

Narciarstwo klasyczne

Biegi narciarskie

1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.
Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Narciarski.

2. Termin zawodów

Finały: - luty

Eliminacje - (wg regulaminów PZN)

junior młodszy: zgodnie z kalendarzem PZN w biegach narciarskich na dany sezon

junior: zgodnie z kalendarzem PZN w biegach narciarskich na dany sezon

3. Program

juniorzy młodsi B - juniorzy młodsi B - 17-18 lat

K – sprint **F**, 5 km CL, 7,5 km F, sprinterskie biegi sztafetowe **CL**

M – sprint **F**, 5 km CL, 10 km F, sprinterskie biegi sztafetowe **CL**

juniorzy A – juniorzy A - 19-20 lat

K – sprint **F**, 5 km F, bieg łączony (5 km CL+5 km F), sprinterskie biegi sztafetowe **CL**

M – sprint **F**, 10 km F, bieg łączony(10 km CL+10 km F), sprinterskie biegi sztafetowe **CL**
(zgodnie z Regulaminem PZN istnieje możliwość zmiany stylów w latach następnym).

4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy:

juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997) oraz

juniorzy A - 19-20 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995).

Łączna liczba startujących w finałach OOM (biegi) wynosi 90 zawodników i zawodniczek.

Ilościowy podział na kategorie wiekowe dokonuje Polski Związek Narciarski.

Ostateczną listę uprawnionych do startu w zawodach finałowych PZN opublikuje na dwa tygodnie przed zawodami finałowymi.

Każdy zawodnik musi być zarejestrowany w PZN, posiadać licencją zawodniczą PZN, legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna) oraz posiadać książeczkę sportowo - lekarską z aktualnym badaniem.

5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z przepisami PZN oraz niniejszym regulaminem.

Weryfikacja zawodników przeprowadzona na konferencji technicznej zamyka ostatecznie listę startową zawodników.

Program minutowy

przyjazd do kolacji

I dzień - oficjalny trening, weryfikacja, odprawa techniczna i losowanie

II dzień – sprint **F**: juniorzy A, juniorki A, jmt B M, jmt B K

III dzień - bieg łączony (10 CL + 10 F) juniorzy A, bieg łączony (5 CL + 5 F) juniorki A,
5 CL jmt. B M , 5 CL jmt B K

IV dzień - dzień wolny

V dzień - biegi: 10 km F juniorzy A, 5 km F juniorki A, 10 km F jmt B M, 7,5 km F jmt B K

VI dzień - sprinterskie biegi sztafetowe: juniorzy A, juniorki A, juniorzy młodsi B, juniorki młodsze B

zakończenie, wyjazd po obiedzie

liczba uczestników: zawodników: juniorów młodszych i juniorów - 90, trenerów - 25 (15 jmł, 10 jun), sędziów – 25 w tym delegat techniczny, w uzasadnionych warunkami terenowymi przypadkach do 30 sędziów, w tym 5 zamiejscowych, pzs - 1

6. Zgłoszenia

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy.

7. Punktacja

juniorzy A

biegi indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14-16	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	89

sztafety

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

juniorzy młodsi B

biegi indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-8	9-12	13-16	17-24	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	72

sztafety

Lok.	1	2	3	4	5	6-7	8-9	10-12	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	44

Narciarstwo klasyczne – skoki, kombinacja norweska

1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.
Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Narciarski.

2. Termin zawodów

Finały: luty

Eliminacje - wg regulaminu PZN

3. Program

skoki

juniorzy młodsi B – 17-18 lat

- otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m
- otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 96 m
- drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

juniorzy A – 19-20 lat

- otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m
- otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 96 m
- drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

kombinacja norweska

juniorzy młodsi B - 17-18 lat

kombinacja norweska - skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 7,5 km

kombinacja norweska – skoki na skoczni normalnej do HS 96 m (jeden skok) + bieg 3,75 km

kombinacja norweska – skoki + sprint drużynowy (2 osobowy) 4x1km

juniorzy A - 19-20 lat

kombinacja norweska - skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 10 km

kombinacja norweska – skoki na skoczni normalnej do HS 96 m (jeden skok) + bieg 5 km

kombinacja norweska – skoki + sprint drużynowy (2 osobowy) 5x1km

4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy:

juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997) oraz

juniorzy A - 19-20 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995)

w ilościach: skoki, kombinacja norweska ustalonych przez PZN

Do zawodów finałowych w narciarstwie klasycznym (skoki, kombinacja norweska) kwalifikuje się łącznie 80 zawodników.

Każdy zawodnik musi być zarejestrowany w PZN, posiadać licencję zawodniczą PZN, legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna) oraz posiadać książeczkę sportowo - lekarską z aktualnym badaniem.

5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z przepisami PZN, NRS oraz niniejszym regulaminem.

Weryfikacja zawodników przeprowadzona na konferencji technicznej zamyka ostatecznie listę startową zawodników.

Program minutowy – skoki, kombinacja norweska

	KN junior A	KN jmł B	skoki junior A	skoki jmł B
	Przyjazd do kolacji, KT	Przyjazd do kolacji, KT	Przyjazd do kolacji, KT	Przyjazd do kolacji, KT
I dzień	Trening oficjalny Otwarcie	Trening oficjalny Otwarcie	Trening oficjalny Otwarcie	Trening oficjalny Otwarcie
II dzień	Skoki K-85 Bieg 5 km	Skoki K-85 Bieg 3,750 km	Skoki K-85	Skoki K-85
III dzień	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny
IV dzień	Skoki K-85 Bieg 2os. 5x1 km	Skoki K-85 Bieg 2os. 4x1 km	Skoki K-85 drużyna	Skoki K-85 drużyna
V dzień	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny
VI dzień	Skoki K-120 Bieg 10 km	Skoki K-120 Bieg 7,5 km	Skoki K-120	Skoki K-120

zakończenie, wyjazd po obiedzie

liczba uczestników: zawodników – 80 (junior+junior młodsi), trenerów - 16, sędziów – 25 w tym delegat techniczny, w uzasadnionych warunkami terenowymi przypadkach do 30 sędziów, w tym 5 zamiejscowych, pzs – 2 (skoki+kombinacja)

6. Zgłoszenia

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy.

7. Punktacja

skoki

juniorzy A

skoki indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	82

skoki drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

juniorzy młodsi B

skoki indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	56

skoki drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

kombinacja norweska

juniorzy A

kombinacja norweska indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	82

kombinacja norweska drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

juniorzy młodsi B

kombinacja norweska indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	56

kombinacja norweska drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

D. System ocen

Narciarstwo klasyczne – biegi

I. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski K/M - 21-23 lata

1. Program zawodów

K – sprint F, 5 km CL, bieg łączony (5 CL + 5 F)

M – sprint F, 10 km CL, bieg łączony (10 CL + 10 F)

2. Punktacja

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	25	21	18	16	14	12	10	8	124

II. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów A K/M - 19-20 lat

1. Program zawodów

K – sprint **CL**, 5 km F, bieg łączony (5 km CL+5 km F), sprinterskie biegi sztafetowe **F**

M – sprint **CL**, 10 km F, bieg łączony (10 km CL+10 km F), sprinterskie biegi sztafetowe **F**

2. Punktacja

biegi indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14-16	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	89

sztafety

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

II. Mistrzostwa Polski Juniorów A K/M - 19-20 lat

1. Program

K - 15 km F ze startu wspólnego

M - 30 km F ze startu wspólnego

2. Punktacja

biegi indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14-16	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	89

III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych B K/M - 17-18 lat

1. Program zawodów

K – sprint **CL**, 5 km CL, 7,5 km F, sprinterskie biegi sztafetowe **F**

M – sprint **CL**, 5 km CL, 10 km F, sprinterskie biegi sztafetowe **F**

2. Punktacja

biegi indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-8	9-12	13-16	17-24	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	72

sztafety

Lok.	1	2	3	4	5	6-7	8-9	10-12	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	44

Eliminacje do OOM – ranking PZN

IV. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików C K/M - 15-16 lat

1. Program zawodów

K - 3 km CL, 5 km F, 4x3 km (I i II zm.CL, III i IV F)

M - 3 km CL, 5 km F, 4x3 km (I i II zm.CL, III i IV F)

2. Punktacja

biegi indywidualnie

Lok.	1	2-3	4-16	
PKT	3	2	1	20

sztafety

Lok.	1	2-3	4-6	
PKT	3	2	1	10

Strefy

	2013	2014	2015
A – DŚL-POM	DŚL		
B – MAZ-WM	MAZ		
C – ŚL-ŚWI	ŚL		
D – LUB-PDL	PDL		
E – MŁP-PKR	MŁP		

E. Roczniki

młodzieżowcy

21-23 lata (w 2014 roku urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1993)

juniorzy

19-20 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995)

juniorzy młodsi

17-18 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)

młodzicy

15-16 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

Narciarstwo klasyczne - kombinacja norweska

II. Mistrzostwa Polski Juniorów M - 19-20 lat

1. Program zawodów

kombinacja norweska - skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 10 km

kombinacja norweska – skoki na skoczni normalnej do HS 96 m (jeden skok) + bieg 5 km

kombinacja norweska – skoki + sprint drużynowy (2 osobowy) 5x1km

2. Punktacja

kombinacja norweska indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	82

kombinacja norweska drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych M - 17-18 lat

1. Program zawodów

kombinacja norweska - skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 7,5 km

kombinacja norweska – skoki na skoczni normalnej do HS 96 m (jeden skok) + bieg 3.750 km

kombinacja norweska – skoki + sprint drużynowy (2 osobowy) 4x1km

2. Punktacja

kombinacja norweska indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	56

kombinacja norweska drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

Eliminacje do OOM – ranking PZN

IV. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików C M - 15-16 lat

1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2014 – Kombinacja Norweska

2. Punktacja

Lok.	1	2	3	4	5-8	9-16	
PKT	6	5	4	3	2	1	34

E. Roczniki

juniorzy 19-20 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995)

juniorzy młodsi 17-18 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)

młodzicy 15-16 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

Narciarstwo klasyczne – skoki

II. Mistrzostwa Polski Juniorów

M – 19 -20 lat

1.Program zawodów

juniorzy A: otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m
 otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 96 m
 drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

2. Punktacja

skoki indywidualnie

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	82

skoki drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych M – 17-18 lat

1.Program zawodów

juniorzy młodsi B: otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m
 otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 96 m
 drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

2. Punktacja

skoki indywidualnie

Lok.	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	56

skoki drużynowo

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

Eliminacje do OOM – ranking PZN

IV. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików C M – 15-16 lat

1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2013 – Skoki narciarskie

2. Punktacja

Lok.	1	2	3-4	5-8	9-16	17-32	
PKT	6	5	4	3	2	1	63

E. Roczniki

juniorzy 19-20 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1994 – 31.12.1995)

juniorzy młodsi 17-18 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)

młodzicy 15-16 lat (w 2014 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)