

## Narciarstwo klasyczne

### Biegi narciarskie

#### 1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.

**Podkarpacka Federacja Sportu**

Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Narciarski.

#### 2. Termin zawodów

Finały: - luty 2018

Eliminacje - (wg regulaminów PZN)

Junior A (junior): zgodnie z kalendarzem PZN w biegach narciarskich na dany sezon

Junior B (junior młodszy): zgodnie z kalendarzem PZN w biegach narciarskich na dany sezon

#### 3. Program

juniorzy A – juniorzy A - 19-20 lat

K – sprint F, 5 km C, bieg łączony (5 km C+5 km F), sprinterskie biegi sztafetowe C;

M – sprint F, 10 km C, bieg łączony (10 km C+10 km F), sprinterskie biegi sztafetowe C;

(zgodnie z Regulaminem PZN istnieje możliwość zmiany stylów w latach następnych).

juniorzy B - juniorzy B - 17-18 lat

K – sprint F, 5 km C, 7,5 km F, sprinterskie biegi sztafetowe C;

M – sprint F, 7,5 km C, 10 km F, sprinterskie biegi sztafetowe C;

Podczas OOM sztafeta wojewódzka może wystartować tylko w kategorii Junior/Juniorzy A pod warunkiem, że nie będzie 5 sztafet klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia sztafety wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w sztafecie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim.

#### 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej:

juniorzy A (juniorzy) - 19-20 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

juniorzy B (juniorzy młodzi) - 17-18 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

**Łączna liczba startujących w finałach OOM (biegi) wynosi 108 zawodników i zawodniczek.**

**Liczbowy 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), nr PESEL oraz posiadać książeczkę sportowo - lekarską z aktualnym badaniem.

#### 5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z przepisami PZN oraz niniejszym regulaminem.

Weryfikacja zawodników przeprowadzona na odprawie 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, juniorzy B, juniorki B,

III dzień - bieg łączony (10 C + 10 F) juniorzy A, bieg łączony (5 C + 5 F) juniorki A,  
7,5 km C juniorzy B, 5 km C juniorki B

IV dzień - dzień wolny

V dzień - biegi: 10 km C juniorzy A, 5 km C juniorki A, 10 km F juniorzy B, 7,5 km F juniorki B

VI dzień - sprinterskie biegi sztafetowe C: juniorzy A, juniorki A, juniorzy B, juniorki B  
zakończenie, wyjazd po obiedzie

Łączna liczba uczestników w finałach OOM (biegi) wynosi:

108 zawodników i zawodniczek (junior+junior młodszy),

25 szkoleniowców,

25 sędziów: w tym delegat techniczny, w uzasadnionych warunkami terenowymi  
przypadkach do 30 sędziów, w tym 5 zamiejscowych,

1 delegat z pzs.

Liczbowy podział zawodników na kategorie wiekowe dokonuje PZN.

#### 6. Zgłoszenia

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

#### 7. Punktacja OOM

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 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



## Skoki, kombinacja norweska

### 1. Organizator

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

### 2. Termin zawodów

Finały: **lutym 2018**

Eliminacje - wg regulaminu PZN

### 3. Program

#### skoki

juniorzy A – 19-20 lat

otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m

otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 106 m

drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

juniorzy młodsi B – 17-18 lat

otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m

otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS do 106 m

drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

Podczas OOMŁ drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior B pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.

## kombinacja norweska

juniorzy A – 19-20 lat

kombinacja norweska -skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 10 km  
skoki na skoczni normalnej do HS 106 m (jeden skok) + bieg 5 km  
skoki + sprint drużynowy parami (2 osobowy) 5x1km

(każdy zawodnik na pętli 1 km biegnie po 5 okrążeń - bieg będzie rozgrywany zgodnie z pkt 543.3 regulaminu PZN).

juniorzy młodsi B - 17-18 lat

kombinacja norweska -skoki na skoczni dużej do HS 135 m (jeden skok) + bieg 7,5 km  
skoki na skoczni normalnej do HS 106 m (jeden skok) + bieg 3,75 km  
skoki + sprint drużynowy (2 osobowy) 4x1km

(każdy zawodnik na pętli 1 km biegnie po 4 okrążenia - bieg będzie rozgrywany zgodnie z pkt 543.3 regulaminu PZN).



Podczas OOMŁ drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior B pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.

#### 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej:

juniorzy A - 19-20 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)  
 juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

Eliminacjami do MPJ / OOMŁ / będą:

Lotos Cup I Edycja – COS Szczyrk – styczeń 2018  
 Lotos Cup II Edycja – COS Szczyrk – styczeń 2018

Do zawodów finałowych w narciarstwie klasycznym (skoki + kombinacja norweska) kwalifikuje się łącznie 32 zawodników. Liczba uczestników w skokach i kombinacji norweskiej zostanie ustalona przez PZN.

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

#### 5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z przepisami PZN, NRS oraz niniejszym regulaminem. Weryfikacja zawodników będzie przeprowadzona podczas odprawy technicznej, na której zostanie zatwierdzona ostateczna lista startowa zawodników.

#### Program minutowy – skoki, kombinacja norweska

	KN junior A	KN jmf B	skoki junior A	skoki jmf 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 do HS 106 Bieg 5 km	Skoki do HS 106 Bieg 3,750 km	Skoki do HS 106	Skoki do HS 106
III dzień	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny
IV dzień	Skoki do HS 106 Bieg 2os. 5x1 km	Skoki do HS 106 Bieg 2os. 4x1 km	Skoki do HS 106 drużyna	Skoki do HS 106 drużyna
V dzień	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny	Trening oficjalny
VI dzień	Skoki do HS 135 Bieg 10 km	Skoki do HS 135 Bieg 7,5 km	Skoki do HS 135	Skoki do HS 135
	Zakończenie, wyjazd po obiedzie	Zakończenie, wyjazd po obiedzie		

Łączna liczba uczestników finałów OOM (skoki i kombinacja norweska) wynosi:

32 zawodników (junior + junior młodsi) ,  
 10 szkoleniowców,  
 25 sędziów: w tym delegat techniczny, w uzasadnionych warunkami terenowymi  
 przypadkach do 30 sędziów, w tym 5 zamiejscowych,



2 delegatów z pzs (skoki i kombinacja norweska).  
 Liczbowy podział zawodników na kategorie wiekowe dokonuje PZN.

## 6. Zgłoszenia

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

## 7. Punktacja OOM

### 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 OOM

#### 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

System ocen

Narciarstwo klasyczne – biegi

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

1. Program zawodów

K – sprint C, 10 km F, 15 km C mass

M – sprint C, 15 km F, 30 km C mass

2. Punktacja

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

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

Rozgrywane w ramach Mistrzostw Polski Seniorów

1. Program zawodów

K – 15 km C bieg mass

M – 30 km C bieg mass

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

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 B (junior młodszy) K/M - 17-18 lat

1. Program zawodów

K – sprint, 5 km C, 7,5 km F, sprinterskie biegi sztafetowe

M – sprint, 7,5 km C, 10 km F, sprinterskie biegi sztafetowe

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



ed

## Eliminacje do OOM – ranking PZN

### IV. Młodzicy – Puchar Polski Juniorów C (młodzików)

K/M - 15-16 lat

#### 1. Program zawodów

Końcowa klasyfikacja Pucharu Polski Juniorów C (młodzików) K/M

#### 2. Punktacja - końcowa klasyfikacja Pucharu Polski Juniorów C (młodzików)

Lok.	1-3	4-7	8-15	16-25	26-40	41-60	
PKT	6	5	4	3	2	1	150

### E. Roczni

młodzieżowcy

21-23 lata (w 2018 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1997)

juniorzy A

19-20 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

juniorzy B (juniorzy młodszy)

17-18 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

juniorzy C (młodzicy)

15-16 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2002 – 31.12.2003)

### Narciarstwo klasyczne - kombinacja norweska

#### II. Mistrzostwa Polski Juniorów A

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 106 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

Podczas MPJuniorów A drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior A pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.



### III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów B (junior młodszy) 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 106 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

Podczas OOMŁ drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior B pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.

Eliminacje do OOM – ranking PZN

### IV. Mistrzostwa Juniorów C (Młodzików)

M - 15-16 lat

#### 1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2018 – Kombinacja Norweska

#### 2. Punktacja

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

#### E. Roczniki

juniorzy A 19-20 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

juniorzy B (juniorzy młodszy) 17-18 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

juniorzy C (młodzicy) 15-16 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2002 – 31.12.2003)

#### Narciarstwo klasyczne – skoki

### II. Mistrzostwa Polski Juniorów A

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 106 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



Podczas MPJuniorów A drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior A pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.

### III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów B (junior młodszy) M – 17-18 lat

#### 1. Program zawodów

juniorzy B:                    otwarty konkurs skoków – skocznia duża do HS 135 m  
                                       otwarty konkurs skoków – skocznia normalna do HS 106 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

Podczas OOMŁ drużyna wojewódzka może wystartować w kategorii Junior B pod warunkiem, że nie będzie 3 drużyn klubowych (tak, aby odbyła się konkurencja). Nie ma możliwości tworzenia drużyny wojewódzkiej w wypadku jeżeli jest możliwość startu w drużynie klubowej. Jedynym przypadkiem jest choroba zawodnika poświadczona zwolnieniem lekarskim. Podział punktów w konkurencjach drużynowych odbywa się z podziałem na dane kluby.

### IV. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Juniorów C (młodzików)

M – 15-16 lat

#### 1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2018 – Skoki narciarskie

#### 2. Punktacja

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

#### E. Roczники

juniorzy A                                    19-20 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.1998 –31.12.1999)  
 juniorzy B (juniorzy młodzi)        17-18 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2000 –31.12.2001)  
 juniorzy C (młodzicy)                    15-16 lat (w 2018 roku urodzeni 01.01.2002 – 31.12.2003)

**DYREKTOR SPORTOWY**  
 Polskiego Związku Narciarskiego

Marek Siderik



27.12.2017  
 W2  
 Janusz Kucharski

*[Handwritten signature]*

