, który zostanie dogoniony **musi** ustąpić obowiązkowo i natychmiast drogi zawodnikowi, który mówi: „TRASA”/ „TRACK”. Jeśli istnieją dwa ślady, to ślad górny jest dla zawodników szybszych.

### § 9

1. 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.
2. Rezygnacja lub zdjęcie z trasy powinna mieć miejsce na punkcie kontrolnym w obecności sędziego z wyjątkiem okoliczności nadzwyczajnych.
3. Wszyscy zawodnicy są zobowiązani przyjść z pomocą osobie będącej w niebezpieczeństwie. Jury weźmie pod uwagę czas poświęcony na udzielenie pomocy.

### § 10

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

### § 11

Zawodnik nie może opuścić punktu kontrolnego przed zakończeniem kontroli.

### § 12

Foki powinny być schowane pod kombinezonem lub do plecaka przed przekroczeniem niebieskiej linii, przed opuszczeniem punktu kontrolnego.

### § 13

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).

### § 14

Wszelkie operacje sprzętowe powinny być zakończone przed przekroczeniem niebieskiej linii, przed opuszczeniem punktu kontrolnego.

### § 15

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

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

## § 16

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

## § 17

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.**

Każde niestosowne zachowanie lub niezastosowanie się do regulaminu zgłoszone do przewodniczącego jury musi być potraktowane zgodnie z regulaminem i zbadane przez jury.

## DYSKWALIFIKACJA I KARY

### § 18

Wszelkie wykroczenia popełniane przez zawodników mają być zgłaszane przez sędziów do dyrektora zawodów, który informuje o tym przewodniczącego jury. Kary nakłada przewodniczący jury po uzgodnieniu 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
Brakujące elementy wyposażenia:	
nieregulaminowe narty	dyskwalifikacja
nieregulaminowe wiązania	dyskwalifikacja
nieregulaminowe buty	dyskwalifikacja
brak kijka lub narty na mecie	1' za kijek lub nartę
brak fokki na mecie	1' za fokę
brak długich rękawów za wyjątkiem pierwszej warstwy	10'
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, modyfikowana lub nieregulaminowa	dyskwalifikacja

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

brak sondy, <b>modyfikowana</b> 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 czapki lub opaski	1'	
wszelkie inne braki sprzętowe	30" do dyskwalifikacji	
raki noszone na zewnątrz plecaka	5'	
użycie prostego nadajnika zamiast detektora lawinowego	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	
podejście na butach zamiast na nartach	<b>3' za każdym razem</b>	
zjazd na nartach zamiast zejścia na butach	<b>dyskwalifikacja</b>	
chodzenie bez raków zamiast w rakach	dyskwalifikacja <b>lub 5' w przypadku uszkodzenia raków</b>	
nierespektowanie oznaczenia trasy na grani	<b>dyskwalifikacja</b>	
nierespektowanie oznaczenia trasy w zjeździe	od 2' do dyskwalifikacji	
niezapięcie pasków przy rakach	<b>5'</b>	
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'	
niebezpieczne zachowania na trasie, np. ryzykowne wychylanie się na grani lub wyprzedzanie na poręczówce	<b>5'</b>	
nieustępowanie trasy wyprzedzającemu	1'	

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM



TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

zajeżdżanie drogi, popychanie lub wywracanie konkurenta	dyskwalifikacja	
nieudzielenie pomocy w razie wypadku	dyskwalifikacja	
przyjmowanie pomocy sprzętowej z zewnątrz (z wyjątkiem wymiany kijków i nart)	10'	
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)	dyskwalifikacja	
brak szacunku lub obraźliwe zachowanie w stosunku do wszystkich uczestników zawodów (jury, zawodnicy, organizatorzy, publiczność)	dyskwalifikacja	
wszelkie wykroczenia przeciw regułom zachowania, także nie wymienione w tej tabeli	od 30" do dyskwalifikacji	
niepołożenie kijków płasko na ziemi w strefie zmian	1'	
wszelkie operacje sprzętowe poza strefą zmian	1'	
wszelkie inne wykroczenia nie ujęte w tej tabeli	1'	

## JURY I SĘDZIOWIE

§ 20

Jury zawodów składa się z:

1. dyrektora zawodów
2. kierownika trasy
3. sędziego/delegata PZA;

## Obsada ilościowa startu mety i punktów kontrolnych:

§ 21

Start/Meta: 4 osoby

Punkty kontrolne: minimum dwie osoby

**Punkty medyczne: 1-2 osoby**

## PROTESTY

§ 22

Czas składania protestów wynosi 30 minut od chwili wywieszenia wyników.

§ 23

Pisemne protesty przyjmuje dyrektor zawodów a rozpatruje jury zawodów.

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

WWW.TATRATEAM.COM





TATRA TEAM

# TATRZAŃSKI KLUB NARCIARSKI

## **Wpisowe:**

**Do 1 marca 80zł (20 euro) + 50zł opłata do TPN = 130zł (33 euro) na konto:  
Tatrzański Klub Narciarski TATRA TEAM  
Podhalański Bank Spółdzielczy w Zakopanem  
43 8821 0009 0000 0003 6650 0001**

## **Dla przelewów w euro:**

**PL 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001**

S.W.I.F.T. CODE: POLUPLPR

**Po 1 marca 100zł (25 euro) + 50zł (13 euro) TPN = 150zł/38 euro**

**Wpisowe zawiera: opłatę startową, podarunki od sponsorów, posiłek po zawodach**

Niewykorzystane wpisowe nie podlega zwrotowi

**UWAGA! Na miejscu pobieramy również opłatę do TPN „za udostępnienie terenu Tatrzańskiego Parku Narodowego” w kwocie – 50zł - 13 euro (długa trasa) i 20zł – 5 euro (krótka trasa)**

## **Możliwość zakwaterowania:**

Schronisko na Polanie Chochołowskiej

Kontakt:

Tel. 1820 705 10

[chocholowska.schronisko@gmail.com](mailto:chocholowska.schronisko@gmail.com)

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać kontaktując się telefonicznie lub pisemnie z organizatorem pod numerem telefonu biura zawodów

**Justyna Żyszkowska** – 502 052 111

adres e-mail: [tkn.tatrateam@gmail.com](mailto:tkn.tatrateam@gmail.com)

UL. PIŁSUDSKIEGO 63A 34-500 ZAKOPANE

NIP 736 160 04 69 NR KONTA 43 8821 0009 0000 0003 6650 0001

[WWW.TATRATEAM.COM](http://WWW.TATRATEAM.COM)