

## REGULAMIN ZAWODÓW W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM PUCHAR POŁONIN

Organizatorem zawodów jest Rzeszowski Klub Wysokogórski. Termin, miejsce, trasa i formularz zapisów zostaje każdorazowo opublikowana na stronie internetowej organizatora [www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl) Wszystkie istotne informacje dotyczące kolejnej edycji zawodów ukazują się na stronie internetowej [www.rkw.org.pl](http://www.rkw.org.pl) i mediach społecznościowych RKW.

### SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

1. Wyposażenie zawodnika musi spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA oraz CE lub wymogi ISMF.

2. Podstawowe wyposażenie zawodnika:

- Narty wyposażone w metalowe krawędzie, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem. Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn i 150 cm dla kobiet. Wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia i blokadę buta podczas zjazdu.

- Buty muszą zakrywać kostkę i posiadać podeszwy typu Vibram.

- Para kijków narciarskich alpejskich lub biegowych.

- Para fok. Muszą pokrywać przynajmniej 50% powierzchni ślizgu oraz min. 50% długości narty.

- Ubranie dolnej i górnej części ciała dostosowane do warunków pogodowych.

- Rękawice chroniące całą rękę noszone przez cały czas trwania zawodów.

- Okulary przeciwsłoneczne lub gogle.

- Plecak o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego potrzebnego wyposażenia.

- Kask. Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty podczas trwania całych zawodów.

- Gwizdek.

3. Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona. Dodatkowo organizator może podać informację o wymaganiu dodatkowego rodzaju wyposażenia po wcześniejszym ogłoszeniu tych wymagań w materiałach informacyjnych.

4. Wyposażenie dostarczone przez organizatora:

- Numery dla zawodników. Numery dostarczone przez organizatora muszą być noszone w miejscach widocznych przez cały czas trwania zawodów.

- Urządzenia elektroniczne (np. chipy) używane do mierzenia czasu bądź kontroli zawodników

5. 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.

## REJESTRACJA I ODPRAWA ZAWODNIKÓW

1. Podczas rejestracji zawodników sprawdzane dane personalne zawodnika, tzn. imiona, nazwisko, data urodzenia, przynależność klubowa i ubezpieczenie oraz inne dokumenty wymaganych przez organizatora

2. Przewiduje się dwie odprawy zawodników: główna – obligatoryjna i uzupełniająca przedstartowa organizowana w przypadku zaistnienia istotnych zmian od odprawy głównej. Odprawa główna może odbyć się online.

3. Na odprawie głównej uczestnicy otrzymują informację:

- szczegółowe omówienie trasy zawodów (miejsc obligatoryjnego zdejmowania i zakładania nart, fok, itp.),
- podanie punktów kontrolnych i punktów kierunkowych.
- podanie limitu czasu.
- prognozę pogody i warunków śniegowych.
- podanie godziny startu i ewentualnej odprawy porannej.
- wskazanie punktów pomocy medycznej,
- podanie godziny zakończenia zawodów, miejsca i godziny wywieszenia wyników.

## TRASA – PRZEBIEG – OZNACZENIE

1. Trasa oznaczona jest traserami w kształcie trójkąta . Na podejściu na nartach trasery są zielone, , na zjeździe czerwone. Następny traser jest widoczny z miejsca ustawienia poprzedniego trasera nawet w warunkach złej widoczności (mgły, zawieci, zamieci, opadu). Miejsca niebezpieczne są dodatkowo oznaczone.

2. Organizator wyznacza limit czasu na pokonanie początkowego odcinka trasy nie dłuższego niż połowa trasy. Zawodnicy nie mieszczący się w limicie są kierowani przez sędziów do bezpiecznego punktu (np. do mety lub do startu) i nie są klasyfikowani.

3. 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.

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

5. Każdy zawodnik, który zostanie doścignięty musi obowiązkowo i natychmiast ustąpić drogi zawodnikowi który mówi: „Track” (trasa).

6. Każdy zawodnik może zrezygnować z dalszego udziału w zawodach ze swojej inicjatywy albo być zdjętym z trasy przez organizatora zawodów. Rezygnacja lub zdjęcie z trasy powinna mieć miejsce na punkcie kontrolnym.

7. 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 (nowy element można wziąć w dowolnym miejscu trasy od dowolnej osoby).

## KLASYFIKACJA

1. Klasyfikacja indywidualna. O kolejności i czasie decyduje pomiar czasu dokonany przez sędziego na mecie zawodów. (stoper, fotokomórka, obraz z kamery itp.). Zawodnik zostaje sklasyfikowany gdy przekroczy linię mety całym ciałem bez pomocy z zewnątrz.
2. Pisemne protesty przyjmuje wyłącznie kierownik trasy, a rozpatruje osoba wyznaczona przez organizatora zawodów.
3. Dekoracja zawodników przeprowadzona zostanie po ogłoszeniu wyników w miejscu wyznaczonym przez organizatora.