

# REGULAMIN

## Zawodów o puchar Proboszcza Parafii Zalesie

### 1. Organizator

UKS Wierchy Zalesie .

2. Cel zawodów - popularyzacja biegów narciarskich wśród dzieci i młodzieży z terenu powiatu limanowskiego, i Góry Mogielica

3. Miejsce i termin zawodów – **Trasy narciarskie w Zalesiu. ( oś. Wyrębiska)**  
**w dniu 29.01.2025r. godz. 12.00**

4. Uczestnictwo – dzieci i młodzież

5. Program zawodów:

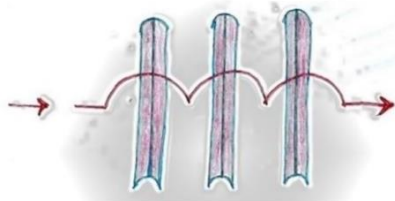
- 10.00 – 11.30 – Zapisy
- 11.30 – 12.00 – Trasa/tor otwarty
- 12.00 - start wg. Listy startowej
- 14.00- zakończenie zawodów.

### Przeszkody:

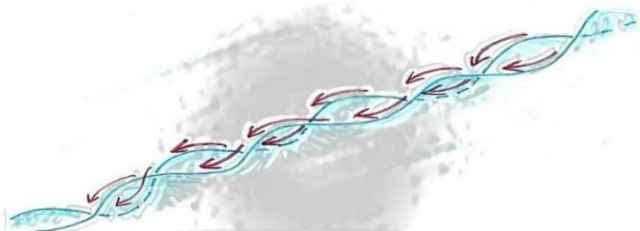
Przeszkoda nr 1. Slalom po linii.



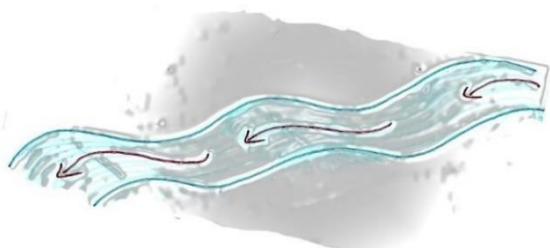
Przeszkoda nr 2. Przechodzenie nad przeszkodą. Zawodnik pokonuje kolejne przeszkody pojedynczo, przekładając naprzemienne narty.



Przeszkoda nr 3. „Pralka” – naprzemienne, asynchroniczne muldy na torze jazdy nart. Przeszkoda występuje na lekkich zjazdach i prostych odcinkach trasy.

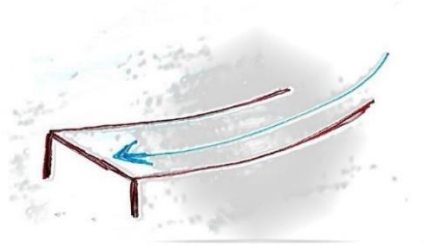


Przeszkoda nr 4. Jazda po muldach. Wzniesienia terenu mogą występować w różnej formie i kształcie, bardziej wypukłe, ściśle lub ułożone na kształt slalomu. Mogą wystąpić w wielu miejscach na trasie: zjazdy, podjazdy itd.

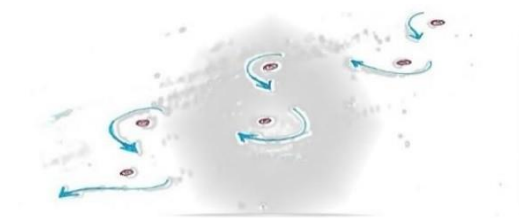


Przeszkoda nr 5. Skocznia. Wysokość i szerokość przeszkody w zależności od ukształtowania terenu, gdzie skocznia będzie usytuowana.

Wysokość 10-60cm, szerokość min.80cm.



Przeszkoda nr 6. Slalom.



Przeszkoda nr 7. Strefy zakazu. W wyznaczonych odcinkach trasy, zakaz poruszania się z pomocą kijów .



**Kategorie wiekowe:**

**STYL KLASYCZNY**

Start chłopców, dziewcząt ur. 2010-2013 – Tor przeszkód 2km

Start chłopców, dziewcząt ur. 2014-2016 – Tor przeszkód 1km

Start chłopców, dziewcząt ur. 2017- młodszy – Tor przeszkód 500m

## **DYSTANSE MOGĄ ULEC ZMIANIE ZE WZGLĘDU NA WARUNKI POGODOWE**

6. Zgłoszenia – w dniu zawodów **29.01.2025r. od godz. 10.00 do 11.30** , Ilość startujących dowolna

7. Koszty organizacyjne – pokrywają organizatorzy

8. Nagrody :

- Puchary, Medale, Dyplomy .
- **Loteria fantowa**

9. Uwagi końcowe – organizator zastrzega sobie prawo zmiany miejsca, terminu zawodów, organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mogące zaistnieć podczas zawodów.  
Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS, ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.