

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

1

FIS

MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA NARCIARSKA
Zasady rywalizacji w zawodach Masters
(obowiązuje w roku 2023)

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**Spis treści**

599 Przepisy dotyczące międzynarodowych zawodów narciarskich (= ICR)	4
600 Definicja zawodów Masters	4
601 Przydział do kategorii w zawodach indywidualnych	5
602 Przydział do kategorii w sztafecie	6
603 Zgłoszenie do zawodów	6
604 Przygotowanie list startowych	7
605 Jury	8
606 Trasy zawodów Masters	9
607 Standardy tras	12
608 Przygotowanie tras	14
609 Oznakowanie tras	14
610 Stadion narciarstwa biegowego	15
611 Styl / Możliwości startowe dla zawodników	16

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

612 Wyścigi sztafetowe	17
613 Zgłoszenia do biegów narciarskich sztafetowych	17
614 Skład zespołów sztafetowych	18
615 Organizacja zawodów dodatkowych	19
616 Numery startowe w zawodach indywidualnych	19
617 Kolejności przydziału numerów startowych w zawodach indywidualnych	19
618 Numery startowe w biegach sztafetowych	21
619 Kolejność numerów startowych w zawodach indywidualnych	21
620 Program	21
621 Limity czasowe	23
622 Dyskwalifikacja uczestników	23
623 Kontrole antydopingowe	25
624 Specyfikacja wymagań – Harmonogram czasowy	25
625 Oświadczenie	26

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

J. Zasady rywalizacji w zawodach Masters w biegach narciarskich

599 Przepisy dotyczące międzynarodowych zawodów narciarskich

599.1 Zasady podstawowe

Wszystkie kwestie nieujęte w niniejszej sekcji (J) regulują przepisy dotyczące międzynarodowych zawodów narciarskich (ICR).

600 Definicja zawodów Masters (MWK)

600.1 Kwalifikacje uczestników

600.1.1 Wiek:

Zawodnicy i zawodniczki Masters muszą mieć ukończone trzydzieści lat do dnia 31 grudnia roku poprzedzającego. Dopuszcza się kontrolę paszportową lub licencyjną dokonaną przez WMA lub komitet organizacyjny.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

600.1.2 Członkostwo:

Zawodnicy i zawodniczki Masters powinni być członkami i członkiniami krajowego związku narciarskiego.

Jeśli krajowy związek narciarski stosuje pewne wytyczne dotyczące licencji, należy ich przestrzegać.

600.1.3 Narodowość:

Zawodnik/zawodniczka musi startować w określonych zawodach Pucharu Świata Masters dla swojego kraju zamieszkania lub kraju, którego paszportem się posługuje.

600.1.4

Zawodnicy i zawodniczki, którzy są aktualnymi członkami narciarskiej kadry narodowej, nie są uprawnieni do udziału w zawodach Pucharu Świata Masters.

601 Przydział do kategorii: zawody indywidualne

601.1

Zawodnicy i zawodniczki Masters podzieleni są na osobne kategorie mężczyzn i kobiet w oparciu o pięcioletnie grupy wiekowe.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

- 601.1.1 Kategoria 01 30–34 lata
- 601.1.2 Kategoria 02 35–39 lat
- 601.1.3 Kategoria 03 40–44 lata
- 601.1.4 Kategoria 04 45–49 lat
- 601.1.5 Kategoria 05 50–54 lata
- 601.1.6 Kategoria 06 55–59 lat
- 601.1.7 Kategoria 07 60–64 lata
- 601.1.8 Kategoria 08 65–69 lat
- 601.1.9 Kategoria 09 70–74 lata
- 601.1.10 Kategoria 10 75–79 lat
- 601.1.11 Kategoria 11 80–84 lata
- 601.1.12 Kategoria 12 85–89 lat
- 601.1.13 Kategoria 13 90 i więcej lat

602 Przydział do kategorii w sztafecie

602.1 Mężczyźni

- 602.1.1 Kategoria 01 30–34 lata
- 602.1.2 Kategoria 02 35–39 lat
- 602.1.3 Kategoria 03 40–44 lata
- 602.1.4 Kategoria 04 45–49 lat
- 602.1.5 Kategoria 05 50–54 lata
- 602.1.6 Kategoria 06 55–59 lat
- 602.1.7 Kategoria 07 60–64 lata
- 602.1.8 Kategoria 08 65–69 lat
- 602.1.9 Kategoria 09 70–74 lata
- 602.1.10 Kategoria 10 75 i więcej lat

602.2 Kobiety

- 602.2.1 Kategoria 01 30–39 lat
- 602.2.2 Kategoria 02 40–49 lat
- 602.2.3 Kategoria 03 50–59 lat
- 602.2.4 Kategoria 04 60–69 lat
- 602.2.10 Kategoria 05 70 i więcej lat

603 Zgłoszenie do zawodów

603.1 *Zawodnicy mogą rejestrować się wyłącznie online. Dyrektorzy krajowi są odpowiedzialni za rejestracje zgodnie z przepisami.*

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

603.2

Zawodnicy i zawodniczki, którzy następnie nie mogą wziąć udziału w zawodach Pucharu Świata Masters z powodu choroby lub wypadku, mają prawo do zwrotu 50 % opłaty startowej, jeśli dyrektor krajowy przedstawi zaświadczenie lekarskie nie później niż na pierwszym spotkaniu kapitanów drużyn na zawodach Pucharu Świata Masters.

604 Przygotowanie list startowych

Listy startowe przygotowywane są z podziałem na kategorie wiekowe. Formowanie rzędów odbywa się na podstawie wyników ostatnich czterech zawodów Pucharu Świata Masters z systemem punktowym opracowanym przez WMA. Wyjątek od reguły musi zostać uzasadniony i wymaga zgody WMA.

604.1 Obliczanie punktów WMA

Obliczanie punktów WMA odbywa się na podstawie wzoru punktów FIS (współczynnik $F = 600$).

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

Punkty WMA są naliczane komputerowo i umieszczane w oficjalnym wykazie punktów.

Uwzględniony zostanie wyłącznie najlepszy wyścig z zawodów Pucharu Świata Masters.

Wyniki są oparte na liczbie udziałów w ciągu ostatnich czterech lat, trzech lat, dwóch lat lub jednego roku.

Przykład: w przypadku trzech udziałów łączna liczba punktów zostanie podzielona przez 3.

Ustalona liczba punktów decyduje o pozycji startowej w kolejnym roku.

605 Jury

605.1 Oprócz wypełniania obowiązku podejmowania uchwał jury doradza Organizatorowi zawodów w kwestiach związanych z zawodami Masters.

Jury musi mieć do dyspozycji odpowiednie pomieszczenie.

605.2 Jury składa się z pięciu członków:

- delegata technicznego (DT), który pełni funkcję przewodniczącego;*
- kierownika zawodów;*
- jednego członka Zarządu WMA;*
- przedstawiciela zespołu biorącego udział w zawodach;*
- kierownika zawodów Pucharu Świata Masters w kolejnym roku.*

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**606 Trasy zawodów Masters****606.1 Dystanse w zawodach indywidualnych:**

606.1.1 5 km = 1 okrążenie (tor zielony)

606.1.2 7,5 km = 1 okrążenie (tor niebieski)

606.1.3 10 km = 1 okrążenie (tor niebieski)

606.1.4 10 km = 2 okrążenia po 5 km (tor zielony)

606.1.5 15 km = 2 okrążenia po 7,5 km (tor niebieski)

606.1.6 15 km = 3 okrążenia po 5 km (tor zielony)

606.1.7 20 km = 2 okrążenia po 10 km (tor zielony)

606.1.8 30 km = 30 km = 3 okrążenia po 10 km (tor niebieski)

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

606.2 Dystanse w biegach sztafetowych:

606.2.1 4 x 5 km *Kobiety i mężczyźni*

606.2.2 *Pierwsze i drugie okrążenie należy pokonać stylem klasycznym, okrążenie trzecie i czwarte stylem dowolnym.*

606.2.3 *Należy przygotować osobne trasy dla obu stylów.*

606.3 Wymagania dotyczące tras

Odstępstwa wymagają zgody WMA.

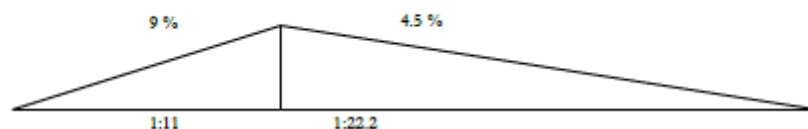
606.3.1 *Trasy biegów muszą być wytyczone tak, aby stanowiły techniczny, taktyczny i fizyczny sprawdzian kwalifikacji zawodników. Stopień trudności powinien odpowiadać poziomowi zawodów. Trasa powinna być wytyczona w sposób najbardziej naturalny, aby uniknąć monotonii, z falistymi odcinkami, podjazdami i zjazdami. Tam, gdzie to możliwe, trasa powinna zostać wytyczona na terenach leśnych. Rytmu nie należy przełamywać zbyt wieloma ostrymi zmianami kierunku ani ostrymi podjazdami. Odcinki zjazdowe powinny być wytyczone tak, aby wszyscy zawodnicy być w stanie sobie z nimi poradzić. Równocześnie powinno być możliwe wykonanie zjazdu na nartach nawet w warunkach zapewniających duże prędkości.*

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

606.3.2 Zasadniczo trasa biegu narciarskiego powinna składać się z:

- jednej trzeciej podjazdów zdefiniowanych jako podjazdy o nachyleniu od 4,5 (1:22,5) do 9% (1:11) o różnicy wysokości powyżej 10 metrów plus kilka krótkich podjazdów o stromiznie przekraczającej 9%;



- jednej trzeciej połaďowanego, nierównego terenu, z wykorzystaniem wszystkich jego cech, z krótkimi podjazdami i zjazdami (o różnicy wysokości 1–5 m);

- jednej trzeciej zróżnicowanych pagórków, wymagających zastosowania różnych technik zjazdowych.

606.3.3 Podczas zawodów biegowych WMA trasy mogą być używane tylko w kierunku ustalonym dla danych zawodów.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

606.3.4 *W pobliżu stadionu musi być zlokalizowany obszar do prób dla wszystkich uczestniczących drużyn. W pobliżu powinny znajdować się stanowiska do woskowania nart i tor do rozgrzewki. Tory testowe muszą być przygotowane w takim samym standardzie jak tory używane podczas zawodów.*

606.3.5 *Jeśli to możliwe, dla sędziów i widzów powinien być dostępny oddzielny tor wzdłuż trasy zawodów.*

607 Standardy WMA dla tras

607.1 Różnica wysokości (HD)

607.1.1 *Różnica wysokości (HD) pomiędzy najniższym i najwyższym punktem trasy zawodów nie może przekraczać:*

	Dystans	Trasa niebieska	Trasa zielona	Sztafeta
607.1.2	5 km		20 m	25–30 m
607.1.3	7,5 km	30–40 m		
607.1.4	10 km	40–50 m		

607.1.5 *Odstępstwa wymagają zgody WMA.*

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

607.2 Maksymalne nachylenie trasy pod górę (MC)

607.2.1 *Różnica wysokości pojedynczego wzniesienia (PHD) nie może przekraczać tych limitów, ale może być przerwana przez odcinek terenu pożądanego o długości nie przekraczającej 200 m lub zjazd o długości nie przekraczającej 5 m PHD.*

	Dystans	Trasa niebieska	Trasa zielona	Sztafeta
607.2.2	5 km		13 m	25 m
607.2.3	7,5 km	25 m		
607.2.4	10 km	30 m		

607.2.5 *Odstępstwa wymagają zgody WMA.*

607.3 Nachylenie całkowite (TC)

607.3.1 *Nachylenie całkowite powinno mieścić się w limitach:*

	Dystans	Trasa niebieska	Trasa zielona	Sztafeta
607.3.2	5 km		37–52 m	75–52 m
607.3.3	7,5 km	120–130 m		
607.3.4	10 km	140–240 m		

607.3.5 *Odstępstwa wymagają zgody WMA.*

607.4 *Wysokość najwyższego punktu na trasie zawodów Pucharu Świata Masters nie może przekraczać 1700 m n.p.m.*

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**608 Przygotowanie tras**

608.1 *Dwa tory muszą być przygotowane na idealnej linii do zawodów w stylu klasycznym.*

608.2 *W przypadku zawodów w stylu dowolnym tory muszą być na tyle szerokie, aby umożliwić mijanie.*

609 Oznakowanie trasy i wprowadzanie stref kontroli technicznej podczas zawodów klasycznych

609.1 *Oznakowanie trasy musi być wykonane za pomocą tablic informacyjnych, strzałek kierunkowych i znaczników kilometrów zgodnie z określonym kodem kolorystycznym WMA.*

609.1.1 *Mężczyźni M 01-06 (wiek 30–59 lat) 20 km, 10 km, 30 km **Niebieski***

609.1.2 *Mężczyźni M 07-09 (wiek 60–74 lata) 15 km, 10 km, 30 km **Niebieski***

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

609.1.3 Mężczyźni M 10-13 (wiek 75 i więcej lat)	5 km, 10 km, 15 km	Zielony
609.1.4 Kobiety F 01-06 (wiek 30–59 lat)	15 km, 10 km, 30 km	Niebieski
609.1.5 Kobiety F 07-08 (wiek 60–69 lat)	15 km, 10 km, 20 km	Niebieski
609.1.6 Kobiety M 09-13 (wiek 70 i więcej lat)	10 km, 5 km, 15 km	Zielony
609.1.7 <i>Biegi sztafetowe 5 km Pomarańczowy Styl klasyczny 1+2 Żółty Styl dowolny 3+4</i>		

609.1.8 *W przypadku zawodów rozgrywanych stylem klasycznym jury może wprowadzić strefy kontroli technicznej.*

610 Stadion narciarstwa biegowego

610.1 *Dla terenu stadionu obowiązuje § 321.2 przepisów ICR.*

610.2 *Dodatkowe decyzje WMA:*

610.2.1 *Dla wszystkich wyścigów indywidualnych obszar startu zbiorowego musi mieć co najmniej 30 m szerokości.*

Start nastąpi albo w pozycji rzędów albo strzałki.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

610.2.2 *Pomiędzy strefą startu masowego a kontrolą transponderów musi być zapewnione dodatkowe miejsce dla 120–150 zawodników.*

610.3 *Blisko stadionu należy zapewnić stanowiska lub namioty z urządzeniami elektrycznymi do woskowania nart dla poszczególnych drużyn krajowych.*

610.4 *W zależności od liczby uczestników dla poszczególnych drużyn krajowych należy zapewnić ogrzewane pomieszczenia (lub namioty) do umieszczania odzieży rozgrzewającej i wyposażenia narciarskiego.*

611 Styl / Możliwości startowe dla zawodników

611.1 Zawody indywidualne

Zawodnicy mogą swobodnie decydować, w których z poszczególnych wyścigów wystartują. Zawodnik może wziąć udział tylko w 3 wyścigach indywidualnych z 6.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

612 Biegi sztafetowe

612.1 Zasady podstawowe:

612.1.1 *Zawodnicy muszą zgłaszać się do poszczególnych konkurencji.*

612.1.2 *Każdy kraj może zarejestrować w każdej kategorii wiekowej/płciowej drużynę zwykłą albo drużynę mieszaną.*

613 Zgłoszenia do biegów sztafetowych

613.1 *Formularze i listy zgłoszeniowe drużyn muszą posiadać potwierdzenie (podpis) właściwego dyrektora krajowego.*

613.2 *Do każdej drużyny w każdej kategorii wiekowej/płciowej może być zgłoszonych czterech zawodników/zawodniczek.*

613.3 *Nominowanie zawodników/zawodniczek rezerwowych w przypadku problemów zdrowotnych lub innych:*

Dyrektor krajowy musi złożyć oficjalny arkusz zmian w biurze zawodów nie później niż 30 minut przed rozpoczęciem wyścigu.

Wszyscy zawodnicy rezerwowi muszą być w wieku odpowiednim dla drużyny biegu sztafetowego lub starsi. W przypadku wyznaczenia młodszego zawodnika/zawodniczki drużyna nie otrzyma zezwolenia na start w biegu.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**614 Skład drużyn sztafetowych****614.1.1 Zwykłe drużyny sztafetowe:**

Zwykłe drużyny sztafetowe muszą mieć w składzie 1 narciarza indywidualnie zarejestrowanego w kategorii wiekowej/płciowej.

Przykład: Kategoria wiekowa M02 (= M02, M04, M05, M08)

Kategoria wiekowa F01 (= F01, F02, F02, F05)

614.1.2 Drużyny sztafetowe złożone z przedstawicieli różnych krajów:

Przykłady: 2 zawodników z AUS i 2 uczestników z DEN

4 zawodników z 4 różnych krajów

614.1.3 Medale mogą zdobywać wyłącznie zwykłe drużyny sztafetowe.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

614.1.4 *Oficjalne wyniki powinny identyfikować zespoły mieszane narodowościowo poprzez użycie kodu trzech narodowości „MIX”.*

615 Zabrania się organizacji imprez dodatkowych podczas zawodów Pucharu Świata Masters.

616 Numery startowe w zawodach indywidualnych

616.1 *Kolory tła numerów startowych zawodników:*

616.1.1	Mężczyźni	(wiek 30–74 lata)	Niebieski
616.1.2	Mężczyźni	(wiek 70 i więcej lat)	Zielony
616.1.3	Kobiety	(wiek 30–69 lat)	Niebieski
616.1.4	Kobiety	(wiek 70 i więcej lat)	Zielony

617 Numery startowe – zawody indywidualne

617.1 *Kobiety (wiek 30–69 lat) niebieskie tło*

617.1.1	F 01	wiek 30–34 lata	101–199
617.1.2	F 02	wiek 35–39 lat	201–299
617.1.3	F 03	wiek 40–44 lata	301–399
617.1.4	F 04	wiek 45–49 lat	401–499
617.1.5	F 05	wiek 50–54 lata	501–599
617.1.6	F 06	wiek 55–59 lat	601–699
617.1.7	F 07	wiek 60–64 lata	701–799
	F 08	wiek 65–69 lat	801–899

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**617.2 Kobiety (wiek 70 i więcej lat) Zielone tło**

617.2.1	F 09	wiek 70–74 lata	901–950
617.2.2	F 10	wiek 75–79 lat	951–970
617.2.3	F 11	wiek 80 i więcej lat	971–990

617.3 Kobiety (wiek 30–74 lata) Niebieskie tło

617.3.1	M 01	wiek 30–34 lata	1001–1999
617.3.2	M 02	wiek 35–39 lat	2001–2999
617.3.3	M 03	wiek 40–44 lata	3001–3999
617.3.4	M 04	wiek 45–49 lat	4001–4999
617.3.5	M 05	wiek 50–54 lata	5001–5999
617.3.6	M 06	wiek 55–59 lat	6001–6999
617.3.7	M 07	wiek 60–64 lata	7001–7999
617.3.8	M 08	wiek 65–69 lat	8001–8599
617.3.9	M 09	wiek 70–74 lata	8601–8999

617.4 Mężczyźni (wiek 75 i więcej lat) Zielone tło

617.4.1	M 10	wiek 75–79 lat	9001–9599
617.4.2	M 11	wiek 80–84 lata	9601–9699
617.4.3	M 12	wiek 85 i więcej lat	9701–9799

618 Numery startowe w biegach sztafetowych**618.1 Kolory liczb:**

Należy stosować odrębne kolory: dla numerów startowych dla każdego odcinka sztafety:

1. odcinek = czerwony
2. odcinek = zielony
3. odcinek = żółty
4. odcinek = niebieski

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

619 Kolejności numerów startowych (sztafeta)

619.1	<i>Mężczyźni</i> 01 wiek 30–34 lata	101–120
	<i>Mężczyźni</i> 02 wiek 35–39 lat	201–220
	<i>Mężczyźni</i> 03 wiek 40–44 lata	301–320
	<i>Mężczyźni</i> 04 wiek 45–49 lat	401–420
	<i>Mężczyźni</i> 05 wiek 50–54 lata	501–520
	<i>Mężczyźni</i> 06 wiek 55–59 lat	601–620
	<i>Mężczyźni</i> 07 wiek 60–64 lata	701–720
	<i>Mężczyźni</i> 08 wiek 65–69 lat	801–820
	<i>Mężczyźni</i> 09 wiek 70–74 lata	901–920
	<i>Mężczyźni</i> 10 wiek 75 i więcej lat	951–960
619.2	<i>Kobiety</i> 01 wiek 30–39 lat	11–19
	<i>Kobiety</i> 02 wiek 40–49 lat	21–29
	<i>Kobiety</i> 03 wiek 50–59 lat	31–39
	<i>Kobiety</i> 04 wiek 60–69 lat	41–49
	<i>Kobiety</i> 05 wiek 70 i więcej lat	51–59

620 Program

Dzień	Dystanse	Styl	Kategorie
Dzień 1	<i>Trening nieoficjalny</i>		
Dzień 2	<i>Trening oficjalny i ceremonia otwarcia</i>		
Dzień 3	20 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	01–06
	15 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	07–09
	10 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	10–13
	15 km	Stylem klasycznym / Kobiety	01–08
	10 km	Stylem klasycznym / Kobiety	09–13
	20 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	01–06
	15 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	07–09
	10 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	10–13
	15 km	Stylem dowolnym / Kobiety	01–08
	10 km	Stylem dowolnym / Kobiety	09–13
Dzień 4	10 km	Stylem klasycznym / Kobiety	01–08
	5 km	Stylem klasycznym / Kobiety	09–13
	10 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	01–09
	5 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	10–13

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

	10 km	Stylem dowolnym / Kobiety	01–08
	5 km	Stylem dowolnym / Kobiety	09–13
	10 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	01–09
	5 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	10–13
<i>Dzień 5</i>	Dzień odpoczynku		
<i>Dzień 6</i>	Sztafeta		
	4 x 5 km	K/D Mężczyźni	01–10
	4 x 5 km	K/D Kobiety	01–05
<i>Dzień 7</i>	30 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	01–06
	30 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	07–09
	30 km	Stylem klasycznym / Kobiety	01–06
	20 km	Stylem klasycznym / Kobiety	07–08
	15 km	Stylem klasycznym / Mężczyźni	10–13
	15 km	Stylem klasycznym / Kobiety	09–13
<i>Dzień 8</i>	30 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	01–06
	30 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	07–09
	30 km	Stylem dowolnym / Kobiety	01–06
	20 km	Stylem dowolnym / Kobiety	07–08
	15 km	Stylem dowolnym / Mężczyźni	10–13
	15 m	Stylem dowolnym / Kobiety	09–13

** W latach nieparzystych, np. w 2023 roku, zawody stylem dowolnym odbywają się 7. dnia, a stylem klasycznym – 8. dnia. W latach parzystych, np. w 2024 roku, zawody stylem klasycznym odbywają się 7. dnia, a zawody stylem dowolnym – 8. dnia.*

Ceremonia zamknięcia: komitet organizacyjny musi wybrać opcje wydarzeń społecznych: dwa przyjęcia okolicznościowe, które odbędą się 4. dnia i 8. dnia. Przyjęcie w dniu 8. odbywa się po ceremonii zamknięcia. – Lub – Ceremonia zamknięcia: i przyjęcie w dniu 8.

Ostateczny harmonogram musi zostać potwierdzony przez komitet organizacyjny i WMA i opublikowany w programie.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA

621 Limity czasowe

WMA, organizatorzy i jury zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia limitów czasowych na dłuższych dystansach, w zależności od liczby zawodników, warunków atmosferycznych itp.

622 Dyskwalifikacja uczestników

Komitet organizacyjny ma obowiązek nałożyć kary na wszystkich zdyskwalifikowanych uczestników przed rozpoczęciem zawodów Pucharu Świata Masters.

622.1 Podanie nieprawdziwych informacji na temat wieku

*Zawodnicy podający nieprawdziwe informacje na temat swojego wieku otrzymują zakaz startu przez dwa lata od dnia wykrycia oszustwa.
Nagrody i medale muszą zostać zwrócone.*

622.2 Jazda stylem łyżwowym podczas zawodów rozgrywanych stylem klasycznym:

Dyskwalifikacja w bieżącym wyścigu

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**622.3 Naruszenie międzynarodowych zasad konkurencji (ICR)**

W przypadku zmiany nart, skracania/opuszczania trasy, przyjmowania pomocy od osób trzecich przy smarowaniu itp. zawodnik zostanie zdyskwalifikowany w bieżącym wyścigu.

622.4 *W przypadku zawodników nieścigających się obowiązuje całkowity zakaz jazdy używania stylu łyżwowego podczas zawodów rozgrywanych stylem klasycznym. Zawodnicy, którzy nie będą przestrzegać tych zasad, nie otrzymają zgody na start w kolejnych zawodach.*

622.5 *Zawodnicy są zobowiązani do opuszczenia trasy w celu umożliwienia innym zawodnikom minięcia ich. Kilukrotne nieprzestrzeganie tej zasady może być przyczyną dyskwalifikacji.*

622.6 Falstart

W przypadku falstartu jury może nałożyć kary czasowe.

622.7 Długość kijków w zawodach rozgrywanych stylem klasycznym:

Zgodnie z ICR 343.8. 1

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

ŚWIATOWE STOWARZYSZENIE AMATORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO WMA**623 Kontrole antydopingowe**

*WMA dopuszcza testy dopingowe podczas zawodów Pucharu Świata Masters.
Obowiązują sankcje dyskwalifikacyjne FIS.*

624 Specyfikacja wymagań – Harmonogram czasowy

Specyfikacja wymagań WMA w zakresie przygotowania i przeprowadzenia zawodów Pucharu Świata Masters jest wiążąca dla organizatorów.

625 Oświadczenie

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do podpisania dokumentu oświadczenia.

ZMIANY WPROWADZONO: MARZEC 2022

Polski: Oświadczenie

Dokument oświadczenia dla uczestników zawodów Pucharu Świata Masters (Należy zapoznać się przed złożeniem podpisu) PRZYJĘCIE RYZYKA, ZWOLNIENIE Z ODPOWIEDZIALNOŚCI I OŚWIADCZENIE O ZGODZIE NA FOTOGRAFOWANIE.

Przyjmuję do wiadomości, że narciarstwo biegowe, jak również przygotowanie do udziału w zawodach i treningach, trenowanie, wolontariat, sędziowanie i związane z tym działania (zwane dalej łącznie „Działaniami”) wiążą się z wieloma rodzajami RYZYKA, NIEBEZPIECZEŃSTW I ZAGROŻEŃ. Te ryzyka, niebezpieczeństwa i zagrożenia obejmują między innymi: zmienną pogodę, zmiany nachylenia trasy lub terenu, naturalne i stworzone przez człowieka przeszkody i konstrukcje, awarię sprzętu, kolizje z obiektami lub konstrukcjami, uderzenie przez konkurentów/zawodników lub sprzęt oraz przekroczenie własnych możliwości. Ponadto przyjmuję do wiadomości, że zawody mogą być bardziej niebezpieczne niż działalność rekreacyjna. Przyjmuję do wiadomości, że WSZELKIEGO RODZAJU URAZY SĄ CZĘSTYM I POWSZECHNYM ZJAWISKIEM podczas prowadzenia Działań. Wiem, że istnieje ryzyko poważnych obrażeń, a nawet śmierci podczas treningów i zawodów, choć zapewniam, że jestem w wystarczająco dobrej kondycji fizycznej, aby uczestniczyć w programach i zajęciach podczas zawodów Pucharu Świata Masters bez narażania swojego zdrowia. Przyjmuję również do wiadomości, że osobiste szkolenie, trenowanie, instruowanie, nadzór i egzekwowanie zasad przez Światowe Stowarzyszenie Amatorów Narciarstwa Biegowego WMA, jego organizatorów, podmioty zależne, stowarzyszone, urzędników, dyrektorów, wolontariuszy, pracowników, trenerów, wykonawców i przedstawicieli, lokalne kluby narciarskie, organizatorów zawodów i sponsorów oraz operatorów obiektów (dalej w odniesieniu do wszystkich takich osób i podmiotów łącznie będzie używany termin „Organizatorzy”) nie gwarantują i nie mogą zagwarantować mojego bezpieczeństwa.

Z pełną świadomością i zrozumieniem RYZYKA POWAŻNYCH OBRAŻEŃ I ZGONU związanego z zawodami, BEZ JAKICHKOLWIEK NACISKÓW I DOBROWOLNIE PRZYJMUJĘ I W PEŁNI AKCEPTUJĘ RYZYKO DOZNANIA OBRAŻEŃ CZASOWYCH, TRWAŁYCH LUB ŚMIERTELNYCH, nawet jeśli będę postępować zgodnie z poleceniami lub wskazówkami Organizatorów.

W ramach częściowego uznania przyjęcia mojego zgłoszenia do udziału w Działaniach i/lub zawodach oraz pomimo ryzyka poważnych lub trwałych obrażeń ciała, a nawet śmierci, niżej podpisany (zwany dalej „Uczestnikiem”) wyraża zgodę na przestrzeganie poniższych warunków i bycie nimi objętym przez cały czas, gdy uczestniczy, trenuje lub ćwiczy w związku z zawodami, lub gdy bierze udział w Działaniach.

1. Uczestnik niniejszym bezwarunkowo ZRZEKA SIĘ I ZWALNIA Z WSZELKICH ROSZCZEŃ I ZOBOWIĄDUJE SIĘ CHRONIĆ I ZABEZPIECZAĆ Światowe Stowarzyszenie Amatorów Narciarstwa Biegowego WMA, komitet organizacyjny zawodów Pucharu Świata Masters (zwanymi łącznie „Organizatorami”) przed wszelkimi roszczeniami, obecnymi lub przyszłymi, znanymi lub nieznanymi, w stosunku do Uczestnika lub jego mienia, lub jakiegokolwiek innej osoby lub mienia, za jakiegokolwiek straty, szkody, wydatki lub obrażenia (w tym zgon), w tym transport do lub z miejsca prowadzenia Działania, poniesione przez jakąkolwiek osobę w wyniku lub w związku z uczestnictwem Uczestnika w jakichkolwiek Działaniach, w które Organizatorzy są zaangażowani w jakikolwiek sposób, z jakiegokolwiek przyczyny, CO DOTYCZY RÓWNIEŻ ZANIEDBANIA i/lub naruszenia wyraźnej lub dorozumianej gwarancji ze strony Organizatorów. Uczestnik oświadcza, że nie będzie pozywać ani wносить roszczeń przeciwko żadnemu z Organizatorów za jakiegokolwiek straty, szkody, obrażenia lub zgon, które mogą wystąpić podczas lub po zakończeniu Działania. Uczestnik zobowiązuje się również do ZWOLNIENIA, ZABEZPIECZENIA I OBRONY Organizatorów przed wszelkimi roszczeniami z tytułu jego własnego zaniedbania oraz wszelkimi innymi roszczeniami wynikającymi z jego postępowania lub zaniechania postępowania podczas Działania. Użytkownik ponadto oświadcza, że w przypadku jego zgonu lub niepełnosprawności warunki niniejszej umowy, w tym zobowiązanie do odszkodowania zawarte w niniejszym punkcie, będą wiążące dla jego masy spadkowej, a jego osobisty przedstawiciel, wykonawca, administrator lub opiekun będzie zobowiązany do ich przestrzegania i egzekwowania.

2. Uczestnik niniejszym ZWALNIA Organizatorów Z JAKIKOLWIEK OBOWIĄZKU OCHRONY UCZESTNIKA PRZED SZKODĄ w związku z jakiegokolwiek Działaniami, w które Organizatorzy są w jakikolwiek sposób zaangażowani. Uczestnik również przyjmuje do wiadomości, że wszelki sprzęt używany lub pożyczony od Organizatora jest wykorzystywany na własne ryzyko Uczestnika i taki sprzęt jest dostarczany bez jakiegokolwiek gwarancji dotyczącej jego stanu lub przydatności.

3. Uczestnik upoważnia Organizatorów do uzyskania dla niego opieki medycznej lub przewiezienia go do placówki medycznej lub szpitala, jeżeli w ocenie Organizatorów niezbędne będzie udzielenie pomocy medycznej, a Uczestnik nie będzie w stanie samodzielnie podejmować takich decyzji. Uczestnik zgadza się pokryć wszelkie koszty związane z taką opieką medyczną i związanym z nią transportem oraz BĘDZIE CHRONIĆ, ZWOLNI I ZABEZPIECZY ORGANIZATORÓW przed skutkami takiej decyzji i wszelkimi kosztami poniesionymi w związku z zapewnieniem mu opieki medycznej.

4. Uczestnik oświadcza, że nigdy nie będzie wykorzystywał żadnego toru, trasy ani obiektu do jakichkolwiek treningów, ćwiczeń lub zawodów bez uprzedniego przeprowadzenia własnych, dokładnych oględzin toru, trasy lub obiektu. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać zasad i wskazówek przekazywanych mu przez prowadzących lub instruktorów zajęć.

5. Niniejsza Umowa będzie interpretowana zgodnie z przepisami prawa materialnego jurysdykcji, w której odbywa się wydarzenie (dla wszelkich urazów lub sporów wynikających z działań związanych z zawodami Pucharu Świata Masters), bez odniesienia do zasad wyboru lub konfliktów przepisów prawa. Jeśli jakiegokolwiek postanowienie niniejszego oświadczenia zostanie uznane za niewykonalne, pozostałe warunki pozostają w mocy.

6. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie przez Organizatorów jego zdjęcia do wszelkich celów promocyjnych.

7. Uczestnik oświadcza, że posiada wystarczające i ważne ubezpieczenie zdrowotne i (w razie potrzeby) podrózne na wypadek wszystkich możliwych osobistych sytuacji wymagających pomocy medycznej lub logistycznych przed zawodami Pucharu Świata Masters i obejmujące cały okres jego trwania. Patrz punkt 3 powyżej.

PO UWAŻNYM PRZECZYTANIU I ZROZUMIENIU POWYŻSZEGO I PRZYJĘCIU DO WIADOMOŚCI, ŻE JEST TO PRAWNIE WIĄŻĄCA UMOWA O ZWOLNIENIU Z ODPOWIEDZIALNOŚCI, UCZESTNIK POTWIERDZA SWOJĄ ZGODĘ NA POWYŻSZE WARUNKI POPRZEZ ZŁOŻENIE PODPISU PONIŻEJ.

Imię i nazwisko drukowanymi literami:

Podpis: _____

Data urodzenia

Data złożenia podpisu