

## 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 **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**

juniorzy A – juniorzy A - 19-20 lat

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

#### 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy:

juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996) oraz juniorzy A  
19-20 lat (w 2013 urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994).

**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 **CL**: 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 2013 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996) oraz

juniorzy A - 19-20 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

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 jml B	skoki junior A	skoki jml 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 młodszy), 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		
D – MŁP-PKR	MŁP		

##### E. Roczniki

młodzieżowcy

21-23 lata (w 2013 roku urodzeni 01.01.1990 – 31.12.1992)

juniorzy

19-20 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

juniorzy młodszy

17-18 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)

młodzicy

15-16 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1997 – 31.12.1998)

#### 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 2013 – Kombinacja Norweska

28-12-2012	Szczyrk
25-01-2013	Wisła
13-02-2013	Zakopane
10-03-2013	Zakopane

## 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 2013 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

juniorzy młodsi 17-18 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)

młodzicy 15-16 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1997 – 31.12.1998)

## 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

28-12-2012	<b>Szczyrk</b>	HS 0 (K-70), indywidualne,
29-12-2012	<b>Szczyrk</b>	HS 0 (K-50), indywidualne,
25-01-2013	<b>Wisła</b>	HS 0 (K-35), indywidualne,
26-01-2013	<b>Wisła</b>	HS 0 (K-35), indywidualne,
12-02-2013	<b>Zakopane</b>	HS 38 (K-35), indywidualne,
13-02-2013	<b>Zakopane</b>	HS 38 (K-35), indywidualne,
09-03-2013	<b>Zakopane</b>	HS 38 (K-35), indywidualne,
10-03-2013	<b>Zakopane</b>	HS 38 (K-35), indywidualne,

#### 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 2013 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)
juniorzy młodzi	17-18 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)
młodzicy	15-16 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1997 – 31.12.1998)

Przypominamy:

- w zawodach uczestniczą kluby posiadające licencję wydaną przez właściwy polski związek,
- zawodnicy muszą posiadać licencję wydaną przez właściwy związek,
- w przypadku braku licencji klubowej – punkty naliczane będą dla gminy,
- komunikat z zawodów winien zawierać rok urodzenia zawodnika, numer licencji zawodnika oraz pełną nazwę klubu, wykaz członków komisji sędziowskiej wraz z ich nr licencji i być podpisany przez sędziego głównego z podaniem jego nr licencji
- komunikat z zawodów należy przesać na adres Polskiej Federacji Sportu Młodzieżowego w ciągu 14 dni po zawodach,
- wnioski o przyznanie premii punktowej, wnioski o podział punktów powinny wpłynąć od pzs do Komisji Sportu PFSM najpóźniej w terminie do dnia 31 października danego roku (decyduje data stempla pocztowego),
- uwagi dotyczące wprowadzonych danych, w szczególności nazw klubów i przyznaných punktów powinny wpływać na bieżąco do PFSM a najpóźniej w terminie do dnia 10 listopada danego roku,
- **prosimy o zapoznanie się z częścią ogólną regulaminu współzawodnictwa, gdzie podane są zasady uczestnictwa i oceny wyników we wszystkich dyscyplinach systemu,**
- na stronie internetowej PFSM ([www.sportmłodzieżowy.pl](http://www.sportmłodzieżowy.pl)) umieszczane są średnio co dwa tygodnie wyniki współzawodnictwa,



- od 2010 roku w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w konkurencjach indywidualnych, gdzie liczba ostatecznie sklasyfikowanych zawodników jest mniejsza niż 8, zawodnicy będą otrzymywać połowę punktów.