

(\*2016)

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

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

#### 3. Program

juniorki B - juniorzy 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**

juniorki A – juniorzy A - 19-20 lat

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

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

**Dopuszcza się możliwość startu sztafety juniorów A i juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

#### 4. Warunki uczestnictwa

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

juniorzy B (juniorzy młodzi) - 17-18 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)

juniorzy A (juniorzy) - 19-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)

**Łączna liczba startujących w finałach OOM (biegi) wynosi 110 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, juniorzy B M, juniorki B K

Za zgodność z oryginałem

08.12.2016

Data i podpis  
Marek Kwiderek

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

IV dzień - dzień wolny

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

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

liczba uczestników: zawodników: juniorów A i juniorów B -110, trenerów - 25, 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 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

Finale: 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 do 106 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 106 m

drużynowy konkurs skoków (3 osobowy)

Za zgodność z oryginałem

08.12.2017  
 Data i podpis

Polski Związek Narciarski  
 Marek Jędrzek

Dopuszcza się możliwość startu drużyny juniorów A i juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej

#### 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 106 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 106 m (jeden skok) + bieg 5 km

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

Dopuszcza się możliwość startu drużyn juniorów A i juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej

#### 4. Warunki uczestnictwa

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

juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999) oraz

juniorzy A - 19-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)

w ilościach: skoki, kombinacja norweska ustalonych przez PZN

Do zawodów finałowych w narciarstwie klasycznym (skoki + kombinacja norweska) kwalifikuje się **łącznie 40 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 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			

Za zgodność z oryginałem

08.12.2015  
Data i podpis

liczba uczestników: **zawodników – 40** (junior+junior młodszy), **trenerów - 10**,  
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 młodszy 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 młodszy 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

Zgodność z oryginałem

08.12.2015

Data i podpis

DYREKTOR POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO  
Marek Sidorak

## D. System ocen

### Narciarstwo klasyczne – biegi

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

##### 1. Program zawodów

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

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

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

##### 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

**Dopuszcza się możliwość startu sztafet juniorów A w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

#### 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 CL, 7,5 km F, sprinterskie biegi sztafetowe

M – sprint, 5 km CL, 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

**Dopuszcza się możliwość startu sztafet juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

Eliminacje do OOM – ranking PZN

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

##### 1. Program zawodów

K/M - 15-16 lat

Za zgodność z oryginałem

08.12.2017

Data i podpis

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. Roczniki

młodzieżowcy 21-23 lata (w 2016 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1995)  
 juniorzy A 19-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)  
 juniorzy B (juniorzy młodsi) 17-18 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)  
 juniorzy C (młodzicy) 15-16 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

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

**Dopuszcza się możliwość startu drużyn juniorów A w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów B (junior młodsi) 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

**Dopuszcza się możliwość startu drużyn juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

Eliminacje do OOM – ranking PZN

IV. Mistrzostwa Juniorów C (Młodzików)

M - 15-16 lat

1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2016 – Kombinacja Norweska

Za zgodność z oryginałem

08.12.2015

Data i podpis

## 2. Punktacja

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

### E. Roczniki

juniorzy A 19-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)  
juniorzy B (juniorzy młodsi) 17-18 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)  
juniorzy C (młodzicy) 15-16 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)

## 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

**Dopuszcza się możliwość startu drużyn juniorów A w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

### 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

**Dopuszcza się możliwość startu drużyn juniorów B w składzie reprezentacji wojewódzkiej**

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

M – 15-16 lat

#### 1. Klasyfikacja generalna Lotos Cup 2016 – Skoki narciarskie

#### 2. Punktacja

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

Za zgodność z oryginałem  
08.12.2015  
Polski Związek Narciarski  
Data i podpis

### E. Roczniki

juniorzy 19-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)  
juniorzy młodsi 17-18 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.1999)  
młodzicy 15-16 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.2000 – 31.12.2001)