

Τεχνική Επιτροπή Βορείων Αθλημάτων

**Η οργάνωση των αγώνων
σκι Αντοχής**

Επιμέλεια: Τσουρέκας Τιμολέων

Δεκέμβριος 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Κεφάλαιο I	2
Οργανωτική δομή ενός χιονοδρομικού αγώνος	2
Χρονοδιάγραμμα οργάνωσης αγώνων	3
Σχέδιο πετυχημένης διοργάνωσης	5
Λίστα ελέγχου	6
Κεφάλαιο II	8
Οργανόγραμμα στελεχών αγώνων	8
Τα καθήκοντα των στελεχών αγώνων	9
Κεφάλαιο III	13
Αγωνίσματα Σκι Αντοχής	13
Οδηγίες ατομικού Σπριντ	14
Οδηγίες ομαδικού Σπριντ	18
Σκυταλοδρομίες	18
Κλασσική τεχνική	21
Υπολογισμός βαθμών	24
Ομαδικές εκκινήσεις	25
Στάδιο	28
Κεφάλαιο IV	29
Τα έντυπα οργάνωσης αγώνων	29
Τα έντυπα της Ο.Ε.	30
Τα έντυπα του Τ.Ε.	30

Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο πραγματοποιήθηκε με σκοπό την πιο αποδοτική και ουσιαστική επιμόρφωση των στελεχών που εμπλέκονται στη διαδικασία οργάνωσης των αγώνων. Δεν έχει σαν στόχο να αντικαταστήσει τους ΚΑΧ αλλά να αποτελέσει ένα οδηγό με ξεκάθαρες κατευθύνσεις και λύσεις σε θέματα που δεν μπορούν να καλυφθούν από τους ΚΑΧ. Επιπρόσθετα γίνεται προσπάθεια να προσαρμοστεί στην ελληνική πραγματικότητα και στο εθνικό πρωτάθλημα Σκι Αντοχής, χωρίς να αποκλίνει από τις βασικές κατευθύνσεις της διεθνούς ομοσπονδίας. Χωρίζεται σε τρία κεφάλαια. Το πρώτο αναφέρεται στη γενική θεωρία οργάνωσης εκδηλώσεων. Το δεύτερο στα κύρια στελέχη ενός χιονοδρομικού αγώνα και τον ρόλο τους σε αυτό. Στο τρίτο αναφέρεται σε συγκεκριμένες οδηγίες για την οργάνωση πολύπλοκων αγωνισμάτων: σπριντ, αγωνίσματα με ομαδικές εκκινήσεις και ομαδικά αγωνίσματα. Στο τελευταίο κεφάλαιο υπάρχει μια σειρά έντυπων που η χρήση τους από τα στελέχη και τα σωματεία είναι αναγκαία και υποβοηθούν στην αποδοτικότερη οργάνωση ενός αγώνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Οργανωτική δομή ενός χιονοδρομικού αγώνα

Διοίκηση

- Πρόγραμμα αγώνων
- Μηχανογράφηση
- Αλληλογραφία

Ανθρώπινο δυναμικό

- Στελέχη αγώνων
- Τεχνικοί
- Αθλητές

Οικονομικά

- Ισολογισμός (έξοδα-έσοδα)

Δημόσιες σχέσεις – μαρκετινγκ

- Τελετές έναρξης & λήξης
- Τελετές απονομής
- ΜΜΕ
- Χορηγίες
- Διαφήμιση
- Άλλες εκδηλώσεις

Εγκαταστάσεις

- Στάδιο
- Στίβος (πίστα)
- Χώρος θεατών
- Πίστες προπόνησης
- Χώρος δοκιμών πέδιλων

Τεχνική υπηρεσίες

- Εξοπλισμός
- Προετοιμασία εξοπλισμού
- Διατροφή
- Απορρίμματα

Άλλες υπηρεσίες

- Διαμονή αθλητών
- Πληροφορίες (πίνακας ανακοινώσεων, θερμοκρασία)
- Πρώτες βοήθειες
- Χώροι στάθμευσης
- Θεατές
- Ασφάλεια

Παρουσίαση αγώνα

- Εκφωνητής
- Ήχος, μουσική
- Ανιμάτιον

Χρονοδιάγραμμα οργάνωσης αγώνων

5 βδομάδες πριν την εκδήλωση

- Επιβεβαίωση στόχων
- Σχεδιασμός προγράμματος
- Ανεύρεση χορηγών
- Έλεγχος - Προετοιμασία εξοπλισμού

4 βδομάδες πριν

- Προγραμματισμός διαφόρων δραστηριοτήτων
- Πρόγραμμα διαφήμισης-προώθησης

3 βδομάδες πριν

- Διαφήμιση
- Συναντήσεις με χιονοδρομικά κέντρα

2 βδομάδες πριν

- Οριστικοποίηση προγράμματος
- Σύνθεση ομάδων εργασίας
- Προσκλήσεις – προκηρύξεις
- Επανεέλεγχος και προετοιμασία εξοπλισμού
- Επαφές με υπηρεσίες - φορείς

1 βδομάδα πριν

- Συναντήσεις και επιβεβαίωση ομάδων εργασίας, εθελοντών
- Προετοιμασία στίβων
- Τελική προετοιμασία εξοπλισμού
- Τελικές επαφές με υπηρεσίες - φορείς
- Δηλώσεις αθλητών

1 ημέρα πριν

- Τελική συνάντηση εφόρου αγώνων με ομάδες εργασίας
- Τελική προετοιμασία στίβων, σταδίου
- Σύσκεψη αρχηγών
- Εκδηλώσεις

Πριν τον αγώνα

- Τελικές προετοιμασίες στίβων, σταδίου
- Τοποθέτηση κριτών

Μετά αγώνα

- Απονομές
- Δελτία τύπου
- Διανομή αποτελεσμάτων
- Αποθήκευση - απογραφή εξοπλισμού

Σχέδιο πετυχημένης διοργάνωσης

Συντονιστής

- Δεν οργανώνει τα πάντα.
- Κατευθύνει συνδέει τις ομάδες εργασίας
- Ελέγχει, ρυθμίζει ενθαρρύνει τα στελέχη
- Δίνει λύσεις και παίρνει εξουσιοδοτημένες αποφάσεις

Προϋπολογισμός

- Αφορά τα έσοδα και έξοδα μιας διοργάνωσης

Σύνθεση ομάδων εργασίας

- Οριοθετημένο πλαίσιο αρμοδιοτήτων, καθήκοντα και χρονοδιάγραμμα
- Συνεργασία – επικοινωνία με τις άλλες ομάδες
- Κομμάτι του συνολικού οργανωτικού σχεδιασμού
- Κάθε ομάδα θα πρέπει να έχει ένα συντονιστή

Τι απαιτεί μια πετυχημένη διοργάνωση

- Συγκεκριμένους και ξεκάθαρους στόχους
- Χρονοδιάγραμμα
- Συντονισμό
- Ομάδες εργασίας με συγκεκριμένες αρμοδιότητες
- Επικοινωνία
- Επαγγελματική παρουσίαση
- Θετικό κλίμα – διάθεση – ενθουσιασμός
- Αξιωματική εμπειρία - Ικανοποίηση
- Εκτίμηση αποτελεσμάτων

Λίστα ελέγχου

1. Προετοιμασία των αγώνων

- 1.1. Πρόσκληση
- 1.2. Επίσημες προπονήσεις - ώρα
- 1.3. Δηλώσεις συμμετοχής - έλεγχος
- 1.4. Σύσκεψη αρχηγών τόπος, χρόνος, θέματα, έντυπα, δηλώσεις αθλητών

2. Στίβος

- 2.1. Χάραξη σύμφωνα με τους ΚΑΧ
- 2.2. Πρόβλεψη καιρού
- 2.3. Εξοπλισμός
- 2.4. Προετοιμασία
- 2.5. Έλεγχος – επιθεώρηση
- 2.6. Φράχτες
- 2.7. Κριτές
- 2.13. Χώρος προετοιμασίας πέλδων
- 2.14. Χώρος προπονητών

3. Στάδιο

- 3.1 Γενικός σχεδιασμός
- 3.2 Είσοδοι - έξοδοι
- 3.3 Θέσεις ομάδων
- 3.4 Χώρος σύσκεψης ΕΕ
- 3.5 Χώρος Χρονομέτρων
- 3.6 Χώρος υποδοχής αθλητών
- 3.7 Χώρος υποδοχής ΜΜΕ
- 3.8 Ανακοινώσεις
- 3.13 Πίνακας ανακοινώσεων
- 3.14 Χώρος δοκιμασίας πέλδων
- 3.15 Διατροφή

4. Αγωνιστικός έλεγχος

- 4.1 Μέθοδος εκκίνησης
- 4.2 Χρονόμετρα ηλεκτρονικά και χειρός
- 4.3 Πρόγραμμα ημέρας αγώνων
- 4.4 Ανοιχτήρια
- 4.5 Αποτελέσματα - διανομή
- 4.6 Ενστάσεις
- 4.7 Ασφάλεια
- 4.8 Τραυματισμοί - μέριμνα
- 4.9 Θέσεις στελεχών

5. Διαμονή

- 5.1 Η Ο.Ε. είναι υπεύθυνη για τη διαμονή των αθλητών
- 5.2 Μέριμνα διαμονής στελεχών ΕΟΧ, FIS, ΜΜΕ

6. Υποδοχή ομάδων

- 6.1 Γραφείο αγώνων
- 6.2 Φάκελος πληροφοριών
- 6.3 Τελικές δηλώσεις

6.4 Αρχηγός ομάδας

7. Μεταφορά αθλητών στο χώρο αγώνων

7.1 Αν είναι απαραίτητο των ομάδων

7.2 Στάθμευση ομάδων

8. Τελετές

8.1 Απονομές

8.2 Κοινωνικό πρόγραμμα

9. Διαφήμιση

9.1 Χώρος – θέση προβολής

9.2 Χώρος απονομής

10. TV - Media

10.1 Θέση για ΜΜΕ

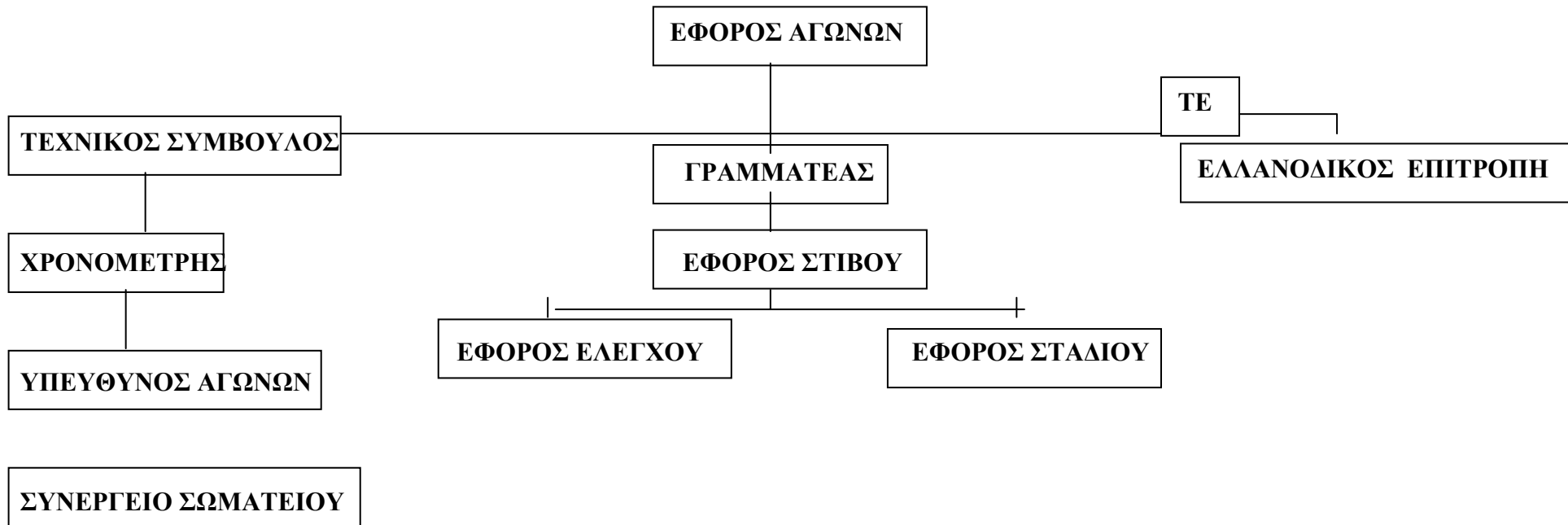
10.2 Χώρος εξοπλισμού

10.3 Ώρα και τόπος συνεντεύξεων

10.4 Διανομή δελτίων τύπων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΑΓΩΝΩΝ



Τα Καθήκοντα των στελεχών αγώνων

Ελλανόδικος Επιτροπή (Ε.Ε.)

- Αν ένας αγώνας πρέπει να αναβληθεί, να διακοπεί, να ματαιωθεί, ή ακυρωθεί. Με θερμοκρασία κάτω από -20°C που μετρήθηκε στο ψυχρότερο σημείο της διαδρομής, ο αγώνας θα αναβληθεί ή θα ακυρωθεί από την Ε.Ε. Με δύσκολες καιρικές συνθήκες (π.χ. δυνατό αέρα, βαριά χιονόπτωση) η Ε.Ε. σε συνεννόηση με τους αρχηγούς των ομάδων και τον γιατρό των αγώνων, μπορεί να αναβάλλει ή να ακυρώσει τον Αγώνα ακόμα και όταν έχουμε θερμοκρασία πάνω από -20°C .
- Αν μπορούν να συμμετάσχουν αναπληρωματικοί και αν γίνουν δεκτές καθυστερημένες δηλώσεις συμμετοχής.
- Αν θα γίνουν δεκτές τυχόν ενστάσεις και αν θα υπάρξουν κυρώσεις ή αποκλεισμοί.
- Αν θα πρέπει να υπάρξουν αλλαγές στη σειρά και στον τρόπο εκκίνησης.
- Για κάθε απορία που δεν διευκρινίζεται από τους κανονισμούς της Ε.Ο.Χ.

Τεχνικός Εκπρόσωπος

Τα καθήκοντα του Τ.Ε. πριν τον Αγώνα

Ο Τ.Ε. οφείλει να είναι φθάσει στο χώρο τον αγώνα τουλάχιστον πριν την επίσημη προπόνηση ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου και σωστής προετοιμασίας και να γίνουν οι απαραίτητες βελτιώσεις πριν την έναρξη του αγώνα.

Ο Τ.Ε. θα πρέπει να είναι ικανός να κάνει σκι σε όλη την αγωνιστική διαδρομή με όλες τις τεχνικές και κάνει κριτική στην προετοιμασία της πίστας. Μπορεί να ορίσει αυτή την αρμοδιότητα σε άλλο μέλος της Ε. Ε.

Τα καθήκοντα του Τ.Ε. στη διάρκεια του Αγώνα.

Προετοιμασία πίστας αγώνων

- Επιβεβαιώσει ότι η επίσημη προπόνηση θα γίνει σύμφωνα με τους κανονισμούς
- Να αποφασίσει για τις πιθανές αλλαγές στην αγωνιστική διαδρομή εξαιτίας πιθανής έλλειψης χιονιού ή αξεπέραστων εμποδίων
- Αποφασίσει σε συνεργασία με τον έφορο αγώνων και πίστας τον τρόπο προετοιμασίας της πίστας
- Να επιθεωρήσει το στάδιο και τη λειτουργικότητα του
- Να ελέγξει τα έγγραφα πιστοποίησης της πίστας.
- Να ελέγξει τις διαδικασίες εκκίνησης για κάθε αγώνισμα

Σύσκεψη αρχηγών

- Να ελέγξει τους χώρους συσκέψεων των αρχηγών και της Ε.Ε.
- Να προετοιμάσει σε συνεργασία τα θέματα της Σύσκεψης Αρχηγών
- Να επιβλέπει και να διευθύνει αν χρειαστεί τη Σύσκεψη Αρχηγών
- Ελέγξει αν όλα τα έγγραφα (σχέδια διαδρομής με όλα τα τεχνικά στοιχεία, προσκλήσεις κ.λπ.) που είναι απαραίτητα για την ενημέρωση των Συλλόγων που συμμετέχουν θα είναι διαθέσιμα εγκαίρως.

- Να ελέγξει την ποιότητα και την ακρίβεια των πληροφοριών που θα δοθούν στις ομάδες
- Να ελέγξει με τον Γραμματέα τις δηλώσεις συμμετοχής, τις ομαδοποιήσεις των αθλητών, την κλήρωση και τον τρόπο παραγωγής των λιστών εκκίνησης και αποτελεσμάτων.
- Να ελέγχει τα έγγραφα ασφάλισης των αθλητών
- Να επιβλέπει την ομαδοποίηση και κλήρωση των αθλητών.
- Να δίνει γενικές οδηγίες και να διευκρινίζει αλλαγές στους κανονισμούς
- Να καθορίζει τον τόπο και χρόνο συσκέψεων της Ε.Ε.
- Να επιβλέπει τον χώρο που παρέχονται οι Πρώτες Βοήθειες και την οργάνωση του

Τα καθήκοντα του Τ.Ε. στη διάρκεια του Αγώνα.

- Να βρίσκεται στον αγωνιστικό χώρο 2 ώρες πριν την εκκίνηση του πρώτου αθλητή ή νωρίτερα αν οι καιρικές συνθήκες είναι δύσκολες.
- Να ενημερωθεί από τους εφόρους αγώνων και πίστας για όλες τις προετοιμασίες που έχουν γίνει.
- Να είναι παρόν στο χώρο του σταδίου μέχρι όλες οι αναγκαίες διευθετήσεις έχουν ολοκληρωθεί.
- Επιβλέπει κάθε θέμα που μπορεί να επηρεάσει την επιτυχία των αγώνων και να κάνει όλες τις αναγκαίες βελτιώσεις και προσαρμογές
- Να είναι σε συνεχή επαφή με τα μέλη της Ε.Ε. και τους εφόρους αγώνων και πίστας

Τα καθήκοντα του Τ.Ε. μετά τους αγώνες

- Να λαμβάνει τελική αναφορά από τους εφόρους αγώνων, πίστας και άλλους.
- Με την Ε.Ε. να πάρει όλες τις αναγκαίες αποφάσεις.
- Να αποκομίζει τα ανεπίσημα αποτελέσματα και να τα ελέγξει μαζί με τον γραμματέα.
- Να ελέγξει τους κωδικούς και τους βαθμούς ποινής των αθλητών.
Να ελέγξει αν τα αποτελέσματα έχουν ανακοινωθεί.
- Μέσα σε 10 μέρες μετά την λήξη των αγώνων, ο Τ.Ε. οφείλει να υποβάλλει στην ΕΟΧ και στον Οργανωτή Σύλλογο, λεπτομερή έγγραφη αναφορά.
- Αν υπάρχουν ακυρώσεις, ενστάσεις ή σοβαροί τραυματισμοί οφείλει να καταθέσει συμπληρωματικές αναφορές στην ΕΟΧ.

Ο Έφορος των Αγώνων

- Είναι υπεύθυνος για όλα τα θέματα που αφορούν τη διοργάνωση του αγώνα
- Πληροφορεί των ΤΕ για όλες τις προετοιμασίες και τις όποιες αλλαγές έχουν γίνει
- Πρέπει να ελέγχει αν τα στελέχη των αγώνων έχουν τα κατάλληλα

προσόντα ώστε να διασφαλιστεί ότι ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της ΕΟΧ.

- Επιβλέπει τις εργασίες των στελεχών αγώνων
- Είναι πρόεδρος στη σύσκεψη αρχηγών, μέλος της Ελλανοδίκου Επιτροπής και εκπρόσωπος της Οργανωτικής Επιτροπής σε συναλλαγές με τον ΤΕ του αγώνα
- Είναι υπεύθυνος για τις λειτουργίες ελέγχου και ασφάλειας του αγώνα
- Παρέχει τις ιδανικές συνθήκες εργασίας στα ΜΜΕ και τα συνεργεία αναμετάδοσης

Ο Γραμματέας των Αγώνων

- Αναφέρεται στον έφορο αγώνων
- Είναι υπεύθυνος για την εργασία της Γραμματείας τη σχετική με την τεχνική πλευρά του αγώνα
- Προετοιμάζει όλα τα έγγραφα για την εκκίνηση, χρονομέτρηση, τους υπολογισμούς και τα πινάκια των κριτών.
- Ελέγχει τις δηλώσεις συμμετοχής των αθλητών και τους κωδικούς τους
- Οργανώνει τη σύσκεψη αρχηγών
- Καταγράφει και διανέμει τα πρακτικά των συνεδριάσεων της Ε.Ε. και των Αρχηγών Ομάδων
- Προετοιμάζει και διανέμει αγωνιστικές πληροφορίες
- Προετοιμάζει και διανέμει τις λίστες εκκίνησης
- Φροντίζει για την ταχύτερη δυνατή δημοσίευση των ανεπίσημων αποτελεσμάτων και για την διανομή των επίσημων αποτελεσμάτων καθώς και των πιθανών αποκλεισμών.
- Οφείλει να παραδώσει τυχόν ενστάσεις αμέσως στην Ε.Ε

Ο Έφορος στίβου (πίστας)

- Αναφέρεται στον έφορο αγώνων
- Πρέπει να είναι γνώστης των κανονισμών που αφορούν τη πιστοποίηση των στίβων
- Είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία των στίβων, οι οποίοι πρέπει να ανταποκρίνονται στους κανονισμούς της ΕΟΧ.
- Πρέπει να είναι ικανός να προετοιμάζει τα ίχνη στην ιδανική γραμμή κατεύθυνσης και να τα αποκρίνει στις κατηφόρες και στις ανηφόρες
- Είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία των χώρων προετοιμασίας (προθέρμανση), του χώρου δοκιμής πέδιλων, τη σωστή σήμανση των διαδρομών, τη σωστή τοποθέτηση των κριτών, τις μετρήσεις θερμοκρασιών, την περίφραξη των διαδρομών, την τοποθέτηση των σταθμών Α' βοηθειών και σταθμών τονωτικών και τροφής.
- Κύριο καθήκον του εφόρου πίστας, πριν και στην διάρκεια του αγώνα, ιδιαίτερα σε περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών και βαριάς χιονόπτωσης, είναι η χρησιμοποίηση της ομάδας προετοιμασίας της πίστας και των «ανοιχτηριών της πίστας» ώστε να βεβαιωθεί ότι η διαδρομή είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.
- Πρέπει να στείλει τουλάχιστον δύο άτομα ή ένα όχημα που θα κλείσουν

την πίστα, μετά τον τελευταίο αθλητή.

ΕΦΟΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ

- Τοποθετεί τους κριτές στις θέσεις που επελέγησαν ύστερα από συνεργασία με τον έφορο πίστας και τον ΤΕ.
- Πληροφορεί τους κριτές για τα καθήκοντα τους
- Εφοδιάζει τους κριτές με κάρτες ελέγχου και άλλα χρήσιμα αντικείμενα και προσδιορίζει τη θέση τους.
- Συλλέγει τις σχετικές πληροφορίες και τις κάρτες ελέγχου μετά τον αγώνα και πληροφορεί την ΕΕ για κάθε συμβάν.
- Δύο κριτές είναι αρκετοί για κάθε σταθμό. Οι κριτές είναι υπεύθυνοι να ελέγξουν αν ο κάθε αθλητής περνά από το σημείο ελέγχου τους και ότι αγωνίζεται σύμφωνα με τους κανονισμούς. Μπορούν να χρησιμοποιούν και video εξοπλισμό. Ενημερώνουν τον έφορο Ελέγχου για κάθε παράβαση των κανονισμών και να είναι έτοιμοι να την αποδείξουν στην ΕΕ

ΕΦΟΡΟΣ ΣΤΑΔΙΟΥ

- Είναι υπεύθυνος για όλες τις δραστηριότητες στο στάδιο. Περιλαμβάνει την μετακίνηση των αθλητών στη εκκίνηση, μαρκάρισμα, ελέγχου μαρκαρίσματος στον τερματισμό, έξοδο των αθλητών από τον τερματισμό.
- Είναι υπεύθυνος για την περιήφραξη και τη σωστή σήμανση του σταδίου
- Επιβλέπει την τοποθέτηση των γραμμών εκκίνησης και τερματισμού
- Προετοιμάζει τη μικτή ζώνη στον τερματισμό

Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΧ

- Έχει την γενικότερη επίβλεψη των αγώνων και διασφαλίζει την οργάνωση τους σύμφωνα με τις οδηγίες και κατευθύνσεις της ΕΟΧ.
- Πρέπει να ελέγχει αν τα στελέχη των αγώνων έχουν τα κατάλληλα προσόντα ώστε να διασφαλιστεί ότι ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της ΕΟΧ.
- Επιβλέπει την υπηρεσία πληροφόρησης αποτελεσμάτων και πληροφοριών και παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες στα ΜΜΕ.
- Είναι υπεύθυνος για θέματα που αφορούν αντι-ντόπινγκ.
- Είναι μέλος της Ε.Ε.

Υπεύθυνος αγώνων ΕΟΧ

- Αναφέρεται στον Τεχνικό σύμβουλο
- Αναπληρώνει τον τεχνικό σύμβουλο
- Έχει την επιμέλεια και μεταφορά των εξοπλισμό αγώνων της ΕΟΧ
- Προετοιμάζει τον χώρο του σταδίου και τον στίβο σε συνεργασία με τον οργανωτή σύλλογο
- Είναι υπεύθυνος των οικονομικών θεμάτων που αφορούν την ΕΟΧ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Αγωνίσματα Σκι Αντοχής

Ατομικά

Η σειρά εκκίνησης των αθλητών με διαλειμματική ή ομαδική καθορίζεται ύστερα από κλήρωση ή με βάση τους βαθμούς FIS του κάθε αθλητή στη σύσκεψη αρχηγών.

Διαλειμματική εκκίνηση

Η ατομική διαλειμματική εκκίνηση του κάθε αθλητή γίνεται κάθε 15 ή 30 δεύτερα. Στα αγωνίσματα με διαλειμματική εκκίνηση νικητής είναι ο/η αθλητής/τρια με τον καλύτερο χρόνο.

Ομαδική εκκίνηση

Οι αθλητές ξεκινούν όλοι μαζί. Στις ομαδικές εκκινήσεις νικητής/τρια είναι ο/η αθλητής/τρια που θα περάσει πρώτος τη γραμμή τερματισμού.

Sprint (ταχύτητα)

Χωρίζεται σε δύο φάσεις τους προκριματικούς και τους τελικούς. Στην προκριματική φάση αγωνίζονται οι αθλητές με διαλειμματική εκκίνηση. Οι 4 ή 8 ή 16 ή 3ο πρώτοι αθλητές αγωνίζονται στους τελικούς σε προκαθορισμένες σειρές (με βάση τον προκριματικό αγώνα) των τεσσάρων ή έξι αθλητών. Οι δύο νικητές κάθε προκριματικής σειράς προκρίνονται στον επόμενο γύρο. Ο νικητής του τελικού γύρου είναι ο νικητής του αγώνα.

Pursuit (καταδίωξη)

Οι αθλητές ξεκινούν όλοι μαζί με ελεύθερη τεχνική. Στη μέση του αγώνα οι αθλητές αλλάζουν υλικά και συνεχίζουν με διαφορετική τεχνοτροπία (τεχνική κλασσική). Νικητής/τρια είναι ο/η αθλητής/τρια που θα περάσει πρώτος τη γραμμή τερματισμού.

Ομαδικά

Συμμετέχουν περισσότεροι από δύο αθλητές και οι εκκινήσεις είναι ομαδικές και ένας αθλητής κάθε ομάδας συμμετέχει στην εκκίνηση.

Ομαδικό σπριντ

Αγωνίζονται δύο αθλητές σε κάθε ομάδα. Ο πρώτος αθλητής ξεκινά τον αγώνα και ο δεύτερος τερματίζει. Κάθε αθλητής διανύει επαναληπτικά μια συγκεκριμένη απόσταση τρεις φορές. Σε συγκεκριμένο χώρο γίνεται η αλλαγή μεταξύ των δύο. Η ομάδα που θα περάσει πρώτη τη γραμμή τερματισμού είναι νικήτρια.

Σκυταλοδρομία

Αγωνίζονται τέσσερις αθλητές σε κάθε ομάδα. Ο πρώτος αθλητής ξεκινά τον αγώνα και ο τέταρτος τερματίζει. Κάθε αθλητής διανύει μια συγκεκριμένη απόσταση μια φορά. Σε συγκεκριμένο χώρο γίνεται η αλλαγή μεταξύ των αθλητών. Η ομάδα που θα περάσει πρώτη τη γραμμή τερματισμού είναι νικήτρια.

Οδηγίες SPRINT ατομικό

Πίστες

- Μήκος διαδρομής: 0,8 – 1,350 μ.
- Μήκος Στροφής: 0,4-1,350 μ.
- Συνολική ανάβαση από 0-60 μ.
- Πλάτος: 8 – 10 μ.
- 100 μ πριν τον τερματισμό πρέπει να υπάρχει στροφή η ανηφόρα ώστε να ελαττώνεται η ταχύτητα των αθλητών.
- Τμήματα της διαδρομής θα πρέπει να είναι ευθείες, με μεγάλο πλάτος και μήκος ώστε να υπάρχει δυνατότητα προσπέλασης. Σε ευθείες μπορούν να σχηματίζονται διακριτικοί διάδρομοι. Ο διάδρομος θα πρέπει να έχει 3 m πλάτος για την ελεύθερη τεχνική και 1,5 m πλάτος για την κλασσική τεχνική.
- Κάποια σημεία τις πίστας θα πρέπει να είναι πολύ πλατιά (μεγαλύτερες των 10 μ.) για να επιτρέπονται οι προσπεράσεις.

Στάδιο

- Θα πρέπει να υπάρχει τέντα ή δωμάτιο με θέρμανση ώστε να μπορούν να ξεκουραστούν οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα.
- Ο κάθε διάδρομος θα πρέπει να είναι 3 μ. φαρδύς για την ελεύθερη τεχνική.
- Μήκος διαδρόμων στην εκκίνηση 30 -50 μ.
- Μήκος τερματισμός 80-100 μ. με τρεις ή τέσσερις διαδρόμους

Προκριματικοί

- Η λίστα εκκίνησης γίνεται με βάση τους βαθμούς F.I.S. ή/και ΕΟΧ.
- Η εκκίνηση είναι διαλειμματική και γίνεται ανά 15-20 δευτερόλεπτα
- Η σταθερά είναι 1200

Τελικοί

- Γίνεται μικρή σύσκεψη αρχηγών
- Μοιράζονται άλλα νούμερα
- Προκρίνονται οι 16 (8 ή 4) καλύτεροι/ες αθλητές/τριες.
- Εκκίνηση
 - 1^η γραμμή – «ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ» – Μετακίνηση
 - 2^η γραμμή – «ΕΤΟΙΜΟΙ» - Μένουν ακίνητοι
 - «ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ» - Μετά από 2-3 sec
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας προκρίνεται ο αθλητής με τον καλύτερο χρόνο στους προκριματικούς
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας στους τελικό οι αθλητές έχουν την ίδια κατάταξη.
- Με τη δεύτερη άκυρη εκκίνηση του ίδιου αθλητή στην ίδια σειρά ο αθλητής πρέπει να σταματήσει τον αγώνα. Ο αθλητής θα καταταγεί τελευταίος από τον τελικό, ημιτελικό ή προημιτελικό γύρο (4^{ος}, 8^{ος}, 16^{ος}).
- Ο αθλητής θα πρέπει να ξεκινήσει και να διασχίσει όλη την αγωνιστική διαδρομή σε κάθε σειρά προκειμένου να καταταγεί, στην αντίθετη περίπτωση θα καταταγεί τελευταίος από όλους τους αθλητές των τελικών.

- Οι αθλητές που έχουν καλύτερους βαθμούς F.I.S. ή EOX επιτρέπεται να διαλέξουν το διάδρομο εκκίνησης (δεξιά ή αριστερά).
- Στην περίπτωση που αθλητής παρεμποδίσει με πρόθεση συναθλητή του και δεν προκριθεί στον επόμενο γύρο, δίνεται το δικαίωμα να προκριθεί στον επόμενο γύρο αγωνιζόμενος 6 μέτρα πίσω από τους αθλητές της σειράς.
- Τρόπος εκκίνησης:

Αριθμός αθλητών	Σειρά I	Σειρά II	Σειρά III	Σειρά IV
16 συμμετέχοντες	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
8 συμμετέχοντες	1	2		
	3	4		
	6	5		
	8	7		

Κατάταξη

Για αγώνες με τέσσερις αθλητές

Θέσεις **1-4** η κατάταξη του μεγάλου τελικού

Θέσεις **5-8** η κατάταξη του μικρού τελικού

Θέσεις **9-12** ο καλύτερος χρόνος των προκριματικών για τους 3^{ους} αθλητές των προημιτελικών

Θέσεις **13-16** ο καλύτερος χρόνος των προκριματικών για τους 4^{ους} αθλητές των προημιτελικών

17^η θέση και πάνω σύμφωνα με τα αποτελέσματα της προκριματικής φάσης

Με διαφορετικό αριθμό αθλητών στη τελική φάση εφαρμόζονται οι ίδιες αρχές

Τρόπος εκκίνησης δύο κατηγοριών (άντρες - γυναίκες)

Προκριματικός γυναικών – Προκριματικός αντρών

Προημιτελικοί γυναικών - Προημιτελικοί αντρών

Ημιτελικοί γυναικών - Ημιτελικοί αντρών

B τελικός γυναικών – A τελικός γυναικών

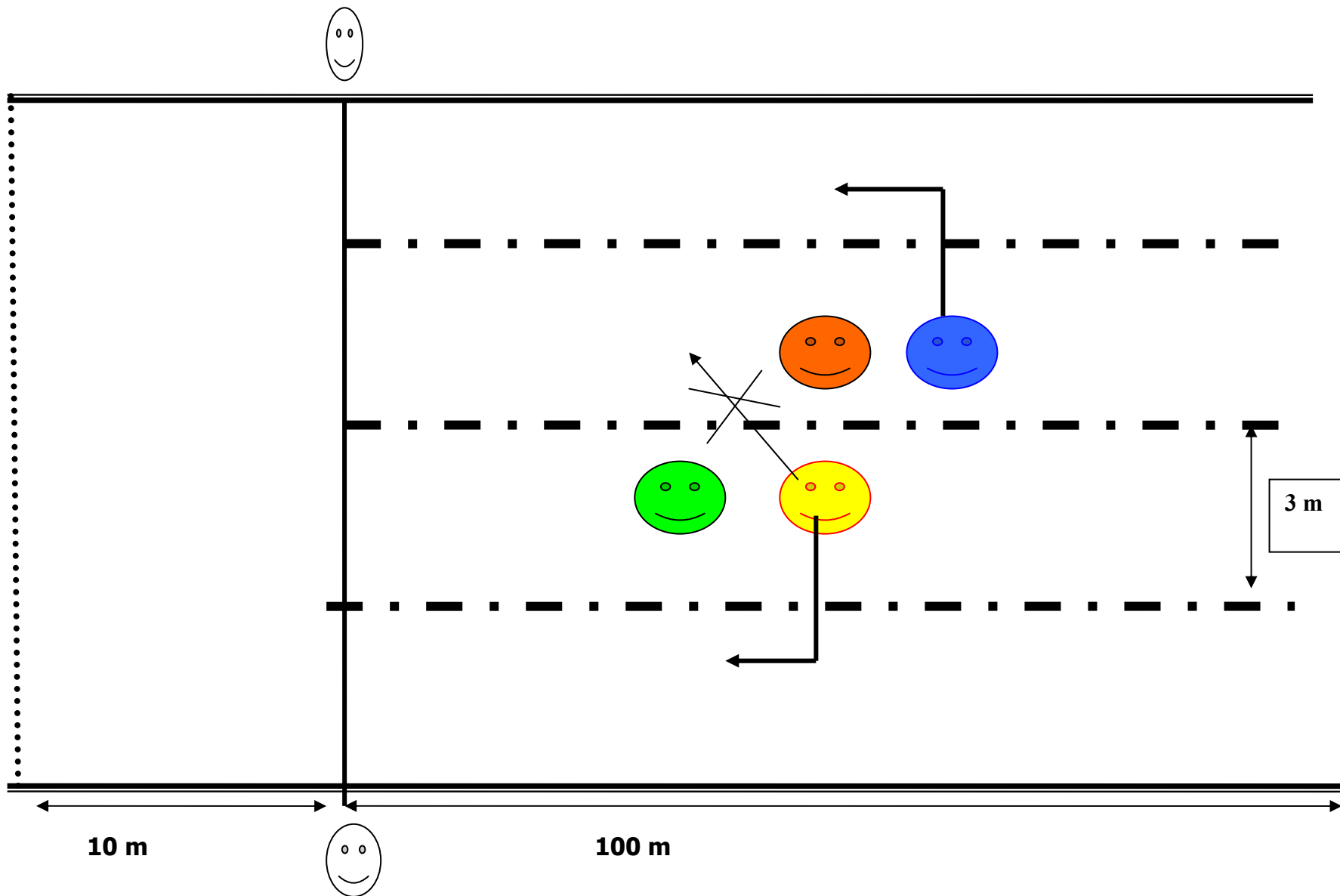
B τελικός αντρών – A τελικός αντρών

Ενοστάσεις

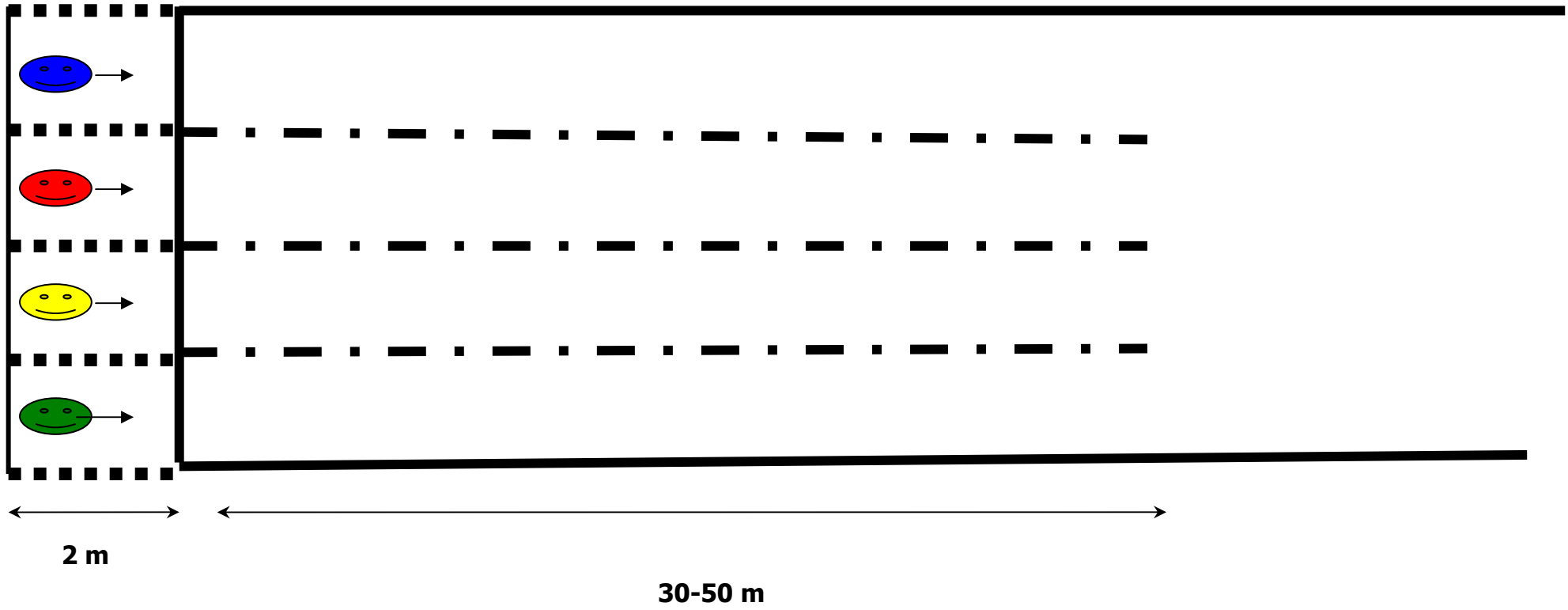
Μόνο μετά τους τελικούς

Σχέδιο προγράμματος ατομικού σπρίντ

08:15-09:00	Άνοιγμα πίστας
09:00-09:25	Επίσημη προπόνηση
09:30	Εκκίνηση προκριματικής φάσης
10:45	Σύσκεψη αρχηγών
11:00-11:25	Επίσημη προπόνηση για αθλητές που έχουν προκριθεί
11:30	Εκκίνηση τελικής φάσης με 16 αθλητές
	Προκριματικός Κ1, Π1, Κ2, Π2, Γ, Α
	Ημιτελικός Κ1, Π1, Κ2, Π2, Γ, Α
	Τελικός Β Κ1, Π1, Κ2, Π2, Γ, Α
	Τελικός Α Κ1, Π1, Κ2, Π2, Γ, Α



ΣΧΗΜΑ: ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΕΛΙΚΩΝ ΣΠΡΙΝΤ



Οδηγίες ομαδικό σπρίντ

Εκκίνηση

- Από δύο ως έξι παράλληλα ίχνη /διάδρομοι σε μήκος περίπου 100 m θα πρέπει να προετοιμαστούν.
- Ο αθλητής της ομάδας με το νούμερο ένα ξεκινά στη θέση ένα στη γραμμή εκκίνησης. Ο αθλητής της ομάδας με το νούμερο δύο ξεκινά στη θέση δύο, 2-3 m πίσω από τη γραμμή εκκίνησης κ.ο.κ
- Οι αθλητές δεν πρέπει να αλλάζουν διαδρόμους μέχρι που να διασχίσουν τη γραμμή εκκίνησης.

Αγωνιστική διαδρομή και ζώνη αλλαγής

- Η ζώνη αλλαγής πρέπει να είναι διαστάσεων 15 m πλάτος και 45 m μήκος. Η ζώνη αλλαγής θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι έτσι ώστε οι αθλητές να έχουν μικρή ταχύτητα και να επιτρέπεται η καθαρή αλλαγή.
- Η ζώνη προετοιμασίας των πέδιλων πρέπει να βρίσκεται κοντά στον χώρο αλλαγής. Ένα άτομο από κάθε ομάδα επιτρέπεται να προετοιμάζει τα πέδιλα των αθλητών που αγωνίζονται στους ημιτελικούς και τελικούς. Η χρήση τραπεζιών για κέρωμα εξαρτάται από τον ελεύθερο χώρο και πρέπει να αποφασίζεται από την Ε.Ε.
- Για τους αθλητές που υπερκαλύπτονται μια στροφή ισχύει το άρθρο 340.1.5

Σκυταλοδρομίες

Εκκίνηση

- Η γραμμή εκκίνησης είναι ένα τόξο κύκλου με ακτίνα 100 μέτρων (το κέντρο του κύκλου βρίσκεται σε απόσταση 100 μ. από το μεσαίο ίχνος). Οι ατομικές θέσεις εκκίνησης πρέπει να απέχουν τουλάχιστον 1,5 m μεταξύ τους. Αν υπάρχουν περισσότεροι αθλητές από τις γραμμές εκκίνησης, τότε τα μεγαλύτερα νούμερα θα ξεκινήσουν στις πίσω σειρές. Για να υπάρξει δίκαια εκκίνηση για όλες τις ομάδες, τροποποιήσεις μπορούν να γίνουν εξαιτίας των συνθηκών χιονιού και της μορφολογίας του εδάφους.
- Οι αθλητές του πρώτου τμήματος της σκυταλοδρομίας τοποθετούντε στην γραμμή της εκκίνησης. Ο αριθμός 1 ξεκινάει από το μεσαίο ίχνος, ο αριθμός 2 στα δεξιά του, ο αριθμός 3 στα αριστερά του κ.λπ. δηλ. όλοι οι άρτιοι αριθμοί βρίσκονται στα δεξιά του μεσαίου ίχνους και όλοι οι περιττοί στ' αριστερά. Όταν η επιφάνεια του εδάφους είναι ανώμαλη η γραμμή εκκίνησης πρέπει να χαραχτεί έτσι ώστε όλοι οι αθλητές να ξεκινούν κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Οι σημάνσεις των αριθμών εκκίνησης θα πρέπει να τοποθετούνται δεξιά από τα ίχνη.
- Κάθε σωματείο μπορεί να εκπροσωπηθεί με περισσότερες από μια ομάδες. Η πρώτη ομάδα τοποθετείται στην αρχική γραμμή εκκίνησης ενώ η δεύτερη ακολουθεί στον ίδιο διάδρομο στην πίσω γραμμή

εκκίνησης, ομοίως και οι υπόλοιπες ομάδες. Ανεπίσημες ομάδες θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον ευνοϊκή θέση εκκίνησης.

- Αν δεν υπάρχει επαρκής χώρος ώστε να ξεκινήσουν όλοι οι αθλητές στην ίδια γραμμή, ο ένας δίπλα στον άλλο, τότε επιτρέπεται η εκκίνηση σε δύο ή περισσότερες σειρές, που απέχουν τουλάχιστο 4 m Συνήθως, οι διαδρομές των σκυταλοδρομιών πρέπει να προετοιμάζονται με διπλά ίχνη μέτρα μεταξύ τους, όλοι δε οι αθλητές ξεκινούν ταυτόχρονα.
- Οι αριθμοί εκκίνησης κληρώνονται με τον συνηθισμένο τρόπο. Στους Π.Α.Χ. εξαρτώνται από την σειρά των αποτελεσμάτων των προηγούμενων αντίστοιχων αγώνων. Ομάδες που δεν εμφανίζονται σε τέτοια αποτελέσματα, κληρώνονται μετά από τις ομάδες που έχουν τέτοια αποτελέσματα. Το σύστημα αυτό μπορεί να εφαρμοστεί και σ' άλλους αγώνες, αν αυτό αναφέρεται στην σχετική προκήρυξη.
- Αν γίνει λανθασμένη εκκίνηση οι βοηθοί του Αφέτη που βρίσκονται σε απόσταση 100 μ. μπροστά από την γραμμή εκκίνησης, ανταποκρίνονται σε σχετικό αίτημα του Αφέτη και εμποδίζουν την συνέχιση της διαδρομής οπότε ο Αφέτης δίνει νέα εκκίνηση.

Η αλλαγή

- Η ζώνη αλλαγής σκυτάλης είναι ένα ορθογώνιο μήκους 30 m και αρκετού πλάτους. Τα όρια της ζώνης αλλαγής πρέπει να διακρίνονται καλά τοποθετώντας πασσάλους, σημαίες. Επίσης πρέπει να είναι περιφραγμένη και το δυνατόν σε επίπεδο έδαφος κοντά στον χώρο εκκίνησης και τερματισμού
- Η αλλαγή γίνεται από τον αθλητή που καταφθάνει με χτύπημα του χεριού του σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος του επόμενου αθλητή και ενώ και οι δύο αθλητές βρίσκονται μέσα στην Ζώνη Αλλαγής. Αν ο τρόπος αλλαγής δεν είναι σύμφωνος με τους κανόνες τότε και οι δύο αθλητές ανακαλούνται στην Ζώνη Αλλαγής, πριν ξεκινήσει ο αθλητής, για να επαναλάβουν σωστά την αλλαγή,. Ο αθλητής που συνεχίζει πρέπει να έρθει στην Ζώνη Αλλαγής, μόνο αφού κληθεί.

Κλασσική Τεχνική

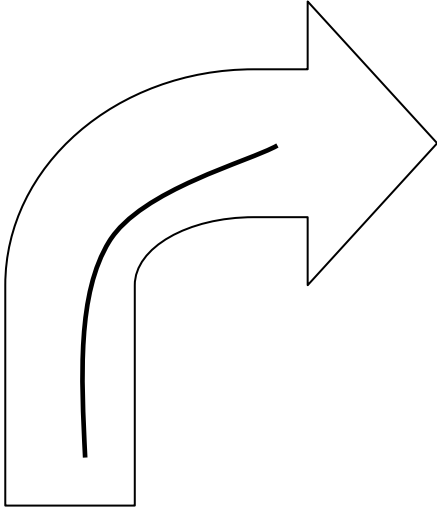
Η **κλασσική τεχνική** περιλαμβάνει το διαγώνιο διασκελισμό, τη διπλομπαστουινιά, το ψαροκόκαλο **χωρίς τη φάση γλιστήματος**, και τις τεχνικές κατηφόρων και στροφών. Μονό ή διπλό πατινάρισμα δεν επιτρέπεται. Οι τεχνικές στροφών περιλαμβάνουν βήματα και σπρωξίματα με σκοπό την αλλαγή κατεύθυνσης. Όπου υπάρχουν σειρές ιχνών, οι τεχνικές στροφών με σπρώξιμο δεν επιτρέπονται. Αυτό ισχύει και για τους αθλητές που γλιστρούν έξω από τα ίχνη.

Προκλήσεις

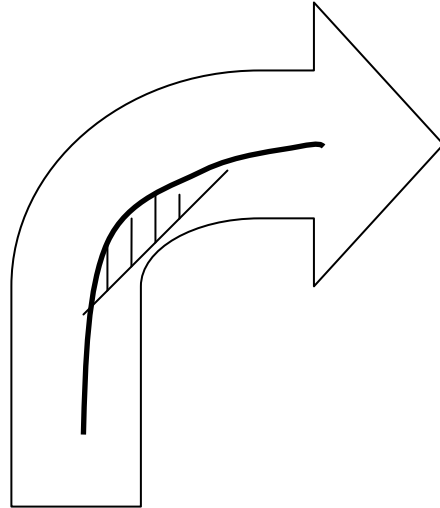
- Χάραξη ιχνών
- Ποιότητα χιονιού
- Επιμόρφωση κριτών
- Πληροφόρηση αθλητών
- Νοοτροπία
- Ποινές

ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ

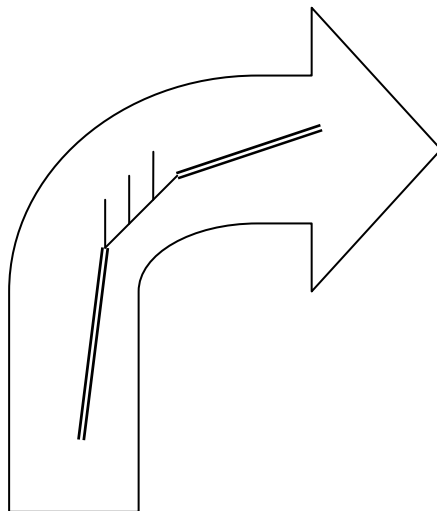
ΣΩΣΤΗ



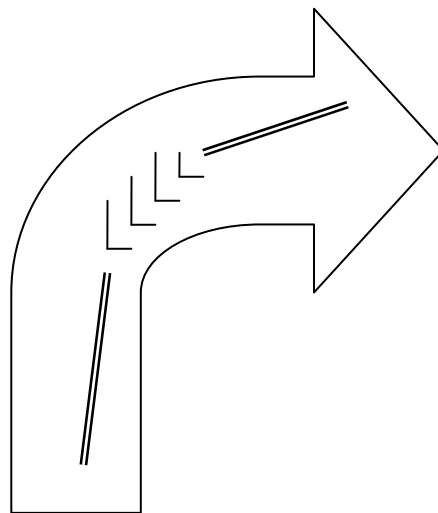
ΛΑΘΟΣ



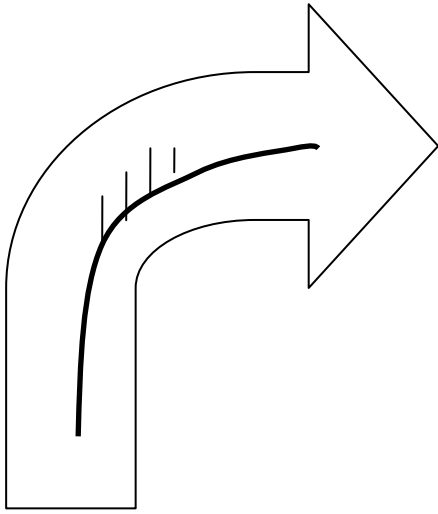
ΣΩΣΤΗ



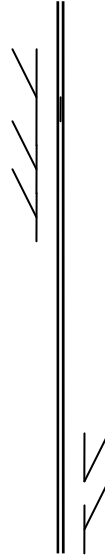
ΛΑΘΟΣ



ΛΑΘΟΣ



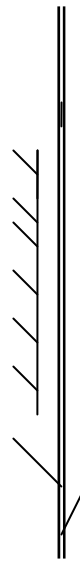
ΛΑΘΟΣ



ΛΑΘΟΣ



ΛΑΘΟΣ



ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΒΑΘΜΩΝ

I. Σταθερά (F)

ΑΓΕΝ

- 800** Διαλειμματικές εκκινήσεις
1200 Σπρίντ και Pursuit με διάλειμμα μεταξύ των αγωνισμάτων
1400 Ομαδικές εκκινήσεις και Διπλό Pursuit

Π-Κ

- 800** Όλοι οι αγώνες παιδων

II. Τύπος υπολογισμού

$$P = \frac{F \times T_x}{T_o} - F$$

P = Βαθμοί

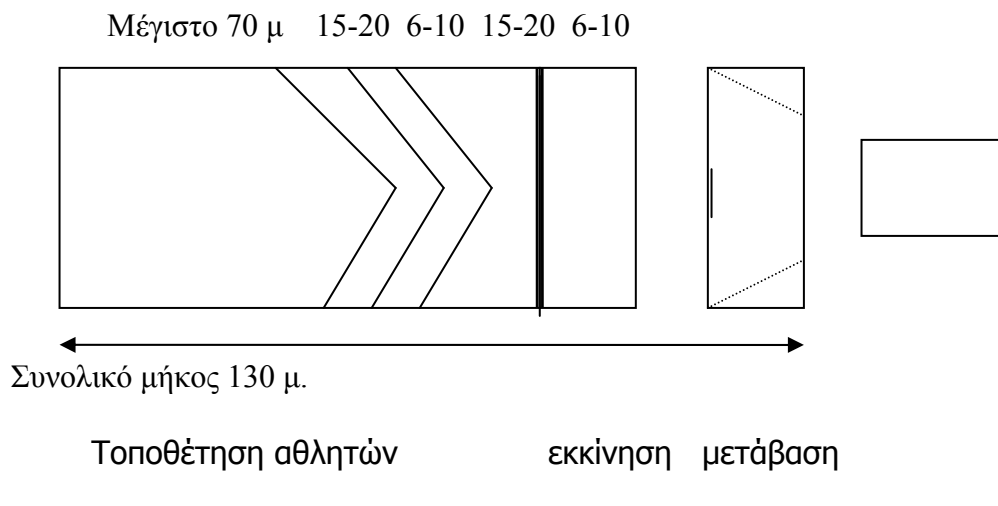
F = Σταθερά

T_x = Χρόνος αθλητή σε δευτερόλεπτα

T_o = Χρόνος πρώτου νικητή σε δευτερόλεπτα

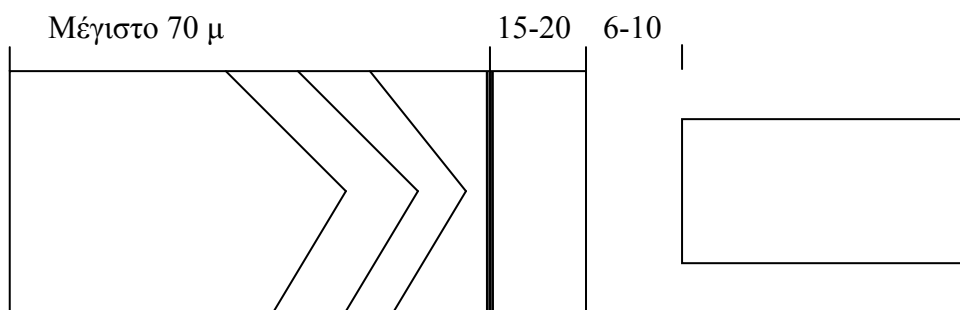
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ



- Αν υπάρχει χώρος μπορεί να προστεθεί και άλλη φάση μετάβασης

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΤΕΧΝΙΚΗ



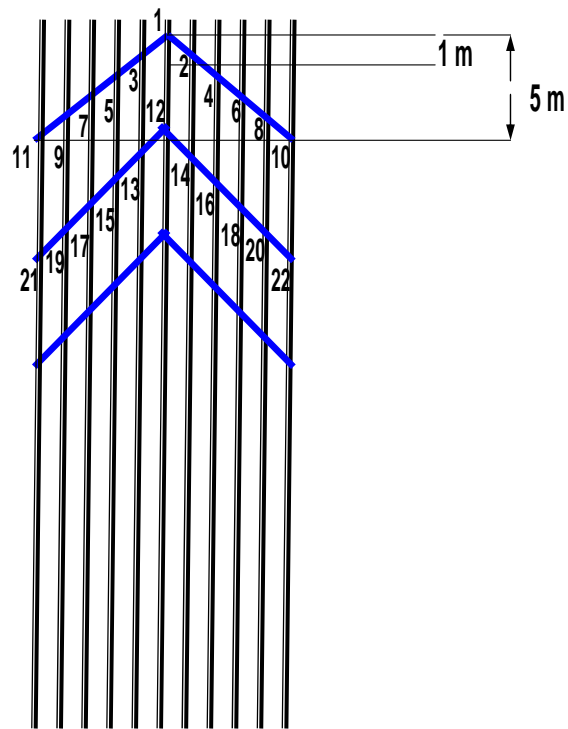
Τρόπος εκκίνησης στην ομαδική

3-4 min τοποθετούμε τους αθλητές
2 min, 1 min 30 sec - θέση ετοιμότητας των αθλητών - και
«ΠΑΜΕ ή ΠΥΡΟΒΟΛΙΣΜΟΣ ή ΣΦΥΡΙΓΜΑ»

Γενικά

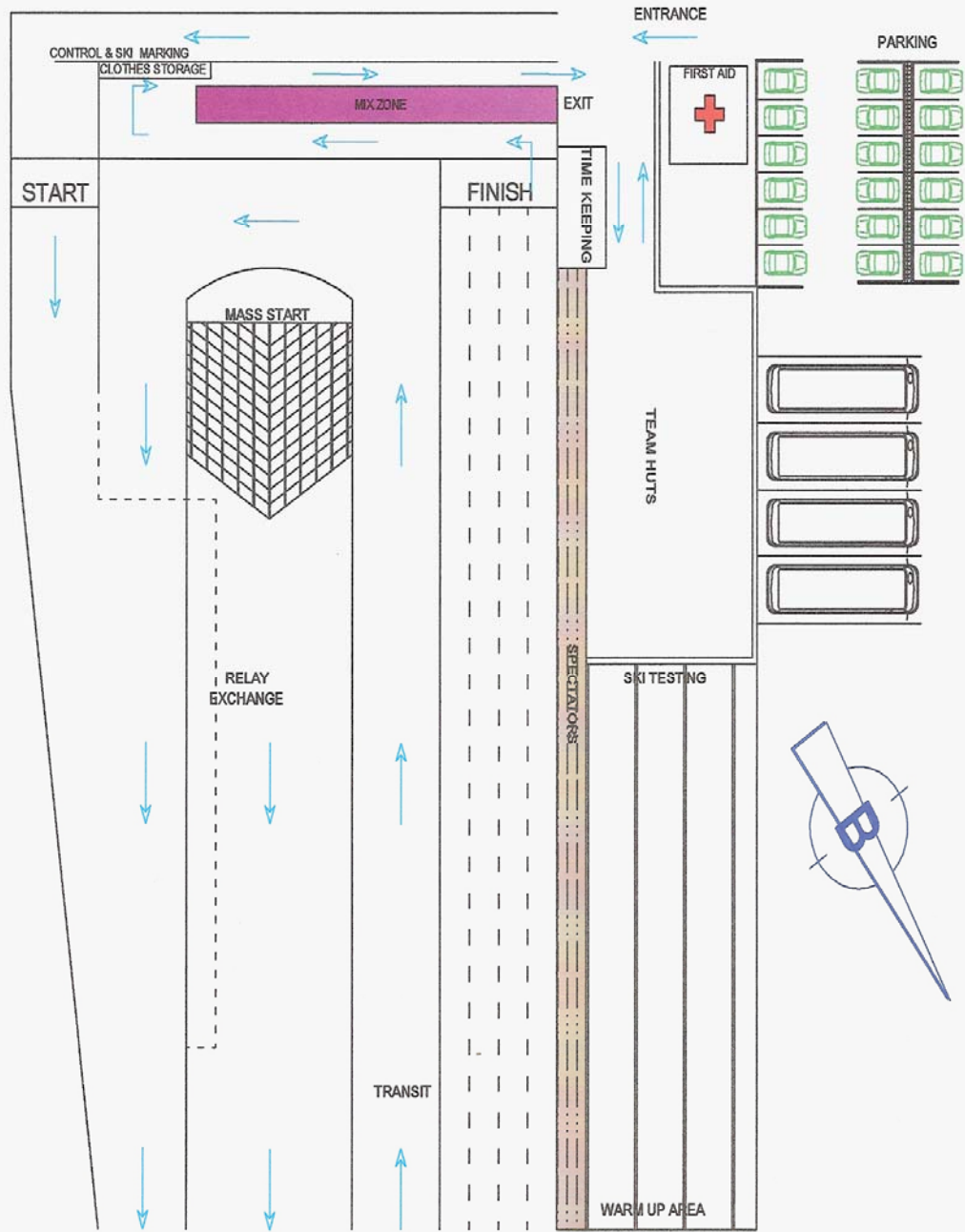
- Οι λίστες εκκινήσεις των ΑΓΕΝ θα πραγματοποιούνται με τους βαθμούς FIS και ΕΟΧ
- Οι περιφερειακοί αγώνες γίνονται όλοι με ομαδική εκκίνηση εκτός και αν αποφασίσει η ΕΕ για τεχνικούς λόγους να γίνει με διαλειμματική εκκίνηση.
- Στις κατηγορίες Π-Κ σε όλους τους αγώνες οι εκκινήσεις θα γίνονται με κλήρωση
- Οι ομαδικές εκκινήσεις γίνονται ξεχωριστά (όχι απαραίτητα σε διαφορετικό χρόνο) για κάθε κατηγορία

Mass Start



SKIING STADIUM CC PERTOYLI

SCALE 1:500



9.00 17.00 9.00 12.00 3 17.50



ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Έντυπα οργάνωσης αγώνων

Εγχειρίδια ΕΟΧ

1. ΚΑΧ ΔΑ
2. Οδηγίες αγώνων εθνικού πρωταθλήματος 2010
3. Οργάνωση αγώνων

Έντυπα ΟΕ

1. Ατζέντα (σύσκεψη αρχηγών)
2. Δηλώσεις συμμετοχής αθλητών
3. Δηλώσεις ομάδων σκυτάλης
4. Έντυπο τελικής φάσης sprint
5. Έντυπα γραμματείας – τερματισμού
6. Έντυπο δελτίου τύπου
7. Πρόγραμμα αγώνων
8. Αντίγραφο σταδίου
9. Αντίγραφο αγωνιστικής διαδρομής

Έντυπα ΤΕ

1. Έκθεση
2. Έντυπο ατυχήματος
3. Υπολογισμός βαθμών ποινής
4. Έντυπο ένστασης
5. Έντυπο απόφασης ΕΕ
6. Λίστα ελέγχου