

# PRZEPISY NARCIARSKIEGO BIEGU NA ORIENTACJĘ

## Polskiego Związku Orientacji Sportowej

### SPIS TREŚCI

1. WAŻNOŚĆ PRZEPISÓW .....	2
2. POSTANOWIENIA OGÓLNE .....	2
3. PODZIAŁ ZAWODÓW .....	3
4. REJESTRACJA KLUBÓW (SEKCJI) I ZAWODNIKÓW .....	5
5. UCZESTNICTWO W ZAWODACH .....	5
6. KATEGORIE WIEKOWE I GRUPY WYCZYNOWE .....	6
7. DŁUGOŚĆ TRAS .....	7
8. ORGANIZACJA ZAWODÓW .....	8
9. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA W NARCIARSKICH ZAWODACH NA ORIENTACJĘ .....	19
10. PROTESTY .....	19
11. ODWOŁANIE ZAWODÓW .....	20
12. NARUSZENIE PRZEPISÓW BIEGU NA ORIENTACJĘ .....	21
13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE .....	21



Opracowanie na podstawie dotychczasowych przepisów w narciarskim biegu na orientację oraz przepisów biegu na orientację

Jan Cegiełka, Stefan Niczyporuk

WARSZAWA 2011

## 1. Ważność Przepisów

1.1. Przepisy Narciarskich Zawodów na Orientację (dalej: Przepisy NBnO) obowiązują we wszystkich zawodach w narciarskim biegu na orientację organizowanych przez jednostki zrzeszone lub na zlecenie Polskiego Związku Orientacji Sportowej (dalej: PZOS).

1.2. Zawody związane z rywalizacją międzynarodową muszą być przeprowadzone zgodnie z aktualnymi przepisami Międzynarodowej Federacji Biegu na Orientację (dalej: IOF).

1.3. Przepisy NBnO obowiązują zawodników, sędziów, trenerów, organizatorów oraz widzów. Ich nieznanomość nie stanowi okoliczności usprawiedliwiającej.

1.4. Zawody powinny być przeprowadzone tak, by zawodnicy nie byli, w sposób nieuzasadniony, prowokowani do naruszania niniejszych przepisów.

## 2. Postanowienia ogólne

2.1. Narciarskie zawody na orientację są jedną z form orientacji sportowej, podczas których zawodnik samodzielnie za pomocą mapy i nart pokonuje pokrytą śniegiem trasę zaznaczoną na mapie, odnajdując i potwierdzając wszystkie punkty kontrolne w terenie według kolejności zaznaczonej na mapie. O kolejności miejsc zajętych przez zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych decyduje czas pokonania trasy.

2.2. Zawodnik w czasie zawodów może korzystać tylko z mapy dostarczonej przez organizatora. Dozwołonym sprzętem pomocniczym mogą być kompas i mapnik.

2.3. Zawody organizowane są przeważnie w terenie zalesionym i nieznanym zawodnikom. Przy organizacji zawodów należy brać pod uwagę względy bezpieczeństwa, szczególnie w przypadku budowy tras dla najmłodszych.

2.4. Zawody powinny być przeprowadzone tak, aby o klasyfikacji decydowały zarówno nawigacyjne, jak i biegowe umiejętności zawodników.

2.5. W ramach jednej kategorii wiekowej organizator może zastosować podział na klasy wyczynowe, dla których buduje się osobne trasy stawiające przed zawodnikami różne wymagania nawigacyjne i wytrzymałościowe. Najtrudniejszą klasę wyczynową oznacza się literą E (Elitarna), a kolejne A, B, C...

## PRZEPISY SZCZEGÓLWE

### 3. Podział zawodów

#### 3.1. Ze względu na formę:

##### 3.1.1. Indywidualne

##### 3.1.2. Jednoosobowa sztafeta – *one man relay*

3.1.3. Sztafetowe – każdy członek sztafety biegnie wyznaczony odcinek trasy, a kolejne odcinki trasy (zmiany) przebiegają bezpośrednio po sobie różni zawodnicy. Liczbę zmian określa regulamin zawodów

##### 3.1.3.1. klasyczne – płeć wszystkich członków sztafety jest taka sama

##### 3.1.3.2. mieszane (mix) – płeć przynajmniej jednego członka sztafety jest inna od pozostałych

##### 3.1.4. Drużynowe – zawody indywidualne lub sztafetowe z klasyfikacją drużynową (na podstawie sumy czasów lub punktów uzyskanych za zajęte miejsca)

#### 3.2. Ze względu na długość tras:

##### 3.2.1. Zawody na dystansie:

###### a) sprinterskim,

###### b) średnim,

###### c) klasycznym.

3.2.2. Długość tras jest określana na podstawie przewidywanego czasu zwycięzcy.

3.2.3. Przewidywane czasy zwycięzców dla poszczególnych dystansów określone są w pkt 7.

#### 3.3. Ze względu na porę dnia:

##### 3.3.1. Dienne – odbywają się między wschodem a zachodem słońca.

#### 3.4. Ze względu na czas trwania:

##### 3.4.1. Jednodniowe – trwające nie dłużej niż jeden dzień kalendarzowy.

##### 3.4.2. Wielodniowe – w których wynik jest sumą czasów uzyskanych w poszczególnych dniach (etapach).

#### 3.5. Ze względu na rangę:

##### 3.5.1. Międzynarodowe – związane z rywalizacją międzynarodową i umieszczone w kalendarzu IOF.

##### 3.5.2. Ogólnopolskie – umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS (dalej: CTZ).

3.5.3. Regionalne – umieszczone w regionalnych terminarzach zawodów (dalej: RTZ) jako zawody klasyfikacyjne (A-RTZ) lub popularyzacyjne (B-RTZ). Zawody rangi B-RTZ mogą mieć pewne odstępstwa od przepisów PZOS, nie tracąc jednak charakteru tej dyscypliny sportu.

#### 4. Rejestracja klubów (sekcji) i zawodników

4.1. Rejestracja klubu (sekcji) w PZOS następuje zgodnie z „Postanowieniem w sprawie zasad nadawania i pozbawiania licencji” uprawniających kluby sportowe do udziału we współzawodnictwie sportowym w orientacji sportowej.

4.2. Zawodnicy posiadający obce obywatelstwo mogą być zarejestrowani w PZOS pod warunkiem przedstawienia zgody macierzystego związku (federacji) na ściśle określoną czasowo przynależność do polskiego klubu (sekcji).

4.3. Coroczne wznawianie licencji klubowych i zawodniczych następuje zgodnie z ustaleniami zawartymi w postanowieniach, o których mowa w p.4.1 i 4.2.

4.4. Wysokość opłat za licencję klubowe i zawodnicze oraz innych opłat rejestracyjnych (wpis komputerowy) ustalana jest corocznie przez Zarząd PZOS.

4.5. Szczegółowe zasady zmiany przynależności klubowej zawodników określa „Regulamin zmiany barw klubowych”.

#### 5. Uczestnictwo w zawodach

5.1. Uczestnictwo odbywa się w następujących kategoriach wiekowych:

- a) dzieci K/M-12,
- b) młodzicy K/M-14,
- c) juniorzy K/M-16 i K/M-18,
- d) młodzieżowcy K/M-20,
- e) seniorzy K/M-21,
- f) weteranki i weterani K/M-35, K/M-40, K/M-45, K/M-50, K/M-55, K/M-60, K/M-65, K/M-70+.

#### 5.2. Kategorie wyczynowe

5.2.1. W kategoriach wyczynowych mają prawo startu tylko zawodnicy posiadający aktualną licencję lub kartę zawodniczą wydaną przez Polski Związek Orientacji Sportowej.

5.2.2. Licencja zawodnicza jest wymagana dla zawodników startujących w kategoriach wiekowych K/M-12, K/M-14, K/M-16, K/M-18, K/M-20, K/M-21.

5.2.3. Karta zawodnicza bądź licencja zawodnicza jest wymagana dla zawodników startujących w kategoriach wiekowych K/M-35, K/M-40, K/M-45, K/M-50, K/M-55, K/M-60, K/M-65, K/M-70+.

#### 5.3. Kategorie otwarte

5.3.1. W kategoriach otwartych mogą startować wszyscy zawodnicy niezarejestrowani, nieposiadający aktualnej licencji lub karty zawodniczej wydanej przez Polski Związek Orientacji Sportowej.

5.3.2. W kategoriach otwartych nie mogą startować zawodnicy posiadający aktualną licencję lub kartę zawodniczą wydaną przez Polski Związek Orientacji Sportowej.

5.4. Zawodnicy zagraniczni mogą uczestniczyć w zawodach w podanej w zgłoszeniu kategorii i zgodnie z regulaminem zawodów.

5.5. Ograniczenia uczestnictwa, wynikające z zasad kwalifikacyjnych oraz charakteru zawodów, zawarte są w przepisach szczegółowych.

5.6. Ograniczenia uczestnictwa, wynikające ze specyfiki zawodów (np. Puchar Najmłodszych, Mistrzostwa Polski Weteranów, mistrzostwa resortowe), zawarte są w regulaminach tych imprez.

5.7. Zawodnicy nie mogą uczestniczyć w zawodach w następujących przypadkach:

5.7.1. W zawodach przeprowadzanych na mapie, której są autorami (osoba aktualizująca), przez jeden rok kalendarzowy od dnia pierwszych zawodów począwszy.

5.7.2. W pierwszych zawodach przeprowadzanych na mapie, którą kreślili lub kontrolowali topograficznie.

5.7.3. W zawodach CTZ organizowanych przez własne kluby w kategoriach K,M-16 oraz starszych.

5.7.4. Decyzje o odstępstwach od reguł zawartych w p.5.6.1.–5.6.3. może na wniosek zainteresowanych podjąć Komisja Sportowo-Techniczna PZOS (dalej: KS-T PZOS), nie później jednak niż 2 tygodnie przed zawodami.

5.8. Każdy uczestniczący w zawodach musi posiadać ważne badania lekarskie lub w przypadku startu w kategoriach otwartych i weterańskich musi przedstawić pisemne oświadczenie (na druku przygotowanym przez organizatora zawodów) o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność.

5.8.1. Badania lekarskie są ważne 6 miesięcy dla zawodników powyżej 16 lat (kat. K,M-18 i starsze) oraz 3 miesiące dla zawodników młodszych.

5.8.2. Organizator zawodów ma prawo kontrolowania ważności licencji zawodniczej.

#### 6. Kategorie wiekowe

Zawodnicy startują w zawodach w następujących kategoriach wiekowych:

##### 6.1. Indywidualnie:

Zawodnicy	Wiek (lat)	Kobiety (oznaczenie)	Mężczyźni (oznaczenie)
Dzieci	11–12	K-12	M-12
Młodziczki / młodzicy	13–14	K-14	M-14
Juniorki młodsze / juniorzy młodszy	15–16	K-16	M-16
Juniorki / juniorzy	17–18	K-18	M-18
Młodzieżowcy	19–20	K-20	M-20
Seniorki / seniorzy	21–34	K-21	M-21
Weteranki / weterani	35–39	K-35	M-35
	40–44	K-40	M-40
	45–49	K-45	M-45
	50–54	K-50	M-50
	55–59	K-55	M-55
	60–64	K-60	M-60
	65–69	K-65	M-65
	70+	K-70	M-70
Popularyzacyjne	Open R – trasa rodzinna Open K – trasa kobiet Open M – trasa mężczyzn Open N – trasa wyznaczona w terenie wstążkami		

6.1.1. O zaliczeniu do kategorii wiekowej decyduje liczba lat ukończonych przez zawodnika w danym roku kalendarzowym.

6.1.2. Kategorie Open powinny znaleźć się w programie możliwie wszystkich zawodów CTZ i RTZ.

6.1.3. W licznie obsadzonych zawodach międzynarodowych dopuszczalny jest także podział kategorii seniorów i weteranów na grupy wyczynowe, jednak pod warunkiem określenia w regulaminie zawodów grupy (grup), w której (których) rozgrywana będzie klasyfikacja rankingowa.

6.1.4. W zawodach indywidualnych zawodnicy mogą startować w odmiennych kategoriach wiekowych w następujących przypadkach:

a) silniejszych o jeden stopień – młodzicy i juniorzy – ze względów szkoleniowych za zgodą PZOS, licząc się (wyłącznie) w klasyfikacji danych zawodów, z prawem wypełniania norm na klasy sportowe i zdobywania punktów ligowych;

b) silniejszych (bez ograniczeń) – seniorzy i weterani – licząc się (wyłącznie) w klasyfikacji danych zawodów, z prawem wypełniania norm na klasy sportowe i zdobywania punktów ligowych;

c) silniejszych o jeden stopień w danych zawodach, wówczas gdy kategoria im przynależna nie jest rozgrywana – licząc się we wszystkich punktacjach i klasyfikacjach przeprowadzanych na danych zawodach, tj. wymienionych w p. a) lub b) powyżej oraz dodatkowo rankingowej i pucharowej (DPP);

d) w słabszych, bez zgody PZOS, poza konkursem (z wyraźną adnotacją „poza konkursem”), z wynikiem podanym na końcu listy klasyfikacyjnej kategorii.

6.2. W sztafetach:

Zawodnicy	Wiek (lat)	Kobiety (oznaczenie)	Mężczyźni (oznaczenie)
Dzieci	11–14	KD	MD
Juniorki/Juniorzy	15–20	KJ	MJ
Seniorki/Seniorzy	19–	K	M
Weteranki/Weterani	35–	KV	MV

6.2.1. Kategorie KV i MV zaleca się przeprowadzać w możliwie wszystkich zawodach sztafetowych.

6.2.2. Dopuszcza się inny podział na kategorie wiekowe, jeżeli wymaga tego charakter zawodów.

6.2.3. W zawodach sztafetowych dopuszcza się udział jednego zawodnika młodszego w kategorii o jeden stopień silniejszej.

7. Długość tras

7.1. Długość trasy mierzona jest według mapy w linii prostej od startu, poprzez wszystkie punkty kontrolne, do mety.

7.2. W przypadkach, gdy linia przechodzi przez obszary niedostępne (np. jezioro, bagno nie do przejścia, teren zakazany), długość tych fragmentów trasy mierzy się według najkrótszego, teoretycznie możliwego, przebiegu.

7.3. W przypadku, gdy na trasie znajdują się odcinki obowiązkowe (dobieg do mety, wymuszone obiegi), długość tych fragmentów trasy mierzy się wzdłuż rzeczywistej długości w terenie.

7.4. W zawodach obowiązują następujące normy przewidywanych czasów zwycięzców:

7.4.1. Zawody sprinterskie:

– czas zwycięzcy 10'–15' we wszystkich kategoriach wiekowych.

7.4.2. Zawody na dystansie średnim i klasycznym:

– szczegółowe przewidywane czasy zwycięzcy w poszczególnych kategoriach wiekowych podano w punkcie 7.4.3.

7.4.3. Przewidywane czasy zwycięzców:

Kategoria	Przewidywany czas zwycięzcy biegu w minutach		Kategoria	Przewidywany czas zwycięzcy biegu w minutach	
	bieg średni	bieg klasyczny		bieg średni	bieg klasyczny
K-12	15–20	25	M-12	15–20	25
K-14	15–20	30	M-14	20–25	40
K-16	20–25	40	M-16	20–25	50
K-18	20–25	50	M-18	25–30	60
K-20	25–30	55	M-20	30	70
K-21	30–35	65	M-21	30–35	90
K-35	25–30	55	M-35	25–30	70
K-40	20–25	50	M-40	25–30	65
K-45	20–25	45	M-45	25–30	60
K-50	20	45	M-50	25–30	55
K-55	20	45	M-55	20	50
K-60	20	45	M-60	20	50
K-65	20	45	M-65	20	50
K-70+	20	45	M-70+	20	50

7.4.4. Zawody sztafetowe:

– czas jednej zmiany: 25'–50' w zależności od kategorii wiekowej.

7.5. Nie określa się norm dla kategorii popularyzacyjnych Open, które powinny być lokalnie dostosowane do spodziewanego poziomu uczestników.

7.6. Standard tras powinien odpowiadać poziomowi międzynarodowych bądź krajowych (regionalnych) zawodów na orientację. Powinny być zawsze testowane umiejętności zawodników w zakresie nawigacji, koncentracji i możliwości biegowych. Wszystkie trasy powinny zmuszać zawodnika do stosowania wielu różnych wariantów ich pokonania. Trasy krótkodystansowe wymagają w szczególności wysokiego poziomu koncentracji (na całej trasie biegu), szczegółowego czytania mapy i częstego podejmowania decyzji. Trasy dla klasycznego dystansu powinny testować zawodników w zakresie umiejętności wyboru wariantu.

7.7. Całkowita suma podbiegów powinna być podana jako suma przewyższeń w metrach wzdłuż najkrótszego, sensownego (optymalnego) wariantu.

7.8. Całkowita suma podbiegów nie powinna przekraczać 4% długości najkrótszego, sensownego (optymalnego) wariantu.

7.9. Dla biegów kwalifikacyjnych trasy dla równoległych grup powinny być najbardziej, jak to jest możliwe, zbliżone co do długości i standardu.

7.10. W biegach sztafetowych długość poszczególnych zmian może być nawet bardzo zróżnicowana, jednak wszystkie startujące zespoły muszą biegać ten (te) zróżnicowany (zróżnicowane) odcinek (odcinki) w tej samej kolejności.

7.11. Jeżeli przygotowywane trasy znacznie odbiegają od tych wymagań (dotyczy także przewidywanego czasu zwycięzcy) – wymagana jest wówczas zgoda kontrolera (IOF lub PZOS w zależności od rangi zawodów).

8. Organizacja zawodów

8.1. Przygotowanie zawodów

8.1.1. Zasady tworzenia kalendarza sportowego CTZ:

a) do końca maja kluby zgłaszają do biura PZOS chęć organizacji zawodów w roku następnym,

b) do końca czerwca PZOS wydaje projekt kalendarza CTZ na rok następny. Ostateczną decyzję o lokalizacji zawodów podejmuje Komisja Narciarska,

- c) do końca września kluby potwierdzają organizację zawodów, zobowiązując się do stosowania niniejszego regulaminu oraz terminowego zatwierdzania preliminarza i regulaminu zawodów w PZOS,
- d) do końca października PZOS wydaje i rozsyła kalendarz CTZ,
- e) na minimum 3 miesiące przed imprezą PZOS podpisuje stosowną umowę z organizatorem, zlecając tym samym organizację danych zawodów,
- f) na minimum 2 miesiące przed imprezą organizator zobowiązany jest do zatwierdzenia w PZOS preliminarza (dotyczy zawodów dofinansowywanych z PZOS) i regulaminów danej imprezy (wszystkich),
- g) w odniesieniu do imprez w NBnO organizowanych przez MON, federację „Gwardia”, leśników oraz inne związki, stowarzyszenia i kluby sportowe zaleca się przestrzeganie Przepisów NBnO i uzgadnianie terminów zawodów z PZOS, tak aby imprezy te nie kolidowały z programem przygotowań kadr narodowych do imprez głównych,
- h) warunkiem umieszczenia danej imprezy w kalendarzu sportowym jest akceptacja terminu przez Komisję Narciarską PZOS.

8.1.2. Przeprowadzenie zawodów organizator uzgadnia z odpowiednią władzą terenową, administracją Lasów Państwowych, Polskim Związkiem Łowieckim, właścicielem terenu i organizacjami ochrony środowiska.

8.1.3. Start, punkty kontrolne i meta nie mogą być usytuowane na terenie prywatnym bez zgody właściciela terenu.

8.1.4. Wprowadza się klauzulę automatycznego zamykania map lub terenów:

- a) dla zawodów CTZ od daty ogłoszenia tegoż terminarza,
- b) dla zawodów A-RTZ 3 miesiące przed datą zawodów.

Ogłoszenia zamknięcia terenu dokonuje biuro PZOS w stosunku do imprez CTZ, a okręgowe związki w stosunku do imprez A-RTZ.

Przeprowadzenie jakiegokolwiek formy NBnO czy penetracji terenu uważa się za naruszenie klauzuli.

8.1.5. Organizator zobowiązany jest do wydania i rozesłania regulaminu zawodów co najmniej na 5 tygodni przed terminem imprezy. Regulamin zawodów CTZ musi być wysłany do wszystkich zarejestrowanych jednostek organizacyjnych i biura PZOS (w 2 egzemplarzach) oraz zainteresowanych osób funkcyjnych. Regulamin zawodów A-RTZ musi być wysłany do wszystkich zarejestrowanych jednostek makroregionalnych i innych zainteresowanych oraz biura PZOS (w 1 egzemplarzu).

8.1.6. W regulaminie zawodów muszą być zawarte następujące dane:

- a) nazwa zawodów i ich ranga,
- b) termin zawodów,
- c) miejsce, czas zbiórki oraz czas startu pierwszego zawodnika,
- d) rodzaj i forma zawodów,
- e) kategorie wiekowe,
- f) wysokość wpisowego i innych opłat,
- g) termin zgłoszeń,
- h) adres dla zgłoszeń,
- i) informacje o mapie (skala, cięcie warstwiczne, aktualność, charakterystyka terenu, autor mapy),
- j) informacja o poprzednich mapach oraz o zamkniętym terenie,
- k) informacje szczególne (dodatkowe informacje uzupełniające),
- l) organizator,
- m) zespół głównych organizatorów: kierownik zawodów, sędzia główny, budowniczy tras, sędzia kontroler tras z podaniem klas sędziowskich.

8.1.7. Zgłoszenia na zawody powinny zawierać:

- a) nazwę klubu (jednostki organizacyjnej),
- b) imię i nazwisko oraz adres kierownika ekipy,
- c) wykaz imienny zawodników z wyszczególnionymi danymi:
  - kategoria wiekowa,
  - nr SI,
  - nazwisko i imię,
  - rok urodzenia,
  - klasa sportowa,
  - nr ewidencyjny,
  - nr licencji sportowej,
  - pełna nazwa klubu (dla programu SI),
- d) pieczęć jednostki organizacyjnej i podpis zgłaszającego,
- e) inne informacje wymagane regulaminem zawodów.

**8.1.8.** Zgłoszenie na zawody musi dotrzeć do organizatora w terminie określonym w regulaminie zawodów.

**8.1.9.** Zawodnicy zgłoszeni na zawody po terminie określonym w punkcie poprzednim mogą w nich wystartować tylko w kategorii Open bądź w kategorii własnej w miejsce zawodnika zgłoszonego, a nieobecnego na imprezie (o ile organizator uzna, że nie koliduje to z układem rozstawienia zawodników). Zawodnicy ci wnoszą za udział podwójną wysokość wpisowego. Za zawodników zgłoszonych po terminie pobierana jest dodatkowo opłata manipulacyjna w wysokości 50% wpisowego.

**8.1.10.** Za zawodników zgłoszonych na zawody, a nieobecnych, pobierana jest opłata w wysokości 50% wpisowego, określonego w regulaminie zawodów.

**8.1.11.** Wpisowe musi być opłacone zgodnie ze zgłoszeniem. Normy określające maksymalną wysokość wpisowego ustala corocznie Zarząd PZOS.

**8.1.12.** Organizatorzy zawodów CTZ odprowadzają 10% wpływów z opłat wpisowego na konto Związku po otrzymaniu noty obciążeniowej z PZOS. Organizatorzy zawodów RTZ zobowiązani są do odprowadzenia w ciągu miesiąca 5% (A-RTZ – 10%) wpływów z opłat wpisowego na konto OZOS lub PZOS.

**8.1.13.** Zawody międzynarodowe i CTZ (zgodnie z decyzją Zarządu PZOS), a regionalne A-RTZ (zgodnie z decyzją władz OZOS) mogą być kontrolowane pod względem organizacyjnym, kartograficznym bądź budowy tras przez wyznaczonych kontrolerów.

**8.1.14.** W zawodach CTZ i A-RTZ mogą być użyte wyłącznie mapy ujęte w katalogu map PZOS, tj. posiadające numer katalogowy i odpowiadające odpowiednim normom kartograficznym.

**8.1.15.** Prawa i obowiązki głównych osób funkcyjnych zawodów wynikają z niniejszych przepisów, a ich czynności regulują „Dokumenty sędziowskie”.

**8.1.16.** Organizatorów obowiązuje tajemnica zawodów, rozumiana głównie jako ochrona map, zwłaszcza z wykreślonymi trasami, przed dostępem zawodników, oraz bezwzględny zakaz przekazywania (poza komunikatem technicznym) jakichkolwiek wskazówek co do taktyki i techniki biegu.

**8.1.17.** Teren zawodów powinien być na tyle dogodny, aby umożliwić budowę tras dla wszystkich kategorii wiekowych.

**8.1.18.** Teren zawodów nie powinien być wykorzystywany do narciarskiego biegu na orientację najdłużej, jak to jest możliwe, tak aby żaden zawodnik nie miał przewagi zakłócającej uczciwe współzawodnictwo (konkretnego okresu także nie precyzuje się w przepisach międzynarodowych).

**8.1.19.** Mapy w narciarskich zawodach na orientację:

- na zawodach CTZ specjalistyczne mapy do narciarskich zawodów na orientację wykonane są zgodnie z aktualnie obowiązującymi normami topograficzno-kartograficznymi IOF,
- na pozostałych zawodach można stosować mapy z zawodów w biegu na orientację oraz rowerowej jazdy na orientację.

**8.1.20.** Organizator musi podać w regulaminie rodzaj mapy, na której zostaną rozegrane zawody.

**8.1.21.** Należy dążyć do tego, aby format mapy nie przekraczał 30 × 30 cm.

**8.1.22.** Ścieżki są nadrukowane kolorem zielonym. Trasa nadrukowana jest kolorem czerwonym lub fioletowym.

**8.1.23.** Wydruk mapy, wykreślenie tras i dodatkowe nadruki powinny być wykonane zgodnie z wymogami IOF dla map do narciarskiego biegu na orientację. Rozbieżności w tym zakresie dla zawodów międzynarodowych wymagają akceptacji IOF.

**8.1.24.** Błędy wydruku mapy oraz zmiany, które pojawiły się w terenie po wydrukowaniu, a mogą mieć wpływ na właściwy przebieg zawodów, powinny być nadrukowane dodatkowo (na wszystkich mapach).

**8.1.25.** Jeżeli istnieją wcześniejsze mapy terenu zawodów, wówczas organizator zawodów musi przedstawić je w formie elektronicznej na stronie internetowej zawodów lub – jeśli takiej strony nie ma – podać numery katalogowe map, które były użyte ostatnio podczas innych zawodów w orientacji sportowej.

**8.1.26.** W zawodach używamy map:

- na dystansie sprinterskim – w skali 1:5000 lub 1:7500,
- na dystansie średnim i sztafetowym – w skali 1:7500 lub 1:10 000,
- na dystansie klasycznych – w skali 1:15 000 w kategoriach od K/M-16 do K/M-45, w skali 1:10 000 w pozostałych kategoriach wiekowych.

**8.1.27.** W Mistrzostwach Polski we wszystkich grupach wiekowych wprowadza się obowiązek używania elektronicznego systemu potwierdzania PK.








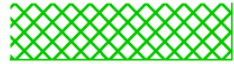


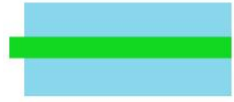


**8.1.28.** IOF i jej federacje członkowskie mają prawo do reprodukcji map zawodów z trasami w ich oficjalnych magazynach, bez konieczności opłat za pozwolenie.

**8.1.29.** Klasyfikacja tras: sieć założonych śladów w terenie rozgrywania zawodów zaznacza się na mapie symbolami w kolorze zielonym, różnym dla danej szerokości śladu. Jeśli ślad prowadzi ścieżką, kolor zielony nakłada się na ścieżkę, natomiast jeśli ślad prowadzi obok ścieżki (drogi), nie pokazujemy kolorem czarnym tej drogi, tylko jedynie kolorem zielonym przygotowaną trasę do zawodów. Symbole są kreślone gęstym i dobrze widocznym odcieniem zielonego (zaleca się PMS 354). Udostępnione drogi, po których można poruszać się na

nartach, zaznacza się tylko kolorem zielonym (drogi odśnieżone, lecz w dalszym ciągu nadające się do jazdy na nartach, zaznacza się tylko kolorem zielonym). Jeśli droga wydrukowana na czarno nie jest otwarta, ale znajdują się na niej założone ślady, taki ślad musi być nadrukowany w kolorze zielonym oprócz drogi. Niedostępny (zabroniony) ślad narciarski lub drogę zaznacza się ogólnym symbolem 711 („Zakaz wstępu na drogę”), drukowanym w kolorze purpurowym. Wszystkie łączenia i skrzyżowania muszą być zaznaczone w sposób niebudzący wątpliwości, gdzie połączenie lub skrzyżowanie śladów się znajduje. Odnosi się to także do śladów kropkowych.

Poszczególne linie oznaczają:

- ciągła – trasę o szerokości ponad 1,5 m pozwalającą na szybki bieg, na której możliwe jest wykorzystywanie łyżwowej techniki biegu,
- przerywana – trasę o szerokości 0,8–1,4 m, na której możliwe jest wykorzystywanie łyżwowej techniki biegu, jednak szybki bieg tą techniką jest utrudniony,
- kropkowa – trasę o szerokości do 1 m umożliwiającą jedynie wolny bieg, na której możliwe są duże nachylenia terenu.

	<b>801</b> Ślad narciarski o szerokości powyżej 3 m Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Szerokość: 0,85 mm
	<b>802</b> Ślad narciarski o szerokości 1,5–3,0 m Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Szerokość: 0,60 mm
	Na obszarach o bardzo gęstej sieci śladów użyta może być cieńsza linia <b>803</b> Ślad narciarski o szerokości 0,8–1,2 m Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Szerokość: 0,5 mm Długość linii 3 mm i odległości między liniami 0,5 mm Symbolu tego używa się również na trudnych zboczach
	<b>804</b> Ślad narciarski o szerokości 0,8–1 m Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Średnica kropki 0,7 mm i odległości między kropkami 1,3 mm Wąski, miękki, kręty ślad Na obszarach o bardzo gęstej sieci śladów użyte mogą być mniejsze kropki
	<b>805</b> Droga odśnieżona, lecz nadająca się do biegu na nartach Kolor: czarny
	<b>806</b> Posypana piaskiem lub bezśnieżna droga. Niemożliwy bieg na nartach Kolor: purpurowy
	<b>807</b> Droga zamknięta dla ruchu. Nie ma szlaków narciarskich Kolor: czarny
	<b>808</b> Przygotowany obszar narciarski Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Szerokość: linia 0,2 mm, odległości między liniami 0,8 mm, kąt 45° Zbocza slalomu (alpejskie narciarskie zbocza) i inne szerokie obszary dobre do biegania na nartach i twarde. Granice przygotowanych obszarów są pokazane zieloną linią (0,13 mm), tak aby krawędź była wyraźnie widoczna
	<b>809</b> Zabroniony wjazd na trasę Kolor: wyższy purpurowy Dwie purpurowe linie przecięte przez siebie, długość 3,5 mm Symbol 711 „Zabroniona trasa” jest rysowany na mapie większym rozmiarem, tak aby był dobrze widoczny na mapie dla zawodników
	<b>813</b> Publiczna śnieżna droga Kolor: wyższy zielony (PMS 354) Trasa wyznaczona przez poruszające się w terenie pojazdy, które mogą znajdować się w terenie podczas rozgrywania zawodów. Te trasy są często nierówne i ulega zmianie ich szerokości oraz jakości. Organizatorzy muszą poinformować uczestników przed zawodami o jakości takich tras (np. za pomocą zdjęć fotograficznych) i zapewnić bezpieczeństwo uczestników przez chwilowe ustawienie sędziów kierujących ruchem w miejscach skrzyżowania się takich tras z trasami przygotowanymi do zawodów. Jeżeli nie można zapewnić bezpieczeństwa uczestników, organizator musi zaznaczyć takie trasy w terenie jako zabronione (809)
	<b>301.1</b> Możliwy przejazd przez zamrznięty akwen wodny
	<b>301.2</b> Niemożliwy przejazd przez akwen wodny
	<b>310.1</b> Możliwy przejazd przez zamrznięte bagno

Zalecany procentowy udział rodzajów tras w zawodach na dystansie klasycznym:

Linie ciągłe	30–50%
Linie przerywane	50–70%
Linie kropkowane	1–2%

Zalecany procentowy udział rodzajów tras w zawodach na dystansie sprinterskim, średnim i sztafetowym:

Linie ciągłe	50–70%
Linie przerywane	20–30%
Linie kropkowane	1–2%

## 8. 2. Przebieg zawodów

**8.2.1.** Kierownik ekipy zobowiązany jest do załatwienia wszelkich formalności związanych z uczestnictwem w zawodach przed zamknięciem pracy sekretariatu zawodów.

**8.2.2.** Organizator musi przekazać zawodnikom w formie pisemnej w centrum zawodów następujące informacje:

- a) sposób wydawania kart startowych,
- b) usytuowanie szatni, umywalni, punktu (-ów) z napojami (bufetu) i punktu medycznego,
- c) czas startu pierwszego zawodnika oraz obowiązujący limit czasu,
- d) odległość do startu i mety, ewentualnie przewyższenie względem startu oraz kolory doprowadzających wstążeczek,
- e) sposób oznakowania dojeżdż,
- f) długość tras oraz ewentualnie przewyższenia według wariantów optymalnych,
- g) informacje o mapie (sposobie naniesienia ewentualnych zmian na mapie),
- h) informacje o istnieniu i sposobie oznakowania odcinków i przebiegów obowiązkowych oraz terenów zakazanych,
- i) godzina zamknięcia mety,
- j) godzina uroczystego otwarcia i zamknięcia zawodów,
- k) główni organizatorzy i osoby funkcyjne (w tym obowiązkowo sędzia główny, budowniczy tras i kontroler tras).

**8.2.3.** W zawodach CTZ i A-RTZ organizator jest zobowiązany do wydania wypełnionych kart startowych (jako niezbędne – nazwisko, imię, rok urodzenia).

**8.2.4.** Jeśli zgłoszenie nie zawiera danych wymaganych w p. 8.1.7c lub jest dokonywane w miejscu zawodów (dotyczy to również zmian osobowych oraz danych osobowych zespołów sztafetowych), obowiązek uzupełnienia danych spoczywa na zawodnikach. Niedostosowanie się do tego wymogu może być ukarane żółtą kartką.

**8.2.5.** Do używania stroju reprezentacyjnego z napisem POLSKA uprawnieni są wyłącznie aktualni członkowie kadry narodowej (seniorzy, juniorzy) oraz osoby upoważnione przez PZOS.

**8.2.6.** Start może być interwałowy, handicapowy lub masowy.

**8.2.7.** Kolejność startu ustalana jest przez losowanie. Zasady losowania podczas Mistrzostw Polski zawarte są w odrębnych przepisach. We wszystkich pozostałych zawodach losowanie musi być przeprowadzone tak, aby w poszczególnych kategoriach zawodnicy tego samego klubu (jednostki organizacyjnej) nie startowali bezpośrednio po sobie.

**8.2.8.** W poszczególnych kategoriach (zawodów niebędących Mistrzostwami Polski) musi być zachowany stały interwał startowy, który powinien wynosić nie mniej niż:

- a) 1 min – gdy w kategorii wiekowej startuje ponad 75 zawodników,
- b) 2 min – gdy startuje 50–70 zawodników,
- c) 3 min – gdy startuje mniej niż 50 zawodników.

W nielicznie obsadzonych kategoriach wiekowych zaleca się zwiększone interwały.

**8.2.9.** W zawodach wieloetapowych może być zastosowany start handicapowy podczas ostatniego etapu. W zawodach sztafetowych start musi być masowy.

**8.2.10.** Miejsce startu jest to miejsce, w którym rozpoczyna się pomiar czasu zawodnika; jest ono oznaczone w terenie transparentem START. Trójkąt na mapie oznacza miejsce, od którego zawodnik rozpoczyna pokonywanie trasy; jest ono oznaczone w terenie biało-czerwonym lampionem bez numeru i urządzenia do potwierdzania obecności. W komunikacie technicznym zawodów zawsze musi być podana informacja o odległości od miejsca startu do miejsca rozpoczęcia orientacji w terenie zaznaczonego na mapie trójkątem. Zawodnik zawsze ma obowiązek dobiec od miejsca wydania mapy do miejsca zaznaczonego na mapie trójkątem. Miejsce na mapie oznaczone trójkątem powinno być tak usytuowane, aby zawodnicy oczekujący nie

mogli obserwować zawodników odbiegających. Spóźnienie zawodnika na start z własnej winy nie powoduje zmiany jego czasu na liście startowej.

**8.2.11.** Zawodnik jest zobowiązany na żądanie sędziego startu do okazania karty startowej lub urządzenia do elektronicznego potwierdzania punktów kontrolnych.

**8.2.12.** Za czas startu zawodnika uważa się moment określony sygnałem akustycznym, po usłyszeniu którego zawodnik może rozpocząć bieg. Spowodowanie falstartu wymaga doliczenia zyskanego czasu do wyniku, a umyślne spowodowanie falstartu karane jest dodatkowo żółtą kartką.

**8.2.13.** Zawodnik musi otrzymać mapę:

- a) w zawodach indywidualnych – na 1 minutę przed startem,
- b) w zawodach sztafetowych pierwsze zmiany – na 15 sekund przed startem, następne zmiany pobierają mapy w strefie zmian,
- c) mapa musi być wyraźnie i jednoznacznie oznaczona symbolem kategorii. Za pobranie właściwej mapy odpowiedzialny jest zawodnik.

**8.2.16.** Punkt kontrolny (PK) stanowi lampion (stojący lub wiszący) w kształcie graniastosłupa o podstawie trójkątnej i boku o wymiarach 30×30 cm, podzielonym wzdłuż przekątnej na górną białą i dolną pomarańczową (lub czerwoną) część. Wyposażenie PK powinno być jednakowej konstrukcji na całej trasie.

**8.2.17.** Punkty kontrolne znajdują się zawsze na ścieżkach. Na każdym punkcie kontrolnym znajdują się trzy podstawowe elementy wyposażenia:

1. Specjalny biało-pomarańczowy (lub biało-czerwony) dobrze widoczny lampion. Dzięki niemu zawodnik nie musi specjalnie szukać punktu, co eliminuje przypadkowość.
2. Numer punktu kontrolnego, który pozwala zawodnikowi upewnić się, czy trafił we właściwe miejsce.
3. Przyrząd służący do potwierdzenia obecności na punkcie kontrolnym.



Przykładowy punkt kontrolny z perforatorem i stacją SI



Przykładowy punkt kontrolny z perforatorem

**8.2.18.** Punkt kontrolny składa się ze stojaka, na którym umieszczony jest lampion, stacja do potwierdzenia SI oraz perforator. W przypadku zawodów regionalnych zaleca się stosowanie wiszącego lampionu z tradycyjnym perforatorem i oznaczeniem kodowym na wysokości 1–1,5 m od ziemi.

**8.2.19.** Punkt kontrolny powinien być usytuowany w takim miejscu, aby dawać możliwość potwierdzenia go jednocześnie przez kilku zawodników, musi być odpowiednia przestrzeń wokół punktu umożliwiająca ewentualne zawrócenie z niego w przeciwną stronę.

**8.2.20.** Podczas zawodów narciarskich zawodnik powinien mieć możliwość potwierdzenia punktu bez konieczności zdejmowania nart, a miejsce usytuowania punktu powinno zapewniać zawodnikowi utrzymanie stabilnej pozycji podczas jego potwierdzania.

**8.2.21.** Najpóźniej na 30 minut przed startem organizator powinien ustawić modelowy punkt kontrolny, taki sam jak na trasie, w celu możliwości zapoznania się z nim przez zawodników (sposobem potwierdzania).

8.2.22. Dla zawodów wojewódzkich oraz o mniejszej randze dopuszcza się ustawianie w terenie tradycyjnych punktów kontrolnych jak w biegu na orientację (stojak z kodem oraz lampionem i urządzeniem do potwierdzania pobytu na punkcie przez zawodników).

8.2.23. W przypadku użycia systemu Sport-Ident dopuszcza się ustawienie stojaków, które są przystosowane do umocowania stacji do potwierdzania PK. Wówczas obowiązuje punkt kontrolny jak w zawodach w biegu na orientację. Należy jedynie zabezpieczyć punkt przed możliwością zbyt głębokiego wbicia go w śnieg.

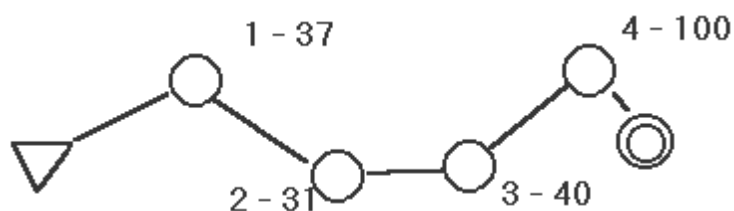
8.2.24. Punkty kontrolne muszą być postawione we wcześniej sprawdzonych miejscach terenu. Podstawowym kryterium wyboru obiektu punktu kontrolnego jest zgodność terenu w otoczeniu PK z jego obrazem na mapie.

8.2.25. Punkt kontrolny musi być umieszczony w terenie w miejscu odpowiadającym środkowi oznaczającego go na mapie kółka.

8.2.26. Średnica kółka oznaczającego punkt kontrolny wynosi 5–6 mm, start to trójkąt równoboczny o boku 7 mm z jednym z wierzchołków zwróconym ku pierwszemu punktowi kontrolnemu, meta to dwa kółka o wspólnym środku, o średnicach 5 i 7 mm.

8.2.27. Numery i kody punktów przy poszczególnych punktach oznaczone są cyframi o wysokości 8–9 mm, według kolejności (1, 2, 3..). Kody punktów mogą rozpoczynać się od 31

8.2.28. Miejsce startu zaznaczone jest trójkątem, meta podwójnym kółkiem. Punkty kontrolne zaznaczone są kółkami połączonymi kolejno linią. Kolejność punktów i ich numery są również podane na mapie według wzoru:



Na naszym przykładzie obok punktu umieszczono kod 1–37, co oznacza, że jest to pierwszy punkt na trasie, a jego kod to 37; można umieszczać kod punktu w nawiasie: 1 (37).

8.2.29. W narciarskim biegu na orientację nie stosuje się opisów punktów. Punkty zawsze są umieszczone na skrzyżowaniach lub rozwidleniach dróg.

8.2.30. PK powinien być zabezpieczony znacznikiem, którego zawodnicy nie mogą zabierać ze sobą.

8.2.31. Na PK mogą znajdować się sędziowie. Organizator może postanowić, że na niektórych PK potwierdzeń dokonuje sędzia, co musi być zasygnalizowane w komunikacie technicznym. Sędziowie trasy nie mogą wpływać na przebieg zawodów swym usytuowaniem i zachowaniem. Jeśli warunki te nie mogą być spełnione, to położenie i zachowanie sędziów musi być takie samo przez cały czas zawodów.

8.2.32. Zawodnik ma obowiązek powiadomić organizatora (na mecie) o uszkodzeniu PK.

8.2.33. Trasy zawodów muszą być tak wyznaczone, aby zawodnicy nie mieli możliwości zmiany kolejności potwierdzania PK (dotyczy to tylko przypadku zastosowania tradycyjnego systemu potwierdzania obecności zawodnika na punkcie kontrolnym (z użyciem perforatora)).

8.2.34. Odcinki obowiązkowe muszą być w terenie wyznakowane i obowiązują wszystkich zawodników na całej długości. Zawodników obowiązuje zakaz skracania odcinków obowiązkowych.

8.2.35. Zawodnik musi być poinformowany o istnieniu w terenie miejsc niebezpiecznych lub zakazanych, które oznaczone powinny być wstążeczkami koloru pomarańczowego lub żółtego.

8.2.36. Zawodnik może biegać tylko po zaznaczonych trasach na mapie. Zakazane jest bieganie na przełaj przez las lub zakładanie nowych śladów w terenie zawodów.

8.2.37. Na trasach dłuższych niż 14 km organizator powinien zapewnić w drugiej części trasy punkt z napojami.

8.2.38. W biegu sztafetowym pojedyncze odcinki trasy od PK lub przez kilka PK mogą być dla poszczególnych sztafet różne. Należy tylko zapewnić, aby w całym biegu wszystkie sztafety pokonały te same odcinki, niekoniecznie w tej samej kolejności.

8.2.39. W każdych zawodach indywidualnych obowiązuje limit czasu biegu wynoszący dla zawodów na dystansie:

- sprinterskim 90 min,
- średnim 120 min,
- klasycznym 180 min.

Zawodnicy, którzy przekroczyli limit czasu, nie są klasyfikowani. Aby zapobiec przedłużaniu się czasu trwania zawodów sztafetowych, organizator może przeprowadzić masowy start kolejnych zmian. Start masowy zmiany powinien być organizowany po przybiegnięciu przynajmniej jednego zawodnika tej zmiany w danej kategorii.

8.2.40. Zawodnik przerywający bieg ma obowiązek natychmiastowego zgłoszenia tego faktu na mecie, oddania karty startowej i mapy. W żadnym przypadku nie ma prawa oddziaływać na przebieg zawodów.

8.2.41. W biegu sztafetowym obowiązuje następujący sposób zmiany: zawodnik dobiegający dotyka ramienia lub ręki zawodnika odbiegającego. Czynności te muszą być wykonane w strefie zmian.

8.2.42. Organizator jest zobowiązany do ogłoszenia z pewnym czasowym wyprzedzeniem numerów startowych zawodników zbliżających się do strefy zmian.

8.2.43. Karta startowa lub odczyt wyniku z zastosowanego urządzenia do elektronicznego pomiaru czasu, przekazane przez zawodnika sędziom mety bezpośrednio po biegu, są jedynymi dokumentami stwierdzającymi ukończenie trasy i będącymi podstawą do sklasyfikowania zawodnika.

8.2.44. Numeracja pól na karcie startowej powinna przebiegać wierszami od strony lewej do prawej. Numeracja powinna rozpoczynać się w dolnym lewym rogu karty startowej.

8.2.45. Zawodnik potwierdza obecność na PK na karcie startowej otrzymanej od organizatora. Potwierdzenia muszą być wykonane w podanej kolejności, przy czym co najmniej część odbić perforatora musi być zawarta w prawidłowym polu karty startowej. Za prawidłowe pole uważa się pole z numerem odpowiadającym kolejnemu punktowi kontrolnemu lub pierwsze, dotąd niewykorzystane, pole rezerwowe (R). Szczegółowe zasady potwierdzania PK i klasyfikacji zawodników zawiera załącznik 8.

8.2.46. Potwierdzenie PK na karcie startowej może być dokonane tylko przy użyciu znajdującego się na PK wyposażenia.

8.2.47. Potwierdzenie PK z innej trasy nie ma wpływu na klasyfikację, o ile zachowane zostaną zasady potwierdzania PK ujęte w załączniku 4.

8.2.48. Jeżeli zawodnik odda kartę startową w takim stanie, że nie jest możliwe jednoznaczne odczytanie potwierdzenia przez sędziów, nie jest klasyfikowany.

8.2.49. Karta startowa nie może być deformowana oraz oklejana w miejscach przeznaczonych dla zapisów sędziowskich. Zaleca się przechowywanie karty startowej w obwolucie z folii.

8.2.50. Podczas wykorzystywania elektronicznego systemu potwierdzania PK zastosowanie mają przepisy wynikające z obsługi tegoż systemu.

8.2.51. Metę tworzy linia transparentu z napisem META. Dopuszcza się oznaczenie mety dwoma lampionami na dwóch końcach linii korytarza dobiegowego. Niedopuszczalne jest stosowanie tych dwóch oznaczeń w różnych miejscach. Dobieg do mety należy ogrodzić z dwóch stron (od strony dobiegu) liniami lub wstęgami tworzącymi korytarz zwięzający się do ok. 3 m na linii mety. W nocnym biegu na orientację linia mety powinna być dodatkowo oznaczona światłami (najlepiej czerwonymi).

8.2.52. Po przekroczeniu linii mety zawodnik jest zobowiązany oddać kartę startową, a na żądanie organizatora również mapę zawodów. Mapy odbierane zawodnikom na mecie są gromadzone w podziale na kluby. Każdy zawodnik ma prawo do mapy, z której korzystał podczas biegu.

8.2.53. Zawodnik, który ukończył bieg, nie może wrócić na teren zawodów przed ich zakończeniem bez zgody sędziego głównego.

8.2.54. Czas przebycia trasy przez zawodnika rejestrowany jest w minutach i sekundach. Za moment ukończenia biegu przez zawodnika uważa się przecięcie linii mety nogą.

8.2.55. Organizator jest zobowiązany do sprawnego ogłaszania nieoficjalnych wyników (wywieszek) w trakcie zawodów, w tym poinformowania zawodników o ich niesklasyfikowaniu do momentu ogłoszenia oficjalnych skróconych wyników zawodów (tj. ograniczonych do liczby nagradzanych zawodników).

8.2.56. Na 2 minuty przed startem organizator może oznakować narty zawodnika.

8.2.57. Dozwolone jest zdejmowanie nart podczas pokonywania niebezpiecznych ze względu na umiejętności danego zawodnika odcinków trasy, np. na stromych zjazdach lub podjazdach. Na wszystkich punktach kontrolnych podczas ich potwierdzania zawodnik musi mieć przy sobie narty oraz kijki.

8.2.58. Zawodnik musi przestrzegać zasad ruchu drogowego. Dozwolone jest wymijanie się tylko zgodnie z zasadą ruchu prawostronnego. Większość skrzyżowań podczas rozgrywania zawodów to skrzyżowania równorzędne: pierwszeństwo mają osoby jadące z prawej strony. Zawodnicy jadący z góry mają pierwszeństwo przed zawodnikami wjeżdżającymi pod górę.

8.2.59. Zawodnik słabszy musi umożliwić bezkolizyjny przejazd obok niego zawodnikowi szybszemu na jego wezwanie. Zabronione jest umyślne blokowanie drogi innym zawodnikom jadącym z tyłu lub z przodu.

8.2.60. Teren rozgrywania zawodów musi umożliwiać odpowiednie ustawienie trasy zawodów, powinien zawierać bogatą drożnię, pozwalającą ustawić odpowiednie trasy.

8.2.61. W zawodach musi być zachowana zasada *fair play*.

Zawodnik nie może:

- a) penetrować terenu przed zawodami oraz uzyskiwać jakichkolwiek informacji, które czyniłyby go uprzywilejowanym względem innych zawodników,
- b) używać niedozwolonych środków dopingujących,
- c) współpracować z innymi zawodnikami na trasie,
- d) dawać znaki pomagające lub szkodzące innym zawodnikom,
- e) startować pod nazwiskiem lub numerem innego zawodnika,
- f) przebywać w terenie tras biegowych (poza czasem odbywania własnego biegu) bez zgody sędziego głównego,
- g) używać jakiegokolwiek innej mapy terenu zawodów oraz systemów określających położenie (GPS).

Przebywanie w terenie tras biegowych bez zgody sędziego głównego oraz fizyczne pomaganie zawodnikom w trakcie biegu jest niedozwolone dla trenerów oraz osób towarzyszących ekipom.

8.2.62. Jeżeli w czasie zawodów dojdzie do nieszczęśliwego wypadku, obowiązkiem organizatora i zawodników jest udzielenie poszkodowanemu wszelkiej możliwej pomocy.

### 8.3. Zakończenie zawodów

8.3.1. Po zamknięciu mety sędzia główny musi skontrolować, czy wszyscy zawodnicy powrócili z trasy.

8.3.2. W przypadku przeciągającej się nieobecności zawodnika kierownik zawodów zobowiązany jest do zorganizowania akcji poszukiwawczej. Na prośbę kierownika w akcji mają obowiązek wziąć udział zawodnicy.

8.3.3. Po zamknięciu mety i rozpatrzeniu wszelkich spraw spornych sędzia główny stwierdza prawomocność zawodów.

8.3.4. Zawodnik jest sklasyfikowany wówczas, gdy nie naruszając niniejszych przepisów, ukończy trasę w limicie czasowym i potwierdzi wszystkie PK trasy na karcie startowej lub za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.

8.3.5. O miejscu zawodnika sklasyfikowanego decyduje uzyskany przez niego czas biegu. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników uzyska jednakowe czasy na mecie zawodów, to na liście wyników zostają oni sklasyfikowani na tym samym miejscu w kolejności startu. Postanowienie to nie dotyczy sytuacji, gdy o wyniku decyduje kolejność wbiegnięcia na metę (start masowy, start handicapowy).

8.3.6. Organizator ma obowiązek uhonorować czołowych zawodników każdej kategorii, a bezwarunkowo co najmniej dyplomem zawodników kategorii K/M-12, K/M-14, K/M-16. Jeżeli honorowanie zawodnika z różnych przyczyn nie jest możliwe w dniu zawodów, to musi być ono zrealizowane w ciągu dwóch tygodni po ich zakończeniu.

8.3.7. Warunki rywalizacji o nagrody należy podać w regulaminie zawodów.

8.3.8. Posiadacz nagrody przechodniej powinien bez wezwania przekazać ją organizatorowi cyklu zawodów na cztery tygodnie przed nową edycją lub w innym terminie uzgodnionym z organizatorem cyklu zawodów.

8.3.9. Obowiązkiem organizatora jest całkowite uporządkowanie terenu po zakończeniu zawodów.

8.3.10. Obowiązkiem organizatora zawodów CTZ jest natychmiastowe przesłanie wyników do Polskiej Agencji Prasowej i zainteresowanych redakcji sportowych.

8.3.11. Sędzia główny zawodów jest zobowiązany do przesłania w ciągu 30 dni protokołu końcowego (załącznik 5) do wszystkich uczestniczących jednostek organizacyjnych i zainteresowanych funkcjonariuszy oraz do PZOS (z imprez międzynarodowych i CTZ w 2 egzemplarzach). W przypadku imprez CTZ lista wyników musi być nadesłana w formie elektronicznej (e-mail, nośnik danych) do biura PZOS w ciągu 7 dni.

## 9. Wyposażenie zawodnika w narciarskich zawodach na orientację

### 9.1. Sprzęt do narciarskiego biegu na orientację

Sprzęt jest w większości taki sam, jak używany w narciarstwie biegowym. Nie ma specjalnych przepisów dotyczących nart, butów, kijków, stroju. Jedynymi dodatkami są mapa, mapnik i Kompas.



Mapnik umocowany na piersiach zawodnika.

9.2. Zawodnik może dokonać wymiany nart lub kijków podczas biegu tylko i wyłącznie wtedy, gdy organizator w komunikacie zawodów poda, że istnieje możliwość przed startem zostawienia zapasowego sprzętu, który będzie dostępny tylko w miejscu zaznaczonym na mapie zawodnika.

9.3. Zawodnik po otrzymaniu od organizatora zawodów numeru startowego powinien go umieścić na prawej nodze z przodu między kolanem a stawem biodrowym.

9.4. W miarę możliwości każdy zawodnik powinien być wyposażony w mapnik oraz kompas.

9.5. Zawodnik wykorzystuje kartę startową lub inne urządzenie wydane przez organizatora zawodów do potwierdzania obecności na punktach kontrolnych.

9.6. Zawodnik korzysta w własnych, odpowiednich do pokonania dystansu nart, kijków oraz innego wyposażenia niezbędnego dla uprawiania biegu na nartach.

## 10. Skargi i protesty

### 10.1. Skargi

10.1.1. Skargi mogą być składane na naruszenia niniejszych przepisów lub poleceń organizatora.

10.1.2. Skargi mogą być składane przez członków ekip lub zawodników.

10.1.3. Każda skarga musi być złożona na piśmie do organizatora tak szybko, jak to jest możliwe. Skarga jest rozważana przez organizatora. Osoba składająca skargę musi być poinformowana o podjętej decyzji niezwłocznie.

10.1.4. Nie pobiera się opłat za skargi.

10.1.5. Organizator może ustanowić limit czasu na skargi. Skargi po tym czasie są ważne tylko wówczas, gdy dotyczą wyjątkowych okoliczności, które muszą być objaśnione w skardze.

### 10.2. Protesty

10.2.1. Protesty przeciwko naruszeniu przepisów lub nieoficjalnym wynikom należy zgłaszać w formie pisemnej sędziemu głównemu do 30 min po zamknięciu mety. Protestów nie należy składać przeciwko drobnym uchybieniom niemającym wpływu na klasyfikację.

10.2.2. Protesty określone w pkt 10.2.1 zgłasza wyłącznie kierownik ekipy, a w przypadku zawodników indywidualnych – zawodnik osobiście.

10.2.3. Protesty określone w pkt 10.2.1 rozpatruje komisja odwoławcza I instancji w składzie trzech osób – ekspertów w dziedzinach: topografii i kartografii, sędziowania oraz projektowania i budowy tras. Komisję na zawody CTZ wyznacza Komisja Sportowo-Techniczna, a na imprezy regionalne (A-RTZ i B-RTZ) pełnomocnicy spraw sportowo-technicznych władz okręgowych. Komisja rozpatruje zgłoszony protest w ciągu dwóch godzin od jego zgłoszenia, w obecności protestującego i osoby, której protest dotyczy, oraz ewentualnych świadków. Werdykt opracowuje się w dwóch egzemplarzach (jeden dla protestującego). Organizatorem pracy komisji odwoławczej jest sędzia główny zawodów.

10.2.4. Protesty przeciwko oficjalnym wynikom ogłoszonym w protokole zawodów zgłaszają kluby (sekcje) do komisji odwoławczej I instancji (tylko w przypadku niezłożenia protestu podczas zawodów) lub komisji odwoławczej II instancji w ciągu 14 dni po otrzymaniu tegoż protokołu na adres biura PZOS.

10.2.5. Komisję odwoławczą II instancji stanowią przewodniczący Głównego Kolegium Sędziów, Komisji Kartograficznej, Komisji Sportowo-Technicznej i Komisji Narciarskiej.

10.2.6. Protesty określone w pkt 10.2.4 rozpatrywane są w ciągu 14 dni od daty wpływu protestu do biura PZOS.

10.2.7. Protesty przyjmuje się bez wadium.

10.2.8. Protesty zgłoszone inaczej niż w sposób określony w pkt 10.2.1, 10.2.2, 10.2.4 uważa się za niezgłoszone i nie podlegają rozpatrzeniu.

10.2.9. Składanie protestów niezwiązanych ze stroną techniczną imprezy odbywa się zgodnie z ustaleniami Komisji Kar i Wyróżnień PZOS.

10.2.10. Od postanowień komisji odwoławczej I instancji (pkt 10.2.3) można odwołać się w trakcie zawodów lub po zawodach, w ciągu 14 dni, do komisji odwoławczej II instancji (jak w pkt 10.2.4).

10.2.11. Komisja odwoławcza II instancji rozpatruje protest w ciągu 30 dni na podstawie materiału dowodowego I instancji oraz własnych dochodzeń i ustaleń. Werdykt opracowuje w formie pisemnej w 3 egzemplarzach (dla protestującego, komisji I instancji i a/c).

10.2.12. Rozpatrzenie I instancji pozostaje w mocy do czasu rozpatrzenia II instancji. Rozpatrzenie II instancji jest ostateczne. Brak rozpatrzenia I lub II instancji po odwołaniu od I wstrzymuje ogłoszenie wyników oficjalnych w zakresie objętym zgłoszonym protestem.

10.2.13. Jeżeli w wyniku protestu lub odwołania udowodniono, że zostały naruszone przepisy zawodów, to zawody mogą być anulowane w całości lub częściowo (np. w jednej kategorii).

10.2.14. Anulowanie wyników zawodów musi być zatwierdzone przez KS-T PZOS.

10.2.15. Jeżeli protest powoduje zmianę wyników, to organizator zobowiązany jest do rozesłania aneksu do protokołu wyników. Obowiązuje również ewentualne uhonorowanie nagrodami.

## 11. Odwołanie zawodów

11.1. W uzasadnionych przypadkach (np. braku śniegu, niebezpiecznych warunków atmosferycznych, polowania, manewrów wojskowych) zawody mogą być odwołane.

11.2. Decyzje o odwołaniu zawodów podejmuje sędzia kontroler tras (w odniesieniu do zawodów, na które go powołano) w uzgodnieniu z kierownikiem zawodów, a w pozostałych przypadkach kierownik zawodów po konsultacji z kierownikami uczestniczących zespołów.

11.3. W przypadku braku śniegu kierownik zawodów wraz z sędzią głównym w miarę możliwości powinien na 7–10 dni przed zawodami podjąć decyzję o ich przeprowadzeniu lub odwołaniu. Podstawą są aktualnie panujące warunki śniegowe oraz przewidywana prognoza pogody.

11.4. Ze względu na specyfikę zawodów zimowych ich potencjalni uczestnicy powinni podać organizatorowi możliwość przekazywania informacji (telefon, e-mail itp.). Obecnie najlepsza forma to kontakt za pomocą internetu, np. przy zgłoszeniu na zawody uczestnik zobowiązuje się, że będzie śledził informacje zamieszczane przez organizatora zawodów na jego stronie internetowej.

## 12. Naruszenie przepisów narciarskiego biegu na orientację

12.1. Za naruszenie lub nieprzestrzeganie niniejszych Przepisów NBnO sędzia główny zobowiązany jest do ukarania winnego zgodnie z przepisami dyscyplinarnymi Polskiego Związku Orientacji Sportowej.

12.2. Ukazanie czerwoną kartką, co jest równoznaczne z zakazem startów, wymaga od sędziego głównego natychmiastowego zgłoszenia tego faktu (z podaniem przyczyn) do Komisji Kar i Wyróżnień PZOS.

12.3. Zawodnik, trener, organizator lub sędzia może być – na wniosek sędziego głównego, delegata Związku, Komisji Kar i Wyróżnień – ukarany za naruszenie przepisów decyzją Prezydium PZOS.

## 13. Postanowienia końcowe

13.1. Niniejsze Przepisy NBnO obowiązują od 1 grudnia 2011 roku.

13.2. Zmiany i uzupełnienia oraz rozstrzygnięcia kwestii spornych dotyczących Przepisów NBnO znajdują się wyłącznie w gestii Zarządu PZOS.