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 5 listopada roku rozpoczynającego sezon we wniosku, kontaktując się mailowo z Komisją Narciarstwa Wysokogórskiego pod adresem knw@pza.org.pl

§ 2

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

1. nazwę zawodów;
2. termin zawodów;
3. nazwę organizatora;
4. osoby przewodniczącego jury, dyrektora zawodów i kierownika trasy
5. adres biura zawodów;
6. program zawodów;
7. mapę tras podstawowych dla wszystkich kategorii Pucharu Polski, ich profil i parametry techniczne;
8. mapę tras zastępczych dla wszystkich kategorii Pucharu Polski w przypadku zagrożenia lawinowego (jeśli może zaistnieć) tras podstawowych, ich profil i parametry techniczne;
9. mapę tras zawodów zastępczych dla wszystkich kategorii Pucharu Polski w przypadku niedoboru śniegu na trasach podstawowych, ich profil i parametry techniczne;
10. obsadę ilościową startu, mety i punktów kontrolnych;
11. kategorie zawodników;
12. wymogi sprzętowe;
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 Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski. Decyzję w tej sprawie podejmuje KNW.

Rozdział III: SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

§ 6

Artykuły wyliczone poniżej muszą spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA oraz CE 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 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, 750g dla mężczyzn.

2. **Buty muszą** zakrywać kostkę i posiadać podeszwę 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^2). 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 mężczyzn kategorii U18 i niższej, 500g dla 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. Zawodnicy z kategorii U18 i młodszej nie mogą używać w pełni karbonowych butów (włączając w to buty zrobione z materiałów zamiennych do karbonu jak Kevlar, aramid etc.).
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).
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.
7. **Detektor lawinowy 457 kHz., 3-antenowy, spełniający normę EN 300718 .** Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem zawodnika, w specjalnej kieszeni kombinezonu startowego lub w uprzęży dedykowanej przez producenta. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy urządzenie działa poprawnie.
8. **Łopata lawinowa lub ratunkowa do śniegu** (o wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm wykonanej z metalu i stylisku w kształcie litery „T" lub „L"), o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm, nie przerabiana. Określenie „łopata lawinowa" lub „łopata ratunkowa do śniegu" jest definiowane przez producenta.
9. **Sonda lawinowa** o minimalnej długości 240 cm i minimalnej średnicy 10 mm. Sonda nie może być przerabiana po wyprodukowaniu. Sformułowanie „sonda lawinowa" określa producent.
10. **Płachta ratunkowa** o powierzchni minimum 1,80 m^2. 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). W biegu zespołowym dopuszcza się noszenie nart swoich i partnera pod warunkiem wyposażenia

plecaka w drugą parę pasków mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów. Jeśli plecak wyposażony jest w specjalną, otwieraną kieszeń na raki, klapa kieszeni musi być na stałe przymocowana do tyłu plecaka.

14. **Kask.** Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kask musi być zgodny z dwiema normami jednocześnie:
    - UIAA 106 i EN 1077 standard class B lub
    - EN 12492 i EN 1077 standard class B.
15. **Gwizdek.**

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

§ 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** 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, klapa kieszeni musi być na stałe przypięta do tyłu plecaka, a raki w niej trzymane odpowiednio zabezpieczone przed wypadnięciem. Raki nie mogą być modyfikowane. Nieodpowiednie raki lub nieodpowiednie ich użycie prowadzi do dyskwalifikacji. W czasie użycia raki muszą być zapięte na butach i zabezpieczone paskami
7. **Uprząż wspinaczkowa** zgodna z normą UIAA 105, która nie może być zmodyfikowana
8. **Dwa karabinki** z automatycznymi zamkami typu K zgodne z normą UIAA 121
9. **Lina pojedyncza** dynamiczna zgodna z normą UIAA 101 o średnicy min. 8 mm i długości 30 m (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

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, braku występowania zagrożenia lawinowego organizator może, po uzgodnieniu z delegatem technicznym, usunąć z listy obowiązkowego sprzętu i wyposażenia:
1. Jedną nieprzepuszczającą wiatru i wodoodporną warstwę ubrania górnej i dolnej połowy ciała
2. Zestaw lawinowy (detektor, sonda, łopata)

§ 10

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 i/lub numer samoprzylepny na prawym udzie). Nie wolno ich zwijać 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).

2. Urządzenia elektroniczne (np. chipy) używane do mierzenia czasu bądź kontroli zawodników
3. Wszelki inny sprzęt za uprzednią zgoda 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 oraz posiadanie przez zawodnika ważnej licencji startowej w narciarstwie wysokogórskim

§ 14

Rejestracja zawodników oraz zamknięcie list startowych muszą mieć miejsce **przed** odprawą główną.

§ 15

Przewiduje się dwie odprawy zawodników: główna – obligatoryjna i uzupełniająca przedstartowa organizowana w przypadku zaistnienia istotnych zmian od odprawy głównej. Odprawa główna może zostać opublikowana online. Odprawa główna musi się rozpocząć lub być opublikowana najpóźniej o godzinie 20.00 w dniu poprzedzającym zawody.

§ 16

Na odprawie głównej, zawodnicy muszą otrzymać następujące informacje:

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, wpinania sie 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 lub dostępne online.

§ 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

Należy stosować kategorie aktualnego regulaminu Pucharu Polski. Zalecenie nie dotyczy Mistrzostw Polski rozgrywanych tylko w kategorii senior/seniorka.

Rozdział VIII: START

§ 19

1. Start jest wspólny.
2. Start w zawodach typu vertical może odbywać się pojedynczo, jeśli tego wymaga formuła zawodów.
3. Kolejność ustawienia zawodników danej kategorii przynajmniej na dwóch pierwszych liniach startowych wynika z aktualnego rankingu Pucharu Polski.

§ 20

Sędziowie są obowiązani sprawdzić obecność zawodników na starcie. Zawodnicy nieobecni na starcie podczas tej kontroli nie mogą być dopuszczeni do startu.

§ 21

Sędziowie dokonują przed startem kontroli detektorów lawinowych (jeśli są wymagane).

§ 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 poinformować wszystkich uczestników zawodów co 15 minut.

§ 24

Wymagania dotyczące sprintów zostaną ujęte w osobnym regulaminie.

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 200 m muszą być założone minimum 2 ślady, na pozostałej trasie 1 ślad na podejściach.

§ 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 obowiązani 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 – wyjątek stanowi udzielenie pomocy zawodnikowi czy sędziemu zawodów.

§ 36

Deniwelacja trasy juniorek / juniorów oraz kadetek / kadetów powinna zamykać się w przedziale 800 m – 1.500 m, lecz nie powinna być dłuższa niż 1,5-2 h dla zwycięzców. Deniwelacja trasy pozostałych kategorii Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski powinna zamykać się w przedziale 1.300 m – 1.900 m lecz nie powinna być dłuższa niż 1,5-2 h dla zwycięzców oraz powinna składać się z minimum trzech podbiegów i trzech zjazdów.

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 na nartach trasery muszą być zielone, na podejściu na butach lub w rakach żółte, na zjeździe czerwone.

Następny traser powinien być widoczny z miejsca ustawienia poprzedniego trasera 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 wykrzyknikiem i napisem „UWAGA”.
Drobne punkty do ominięcia (wystające korzenie, małe kamienie, bryły lodowe, zapadliska etc.) powinny być oznaczone skrzyżowanymi lub pojedynczymi chorągiewkami o wymiarach co najmniej 15cm x 20cm w żółto-czarną szachownicę.

§ 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 wygrodzonego obszaru, do którego wejście zawodnika całymi nartami lub stopami jest obowiązkowe. Wejście do tego obszaru powinno nastąpić z bezpieczną prędkością. Miejsce wejścia jeśli to możliwe powinno być wyznaczone linią (np. zagłębieniem w śniegu), a wyjście o szerokości maksymalnie 2m i jeśli to możliwe wyznaczone także linią (np. zagłębieniem w śniegu).

§ 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 oraz obowiązkowo możliwość schronienia. Na mecie powinien być dostęp do prądu i obowiązkowo elektroniczny pomiar czasu.

Rozdział XII: HOMOLOGACJA TRASY

§ 45

1.Organizator zawodów w ramach Pucharu Polski i Mistrzostw Polski obowiązany jest zgłosić trasy do homologacji. Odbioru trasy dokonuje przedstawiciel KNW w osobie delegata technicznego. Fakt udzielenia lub nieudzielenia homologacji odnotowywany jest protokolarnie. Podczas odbioru kierownik tras i przewodniczący jury powinien być do dyspozycji przedstawiciela KNW. Zawody spoza kalendarza Pucharu Polski i Mistrzostw Polski mogą na życzenie organizatora otrzymać homologację od zaproszonego delegata technicznego KNW.

2. Homologacja trasy dokonywana przez delegata technicznego obejmuje:
- stwierdzenie, że trasa spełnia wymogi powyższego regulaminu dotyczące wyznaczenia trasy w terenie oraz przygotowania tras alternatywnych na wypadek złych warunków
- stwierdzenie, że organizacja zawodów pozwala na przeprowadzenie sprawiedliwej rywalizacji sportowej w ramach Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski.

3. Nieuzyskanie homologacji równoznaczne jest z wyłączeniem zawodów z kalendarza Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski. W takim wypadku decyzję co do przeprowadzenia zawodów poza cyklem Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski podejmuje organizator, delegat techniczny przestaje być członkiem jury zawodów i na tym kończy pełnić swoją funkcję przedstawiciela KNW.

Rozdział XIII: ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

§ 46

Zasadniczo wszystkie podejścia na nartach muszą odbywać się z umocowanymi do nart fokami, a zjazdy 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

1. Zawodnik nie może opuścić punktu kontrolnego przed zakończeniem kontroli.
2. Zespół nie może opuścić punktu kontrolnego dopóki sędzia nie zanotuje obydwu członków zespołu.
3. Za opuszczenie punktu kontrolnego uznaje się przekroczenie linii wyznaczającej wyjście z punktu.

§ 51

Foki powinny być schowane pod kombinezonem lub do plecaka przed przekroczeniem linii wyznaczającej wyjście z punktu.

§ 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 linii wyznaczającej wyjście z punktu.

§ 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. Podczas wszelkich manipulacji sprzętowych kijki należy położyć płasko na śniegu.

§ 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	
nieregulaminowe wiązania	dyskwalifikacja	
nieregulaminowe buty	dyskwalifikacja	
brak foki 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	
brak sondy, modyfikowana 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 uprzęży lub absorbera lub karabinków typu K	dyskwalifikacja	
brak czapki lub opaski	1’	
brak czołówki	5’	
wyłączona czołówka	3’	
modyfikowana lub nieregulaminowa lina	dyskwalifikacja	
brak chipa na starcie	odmowa startu	
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 (dotyczy sprintów)	30”	
falstart powtórzony (dotyczy sprintów)	dyskwalifikacja	
ominięcie punktu kontrolnego celowo lub niechcąco	dyskwalifikacja	
niezastosowanie się do zaleceń sędziów na trasie (start, punkty kontrolne i kierunkowe, meta)	od 30” do dyskwalifikacji	
podejście na butach zamiast na nartach	3’ za każdym razem	
zjazd na nartach zamiast zejścia na butach	dyskwalifikacja	
chodzenie bez raków zamiast w rakach	dyskwalifikacja lub 5’ w przypadku uszkodzenia raków	
nierespektowanie oznaczenia trasy na grani	dyskwalifikacja	
nierespektowanie oznaczenia trasy w zjeździe	od 2’ do dyskwalifikacji	
niezapięcie pasków przy rakach	5’	
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 (gdzie jest to obligatoryjne)	dyskwalifikacja	
niebezpieczne zachowania na trasie, np. ryzykowne wychylanie się na grani lub wyprzedzanie na poręczówce	5’	
nieustępowanie trasy wyprzedzającemu	1’	
zajeżdżanie drogi, popychanie lub wywracanie konkurenta	dyskwalifikacja	
nieudzielanie 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	dyskwalifikacja	

lub śmieci)		
brak szacunku lub obraźliwe zachowanie w stosunku do wszystkich uczestników zawodów (jury, zawodnicy, organizatorzy, publiczność)	dyskwalifikacja	
nieobecność zawodnika na podium i podczas wręczania nagród (wyjątek: udokumentowane przyczyny zdrowotne i 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 (30” na podejściu i 30” w zjeździe)		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’
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’	

Rozdział XVII: KLASYFIKACJA

§ 69

Klasyfikacja może być indywidualna lub zespołowa.

§ 70

1. Jeśli używane są elektroniczne chipy: chip wskazuje kolejność i czas.
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:
ILOŚĆ PUNKTÓW ZA MIEJSCE (pzm)

W Sezonie 25/26 przechodzimy na punktację zgodną z ISMF

konkurencja indywidualna / zespołowa / vertical

ISMF/PZA

miejsce	punkty	miejsce	punkty	miejsce	punkty	miejsce	punkty	miejsce	punkty
1	100	**11**	45	**21**	30	**31**	20	**41**	10
2	90	**12**	43	**22**	29	**32**	19	**42**	9
3	81	**13**	41	**23**	28	**33**	18	**43**	8
4	73	**14**	39	**24**	27	**34**	17	**44**	7
5	66	**15**	37	**25**	26	**35**	16	**45**	6
6	60	**16**	35	**26**	25	**36**	15	**46**	5
7	57	**17**	34	**27**	24	**37**	14	**47**	4
8	54	**18**	33	**28**	23	**38**	13	**48**	3
9	51	**19**	32	**29**	22	**39**	12	**49**	2
10	48	**20**	31	**30**	21	**40**	11	**50**	1

51 i kolejni zawodnicy otrzymują 1pzm

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 t.zn. 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 (81+81+73+73) / 4 = 77 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 x czas zwycięzcy/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 SĘDZIOWIE

§ 76

Jury zawodów składa się z:
1. Przewodniczącego;
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, startu i mety w każdym przypadku stanowić musi przynajmniej dwóch sędziów zawodów, w tym jeden z ważnymi uprawnieniami sędziego NW PZA. Obsadę punktów kierunkowych może stanowić jeden sędzia zawodów.

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 sporządzi 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. Oficjalne wyniki zawodów z wyszczególnieniem kategorii Pucharu Polski muszą być wysłane drogą elektroniczną do KNW maksymalnie w 48 godzin po zawodach.

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 udokumentowanych przyczyn zdrowotnych lub logistycznych).

Rozdział XXII: WYŁĄCZENIE ZAWODÓW Z KALENDARZA ZAWODÓW

§ 86

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

§ 87

Decyzja o wyłączeniu zawodów z kalendarza Pucharu Polski lub Mistrzostw Polski jest nieodwołalna i mogą ją podjąć:

1. Obecny na zawodach przedstawiciel KNW, tj. delegat techniczny do chwili startu.
2. KNW na wniosek przewodniczącego jury lub delegata technicznego po zakończeniu zawodów.

Rozdział XXIII: ZAPLECZE ZAWODÓW

§ 88

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

§ 89

Organizator zapewnia zawodnikom opiekę medyczną na trasie.

§ 90

Organizator zapewnia delegatowi technicznemu PZA możliwość zakwaterowania i wyżywienia na czas trwania zawodów.

Rozdział XXIV: PRZEPISY KOŃCOWE

§ 91

Niniejszy regulamin zastępuje Regulamin Zawodów w Narciarstwie Wysokogórskim z października 2024r.

Zakopane, 24 listopada 2025

Komisja Narciarstwa Wysokogórskiego PZA