

XXIV PUCHAR POŁONIN

Edycja Pucharu Polski 2009 w narciarstwie wysokogórskim

Miejsce: Bacówka pod Małą Rawką, Bieszczady

Termin: 28 lutego 2009 roku

PROGRAM ZAWODÓW

27.02.2009:

- 19.45 Zamknięcie i wywieszenie list startowych.
20.00 Odprawa:
1. szczegółowe omówienie trasy zawodów z zastosowaniem środków wizualnych (tablica, rzutnik), w tym odcinków niebezpiecznych; szczegółów technicznych (miejsc obowiązkowego zdejmowania i zakładania nart, fok, itp.), podanie punktów kontrolnych i punktów kierunkowych, podanie limitu czasu;
 2. wykaz wymaganego wyposażenia;
 3. prognoza pogody i warunków śniegowych: ilości i rodzaju śniegu, przewidywanej temperatury, siły wiatru, stopień zagrożenia lawinowego;
 4. podanie godziny ewentualnej odprawy porannej, przedstartowej kontroli technicznej i startu;
 5. podanie miejsca i godziny wywieszenia wyników i czasu składania protestów.

28.02.2009:

- 7.30 Śniadanie.
8.00 Ewentualna odprawa poranna.
8.30 Przedstartowa kontrola techniczna (znakowanie nart i kijów, kontrola sprawności detektorów lawinowych, kontrola wyposażenia, itp.).
9.00 Start.
17.00 Wywieszenie wyników nieoficjalnych.
17.00 - 17.15 Przyjmowanie protestów.
17.15 Wywieszenie wyników oficjalnych.
17.30 Dekoracja zwycięzców oraz wręczenie nagród.

TRASY ZAWODÓW

Każdy zawodnik otrzymuje mapkę trasy zgodnie z jego kategorią wiekową. Mapki wykonane są w skali 1:19500 czyli 1cm to 195 m. Trasy zaznaczone są następująco: podejścia – kolor zielony, zjazdy – kolor czerwony. Kolory te mają odniesienie w terenie, przy czym zmiana koloru na mapce czy w terenie oznacza miejsce optymalnego zdjęcia lub założenia fok, więc może się zdarzyć, że na pewnych odcinkach np. krótkich zjazdów, może być zaznaczony kolor zielony. Mapki stanowią integralną część regulaminu.

REGULAMIN ZAWODÓW

WARUNKI KLASYFIKACJI

§ 1

W Pucharze Połonin klasyfikowani są wyłącznie zawodnicy posiadający ważną licencję krajową PZA w dyscyplinie narciarstwo wysokogórskie lub licencję ISMC UIAA lub licencję federacji krajowej zrzeszonej w ISMC UIAA.

Zawodnik jest klasyfikowany jeśli zaliczy wszystkie punkty sędziowskie i przejdzie całą trasę z zachowaniem określonych w §13 limitów czasowych.

FORMUŁA ZAWODÓW

§ 2

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

KATEGORIE ZAWODNIKÓW

§ 3

Zawodnicy klasyfikowani są sześciu kategoriach w zależności od płci i wieku:

Kategoria	Roczniki
Kadetki	1991 - 1993
Kadeci	1991 - 1993
Juniorki	1989-1990
Juniorzy	1989 -1990
Seniorki	1988 i wcześniejsze
Seniorzy	1988 i wcześniejsze

SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

§ 4

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

§ 5

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

- Narty** wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem. Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn i 150 cm dla kobiet (dla młodziczek i młodzików minimum 80% wzrostu zawodnika). 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 zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej). Stosowanie wiązań i butów biegowych oraz ich pochodnych jest stanowczo zabronione*.
- Buty** muszą być wystarczająco wysokie by zakrywać kostki, z podeszwami typu Vibram lub podobnymi (podeszwy muszą pokrywać co najmniej 80% powierzchni stopy i mieć minimalną grubość 4 mm). Buty muszą nadawać się do założenia metalowych raków.
- Para kijków** do narciarstwa alpejskiego lub biegowego o maksymalnej średnicy 25 mm z niemetalowymi talerzykami*.
- 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: jedna z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru, a druga to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski).
- Ubranie górnej połowy ciała** z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: nieprzepuszczalna dla wiatru, kombinezon narciarski i trzecia warstwa (wszystkie warstwy z długimi rękawami).
- Detektor lawinowy 457 kHz.** Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w pozycji nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem w bezpośrednim kontakcie z ciałem zawodnika. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, że urządzenie działa poprawnie. W przypadku gdyby urządzenie popsuło się w trakcie zawodów, zawodnik musi zawiadomić o tym najbliższy punkt kontrolny. Po poinformowaniu o tym fakcie dyrektora zawodów, podejmie on stosowne kroki by zapewnić zawodnikowi bezpieczeństwo.
- Łopata do śniegu** (o wymiarach co najmniej 20x20 cm), nie przerabiana, lecz taka jak została wyprodukowana. Określenie łopata do śniegu jest definiowane przez producenta. On ponosi odpowiedzialność za tę definicję.

9. **Płachta ratunkowa** o powierzchni co najmniej 1,8 m kw.
 10. **Rękawice** chroniące całą rękę do nadgarstka **ubrane przez cały czas trwania zawodów.**
 11. **Okulary** przeciwsłoneczne z filtrem.
 12. **Plecak** (pojemność minimum 20 litrów, dla młodzików minimum 10 litrów), przy czym w zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak na plecach na odcinkach zjazdowych.
 13. **Kask.** Należy go obowiązkowo nosić na głowie podczas wszystkich zjazdów, a także na wszystkich częściach trasy określonych przez organizatora zawodów podczas odprawy. Kaski muszą być zgodne z normami: EN12492 i UIAA106. **Żaden kask nie gwarantuje pełnego zabezpieczenia przed wszystkimi rodzajami uderzeń.**
 14. **Sprawna czółówka**
- Wyposażenie zalecane:**
15. **Kompas lub GPS.**
 16. **Apteczka.**
- *) Przed startem oznaczone zostaną obydwie narty i obydwa kijki.

§ 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 i/lub numer samoprzylepny na prawym udzie). Nie wolno ich zwiijać ani obcinać.

ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

§ 7

Każdy zawodnik, który zostanie dogoniony **musi** obowiązkowo i natychmiast ustąpić drogi zawodnikowi, który mówi: „TRASA”.

§ 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 kijka; jednak wymiana 2 kijków to już 5 minut kary.**

§ 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.

DISKWALIFIKACJA I KARY

§ 12

Obowiązują następujące zasady:

1. Jakikolwiek przedmiot wymagany przez organizatorów brakujący na punkcie kontrolnym lub na mecie (z wyjątkiem złamanego kijka przekazanego sędziemu) = **3 minuty**
2. Otrzymanie zewnętrznej pomocy: sprzętowej, w manewrach, ustalaniu rytmu podczas podchodzenia lub zjazdu, jedzenia i/lub picia poza wyznaczonymi strefami i innych form pomocy zauważonych przez sędziów = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
3. Porzucenie sprzętu lub śmieci = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
4. Przejście na butach lub holendrowanie na równoległej trasie = **od 3 minut do dyskwalifikacji**
5. Nie respektowanie znaków oznaczających przebieg trasy = **od 5 minut do dyskwalifikacji**
6. Kiepska postawa sportowa = **od 3 minut do dyskwalifikacji**
7. Brak nart lub butów = **dyskwalifikacja**
8. Wyrządzenie poważnej szkody w środowisku naturalnym = **dyskwalifikacja**
9. Ominięcie punktu kontrolnego = **dyskwalifikacja**
10. Nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na punkcie kontrolnym = **dyskwalifikacja**
11. Jakikolwiek działanie uznane za niebezpieczne lub zagrażające bezpieczeństwu lub właściwemu przebiegowi zawodów = **dyskwalifikacja**

LIMITY CZASOWE

§ 13

Limity czasowe dla poszczególnych kategorii zostaną podane na odprawie wieczornej.

PROTESTY

§ 14

Czas składania protestów wynosi 15 minut od chwili wywieszenia wyników.

§ 15

Pisemne protesty przyjmuje wyłącznie przewodniczący jury a rozpatruje jury zawodów.

DEKORACJA ZAWODNIKÓW

§ 16

Zawodnicy, którzy zajęli pierwsze trzy miejsca są obowiązani uczestniczyć w dekoracji. Uzasadniony zamiar nieobecności podczas uroczystości dekoracji któregoś z tych zawodników powinien być zgłoszony przewodniczącemu jury. Nie zgłoszona wcześniej lub nieuzasadniona nieobecność zawodnika powoduje jego dyskwalifikację.

INFORMACJE DODATKOWE

Organizator zawodów: Rzeszowski Klub Wysokogórski, tel. 501 536 061, mail: nowakpp@wp.pl

Dyrektor Zawodów: Krzysztof Horodecki 662 058 541

Kierownik Tras: Paweł Nowak tel. 501 536 061, mail: nowakpp@wp.pl

Sędzia główny: Piotr Grzyb, tel. 608 298 348, mail: p.grzyb@wp.pl

Zgłoszenia lub pytania: Paweł Nowak, tel. 501 536 061, mail: nowakpp@wp.pl

Biuro zawodów: Bacówka pod Małą Rawką

Dojazd: Obwodnicą bieszczadzką na wysokość schroniska.

Noclegi: Bacówka pod Małą Rawką oraz baza noclegowa w Ustrzykach Górnych

Opłata startowa: 50 zł.

Nagrody: Puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Dla najlepszego seniora oraz najlepszej seniorki przewidujemy Puchar Mistrza Połonin i Puchar Mistrzyni Połonin.

Uwagi dodatkowe:

1. W przypadku wystąpienia złych warunków atmosferycznych możliwe są zmiany tras, ale tylko wg zaznaczonych przebiegów tras A lub B, np. w razie huraganowego wiatru, zagrożenia lawinowego lub braku śniegu możliwe będzie skrócenie trasy dla senierek i seniorów wzdłuż trasy dla młodzików lub juniorów, wtedy pokonują trasę dwukrotnie. Ustalenia przebiegu trasy zostaną podjęte przed odbiorem trasy przez koordynatora z ramienia PZA.
2. Dokładna specyfikacja odnośnie liczby sędziów, ich rozmieszczenia na poszczególnych punktach, liczby osób zabezpieczenia medycznego i ich umiejscowienia zostanie podana najpóźniej miesiąc przed zawodami w osobnym zawiadomieniu.