

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΙΙ

## ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ



Επιμέλεια: Τσουρέκας Τιμολέων

Έκδοση 2019

## **ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ**

### **300 Αγώνες Σκι Δρ. Αντοχής**

#### **A. Οργάνωση**

#### **301 Οργανωτική Επιτροπή (ΟΕ)**

#### **302 Τα Στελέχη των Αγώνων**

302.1 Ορισμός Στελεχών

302.3 Τα καθήκοντα των Στελεχών

#### **303 Η Ελλανόδικός Επιτροπή (ΕΕ) και τα Καθήκοντά της**

303.1 Μέλη της ΕΕ

303.2 Ο Ρόλος του Τεχνικού Εκπροσώπου

303.3 Καθήκοντα της ΕΕ

303.4 Τα καθήκοντα της ΕΕ πριν και μετά των αγώνα

#### **304 Καλύψη Εξόδων και Οδοιπορικών**

304.1 Υποχρεώσεις των Οργανωτών

#### **305 Σύσκεψη Αρχηγών**

305.1 Διαδικασία

305.2 Θέματα

#### **B. Αγωνίσματα Σκι Δρ. Αντοχής**

#### **310 Τύποι Αγωνισμάτων και πρόγραμμα**

310.1 Πίνακας για Αποστάσεις και μήκη Πιστών

310.2 Ορισμός Τεχνικών

310.3 Πρόγραμμα Αγώνων

#### **311 Πίστες (Στίβοι) Σκι Δρ. Αντοχής**

311.1 Θεμελιώδη Χαρακτηριστικά

311.2 Πιστοποιήσεις

311.3 Προετοιμασία πιστών

311.4 Σήμανση πιστών

- 311.5 Σταθμοί Ανεφοδιασμού
- 311.6 Προστασία πιστών
- 311.7 Προπόνηση και Επιθεώρηση των πιστών
  
- 312 Στάδιο Σκι Δρ. Αντοχής**
  - 312.1 Περιοχή Σταδίου
  - 312.2 Ζώνη Εκκίνησης
  - 312.3 Ζώνη Τερματισμού
  - 312.4 Ζώνη Αλλαγής Σκυτάλης
  - 312.5 Κουτιά Αλλαγής Εξοπλισμού
  - 312.6 Συνθήκες Εργασίας
  - 312.7 Πρόσθετες Εγκαταστάσεις
  - 312.8 Τρέχουσες Εγκαταστάσεις Πληροφοριών
  
- 313 Επίσημες Δηλώσεις Συμμετοχής**
  - 313.1 Διαδικασία
  - 313.2 Λήψη επίσημων στοιχείων Εισόδου για ένα Συγκεκριμένο Αγώνισμα
  - 313.3 Καθυστερημένες Δηλώσεις
  - 313.4 Αντικαταστάσεις
  - 313.5 Ομαδοποιήσεις
  
- 314 Εκκινήσεις**
  - 314.1 Βασικές Αρχές
  - 314.2 Κλήρωση
  - 314.3 Χειροκίνητη Κλήρωση
  - 314.4 Ηλεκτρονική Κλήρωση
  - 314.5 Καθορισμός Σειράς Εκκίνησης με Χρήση Βαθμών
  - 314.6 Ειδικές Ομάδες
  - 314.7 Νούμερα Εκκίνησης
  
- 315 Διαδικασία Εκκίνησης**
  - 315.1 Τύποι Εκκινήσεων
  - 315.2 Διαδικασία Διαλειμματικής Εκκίνησης
  - 315.3 Διαδικασία Ομαδικής Εκκίνησης
  - 315.4 Διαδικασία Εκκίνησης με Μειονέκτημα Χρόνου
  - 315.5 Διαδικασία Εκκίνησης με Ομάδες αθλητών
  - 315.6 Καθήκοντα των Κριτών Εκκίνησης
  - 315.7 Συνέπειες Λανθασμένων Εκκινήσεων
  - 315.8 Σήμανση των Πέδιλων
  - 315.9 Θερμοκρασίες

- 316** Χρονομέτρηση
- 317** Αποτελέσματα
- 317.1 Υπολογισμός των αποτελεσμάτων
- 317.2 Δημοσίευση των αποτελεσμάτων

## **Γ. Τύποι Αγωνισμάτων**

### **321. Αγωνίσματα Διαλειμματικών Εκκινήσεων**

- 321.1 Ορισμός
- 321.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
- 321.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
- 321.4 Διαδικασία Εκκίνησης
- 321.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
- 321.6 ΕΕ και Ενστάσεις

### **322. Αγωνίσματα Ομαδικών Εκκινήσεων**

- 322.1 Ορισμός
- 322.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
- 322.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
- 322.4 Διαδικασία Εκκίνησης
- 322.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
- 322.6 ΕΕ και Ενστάσεις

### **323. Σκίαθλον**

- 323.1 Ορισμός
- 323.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
- 323.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
- 323.4 Διαδικασία Εκκίνησης
- 323.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
- 323.6 ΕΕ και Ενστάσεις

### **324. Καταδίωξη (Pursuit)**

- 324.1 Ορισμός
- 324.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
- 324.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
- 324.4 Διαδικασία Εκκίνησης
- 324.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα

- 324.6 ΕΕ και Ενστάσεις
- 325. Ατομικό Σπριντ (Sprint)**
  - 325.1 Ορισμός
  - 325.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
  - 325.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
  - 325.4 Διαδικασία Εκκίνησης
  - 325.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
  - 325.6 ΕΕ και Ενστάσεις
- 326 Ομαδικό Σπριντ (Team Sprint)**
  - 326.1 Ορισμός
  - 326.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
  - 326.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
  - 326.4 Διαδικασία Εκκίνησης
  - 326.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
  - 326.6 ΕΕ και Ενστάσεις
- 327 Σκυταλοδρομίες**
  - 326.1 Ορισμός
  - 326.2 Προετοιμασία Πιστών και Σταδίου
  - 326.3 Εγγραφές - Αντικαταστάσεις
  - 326.4 Διαδικασία Εκκίνησης
  - 326.5 Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα
  - 326.6 ΕΕ και Ενστάσεις
- Δ. Οι Αγώνες και οι Αθλητές**
  - 341 Απαιτήσεις από τους Αθλητές**
    - 341.1 Κατηγορίες
  - 342 Ιατρικές Εξετάσεις**
    - 342.1 Κατάσταση Υγείας
  - 343 Υποχρεώσεις των Αθλητών**
    - 343.10 Προσπέραση
    - 343.11 Εξοπλισμός Αλλαγής
    - 343.12 Αλλαγή Σκυταλοδρομίας
    - 343.13 Επικάλυψη (Overlapping)
  - 344 Υποχρεώσεις των Στελεχών**

## **Ε. Απαγόρευση Εκκίνησης, Κυρώσεις**

### **351 Απαγόρευση Εκκίνησης**

### **352 Κυρώσεις**

- 352.1 Διαδικασία
- 352.2 Αποβολή
- 352.3 Αναστολή Συμμετοχής
- 352.4 Ποινή Χρόνου
- 352.5 Έγγραφο Επίπληξη
- 352.6 Λεκτική Επίπληξη
- 352.7 Χρηματικό Πρόστιμο

## **ΣΤ. Ενστάσεις και Εφέσεις**

### **361 Ενστάσεις**

- 361.1 Τύποι Ενστάσεων
- 361.2 Τόπος Υποβολής
- 361.3 Προθεσμίες για την Υποβολή
- 361.4 Μορφή Διαμαρτυρίας
- 361.5 Εξουσιοδότηση
- 361.6 Διακανονισμός της Ένστασης από την ΕΕ

### **362 Δικαίωμα Έφεσης**

- 362.1 Η Προσφυγή
- 362.2 Η Αναβολή της Επίδρασης
- 362.3 Η Υποβολή

## **Ζ. Αγώνες Μαζικών Λαϊκών Δρόμων**

### **380 Ορισμός**

- 380.1 Αγωνίσματα

### **381 Συμμετοχές και Αθλητές**

- 381.1 Δηλώσεις Συμμετοχής
- 381.2 Άδειες
- 381.3 Ειδικές Ομάδες
- 381.4 Ομαδοποιήσεις

- 381.5 Αποτελέσματα
- 381.6 Αθλητές
  
- 382 Πληροφορίες**
- 382.1 Ανακοινώσεις
- 382.2 Πληροφορίες για τους Αθλητές
  
- 383 Jury**
- 383.1 Η ΕΕ
  
- 384 Η Πίστα (Στίβος)**
- 384.1 Πλάτος
- 384.2 Ζώνης Εκκίνησης
- 384.3 Ζώνης Τερματισμού
- 384.4 Προετοιμασία Πίστας
- 384.5 Σήμανση και Μέτρηση
- 384.6 Σταθμός Ανεφοδιασμού
- 384.7 Σχέδιο Πίστας
- 384.8 Δώρο για τους σπρίντερ
  
- 385 Έλεγχος**
- 385.1 Διαδικασία Ελέγχου
  
- 386 Ιατρική και Ασφάλεια**
- 386.1 Ιατρικός Λειτουργός
- 386.2 Σχεδιασμός
- 386.3 Εξάσκηση - προπόνηση
- 386.4 Σταθμοί Πρώτων Βοηθειών
  
- 387 Προφυλάξεις από τον Κρύο Καιρό**
- 387.1 Ιστορικό
- 387.2 Μεταξύ μείον 15° και μείον 25° C
- 387.3 Χαμηλότερα από μείον 25° C
- 387.4 Προφυλάξεις από τον ζεστό καιρό
  
- 388 Διαδικασία Ακύρωσης**
- 388.1 Πολιτική
  
- 389 Κανονισμοί Αγώνων**
- 389.1 Θεμελιώδεις κανόνες

## Η. Αγώνες Ρόλλερσκι

<b>396</b>	<b>Ρολλερσκι Αγώνες</b>
396.1	Ορισμός Κανονισμών Ρόλλερσκι
396.2	Αγωνιστικός Εξοπλισμός
396.3	Τύποι Αγωνισμάτων και Πρόγραμμα
396.4	Σχεδιασμός πρότυπων πιστών
396.5	Γενικές προετοιμασίες Στίβων
396.6	Υποχρεώσεις των Αθλητών
396.7	Σταθμοί Ανεφοδιασμού
396.8	Απαιτήσεις Έναρξης και Τερματισμού
396.8.2	Απαιτήσεις Ζώνης Τερματισμού
396.9	Χρονομέτρηση
396.10	Ζώνη Αλλαγής



### **300 Αγώνες Σκι Δρόμων Αντοχής**

300.1 Όλοι οι αγώνες Δρόμων Αντοχής που επικυρώνονται από την ΕΟΧΑ οργανώνονται με βάση τους κανονισμούς των ακόλουθων εκδόσεων: ΚΑΧ – πρώτο μέρος (200οι), δεύτερο μέρος (300οι) και το ετήσιο Οδηγό Οργάνωσης Αγώνων Δρόμων Αντοχής που εγκρίνεται από την Τεχνική Επιτροπή Βορείων Αθλημάτων και το Δ.Σ. της ΕΟΧΑ.

#### **A. Οργάνωση**

### **301 Η Οργανωτική Επιτροπή**

Για την οργάνωση ενός αγώνα θα πρέπει να διοριστεί η Οργανωτική Επιτροπή. Για την σύνθεση της βλέπε άρθρο 206.

### **302 Η Επιτροπή του αγώνα και τα Καθήκοντα της**

302.1 Η Επιτροπή του αγώνα, η οποία ορίζεται από την Ο.Ε. είναι υπεύθυνη για την τεχνική πλευρά του αγώνα. Αποτελείται από ειδικούς που έχουν ιδιαίτερα καλές γνώσεις για την εκπλήρωση των καθηκόντων που τους ανατίθεται. Σε κάθε στέλεχος ανατίθεται μια συγκεκριμένη εργασία. Τα στελέχη πρέπει να διακρίνονται εύκολα από την στολή, τα περιβραχιόνια ή τα διακριτικά τους. Όλα τα στελέχη πρέπει να είναι στις θέσεις τους έγκαιρα και να διαπιστώσουν πριν από τον αγώνα ότι όλα είναι εντάξει.

302.2 **Τα Στελέχη των Αγώνων είναι:**

- Ο Έφορος των αγώνων, ο οποίος προεδρεύει και ορίζει τα στελέχη
- Ο Γραμματέας των Αγώνων
- Ο Έφορος Στίβου (πίστας)
- Ο Έφορος Χρονομετρών και Υπολογιστών
- Ο Έφορος Σταδίου
- Ο Έφορος Τάξης και Ασφάλειας

Ο Έφορος αγώνων αν κριθεί απαραίτητο, μπορεί να ορίσει και άλλα στελέχη.

### **302.3 Τα στελέχη των αγώνων και τα καθήκοντα τους.**

302.3.1 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 ΕΟΧΑ.
- 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

### 302.3.2 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.

### 302.3.3 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 ΕΟΧΑ.
- 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 πέδινων, 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.

### 302.3.4 Ο Έφορος ελέγχου και ασφάλειας

- Αναφέρεται στον έφορο αγώνων
- Συντονίζει τις δραστηριότητες με τους εφόρους Σταδίου και Στίβου
- 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

### 302.3.5 Ο Έφορος χρονομετρών και υπολογισμών

- Αναφέρεται στον έφορο αγώνων
- Είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση και το συντονισμό των στελεχών που εργάζονται στο χώρο τερματισμού και χρονομέτρησης.
- Επιβλέπει τους χρονομέτρες ηλεκτρονικούς και χειρός, των ενδιάμεσων χρόνων και τους υπολογισμούς των τελικών χρόνων.
- Ελέγχει τις εργασίες των αφέτη, κριτή τερματισμού, διαιτητή αφετηρίας και τερματισμού μαζί με τον έφορο Σταδίου
- Επιβλέπει την υπηρεσία πληροφόρησης αποτελεσμάτων και πληροφοριών
- Επιβλέπει την προετοιμασία της έκθεσης των αποτελεσμάτων και την προώθηση της για έλεγχο στον Τ.Ε.
- Επιβλέπει την προώθηση των επίσημων αποτελεσμάτων στην ΕΟΧΑ.

### 302.3.6 Ο Έφορος σταδίου

- Αναφέρεται στον έφορο αγώνων
- Είναι υπεύθυνος για όλες τις δραστηριότητες στο στάδιο. Περιλαμβάνει την μετακίνηση των αθλητών στη εκκίνηση, μαρκάρισμα, εμπορικά σήματα, έλεγχο μαρκαρίσματος στον τερματισμό, έξοδο των αθλητών από τον τερματισμό, υποστήριξη αντι-ντόπινγκ.
- Είναι υπεύθυνος για την περίφραξη και τη σωστή σήμανση του σταδίου
- Επιβλέπει την τοποθέτηση των γραμμών εκκίνησης και τερματισμού
- Επιβλέπει την προετοιμασία του στίβου
- Επιβλέπει με τον έφορο έλεγχο την αποτελεσματική προσέγγιση του σταδίου και τον έλεγχο των αθλητών, τεχνικών και εκπροσώπων των ΜΜΕ
- Προετοιμάζει τη μικτή ζώνη στον τερματισμό

302.3.7 Άλλα στελέχη των αγώνων είναι

### 302.3.7.1 Ο Έφορος Πληροφοριών

- Συνεργάζεται με τον Έφορο Αγώνων, τον Έφορο Στίβου και Τάξης, για την εξασφάλιση κατάλληλων θέσεων για τους δημοσιογράφους, φωτογράφους και τους σχολιαστές ραδιόφωνου και τηλεόρασης. Όλοι οι παραπάνω πρέπει να έχουν περίοπτη θέση στους αγώνες χωρίς όμως να ενοχλούν την οργάνωση.
- Είναι υπεύθυνος για την παροχή σωστών πληροφοριών στον τύπο, το ραδιόφωνο και την τηλεόραση, καθώς και για την σωστή λειτουργία των μεγαφωνικών εγκαταστάσεων στο χώρο Αφετηρίας – Τερματισμού.

### 302.3.7.2 Ο Έφορος Ιατρικών Υπηρεσιών

- Είναι υπεύθυνος για την οργάνωση παροχής ιατρικών υπηρεσιών και πρώτων βοηθειών και για τη γρήγορη μεταφορά ασθενή στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

## 303 Η Ελληνόδικος Επιτροπή και τα καθήκοντα της

303.1 Η Ε.Ε. αποτελείται από τρία (3) μέλη με δικαίωμα ψήφου: Τον Τ.Ε. που είναι πρόεδρος της Ε.Ε. και η ψήφος του είναι καθοριστική σε περίπτωση ισοψηφίας μέσα στην Ε.Ε., τον Έφορο των Αγώνων και έναν εκπρόσωπο της Τεχνικής Επιτροπής Βορείων Αθλημάτων ή ένα αρχηγό σωματείου, ύστερα από πρόταση του εκπροσώπου της ΕΟΧΑ. Η ΤΕΒΑ έχει το δικαίωμα της αύξησης μέχρι πέντε του αριθμού των μελών της Ε.Ε.

### 303.2 Ο ρόλος του Τεχνικού Εκπροσώπου (Τ.Ε.)

- 303.2.1 ΟΤ.Ε. είναι εκπρόσωπος της Ε.Ο.Χ.Α. στον Οργανωτική Επιτροπή του Αγώνα και αποτελεί την εγγύηση ότι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Κ.Α.Χ. Ο Τ.Ε. θα πρέπει να κατέχει έγκυρη άδεια Τεχνικού Εκπροσώπου ΕΟΧΑ. Ο Τ.Ε. έχει την υπευθυνότητα να αξιοποιεί, καθοδηγεί και να ελέγχει τα μέλη της Ε.Ε.
- 303.2.2 Ορισμός
- 303.2.2.1 Στους αγώνες ΠΑΧ τα μέλη της Ε.Ε. θα πρέπει να κατέχουν έγκυρη άδεια Τεχνικού Εκπροσώπου ΕΟΧΑ ή να έχουν παρακολουθήσει τα τελευταία δύο έτη, πριν την διεξαγωγή του αγώνα, ένα τουλάχιστον επιμορφωτικό σεμινάριο των ΤΕ της ΕΟΧΑ.
- 303.2.2.2 Ο Τ.Ε. ορίζεται από την Ε.Ο.ΧΑ με πρόταση της ΤΕΒΑ για όλους τους αγώνες του ετήσιου εθνικού προγράμματος και δεν πρέπει, προκειμένου για τους ΠΑΧ και τα Κ.Ε. να είναι μέλος του οργανωτή συλλόγου.

### 303.3 Τα καθήκοντα της Ε.Ε.

- 303.3.1 Η Ε. Ε. οφείλει αν διαπιστώσει ότι ο αγώνας οργανώνεται και διεξάγεται σύμφωνα με τους κανόνες της Ε.Ο.Χ.Α. Οι ευθύνες της Ε.Ε. ξεκινούν από τη στιγμή που ορίζεται και τελειώνουν με την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων. Η πρώτη συνάντηση θα πρέπει οργανώνεται πριν την πρώτη επίσημη προπόνηση.
- 303.3.2 Η Ε.Ε. οφείλει να προσδιορίσει και να αποφασίσει:
- Αν ένας αγώνας πρέπει να αναβληθεί, να διακοπεί, να ματαιωθεί, ή ακυρωθεί.
  - 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.Α.
- 303.3.3 Τα μέλη της Ε.Ε. είναι εξουσιοδοτημένα, ειδικά στην διάρκεια της επίσημης προπόνησης και του αγώνα να επιπλήξουν προφορικά αθλητή ή τεχνικό ή μέλος ομάδας και να αποσύρουν τη διαπίστευση του από το συγκεκριμένο αγώνα.
- 303.3.4 Οι αποφάσεις της Ε.Ε. παίρνονται με απλή πλειοψηφία.

### 303.4 Τα καθήκοντα της Ε.Ε. πριν και κατά τη διάρκεια του Αγώνα

- 303.4.1 Τα μέλη της Ε.Ε. οφείλει να είναι φθάσει στον 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. είναι υπεύθυνος αν τα καθήκοντα της Ε.Ε. εκτελούνται και θα πρέπει να μοιράσει τις αρμοδιότητες των μελών της Ε.Ε. ανάλογα με την εμπειρία και τις ικανότητες του καθενός.  
Τα μέλη της Ε.Ε. θα πρέπει να είναι ικανά να κάνουν σκι με όλες τις τεχνικές σε όλη την αγωνιστική διαδρομή.
- 303.4.2 Τα καθήκοντα των μελών της Ε.Ε. πριν την άφιξη στο χώρο των Αγώνων.
- Πρόσκληση
  - Πρόγραμμα αγώνων
  - Δηλώσεις συμμετοχής
  - Σχέδια στίβων και σταδίων
  - Συνθήκες χιονιού, σχέδιο επείγουσας επέμβασης
  - Επισκέψεις στο χώρο των αγώνων (εφ' όσον το απαιτήσει η ΤΕΒΑ)



- 303.4.4 Τα καθήκοντα της Ε.Ε. στη διάρκεια των αγώνων
- Τα μέλη της Ε.Ε. θα πρέπει να είναι στον αγωνιστικό χώρο τουλάχιστον 2 ώρες πριν την έναρξη του αγώνα.
  - Αν μπορεί να ξεκινήσει ο αγώνας σύμφωνα με το αρχικό πρόγραμμα (προετοιμασία σταδίου και πίστας, οι καιρικές συνθήκες, ετοιμότητα ομάδων)
  - Αντικαταστάσεις και καθυστερημένες δηλώσεις συμμετοχής
  - Αλλαγές στην προθέρμανση και στη διαδικασία δοκιμής των πέδινων στην πίστα
  - Απόφαση σχετικά με την περαιτέρω προετοιμασία της πίστας, αναδιάταξης «των ανοιχτηριών» και τη χρήση των περιπολιών εάν είναι απαραίτητο
  - Ενημέρωση των ομάδων για τις αποφάσεις της Ε.Ε.
  - Παρακολούθηση της εκτέλεσης του αγώνα
  - Απόφαση για όλες τις παραβιάσεις που αναφέρθηκαν, συμπεριλαμβανομένων των κανονισμών του ΚΑΧ 207 και καθυστερημένων εκκινήσεων (αν ανωτέρας βίας ήταν ο λόγος για την καθυστέρηση της εκκίνησης)
  - Απόφαση σχετικά με τις έγκυρες ενστάσεις
  - Επίσημα έγγραφα των αποφάσεων της Ε.Ε. μαζί με τα αποδεικτικά στοιχεία στην περίπτωση προσφυγής
  - Έλεγχος αποτελεσμάτων, υπολογισμός ποινής αγώνα, αναγγελία επίσημων αποτελεσμάτων
  - Έλεγχος της έκθεσης χρονομέτρησης στην ΕΟΧΑ
  - Έλεγχος ότι τα επίσημα αποτελέσματα αποστέλλονται στην ΕΟΧΑ
  - Ο /Η Τ.Ε. πρέπει να προετοιμάσει και να αποστείλει την έκθεσή του / της εντός 3 ημερών μετά τον αγώνα στην ΕΟΧΑ και στον οργανωτή σύλλογο.

### **304 Αποζημιώσεις εξόδων**

- 304.1 Όλα τα έξοδα του Τ.Ε. που σχετίζονται με την επίβλεψη και την διεξαγωγή των Αγώνων (για μετακίνηση, ύπνο, φαγητό), καταβάλλονται από τον οργανωτή Σύλλογο ή την ΕΟΧΑ σύμφωνα με τις εκάστοτε αποφάσεις της ΕΟΧΑ.
- 304.2 Στα υπόλοιπα στελέχη των αγώνων καταβάλλεται, από τον οργανωτή σύλλογο ή την ΕΟΧΑ, αποζημίωση σύμφωνα με τις εκάστοτε αποφάσεις της ΕΟΧΑ.

### **305 Συνεδρίαση (σύσκεψη) αρχηγών**

#### **305.1 Διαδικασία**

- 305.1.2 Πριν από κάθε αγώνα οργανώνεται σύσκεψη αρχηγών. Συνήθως πραγματοποιείτε μία ημέρα πριν τον αγώνα
- 305.1.3 Η ημερομηνία, ο χρόνος και ο τόπος της σύσκεψης θα πρέπει να αναγράφεται στο πρόγραμμα αγώνων (προκήρυξη). Ο ΤΕ και ο έφορος αγώνα αποφασίζουν πόσοι εκπρόσωποι από κάθε σωματείο ή ομάδα και πόσοι άλλοι εξουσιοδοτημένοι επίσημοι θα επιτραπούν στη σύσκεψη αρχηγών.
- 305.1.4 Η σύσκεψη αρχηγών καθοδηγείται από τον έφορο Αγώνα
- 305.1.5 Στη σύσκεψη αρχηγών πρόταση προς στην Ε.Ε. μπορεί να υποβληθεί μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον πλειοψηφία στην ψηφοφορία των μελών. Κάθε σωματείο ή ομάδα έχει ένα ψήφο.
- 305.1.6 Όταν είναι αναγκαίο, η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει να διακόψει τη σύσκεψη προσωρινά, με σκοπό να αποφασίσει για μία πρόταση, και στην επανέναρξη της σύσκεψης να ανακοινώσει την απόφασή της.

#### **305.2 Ατζέντα**

- 305.2.1 Μία γραπτή ατζέντα πρέπει να διανέμεται στη σύσκεψη αρχηγών. Θα πρέπει να ετοιμάζεται από τον Γραμματέα του Αγώνα σε συνεργασία με τον Έφορο Αγώνα και τα μέλη της Ε.Ε.

- 305.2.2 Σε όλους τους Πανελληνίους αγώνες και στα κύπελλα Ελλάδος η ατζέντα θα πρέπει να περιέχει τα παρακάτω θέματα:
- Κάλεσμα αρχηγών – εκπροσώπων σωματείων
  - Παρουσίαση των μελών της Οργανωτικής Επιτροπής
  - Παρουσίαση της Ελλανοδικού Επιτροπής ή διορισμός αυτής
  - Δελτίο Καιρού
  - Έλεγχος δηλώσεων συμμετοχής ή ομαδοποίηση των αθλητών
  - Κλήρωση
  - Περιγραφή του σταδίου (είσοδοι, χώρος μαρκαρίσματος, εκκίνηση, τερματισμός, ζώνη αλλαγής για τη σκυταλοδρομία κλπ)
  - Περιγραφή αγωνιστικού στίβου (είσοδοι, χαράξεις, σχέδιο διαδρομής, θέση ενδιάμεσων χρόνων, σταθμοί διατροφής, προβλήματα ασφάλειας, κ.λ.π)
  - Προετοιμασία στίβου
  - Χρόνος, Τόπος και Κανονισμοί για τις δοκιμές των πέδινων
  - Χρόνος και Στίβοι για προετοιμασία και προπόνηση
  - Γενικές πληροφορίες από τον ΤΕ
  - Γενικές πληροφορίες από την Τ.Ε.Β.Α.
  - Γενικές πληροφορίες από τον Οργανωτή Σύλλογο
- 305.2.3 Στη σύσκεψη αρχηγών θα πρέπει να καταγράφονται πρακτικά με όλες τις λεπτομέρειες των θεμάτων που ζητήθηκαν καθώς και όλες τις προτάσεις που έγιναν από τους εκπροσώπους των σωματείων.

## B. Οι αγώνες

### 310 Τύποι αγωνισμάτων και πρόγραμμα

#### 310.1 Πίνακας για τις αποστάσεις και τα μήκη των πιστών

Τύπος αγωνίσματος	Απόσταση (km)	Μήκος πίστας (km)
Διαλειμματικές εκκινήσεις	5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Ομαδικές εκκινήσεις	10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10
Αγώνες Λαϊκοί	Χωρίς περιορισμούς	Χωρίς περιορισμούς
Σκίαθλον	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Καταδίωξη (2ο μέρος)	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Σκυταλοδρομία (ομάδες με 3-4 αθλητές)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5
Ταχύτητα Ατομικό; 1 – 1.8	0.5 – 1.8	
Ταχύτητα Ομαδικό 2x(3-6) x 1 – 1.8	0.5 – 1.8	

Όταν επιλέγετε μια πίστα μικρού μήκους με πολλές στροφές η συνολική απόσταση, ο τύπος αγωνίσματος και το πλάτος της πίστας θα πρέπει να εκτιμούνται.

Τα αγωνίσματα ταχύτητας μπορούν να πραγματοποιηθούν σε περισσότερες από μια στροφές.

#### 310.2 Ορισμός τεχνικών

##### 310.2.1 Κλασική τεχνική

310.2.1.1 Η κλασική τεχνική περιλαμβάνει το διαγώνιο διασκελισμό, τη διπλομπαστουνιά, το ψαροκόκαλο χωρίς τη φάση γλιστρήματος, και τις τεχνικές κατηφόρων και στροφών.

310.2.1.2 Μονό η διπλό πατινάρισμα δεν επιτρέπεται.

310.2.1.3 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.

##### 310.2.2 Ελεύθερη τεχνική

Η ελεύθερη τεχνική περιλαμβάνει όλες τις τεχνικές του αθλήματος.

#### 310.3 Το πρόγραμμα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος

- 310.3.1 Για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σκι Δρ. Αντοχής των κατηγοριών ΑΓΕΝ, το πρόγραμμα πραγματοποιείται σύμφωνα με τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα.
- 310.3.1.1 Διαλειμματικές εκκινήσεις: Άντρες: 15 km K/E,  
Γυναίκες: 10 km K/E,
- Ομαδικές εκκινήσεις: Άντρες: Σκίαθλον 30 km (15 K+15 E), 50 km K/E  
Γυναίκες: Σκίαθλον 15 km (7.5 K+7.5 E), 30 km K/E
- Σκυταλοδρομίες: Άντρες 4 x 10 km (2K/2E) (4 αθλητές / ομάδα)  
Γυναίκες: 4 x 5 km (2K/2E) (4 αθλητές / ομάδα)
- Ατομικό ταχύτητα: 1 – 1.8 km K/E
- Ομαδικό ταχύτητα: 1 – 1.8 km K/E (2 αθλητές / ομάδα)
- 310.3.1.2 Οι σκυταλοδρομίες πραγματοποιούνται με μεικτή τεχνική (2 K + 2 E), οι δύο πρώτες αλλαγές γίνονται με κλασική τεχνική και δύο υπόλοιπες με ελεύθερη.
- 310.3.1.3 Το αγωνιστικό πρόγραμμα των κατηγοριών έφηβων (νεανίδων) και νέων (νέων) είναι ίδιο με τις κατηγορίες αντρών και γυναικών. Το πρόγραμμα των αγώνων καθορίζεται από την ΕΟΧΑ κάθε χιονοδρομική περίοδο και μπορεί να τροποποιηθεί.
- 310.3.2 Για τους ΠΑΧ Παίδων-Κορασίδων (Π-Κ) οι τύποι, οι αποστάσεις και οι τεχνικές είναι:
- Παίδες
- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Ομαδικές ή διαλειμματικές εκκινήσεις | 5 km K/E         |
| Σκυταλοδρομίες (4 αθλητές / ομάδα)   | 4 x 5 km (2K/2E) |
| Ατομικό Sprint                       | 1 – 1.4 km K/E   |
| Ομαδικό Sprint (2 αθλητές / ομάδα)   | 1 – 1.4 km K/E   |
- Κορασίδες
- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Ομαδικές ή διαλειμματικές εκκινήσεις | 5 km K/E         |
| Σκυταλοδρομίες (4 αθλητές / ομάδα)   | 4 x 5 km 2K/2E   |
| Ατομικό Sprint                       | 0.8 – 1.4 km K/E |
| Ομαδικό Sprint (2 αθλητές / ομάδα)   | 0.8 – 1.4 km K/E |
- Παμπαίδες και Παγκορασίδες
- |                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Ομαδικές ή διαλειμματικές εκκινήσεις | 1,5 - 3 km K/E     |
| Σκυταλοδρομίες (4 αθλητές / ομάδα)   | 4 x 1,5 - 3 km K/E |
| Ατομικό Sprint                       | 0.8 – 1.4 km K/E   |
| Ομαδικό Sprint (2 αθλητές / ομάδα)   | 0.8 – 1.4 km K/E   |
- Το πρόγραμμα των αγώνων καθορίζεται από την ΤΕΒΑ κάθε χιονοδρομική περίοδο και μπορεί να τροποποιηθεί.
- 310.3.3 Κύπελλα Ελλάδος, Περιφερειακοί και διάφοροι άλλοι αγώνες μπορούν να διοργανώνονται χωρίς να υπάρχουν περιορισμοί στους τύπους αγωνισμάτων και στις αποστάσεις, με την έγκριση της ΤΕΒΑ και της ΕΟΧΑ.
- Το πρόγραμμα των αγώνων καθορίζεται από την ΕΟΧΑ πριν από κάθε χιονοδρομική περίοδο. Το πρόγραμμα συνήθως συγκροτείται με βάση τους προηγούμενους πίνακες. Οι αποστάσεις και οι τεχνικές αποφασίζονται ετησίως από την ΤΕΒΑ.

## 311 Περιγραφή στίβων Σκι Αντοχής

### 311.1 Κύρια χαρακτηριστικά

- 311.1.1 Η αγωνιστικός στίβος του Σκι Αντοχής πρέπει να σχεδιάζεται έτσι ώστε να εξασφαλίζει την τεχνική, τακτική και φυσιολογική δοκιμασία του κάθε αγωνιζόμενου. Ο βαθμός δυσκολίας θα πρέπει να είναι σύμφωνος με το επίπεδο των αγωνιζόμενων. Ο στίβος θα πρέπει να σχεδιάζεται το δυνατό σε φυσικές διαδρομές, με κυματιστές επιφάνειες και τμήματα με ανηφόρες και κατηφόρες, ώστε να αποφεύγεται η μονοτονία. Όπου είναι δυνατό, η διαδρομή θα πρέπει να χαράσσεται σε δασώδη περιοχή.



Ο ρυθμός δεν θα πρέπει να διακόπτεται από πολλές απότομες αλλαγές στην κατεύθυνση και στις μεγάλες ανηφόρες. Οι κατηφόρες θα πρέπει να σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτελούν πρόκληση στους αγωνιζόμενους. Την ίδια στιγμή, ο αθλητής θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να κάνει σκι στις πιο γρήγορες συνθήκες χιονιού.

- 311.1.2 Γενικά, ο στίβος Σκι Αντοχής θα πρέπει να αποτελείται από:  
 -- Ένα τρίτο (1/3) από λόφους που ορίζονται ως ανωφέρειες με κλίση μεταξύ 9% (1:11) και 18% (1:5,5) και με υψομετρική διαφορά πάνω από 10 m, επιπλέον μπορούν να υπάρχουν κάποιες μικρές ανηφόρες με κλίσεις μεγαλύτερες από 18%  
 — Ένα τρίτο (1/3) εναλλασσόμενο με ποικίλες κλίσεις του εδάφους, μικρές ανωφέρειες και κατωφέρειες με υψομετρική διαφορά από 1-9 m.  
 — Ένα τρίτο (1/3) με ποικίλες κατωφέρειες, που επιτρέπουν καταβάσεις με τη χρήση πολλαπλών τεχνικών.
- 311.1.3 Σε επίσημους αγώνες της ΕΟΧΑ, οι διαδρομές (πίστες) μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνο προς την κατεύθυνση που αρχικά καθορίστηκαν από τις ισχύουσες πιστοποιήσεις.
- 311.1.4 Ο χώρος δοκιμής των πέδινων με τα ίχνη θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο στάδιο αγώνων και στο στίβο προετοιμασίας (προθέρμανσης). Η προετοιμασία του χώρου δοκιμής θα πρέπει να γίνεται με τις ίδιες προδιαγραφές που προετοιμάζεται και ο αγωνιστικός στίβος.
- 311.1.5 Οι πίστες προετοιμασίας θα πρέπει να προετοιμάζονται το δυνατό κοντά στο στάδιο.

### 311.2 Κανονισμοί και όροι για την πιστοποίηση των στίβων (Homologation)

- 311.2.1 Οι αγωνιστικοί στίβοι για την οργάνωση Π.Α.Χ. ΑΓΕΝ θα πρέπει να είναι πιστοποιημένοι επίσημα από τη F.I.S.
- 311.2.2 Οι υπόλοιποι αγώνες μπορούν να διοργανωθούν σε πίστες μη πιστοποιημένες εφόσον
- 311.2.3 έχουν την έγκριση από την ΤΕΒΑ και την ΕΟΧΑ.  
 Οι οργανωτές των αγώνων θα πρέπει να παρέχουν αντίγραφο των πιστοποιημένων πιστών.
- 311.2.4 Ορισμοί
- 311.2.4.1 Η Υψομετρική Διαφορά (HD) είναι η διαφορά στο ύψος μεταξύ του υψηλότερου και χαμηλότερου σημείου του στίβου
- 311.2.4.2 Η Μέγιστη Ανάβαση (MC) είναι η ανηφόρα με την υψηλότερη υψομετρική διαφορά, δηλαδή η μεγαλύτερη ανηφόρα. Η ανηφόρα μπορεί να διακόπτεται από τμήματα με κυματιστές επιφάνειες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 200 μέτρα σε μήκος, ή κατωφέρειες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 10 μέτρα υψομετρικής διαφοράς (PHD).
- 311.2.4.3 Η Συνολική Ανάβαση (TC) αντιπροσωπεύει το σύνολο όλων των ανηφόρων της πίστας.
- 311.2.5 Πρότυπα πιστών Σκι Αντοχής  
 Οι ΥΔ (HD), ΣΑ (TC) και ΜΑ (MC) των πιστοποιημένων πιστών θα πρέπει να είναι μέσα στους ακόλουθους κανόνες.

Μήκος στίβου	HD	MC	TC	Ελάχιστη ανάβαση
Sprint F	μέγιστη 50 m	0 – 30 m	0 – 60 m	
Sprint C	μέγιστη 50 m	10 – 30 m	20 – 60 m	1 ανηφόρα > 15 m
2.5 km	μέγιστη 50 m	30 – 50 m	75 – 105 m	1 ανηφόρα > 25 m
3.3 km	μέγιστη 65 m	30 – 65 m	100 – 135 m	1 ανηφόρα > 25 m
3.75 km	μέγιστη 80 m	30 – 80 m	100 – 150 m	1 ανηφόρα > 30 m
5 km	μέγιστη 100 m	30 – 80 m	150 – 210 m	1 ανηφόρα > 30 m
7.5 km	μέγιστη 125 m	30 – 80 m	200 – 315 m	2 ανηφόρες > 30 m
8.3 km	μέγιστη 125 m	30 – 80 m	210 – 350 m	3 ανηφόρες > 30 m
10 km	μέγιστη 125 m	30 – 80 m	250 – 420 m	3 ανηφόρες > 30 m

- 311.2.6 Πλάτος των Στίβων (πιστών)  
Το πλάτος των στίβων θα πρέπει να είναι σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα.

Κατηγορία	Ελάχιστο πλάτος πίστας			Αγωνίσματα
	Ανηφόρες	Κυματιστές	Κατηφόρες	
A	3 m	3 m	3 m	Κλασική διαλειμματική
B	4 m	4 m	4 m	Ελεύθερη διαλειμματική Σκυταλοδρομία κλασική
C	6 m	6 m	6 m	Ομαδική κλασική, Σκιάθλον κλασική Καταδίωξη κλασική, Σκυταλοδρομία ελεύθερη Sprint Κλασική, Ομαδικό sprint κλασική
D	9 m	9 m	6 m	Ομαδική ελεύθερη Σκιάθλον ελεύθερη Καταδίωξη ελεύθερη, Sprint ελεύθερη
E	12 m	9 m	9 m	Ομαδικό sprint ελεύθερη Σκιάθλον κλασική και ελεύθερη

Οι απαιτήσεις στη μέτρηση του πλάτους των στίβων βασίζονται στην προετοιμασία τους για τους αγώνες χιονοδρομίας.

- 311.2.7 Στους πανελλήνιους αγώνες, το υψηλότερο σημείο της διαδρομής δεν πρέπει να ξεπερνά τα 1800 m.
- 311.2.8 Πίστες με μέγιστη ανάβαση > 25 m και/ή με υψηλότερο σημείο της διαδρομής <1800 δύναται να πιστοποιηθούν με προϋποθέσεις και κατόπιν έγκρισης της EOXA και της FIS.

### 311.3 Προετοιμασία του στίβου

- 311.3.1 Προετοιμασία πριν την αγωνιστική περίοδο.

Οι πίστες πρέπει να προετοιμάζονται πριν το χειμώνα ώστε να διατρέχονται με τουλάχιστον 30cm χιόνι. Πέτρες, ρίζες, θάμνοι, κλαδιά και άλλα παρόμοια, θα πρέπει να απομακρύνονται. Μέρη της διαδρομής που έχουν υποστεί καταστροφές θα πρέπει να επιδιορθώνονται. Ειδική μέριμνα θα πρέπει να λαμβάνεται για τις κατηφόρες.

#### 311.3.2 Γενικές οδηγίες για την προετοιμασία

- 311.3.2.1 Η πίστα θα πρέπει να προετοιμάζεται εξ' ολοκλήρου με μηχανικά μέσα. Αν χρησιμοποιηθούν βαριά μηχανήματα, αυτά θα πρέπει να ακολουθούν όσο γίνεται τη φυσική διαμόρφωση του εδάφους, ώστε να διατηρούνται οι κυματισμοί και οι καμπύλες που υπάρχουν.
- 311.3.2.2 Η πίστα πρέπει να προετοιμάζεται σε τόσο πλάτος σύμφωνα με τις οδηγίες πιστοποίησης και τον τύπο του αγωνίσματος. Η διαδρομή προετοιμάζεται έτσι ώστε οι αθλητές να τρέχουν και να προσπερνούν ανεμπόδιστα. Κυρίως σε κατηφόρες όπου υπάρχουν στροφές η πίστα θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα φαρδιά ώστε να επιτρέπει την αποτελεσματική προετοιμασία.
- 311.3.2.3 Η πίστα θα πρέπει να είναι τελείως προετοιμασμένη πριν την επίσημη προπόνηση, με τη σωστή σήμανση και με τις χιλιομετρικές ενδείξεις στη θέση τους. Τα ίχνη θα πρέπει να είναι προετοιμασμένα όπως και στον αγώνα. Μετά από την επίσημη προπόνηση η πίστα θα πρέπει να προετοιμάζεται εκ νέου.
- 311.3.2.4 Στη διάρκεια του αγώνα, θα πρέπει να διασφαλίζεται η παροχή ιδίων προϋποθέσεων για όλους τους αθλητές. Για να επιτευχθεί αυτό, σε περίπτωση χιονόπτωσης ή δυνατού αέρα, θα πρέπει να υπάρχει ειδική ομάδα εργασίας με σκί, περιφερόμενη, που να διατηρεί την πίστα σε σταθερές συνθήκες. Ένα πλάνο δράσης θα πρέπει να προετοιμάζεται.
- 311.3.2.5 Χρήση τεχνητών μέσων με σκοπό να βελτιωθεί το γλίστρημα στο χιόνι είναι απαγορευμένη. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (π.χ. μη επαρκή χιόνωση) η χρήση χημικών για την συντήρηση του χιονιού επιτρέπεται.

#### 311.3.3 Προετοιμασία για την κλασική Τεχνική

- 311.3.3.1 Ο αριθμός των ίχνών θα αποφασίζεται από την ελλαοόδικο επιτροπή, σύμφωνα με το μήκος, το πλάτος, το προφίλ της πίστας και τον τύπο αγωνίσματος.
- 311.3.3.2 Κανονικά θα πρέπει να χαράσσεται ένα μόνο ζεύγος ίχνών στην ιδανική γραμμή κατεύθυνσης της διαδρομής. Το ίχνος χαράσσεται στο μέσο της πίστας εκτός από τις στροφές.
- 311.3.3.3 Στις στροφές το ίχνος χαράσσεται μόνο στην περίπτωση που τα πέδιλα μπορούν να γλιστρούν ανεμπόδιστα μέσα στο ίχνος. Σε περιπτώσεις που οι στροφές είναι πολύ «κοφτές» και η ταχύτητα πολύ μεγάλη για να μείνει ο αθλητής στα ίχνη, τα ίχνη θα πρέπει να αφαιρούνται. Στις στροφές τα ίχνη θα πρέπει να τοποθετούνται κοντά στους φράχτες έτσι ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα ο αθλητής να κάνει σκι μεταξύ του ίχνους και του φράχτη.
- 311.3.3.4 Για να αποφασιστεί η καταλληλότερη προετοιμασία της πίστας και των ίχνών, ο καλύτερος αθλητής και η μεγαλύτερη πιθανή ταχύτητα θα πρέπει να ληφθούν υπόψη.
- 311.3.3.5 Τα ίχνη θα πρέπει να χαράσσονται με τέτοιο τρόπο ώστε οι δέστρες να μη έχουν επαφή με τα ίχνη και επιδρούν στον έλεγχο και στο γλίστρημα των πέλδων του αθλητή. Η απόσταση των δύο ίχνών θα πρέπει να είναι 17-30 cm, μετρημένα από το κέντρο του κάθε ίχνους. Το βάθος των ίχνών θα πρέπει να είναι 2-5 cm σε όλες τις συνθήκες χιονιού.
- 311.3.3.6 Σε αγωνίσματα που χαράσσονται δύο ζεύγη ίχνών η απόστασή τους θα πρέπει να είναι από 1.00-1.20 m μετρημένη από το μέσο του κάθε ζεύγους ίχνους.
- 311.3.4 Προετοιμασία για την Ελεύθερη Τεχνική**
- 311.3.4.1 Στα αγωνίσματα της ελεύθερης τεχνικής οι πίστες θα πρέπει να είναι «στρωμένες» με πλάτος κατάλληλο για κάθε αγωνιστικό τύπο.
- 311.3.4.2 Η Ε.Ε. αποφασίζει που και πως θα τοποθετηθούν ίχνη στις κατηφόρες.
- 311.4 Σήμανση της διαδρομής (πίστας)**
- 311.4.1 Η σήμανση της διαδρομής θα πρέπει να είναι τόσο ευδιάγνωστη ώστε ο αθλητής ποτέ να μην αμφιβάλει για την κατεύθυνση της. Σημάνσεις και διαφημιστικές πινακίδες από σκληρό υλικό θα πρέπει να τοποθετούνται μόνο στις πλευρές των διαδρομών.
- 311.4.2 Πινακίδες που αναγράφουν τη χιλιομετρική απόσταση θα πρέπει να υπάρχουν σε όλο το μήκος της διαδρομής.
- 311.4.3 Ιδιαίτερη σήμανση θα πρέπει να γίνεται σε κομβικά σημεία και σε στροφές ενώ η περίφραξη αχρησιμοποίητων κομματιών είναι αναγκαία.
- 311.5 Σταθμοί εφοδιασμού**
- 311.5.1 Η οργανωτική επιτροπή θα πρέπει να παρέχει τουλάχιστον ένα σταθμό εφοδιασμό (στο χώρο τερματισμού).
- 311.5.2 Η Ε.Ε. αποφασίζει τον χώρο ή τον περιορισμό των σταθμών εφοδιασμού στην αγωνιστική διαδρομή.
- 311.6 Προστασία της διαδρομής**
- 311.6 Στους ΠΑΧ η περίφραξη των πιστών σε σημεία που μπορούν οι θεατές να παρεμποδίσουν τους αθλητές είναι υποχρεωτικές.
- 311.7 Προπόνηση και επιθεώρηση της πίστας**
- 311.7.1 Οι αθλητές πρέπει να έχουν την δυνατότητα να προπονηθούν και να κάνουν αναγνώριση της πίστας με συνθήκες αγώνος. Αν είναι δυνατόν η πίστα πρέπει να διατεθεί για προπόνηση δύο μέρες πριν από τον αγώνα. Μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις επιτρέπεται η Ε.Ε. να κλείσει την πίστα ή ένα τμήμα της ή να περιορίσει την προπόνηση σε λίγες μόνο ώρες. Αν η πίστα είναι κλειστή, πρέπει να διατεθεί άλλη πίστα για προπόνηση.

## **312 Το Στάδιο Σκι Αντοχής**

### **312.1 Ο χώρος του σταδίου**

- 312.1.1 Το Στάδιο για αγώνες Σκι Αντοχής θα πρέπει να διαθέτει σε αγώνες Π.Α.Χ. και Κ.Ε. ένα καλό σχεδιασμένο χώρο αφετηρίας / τερματισμού.
- 312.1.2 Η διάταξη του Σταδίου θα πρέπει να παρέχει λειτουργικές διευκολύνσεις, διανεμημένα και ελεγχόμενα, με εισόδους - εξόδους, φράχτες και σηματοδοτημένες περιοχές όπου είναι αναγκαίο. Θα πρέπει να προετοιμάζεται έτσι ώστε:
- Οι αθλητές να μπορούν να διέρχονται πολλές φορές.
  - Αθλητές, συνοδοί, δημοσιογράφοι, προσωπικό εξυπηρέτησης και θεατές να φτάνουν εύκολα στους αναφερόμενους χώρους τους.
  - Να υπάρχει αρκετός χώρος για τη διεξαγωγή όλων των αγωνισμάτων

### **312.2 Ζώνη εκκίνησης**

- 312.2.1 Τα πρώτα 50 m αποτελούν τη ζώνη εκκίνησης. Η ζώνη συνήθως χωρίζεται σε διαδρόμους και σε ίχνη κλασσικής μπορούν να χαραχθούν. Ο αριθμός, το πλάτος και το μήκος των διαδρόμων θα πρέπει να καθορίζεται από την Ε.Ε. σύμφωνα με το τύπο αγωνίσματος και το σχέδιο του σταδίου.
- 312.2.2 Οι θέσεις εκκίνησης θα πρέπει να προσαρμόζονται στον τύπο αγωνίσματος

### **312.3 Ζώνη τερματισμού**

- 317.1.1 Τα τελευταία 50-100 m αποτελούν τη ζώνη τερματισμού. Η ζώνη συνήθως χωρίζεται σε διαδρόμους. Αυτοί πρέπει να είναι σηματοδοτημένοι και ιδιαίτερα ορατοί χωρίς όμως οι σημάνσεις να παρεμβαίνουν με τα πέδιλα. Ο αριθμός, το πλάτος και το μήκος των διαδρόμων θα πρέπει να καθορίζεται από την Ε.Ε. σύμφωνα με το τύπο αγωνίσματος και το σχέδιο του σταδίου.
- Η γραμμή τερματισμού πρέπει να είναι ξεκάθαρα σηματοδοτημένοι με χρωματισμένοι γραμμή. Το πλάτος της γραμμής τερματισμού είναι όχι περισσότερο από 10 εκ.
- Η γραμμή ελέγχου είναι χαραγμένη 10-15 μ. μετά την γραμμή τερματισμού. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να βγάλουν τα πέδιλα τους μέχρι μετά την γραμμή ελέγχου. Η παραβίαση θα πρέπει να αναφέρεται στην Ε.Ε.

### **312.4 Ζώνη αλλαγής**

- 312.4.1 Στα ομαδικά αγωνίσματα, η ζώνη αλλαγής θα πρέπει να είναι επαρκώς πλατιά και μακριά, εμφανώς χαραγμένη και τοποθετημένη σε επίπεδο ή ελαφρώς ανηφορικό έδαφος στο χώρο του σταδίου.
- 312.4.2 Το μέγεθος (μήκος και πλάτος) θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στους αγωνιστικούς τύπους και στο διαθέσιμο χώρο του σταδίου.

### **312.5 Κουτιά αλλαγών**

- 312.5.1 Όταν επιτρέπεται η αλλαγή πέδλων, η περιοχή των κουτιών αλλαγής θα πρέπει να είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε ο/η κάθε αγωνιζόμενος/η να έχει δικό του αριθμημένο κουτί αλλαγής η έξοδος του οποίου να ελαχιστοποιεί τη πιθανότητα σύγκρουσης. Ο διάδρομος πέρασμα πρέπει να χαρακτηριστεί έτσι ώστε ο αθλητής που δεν χρησιμοποιεί κουτί αλλαγής να διασχίζει μικρότερη απόσταση.

### **312.6 Συνθήκες εργασίας**

- 312.6.1 Οι συνοδοί των αθλητών και τα μέλη της Ε.Ε. θα πρέπει να έχουν ικανοποιητικές συνθήκες εργασίας. Οι προπονητές, συνοδοί, δημοσιογράφοι και το προσωπικό εξυπηρέτησης θα πρέπει να έχουν συγκεκριμένο χώρο για την αποστολή τους στο στάδιο έτσι ώστε να εργάζονται χωρίς να παρενοχλούν τη διαδικασία εκκίνησης και τερματισμού. Η είσοδος των ατόμων αυτών στο χώρο του στάδιο μπορεί να ρυθμίζεται με διαπιστεύσεις.
- 312.6.2 Η χρονομέτρηση και οι υπολογισμοί θα πρέπει να γίνονται σε ένα κτίριο με καλή ορατότητα της αφετηρίας και του τερματισμού.
- 312.6.3 Σε αγώνες Π.Α.Χ. και Κ.Ε. θα πρέπει να διατίθεται ένας χώρος εργασίας για τα μέλη της Ε.Ε. κοντά στο Στάδιο.
- 312.6.4 Στον υπεύθυνο ιατρό θα πρέπει να διατίθεται θερμαινόμενο δωμάτιο, κοντά στο Στάδιο.

**312.7 Πρόσθετες εγκαταστάσεις**

- 312.7.1 Στους ΠΑΧ θα πρέπει να υπάρχει ελεγχόμενος χώρος προετοιμασίας των αθλητών.
- 312.7.2 Οι τουαλέτες και τα αποδυτήρια για τους αθλητές θα πρέπει να τοποθετούνται κοντά στο Στάδιο. Η πρόσβαση σ' αυτά θα πρέπει να είναι εύκολη από την ζώνη εκκίνησης.

**312.8 Τρέχουσες εγκαταστάσεις πληροφοριών**

- 312.8.1 Ένας πίνακας ανακοινώσεων που να δείχνει τα αποτελέσματα της πληροφορίας της Ε.Ε και Ο.Ε. καθώς και τις θερμοκρασίες χιονιού και αέρος θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο στάδιο. Θα πρέπει να επιδεικνύονται οι θερμοκρασίες για τις ακόλουθες ώρες: 2 ώρες, 1 ώρα και μισή ώρα πριν ξεκινήσει ο πρώτος αθλητής, στην εκκίνηση, μισή και 1 ώρα αφού έχει ξεκινήσει ο πρώτος αθλητής.
- 312.8.2 Οι μετρήσεις των θερμοκρασιών θα πρέπει να γίνονται στο χώρο του σταδίου και σε σημεία που μπορούν να υπάρξουν ιδιαίτερες αποκλίσεις στην θερμοκρασία (στο χαμηλότερο και ψηλότερο σημείο της διαδρομής, σε σημεία που φυσά άνεμος, σε προσήλια και ανήλια μέρη).
- 312.8.3 Μεγάφωνα για τη μετάδοση τρεχουσών πληροφοριών.

**313 Δηλώσεις συμμετοχής (εγγραφές) για τους Οργανωτές****313.1 Διαδικασία**

- 313.1.1 Επίσημες μορφές δηλώσεων συμμετοχής θα πρέπει να στέλνονται στους οργανωτές σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή.

**313.2 Παραλαβή επίσημων δηλώσεων**

- 313.2.1 Τα ονόματα των αθλητών και η ομαδοποίηση πρέπει να παραδίδονται γραπτά στον γραμματέα των αγώνων, δυο ώρες πριν την σύσκεψη αρχηγών
- 313.2.2 Αν ο αρχηγός συλλόγου δεν παραδώσει στον γραμματέα των αγώνων 2 ώρες πριν τη κλήρωση τα ονόματα των αθλητών του και την ομαδοποίηση τους, ο γραμματέας των αγώνων μπορεί να χρησιμοποιήσει την σειρά που είναι εγγεγραμμένοι οι αθλητές από την επίσημη δήλωση συμμετοχής του σωματείου.
- 313.2.3 Όταν η σειρά εκκίνησης καθορίζεται από τους βαθμούς FIS, ο γραμματέας των αγώνων είναι υποχρεωμένος να καταρτίσει τις λίστες με βάση τους βαθμούς FIS του κάθε αθλητή.

**313.3 Καθυστερημένες δηλώσεις**

- 313.3.1 Καθυστερημένες δηλώσεις μπορούν να εισαχθούν από την Ε.Ε. πριν την κλήρωση
- 313.3.2 Καθυστερημένες δηλώσεις δεν μπορούν να εισαχθούν μετά την κλήρωση

**314.4 Εγγραφές (δηλώσεις) αναπληρωματικών**

- 314.4.1 Μετά την κλήρωση οι αναπληρωματικοί μπορούν να αντικαταστήσουν ένα αθλητή μόνο και εφόσον ο αθλητής που κληρώθηκε δεν μπορεί να ξεκινήσει λόγω «ανωτέρας βίας» (τραυματισμός, ασθένεια κ.λπ. βεβαιωμένο από γιατρό) και εφ' όσον η Ε.Ε. επιτρέψει τη συμμετοχή του. Η αντικατάσταση είναι πιθανή μέχρι 2 ώρες πριν την εκκίνηση
- 314.4.2 Η Ε. Ε. μπορεί να αποφασίσει τη συμμετοχή αναπληρωματικού αθλητή σε λιγότερο από 2 ώρες πριν την εκκίνηση αν τραυματιστεί ένας αθλητής στην προθέρμανση και ο τραυματισμός επιβεβαιωθεί από τον γιατρό των αγώνων.
- 314.4.3 Στην περίπτωση που αθλητής πριν τον αγώνα βρεθεί θετικός σε έλεγχο anti-doping δεν μπορεί να αντικατασταθεί.
- 314.4.4 Η σειρά εκκίνησης του αναπληρωματικού αθλητή θα είναι σύμφωνα με το άρθρο για τους αγωνιστικούς τύπους.
- 314.4.5 Αθλητές οι οποίοι είναι στη λίστα εκκίνησης και δεν μπορούν να αγωνιστούν επειδή αρρώστησαν ή για άλλο λόγο, θα πρέπει ο αρχηγός της ομάδας του να ενημερώσει τη γραμματεία τουλάχιστον 30'πρίν την εκκίνηση του αγώνα. Αν κάποιος από τους συγκεκριμένους αθλητές επιλεγεί για anti-doping έλεγχο, θα πρέπει να περάσει τις προβλεπόμενες διαδικασίες ελέγχου.

### 313.5 Ομαδοποίηση

313.5.1 Αν η ομαδοποίηση χρησιμοποιείται για να καθοριστεί η σειρά εκκίνησης, οι αρχηγοί συλλόγων θα πρέπει να μοιράσουν ομοίμορφα τους αθλητές τους στις ομάδες 2 ώρες πριν τον αγώνα. Αν ένας σύλλογος έχει περισσότερους αθλητές από τις ομάδες που υπάρχουν, αυτοί οι επιπλέον αθλητές θα μοιραστούν ανάμεσα στα ομάδες, ένας αθλητής για κάθε σωματείο, κατά την κρίση του αρχηγού. Ο κανόνας αυτός ισχύει και για συλλόγους που έχουν λιγότερους αθλητές από ότι είναι οι ομάδες. Παράδειγμα:

ΤΜΗΜΑΤΑ

ΟΜΑΔΕΣ : I II III IV

ΣΥΛΛΟΓΟΣ Α 10 αθλητές : 2 3 2 3

ΣΥΛΛΟΓΟΣ Β 3 αθλητές : 1 — 1 1

313.5.2 Με 20 ή λιγότερους αθλητές, χρησιμοποιούνται I και II ομάδες. Με 21-40 αθλητές χρησιμοποιούνται I, II, III. Με περισσότερους από 40 αθλητές χρησιμοποιούνται I, II, III, IV. Η κανονική σειρά διάταξης των ομάδων είναι I, II, III, IV.

## 314 Σειρά εκκίνησης

### 314.1 Βασικά

314.1.1 Η σειρά εκκίνησης μπορεί να δημιουργηθεί με κλήρωση, χρησιμοποιώντας βαθμούς FIS ή ΕΟΧΑ, τη βαθμολογία κυπέλλου, σύστημα πρόκρισης ή άλλη μέθοδο.

### 314.2 Κλήρωση

314.2.1 Χειροκίνητη και με υπολογιστή μέθοδοι επιτρέπονται για κλήρωση.

314.2.2 Η κλήρωση επιτυγχάνεται χρησιμοποιώντας τυχαία διπλή επιλογή.

314.2.3 Αν χρησιμοποιείται μέθοδος ομαδοποίησης, τα νούμερα εκκίνησης κληρώνονται ξεχωριστά για κάθε ομάδα. Η κανονική σειρά διάταξης των ομάδων είναι I, II, III, IV. Η ομαδοποίηση των αθλητών δεν αλλάζει στη διάρκεια της κλήρωσης.

314.2.4 Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα σε άλλη ημερομηνία, η κλήρωση επαναλαμβάνεται.

314.2.5 Είναι δυνατό η κλήρωση να γίνει πριν την σύσκεψη αρχηγών με την επίβλεψη της Ε.Ε.

### 314.3 Χειροκίνητη κλήρωση

314.3.1 Σε αυτή τη μέθοδο, κάθε αθλητής λαμβάνει ένα νούμερο από μία ακολουθία καθορισμένη από τον αριθμό των αθλητών στην ομάδα του (π.χ. 23 αθλητές στην ομάδα, ο αθλητής λαμβάνει ένα αριθμό μεταξύ 1 και 23) Στην πρώτη τυχαία επιλογή, ένας από τους αριθμούς 1-23, κληρώνεται. Την ίδια στιγμή, ένα νούμερο εκκίνησης το οποίο έχει προσδιορισθεί σε αυτή την ομάδα κληρώνεται (π.χ. ομάδα 2 με 23 αθλητές θα αγωνιστεί με τα νούμερα 45-67 συμπεριλαμβανόμενα). Το νούμερο που κληρώνεται είναι ο αριθμός εκκίνησης για τον αθλητή του οποίου το νούμερο κληρώθηκε στην πρώτη τυχαία επιλογή. Και για τις δύο τυχαίες επιλογές, μπαλάκια με τα κατάλληλα νούμερα συνήθως κληρώνονται με το χέρι από κλειστό κουτί. Μετά την κλήρωση των δύο νούμερων, τα ονόματα των αθλητών μεταφέρονται από τον πίνακα με τις ομαδοποιήσεις στον πίνακα με τη λίστα εκκίνησης.

### 314.4 Ηλεκτρονική κλήρωση

314.4.1 Η διαδικασία κλήρωσης με τον υπολογιστή θα πρέπει να επιθεωρείται από ένα μέλος της Ε.Ε. με σκοπό την εγκυρότητα της διαδικασίας.

314.4.2 Η μέθοδος αυτή απαιτεί τα ονόματα και οι ομαδοποιήσεις των αθλητών να έχουν εισαχθεί στον υπολογιστή. Το πρόγραμμα απαιτεί τουλάχιστον τέσσερα στάδια απόδοσης στην οθόνη:

- Η λίστα με τους εγγεγραμμένους αθλητές και τα παρεπόμενα νούμερα τους στην ομάδα που εμφανίζεται στην οθόνη.
- Ο υπολογιστής τυχαία επιλέγει το όνομα ενός αθλητή και το προβάλλει στην οθόνη.
- Ο υπολογιστής τυχαία επιλέγει το νούμερο εκκίνησης για κάθε αθλητή.
- Το νούμερο εκκίνησης και το όνομα του αθλητή εμφανίζεται στην οθόνη.

**314.5 Καθορισμός σειράς εκκίνησης με βαθμούς**

314.5.1 Η σειρά εκκίνησης καθορίζεται με βάση τους βαθμούς FIS ή ΕΟΧΑ: απόστασης, σπριντ ή συνολική.

**314.6 Ειδική ομάδα**

314.6.1 Η ειδική ομάδα αφορά αποτελεί μια εξαίρεση και αφορά τους καλύτερους αθλητές.

314.6.2 Ο αριθμός των αθλητών μπορεί να καθοριστεί από την Ε.Ε. και την ΤΕΒΑ σύμφωνα με τους βαθμούς FIS ή ΕΟΧΑ.

314.6.3 Η σειρά εκκίνησης καθορίζεται από την Ε.Ε. ανάλογα με τις χιονοδρομικές συνθήκες και τον τύπο αγώνισματος. Ως βασική αρχή η ειδική ομάδα θα πρέπει να ξεκινά στην πλεονεκτικότερη σειρά.

**314.7 Νούμερα εκκίνησης**

314.7.1 Σχέδιο

Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται αριθμοί διπλής όψεως (μπρος - πίσω) με ευανάγνωστα στοιχεία, χωρίς να εμποδίζουν τον αθλητή. Το μέγεθος, σχήμα ή ο τρόπος «φορέματος» του αριθμού δεν πρέπει να είναι διαφορετικός στους αθλητές. Ο οργανωτής είναι υπεύθυνος για την παράδοση εύχρηστων αριθμών για τους αθλητές. Στα αγωνίσματα με εκκινήσεις ομαδικές, Pursuit και sprint πρέπει να έχουν νούμερα και στις δύο πλευρές κάτω από τα χέρια, αυτό μπορεί να συμβεί, επίσης, και σε άλλα αγωνίσματα.

314.7.2 Νούμερα ποδιών

314.7.2.1 Για τα αγωνίσματα sprint, Pursuit, σκιάθλον και ομαδικών εκκινήσεων απαιτείται η επισύναψη νούμερων στο μηρό του αθλητή το οποίο είναι κοντινότερα στην κάμερα τερματισμού.

314.7.2.2 Για τα αγωνίσματα σκυταλοδρομίας και ομαδικού σπριντ απαιτείται η επισύναψη νούμερων στο μηρό του αθλητή το οποίο είναι κοντινότερα στην κάμερα τερματισμού.

**315 Διαδικασία εκκίνησης****315.1 Τύποι εκκίνησης**

315.1.1 Σε όλους τους αγώνες του εθνικού πρωταθλήματος χρησιμοποιούνται οι εκκινήσεις διαλειμματικές, ομαδικές, με μειονέκτημα, σε ομάδες.

**315.2 Διαδικασία διαλειμματικής εκκίνησης**

315.2.1 Οι διαλειμματικές συνήθως γίνονται με διαφορά 30 και 15 sec για την προκριματική φάση του σπριντ. Ο Τ.Ε. μπορεί να εγκρίνει μικρότερη ή μεγαλύτερη διαφορά ώστε να υπάρχουν δίκαιες συνθήκες για τους αθλητές.

315.2.2 Η διαδικασία αποτελείται από την αντίστροφη μέτρηση 5 δευτ. πριν την εκκίνηση (5-4-3-2-1) και κατόπιν ακολουθεί το σύνθημα εκκίνησης «ΦΥΓΕ» ή «ΠΑΜΕ». Η διαταγή δίνεται προφορικά ή ηχητικά σήματα.

315.2.3 Ο αθλητής θα πρέπει να έχει τα πόδια του πίσω από τη γραμμή εκκίνησης Τα μπαστούνια πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από τη γραμμή και/ή τη μπάρα εκκίνησης.

315.2.4 Ο ακριβής χρόνος εκκίνησης του αθλητή θεωρείται σωστός αν γίνει 3 sec πριν και 3 sec μετά από το σύνθημα εκκίνησης. Μετά από τον χρόνο που είναι γραμμένος στην λίστα (σειρά) εκκίνησης. Αν ξεκινήσει σε χρόνο περισσότερο από 3 sec πριν από το σύνθημα εκκίνησης, τότε η εκκίνηση του θεωρείται λανθασμένη. Αν ξεκινήσει μετά την παρέλευση των 3 sec από το σύνθημα, τότε θα υπολογιστεί ο χρόνος που είναι γραμμένος στην λίστα εκκίνησης.

315.2.5 Ο αθλητής που ξεκινά καθυστερημένα, δεν παρεμβάλλεται στην εκκίνηση άλλων αθλητών

315.2.6 Με την ηλεκτρονική και την χρονομέτρηση χειρός, θα σημειώνεται ο πραγματικός χρόνος εκκίνησης ενός αθλητή, αν η Ε.Ε. αποφασίσει ότι η καθυστερημένη άφιξη του στην αφετηρία έγινε για λόγους «ανωτέρας βίας»

### 315.3 Διαδικασία ομαδικής εκκίνησης

315.3.1 Η ομαδική εκκίνηση θα πρέπει να πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας το σύστημα με γραμμές εκκίνησης με γωνίες όπως το βέλος. Που σημαίνει ότι ο καλύτερος αθλητής με το νούμερο 1 έχει πλεονεκτικότερη θέση από το νούμερο 2 κλπ. Ο κάθε αθλητής θα πρέπει να είναι χωριστά από σταθερή διαλειμματική απόσταση.

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. Οι σημάνσεις των αριθμών εκκίνησης θα πρέπει να τοποθετούνται δεξιά ή στο μέσο των ίχνων.

315.3.2 Η διαδικασία των ομαδικών εκκινήσεων θα ξεκινήσει 2 λεπτά πριν το σινιάλο έναρξης. Σε αυτό το διάστημα δίνονται οδηγίες για την σωστή τοποθέτηση των αθλητών στις θέσεις εκκίνησης τους. Οι οδηγίες αυτές πρέπει να ολοκληρωθούν με τους αθλητές να βρίσκονται στις σωστές θέσεις τους και η προειδοποίηση «**ένα λεπτό για εκκίνηση**» να ακουστεί. Στη συνέχεια θα δίνεται η διαταγή «**30 δευτερόλεπτα για εκκίνηση**». Όταν όλοι οι αθλητές θα είναι ακίνητοι ο επόμενος ήχος θα είναι «**εκκίνηση ή πάμε**» ή ένα σινιάλο.

### 315.4 Διαδικασία εκκίνησης με μειονέκτημα

315.4.1 Η σειρά εκκίνησης και οι διαφορές είναι ίδιες με το αποτέλεσμα του πρώτου αγώνα ή το στάδιο του πρόσφατου αγώνα. Τα δέκατα δευτερολέπτου θα πρέπει να έχουν σβηστεί για καθιερωθεί η σειρά εκκίνησης.

Θέση	Όνομα	Σύλλογος	Χρόνος
1	ΦΑΦΑΛΗΣ Ελευθέριος	MET	25:12.(9)
2	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Στάυρος	ΔΡΑ	25:14.(2)
3	ΜΟΣΧΟΒΑΚΟΣ Γρηγόρης	ΝΑΟ	25:21.(7)

Η λίστα εκκίνησης θα πρέπει να ετοιμαστεί σύμφωνα με το παράδειγμα:

Νο εκκίνησης	Όνομα	Σύλλογος	Χρόνος εκκίνησης
1	ΦΑΦΑΛΗΣ Ελευθέριος	MET	0:00
2	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Στάυρος	ΔΡΑ	0:02
3	ΜΟΣΧΟΒΑΚΟΣ Γρηγόρης	ΝΑΟ	0:09

315.4.2 Στον δεύτερο αγώνα καταδίωξης η Ε.Ε. μπορεί να επιτρέψει ομαδική ή σε τμήματα εκκινήσεις σε αθλητές με καθυστερημένους χρόνους εκκίνησης. Η Ε.Ε. επίσης μπορεί να επιτρέψει να ελαττωθεί ο αριθμός των αθλητών που θα ξεκινήσουν το δεύτερο αγώνα.

315.4.3 Η εκκίνηση με μειονέκτημα γίνεται χωρίς ηλεκτρονική μπάρα. Μια βίντεο κάμερα θα πρέπει να καταγράφει τη διαδικασία εκκίνησης έτσι ώστε η επανάληψη από την Ε.Ε. να είναι εφικτή.

315.4.4 Με σκοπό την ακριβή εκκίνηση, ένα μεγάλο ρόλοι θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε κάθε διάδρομο μαζί με το νούμερο και τον χρόνο εκκίνησης των αθλητών που διέρχονται τον συγκεκριμένο διάδρομο. Ο χώρος εκκίνησης πρέπει να ετοιμαστεί έτσι ώστε δύο ή περισσότεροι αθλητές να ξεκινήσουν πλάι – πλάι.

### 315.5 Διαδικασία εκκίνησης με σειρές

315.5.1 Η περιοχή εκκίνησης είναι προετοιμασμένοι με μια γραμμή εκκίνησης και μια προ-γραμμή η οποία είναι ένα μέτρο πριν την γραμμή εκκίνησης.

315.5.2 Ηλεκτρονική ή/και μηχανική πόρτες εκκίνησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν αν έχουν εγκριθεί από την Ε.Ε.

315.5.3 Οι αθλητές οργανώνονται στην πρώτη γραμμή εκκίνησης, που δίνονται οι οδηγίες. Ο αφέτης δίνει την εντολή «**λάβετε θέσεις**» και οι αθλητές προχωρούν στην γραμμή εκκίνησης και πρέπει να τοποθετήσουν τα μαστούνια τους πίσω από την γραμμή ή την πόρτα εκκίνησης. Όταν όλοι οι αθλητές βρίσκονται στην θέση εκκίνησης ο αφέτης δίνει την εντολή «**έτοιμοι**». Μετά από αυτή την εντολή όλοι οι αθλητές μένουν ακίνητοι σε θέση ετοιμότητας μέχρι ο αφέτης δώσει την εντολή της εκκίνησης.



- 315.5.4 Εκκινήσεις που δε χρησιμοποιούν πόρτες εκκίνησης ακολουθούν την ίδια διαδικασία όπως περιγράφηκε στο προηγούμενο άρθρο.
- 315.5.5 Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να αλλάξουν διάδρομο τα πρώτα 10-15 μ. μετά την γραμμή εκκίνησης.
- 315.7 Λανθασμένες εκκινήσεις**
- 315.7.1 Σε αγώνες που χρησιμοποιούνται διαλειμματικές ή εκκινήσεις με μειονέκτημα ο αθλητής ο οποίος κάνει λάθος εκκίνηση δεν θα καλείται να επιστρέψει στην γραμμή εκκίνησης. Η λανθασμένη εκκίνηση θα πρέπει να αναφέρεται στην Ε.Ε.
- 315.7.2 Σε αγώνες που χρησιμοποιούνται ομαδικές ή εκκινήσεις με σειρές κάθε λάθος εκκίνηση σημαίνει έχει ως αποτέλεσμα την επανεκκίνηση των αθλητών. Ο αφέτης οφείλει να δίνει σινιάλο επανεκκίνησης (δεύτερο πυροβολισμό) και πρέπει να έχει βοηθό τοποθετημένο σε σημείο που να είναι πιθανή η επιστροφή των αθλητών στην εκκίνηση.
- 315.8 Μαρκάρισμα των πέδινων**
- 315.8.1 Το μαρκάρισμα των πέδινων δεν θα πραγματοποιείται εκτός και αν αποφασιστεί πριν τον αγώνα από την Ε.Ε. Για λόγους ελέγχου, ο αθλητής πρέπει να μαρκάρει τα δύο πέδιλα πριν την εκκίνηση του αγώνα. Ο αθλητής πρέπει να πάει στο καθορισμένο σημείο μαρκαρίσματος φορώντας το νούμερο εκκίνησης στον προβλεπόμενο χρόνο.
- 315.6 Καθήκοντα των Στελεχών Αφετηρίας**
- 315.6.1 Ο αφέτης οφείλει να παρέχει την ευκαιρία σε όλους τους να αθλητές ξεκινούν το σωστό χρόνο. Ο βοηθός του αφέτη, τοποθετημένος μερικά μέτρα μακριά από την εκκίνηση θα πρέπει να ενεργήσει ανάλογα σε μια λανθασμένη εκκίνηση να σημειώσει τη παράβαση.
- 315.9 Θερμοκρασία
- 315.9.1 Αν η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη από τους -20 βαθμούς C, μετρημένη στο πιο κρύο σημείο της διαδρομής, ο αγώνας αναβάλλεται ή ακυρώνεται από την Ε.Ε. Με δύσκολες καιρικές συνθήκες (ανέμους, υψηλή υγρασία, ισχυρή χιονόπτωση ή βροχή, και υψηλές θερμοκρασίες) η Ε.Ε. μπορεί να ακυρώσει ή να αναβάλλει τον αγώνα αφού συμβουλευτεί τον γιατρό αγώνων και τους αρχηγούς ομάδων.
- 316 Χρονομέτρηση**
- 316.1 Για όλους τους αγώνες του εθνικού πρωταθλήματος θα πρέπει να χρησιμοποιείτε ηλεκτρονική χρονομέτρηση. Το ηλεκτρονικό χρονόμετρο θα πρέπει πάντα να συνοδεύεται από χρονόμετρο χειρός για ασφάλεια και τα αποτελέσματα διασταυρώνονται μεταξύ των δύο συστημάτων.
- 316.2 Εάν το ηλεκτρονικό χρονόμετρο προσωρινά δεν λειτουργεί τότε υπολογίζονται οι χρόνοι των χρονομέτρων χειρός διορθώνοντας τη διαφορά του μέσου όρου μεταξύ των δύο συστημάτων χρονομέτρησης ηλεκτρονικού και χειρός. Αν οι διακοπές στο ηλεκτρονικό χρονόμετρο είναι συχνές ή ολοκληρωτικά στη διάρκεια του αγώνα, τότε υπολογίζονται για όλους τους αθλητές τα χρονόμετρα χειρός. Όταν τα χρονόμετρα χειρός χρησιμοποιούνται για την έκδοση αποτελεσμάτων, υπολογίζεται ο πραγματικός χρόνος εκκίνησης του κάθε αθλητή.
- 316.3 Όταν χρησιμοποιείται χρονόμετρο χειρός, ο χρόνος υπολογίζεται τη στιγμή που το πρώτο πόδι του αθλητή διασχίσει τη γραμμή τερματισμού.
- 316.4 Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- 316.4.1 Τα ακόλουθα ηλεκτρονικά χρονόμετρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προσδιορίσουν το επίσημο χρόνο τερματισμού
- Ηλεκτρονικό σύστημα χρονομέτρησης με φωτοκύταρα. Το σημείο μέτρησης του φωτός ή φώτο μπάρα δεν πρέπει να είναι σε ύψος μεγαλύτερο από 25 εκ. από την επιφάνεια του χιονιού.
  - Ηλεκτρονικό σύστημα χρονομέτρησης με αναμεταδότες
  - Photo finish σύστημα. Το σημείο μέτρησης είναι θα αποδεικνύεται σύμφωνα με τη σειρά που διέσχισαν τη κάθετη γραμμή τερματισμού οι άκρες των δαχτύλων του μπροστινού ποδιού.

- 316.5 Στην περίπτωση που ο αθλητής έχει πτώση όταν διασχίσει τη γραμμή τερματισμού, ο αθλητής θα έχει εκχωρήσει το χρόνο τερματισμού όπως τα άρθρα 353.1.1 ή 353.1.2, εάν όλα τα μέλη του σώματος του έχουν περάσει τη γραμμή τερματισμού χωρίς εξωτερική βοήθεια.
- 316.6 Για τον υπολογισμό των αποτελεσμάτων όλοι οι χρόνοι εκκίνησης και τερματισμού θα πρέπει να καταγράφονται με ακρίβεια τουλάχιστον 1/100 (0,01). Ο καθαρός χρόνος του κάθε αθλητή καθορίζεται με την αφαίρεση του χρόνου εκκίνησης από το χρόνο τερματισμού. Τα τελικά αποτελέσματα κάθε αθλητή καθορίζονται με ακρίβεια 1/10 (0,1) περικόπτοντας τον υπολογισμένο καθαρό χρόνο. Για παράδειγμα, 38:24.38 γίνεται 38:24.4
- 316.7 Είναι προαιρετικό σε ΠΑΧ να υπάρχουν διαθέσιμες δύο κάμερες, τοποθετημένες στην κάθε πλευρά της γραμμής, η μια από τις οποίες θα πρέπει να είναι τοποθετημένη με γωνία 85° στη γραμμή τερματισμού μπροστά από τον αθλητή. Επιπρόσθετα, συνιστάται να υπάρχει μια τρίτη κάμερα με σκοπό να αναγνωρίζει τα νούμερα από πίσω. Η κάμερα τερματισμού (photo finish camera) πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη στην μπροστινή άκρη της σημαδεμένης γραμμής τερματισμού.
- 316.8 Ο κριτής τερματισμού είναι υπεύθυνος να διατηρεί λίστα με τη σειρά κατάταξης των αθλητών που διασχίζουν τη γραμμή τερματισμού. Είναι υποχρεωμένος να παραδώσει τη λίστα στον έφορο χρονομετρών.
- 316.9 Η έκθεση της χρονομέτρησης του κάθε αγώνα θα πρέπει να στέλνεται στην ΕΟΧΑ.

## **317 Υπολογισμός αποτελεσμάτων**

### **317.1 Υπολογισμός των αποτελεσμάτων**

- 317.1.1 Η διαφορά ανάμεσα στο χρόνο τερματισμού και στο χρόνο εκκίνησης δίνει τον πραγματικό χρόνο του αθλητή.
- 317.1.2 Η κατάταξη των αθλητών που περιλαμβάνονται στη διαδικασία photo finish θα σύμφωνα με τη κατάταξη που διέσχισαν τη κάθετη γραμμή τερματισμού οι άκρες των δαχτύλων του μπροστινού ποδιού.

### **317.2 Δημοσίευση των αποτελεσμάτων**

- 317.2.1 Τα ανεπίσημα αποτελέσματα πρέπει να ανακοινώνονται στον πίνακα αποτελεσμάτων όσο πιο γρήγορα γίνεται μετά τον αγώνα, και να γράφεται ο χρόνος της ανακοίνωσής τους.
- 317.2.2 Τα επίσημα αποτελέσματα πρέπει να αναφέρουν την τελική τους κατάταξη, τους αριθμούς εκκίνησης των αθλητών, τους κωδικούς ΕΟΧΑ, τους ενδιάμεσους χρόνους, τους τελικούς χρόνους και τους βαθμούς αγώνα. Επίσης τον αριθμό των αθλητών, τα ονόματα εκείνων που ξεκίνησαν αλλά δεν τερμάτισαν, την σύνθεση της Ε.Ε., τεχνικά στοιχεία της διαδρομής (μήκος διαδρομής, αριθμός στροφών, υψομετρική διαφορά, μέγιστη ανάβαση, συνολική ανάβαση) καθώς και στοιχεία για την κατάσταση του καιρού και τις θερμοκρασίες χιονιού και αέρος.
- 317.2.3 Ο Γραμματέας των Αγώνων και ο Τ.Ε. υπογράφει τα επίσημα αποτελέσματα επιβεβαιώνοντας έτσι την ορθότητα τους.

## **321 Γ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ**

### **321.1 Αγώνισμα με διαλειμματικές εκκινήσεις**

#### **Ορισμός**

Σε αγώνισμα με διαλειμματικές εκκινήσεις, κάθε αθλητής/τρια ξεκινά σε προκαθορισμένο χρόνο και το τελικό αποτέλεσμα καθορίζεται από τη διαφορά του τελικού και αρχικού χρόνου του/της.

### **321.2 Πίστες και προετοιμασία πιστών**

Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u>	
	Κλασσική τεχνική	Ελεύθερη τεχνική
<b><u>ΠΙΣΤΕΣ</u></b>		
<b>Κατηγορία</b>	A	B
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	1 ή 2 ίχνη στην ιδανική γραμμή	
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνη</b>	1-2 μ.	
<b><u>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</u></b>		
<b>Προετοιμασία</b>	1 διάδρομος	1 διάδρομος
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	1	Όχι
<b>Μήκος ίχνών (από γραμμή εκκίνησης) τέλος από ζώνη εκκίνησης</b>		
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνών</b>		
<b><u>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</u></b>		
<b>Πλάτος</b>	4 μ.	9 μ.
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	3-4 ίχνη	3-4 διαδρόμους (3 μ.)
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνών</b>	1,2 μ.	

321.3

321.3.1

**Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί**

321.3.2

Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι δυνατή.

321.4

Η θέση εκκίνησης του αναπληρωματικού αθλητή θα καθορίζεται από την Ε.Ε.

**Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**

321.5

Η διαδικασία της διαλειμματικής εκκίνησης θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.2)

321.5.1

**Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**

Αν δύο ή περισσότεροι αθλητές έχουν τον ίδιο χρόνο, αυτοί θα έχουν την ίδια σειρά κατάταξης στα επίσημα αποτελέσματα και ο αθλητής με το μικρότερο νούμερο εκκίνησης θα αναγραφεί πρώτος στην λίστα (άρθρο 219.2)

321.6

**Ε.Ε και ενστάσεις**

Όχι ειδικοί κανονισμοί

322

**Αγωνίσματα με ομαδικές εκκινήσεις**

322.1

**Ορισμός**

Σε αγωνίσματα με ομαδικές εκκινήσεις, όλοι οι αθλητές ξεκινούν τον ίδιο χρόνο και το τελικό αποτέλεσμα καθορίζεται από την σειρά κατάταξης τερματισμού των αθλητών.

322.2

**Πίστες και προετοιμασία πιστών**

322.2.1

Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u>	
	Κλασσική τεχνική	Ελεύθερη τεχνική
<b><u>ΠΙΣΤΕΣ</u></b>		
<b>Κατηγορία</b>	C	D
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	4 ίχνη	
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	
<b><u>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</u></b>		
<b>Προετοιμασία</b>	Βέλος	Βέλος
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	Περιττός 5 ή 7	Περιττός 5 ή 7
<b>Μήκος ίχνών (από γραμμή εκκίνησης) 50 – 100 μ.</b>		30-50 μ.
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	Ελάχιστο 1-2 μ.
<b><u>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</u></b>		
<b>Πλάτος</b>	6 μ.	12 μ.
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	3-4 ίχνη	3-4 διαδρόμους (3 μ.)
<b>Απόσταση μεταξύ ίχνών</b>	1,2 μ.	

Δεν υπάρχουν σημεία στη διαδρομή που μπορούν να προκαλέσουν συνοστισμό

- 322.2.3 Αν προβλέπεται αλλαγή των πέδινων, το στάδιο θα πρέπει να είναι έτσι οργανωμένο ώστε οι αθλητές που θα αλλάζουν πέδιλα να διασχίζουν μεγαλύτερη απόσταση από τους αθλητές που δεν θα αλλάξουν.
- 322.2.4
- 322.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί**  
Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι δυνατή.
- 322.3.1 Η θέση εκκίνησης του αναπληρωματικού αθλητή θα καθορίζεται από την Ε.Ε.
- 322.3.2 χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία με την οποία έχει καθιερωθεί η λίστα εκκίνησης. Η θέση του αναπληρωματικού θα είναι μεταξύ των θέσεων (γραμμών) του αθλητή που αντικαθιστά.
- 322.3.3 Ο αναπληρωματικός αθλητής παίρνει το νούμερο εκκίνησης του αθλητή που αντικαθιστά.
- 322.3.4 Η αρχική θέση του αθλητή μένει κενή.
- 322.4 Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**
- 322.4.1 Η διαδικασία της διαλειμματικής εκκίνησης θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.2)
- 322.5 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**
- 322.5.1 Ο κανονισμός της επικάλυψης (overlapping) γενικά θα εφαρμόζεται. Για τους αθλητές που χάνουν μια στροφή αναφέρονται στον κανονισμό 343.13.
- 322.6 Ε.Ε και ενστάσεις**  
Όχι ειδικοί κανονισμοί

## 323 Σκάθλον

### 323.1 Ορισμός

Το σκάθλον είναι ένα σύνθετο αγώνισμα της ομαδικής εκκίνησης με κλασσικής τεχνικής στο πρώτο μέρος, ακολουθούμενος από την υποχρεωτική αλλαγή των πέδινων στα κουτιά αλλαγής στο στάδιο και την χρήση ελεύθερης τεχνικής στο δεύτερο στάδιο.

### 323.2. Πίστες και προετοιμασία πιστών

#### 323.2.2.1 Προτεινόμενα πρότυπα

Στοιχεία	Προετοιμασία για	
	Κλασσική τεχνική	Ελεύθερη τεχνική
<b>ΠΙΣΤΕΣ</b>		
<b>Κατηγορία</b>	C ή E	D ή E
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	4 ίχνη	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>		
<b>Προετοιμασία</b>	Βέλος	
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	Περιττός 5 ή 7	
<b>Μήκος ιχνών (από γραμμή εκκίνησης)</b>	50 – 100 μ.	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1-2 μ.	
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>Πλάτος</b>		12 μ.
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>		3-4 διαδρόμους (3 μ. )
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>		
<b>ΚΟΥΤΙΑ ΑΛΛΑΓΗΣ</b>		
<b>Προτεινόμενο μέγεθος</b>	Μήκος 2 -2,5 μ	Πλάτος 1,2-1,5 μ.

#### 323.2.2 Περιοχή κουτιών αλλαγής

- 323.2.2.1 Στην περιοχή αλλαγής υλικών δεν υπάρχει έλεγχος στην τεχνική
- 323.2.2.2 Η πίστα κατά μήκος της προσέγγισης των κουτιών πρέπει να είναι το ελάχιστο 4 μ. πλάτος.
- 323.2.2.2 Η πίστα στην πλευρά εξόδου των κουτιών πρέπει να είναι το ελάχιστο 6 μ. πλάτος.
- 323.2.2.3 Τα υλικά της ελεύθερης τεχνικής πρέπει να τοποθετηθούν στα κουτιά που έχουν ανατεθεί πριν την έναρξη της ομαδικής εκκίνησης. Άλλος εξοπλισμός δεν επιτρέπεται να αποθηκευτεί στα κουτιά.
- 323.2.2.4 Η αλλαγή του εξοπλισμού πρέπει να γίνει στα κουτιά αλλαγής χωρίς εξωτερική βοήθεια. Τα υλικά που έχουν αλλαχτεί θα πρέπει να μείνουν στα κουτιά μέχρι το τέλος του αγώνα.
- 323.2.2.5 5 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα οι τεχνικοί των ομάδων πρέπει να φύγουν από την περιοχή αλλαγής.

- 323.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί**  
 323.3.1 Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι δυνατή.  
 323.3.2 Η θέση εκκίνησης του αναπληρωματικού αθλητή θα καθορίζεται από την Ε.Ε. χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία με την οποία έχει καθιερωθεί η λίστα εκκίνησης. Η θέση του αναπληρωματικού θα είναι μεταξύ των θέσεων (γραμμών) του αθλητή που αντικαθιστά.  
 323.3.3 Ο αναπληρωματικός αθλητής παίρνει το νούμερο εκκίνησης του αθλητή που αντικαθιστά.  
**323.4** Η αρχική θέση του αθλητή μένει κενή.  
 323.4.1 **Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**  
**323.5** Η διαδικασία της ομαδικής εκκίνησης θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.3)  
**323.5.1 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**  
 Ο κανονισμός της επικάλυψης στροφής (overlapping) γενικά θα εφαρμόζεται. Για τους αθλητές που χάνουν μια στροφή αναφέρονται στον κανονισμό 343.13.  
**323.6 Ε.Ε και ενστάσεις**  
 Όχι ειδικοί κανονισμοί

## 324 Καταδίωξη (Pursuit)

- 324.1 Ορισμός**  
 Το Pursuit είναι ένα σύνθετο αγώνισμα που οι αρχικοί χρόνοι εκκίνησης των αθλητών καθορίζεται από το αποτέλεσμα του προηγούμενου αγώνα και το τελικό αποτέλεσμα καθορίζεται από τη σειρά κατάταξης του τελευταίου αγώνα.  
**324.2 Πίστες και προετοιμασία πιστών**  
 324.2.1 Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u>	
	<u>Κλασσική τεχνική</u>	<u>Ελεύθερη τεχνική</u>
<b>ΠΙΣΤΕΣ</b>		
<b>Κατηγορία</b>	B	C
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	4 ίχνη	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>		
<b>Προετοιμασία</b>	2-5 διάδρομοι	2-5 διάδρομοι
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	1 για κάθε διάδρομο	1 για κάθε διάδρομο
<b>Μήκος ιχνών (από γραμμή εκκίνησης) Τέλος της ζώνης τερματισμού</b>	10 μ.	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	3 μ.	3 μ.
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>Πλάτος</b>	Το ελάχιστο 6 μ.	12 μ.
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	3-4 ίχνη	3-4 διαδρόμους (3 μ.)
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.	

- 324.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί**  
 324.3.1 Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι δυνατή μόνο πριν το πρώτο μέρος του αγώνα.  
**324.4 Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**  
 324.4.1 Η διαδικασία της εκκίνησης με μειονέκτημα θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.4)  
**324.5 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**  
 324.5.1 Ο υπολογισμός του τελικού χρόνου σε ένα αγώνα Pursuit γίνεται από τον συνδυασμό των αποτελεσμάτων του προηγούμενου αγώνα χωρίς τα δέκατα του δευτερολέπτου με τα τελικά αποτελέσματα του δεύτερου αγώνα με τα δέκατα του δευτερολέπτου. Η κατάταξη στον τερματισμό καθορίζει την τελική κατάταξη.  
 324.5.2 Ο κανονισμός της επικάλυψης (overlapping) γενικά θα εφαρμόζεται. Για τους αθλητές που χάνουν μια στροφή αναφέρονται στον κανονισμό 343.13.  
 324.5.3 Στην περίπτωση πολύ άσχημων καιρικών συνθηκών η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει την αναβολή της εκκίνησης ή την ακύρωση του αγώνα. Αν ο αγώνας ακυρωθεί το αποτέλεσμα του πρώτου αγώνα θα υπολογιστεί ως τελικό αποτέλεσμα.  
**324.6 Ε.Ε και ενστάσεις**  
 Όχι ειδικοί κανονισμοί

## 325 Ατομικό Σπρίντ

### 325.1 Ορισμός

Οι ατομικοί αγώνες αποτελούνται από την προκριματική φάση, οργανωμένη με διαλειμματική εκκίνηση, και την τελική φάση. Οι αθλητές που θα επιλεχθούν από τον προκριματική φάση θα αγωνίζονται στην τελική φάση χρησιμοποιώντας γύρους (σειρές) με σταδιακή μείωση του αριθμού των αθλητών.

#### 325.2.1

Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u>	
	<u>Κλασσική τεχνική</u>	<u>Ελεύθερη τεχνική</u>
<b>ΠΙΣΤΕΣ</b>		
<b>Κατηγορία</b>	C	D
<b>Τύχη κλασσικής</b>	4 ίχνη	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>		
<b>Προετοιμασία</b>	Πρόσθετο διάδρομο για το προκριματικό μέρος Εως 6 διαδρόμους για τις τελικές φάσεις	
<b>Τύχη κλασσικής</b>	1 για κάθε διάδρομο	1 για κάθε διάδρομο
<b>Μήκος ιχνών (από γραμμή εκκίνησης)</b>	Τέλος της ζώνης θερματισμού	15 μ.
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,8 μ.	1,8 μ. το ελάχιστο
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>Πλάτος</b>	Το ελάχιστο 6 μ.	12 μ. το ελάχιστο
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	3-4 ίχνη	3-4 διαδρόμους (3 μ. )
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.	

325.2.2 Η αγωνιστική διαδρομή της προκριματικής φάσης πρέπει να χρησιμοποιηθεί και στην τελική.

325.2.3 Τμήματα της διαδρομής θα πρέπει να είναι ευθείες, με μεγάλο πλάτος και μήκος ώστε να υπάρχει δυνατότητα προσπέλασης.

### 325.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί

325.3.2 Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι δυνατή.

325.3.1 Η θέση εκκίνησης του αναπληρωματικού αθλητή θα καθορίζεται από την Ε.Ε.

### 325.4 Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης

Προκριματική φάση

325.4.1.1 Η διαδικασία της διαλειμματικής εκκίνησης πρέπει να χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.4). Η διαλειμματική εκκίνηση μπορεί να είναι 10, 15, 20 ή 30 δευτερόλεπτα

325.4.1.2 Εάν στην προκριματική φάση χρησιμοποιείται διαδρομή με δύο στροφές θα πρέπει γίνονται διαλειμματικές εκκινήσεις με ενδιάμεσα κενά χρόνου.

325.4.1.3 Στην περίπτωση που υπάρχουν αθλητές με τον ίδιο χρόνο στη προκριματική φάση, ο αθλητής με την καλύτερη θέση στους προημιτελικούς προπορεύεται των υπολοίπων και κατατάσσεται σύμφωνα με τους βαθμούς του στα αποτελέσματα της προκριματικής φάσης. Η ισοβαθμία στην προκριματική φάση δεν θα αλλάζει το μέγιστο αριθμό των αθλητών (30/24/16/8).

325.4.2 Τελική φάση (προημιτελικοί, ημιτελικοί και τελικοί)

325.4.2.1 Η διαδικασία της εκκίνησης με σειρές πρέπει να χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.4).

325.4.2.2 Ο τρόπος οργάνωσης των τελικών, συμπεριλαμβανομένου με την έκδοση του μικρού τελικού, γίνεται με τον τρόπο που αποφασίζει η οργανωτική επιτροπή.

325.4.2.3 Στους τελικούς οι θέσεις εκκίνησης καθορίζονται από τα παρακάτω:

- προημιτελικών – τους χρόνους του προκριματικού μέρους
- ημιτελικοί – κατάταξη των προημιτελικών
- τελικοί – κατάταξη την ημιτελικών και χρόνοι προκριματικού μέρους

325.4.2.5 ΠΙΝΑΚΑΣ Α. Προημιτελικοί με 6 αθλητές σε 5 σειρές, το μέγιστο 30

Ανάθεση στις σειρές	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Κατανομή 1 – 20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Κατανομή 21 – 25	21	24	25	22	23
Κατανομή 26 – 30	30	27	26	29	28

Ημιτελικός (12)		Τελικός (6+6)	
S1	S2	B Final	A Final
Q1 #1	Q4 #1	S1 #4	S1 #1
Q1 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #1
Q2 #1	Q5 #1	S1 #5	S1 #2
Q2 #2	Q5 #2	S2 #5	S2 #2
Q3 #2	Q3 #1	S1 #6	S1 #3
R3-1*	R3-2*	S2 #6	S2 #3

Στους αγώνες στους οποίους η χρονομέτρηση των σειρών δεν υφίσταται, η 6<sup>η</sup> θέση των ημιτελικών ανατίθεται από τους αθλητές που τερμάτισαν στην 3<sup>η</sup> θέση των σειρών του προημιτελικού. Ο 3<sup>ος</sup> αθλητής της προημιτελικής σειράς με τον γρηγορότερο χρόνο στην προκριματική φάση (Q R3-1) τοποθετείται στην πρώτη ημιτελική σειρά S1 και ο 3<sup>ος</sup> της προημιτελικής σειράς με το δεύτερο καλύτερο χρόνο (Q R3-2) τοποθετείται στην ημιτελική σειρά S2.

325.4.2.6 ΠΙΝΑΚΑΣ Β. Προημιτελικοί με 4 σειρές, μέχρι 24αθλητές

Ανάθεση σε σειρές	Q1	Q2	Q3	Q4
Κατανομή 1 – 16	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
Επέκταση κατανομής 17 – 20	17	20	18	19
	21 – 24	24	21	23

Ημιτελικοί (8)		Τελικοί (4 + 4)	
S1	S2	B τελικός	A Τελικός
Q1 #1	Q3 #1	S1 #3	S1 #1
Q1 #2	Q3 #2	S1 #4	S1 #2
Q2 #1	Q4 #1	S2 #3	S2 #1
Q2 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #2

325.4.2.7 Στην περίπτωση που ο χρόνος των αθλητών στην τελική φάση υπολογίζεται για την 6<sup>ος</sup> θέσεις των ημιτελικών οι δύο πιο γρήγοροι χρόνοι των αθλητών που τερματίζουν στην 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> θέση στις προημιτελικές σειρές θα προκρίνονται. Ο γρηγορότερος χρόνος τοποθετείται στην σειρά S1 και ο επόμενος στη σειρά S2. Στον τελικό A προκρίνονται με τον ίδιο τρόπο οι δύο αθλητές με τους καλύτερους χρόνους των 3<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> θέσεων των ημιτελικών σειρών. Οι υπόλοιποι αθλητές των ημιτελικών τοποθετούνται στον τελικό B.

- Στην περίπτωση που έχουν ίδιο χρόνο στις σειρές για την 5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> θέση λαμβάνεται υπόψη ο χρόνος της προκριματικής φάσης. Αν ο χρόνος είναι πάλι ίδιος θα υπολογιστούν οι βαθμοί sprint FIS. Αν και στην περίπτωση αυτή υπάρχει ισοβαθμία θα γίνεται κλήρωση.
- 325.4.2.8 Σε αγώνες με λιγότερους από 20 αθλητές στην προκριματική φάση η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τον πίνακα Α με μειωμένη έκδοση ή μπορεί οι αθλητές να τοποθετηθούν στον ημιτελικό ή τελικό.
- 325.4.2.9 Άκυρη εκκίνηση είτε από λάθος του αθλητή, είτε από μηχανική αποτυχία των πυλών εκκίνησης ίσως να δηλωθεί από τον αφέτη. Με τη δεύτερη άκυρη εκκίνηση του οποιοδήποτε αθλητή στην ίδια σειρά, ο αθλητής πρέπει να σταματήσει τον αγώνα. Ο αθλητής θα καταταγεί τελευταίος από τον τελικό, ημιτελικό ή προημιτελικό γύρο (4<sup>ος</sup>, 8<sup>ος</sup>, 16<sup>ος</sup> ή 6,12, 30<sup>ος</sup>).
- 325.5.3 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**
- 325.5.1 Στην προκριματική φάση, οι χρόνοι εκκίνησης και τερματισμού καταγράφονται με ακρίβεια 1/1000 και τα τελικά αποτελέσματα καθορίζονται με ακρίβεια 1/100 του δευτερολέπτου.
- 325.5.2 Προκριματικοί φάση
- 325.5.2.1 Στην περίπτωση που υπάρχουν αθλητές με τον ίδιο χρόνο στη προκριματική φάση, ο αθλητής με την καλύτερη θέση στους προημιτελικούς προπορεύεται των υπολοίπων και κατατάσσεται σύμφωνα με τους βαθμούς του στα αποτελέσματα του προκριματικού μέρους. Στην περίπτωση που κανείς αθλητής δεν προκρίνεται στη φάση των προημιτελικών θα έχουν όλοι οι αθλητές την ίδια κατάταξη στα αποτελέσματα του προκριματικού μέρους.
- 325.5.3 Τελική φάση
- 325.5.3.1 Στην περίπτωση ισοβαθμίας στους προημιτελικούς ή ημιτελικούς (αν δεν υπάρχει Β τελικός), οι οποίοι δε προκρίνονται στον επόμενο γύρο κατατάσσονται στα τελικά αποτελέσματα σύμφωνα με τον χρόνο τους στην προκριματική φάση.
- 325.5.3.2 Σε αγώνισμα sprint με 30 αθλητές στους τελικούς, η λίστα τερματισμού θα διαμορφώνεται όπως ακολούθως:
- |  |  |
|--|--|
| 31 <sup>η</sup> μέχρι το τέλος,<br>26 <sup>η</sup> – 30 <sup>η</sup> θέση, | σύμφωνα με τα αποτελέσματα της προκριματικής φάσης<br>η 6 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης |
| 21 <sup>η</sup> – 25 <sup>η</sup> θέση,                                    | η 5 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης   |
| 16 <sup>η</sup> /17 <sup>η</sup> – 20 <sup>η</sup> θέση,                   | η 4 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης   |
| 13 <sup>η</sup> – 15 <sup>η</sup> /16 <sup>η</sup> θέση,                   | η 4 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης   |
| 7 <sup>η</sup> – 12 <sup>η</sup> θέση,<br>τελικός                          | με βάση την κατάταξη του μικρού τελικού, αν δεν υπάρχει μικρός τελικός   |
- θα προσδιορίζεται σύμφωνα με την κατάταξη στο ημιτελικό και στην προκριματική φάση.
- 325.5.3.3 1<sup>η</sup> – 6<sup>η</sup> θέση, με βάση την κατάταξη του μεγάλου τελικού
- Σε αγώνισμα sprint με 16 αθλητές στους τελικούς, η λίστα τερματισμού θα διαμορφώνεται όπως ακολούθως
- |  |   |
|--|---|
| 17 <sup>η</sup> θέση και πάνω<br>13 <sup>η</sup> -16 <sup>η</sup> θέση     | σύμφωνα με τα αποτελέσματα της προκριματικής φάσης<br>η 4 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης. |
| 9 <sup>η</sup> -12 <sup>η</sup> θέση                                       | η 3 <sup>η</sup> θέση τερματισμού κάθε σειράς του προημιτελικού γύρου θα προσδιορίζεται με βάση την κατάταξη της προκριματικής φάσης  |
| 5 <sup>η</sup> -8 <sup>η</sup> θέση<br>1 <sup>η</sup> -4 <sup>η</sup> θέση | με βάση την κατάταξη του μικρού τελικού<br>με βάση την κατάταξη του μεγάλου τελικού   |
- 325.5.3.5 Με διαφορετικό αριθμό αθλητών στη τελική φάση εφαρμόζονται οι ίδιες αρχές. Στην περίπτωση ισοβαθμίας στους προημιτελικούς ή ημιτελικούς, ο αθλητής με τον καλύτερο χρόνο στο προκριματικό μέρος προηγείται. Αν υπάρχει ισοπαλία στους τελικούς γύρους, Α ή Β τελικούς, οι αθλητές κατατάσσονται στην ίδια θέση στα τελικά αποτελέσματα. 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 του συγκεκριμένου γύρου (θέση 6,12,30 ή 4,8,16).



325.5.3.6 Αν ο αθλητής δεν μπορεί να τερματίσει στη σειρά του λόγω ανώτερης βίας θα καταταγεί τελευταίος στη σειρά του.

### 325.6 ΕΕ και Ένσταση

325.6.1 Στους τελικούς του αγώνισματος του sprint οι ανώνυμες αποφάσεις των μελών της Ε.Ε. εξισώνονται με αποφάσεις της Ε.Ε. ως σύνολο.

325.6.2 Εξαιτίας της πίεσης χρόνου που υπάρχει στην εξέλιξη των τελικών του sprint δεν είναι δυνατό να επιτραπεί η οποιαδήποτε ένσταση. Ενστάσεις μπορούν να γίνουν δεκτές μόνο μετά τους τελικούς.

Στη διάρκεια των προημιτελικών και ημιτελικών το άρθρο 224.7 δεν εφαρμόζεται.

## 326 Ομαδικό σπριντ

### 326.1 Ορισμός

Το ομαδικό σπριντ είναι ένας αγώνας που οργανώνεται σαν σκυταλοδρομία με 2 αθλητές που εναλλάσσονται και πραγματοποιούν 3-6 στροφές ο καθένας. Ο αριθμός και οι αποστάσεις των στροφών θα πρέπει να δημοσιεύονται στην επίσημη πρόσκληση (προκήρυξη) του αγώνα.

### 326.2 Πίστες και προετοιμασία πιστών

326.2.1 Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u> Κλασσική τεχνική	Ελεύθερη τεχνική
<b>ΠΙΣΤΕΣ</b>		
<b>Κατηγορία</b>	C	D
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	4 ίχνη	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.	
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>		
<b>Προετοιμασία</b>	Σχήμα βέλος	Σχήμα βέλος
<b>Ίχνη κλασσικής</b>	Περιττός αριθμός 3-5	Περιττός αριθμός 3-5
<b>Μήκος ιχνών (από γραμμή εκκίνησης)</b>	Τέλος της ζώνης τερματισμού	15 μ.
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.	1,2 μ.
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>		
<b>Πλάτος</b>	6 μ.	12 μ.
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	Το ελάχιστο 4 ίχνη	4 διαδρόμους (3 μ.)
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.	
<b>ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ</b>		
Μήκος 45 μ.	45 μ.	
Πλάτος 9 μ.	15 μ.	

326.2.2 Τμήματα της διαδρομής θα πρέπει να είναι ευθείες, με μεγάλο πλάτος και μήκος ώστε να υπάρχει δυνατότητα για προσπέλασης.

326.2.3 Η ζώνη προετοιμασίας των πέδινων πρέπει να βρίσκεται κοντά στον χώρο αλλαγής. Η ΕΕ αποφασίζει για τον αριθμό των μελών από κάθε ομάδα και την χρήση τραπεζίων προετοιμασίας των πέδινων.

### 326.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί

326.3.1 Τα ονόματα των αθλητών της κάθε ομάδας καθώς και σειρά τους θα πρέπει να κοινοποιηθεί στην ΟΕ το αργότερο 2 ώρες πριν την έναρξη πριν την σύσκεψη αρχηγών.

326.3.2 Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι εφικτή.

326.3.3 Ο αναπληρωματικός αθλητής παίρνει τη θέση του αθλητή που αντικαθιστά. Η διάταξη της ομάδας δεν μπορεί να αλλάξει. Αν ο αναπληρωματικός αθλητής μπει σε άλλη ομάδα, η συγκεκριμένη ομάδα δεν μπορεί να αγωνιστεί.

326.3.4 Σε περίπτωση αντικατάστασης αθλητή κάποιας ομάδας, η ομάδα με τη νέα σύνθεση τοποθετείται στο τέλος της διάταξης εκκίνησης. Η αρχική θέση της ομάδας μένει κενή.

**326.4 Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**

- 326.4.1 Η διαδικασία της ομαδικής εκκίνησης θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.3)
- 326.4.2 Κανονικά 2 ημιτελικοί αγώνες οργανώνονται για να αγωνιστούν στην τελικό. Η κατανομή των ομάδων γίνεται με τις ακόλουθες βασικές αρχές:
- 236.4.2.1 Η καλύτερη ομάδα με βάση τους βαθμούς FIS ή ΕΟΧΑ θα ορίζεται να αγωνιστεί στον ημιτελικό Α. Οι υπόλοιπες ομάδες θα ορίζονται σε συνακόλουθα ζευγάρια από κατάταξη (π.χ. ομάδες 2 και 3, ομάδες 4 και 5) σε εναλλακτικούς ημιτελικούς.
- 326.4.3 Οι ομάδες σε ένα ημιτελικό αγώνα δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τις 15 και τις 10 στον τελικό.
- 326.4.4 Η σειρά των ημιτελικών αγώνων καθορίζεται από κλήρωση.
- 326.4.5 Η σειρά εκκίνησης στους ημιτελικούς ή τελικούς εφόσον δεν πραγματοποιείται ημιτελικός. Η ομάδα με τους λιγότερους βαθμούς FIS ή ΕΟΧΑ έχει το νούμερο ένα κ.ο.κ. Στην περίπτωση ισοβαθμίας η ομάδα που έχει τον αθλητή με τους λιγότερους βαθμούς ξεκινά με το μικρότερο νούμερο εκκίνησης. Αν δεν μπορεί να καθοριστεί με αυτό τον τρόπο η λίστα εκκίνησης, τότε γίνεται κλήρωση.
- 326.4.6 Οι ομάδες που προκρίνονται από τον ημιτελικό τον τελικό γίνεται με τις παρακάτω βασικές αρχές:
- Αν στους ημιτελικούς δεν υπάρχει χρονομέτρηση, οι 5 καλύτερες ομάδες από κάθε ημιτελικό προκρίνονται
  - Αν στους ημιτελικούς υπάρχει χρονομέτρηση, οι 2 πρώτες ομάδες από κάθε ημιτελικό προκρίνονται και οι γρηγορότερες 6 ομάδες από την 3<sup>η</sup> ως 8<sup>η</sup> θέση των ημιτελικών προκρίνονται.
- 326.4.7 Οι θέσεις εκκίνησης στον τελικό καθορίζονται από τα αποτελέσματα των ημιτελικών αγώνων.

**326.5 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**

- 326.5.1 Ο χρόνος των επίσημων αποτελεσμάτων θα υπολογίζεται και θα αναγράφεται με ακρίβεια εκατοστών του δευτερολέπτου (1/100).
- 326.5.2 Ο κανονισμός της επικάλυψης στροφής (overlapping) γενικά θα εφαρμόζεται. Για τους αθλητές που χάνουν μια στροφή αναφέρονται στον κανονισμό 343.13.
- 326.5.3 Τα τελικά αποτελέσματα θα δημοσιεύονται ως εξής:  
Οι ομάδες των τελικών θα τοποθετούνται με βάση την κατάταξη τους στον τελικό. Οι ομάδες των ημιτελικών που δεν προκρίθηκαν θα τοποθετούνται στην τελική κατάταξη έτσι ώστε κάθε ομάδα με την ίδια κατάταξη στους ημιτελικούς θα τους δίνεται κατάταξη για την επόμενη διαθέσιμη θέση στην λίστα αποτελεσμάτων. Π.χ. Οι 6<sup>ες</sup> ομάδες των ημιτελικών παίρνουν την 11<sup>η</sup> και 12<sup>η</sup> θέση ανάλογα από το χρόνο τους στη σειρά των ημιτελικών κ.ο.κ.

**326.6 ΕΕ και Ένσταση**

- 326.6.1 Στους τελικούς του αγωνίσματος του sprint οι ανώνυμες αποφάσεις των μελών της Ε.Ε. εξισώνονται με αποφάσεις της Ε.Ε. ως σύνολο.
- 326.6.2 Εξαιτίας της πίεσης χρόνου που υπάρχει στην εξέλιξη των τελικών του sprint δεν είναι δυνατό να επιτραπεί η οποιαδήποτε ένσταση. Ενστάσεις μπορούν να γίνουν δεκτές μόνο μετά τους τελικούς.
- 326.6.3 Στη διάρκεια των προημιτελικών και ημιτελικών το άρθρο 224.7 δεν εφαρμόζεται.

**327 Σκυταλοδρομίες**

- 327.1 Ορισμός
- 327.1.1 Οι ομάδες σκυταλοδρομίας αποτελούνται από 3 ή 4 αθλητές ή κάθε μία ανάλογα με την προκήρυξη. Στους ΠΑΧ αγωνίζονται τέσσερις αθλητές. Κάθε αθλητής αγωνίζεται μόνο σε ένα σκέλος της σκυταλοδρομίας.
- 327.1.2 Στους ΠΑΧ τα δύο πρώτα τμήματα της σκυταλοδρομίας γίνονται με κλασσική τεχνική στην διαδρομή της κλασσικής ενώ τα δύο υπόλοιπα με ελεύθερη τεχνική στην διαδρομή της ελεύθερης.

**327.2 Πίστες και Στάδιο**

- 327.2.1 Προτεινόμενα πρότυπα

<u>Στοιχεία</u>	<u>Προετοιμασία για</u>		
	Κλασσική τεχνική	Ελεύθερη τεχνική	
<b>ΠΙΣΤΕΣ</b>			
<b>Κατηγορία</b>	B	C	
<b>Ύψην κλασσικής</b>	2 ίχνη		
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	Ελάχιστο 1-2 μ.		
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>			
<b>Προετοιμασία</b>	Σχήμα βέλος	Σχήμα βέλος	
<b>Ύψην κλασσικής</b>	Περιττό αριθμό 5 ή 7	Περιττό αριθμό 5 ή 7	
<b>Μήκος ιχνών (από γραμμή εκκίνησης)</b>	Τέλος της ζώνης τερματισμού	15 μ.	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.	1,2 μ.	
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>			
<b>Πλάτος</b>	6 μ.	12 μ.	
<b>Αριθμός διαδρόμων</b>	Το ελάχιστο 4 ίχνη	4 διαδρόμους (3 μ.)	
<b>Απόσταση μεταξύ ιχνών</b>	1,2 μ.		
<b>ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ</b>			
	Μήκος	30 μ.	30 μ.
	Πλάτος	9 μ.	9 μ.

- 327.2.2 Το μήκος της πρώτης διαδρομής (τμήμα) της σκυτάλης μπορεί να αποκλίνει από τις υπόλοιπες κατά +/- 5% σύμφωνα με το σχέδιο του σταδίου.
- 327.3 Δηλώσεις συμμετοχής- αναπληρωματικοί**
- 327.3.1 Τα ονόματα των αθλητών της κάθε ομάδας καθώς και σειρά τους θα πρέπει να κοινοποιηθεί στην ΟΕ το αργότερο 2 ώρες πριν την έναρξη πριν την σύσκεψη αρχηγών.
- 327.3.2 Σύμφωνα με το άρθρο 313.4 η αναπλήρωση είναι εφικτή.
- 327.3.3 Ο αναπληρωματικός αθλητής παίρνει τη θέση του αθλητή που αντικαθιστά. Η διάταξη της ομάδας δεν μπορεί να αλλάξει.
- 327.3.4 Αν ο αναπληρωματικός αθλητής μπει σε άλλη ομάδα, η συγκεκριμένη ομάδα δεν μπορεί να αγωνιστεί.
- 327.3.5 Η αρχική θέση της ομάδας μένει κενή.
- 327.4 Σειρά εκκίνησης και διαδικασία εκκίνησης**
- 327.4.1 Η διαδικασία της ομαδικής εκκίνησης θα χρησιμοποιηθεί (άρθρο 315.3)
- 327.4.2 Τα νούμερα εκκίνησης των ομάδων καθορίζονται ύστερα από κλήρωση.
- 327.4.3 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.
- 327.4.4 Χρησιμοποιούνται διαφορετικά χρώματα των αριθμών εκκίνησης για κάθε τμήμα της σκυταλοδρομίας. Τα χρώματα αυτά είναι: 1<sup>ο</sup> τμήμα Κόκκινο, 2<sup>ο</sup> τμήμα Πράσινο, 3<sup>ο</sup> τμήμα Κίτρινο, 4<sup>ο</sup> τμήμα Μπλε.
- 327.5 Χρονομέτρηση και αποτελέσματα**
- 327.5.1 Οι ενδιάμεσοι χρόνοι για τα ατομικά τμήματα της διαδρομής καταγράφονται όταν οι αθλητές διασχίζουν τη γραμμή ενδιάμεσων χρόνων. Οι χρόνοι αυτοί αποτελούν τους χρόνους εκκίνησης για τους επόμενους αθλητές.
- 327.5.2 Το σύνολο του χρόνου μιας ομάδας σκυταλοδρομίας είναι ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ της εκκίνησης και του χρόνου όπου ο τελευταίος αθλητής περνά την γραμμή τερματισμού. Η σειρά με την οποία οι τελευταίοι αθλητές των ομάδων περνάνε την γραμμή τερματισμού, είναι η σειρά των ομάδων (κατάταξη).
- 327.5.3 Ο κανονισμός της επικάλυψης στροφής (overlapping) γενικά θα εφαρμόζεται. Για τους αθλητές που χάνουν μια στροφή αναφέρονται στον κανονισμό 343.13.
- 327.6 Ε.Ε. και ενστάσεις**
- Όχι ειδική κανονισμοί.

## Δ. Ο Αγώνας και οι Αθλητές

### 341 Οι αξιώσεις των αθλητών

#### 341.1 Οι κατηγορίες

341.1.1 Η αγωνιστική χρονιά ή χιονοδρομική περίοδος είναι από 1<sup>η</sup> Ιουλίου ως 30<sup>η</sup> Ιουνίου του επόμενου έτους.

341.1.2 Οι άνδρες και οι γυναίκες, στη διάρκεια της χιονοδρομικής περιόδου, θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 21 ετών.

341.1.3 Οι νέοι άντρες και νέες γυναίκες, στη διάρκεια της χιονοδρομικής περιόδου θα πρέπει να είναι ως 23 ετών την αγωνιστική χρονιά (1.1 – 31.12.2019), έτσι θεωρούνται νέοι και νέες:  
— Το 2019 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 1996 ως 1998  
— Το 2020 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 1997 ως 1999  
— Το 2021 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 1998 ως 2000  
— Το 2022 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 1999 ως 2001

Οι έφηβοι και οι νεανίδες, στη διάρκεια της χιονοδρομικής περιόδου θα πρέπει να είναι ως 20 ετών την αγωνιστική χρονιά (1.1 – 31.12.2019), έτσι θεωρούνται έφηβοι και νεανίδες:

— Το 2019 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2003 ως 1999  
— Το 2020 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2004 ως 2000  
— Το 2021 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2005 ως 2001  
— Το 2022 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2006 ως 2002

Οι παίδες (Π) και οι κορασίδες (Κ), στη διάρκεια της χιονοδρομικής περιόδου θα πρέπει να είναι ως 15 ετών την αγωνιστική χρονιά (1.1 – 31.12.2019), έτσι θεωρούνται παίδες και κορασίδες:

— Το 2019 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2004 ως 2006  
— Το 2020 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2005 ως 2007  
— Το 2021 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2006 ως 2008  
— Το 2022 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2007 ως 2009

Οι παμπαίδες και οι παγκορασίδες, στη διάρκεια της χιονοδρομικής περιόδου θα πρέπει να είναι ως 12 ετών την αγωνιστική χρονιά (1.1 – 31.12.2019), έτσι θεωρούνται παμπαίδες και παγκορασίδες:

— Το 2019 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2008 και 2007  
— Το 2020 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2009 ως 2008  
— Το 2021 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2010 ως 2009  
— Το 2022 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν 2011 ως 2010

341.1.4 Κατά γενική αρχή οι παίδες-παμπαίδες & κορασίδες-παγκορασίδες, έφηβοι & νεανίδες και οι νέοι & νέες πρέπει να τρέχουν στην κατηγορία που ανήκουν. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, μπορούν να τρέξουν σε μεγαλύτερες κατηγορίες.

341.1.5 Σε αγωνίσματα κατηγοριών αντρών και γυναικών δεν υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί.

### 342 Ιατρικές εξετάσεις

#### 342.1 Κατάσταση υγείας

342.1.1 Οι σύλλογοι είναι υπεύθυνοι για την υγεία των αθλητών με τους οποίους συμμετέχουν. Ο γιατρός των αγώνων μπορεί να εξετάσει αθλητή μόνο αν το ζητήσει ο ίδιος ή ο αρχηγός της ομάδας του.

### **343 Οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα**

- 343.1 Σε όλες τις προπονητικές και αγωνιστικές καταστάσεις ο αθλητής πρέπει να λειτουργεί με δέουσα προσοχή λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες της πίστας, την ορατότητα και τη συμφόρηση.
- 343.2 Σε όλες τις προπονητικές και αγωνιστικές καταστάσεις πρέπει πάντα να κάνει σκι στην ορισμένη κατεύθυνση της διαδρομής.
- 343.3 Οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν τις ειδικές οδηγίες που εκδίδονται από την ΟΕ και ΕΕ με σκοπό την εξασφάλιση της τάξης στην πίστα, στο στάδιο και στην περιοχή προετοιμασίας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες.
- 343.4 Ο αθλητής είναι υπεύθυνος για την άφιξη στα εκκίνηση και την έναρξη του αγώνα του στον σωστό χρόνο.
- 343.5 Ο αθλητής πρέπει να φορά/χρησιμοποιεί κάθε είδος ταυτοποίησης που παρέχεται από τον οργανωτή.
- 343.6 Οι αθλητές πρέπει να ξεκινήσουν από την αφετηρία και να ακολουθήσουν τα σηματοδομημένα ίχνη, περνώντας από όλους τους ελέγχους.
- 343.6.1 Αν ένας αθλητής κάνει σκι σε λάθος τμήμα ή αφήνει οριοθετημένη διαδρομή, πρέπει να επιστρέψει στο σημείο που έκανε το λάθος. Προκειμένου να το πράξει, ίσως να πρέπει να κάνει σκι σε αντίθετη κατεύθυνση και θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για την διασφάλιση ότι δεν θα παρεμποδίσει ή θα θέσει σε κίνδυνο άλλους αθλητές. Δεν υπάρχει παράβαση σε αυτή την ενέργεια όσο δεν αποκτά πλεονέκτημα και δεν υπάρχει παρεμβολή σε άλλους αθλητές.
- 343.7 Πρέπει να ολοκληρώσουν την διαδρομή με τις δικές τους δυνάμεις χωρίς βοήθεια. Δεν επιτρέπεται βοήθεια από άλλα πρόσωπα που δίνουν ρυθμό (τρέχοντας πίσω ή δίπλα από τους αθλητές) ή τους σπρώχνουν.
- 343.8 Σε αγωνίσματα με κλασσική τεχνική οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τεχνική κλασσική.
- 343.8.1 Στα αγωνίσματα κλασσικής τεχνικής, το μέγιστο μήκος των μπαστουνιών δεν πρέπει να υπερβαίνει το 83% του ύψους σώματος του αγωνιζόμενου. Σε αγώνες ελεύθερης τεχνικής, το μέγιστο μήκος πόλων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 100% του ύψους του αγωνιζόμενου. Το ύψος του σώματος μετράται με τον αθλητή να φορά τις μπότες του σκι από μια επίπεδη επιφάνεια μέχρι την κορυφή της ακάλυπτης κεφαλής. Το μήκος του μπαστουνιού μετράται από το κάτω μέρος (μύτη) του μπαστουνιού μέχρι το υψηλότερο προσάρτημα του ιμάντα. Όλες οι μετρήσεις θα στρογγυλοποιούνται στο πλησιέστερο εκατοστό ως εξής: λιγότερο από 0,5 cm θα στρογγυλοποιείται προς τα κάτω και 0,5 cm και άνω θα στρογγυλοποιείται προς τα πάνω.
- 343.9 Σε όλα τα αγωνίσματα η παρεμπόδιση δεν επιτρέπεται. Αυτή η συμπεριφορά ορίζεται ως σκόπιμη παρεμπόδιση, μπλοκάρισμα, φόρτισμα ή σπρώξιμο άλλου αθλητή με οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή εξοπλισμό του σκι.
- 343.10 Προσπέραση**
- 343.10.1 Στη διάρκεια ενός αγωνίσματος με διαλειμματική εκκίνηση ένας αθλητής που προσπερνάτε από κάποιο άλλο, θα πρέπει να παραμερίζει στην πρώτη ζήτηση.  
Αυτό ισχύει ακόμη και σε αγωνίσματα κλασσικής τεχνικής όπου υπάρχουν διπλά ίχνη και σε αγωνίσματα ελεύθερης τεχνικής που η προσπέραση μπορεί να περιορίσει τη δραστηριότητα του αθλητή που προσπερνάτε.
- 343.10.2 Για όλα τα άλλα αγωνίσματα, όταν συμβαίνει η προσπέραση, οι αθλητές δεν πρέπει να εμποδίζουν ο ένας τον άλλο.  
Την ευθύνη του σωστού προσπεράσματος χωρίς παρεμπόδιση το έχει ο αθλητής που προσπερνάτε. Ο οποίος θα πρέπει να έχει τα πέδιλα του μπροστά από τα πέδιλα από τον αθλητή που τον προσπερνά πριν κάνει σκι στην ιδανική γραμμή.
- 343.11 Σε τμήματα με σηματοδομένους διαδρόμους, οι αθλητές θα πρέπει να διαλέξουν έναν διάδρομο. Ένας αθλητής επιτρέπεται να βγει από τον επιλεγμένο διάδρομο όσο το άρθρο 343.9 εφαρμόζεται.

**343.12 Αλλαγή εξοπλισμού**

- 343.12.1 Στην διάρκεια του αγώνα τα μπαστούνια μπορούν να αλλαχθούν στην περίπτωση που σπάσουν ή καταστραφούν. Στην καλσική τεχνική εαν υπαρξουν αλλαγές στα μπαστούνια θα πρέπει να συμμορφώνονται με το άρθρο 343.8.1.  
Επιτρέπεται η αλλαγή των μπαστουινιών στο αγώνισμα του Σκίαθλον στον χώρο αλλαγής εξοπλισμού.
- 343.12.2 Πέδιλα μπορούν να αντικατασταθούν μόνο αν:
- Τυχόν σπάσει ή χαλάσει η δέστρα του, πράγμα που θα επιβεβαιώνεται με έλεγχο της Ε.Ε. με τά τον αγώνα.
  - Υπάρχουν κουτιά αλλαγής εξοπλισμού (pit boxes) στον συγκεκριμένο αγώνα.
- 343.12.3 Στην περίπτωση αλλαγής εξοπλισμού αυτό θα πρέπει να γίνεται από τον ίδιο - χωρίς βοήθεια από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο – και έξω από τα ίχνη.
- 343.12.4 Όταν παρέχονται κουτιά αλλαγής υλικών για αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων, ο αθλητής μπορεί να αλλάξει τον εξοπλισμό του μια ή περισσότερες φορές. Ο μέγιστος αριθμός περιορίζεται σε:
- 1 φορά το μέγιστο σε αγωνίσματα μέχρι 30 χλμ.
  - 2 φορές το μέγιστο σε αγωνίσματα περισσότερο από 30 χλμ.
- 343.12.5 Όταν παρέχονται κουτιά αλλαγής εξοπλισμού η προσπέραση κατά μήκος των διαδρόμων προσέγγισης των κουτιών επιτρέπεται μόνο στην πλευρά η οποία είναι φαρδύτερη από τα κουτιά.
- 343.12.6 Κέρωμα, καθάρισμα ή ξύσιμο των πέλδων στη διάρκεια των αγώνων δεν επιτρέπεται. όνο σε αγώνισμα κλασσικής τεχνικής ο αθλητής έχει το δικαίωμα να απομακρύνει από τα πέλδω του χιόνι ή πάγο και να προσθέσει κερι αν το κρίνει αναγκαίο. πορεί να χρησιμοποιήσει μόνο υλικά χεριού και η χρήση αυτών γίνεται από τον ίδιο - χωρίς βοήθεια από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο – και έξω από τα ίχνη. Δεν επιτρέπεται να τοποθετήσει κλαδιά ή εργαλεία στην προετοιμασμένη πίστα.
- 343.13 Αλλαγή σκυταλοδρομίας**  
Στα αγωνίσματα της σκυταλοδρομίας, 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. Ο αθλητής που συνεχίζει πρέπει να έρθει στην Ζώνη Αλλαγής, μόνο αφού κληθεί. Οποιαδήποτε μέθοδος σπρωξίματος του αθλητή που ξεκινά απαγορεύεται.
- 343.14 Επικάλυψη στροφής (overlapping)**
- 343.14.1 Στα αγωνίσματα αταδίωξης, Σκίαθλον, Ομαδικές εκκινήσεις, Ομαδικά σπριντ και Σκυταλοδρομίες οι αθλητές ή οι ομάδες, οι οποίοι προσπερνιούνται μια στροφή ή υποδεικνύεται από ένα κριτή να σταματήσει τον αγώνα θα πρέπει να εγκαταλείψει τον αγώνα. Σε όλους τους τύπους αγωνισμάτων οι αθλητές ή ομάδες κατατάσσονται στα τελικά αποτελέσματα (χωρίς χρόνο) σύμφωνα με τη θέση που κατείχαν στο συγκεκριμένο σημείο.
- 343.14.2 Η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει αν εφαρμοστεί ο παραπάνω κανονισμός σε έναν αγώνα.
- 343.15 Η ασύρματη επικοινωνία – σύνδεση μεταξύ αθλητή και στελέχους ή αθλητή με αθλητή στη διάρκεια του αγώνα δεν επιτρέπεται
- 343.16 Οι αθλητές οφείλουν να συμμορφώνονται με τις οδηγίες των στελεχών των αγώνων και δεν επιτρέπεται να αναμιγνύονται στα οργανωτικά των αγώνων.
- 343.17 Οι αθλητές οφείλουν να συμμορφώνονται στις υποδείξεις του ιατρικού προσωπικού και τον ιατρικό κώδικα.

**344 Οι ευθύνες των στελεχών**

- 344.1 Εάν απαιτείται, η Ε.Ε. θα εκδώσει ειδικούς κανονισμούς για όλα τα στελέχη και γενικότερα για κάθε μη αθλητή, οι οποίοι θα εξασφαλίσουν την τάξη στην πίστα, στο στάδιο, στους χώρους δοκιμών και προετοιμασίας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τους αγώνες.
- 344.2 Για την τάξη και τον έλεγχο των αγώνων οι ακόλουθες βασικές αρχές ισχύουν:
- από 5 min πριν την εκκίνηση μέχρι τη στιγμή που περάσουν τα «κλειστήρια» κανένας δεν έχει το δικαίωμα να κυκλοφορεί στην πίστα με πέδιλα στα πόδια. Αυτό το χρονικό διάστημα τα στελέχη θα πρέπει να στέκονται σε συγκεκριμένη θέση έξω από την πίστα χωρίς πέδιλα στα πόδια.
  - όταν τα στελέχη δίνουν πληροφορίες στους αθλητές τους δεν επιτρέπεται να τρέξουν δίπλα τους περισσότερο από 30 m.
  - όταν τα στελέχη προβαίνουν στην παραπάνω ενέργεια δεν πρέπει να εμποδίζουν άλλους αθλητές.
  - όταν παρέχουν ηδύποτα στους αθλητές, οι τεχνικοί πρέπει να διασφαλίσουν ότι δεν θα παρεμποδίσουν αθλητές και θα πρέπει να παραμένουν σε σταθερή θέση.
- 344.3 Με σκοπό την εξασφάλιση καθαρής τηλεοπτικής κάλυψης και για λόγους ασφαλείας κάποια σημεία της διαδρομής μπορεί να είναι κλειστά για όλα τα στελέχη. Επίσης η Ε.Ε. μπορεί να περιορίσει συγκεκριμένα σημεία της διαδρομής για τη χρήση δοκιμής πέδινων και προπόνησης για τους αθλητές πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων. πορεί στα σημεία αυτά να επιτρέψει τη διέλευση στελεχών μόνο με διαπίστευση.
- 344.4 Δοκιμές κεριών και προθέρμανση πριν των αγώνα πρέπει να γίνεται πάντα προς την αγωνιστική κατεύθυνση. Όποιος δοκιμάζει πέδιλα θα πρέπει να εξετάζει την ασφάλεια των άλλων τόσο στην πίστα των αγώνων όσο και στους χώρους προετοιμασίας. Ηλεκτρονικός εξοπλισμός για τη δοκιμή των πέδινων απαγορεύεται να χρησιμοποιείται στη διάρκεια του αγώνα ή της επίσημης προπόνησης.

## Ε. Περιορισμοί στη συμμετοχή, Ποινές

**351 Περιορισμοί στη συμμετοχή**

Σε έναν αθλητή δεν επιτρέπεται να συμμετάσχει σε αγώνα του εθνικού πρωταθλήματος της ΕΟΧΑ για τους εξής λόγους:

- 351.1 Φοράει άσεμνα ονόματα ή/και σύμβολα στα ρούχα του ή στον εξοπλισμό του (άρθρο 206.7) ή συμπεριφέρεται με ανέντιμο τρόπο στην εκκίνηση (άρθρο 205.5).
- 351.2 Παραβιάζει τους κανονισμούς σχετικά με τον εξοπλισμό και τα εμπορικά σύμβολα
- 351.3 Αρνείται να προβεί σε απαιτούμενες ιατρικές εξετάσεις (άρθρο 221.2).
- 351.4 Αν ο αθλητής έχει ξεκινήσει τον αγώνα και καθυστερημένα γίνει αντιληπτό από την Ε.Ε. ότι έχει παραβιάσει έναν από τους παραπάνω κανονισμούς, η Ε. Ε. θα πρέπει τιμωρήσει τον αθλητή.

**352 Ποινές**

### 352.1 Διαδικασία

Μια παραβίαση των ΚΑΧ συμβαίνει, όταν η Ε.Ε. πρέπει να συναντήσει και να αποφασίσει τις κατάλληλες ποινές λαμβάνοντας υπ' όψη τα ακόλουθα:

- Τις ειδικές συνθήκες
- Το κέρδος ή το πλεονέκτημα για τον παραβάτη
- Την αρνητική επίδραση στους άλλους αθλητές
- Την επίδραση στα τελικά αποτελέσματα ή στα ενδιάμεσα αποτελέσματα.
- Το επίπεδο των αγώνων
- Την ηλικία και εμπειρία των αθλητών
- Τη δημοσίευση στο διαδίκτυο των οδηγιών για το ρόλο της Ε.Ε.

352.1.2 Η ακρόαση του παραβάτη μπορεί να οργανωθεί:

- Σε ζήτηση της Ε.Ε.εαν κρίνεται αναγκαίο
- Σε ζήτηση του παραβάτη στην περίπτωση που υποβάλλει ένσταση

352.1.3 Κυρώσεις σε παραβάσεις των κανονισμών τεχνικής μπορούν να δοθούν με την ομόφωνη απόφαση των δύο μελών της Ε.Ε. συμπεριλαμβανομένου του Τ.Ε. και χωρίς αποδεικτικών στοιχείων από βίντεο.

### 352.2 Ακυρώσεις

352.2.1 Ακύρωση του αθλητή θα πρέπει να γίνεται μόνο για παραβάσεις οι οποίες επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα του αθλητή.

352.2.2 Επιπρόσθετα, ο αθλητής θα πρέπει να αποβάλλεται αμέσως όταν:

- Αγωνιστεί κάτω από ψευδείς παραστάσεις
- Βιαιοπραγήσει σε στέλεχος ή ιδιοκτησία ή προκαλεί τραυματισμό ή καταστροφή
- Αγωνιστεί σε περισσότερα από ένα τμήμα της σκυταλοδρομίας (άρθρο 327.1)

352.2.3 Αθλητής ο οποίος λάβει για δεύτερη φορά γραπτή επίπληξη στην ίδια περίοδο ακυρώνεται αυτομάτως.

352.2.4 Σε αγώνες με στάδια (stage events), ένα αδίκημα το οποίο κανονικά επιφέρει ακύρωση μπορεί να αντικατασταθεί με ποινή χρόνου (άρθρο 353.4). Η απόφαση θα είναι της Ε.Ε. αν χρησιμοποιηθεί ακύρωση ή ποινή χρόνου.

352.2.5 Μετά την ακύρωση, το όνομα του αθλητή αναγράφεται στα επίσημα αποτελέσματα με την ένδειξη ακύρωση (DSQ) χωρίς τον χρόνο του.

352.2.6 Στα αγωνίσματα σπριντ (ατομικό και ομαδικό), αν μια παράβαση οδήγησε στην ακύρωση και η παράβαση έχει ως αποτέλεσμα να μην προκριθεί στην επόμενη φάση αθλητής ή ομάδα, η Ε.Ε. μπορεί να επιτρέψει στο αθλητή ή ομάδα να προκριθεί στην επόμενη φάση. Σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής ή η ομάδα θα ξεκινήσουν στην λιγότερο πλεονεκτική θέση.

#### **Αγωνιστική αναστολή (αποβολή)**

352.3 Αγωνιστική αναστολή (αποβολή) μπορεί να συμβεί μόνο σε περιπτώσεις παράβασης, στη διάρκεια της τελικής φάσης του σπριντ ή σε σπριντ με bonus και **σε μαζικούς αγώνες ανοιχτών μαραθωνίων.**

352.3.1

Στους αγώνες σπριντ, η αποβολή από τον αγώνα σημαίνει ότι ο αθλητής θα καταταγεί τελευταίος στην σειρά του και στον γύρο (6<sup>ος</sup> ή 4<sup>ος</sup> στον τελικό, 12<sup>ος</sup> ή 8<sup>ος</sup> στον ημιτελικό και 30<sup>ος</sup> ή 16<sup>ος</sup> στον προημιτελικό.)

352.3.2

Στα αγωνίσματα με ομαδικές εκκινήσεις και στο Σκίαθλον, η αγωνιστική αναβολή σημαίνει ότι ο αθλητής θα υποβιβαστεί από τα αποτελέσματα του σπριντ με bonus.

352.3.3

352.3.4

Σε ανοιχτούς μαραθωνίους η αποβολή σημαίνει ότι ο αθλητής κατατσσεται τελευταίος και ο χρόνος του δεν δημοσιεύεται.

352.3.5

Η αποβολή θα πρέπει πάντα να συνοδεύεται με γραπτή επίπληξη

352.3.6

Σε αγώνες ομαδικού σπριντ, η αποβολή σημαίνει ότι η ομάδα κατατάσσεται τελευταία στη σειρά και στη φάση.



**352.4 Ποινή χρόνου**

- 352.4.1 Παραβάσεις στον χρόνο εκκίνησης θα πρέπει να τιμωρούνται με χρόνο ποινής:
- 352.4.1.1 Σε αγώνισματα με διαλειμματικές εκκινήσεις και προκριματικούς σπριντ, παραβάσεις στον χρόνο εκκίνησης θα πρέπει να τιμωρούνται με ελάχιστο χρόνο ποινής 15 δευτερόλεπτα (ο πραγματικός χρόνος του αθλητή και 15 δευτερόλεπτα ελάχιστη ποινή).
- 352.4.1.2 Σε αγώνισματα με μειονέκτημα εκκίνησης, παραβάσεις στον χρόνο εκκίνησης θα πρέπει να τιμωρούνται με ελάχιστο χρόνο ποινής, το χρόνο που κέρδισε ο παραβάτης (ο χρόνος που τερμάτισε μείον τον χρόνο που κέρδισε) συν 30 δευτερόλεπτα.
- 352.4.2 Σε αγώνες με στάδια (stage events), η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει να αντικαταστήσει την ακύρωση με 3 λεπτά ποινή χρόνου (άρθρο 352.2.4).

**352.5 Γραπτή επίπληξη**

- 352.5.1 Γραπτές επίπληξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για όλες τις παραβάσεις οι οποίες δεν οδηγούν σε ξεκάθαρο πλεονέκτημα για τον παραβάτη.

**352.6 Προφορική επίπληξη**

- 352.6.1 Προφορικές επίπληξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για να πληροφορήσουν έναν αθλητή ότι η τεχνική ή η συμπεριφορά είναι πολύ κοντά να αποτελούν παράβαση των κανονισμών.

**352.7 Χρηματικό πρόστιμο**

- 352.7.1 Χρηματικό πρόστιμο μπορεί να δοθεί σε όλα τα διαπιστευμένα πρόσωπα.
- 352.7.2 Χρηματικά πρόστιμά θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για παραβάσεις των διαφημιστικών και εμπορικών κανονισμών, για μεγάλες πειθαρχικές παραβάσεις στην πίστα, και παράβαση των περιορισμών στην προετοιμασία και δοκιμασία των πέδινων.
- 352.7.3 Στους αθλητές, το χρηματικό πρόστιμο μπορεί επίσης να συνοδεύεται από γραπτή επίπληξη.

## ΣΤ. Ενστάσεις και Εφέσεις

**361 Ενστάσεις****361.1 Τύποι ενστάσεων**

- 361.1.1 Εναντίον συμμετοχής αθλητών ή του αγωνιστικού τους εξοπλισμού
- 361.1.2 Εναντίον της πίστας ή των συνθηκών
- 361.1.3 Εναντίον άλλου αθλητή στελέχους στη διάρκεια του αγώνα
- 361.1.4 Εναντίον στα αποτελέσματα των αγώνων
- 361.1.5 Εναντίον των αποφάσεων της Ε. Ε., εξαιρούνται ακυρώσεις και περιπτώσεων άρθρων 325.6.2 και 326.6.2
- 361.1.6 Εναντίον υπαλληλικών λαθών ή παραβάσεων των ΚΑΧ μετά τον αγώνα

**361.2 Τόπος της υποβολής**

Οι ενστάσεις πρέπει να υποβάλλονται όπως παρακάτω:

- 361.2.1 Ενστάσεις σύμφωνα με τα άρθρα 331.1-377.2.4 και 389.1.1. τοποθετούνται στον επίσημο πίνακα ανακοινώσεων ή ανακοινώνονται στην σύσκεψη αρχηγών.
- 361.2.2 Ενστάσεις εναντίον υπαλληλικών λαθών ή παραβάσεων των ΚΑΧ μετά τον αγώνα, πρέπει να στέλνονται ταχυδρομικός συστημένα μέσω του σωματείου στα γραφεία της ΕΟΧΑ σε διάστημα ενός μηνός μετά τον αγώνα.

**361.3 Χρονική περιορισμοί στην υποβολή**

- 361.3.1 Εναντίον συμμετοχής του αθλητή  
- πριν την κλήρωση
- 361.3.2 Εναντίον της πίστας ή των συνθηκών  
- όχι αργότερα από 15 min με το πέρας της επίσημης προπόνησης
- 361.3.3 Εναντίον άλλου αθλητή ή εξοπλισμού αθλητή ή στελέχους εξαιτίας ανάρμοστης συμπεριφοράς στη διάρκεια του αγώνα.  
- μέσα σε 15 min μετά τον τερματισμό του τελευταίου αθλητή
- 361.3.4 Εναντίον της χρονομέτρησης  
- μέσα σε 15 min μετά την ανακοίνωση των ανεπίσημων αποτελεσμάτων
- 361.3.5 Εναντίον των αποφάσεων της Ε.Ε.  
- μέσα σε 15 min μετά την ανακοίνωση των ανεπίσημων αποτελεσμάτων
- 361.3.6 Εναντίον υπαλληλικών λαθών ή παραβάσεων των ΚΑΧ μετά τον αγώνα  
- μέσα σε ένα μήνα μετά τον αγώνα

#### **361.4 Τρόπος ενστάσεων**

- 361.4.1 Η ένσταση υποβάλλεται γραπτώς
- 361.4.2 Η ένσταση θα πρέπει να αναφέρεται λεπτομερώς. Αποδείξεις θα πρέπει να υποβάλλονται και μαρτυρίες θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται.
- 361.4.3 75 € θα πρέπει να αποθέτονται μαζί με την υποβολή της ένστασης. Το ποσό αυτό θα επιστρέφεται εάν η ένσταση θα εγκρίνεται. Στην αντίθετη περίπτωση θα πηγαίνει στο ταμείο της ΕΟΧΑ.
- 361.4.4 Αν η ένσταση αποσυρθεί πριν την ανακοίνωση της απόφασης από την Ε.Ε. τα χρηματικό ποσό θα επιστρέφεται. Η απόσυρση της ένστασης δεν είναι δυνατή αν η Ε.Ε. πάρει προσωρινή απόφαση λόγω πίεσης χρόνου.
- 361.4.5 Ενστάσεις που δεν υποβάλλονται στον σωστό χρόνο ή υποβάλλονται χωρίς το προβλεπόμενο χρηματικό ποσό δεν λαμβάνονται υπόψη.

#### **361.5 Εξουσιοδότηση**

- 361.5.1 Μόνο εξουσιοδοτημένα πρόσωπα μπορούν να υποβάλουν ενστάσεις, όπως  
- Εκπρόσωποι σωματείων  
- Αρχηγοί ομάδων (σωματείων)

#### **361.6 Διευθέτηση ένστασης από την Ε.Ε.**

- 361.6.1 Η Ε.Ε διευθετεί την ένσταση σε προκαθορισμένο τόπο και χρόνο τα οποία και τα ανακοινώνει.
- 361.6.2 Στην διαδικασία ψηφοφορίας της ένστασης, μόνο τα μέλη της Ε.Ε. πρέπει να είναι παρόντα. Προεδρεύει ο Τ.Ε. Θα πρέπει να διατηρούνται πρακτικά και να είναι υπογεγραμμένα από όλα τα μέλη. Η πλειοψηφία απαιτείται από όλα τα μέλη και όχι μόνο από τα παρόντα. Στην περίπτωση ισοβαθμίας υπερισχύει η ψήφος του Τ.Ε.  
Οι αρχές της ελεύθερης αποτίμησης των αποδεικτικών στοιχείων θα πρέπει να υποστηρίζεται. Οι κανονισμοί που θα στηρίζουν την απόφαση θα πρέπει να αναφέρονται και να ερμηνεύονται με τέτοιο τρόπο που θα προάγουν τη δικαιοσύνη και θα εγγυώνται την υπεράσπιση του αθλήματος.
- 361.6.3 Η απόφαση θα πρέπει να δημοσιεύεται αμέσως μετά στον πίνακα ανακοινώσεων με την ώρα δημοσίευσης εκτεθειμένη.

#### **362 Το Δικαίωμα της Έφεσης**

- 362.1 Έφεση

- 362.1.1 Μπορεί να γίνει  
- εναντίον των αποφάσεων της Ε.Ε.  
- εναντίον των επίσημων αποτελεσμάτων. Η έφεση πρέπει να γίνει αποκλειστικά σε προφανή και πιστοποιημένο υπολογιστικό λάθος.
- 362.1.2 Η έφεση υποβάλλεται από το σωματείο στην ΕΟΧΑ
- 362.1.3 Χρονική περιορισμοί
- 362.1.3.1 Έφεση στην απόφαση της Ε.Ε πρέπει να υποβάλλεται μέσα σε 48 ώρες από τη δημοσίευση των επίσημων αποτελεσμάτων
- 362.1.3.2 Έφεση στα επίσημα αποτελέσματα πρέπει να υποβάλλεται μέσα σε 30 ημέρες, συμπεριλαμβανομένου και την ημέρα αγώνα.
- 362.1.4 Η εκδίκαση της έφεσης γίνεται από τη Δικαστική Επιτροπή της ΕΟΧΑ.
- 362.2 Αναβολή απόφασης**  
Τα αποδεικτικά στοιχεία που υποβάλλονται δεν μπορούν να προκαλέσουν την αναβολή της έφεσης.
- 362.3 Υποβολή**  
Όλες οι καταθέσεις πρέπει να είναι επαληθεύονται γραπτώς. Αποδείξεις και μαρτυρίες πρέπει να συμπεριλαμβάνονται. Αργοπορημένες μαρτυρίες δεν πρέπει να γίνονται δεχτές από την ΕΟΧΑ.

## **Z. Οδηγίες για τη διοργάνωση μαζικών - λαϊκών αγώνων**

### **380 Ορισμός**

#### **380.1 Αγώνες**

- 380.1.1 Οι μαζικοί – λαϊκοί αγώνες είναι αγώνες ανοιχτοί για όλους τους αθλητές με ή χωρίς δελτίο, χωρίς περιορισμούς στην απόσταση και στον τύπο αγωνίσματος.
- 380.1.2 Οι μαζικοί – λαϊκοί αγώνες αναφέρονται σε έναν τύπο αγωνίσματος, με ομαδική εκκίνηση και αποστάσεις τουλάχιστον 30 χλμ για τις γυναίκες και 50 χλμ για τους άντρες, με πίστες συνολικής απόστασης, και έδαφος που υπαγορεύεται από φυσικό τοπίο.

### **381 Δηλώσεις συμμετοχής και αθλητές**

#### **381.1 Δηλώσεις**

- 381.1.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει προωθούνται σύμφωνα με τον τρόπο που ορίζει ή επίσημη πρόσκληση. Οι δηλώσεις που γίνονται νωρίς θα πρέπει να έχουν μικρότερο αντίτιμο. Πρόσθετο αντίτιμο μπορεί να χρεωθεί σε περίπτωση αργοπορημένης δήλωσης.

#### **381.2 Άδειες**

- 381.2.1 Οι αθλητές με δελτίο είναι υπεύθυνοι να συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις των σωματείων τους

#### **381.3 Ειδικές ομάδες**

- 381.3.1 Οι αθλητές θα πρέπει να τοποθετούνται με διαφορετικές θέσεις εκκίνησης σύμφωνα με το αγωνιστικό τους επίπεδο. Η αθλητική ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει ένα εκλεκτό τμήμα αθλητών, των οποίων η θέση τους βασίζεται σε προηγούμενες γνωστές επιδόσεις, βαθμούς ΕΟΧΑ ή FIS

**381.4 Ομαδοποίηση**

381.4.1 Η ομαδοποίηση των μπορεί να γίνει σύμφωνα με τα αποτελέσματα των προηγούμενων ετών στον ίδιο ή διαφορετικούς αγώνες. Μπορεί επίσης να γίνει η ομαδοποίηση σύμφωνα με το φύλο την ηλικία ή την ημερομηνία υποβολής της δήλωσης συμμετοχής.

**381.5 Αποτελέσματα**

Διαφορετικά αποτελέσματα θα πρέπει να δημοσιεύονται τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες.

**381.6 Αθλητές**

381.6.1 Οι αθλητές που επιδεικνύουν ανέντιμη συμπεριφορά ή δεν ακολουθούν αυτούς τους κανονισμούς ή τους κανονισμούς της οργανωτικής επιτροπής θα πρέπει να αποβάλλονται από την Ε.Ε. Στη διάρκεια ενός αγώνα οι αθλητές θα πρέπει να:

- Να ακολουθούν την οροθετημένη διαδρομή από την αρχή ως το τέλος περνώντας όλους τους σταθμούς ελέγχου.
- Ολοκληρώσει τη διαδρομή φορώντας τα πέδιλα του χρησιμοποιώντας τα προσωπικά του μέσα προώθησης χωρίς εξωτερική βοήθεια
- Δεν εμποδίζει ούτε συγκρούεται με άλλους αθλητές
- Επιτρέπει σε γρηγορότερους αθλητές να προσπεράσουν. Κανονικά αργοί αθλητές χρησιμοποιούν τη δεξιά πλευρά ή ίχνη της διαδρομής και οι γρήγοροι την αριστερή.

381.7 Οι αθλητές που ανήκουν στο εκλεκτό τμήμα (ειδικές ομάδες) οφείλουν να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς περί Αγωνιστικού εξοπλισμού και Εμπορικών σημάτων.

**382 Πληροφορίες****382.1 Ανακοινώσεις**

382.1.1 Οι ανακοινώσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν τις ακόλουθες πληροφορίες

- Όνομα αγώνων
- Τόπος αγώνων και εναλλακτικός αν υπάρχει
- Απόσταση διαδρομής και τεχνική
- Ημερομηνία και ώρα εκκίνησης
- Διαδικασία δηλώσεων
- Τελευταία προθεσμία δήλωσης συμμετοχής
- Αμοιβή εγγραφής
- Πληροφορίες διαμονής και μεταφοράς
- Έπαθλα και βραβεία
- Επιστροφή χρημάτων σε περίπτωση αναβολής
- Κανόνες ασφάλισης
- Άλλες αναγκαίες πληροφορίες

**382.2 Πληροφορίες για αθλητές**

- 382.2.1 Πριν την έναρξη του αγώνα, οι αθλητές θα πρέπει να λαμβάνουν τις παρακάτω πληροφορίες:
- Ωρα εκκίνησης
  - Περιγραφή του στίβου και κατατομή
  - Τεχνική (ές)
  - Πληροφορίες μετακίνησης
  - Κάρτα ελέγχου ή διαπίστευσης
  - Μαρκάρισμα πέδλων
  - Διαδικασία εκκίνησης
  - Περιοχή προθέρμανσης
  - Σταθμοί ανεφοδιασμού
  - Διαδικασία περισυλλογής αθλητών που δεν ολοκληρώνουν τον αγώνα
  - Τερματισμός
  - Πρώτες βοήθειες – ιατρικές υπηρεσίες
  - Χρονομέτρηση
  - Διαδικασία ιματισμού
  - Αποδυτήρια αθλητών
  - Ανακοίνωση αποτελεσμάτων
  - Ενστάσεις
  - Βραβεία και έπαθλα
  - Χρόνος και τόπος συσκέψεων
  - Υπηρεσίες επικοινωνίας
  - Άλλες πληροφορίες

### **383 Ελλανόδικος Επιτροπή (Ε.Ε)**

#### **383.1 Η Ε.Ε.**

- 383.1.1 Η Ε.Ε. δρα σαν συμβουλευτικό όργανο στην Ο.Ε. σε σχέση με διάφορες όψεις του αγώνα. Η ασφάλεια των αθλητών αποτελεί προτεραιότητα. Η Ε.Ε αποτελείται από
- Τον Τ.Ε. που είναι πρόεδρος της επιτροπής
  - Το βοηθό Τ.Ε. ή ένα μέλος της ΤΕΒΑ
  - Το έφορο αγώνων

Στη συσκέψεις της επιτροπής μπορούν να προσκληθούν και να παραστούν και άλλα πρόσωπα. Αυτά τα πρόσωπα έχουν καθαρά συμβουλευτικό ρόλο και δεν έχουν δικαίωμα ψήφου.

### **384 Η διαδρομή**

#### **384.1 Πλάτος**

- 384.1.1 Το πλάτος της διαδρομής θα πρέπει να είναι τόσο ώστε να γίνεται ανεμπόδιστα η προσπέραση. Τα ίχνη πρέπει να διπλά.

#### **384.2 Χώρος εκκίνησης**

- 384.2.1 Ο χώρος εκκίνησης πρέπει να είναι επίπεδος ή σχεδόν επίπεδος. Θα πρέπει να οδηγεί κατευθείαν στη διαδρομή και να έχει τόσο πλάτος ώστε να μην δημιουργείτε συνωστισμός πριν εισέλθουν οι αθλητές στην διαδρομή.

Ο χώρος εκκίνησης θα πρέπει να οργανώνετε ώστε να παρέχει τα ακόλουθα:

- Μαρκάρισμα πέδλων
- Έλεγχος αθλητών
- Έλεγχος εμπορικών σημάτων
- Θέσεις εκκίνησης αθλητών
- Έλεγχος θεατών

#### **384.3 Χώρος τερματισμού**

384.3.1 Ο χώρος τερματισμού προσεγγίζεται από τη διαδρομή με ευθεία και επίπεδη κλίση. Ο χώρος τερματισμού θα πρέπει να είναι επίπεδος και να έχει αρκετό πλάτος ώστε να επιτρέπει τον ταυτόχρονο τερματισμό πολλών αθλητών ανεμπόδιστα. Τα τελευταία 200 m θα πρέπει να έχουν πλάτος 10 m και να χωρίζονται σε τρεις σημαδεμένες γραμμές. Όταν περισσότεροι από ένας αγώνας (δύο αγώνες με διαφορετική απόσταση) διεξάγονται στην ίδια διαδρομή την ίδια ώρα, διαφορετικές γραμμές θα πρέπει να παρέχονται ώστε οι αθλητές των μεγάλων αποστάσεων να μην παρεμποδίζονται από αθλητές των μικρότερων αποστάσεων. Ο χώρος τερματισμού θα πρέπει να είναι έτσι σχεδιασμένος ώστε να γίνεται ο αναγκαίος έλεγχος χωρίς συνωστισμό. Οι χώροι διατροφής, η πρόσβαση στα ρούχα, τα αποδυτήρια ή στα μεταφορικά μέσα θα πρέπει να εμφανώς σημειωμένοι και κοντά στον τερματισμό.

#### **384.4 Προετοιμασία πίστας**

##### **384.4.1 Προ-αγωνιστική περίοδος**

Η διαδρομή θα πρέπει να προετοιμάζεται έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η διοργάνωση του αγώνα με την ελάχιστη δυνατή χιονόπτωση.

##### **384.4.2 Χειμερινή προετοιμασία**

Η διαδρομή θα πρέπει να προετοιμάζεται να διασφαλίζεται μια συμπαγή βάση πριν την τελική προετοιμασία.

##### **384.4.3 Ελεύθερη τεχνική**

Η διαδρομή θα πρέπει καλά πεπεισμένη και να έχει τόσο πλάτος ώστε να επιτρέπει να δύο αθλητές να κάνουν σκι δίπλα – δίπλα. Όπου είναι εφικτό μπορεί να τοποθετηθεί ένα ίχνος κατά μήκος της μιας πλευράς της διαδρομής. Τα τελευταία 200 m πρέπει να έχουν πλάτος τουλάχιστον 10 m. Αυτό το τμήμα θα πρέπει χωριστεί τουλάχιστον σε τρεις σημαδεμένες γραμμές.

##### **384.4.4 Κλασσική Τεχνική**

Κανονικά η διαδρομή θα πρέπει να έχει δύο ίχνη, Όπου η διαδρομή το επιτρέπει τα ίχνη μπορεί να είναι και περισσότερα. Σε στροφές ή απότομες κατηφόρες τα ίχνη θα πρέπει να αφαιρούνται. Τα τελευταία 200 m, στο χώρο τερματισμού, θα πρέπει να τοποθετούνται τα περισσότερα δυνατά ίχνη. Με την έγκριση του Τ.Ε. και του εφόρου αγώνα, σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, μπορούν τα ίχνη να προετοιμαστούν και στην διάρκεια του αγώνα.

##### **384.4.5 Δύο τεχνικές**

Σε περίπτωση που οργανώνονται αγώνες με δύο τεχνικές την ίδια ώρα και στην ίδια διαδρομή, η πίστα της ελεύθερης θα πρέπει διαχωρίζεται από αυτή της κλασσικής με διαχωριστικά σημάδια ώστε οι αθλητές της κλασσικής τεχνικής να μην μπορούν να χρησιμοποιούν την πίστα της ελεύθερης. Οι πίστες θα πρέπει να προετοιμάζονται σύμφωνα με τα άρθρα 384.4.3 και 384.4.

#### **384.5 Μέτρηση και σήμανση**

384.5.1 Το μήκος της αγωνιστικής διαδρομής πρέπει να μετριέται από την εκκίνηση ως το τερματισμό με συσκευή GPS, μετροταινία ή τροχό. Κάθε χιλιόμετρο θα πρέπει να σημαδεύεται. Τα τελευταία 500 και 200 m θα πρέπει επίσης να σημαδεύονται. Απότομες ανηφόρες, στροφές και διασταυρώσεις θα πρέπει να σημαδεύονται έντονα.

#### **384.6 Εφοδιασμός**

Οι σταθμοί εφοδιασμού θα πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση περίπου κάθε 10 km. Αν η διαδρομή έχει ιδιαίτερο βαθμό δυσκολίας, η απόσταση των σταθμών μπορεί να μικρότερη, αντίθετα σε εύκολη διαδρομή η απόσταση μπορεί να αυξηθεί. Σε αγώνες μεγαλύτερων των 50 m διαφορετικοί τύποι ηδύποτων και κατάλληλων τροφών θα πρέπει να παρέχονται.

#### **384.7 Διαμόρφωση διαδρομής**

- 384.7.1 Η αγωνιστική θα πρέπει να διευκολύνει όλους τους τύπους αθλητών, από αθλητές αναψυχής ως διεθνείς. Η σχεδίαση της διαδρομής θα πρέπει να προσαρμόζεται στο αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών.
- 384.7.2 Όταν υπάρχουν σπριντ κατά μήκος της διαδρομής, η τελική προσέγγιση στο σπριντ θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 75 μ. ευθεία η οποία θα είναι αρκετά πλατιά ώστε να χωρούν δύο αθλητές μαζί.

## **385 Έλεγχος**

### **385.1 Διαδικασία ελέγχου**

- 385.1.1 Όλες οι όψεις του αγώνα θα πρέπει ελέγχονται ώστε να εξασφαλίζεται η ασφαλή και δίκαια αντιμετώπιση των αθλητών. Η θέση των σημείων ελέγχων και η χρησιμοποίηση των κριτών ελέγχων θα πρέπει να καθορίζεται από τον έφορο αγώνα σε συνεργασία με τον Τ.Ε., οι οποίοι δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στα παρακάτω:
- έλεγχος τεχνικής
  - ολοκλήρωση της διαδρομής χωρίς πιθανότητα κοψίματος δρόμου
  - ολοκλήρωση της διαδρομής με μαρκαρισμένα πέδιλα όπως προβλέπεται από τους οργανωτές
  - διασφάλιση αποφυγής οποιαδήποτε εξωτερικής υποστήριξης ή βοήθειας προς τους αθλητές
  - συμμόρφωση με τους κανονισμούς περί εμπορικών σημάτων
  - παροχή ελεύθερης διέλευσης της διαδρομής από εμπόδια
  - διασφάλιση της μη παρεμπόδισης αθλητή από άλλον αθλητή
  - κάθε άποψη ελέγχου όταν απαιτείται
- 385.1.2 Οι κριτές ελέγχου θα πρέπει να έχουν τα ανάλογα προσόντα ώστε να ασκήσουν αποδοτικά τα καθήκοντα τους.

## **386 Ιατρική περίθαλψη και ασφάλεια**

### **386.1 Ιατρός**

- 386.1.1 Ο έφορος ιατρικών υπηρεσιών ορίζεται σε κάθε αγώνα. Αποτελεί μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής και μπορεί να παρίσταται στις συναντήσεις της Ε.Ε. Ο έφορος ιατρικών υπηρεσιών θα πρέπει να είναι πτυχιούχος ιατρός.
- 386.1.2 Πρώτες βοήθειες  
Οι πρώτες βοήθειες θα πρέπει να είναι διαθέσιμες στη διάρκεια των προπονήσεων.

### **386.2 Σχεδιασμός**

Ο έφορος ιατρικών υπηρεσιών θα πρέπει να ετοιμάσει ένα πλάνο παροχής πρώτων βοηθειών, εκκένωσης ή ειδοποίησης τραυματισμών, ατυχημάτων ή αποθαρσύνων. Πληροφορίες, αναφορικά με τη διαδικασία και το σχέδιο που θα ακολουθηθεί σε περίπτωση κάποιου συμβάντος, θα πρέπει να παρέχονται στους αθλητές και τους υπεύθυνους των αγώνων.

### **386.3 Εξάσκηση**

- 386.3.1 Ο έφορος ιατρικών υπηρεσιών θα πρέπει να σχεδιάζει, να πληροφορεί και να επιμορφώνει ένα ικανοποιητικό αριθμό προσωπικού το οποίο θα παρέχει ιατρικές υπηρεσίες στους αθλητές.

### **386.4 Σταθμός πρώτων βοηθειών**

- 386.4.1 Οι σταθμοί πρώτων βοηθειών θα πρέπει να σηματοδοτούνται κατά μήκος της διαδρομής. Στην αφετηρία και στον τερματισμό θα πρέπει να υπάρχουν σταθμοί με θέρμανση

**387 Κυρώσεις, Ενστάσεις και Εφέσεις.**

- 387.1 Γενικά εφαρμόζεται το άρθρο 352. Κάθε αποδεικτικό στοιχείο το οποίο υποβάλλεται μέσα σε 48 ώρες μετά τον τερματισμό του τελευταίου αθλητή του αγώνα, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και αποφασιστεί από την Ε.Ε. μέσα σε 72 ώρες μετά το τέλος του αγώνα.
- 387.2 Οι ενστάσεις που αφορούν αθλητές με κωδικό ΕΟΧΑ μπορούν να συμπληρωθεί μέσα σε 1 ώρα μετά τον τερματισμό του πρώτου αθλητή. Οι ενστάσεις θα πρέπει να συμπληρωθούν σύμφωνα με τα άρθρα 361.4 και 361.5 του κανονισμού.
- 387.3 Οι ενστάσεις που αφορούν μη αθλητές μπορούν να συμπληρωθεί μέσα σε 48 ώρες μετά τον τερματισμό του πρώτου αθλητή. Οι ενστάσεις θα πρέπει να συμπληρωθούν σύμφωνα με τους άρθρο 361.4 του κανονισμού.
- 387.4 Η τελική ημερομηνία υποβολής της έφεσης εναντίον των αποφάσεων της Ε.Ε. που αφορούν αθλητές με κωδικό ΕΟΧΑ λήγει τα μεσάνυχτα 2 ημέρες μετά τον αγώνα. Αθλητές χωρίς κωδικό ΕΟΧΑ δεν έχουν δικαίωμα έφεσης.

**388 Προφυλάξεις από τον κρύο καιρό****388.1 Υπόβαθρο**

- 388.1.1 Υπάρχουν τρεις κύριοι παράγοντες τους οποίους η Ε.Ε. θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη, αναφορικά με την ασφάλεια στον κρύο καιρό: η θερμοκρασία, η διάρκεια έκθεσης, και η ένδυση. Αυτή οι παράγοντες μαζί με μια άλλη πληροφορία όπως ο άνεμος θα πρέπει να υπολογίζονται πριν παρθεί κάποια απόφαση για τον κρύο καιρό.

**388.2 Μεταξύ -15° και -25° C**

- 388.2.1 Αν η θερμοκρασία προβλέπεται να είναι μεταξύ -15° ως -25° C σε οποιοδήποτε σημείο της πίστας, συστάσεις θα πρέπει να γίνονται στους συμμετέχοντες αναφορικά με την προστασία από το κρύο. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι υποχρέωση του συμμετέχοντα να ζητήσει πληροφορίες και να ακολουθήσει τις συστάσεις του οργανωτή.

**388.3 Χαμηλότερα των -25o C**

- 387.3.1 Αν η θερμοκρασία στο μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής είναι -25° C ή χαμηλότερη ο αγώνας θα πρέπει να αναβάλλεται ή να ματαιώνεται.

**388.4 Προφυλάξεις από ζεστό καιρό**

- 388.4.1 Αν η θερμοκρασία προβλέπεται να είναι μεγαλύτερη από 5° C στην αγωνιστική διαδρομή, και η έκθεση στον ήλιο είναι επίσης αναμενόμενη, συστάσεις θα πρέπει να γίνονται στους συμμετέχοντες αναφορικά με την ένδυση, την προστασία του δέρματος και την αναγκαιότητα για χρήση περισσότερων υγρών πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι σταθμοί ανεφοδιασμού θα πρέπει να έχουν εξασφαλίσει μεγαλύτερες ποσότητες υγρών για να καλύψουν την πρόσθετη ζήτηση. Οι σταθμοί πρώτων βοηθειών θα πρέπει επίσης να έχουν προειδοποιήσει με συντομία τα συμπτώματα αφυδατώσεων και εγκαυμάτων από την έκθεση στον ήλιο και να έχουν προετοιμαστεί για την αντιμετώπιση πιθανών κρουσμάτων.

**389 Διαδικασία αναβολής ή ματαίωσης****389.1 Πολιτική**

- 389.1.1 Κανονικά παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη για την ματαίωση ενός αγώνα είναι: η θερμοκρασία, οι καιρικές συνθήκες, οι συνθήκες χιονιού και η κατάσταση της αγωνιστικής διαδρομής. Αν οι αγώνες αναβληθούν, ορίζεται από την ΕΟΧΑ ή τον οργανωτή σύλλογο νέα ημερομηνία.
- 389.1.2 Αν αποφασίζεται αναβολή ή ματαίωση του αγώνα τουλάχιστον 6 ημέρες πριν τον ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, η Ο.Ε. θα πρέπει να να πληροφορήσει την ΕΟΧΑ, τα ΜΜΕ και τα σωματεία. Την απόφαση της αναβολής ή ματαίωσης του αγώνα την παίρνει η Ο.Ε. αφού ενημερώσει τον Τ.Ε.



- 389.1.3 Στην περίπτωση αναβολής ή ματαίωσης του αγώνα σε λιγότερο από 6 ημέρες από την ημερομηνία διεξαγωγής τους αγώνα, η ανακοίνωση θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 3 ώρες πριν την προβλεπόμενη ώρα έναρξης του αγώνα. Η διαδικασία ανακοίνωσης θα πρέπει να περιλαμβάνει και ανακοίνωση στους συμμετέχοντες. Την απόφαση αναβολής ή ματαίωσης του αγώνα την παίρνει η Ε.Ε.
- 389.1.4 Επιστροφή χρημάτων  
Αν ο αγώνας αναβάλλεται σε άλλη ημερομηνία ο αθλητής δεν πληρώνει πρόσθετο αντίτιμο. Αν ο αθλητής αποφασίζει να μην αγωνιστεί δεν του επιστρέφονται τα χρήματα. Η Ο.Ε. θα πρέπει να έχει αναφέρει στην επίσημη πρόσκληση της, την πολιτική της όσο αναφορά την περίπτωση ματαίωσης του αγώνα και την επιστροφή ή όχι των χρημάτων.

## **390 Κανονισμοί Δρόμων Αντοχής**

### **390.1 Θεμελιώδης κανονισμός**

- 390.1.1 Τα θέματα που δεν καλύπτονται στο κεφάλαιο Z, υπόκεινται σε διατάξεις των κεφαλαίων Α-ΣΤ του παρόντος κανονισμού (ΚΑΧ Δρ. Αντοχής)

## **H. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΡΟΛΛΕΡΣΚΙ**

### **396 Αγώνες Ρόλλερσκι**

#### **396.1 Προσδιορισμός Κανονισμών Ρόλλερσκι**

- 396.1.1 Οι κανονισμοί που καλύπτονται σε αυτό το κεφάλαιο των ΚΑΧ σκοπεύουν να εστιάσουν τις όψεις του αθλήματος ρόλλερσκι οι οποίες είναι διαφορετικές στη μεθοδολογία που χρησιμοποιείται στο άθλημα του σκι Αντοχής όπως περιγράφηκε στα προηγούμενα κεφάλαια.
- 396.1.2 Τα προηγούμενα κεφάλαια των κανονισμών θα χρησιμοποιηθούν να καλύψουν συγκεκριμένες απαιτήσεις περιοχών που έχουν άμεση σχέση μεταξύ του Ρόλλερσκι και του Σκι Αντοχής.
- 396.1.3 Επιπρόσθετα, οι υπογεγραμμένες αρχές των ΚΑΧ που ισχύουν στο Σκι Αντοχής θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και στο Ρόλλερσκι.

#### **396.2 Τα αγωνιστικά υλικά**

- 396.2.1 Τα ρόλλερ πρέπει να είναι εμπορικά προϊόντα διαθέσιμα στο δημόσιο κοινό
- 396.2.2 Τα ρόλλερ θα πρέπει να ελέγχονται από την ΟΕ και τον ΤΕ στην εκκίνηση και στον τερματισμό μετά από κάθε αγώνα. Η διάμετρος των τροχών, η σκληρότητα του υλικού των τροχών και το μήκος του πλαισίου των ρόλλερσκι πρέπει να ελέγχονται.
- 396.2.3 Η διάμετρος των τροχών πρέπει να είναι όχι περισσότερο από 100mm
- 396.2.4 Το μήκος του πλαισίου των ρόλλερσκι θα πρέπει να είναι το ελάχιστο 530 mm.  
Στα αγωνίσματα κλασικής τεχνικής, τα ρόλλερσκι πρέπει να έχουν φρένα.
- 396.2.5 Δύο μαστούνια σκι αντοχής θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- 396.2.6 Εγκεκριμένα ποδηλατικά κράνη και γυαλιά προστασίας θα πρέπει να φορούνται στη διάρκεια της επίσημης προπόνησης και των αγώνων.
- 396.2.7 Οι μπότες θα πρέπει να δένουν στα ρόλλερ με δέστρες σκι Αντοχής. Οι αλλαγές ρόλλερσκι πρέπει να γίνουν σύμφωνα με το άρθρο 343.12.2

- 396.2.8 Οι μπότες πρέπει να δένουν στα ρόλλερσκι με δέστρες Δρόμων Αντοχής. Οι αλλαγές ρόλλερσκι πρέπει να γίνουν σύμφωνα με το άρθρο 343.12.2
- 396.2.9 Στη διάρκεια του αγώνα, τα ρόλλερ και τα μπαστούνια μπορούν να αντικατασταθούν ή να επισκευστούν, χωρίς όμως εξωτερική βοήθεια. Οι αλλαγές ρόλλερσκι πρέπει να γίνουν σύμφωνα με το άρθρο 343.12.
- 396.2.10 Προκειμένου να παρέχει ασφαλείς και δίκαιες συνθήκες για όλους τους αθλητές η ΟΕ και η ΕΕ μπορούν να περιορίσουν τις τεχνικές παραμέτρους στον αγωνιστικό εξοπλισμό (ρόδες κλπ). Η ενημέρωση θα πρέπει να γίνεται στην πρόσκληση του αγώνα.
- 396.2.11 Η ΟΕ μπορεί να παρέχει ρόλλερσκι από επίσημο προμηθευτή ή την ΕΟΧΑ για όλους τους αθλητές του αγώνα. Αυτό θα πρέπει να γνωστοποιείται στην πρόσκληση του αγώνα. Η διανομή των ρόλλερσκι θα πρέπει να γίνεται με κλήρωση και με την επίβλεψη ενός μέλους της Ε.Ε.
- 396.2.12 Αν η ΟΕ παρέχει επίσημο εξοπλισμό (ρόλλερσκι), η αλλαγή του μπορεί να γίνει μόνο σε επίσημο σημείο παροχής σύμφωνα με τα άρθρα 343.12.2-343.12.3.
- 396.2.13 Αν η ΟΕ παρέχει ρόλλερσκι, η επισκευή του στη διάρκεια της επίσημης προπόνησης ή του πριν την έναρξη του αγώνα μπορεί να γίνει μόνο σε επίσημο σημείο παροχής σύμφωνα με τα άρθρα 343.12.2-343.12.3.

### 396.3 Αγωνιστικοί τύποι και προγράμματα

- 396.3.1 Οι παρακάτω αγωνιστικοί τύποι και αποστάσεις μπορούν να χρησιμοποιούνται στους αγώνες και να διοργανώνονται με κλασική ή ελεύθερη τεχνική

Τύπος αγώνισματος	Απόσταση (km)	Μήκος πίστας (km)
Διαλειμματικές εκκινήσεις	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Ομαδικές εκκινήσεις	10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 16.7
Αγώνες Λαϊκοί	Χωρίς περιορισμούς	Χωρίς περιορισμούς
Σκίαθλον	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Καταδιώξη (2ο μέρος)	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Σκυταλοδρομία (ομάδες με 3-4 αθλητές)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5
Ταχύτητα Ατομικό	0.2 – 1.8	0.2 – 1.8
Ταχύτητα Ομαδικό	2x(3-6) x ) 0.8 – 1.8	0.4 – 1.8

Όλες οι αγωνιστικές αποστάσεις μπορούν να μετρηθούν με απόκλιση +/- 5%. Τα αγώνισματα με διαλειμματικές, ομαδικές εκκινήσεις και σκίαθλον μπορούν να οργανωθούν σε ανηφορικές και με εναλλαγές διαδρομές. Ατομικά σπριντ μπορούν να οργανωθούν σε επίπεδες ή ανηφορικές διαδρομές (με μέγιστο μέσο όρο κλίσης 10%).

### 396.4 Ο σχεδιασμός του στίβου (πίστα)

- 396.4.1 Οι αγώνες ρόλλερσκι θα πρέπει να διοργανώνονται σε ασφάλτινες ή όμοιες τεχνικά ή φυσικές επιφάνειες.
- 396.4.2 Η χάραξη μίας διαδρομής θα πρέπει να γίνεται με ύψιστη προτεραιότητα την ασφάλεια των αθλητών.
- 396.4.2.1 Οι αγώνες ρόλλερσκι δεν είναι απαραίτητο να πραγματοποιούνται σε πιστοποιημένες διαδρομές αλλά μπορούν να περιλαμβάνουν κάποια τμήματα με απαιτητικές ανηφόρες.
- 396.4.3 Αντικείμενα ή εμπόδια κατά μήκος ή παράπλευρα της διαδρομής θα πρέπει να μετακινούνται ή αν δεν είναι δυνατό, να σηματοδοτούνται ευκρινώς και όπου είναι αναγκαίο να καλύπτονται από στρώματα.

396.4.4 Προτεινόμενοι κανόνες για τις αγωνιστικές διαδρομές:

<u>Τύπος αγωνίσματος</u>	<u>Κλασσική</u>	<u>Ελεύθερη</u>
<b><u>ΛΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ</u></b>		
<b>Πίστα</b>		
Πλάτος (ελάχιστο)	3 μ	4 μ.
<b>Εκκίνηση</b>		
Αριθμός διαδρόμων	1	1
<b>Τερματισμός</b>		
Συνολικό πλάτος (ελάχιστο)	3.6 μ	6 μ
Αριθμός διαδρόμων	3	3
<b><u>ΚΑΤΑΛΙΩΞΗ</u></b>		
<b>Πίστα</b>		
Πλάτος (ελάχιστο)	4 μ	5 μ.
<b>Εκκίνηση</b>		
Προετοιμασία	2 - 4 διαδρόμων	2 - 4 διαδρόμων
Πλάτος (ελάχιστο)	4 μ	4 μ
<b>Τερματισμός</b>		
Συνολικό πλάτος (ελάχιστο)	4 - 5 μ	6 - 8 μ
Αριθμός διαδρόμων	3 - 4*	3 -4*
<b><u>ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ, ΣΚΙΑΘΛΟΝ</u></b>		
<b>Πίστα</b>		
Πλάτος (ελάχιστο)	4 μ	5 μ.
<b>Εκκίνηση</b>		
Προετοιμασία	Σχήμα βέλος	Σχήμα βέλος
Πλάτος (ελάχιστο)	Περιττός αριθμός 3,5*	Περιττός αριθμός 3,5*
<b>Τερματισμός</b>		
Συνολικό πλάτος (ελάχιστο)	4 - 5 μ	6 - 8 μ
Αριθμός διαδρόμων	3 - 4*	3 -4*

\* Ο αριθμός, πλάτος και μήκος του διαδρόμου καθορίζεται από την ΕΕ, σύμφωνα με τον τύπο του αγωνίσματος και την περιοχή τερματισμού (ανηφορική ή επίπεδη επιφάνεια)

396.4.5 Στις κατηφόρες δεν πρέπει να υπάρχουν κοφτές στροφές. Αν κατηφορικά τμήματα ή στροφές κρίνονται επικίνδυνα, η Ο.Ε. και η Ε.Ε. πρέπει να τοποθετήσουν τεχνητούς επιβραδυντές ταχύτητας.

396.4.6 Θα πρέπει να υπάρχουν ασφαλείς χώροι προετοιμασίας και προθέρμανσης των αθλητών

### **396.5 Γενικές προετοιμασίες των αγωνιστικών διαδρομών**

396.5.1 Η αγωνιστική διαδρομή θα πρέπει να είναι έτοιμη για αναγνώριση από τις ομάδες τουλάχιστον μια ημέρα πριν τον επίσημο αγώνα.

396.5.2 Η διαδρομή θα πρέπει να κλειστεί από κάθε είδος κυκλοφορίας. Μόνο οχήματα της Ο.Ε. και της Ε.Ε. καθώς και οχήματα ασφάλειας επιτρέπονται τόσο στη διάρκεια του αγώνα όσο και στην επίσημη προπόνηση.

### **396.6 Οι απαιτήσεις των αθλητών**

396.6.1 Η αγωνιστική περίοδος ορίζεται από 1<sup>η</sup> Ιουλίου ως 30 Ιουνίου.

396.6.2 Οι τελικές δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να λαμβάνονται 14 ημέρες πριν την έναρξη του αγώνα.

396.6.3 Η σειρά εκκίνησης των αθλητών καθορίζεται από τους βαθμούς ΕΟΧΑ ή FIS. Η Ε.Ε. μπορεί να αποφασίσει η σειρά εκκίνησης να γίνει με άλλον τρόπο.

### **396.7 Σταθμοί ανεφοδιασμού**

- 396.7.1 Σε αγωνίσματα των οποίων η απόσταση δεν υπερβαίνει τα 8 χλμ. τροφοδοσία των αθλητών θα πρέπει να γίνεται στη ζώνη τερματισμού μετά την γραμμή τερματισμού.
- 396.7.2 Σε αγώνες με περισσότερα από 8 χλμ και λιγότερα από 30 χλμ, σταθμοί ανεφοδιασμού επιτρέπονται κατά μήκος της διαδρομής χωρίς τη χρήση οχημάτων. Σε αγώνες με περισσότερα από 30 χλμ. κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιεί βοηθητικά μια μοτοσυκλέτα ύστερα από συνεννόηση με την Ε.Ε.
- 396.7.3 Η χρήση των ποδηλάτων απαγορεύεται στη διαδρομή.
- 396.7.4 Στη διάρκεια των αγώνων οι αθλητές επιτρέπεται να αλλάξουν τον εξοπλισμό τους, χωρίς εξωτερική βοήθεια εκτός από την παραλαβή του εξοπλισμού.
- 396.8 Εκκίνηση και Τερματισμός**
- 396.8.1 Η γραμμή εκκίνησης θα πρέπει να είναι σημαδεμένη στην επιφάνεια.
- 396.8.1.1 Στις ομαδικές εκκινήσεις με ελεύθερη τεχνική, η ζώνη κλασικής τεχνικής, θα πρέπει να είναι έντονα σημαδεμένη μετά την εκκίνηση.
- 396.8.1.2 Σε διεθνείς αγώνες με ομαδικές ή Pursuit εκκινήσεις ο χώρος εκκίνησης, που απαγορεύεται το σκέιτ, θα πρέπει να μαγνητοσκοπείται με τουλάχιστον δύο βίντεο κάμερες.
- 396.8.1.3 Θα πρέπει να υπάρχει ενδοεπικοινωνία μεταξύ τερματισμού και εκκίνησης
- 396.8.2 **Χώρος τερματισμού**
- 396.8.2.1 Σε διεθνείς αγώνες με ομαδικές ή Pursuit εκκινήσεις ο χώρος τερματισμού, θα πρέπει να μαγνητοσκοπείται με τουλάχιστον δύο βίντεο κάμερες.
- 396.8.2.4 Η ζώνη τερματισμού η οποία ακολουθεί τη γραμμή τερματισμού θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 70 m για τα αγωνίσματα σπριντ. Για τα αγωνίσματα απόστασης η Ε.Ε. θα αποφασίσει για αυτό. Η γραμμή ζώνη ελέγχου πρέπει να βρίσκεται μετά την ζώνη τερματισμού. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να βγάζουν τα ρόλλερσκι μέχρι να διασχίσουν την γραμμή ελέγχου.
- 396.8.2.5 Οι χώροι εκκίνησης, τερματισμού και ζώνη αλλαγής θα πρέπει να είναι φραγμένοι, και να κυκλοφορούν μόνο εξουσιοδοτημένα πρόσωπα.
- 396.9 Ζώνη αλλαγής**
- 396.9.1 Η ζώνη αλλαγής των σκυταλοδρομιών και ομαδικών σπριντ θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 15 m μήκος και 10 m πλάτος.
- 396.9.2 Η ζώνη αλλαγής θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα χαραγμένη με γραμμή στο ξεκίνημα της. Όταν ο μπροστινός τροχός του αθλητή που πλησιάζει περάσει τη γραμμή αλλαγής, ο αθλητής που ακολουθεί από την ίδια ομάδα έχει το δικαίωμα να ξεκινήσει. Μεταξύ των αθλητών της ίδιας ομάδας δεν απαιτείται σωματική επαφή.  
Άκυρες εκκινήσεις στις ζώνες αλλαγής στα αγωνίσματα σκυταλοδρομίας πρέπει να τιμωρούνται με ποινή χρόνου (πραγματικός κερδισμένος χρόνος + 15 δευτ. ελάχιστη ποινή)
- 396.10 Κλασική τεχνική**
- 396.10.1 Σε αγώνες κλασικής τεχνικής, το μέγιστο μήκος μπαστουνιών δεν πρέπει να υπερβαίνει το 83% του ύψους σώματος του αγωνιζόμενου συν 2 cm. Οι μετρήσεις και στρογγυλοποίηση πρέπει να αντιστοιχεί στις διατάξεις του άρθρου 343.8.1 των ΚΑΧ.

*Ο παραπάνω κανονισμός εγκρίθηκε στη Γενική Συνέλευση της ΕΟΧΑ στις 23/3/2019 στη Φλώρινα.*

*Ο Πρόεδρος*

*Ο Γεν Γραμματέας*