

## 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 2011 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994) oraz juniorzy A  
19-20 lat (w 2011 urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1992).

Do zawodów finałowych kwalifikuje się w kategorii:

juniora młodszego B:

- 45 zawodników i 40 zawodniczek z listy PZN. (Na podstawie kalendarza PZN)

- 5 zawodniczek i 5 zawodników powołanych przez PZN. (przypadki losowe)

juniora A:

- 30 zawodników i 15 zawodniczek z listy PZN. (Na podstawie kalendarza PZN)

- 5 zawodniczek i 5 zawodników powołanych przez PZN. (przypadki losowe).

**Łączna liczba startujących w OOM wynosi 95 juniorów młodszych B i 55 juniorów A.**

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, j.mł B M, j.mł B K

III dzień - bieg łączony (10 CL + 10 F) juniorzy A, bieg łączony (5 CL + 5 F) juniorki A,  
5 CL j.mł. B M , 5 CL j.mł 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 - 95, juniorów - 55, trenerów - 25 (15 jmt, 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 - 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

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 **3.750 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 2011 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994) oraz juniorzy A - 19-20 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1992)

Do zawodów finałowych kwalifikuje się w kategorii:

juniora młodszego B - 20 zawodników z listy PZN wg zasad ustalonych w Regulaminach PZN

juniora A - 12 zawodników z listy PZN wg zasad ustalonych w Regulaminach PZN.

**Łączna liczba startujących w OOM wynosi 20 juniorów młodszych B i 12 juniorów A.**

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 - patrz skoki

liczba uczestników: zawodników - 20 juniorów młodszych B, 12 juniorów A, trenerów - 6, 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

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

## Narciarstwo klasyczne - skoki

### 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

### 3. Program

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)**

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)**

### 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy:

juniorzy młodsi B - 17-18 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1993– 31.12.1994)

juniorzy A - 19-20 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1991 31.12.1992)

Do zawodów finałowych kwalifikuje się w kategorii:

juniora młodszego B - 32 zawodników z listy PZN wg zasad ustalonych w Regulaminach PZN

juniora A - **20** zawodników z listy PZN. wg zasad ustalonych w Regulaminach PZN

**Łączna liczba startujących w OOM wynosi 32 juniorów młodszych B i 20 juniorów A.**

Każdy zawodnik musi być zarejestrowany w PZN (posiadać licencję 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

Kombinacja norweska i skoki

	KN junior A	KN jmł B	skoki junior A	skoki jmł 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 - 32 juniorów młodszych B, **20** juniorów A, trenerów - 10

## 6. Zgłoszenia

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

## 7. Punktacja

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

## 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 CL ze startu wspólnego

M - 30 km CL 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

A – DŚL-WLP

C – ŚL-ŚWI

B – MAZ-PDL-LUB-WM-POM

D – MŁP-PKR

Organizatorzy stref MMM w 2011 roku:

A - DŚL

C - ŚL

B - LUB

D -

## E. Roczники

młodzieżowcy

21-23 lata (w 2011 roku urodzeni 01.01.1988 – 31.12.1990)

juniorzy

19-20 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1992)

juniorzy młodszy

17-18 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

młodzicy

15-16 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)

## 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

kombinacja norweska

Lok.	1	2-3	4-12	
PKT	3	2	1	16

Strefy

A – ŚL-DŚL

B – MŁP-PKR

Organizatorzy stref MMM w 2011 roku

A – ŚL

B - MŁP

## E. Roczni

juniorzy

19-20 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1992)

juniorzy młodszy

17-18 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

młodzicy

15-16 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)

## 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

skoki I, skoki II

Lok.	1	2-3	4-12	
PKT	3	2	1	16

Strefy

A – DŚL-ŚL

B – MŁP-PKR

**Organizatorzy stref MMM w 2011 roku**

**A – ŚL**

**B - MŁP**

### **E. Roczники**

juniorzy                            19-20 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1991 – 31.12.1992)

juniorzy młodsi                17-18 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1994)

młodzicy                            15-16 lat (w 2011 roku urodzeni 01.01.1995 – 31.12.1996)



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 przesłać na adres Polskiej Federacji Sportu Młodzieżowego w ciągu 14 dni po zawodach,
- **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.