

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ
ΑΓΩΝΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**

ΤΕΥΧΟΣ II

ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ



Επιμέλεια: Τσουρέκας Τιμολέων

ΑΘΗΝΑ 2001

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

- 200 **Κοινοί Κανονισμοί για όλα τα Χιονοδρομικά Αγώνισματα**
- 201 **Κατάταξη των αγώνων**
- 201.1. Παγκόσμιο Πρωτάθλημα (Π.Π.) (συμπεριλαμβάνεται και των εφήβων) και Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες.
- 201.2 Αγώνες Παγκόσμιου Κυπέλλου.
- 201.3 Ηπειρωτικοί Αγώνες (κύπελλα).
- 201.4 Διεθνείς Αγώνες της FIS (οι ονομαζόμενοι «αγώνες FIS»).
- 201.5 Αγώνες με περιορισμένη συμμετοχή (π.χ. Βαλκανικοί).
- 201.6 **Κατάταξη των Αγώνων ΕΟΧ**
- 201.6.1 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα
- 201.6.2 Αγώνες Κυπέλλου.
- 201.6.3 Αγώνες με περιορισμένη συμμετοχή.
- 201.6.4 Διασυλλογικοί Αγώνες.
- 201.7 **Υποψηφιότητα και διεξαγωγή των αγώνων.**
- 201.7.1 Κάθε Εθνική Χιονοδρομική Ομοσπονδία μπορεί να υποβάλλει υποψηφιότητα στο συνέδριο της FIS για την οργάνωση του Π.Π.
- 201.7.2 Για όλους τους άλλους διεθνείς αγώνες οι προκηρύξεις πρέπει να είναι σύμφωνες με τους «κανονισμούς για την διεθνή διάσκεψη αγωνιστικού προγράμματος και το διεθνές αγωνιστικό πρόγραμμα χιονοδρομικών αγώνων».
- 201.7.3 Κάθε σωματείο της Ε.Ο.Χ. μπορεί να υποβάλλει υποψηφιότητα για την οργάνωση αγώνων ανάλογα με το αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΧ (βλ. άρθρο 204).
- 201.8 **Οργάνωση και διεξαγωγή των αγώνων**
- 201.8.1
- 201.8.4 Αφορά Κανονισμούς FIS
- 201.8.5 Ισχύουν οι ειδικοί κανονισμοί της ΕΟΧ.
- 201.9 **Συμμετοχή.**
Στους αγώνες του προγράμματος αγώνων ΕΟΧ μπορούν να συμμετάσχουν αθλητές από συλλόγους που ανήκουν στην ΕΟΧ εκτός αν ανακοινωθούν περιορισμοί ή ειδικοί κανονισμοί.

201.10 **Έλεγχος.**

Όλοι οι αγώνες που είναι γραμμένοι στο πρόγραμμα αγώνων ΕΟΧ ελέγχονται από Τεχνικούς Εκπροσώπους της ΕΟΧ.

201.11 Αγώνες με περιορισμένη συμμετοχή.

Σύλλογοι που ανήκουν στην δύναμη της ΕΟΧ μπορούν να προσκαλέσουν άλλους συλλόγους στους δικούς τους αγώνες. Οι αγώνες όμως αυτοί δεν θα υπολογίζονται ούτε θα ανακοινώνονται σαν αγώνες του προγράμματος ΕΟΧ και ο περιορισμός αυτός θα πρέπει να τονίζεται στην προκήρυξη του αγώνα. Οι αγώνες αυτοί δεν δίνουν βαθμούς ΕΟΧ.

201.12 **Αγώνες με μη μέλη.**

Η ΕΟΧ μπορεί να εξουσιοδοτήσει κάποιον από τους συλλόγους μέλη της να προσκαλέσει έναν οργανισμό ή υπηρεσία που δεν είναι μέλος της Ομοσπονδίας (π.χ. Στρατό, Σχολεία κ.λπ.) σε αγώνες ή να δεχθεί προσκλήσεις από τέτοιες υπηρεσίες ή οργανισμούς.

202 **Εφαρμογή των ΚΑΧ της ΕΟΧ και κυρώσεις**

202.1 Όλοι οι αγώνες που αναφέρονται στο πρόγραμμα αγώνων της ΕΟΧ πρέπει να γίνονται βάσει των ΚΑΧ.

202.2 Οι αγώνες με περιορισμένη συμμετοχή ή οι αγώνες με μη μέλη, μπορούν να διεξαχθούν με ειδικούς κανονισμούς με την προϋπόθεση ότι θα τηρηθούν οι βασικές αρχές των κανονισμών ΕΟΧ. Κάθε παρέκλιση από τους κανόνες ΕΟΧ πρέπει να αναφέρεται στην προκήρυξη του αγώνα.

202.3 Οργανωτής σύλλογος που προετοιμάζει και διεξάγει (με ομαλές καιρικές συνθήκες) αγώνα της ΕΟΧ με τόσο άσχημο τρόπο που αναγκάζουν την Ε.Ε. ή τον Τ.Ε. να ακυρώσουν τον αγώνα, μπορεί να τιμωρηθεί από την ΕΟΧ. Η ΕΟΧ μετά από εισήγηση της αρμόδιας επιτροπής μπορεί να αφαιρέσει το δικαίωμα στο Σύλλογο αυτό να οργανώσει στο μέλλον αγώνα της ΕΟΧ.

203 **Τα είδη των Αγωνισμάτων**

203.1 **Βόρεια αγωνίσματα**

Γυναικών: Δρόμοι Αντοχής (ατομικό), σκυταλοδρομία, μαζικοί (λαϊκοί) αγώνες. Ανδρών: Δρόμοι αντοχής (ατομικό), σκυταλοδρομίες, άλματα, βόρειο σύνθετο (συνδυασμός άλματος και δρόμων αντοχής) ατομικό και ομαδικό, ομαδικό στα άλματα, μαζικοί αγώνες δρόμων αντοχής.

203.2 **Άλπικά αγωνίσματα (Καταβάσεις)**

Γυναικών και Ανδρών: Ελεύθερη Κατάβαση (Ε.Κ.), Τεχνική Κατάβαση - Σλάλομ (Τ.Κ.), Γιγαντιαία Τεχνική Κατάβαση (Γ.Τ.Κ.), παράλληλο, σύνθετα αγωνισμάτων καταβάσεων.

203.3 Αγωνίσματα με τεχνητό φωτισμό.

203.4 Ομαδικά αγωνίσματα.

203.5 Σύνθετοι αγώνες με άλλα σπορ.

203.6 Μόνο για άνδρες: Αγώνες Ταχύτητας (Κ.Λ.).

203.7 Παιδικοί αγώνες καταβάσεων.

204 Σύσκεψη για το πρόγραμμα αγώνων της ΕΟΧ

Στην ειδική ετήσια σύσκεψη των συλλόγων της ΕΟΧ διαμορφώνεται το πρόγραμμα αγώνων ΕΟΧ (βλέπε σχετικούς κανονισμούς).

206 Η Οργανωτική Επιτροπή (Ο.Ε.)

Οι οργανωτές θα πρέπει να ορίσουν για κάθε αγώνα μία Ο.Ε. που θα είναι υπεύθυνη για την προετοιμασία των αγώνων. Αυτή η επιτροπή αποτελείται από τους: — Πρόεδρο — Γραμματέα — Έφορο αγώνων/τεχνικό διευθυντή που είναι και ο πρόεδρος της Ε.Α. — Πρόεδρο της οικονομικής επιτροπής — Πρόεδρο της επιτροπής κίνησης και μεταφορών — Πρόεδρο της επιτροπής εθιμοτυπίας και τελετών — Πρόεδρο της επιτροπής ιατρικής περιθαλψής — Πρόεδρο της επιτροπής τάξης και ασφάλειας και από όποια άλλα μέλη κρίνονται απαραίτητα.

207 Προκηρύξεις

Η Ο.Ε. είναι υποχρεωμένη να δημοσιεύσει την προκήρυξη των αγώνων που πρέπει να περιέχει τα παρακάτω στοιχεία:

207.1 Ημερομηνία και τόπο διεξαγωγής κάθε αγωνίσματος, καθώς και στοιχεία για το χώρο των αγώνων.

207.2 Τεχνικές προδιαγραφές για κάθε αγώνισμα και όρους συμμετοχής.

207.3 Ημερομηνία λήξης δηλώσεων συμμετοχής και διεύθυνση που θα σταλούν οι δηλώσεις μαζί με αριθμό τέλεξ και τηλεφώνου.

207.4 Τόπος και χρόνος κλήρωσης.

207.5 Χρόνος έναρξης της επίσημης προπόνησης και των αγωνισμάτων.

207.6 Τόπος και χρόνος απονομής των επάθλων.

207.7 Οι οργανωτές είναι υποχρεωμένοι να τηρούν τις αποφάσεις και τους κανονισμούς της ΕΟΧ σχετικά με τον αριθμό αθλητών με τον οποίο συμμετέχουν οι σύλλογοι στους αγώνες.

207.8 Τυχόν αναβολή ή ακύρωση των αγώνων και τυχόν αλλαγές στο πρόγραμμα πρέπει να αναφέρονται αμέσως στα γραφεία της ΕΟΧ με τηλέφωνο, τέλεξ ή τηλεγράφημα. Επίσης θα πρέπει να ενημερώνονται όλοι οι σύλλογοι που συμμετέχουν, καθώς και ο Τ.Ε.

208 Άδειες συμμετοχής (δελτίο αθλητή)

208.1 Για την ΕΟΧ ο χρόνος που ισχύουν τα Δελτία αθλητών αρχίζει την 1η Ιουλίου και τελειώνει την 30η Ιουνίου του επόμενου χρόνου.

208.2 Ένας αθλητής για να έχει τη δυνατότητα συμμετοχής σε αγώνες πρέπει να έχει Δελτίο αθλητή θεωρημένο από το σύλλογο του και από γιατρό. Αυτό το δελτίο ισχύει για όλο τον Ελλαδικό χώρο και για το χρονικό διάστημα που ισχύουν τα δελτία της ΕΟΧ. Το Δελτίο περιορίζει τη συμμετοχή σε ένα ή περισσότερα αγωνίσματα.

- 208.3 Στο διάστημα που διαρκεί η χρονιά ισχύος των δελτίων ένας αθλητής μπορεί να συμμετέχει σε αγώνες που είναι στο πρόγραμμα της ΕΟΧ μόνο αν έχει δελτίο του συλλόγου που τον δηλώνει στον αγώνα.
- 208.4 Όταν ένας αθλητής αλλάξει σύλλογο (μεταγραφή) ο καινούριος σύλλογος θα εκδώσει νέο δελτίο αθλητή.
- 209 **Προσόντα συμμετοχής αθλητών**
- 209.1 Κανένας σύλλογος δεν θα στείλει σε αγώνα προγράμματος ΕΟΧ, αθλητή, ούτε θα δώσει δελτίο αθλητή σε αθλητή ο οποίος:
- 209.1.1 Έχει θεωρηθεί ένοχος για απρεπή ή αντιαθλητική συμπεριφορά.
- 209.1.2 Δέχεται ή δέχτηκε κατ' ευθείαν ή με πλάγιο τρόπο χρηματικό ποσό σαν κίνητρο για να συμμετάσχει στους αγώνες.
- 209.1.3 Συμμετέχει ή έχει συμμετάσχει σε αγώνες για χρηματικό έπαθλο ή έχει δεχτεί έπαθλο μεγαλύτερης αξίας από ότι ορίζει η ΕΟΧ από καιρό σε καιρό.
- 209.1.4 Εν γνώσει του συναγωνίζεται ή έχει συναγωνισθεί με άλλον αθλητή που δεν πληρεί τις προϋποθέσεις των κανονισμών ΕΟΧ εκτός αν:
- 209.1.4.1 Ο συγκεκριμένος αγώνας εγκρίνεται από το συμβούλιο της ΕΟΧ, ελέγχεται απευθείας από την ΕΟΧ ή από σύλλογο που ανήκει στη δύναμη της και ο αγώνας ονομάζεται ανοικτός (OPEN).
- 209.5 Επιτρέπει να χρησιμοποιηθεί το όνομα του, ο τίτλος του, ή η φωτογραφία του για διαφήμιση, εκτός αν ο σύλλογος του ή η ΕΟΧ μπαίνει στη συμφωνία για επιχορήγηση εξοπλισμών ή διαφημίσεις.
- 210 **Ενισχύσεις (πατρονάρισμα) και διαφημίσεις.**
- 210.1 Ένας σύλλογος μπορεί να κάνει συμβόλαια με εμπορικές εταιρείες ή οργανισμούς σχετικά με την προμήθεια εξοπλισμού και χρήση διαφημίσεων αυστηρά μέσα στα πλαίσια που καθορίζονται από την ΕΟΑ. Αυτό με την προϋπόθεση ότι η εταιρεία ή ο οργανισμός αναγνωρίζεται σαν επίσημος προμηθευτής του ενδιαφερόμενου συλλόγου. Αν ο Σύλλογος αυτός κατά την διάρκεια της περιόδου έχει αναλάβει από την ΕΟΧ να οργανώσει αγώνα του Εθνικού Προγράμματος τότε ο Σύλλογος είναι υποχρεωμένος να μεταβιβάσει στην ΕΟΧ ποσοστό εκ των διαφημίσεων το οποίο πρέπει να καθορίζεται με διμερείς συμφωνίες. Άλλως η ΕΟΧ έχει δικαίωμα να απαγορεύσει κατά την διάρκεια του αγώνα, "και μόνον", την διαφήμιση προϊόντων και αν ακόμη ο διαφημιζόμενος έχει αναγνωρισθεί σαν επίσημος προμηθευτής του Συλλόγου. Απαγορεύεται η διαφήμιση με πορτραίτα, φωτογραφίες ή ονόματα αθλητών της ΕΟΧ με οποιοδήποτε αθλητή που δεν πληρεί τις προϋποθέσεις των κανονισμών της ΕΟΧ και της ΕΟΑ.
- 210.2 Όλες οι παροχές τέτοιων συμβολαίων πρέπει να δίνονται στο σύλλογο και κανείς αθλητής δεν μπορεί να πάρει μέρος από παροχές τέτοιου είδους εκτός από τις παροχές που αναφέρονται στο άρθρο 212. Η ΕΟΧ μπορεί σε οποιοδήποτε χρόνο να ζητήσει αντίγραφο της συμφωνίας.
- 210.3 Τα εφόδια, ο εξοπλισμός και τα υλικά που προμηθεύονται οι σύλλογοι, πρέπει να είναι σύμφωνα με το άρθρο 211, όσο αφορά το μαρκάρισμα και τα εμπορικά σήματα.

- 210.4 Δεν επιτρέπεται σε ένα αθλητή να βγάλει τα σκι του αμέσως μετά τον τερματισμό, με ποινή τον αποκλεισμό. Ο οργανωτής πρέπει να προσδιορίσει ειδικό χώρο στην περιοχή του τερματισμού, όπου ο αθλητής επιτρέπεται να βγάλει τα σκι του.
- 210.5 Σε όλους τους αγώνες Καταβάσεων και Δρόμων Αντοχής που είναι στο πρόγραμμα αγώνων της ΕΟΧ, απαγορεύεται η εμπορική διαφήμιση στη διάρκεια της απονομής (όπως τα σκι στο βάθρο κ.λπ.). Επιτρέπεται όμως η φωτογράφιση από δημοσιογράφους των νικητών στο βάθρο με τα σκί τους, πριν ή μετά την επίσημη τελετή απονομής των επάθλων.
- 211 **Εμπορικές μάρκες στον εξοπλισμό**
- 211.1 **Γενικές αρχές.**
Κάθε είδος εμπορικής μάρκας (σήματα ή ονόματα εταιρειών) σε κάθε κομμάτι του χιονοδρομικού εξοπλισμού, θα έχουν την ίδια μορφή και σχήμα, όπως στα προϊόντα της εταιρείας που διατίθενται στο ελεύθερο εμπόριο (εξαιρέσεις άρθρο 211.2.4). Αν κάτι δεν αναφέρεται διαφορετικά στις ειδικές διατάξεις, τα κατατεθέντα σήματα και ονόματα εταιρειών (μάρκες) θα είναι αποκλειστικά αυτά του κατασκευαστή του προϊόντος, και ο σύλλογος σε συνεννόηση με την ΕΟΧ αν επιθυμεί, μπορεί να αποφασίσει το χώρο τοποθέτησης μιας εμπορικής μάρκας (εξαιρέσεις άρθρο 211.2.4). Τεχνικές ιδιαιτερότητες σχετικά με το μέγεθος, το σχήμα και τον αριθμό των εμπορικών σημάτων (σε γράμματα, σύμβολα ή λέξεις) θα πρέπει να αποφασιστούν από την ΕΟΧ.
- 211.2 **Ειδικές προδιαγραφές.**
- 211.2.1 Σκι, μπότες, δέστρες, μπαστούνια, και άλλα εξαρτήματα.
Για τον εξοπλισμό αυτό, επιτρέπεται να φέρουν τα σήματα τους όπως ακριβώς και όταν διατίθενται στο εμπόριο.
- 211.2.2 Γάντια.
Επιτρέπεται ένα (1) εμπορικό σήμα σε κάθε γάντι (με γράμματα, σύμβολα ή λέξεις). Το μέγεθος περιορίζεται σε 6 τετραγωνικά εκατοστά.
- 211.2.3 Γυαλιά.
Το λουρί των γυαλιών πρέπει να είναι όπως και σε αυτά του εμπορίου και μπορεί να φέρει δύο (2) εμπορικά σήματα (με γράμματα, σύμβολα ή λέξεις) όχι μεγαλύτερα από 6 τετρ. εκατ. το καθένα. Το λουρί θα έχει πλάτος το πολύ 4 εκατοστά. Σε περίπτωση που υπάρχει διπλό λουρί μόνο το ένα μπορεί να φέρει το εμπορικό σήμα.
- 211.2.4 Ρουχισμός.
Κάθε κομμάτι του ρουχισμού μπορεί να φέρει δύο (2) εμπορικά σήματα (με γράμματα, σύμβολα ή λέξεις) είτε από τον κατασκευαστή του ρουχισμού, είτε από άλλο προμηθευτή (όπως ορίζεται στο άρθρο 211.2.6) που δεν θα ξεπερνά τα 15 τετρ. εκατ. Τα γράμματα πρέπει να έχουν ύψος το πολύ 15 χιλιοστά. Τα σήματα δεν μπορεί να είναι το ένα δίπλα στο άλλο, ή το ένα επάνω από το άλλο.
- 211.2.5 Κράνη και τα καλύματα κεφαλιού μπορούν να έχουν δύο (2) σήματα (με γράμματα, σύμβολα ή λέξεις) μεγέθους το πολύ 6 τετρ. εκατ. σε κάθε πλευρά, τοποθετημένα πάνω από τα αυτιά. Στο μπροστινό μέρος του κράνους τοποθετείται μόνο το σήμα του συλλόγου της Εθνικής Ομάδας ή της ΕΟΧ, μεγέθους μέχρι 8 εκ. ύψος και 15 εκ. πλάτος.

211.2.6 Άλλοι προμηθευτές.

Ένας σύλλογος μπορεί να υπογράψει συμβόλαια με εταιρείες που δεν είναι προμηθευτές εξοπλισμού χιονοδρόμων (βλέπε άρθρο 210). Τέτοια συμβόλαια μπορούν να περιλαμβάνουν διαφημιστικά δικαιώματα μόνο σε ρουχισμό (βλέπε άρθρο 211.2.4). Μόνο μια τέτοια συμφωνία προμηθείας μπορεί να γίνει δεκτή ανά χιονοδρομική περίοδο και ανά ομάδα αγωνίσματος (καταβάσεις ανδρών, καταβάσεις γυναικών, δρόμοι αντοχής ανδρών, βόρειο σύνθετο, άλμα, ελεύθερο στυλ). Παρόλα αυτά δεν επιτρέπεται να φαίνονται παραπάνω από δύο μάρκες του προμηθευτή πάνω σε κάθε αθλητή. Οι διαστάσεις των εμπορικών σημάτων τέτοιων προμηθευτών στο ρουχισμό πρέπει να συμφωνούν με τα χαρακτηριστικά του άρθρου 211.2.4.

211.2.7 Όλες οι διευκρινίσεις των άρθρων 211 έως 211.2.6 ισχύουν επίσης και για τους προπονητές, τεχνικούς ομάδων, τεχνικούς εξοπλισμού, αρχηγούς, ανοιχτήρια και στελέχη.

212 **Ενίσχυση των αθλητών**

212.1 Στην διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου και της περιόδου προετοιμασίας η ΕΟΧ οφείλει να διευκρινίζει περιοδικά, αν οι αθλητές μπορούν να δέχονται;

212.1.1 Πλήρη αποζημίωση για τις μετακινήσεις από και προς τους τόπους προπόνησης ή των αγώνων με τρέινο, αεροπλάνο, αυτοκίνητο ή άλλο μέσο μεταφοράς.

212.1.2 Πλήρη αποζημίωση στη διάρκεια της προπόνησης και στη διάρκεια των αγώνων.

212.1.3 Κάλυψη μικροεξόδων (χαρτζιλίκι)

212.1.4 Αποζημίωση για απώλεια εισοδήματος σύμφωνα με τις αποφάσεις της ΕΟΧ. Η αποζημίωση δεν πρέπει να ξεπερνά το ποσό που θα κέρδιζε ο αθλητής στο ίδιο διάστημα αν εργαζόταν.

212.1.5 Κοινωνική ασφάλιση, συμπεριλαμβανομένης και προσωπικής ασφάλειας που να καλύπτει ατυχήματα και ασθένειες που έχουν σχέση με την προπόνηση ή τους αγώνες.

212.1.6 Υποτροφίες (ορίζονται από την Γ.Γ.Α.)

213 **Έλεγχοι και Κυρώσεις**

213.1 Η Ε.Ε. των αγώνων είναι υπεύθυνη να επιβάλλει τους κανόνες σχετικά με τις διαφημίσεις στον εξοπλισμό των αθλητών μέσα στον αγωνιστικό χώρο, τοποθετώντας όσα στελέχη χρειάζονται. Αθλητής που δεν προσαρμόζεται με τις υποδείξεις δεν επιτρέπεται να ξεκινήσει τον αγώνα.

213.2 Σε αθλητή που παραβαίνει τους παραπάνω περιορισμούς θα αφαιρείται το δελτίο αθλητή, θα αποκλείεται από το σύνολο του και το όνομα του θα αναφέρεται αμέσως στα γραφεία της ΕΟΧ. Αν η παράβαση θεωρηθεί ότι ήταν μικρής σημασίας θα δίνεται αρχικά στον αθλητή έγγραφη επίπληξη από την ΕΟΧ.

213.3 Αν ο Ο.Σ. αποτύχει να επιβάλλει τους κανόνες ή για οποιοδήποτε λόγο προτιμήσει να παραπέμψει την υπόθεση στην ΕΟΧ, τότε η ΕΟΧ μπορεί να αναστείλει την ισχύ του δελτίου συμμετοχής του αθλητή. Ο αθλητής ή ο σύλλογος του έχει το δικαίωμα να εκθέσει την περίπτωση προτού ληφθεί κάποια οριστική απόφαση.

- 213.4 Ένας αθλητής του οποίου η ισχύς του δελτίου αθλητή έχει ανασταλεί μπορεί να ανανεώσει την ισχύ του μετά τη λήξη της τιμωρίας του και ύστερα από έγκριση της ΕΟΧ.
- 213.5 Αν ένας διαφημιστής εκμεταλλεύεται τη χρήση του ονόματος, τίτλου ή ατομικής φωτογραφίας ενός αθλητή, σε συνδυασμό με οποιαδήποτε διαφήμιση, προτροπή ή πώληση προϊόντων χωρίς την έγκριση ή την επίγνωση του αθλητή, ο αθλητής μπορεί να εξουσιοδοτήσει το σύλλογο του ή την ΕΟΧ, αν χρειάζεται, για να πάρει τα νόμιμα μέτρα κατά του διαφημιστή. Αν ο αθλητής αρνηθεί να δώσει αυτή την εξουσιοδότηση η ΕΟΧ θεωρεί ότι η διαφήμιση είχε γίνει με την έγκριση του.
- 214 **Αρμοδιότητες της ΕΟΧ**
- 214.1 Όλα τα θέματα που έχουν σχέση με αποκλεισμούς και ερμηνείες σχετικά με τους κανονισμούς, θα ρυθμίζονται από τις αρμόδιες επιτροπές της ΕΟΧ (Επ.Κ. και Επ.Δ.Α. αντίστοιχα), και για τις αποφάσεις τους μπορεί να γίνει έφεση στο συμβούλιο της ΕΟΧ. Το συμβούλιο της ΕΟΧ αποφασίζει αφού ακούσει την εισήγηση της αρμόδιας επιτροπής κανονισμών.
- 214.2 Με την έγκριση του συμβουλίου της ΕΟΧ η αρμόδια επιτροπή μπορεί να ορίσει μία εκτελεστική επιτροπή από 3 ή παραπάνω μέλη με αρμοδιότητες σχετικά με τους αποκλεισμούς και να αποφασίζει σε πρώτη φάση για λογαριασμό της ΕΟΧ.
- 215 **Άλλοι κανονισμοί**
Η ΕΟΧ μπορεί να εξουσιοδοτήσει ένα σύλλογο να οργανώσει αγώνες με ειδικούς κανονισμούς, αλλά μόνο με την προϋπόθεση ότι οι κανονισμοί αυτοί δεν καταργούν τους ΚΑΧ και τους άλλους κανονισμούς ΕΟΧ.
- 216 **Πρόγραμμα**
Για κάθε αγώνα που είναι στο πρόγραμμα αγώνων ΕΟΧ πρέπει να τυπώνεται και να δημοσιεύεται ένα πρόγραμμα που θα πρέπει να έχει τα εξής πληροφοριακά στοιχεία:
- 216.1 Τα ονόματα των κυριώτερων στελεχών.
- 216.2 Πληροφοριακά στοιχεία για κάθε αγώνισμα, το χρόνο κλήρωσης και το χρόνο έναρξης του αγώνα.
- 216.3 Οποιαδήποτε απαραίτητη πληροφορία σχετικά με την περιοχή των αγώνων και τους καλύτερους τρόπους πρόσβασης σε αυτή.
- 216.4 Το μέρος τοποθέτησης του πίνακα ανακοινώσεων για τα επίσημα και ανεπίσημα αποτελέσματα.
- 216.5 Τόπο και χρόνο της πρώτης συνεδρίασης αρχηγών ομάδων.
- 216.6 Τόπο και χρόνο της απονομής επάθλων.
- 216.7 Οποιοδήποτε απαραίτητο στοιχείο πέρα από την προκήρυξη (άρθρο 207).
- 217 **Δηλώσεις συμμετοχής**
- 217.1 Όλες οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να στέλνονται έγκαιρα με συστημένη επιστολή τέλεξ ή τηλεγράφημα ώστε η Ο.Ε. να τις παραλάβει πριν λήξει η προθεσμία υποβολής των δηλώσεων.

Οι οργανωτές πρέπει να έχουν την οριστική κατάσταση των δηλώσεων συμμετοχής το αργότερο 24 ώρες πριν από την πρώτη κλήρωση. Για όλα τα αγωνίσματα καταβάσεων, οι συμμετοχές πρέπει να δηλώνονται με τα επίσημα έντυπα (φόρμες) της ΕΟΧ. Για τους αγώνες Ελεύθερης Κατάβασης οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να υποβληθούν πριν την κλήρωση για την πρώτη προπόνηση.

- 217.1.1 Δεν επιτρέπεται στους συλλόγους να δηλώνουν συμμετοχή με τους ίδιους αθλητές (ομάδα) σε περισσότερους από ένα αγώνα την ίδια ημερομηνία. Αν αυτός ο κανόνας παραβιαστεί ο υπεύθυνος σύλλογος θα έχει κυρώσεις και θα του επιβληθεί πρόστιμο που θα διπλασιαστεί αν το παράπτωμα επαναληφθεί. Διπλές ή πολλαπλές δηλώσεις θα ελέγχονται από τη γραμματεία της ΕΟΧ.
- 217.2 Μόνο σύλλογοι και κάτοχοι εγκύρων αθλητικών δελτίων μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή σε αγώνες του προγράμματος ΕΟΧ. Κάθε δήλωση συμμετοχής πρέπει να περιλαμβάνει:
 - 217.2.1 Κωδικό αριθμό ΕΟΧ, όνομα, επώνυμο, ημερομηνία γέννησης, σύλλογο που ανήκει ο αθλητής.
 - 217.2.2 Ακριβή προσδιορισμό των αγωνισμάτων στα οποία δηλώνεται συμμετοχή.
- 217.3 Ο σύλλογος εγγυάται με τη δήλωση του ότι έχει φροντίσει για την πλήρη ασφαλιστική κάλυψη ατυχήματος για την προπόνηση και τους αγώνες, για τον αθλητή που δηλώνει συμμετοχή και ότι ταυτόχρονα αναλαμβάνει τις ευθύνες για αυτό.

218 Συνεδρίαση αρχηγών ομάδων

- 218.1 Ο χρόνος της πρώτης συνεδρίασης αρχηγών ομάδων και της κλήρωσης πρέπει να αναγράφεται στο πρόγραμμα αγώνων (προκήρυξη). Οι ανακοινώσεις για τις υπόλοιπες συνεδριάσεις γίνονται στην πρώτη συνεδρίαση. Οι έκτακτες συνεδριάσεις πρέπει να ανακοινώνονται έγκαιρα.
- 218.2 Οι αποφάσεις στις συνεδριάσεις αρχηγών ομάδων παίρνονται με σχετική πλειοψηφία. Ο.Τ.Ε., κάθε σύλλογος που εκπροσωπείται, καθώς και ο πρόεδρος, έχουν μία μόνο ψήφο. Η αντιπροσώπευση με τον αρχηγό άλλου συλλόγου δεν επιτρέπεται. Σε περίπτωση ισοψηφίας η ψήφος του προέδρου υπερισχύει.

219 Η κλήρωση

- 219.1 Η σειρά εκκίνησης των αθλητών σε κάθε αγώνισμα καθορίζεται με ειδικό τρόπο, με κλήρωση μόνο, με κλήρωση και βαθμούς ΕΟΧ, ή μόνο με βαθμούς ΕΟΧ. Κενοί αριθμοί που να δείχνουν μόνο το σύλλογο δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν. Ειδικές ρυθμίσεις βρίσκονται στα άρθρα 334, 383, 434, 531, 621, 1110.2 και 1240.10.
 - 219.1.1 Οι δηλωμένοι αθλητές κάθε συλλόγου θα κληρωθούν μόνο εάν οι δηλώσεις συμμετοχής στα επίσημα έντυπα (φόρμες) της ΕΟΧ για αγώνες καταβάσεων, έχουν υποβληθεί έγκαιρα (βλέπε άρθρο 217.1).
 - 219.1.2 Ο υπεύθυνος αρχηγός της ομάδας ή ο προπονητής πρέπει να είναι παρών στη συνεδρίαση για την κλήρωση, εκτός αν την μέρα της κλήρωσης, έχει ειδοποιήσει με τηλέφωνο, τэлеξ, ή τηλεγράφημα ότι οι δηλωμένοι αθλητές θα πάρουν μέρος στον αγώνα.
 - 219.1.3 Εάν ένας αθλητής που κληρώθηκε δεν παρουσιαστεί στον αγώνα, ο Τ.Ε. πρέπει να εξακριβώσει τις αιτίες. Αν αυτό οφείλεται σε διπλή συμμετοχή, πρέπει να ενημερωθεί η

γραμματεία της ΕΟΧ για να επιβληθούν οι ανάλογες κυρώσεις (βλέπε άρθρο 217.1.1).

- 219.2 Οι εκπρόσωποι όλων των συλλόγων που συμμετέχουν πρέπει να κληθούν στην κλήρωση.
- 219.3 Αν ένας αγώνας εξαιτίας δυσμενών συνθηκών, πρέπει να αναβληθεί για μια μέρα, η κλήρωση πρέπει να ξαναγίνει.

220 Ιατρικές εξετάσεις

- 220.1 Οι σύλλογοι είναι υπεύθυνοι για την καλή κατάσταση της υγείας των αθλητών με τους οποίους συμμετέχουν.
- 220.2 Σε ειδικές περιπτώσεις, αν ζητηθεί από την Ιατρική Επιτροπή ή το Ιατρό των αγώνων, ορισμένοι αθλητές μπορούν να επανεξεταστούν πριν ή μετά τον αγώνα.

221 Ντοπάρισμα

Ισχύουν οι κανονισμοί που έχουν θεσπισθεί από την Πολιτεία.

222 Υποχρεώσεις των αθλητών

- 222.1 Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να γνωρίζουν τους κανονισμούς της ΕΟΧ και να συμμορφώνονται με τις εντολές της Ε.Α. και της Ε.Ε.
- 222.2 Αθλητές που βρίσκονται υπό την επίδραση ενισχυτικών ουσιών (ντόπινγκ) δεν επιτρέπεται να συμμετέχουν στον αγώνα.
- 222.3 Αθλητές που δεν ακολουθούν τους κανονισμούς και τις εντολές της ΕΟΧ μπορούν να ακυρωθούν από την Ε.Ε.
- 222.4 Αθλητές που αδικαιολόγητα δεν παρευρίσκονται στην απονομή των εμάθλων χάνουν κάθε αξίωση από τα έπαθλα. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις ο αθλητής μπορεί να εκπροσωπηθεί από άλλο μέλος του συλλόγου, αλλά το άτομο αυτό δεν έχει το δικαίωμα να πάρει τη θέση του αθλητή στο βάθρο.

223 Δικαιώματα και καθήκοντα των αρχηγών ομάδων και των προπονητών

- 223.1 Ο αριθμός των αρχηγών ομάδων, συνοδών ή προπονητών καθορίζεται από την Επ.Κ. ή την Επ.Δ.Α. αντίστοιχα. Η αναγνώριση τους σαν στελέχη δίνει σε αυτούς τα παρακάτω δικαιώματα και καθήκοντα: — Να γίνουν μέλη της Ε. Ε. — Να ονομασθούν διαιτητής, βοηθός διαιτητής, ή χαράκτης σε περίπτωση που αυτοί δεν έχουν ορισθεί από την ΕΟΧ ή αν αυτοί που έχουν ορισθεί δεν είναι παρόντες. — Να πάρουν κάρτα ή περιβραχίονα που τους επιτρέπει να χρησιμοποιήσουν δωρεάν τους αναβατήρες στην προπόνηση και στον αγώνα, καθώς και να μπαίνουν στην πίστα όχι όμως και στις πόρτες.
- 223.2 Αν οι αρχηγοί ομάδων, ή οι προπονητές Παραβούν τους ΚΑΧ ή τις αποφάσεις της Ε.Ε. τότε η Ε.Ε. ύστερα από πρόταση του Τ.Ε. μπορεί να επιβάλλει μια ποινή που μπορεί να είναι έγγραφη επίπληξη ή αφαίρεση της αρμοδιότητας τους για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα ή ακόμη και χρηματικό ποσό καταβαλλόμενο στην ΕΟΧ. Η ΕΟΧ πρέπει να ενημερωθεί για την ποινή.
- 223.3 Ο αρχηγός ή ο προπονητής πρέπει να εκπληρώνει τις υποχρεώσεις που έχει αναλάβει Σαν μέλος της Ε.Ε.

224 Δημοσίευση των αποτελεσμάτων

- 224.1 Τα ανεπίσημα αποτελέσματα εκδίδονται σύμφωνα με τα άρθρα 358, 384, 458 και 616.
- 224.2 Τα επίσημα αποτελέσματα πρέπει να αποστέλλονται στην ΕΟΧ, σε όλους τους συλλόγους που συμμετέχουν στους αγώνες καθώς και στην αρμόδια επιτροπή.

225 Έπαθλα

- 225.1 Τα έπαθλα αποτελούνται από αναμνηστικά είδη που μπορούν να συνοδεύονται από το σχετικό δίπλωμα. Χρηματικά βραβεία απαγορεύονται. Η μέγιστη αξία του πρώτου επάθλου δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 30.000 δρχ. και η αξία του δεν γνωστοποιείται. Ο αριθμός των επάθλων που θα απονεμηθούν αποφασίζεται από την Ο.Ε.
- 225.2 Αν δύο ή Περισσότεροι αθλητές τερματίσουν με τον ίδιο χρόνο ή πετύχουν τους ίδιους βαθμούς, τότε θα τους δοθεί η ίδια θέση και θα τους απονεμηθούν τα ίδια έπαθλα, τίτλοι ή διπλώματα. Η απονομή των επάθλων ή τίτλων με κλήρωση ή με άλλο αγώνα δεν επιτρέπεται.

226 Τηλεόραση

226.1 Δικαιώματα των συλλόγων - μελών της ΕΟΧ

Κάθε σύλλογος που ανήκει στην ΕΟΧ και μόνο αυτοί οι σύλλογοι, έχουν τη δυνατότητα να κάνουν συμβόλαια που έχουν σχέση με τη μετάδοση των χιονοδρομικών αγώνων που οργανώνει ένας σύλλογος με εξαίρεση τους ΠΑΧ ή διεθνείς αγώνες.

226.2 Η καλύτερη δυνατή και εκτεταμένη δημοσιότητα

Με την ολοκλήρωση των συμφωνιών ανάμεσα σε ένα σύλλογο (άρθρο 226.1) και σε ένα τηλεοπτικό οργανισμό ή πρακτορείο θα πρέπει να προσεχθούν τα εξής: θα πρέπει να ληφθούν υπόψη όλες οι προϋποθέσεις ώστε να εξασφαλιστεί η μέγιστη δυνατή δημοσιότητα, καθώς επίσης και η μέγιστη δυνατή ακτίνα μετάδοσης των χιονοδρομικών αγώνων του προγράμματος ΕΟΧ.

226.3 Έλεγχος από την ΕΟΧ

Η ΕΟΧ είναι αρμόδια να ελέγχει την εφαρμογή του άρθρου 226.2 από κάθε οργανωτή. Οποιοσδήποτε συμφωνίες πέρα από όσα αναφέρθηκαν και που θίγουν τα συμφέροντα της ΕΟΧ, του Ο.Σ. ή άλλου συλλόγου, θα πρέπει να περιορίζονται ανάλογα από την ΕΟΧ.

226.4 Τηλεοπτική κάλυψη ΠΑΧ και διεθνών αγώνων

Σχετικά με τις συμφωνίες με τηλεοπτικούς οργανισμούς, όσον αφορά τα τηλεοπτικά δικαιώματα για μετάδοση των Πανελληνίων, Βαλκανικών, και άλλων διεθνών αγώνων, η ΕΟΧ διαπραγματεύεται ταυτόχρονα με τον οργανωτή (σύλλογο-μέλος της ΕΟΧ) αν υπάρχει τέτοιος. Η ΕΟΧ καθορίζει την τελική επιλογή (σε σχέση με τους κανονισμούς διεξαγωγής αυτών των αγώνων). Επίσης λαμβάνονται υπόψη και οι περιορισμοί της ΔΟΕ και ΕΟΑ.

226.5 Υποχρέωση της πληροφόρησης

Ο σύλλογος - μέλος της ΕΟΧ πρέπει να γνωστοποιήσει στην ΕΟΧ, το περιεχόμενο μιας τέτοιας πράξης με ένα ή περισσότερους τηλεοπτικούς οργανισμούς μέσα σε 4 βδομάδες, σχετικά με την αναπαραγωγή των τηλεοπτικών ρεπορτάζ ή των ταινιών σε χώρες εκτός Ελλάδας.

- 227 **Δικαιώματα κινηματογράφησης**
Οι συμβάσεις ανάμεσα σε παραγωγό ταινιών και τον Ο.Σ. σχετικά με την κινηματογράφηση των αγώνων πρέπει να έχουν την έγκριση της ΕΟΧ όταν οι ταινίες πρόκειται να προβληθούν για εμπορική εκμετάλλευση.
- 228 **Τεχνικοί εξοπλισμού, προμηθευτές και εκπρόσωποι εταιρειών**
Γενικά οι κανονισμοί αυτοί είναι ταυτόσημοι και για τις καταβάσεις και τους δρόμους αντοχής, λαμβάνοντας υπόψη όπου είναι αναγκαίο ειδικούς κανονισμούς.
- 228.1 Η Ο.Ε. ενός αγώνα πρέπει να δώσει στον Τ.Ε. μια λίστα των προμηθευτών και των τεχνικών για τον εξοπλισμό που έχουν πάρει άδεια να βρίσκονται στο χώρο του αγώνα.
- 228.2 Σύμφωνα με τους ΚΑΧ και τις εγκυκλίους της ΕΟΧ, για τους προμηθευτές και τους τεχνικούς εξοπλισμού των εταιρειών, απαγορεύεται να διαφημίζουν σε ορισμένους χώρους ή να φορούν εμφανώς εμπορικά σήματα στα ρούχα τους ή στον εξοπλισμό τους που δεν συμβαδίζουν με το άρθρο 211.
- 228.3 Οι τεχνικοί εξοπλισμού των εταιριών και οι προμηθευτές που σχετίζονται με τους αγώνες, παίρνουν από τη γραμματεία των αγώνων ένα επίσημο περιβραχιόνιο.
- 228.4 **Οι διάφοροι τύποι διαπιστευτηρίων.**
- 228.4.1 Ο Τ.Ε., μέλη της Ε.Ε., πρόσωπα που διαπιστεύονται σύμφωνα με το άρθρο 606 και τα πρόσωπα που αναφέρθηκαν στο άρθρο 228.3, με το περιβραχιόνιο έχουν δικαίωμα εισόδου στις πίστες.
- 228.4.2 Οι τεχνικοί των ομάδων μπορούν να βρίσκονται στη ζώνη προετοιμασίας της αφετηρίας και στο χώρο υποδοχής στον τερματισμό. Δεν τους επιτρέπεται η είσοδος στις πίστες.
- 228.4.3 Οι αντιπρόσωποι εταιριών που είναι διαπιστευμένοι από τους οργανωτές δεν έχουν περιβραχιόνια και δεν τους επιτρέπεται η είσοδος στις πίστες και σε περιορισμένους χώρους.
- 229 **Μέτρα ασφάλειας για το κοινό**
Οι οργανωτές των αγώνων οφείλουν να πάρουν υπεύθυνα μέτρα ασφάλειας για το κοινό.
- 230 **Εξοπλισμός αγώνων**
- 230.1 Ένας αθλητής μπορεί να πάρει μέρος σε αγώνες του προγράμματος ΕΟΧ μόνο με εξοπλισμό που τηρεί τους κανονισμούς ΕΟΧ.
- 230.1.1 Η εμφάνιση των αθλητών που παίρνουν μέρος σε αγώνες του Εθνικού Προγράμματος πρέπει να είναι σύμφωνη με το άρθρο 211 των ΚΑΧ αλλά και σύμφωνη με τα αθλητικά δεδομένα (π.χ. απαγορεύεται η συμμετοχή αθλητών μετεμφιεσμένων ή ντυμένων κατά τέτοιο τρόπο που να γελοιοποιείται το άθλημα). Η Ε.Ε. και ο Τ.Ε. του αγώνα έχουν το δικαίωμα να απαγορεύσουν την συμμετοχή αθλητού που δεν συμμορφώνεται με τα παραπάνω.
- 230.2 Ο όρος «εξοπλισμός αγώνων» περιλαμβάνει στην ολότητα τους όλα τα είδη των υλικών που χρησιμοποιεί ο αθλητής σε αγώνες. Στον εξοπλισμό αυτό περιλαμβάνεται ο ρουχισμός, καθώς επίσης συσκευές με τεχνικές λειτουργίες. Όλος ο εξοπλισμός των αγώνων είναι μια λειτουργική μονάδα.

- 230.3 Όλες οι νέες επινοήσεις, ανακαλύψεις και εφαρμογές στο χώρο του εξοπλισμού αγώνων, πρέπει να εγκρίνονται αρχικά από την ΕΟΧ.
- 230.4 Οι νέες επινοήσεις πρέπει να υποβάλλονται το αργότερο την 1η Μαΐου για την επόμενη περίοδο. Την πρώτη χρονιά οι νέες εφαρμογές μπορούν μόνο να εγκρίνονται προσωρινά για την επόμενη περίοδο. Οριστικά θα πρέπει να εγκρίνονται πριν από την περίοδο αγώνων που ακολουθεί.
- 230.5 Η Επ.Κ. ή η Επ.Δ.Α. εκδίδει τους κανονισμούς που έχουν σχέση με τον εξοπλισμό, ύστερα από έγκριση της ΕΟΚ (διευκρινήσεις ή περιγραφές των ειδών του εξοπλισμού που επιτρέπονται). Τεχνικές εφαρμογές που έχουν σκοπό ή που εξυπηρετούν την ουσιαστική βελτίωση του εξοπλισμού δεν θα πρέπει να εμποδίζονται. Κατά γενική αρχή αφύσικες ή Τεχνικές ενισχύσεις που μεταβάλλουν την αξία του καλώς αγωνίζεσθαι των αθλητών, ή που καθιερώνουν μια τεχνητή παρέκλιση της φυσικής προδιάθεσης του ατόμου προς μια μειωμένη απόδοση, πρέπει να αποκλείονται. Επίσης θα πρέπει να αποκλείεται ο αγωνιστικός εξοπλισμός που θέτει σε κίνδυνο την υγεία των αθλητών ή που αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων.
- 230.6 **Έλεγχοι**
Πριν και κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, διεξάγονται διάφοροι έλεγχοι από τα μέλη των επιτροπών για τον αγωνιστικό εξοπλισμό ή σε περίπτωση ενστάσεων από τον Τ.Ε. του συγκεκριμένου αγώνα. Αν τυχόν υπάρχει καλά διασταυρωμένη υπόνοια ότι οι διατάξεις έχουν παραβιασθεί, τα είδη του εξοπλισμού θα πρέπει να κατάσχονται αμέσως από τα μέλη της Ε.Ε. ή από τον Τ.Ε. με την παρουσία μαρτύρων (οι οποίοι υπογράφουν και τη σχετική έκθεση κατάσχεσης), και θα προσαχθούν σφραγισμένα στα γραφεία της ΕΟΧ, η οποία θα υποβάλλει τα είδη σε ένα τελικό έλεγχο. Σε περίπτωση ένστασης κατά του αγωνιστικού εξοπλισμού, η ηττημένη πλευρά θα καλύψει τα έξοδα εκδίκασης της ένστασης.
- 230.7 **Κυρώσεις**
- 230.7.1 Ένας αθλητής που παραβαίνει τους κανονισμούς σχετικά με τον εξοπλισμό των αγώνων, πρέπει να αποκλείεται από την Ε.Ε. του αγώνα. Η ΕΟΧ και ο σύλλογος του θα πρέπει να ενημερώνονται αμέσως γι' αυτόν τον αποκλεισμό.
- 230.7.2 Η ΕΟΧ με τα αρμόδια όργανα της μπορεί να αφαιρέσει οριστικά ή για κάποιο χρονικό διάστημα (συγκεκριμένο) το δικαίωμα συμμετοχής ενός αθλητή σε αγώνες, ο οποίος έχει παραβεί επανειλημμένα τους σχετικούς κανονισμούς.
- 230.7.3 Το τελευταίο σώμα εκδίκασης των εφέσεων, σχετικά με όλες τις κυρώσεις είναι το συμβούλιο της ΕΟΧ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Αγώνες δρόμων αντοχής

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

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 ΕΟΧ.
- Πρέπει να είναι ικανός να προετοιμάζει τα ίχνη στην ιδανική γραμμή κατεύθυνσης και να τα αποκρίνει στις κατηφόρες και στις ανηφόρες
- Είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία των χώρων προετοιμασίας (προθέρμανση), του χώρου δοκιμής πέλδων, τη σωστή σήμανση των διαδρομών, τη σωστή τοποθέτηση των κριτών, τις μετρήσεις θερμοκρασιών, την περιφράξη 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 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 αφήτη, κριτή τερματισμού, διαιτητή αφετηρίας και τερματισμού μαζί με τον έφορο Σταδίου
- Επιβλέπει την υπηρεσία πληροφόρησης αποτελεσμάτων και πληροφοριών και παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες στα ΜΜΕ.

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 μαρκάρισματος 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 έλεγχου την αποτελεσματική προσέγγιση του σταδίου και τον έλεγχο των αθλητών, τεχνικών και 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 ραδιοφώνου 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 Αφιετηρίας – 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.
- 303.2 Η Ε. Ε. οφείλει αν διαπιστώσει ότι ο αγώνας οργανώνεται και διεξάγεται σύμφωνα με τους κανόνες της Ε.Ο.Χ. 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.
- 303.4 **Η Ε.Ε. οφείλει να προσδιορίσει και να αποφασίσει:**
- Αν ένας αγώνας πρέπει να αναβληθεί, να διακοπεί, να ματαιωθεί, ή ακυρωθεί. Με θερμοκρασία κάτω από -20°C που μετρήθηκε στο ψυχρότερο σημείο της διαδρομής, ο αγώνας θα αναβληθεί ή θα ακυρωθεί από την Ε.Ε. Με δύσκολες καιρικές συνθήκες (π.χ. δυνατό αέρα, βαριά χιονόπτωση) η Ε.Ε. σε συνεννόηση με τους αρχηγούς των ομάδων και τον γιατρό των αγώνων, μπορεί να αναβάλλει ή να ακυρώσει τον Αγώνα ακόμα και όταν έχουμε θερμοκρασία πάνω από -20°C.
 - Αν μπορούν να συμμετάσχουν αναπληρωματικοί και αν γίνουν δεκτές καθυστερημένες δηλώσεις συμμετοχής.
 - Αν θα γίνουν δεκτές τυχόν ενστάσεις και αν θα υπάρξουν κυρώσεις ή αποκλεισμοί.
 - Αν θα πρέπει να υπάρξουν αλλαγές στη σειρά και στον τύπο εκκίνησης.
 - Για κάθε απορία που δεν διευκρινίζεται από τους κανονισμούς της Ε.Ο.Χ.
- 303.5 Τα μέλη της Ε.Ε. είναι εξουσιοδοτημένα, ειδικά στην διάρκεια της επίσημης προπόνησης και του αγώνα να επιπλήξουν προφορικά αθλητή ή τεχνικό και να αποσύρουν τη διαπίστευση του από το συγκεκριμένο αγώνα.
- 303.6 Οι αποφάσεις της Ε.Ε. παίρνονται με απλή πλειοψηφία.
- 304 **Ο ρόλος του Τεχνικού Εκπροσώπου (Τ.Ε.)**
- 304.1 ΟΤ.Ε. είναι εκπρόσωπος της Ε.Ο.Χ. στον Οργανωτική Επιτροπή του Αγώνα και αποτελεί την εγγύηση ότι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Κ.Α.Χ. Ο Τ.Ε. έχει την υπευθυνότητα να αξιοποιεί και να ελέγχει τα μέλη της Ε.Ε.
- 304.2 **Ορισμός Τ.Ε.**
- 304.2.1 Ο Τ.Ε. ορίζεται από την Ε.Ο.Χ 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.
- 304.3 **Τα καθήκοντα του Τ.Ε. πριν τον Αγώνα.**
- 304.3.1 Ο Τ.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.
- 304.3.2 Ο Τ.Ε. πριν τον αγώνα είναι υπεύθυνος για τα παρακάτω:
- Να έρθει σε επαφή με την Οργανωτική Επιτροπή
 - Επιβεβαιώσει ότι η επίσημη προπόνηση θα γίνει σύμφωνα με τους κανονισμούς
 - Οι συνθήκες διαμονής των αθλητών είναι ικανοποιητικές
 - Να αποφασίσει για τις πιθανές αλλαγές στην αγωνιστική διαδρομή εξαιτίας πιθανής έλλειψης χιονιού ή αξεπέραστων εμποδίων
 - Να ελέγξει τα έγγραφα πιστοποίησης της πίστας.
 - Επιβεβαιώσει τον διαθέσιμο εξοπλισμό για την σωστή προετοιμασία της διαδρομής.
 - Ελέγξει αν όλα τα έγγραφα (σχέδια διαδρομής με όλα τα τεχνικά στοιχεία, προσκλήσεις κ.λπ.) που είναι απαραίτητα για την ενημέρωση των Συλλόγων που συμμετέχουν θα είναι διαθέσιμα εγκαίρως.

- Αποφασίζει σε συνεργασία με τον έφορο αγώνων και πίστας τον τρόπο προετοιμασίας της πίστας
- Να επιθεωρήσει το στάδιο και τη λειτουργικότητα του
- Να ελέγξει τις διαδικασίες εκκίνησης για κάθε αγώνισμα
- Να ελέγξει τους χώρους συσκέψεων των αρχηγών και της Ε.Ε.
- Να ελέγξει με τον Γραμματέα τις δηλώσεις συμμετοχής, τις ομαδοποιήσεις των αθλητών, την κλήρωση και τον τρόπο παραγωγής των λιστών εκκίνησης και αποτελεσμάτων.
- Να ελέγξει την ποιότητα και την ακρίβεια των πληροφοριών που θα δοθούν στις ομάδες
- Να ελέγξει και δοκιμάσει τη λειτουργία του υπολογιστεί που θα κάνει την κλήρωση
- Να προετοιμάσει σε συνεργασία με τον Έφορο Αγώνων τα θέματα της Σύσκεψης Αρχηγών.
- Να επιβλέπει και να διευθύνει τη Σύσκεψη Αρχηγών
- Να δίνει γενικές οδηγίες και να διευκρινίζει αλλαγές στους κανονισμούς
- Να επιβλέπει την ομαδοποίηση και κλήρωση των αθλητών.
- Να καθορίζει τον τόπο και χρόνο συσκέψεων της Ε.Ε.
- Να επιβλέπει τον χώρο που παρέχονται οι Πρώτες Βοήθειες και την οργάνωση του
- Να επιθεωρεί τις διαπιστεύσεις των αγώνων και τις εξουσιοδοτήσεις εισόδου σε αγωνιστικούς χώρους και απαγορευμένες περιοχές.
- Να ελέγχει τα έγγραφα ασφάλισης των αθλητών
- Σε συνεργασία με την Ο.Ε. να καθορίσει το τόπο που θα γίνεται ο τεχνικός έλεγχος.

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

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

- 304.3.1 Ο Τ.Ε. πρέπει να βρίσκεται 2 ώρες πριν στον αγωνιστικό χώρο, ώστε να ελέγξει αν όλα τα απαιτούμενα για τους αγώνες, έχουν προετοιμαστεί σωστά, και αν οι συνθήκες μπορούν ακόμα να βελτιωθούν έγκαιρα.
- 304.3.2 Πρέπει να είναι παρών στις συνεδριάσεις των αρχηγών ομάδων και της Ε.Ε.
- 304.3.3 Οφείλει να επιβλέπει κάθε παράγοντα που θα μπορούσε να επηρεάσει την πετυχημένη διεξαγωγή των αγώνων, θα πρέπει να βρίσκεται, όσο αυτό είναι δυνατόν, εκεί όπου μπορεί να υπάρξουν δυσκολίες.
- 304.3.4 Κατά κανόνα είναι παρών στην περιοχή Αφετηρίας Τερματισμού. Εάν πρέπει να απομακρυνθεί, ειδοποιεί σχετικά τον Έφορο Αγώνων.
- 304.4 Καθήκοντα μετά την λήξη των Αγώνων. Μέσα σε 10 μέρες μετά την λήξη των αγώνων, ο Τ.Ε. οφείλει να υποβάλλει στο Συμβούλιο της ΕΟΧ και στον Οργανωτή των Αγώνων, λεπτομερή έγγραφη αναφορά σχετικά με την προετοιμασία, την οργάνωση και την διεξαγωγή των αγώνων, καθώς επίσης για την κατάσταση των τεχνικών εγκαταστάσεων.

304.5 Τα δικαιώματα του Τ.Ε.

304.5.1 Ο Τ.Ε. πρέπει να ενημερώνεται από την Οργανωτική επιτροπή για την πρόοδο στις προπαρασκευαστικές εργασίες ή για τις πιθανές αλλαγές που μπορεί να έχουν γίνει.

304.5.2 Ο Τ.Ε. είναι από το αξίωμα του, πρόεδρος της Ε.Ε.

304.5.3 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.

305 Στα υπόλοιπα στελέχη των αγώνων καταβάλλεται, από τον οργανωτή σύλλογο, αποζημίωση σύμφωνα με τις εκάστοτε αποφάσεις της ΕΟΧ.

307 Συνεδρίαση (σύσκεψη) αρχηγών

307.1 Διαδικασία

307.1.1 Πριν από κάθε αγώνα οργανώνεται σύσκεψη αρχηγών. Συνήθως θα πρέπει να γίνεται μία ημέρα πριν τον αγώνα

307.1.2 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

307.1.3 Η σύσκεψη αρχηγών δεν είναι δημόσια

307.1.4 Η σύσκεψη αρχηγών καθοδηγείται από τον Έφορο Αγώνα

307.1.5 Στη σύσκεψη αρχηγών πρόταση προς στην ΕΕ μπορεί να υποβληθεί μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον πλειοψηφία στην ψηφοφορία των μελών. Κάθε σωματείο ή ομάδα έχει ένα ψήφο.

307.1.6 Όταν είναι αναγκαίο, η ΕΕ μπορεί να αποφασίσει να διακόψει τη σύσκεψη προσωρινά, με σκοπό να αποφασίσει για μία πρόταση, και στην επανέναρξη της σύσκεψης να ανακοινώσει την απόφαση της.

307.2 Ατζέντα (θέματα)

307.2.1 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 τον ΤΕ.

307.2.2 Σε όλους τους Πανελληνίους αγώνες και στα κύπελλα Ελλάδος η ατζέντα θα πρέπει να περιέχει τα παρακάτω θέματα:

- Κάλεσμα αρχηγών – εκπροσώπων σωματείων
- Έγκριση ατζέντας
- Παρουσίαση των μελών της Οργανωτικής Επιτροπής
- Παρουσίαση της Ελλανοδίκου Επιτροπής ή διορισμός αυτής
- Μετεωρολογικό Δελτίο
- Έλεγχος δηλώσεων συμμετοχής ή ομαδοποίηση των αθλητών
- Κλήρωση
- Περιγραφή του σταδίου (είσοδοι, χώρος μαρκαρίσματος, εκκίνηση, τερματισμός, ζώνη αλλαγής για τη σκυταλοδρομία κλπ)
- Περιγραφή στίβου αγώνα
- 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 τον Οργανωτή Σύλλογο
- Γενικές πληροφορίες από την Τ.Ε.Β.Α.

307.2.3 Στη σύσκεψη αρχηγών θα πρέπει να αναγράφονται πρακτικά με όλες τις λεπτομέρειες των θεμάτων που ζητήθηκαν καθώς και όλες τις προτάσεις που έγιναν από τους εκπροσώπους των σωματείων.

Β. Τύποι αγωνισμάτων - Αγωνιστικοί στίβοι – Πιστοποίηση – Ορισμός Τεχνικών – Προετοιμασία – Στάδιο

311 Τύποι αγώνων και προγραμμάτων

311.1 Πίνακας για τις αποστάσεις και τα μήκη των πιστών

| Τύπος αγωνίσματος | Αγωνιστική απόσταση (km) | Μήκος στίβου (Km) |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Διαλειμματικές εκκινήσεις | 5, 7.5, 10, 15, 30, 50 | 2.5, 3.3, 5, 7.5, 10, 12.5, 15, 16.7 |
| Ομαδικές εκκινήσεις | 10, 15, 30, 50 | 2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10 |
| Pursuit εκκινήσεις | 5, 7.5, 10, 15 | 2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10 |
| Σκυταλοδρομίες (με 3 ή 4 αθλητές) | 2.5, 5, 7.5, 10 | 2.5, 3.3, 3.75, 5 |
| Ατομικά sprint αντρών | 1-1.4 | 0.5 - 1.4 |
| Ατομικά sprint γυναικών | 0.8 - 1.2 | 0.4 - 1.2 |
| Ομαδικά sprint αντρών | 2 x (3-6) 1-1.4 | 0.5 - 1.4 |
| Ομαδικά sprint γυναικών | 2 x (3-6) 0.8-1.2 | 0.4 - 1.2 |
| Ανοικτής συμμετοχής (λαϊκός) | χωρίς περιορισμούς | χωρίς περιορισμούς |

311.2 Εθνικό πρωτάθλημα

311.2.1 Για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σκι Αντοχής, το πρόγραμμα πραγματοποιείται σύμφωνα με τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα και έχει ως εξής:

Διαλειμματικές εκκινήσεις: Άντρες: 15 km K/E,

Γυναίκες: 10 km K/E,

Ομαδικές εκκινήσεις: Άντρες: Pursuit 30 km (15 K+15 E), 50 km K/E
Γυναίκες: Pursuit 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)

Ατομικό Sprint Άντρες: 1 – 1.4 km K/E
Γυναίκες: 0.8 - 1.2 km K/E

Ομαδικό Sprint Άντρες: 1 – 1.4 km K/E
(2 αθλητές / ομάδα) Γυναίκες: 0.8 - 1.2 km K/E

Το Pursuit (καταδίωξη) πραγματοποιείται χωρίς διάλειμμα μεταξύ των δύο τεχνικών, με μια σειρά μεταλλίων, και με σειρά τεχνικών πάντα την κλασσική πρώτη και την ελεύθερη να ακολουθεί.

Οι σκυταλοδρομίες πραγματοποιούνται με μεικτή τεχνική (2 K + 2 E), οι δύο πρώτες αλλαγές γίνονται με κλασσική τεχνική και δύο υπόλοιπες με ελεύθερη.

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 ΕΟΧ κάθε χιονοδρομική περίοδο και μπορεί να τροποποιηθεί

311.2.2 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 10 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 – 1.2 km K/E |
| Ομαδικό Sprint (2 αθλητές / ομάδα) | 0.8 – 1.2 km K/E |

Πανπαίδες (Π1) και Πανορασίδες (Κ1)

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Ομαδικές ή διαλειμματικές εκκινήσεις | 3 km K/E |
| Σκυταλοδρομίες (4 αθλητές / ομάδα) | 4 x 5 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

311.2.3 Κύπελλα Ελλάδος, Περιφερειακοί και διάφοροι άλλοι αγώνες

Το πρόγραμμα των αγώνων καθορίζεται από την ΕΟΧ κάθε χιονοδρομική περίοδο. Το πρόγραμμα συνήθως συγκροτείται με βάση τους προηγούμενους πίνακες. Οι αποστάσεις και οι τεχνικές αποφασίζονται ετησίως από την ΤΕΒΑ.

312 Περιγραφή στίβων Σκι Αντοχής

312.1 Κύρια χαρακτηριστικά

312.1.1 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 αποφεύγετε 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.

312.1.2 Γενικά, ο στίβος Σκι Αντοχής θα πρέπει να αποτελείται από:

- Ένα τρίτο (1/3) από λόφους που ορίζονται ως ανηφόρες με κλίση μεταξύ 9% (1:11) και 18% (1:5,5) με υψομετρική διαφορά πάνω από 10 m με επιπλέον κάποιες μικρές ανηφόρες με κλίσεις μεγαλύτερες από 18% (βλέπε άρθρο 312.5).
- Ένα τρίτο (1/3) εναλλασσόμενο με ποικίλα χαρακτηριστικά έδαφος με μικρές ανηφόρες και κατηφόρες (με υψομετρική διαφορά από 1-9 m).
- Ένα τρίτο (1/3) με ποικίλες κατηφόρες, που επιτρέπουν καταβάσεις με τη χρήση πολλαπλών τεχνικών.

311.2.2 Σε επίσημους αγώνες της ΕΟΧ, οι διαδρομές (πίστες) μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνο προς την κατεύθυνση που αρχικά καθορίστηκαν

311.2.3 Ο χώρος δοκιμής των πέδινων με τα ίχνη δοκιμής θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο στάδιο αγώνων και στο στίβο προετοιμασίας (προθέρμανσης). Τα ίχνη δοκιμής θα πρέπει να προετοιμάζονται με τον ίδιο τρόπο που προετοιμάζεται και ο αγωνιστικός στίβος.

311.2.4 Αν είναι δυνατόν θα πρέπει να υπάρχει ξεχωριστή διαδρομή για τους θεατές και συνοδούς.

313 Κανονισμοί και όροι για την πιστοποίηση στίβων (Homologation)

313.1 Κανόνες για τους στίβους

313.1.1 Υψομετρική Διαφορά (HD)

Η υψομετρική διαφορά μεταξύ του υψηλότερου και χαμηλότερου σημείου του στίβου δεν πρέπει να ξεπερνά:

| | |
|-------------------|-------|
| 0,4-1,4 km sprint | 30 m |
| 2,5 km | 50 m |
| 3,3 km | 65 m |
| 3,75 km | 75 m |
| 5 km | 100 m |
| 7,5 km | 125 m |
| 10 km | 150 m |
| 15 km και πάνω | 200 m |

313.1.2 Μέγιστη Ανάβαση (MC)

Η διαφορά υψομέτρου σε μια ανηφόρα (PHD) δεν πρέπει να ξεπερνά αυτά τα όρια αλλά μπορεί να διακόπτεται από τμήματα με κυματιστές επιφάνειες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 200 μέτρα σε μήκος, ή κατηφόρες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 10 μέτρα υψομετρικής διαφοράς (PHD).

| | |
|-------------------|--------|
| 0,4-1,4 km sprint | 0-30 m |
| 2,5 km | 50 m |
| 3,3 km | 50 m |
| 3,75 km | 50 m |
| 5 km | 50 m |
| 7,5 km | 65 m |
| 10 km και πάνω | 80 m |

313.1.3 Συνολική Ανάβαση (TC)

Η συνολική ανάβαση πρέπει να είναι μεταξύ:

| | |
|-------------------|-------------|
| 0,4-1,4 km sprint | 0-60 m |
| 2,5 km | 75-105 m |
| 3,3 km | 100-135 m |
| 3,75 km | 100-150 m |
| 5 km | 150-210 m |
| 7,5 km | 200-315 m |
| 10 km | 250-420 m |
| 15 km | 400-600 m |
| 30 km | 800-1200 m |
| 50 km | 1400-2000 m |

313.1.4 Πλάτος των Στίβων (πιστών)

Το πλάτος των στίβων θα πρέπει να είναι σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα.

| Κατηγορία | Αγωνίσματα |
|-----------|--|
| A | Διαλειμματική εκκίνηση με κλασσική τεχνική (ελάχιστο πλάτος 3 m) |
| B | A + Διαλειμματική εκκίνηση με ελεύθερη τεχνική, σκυτάλη με |

| | |
|---|--|
| Γ | κλασσική τεχνική (ελάχιστο πλάτος στους λόφους 4 m) B + Ομαδική εκκίνηση με κλασσική τεχνική, σκυτάλη με ελεύθερη τεχνική, sprint με κλασσική τεχνική (ελάχιστο πλάτος στις ανηφόρες 6 m) |
| Δ | Γ+ Ομαδική εκκίνηση με ελεύθερη τεχνική, σκυτάλη με τις δύο τεχνικές, sprint με ελεύθερη τεχνική (ελάχιστο πλάτος στις ανηφόρες 9 m) |
| E | Pursuit: δύο διαφορετικούς στίβους, μία κατηγορίας Γ ή Δ και μια κατηγορίας Δ. Το μήκος σε αυτούς τους στίβους πρέπει να είναι 2,5 km, 3,3 km 3,75 km και 5 km. |

Οι απαιτήσεις στη μέτρηση του πλάτος βασίζονται όταν οι πίστες έχουν προετοιμαστεί για αγώνες χιονοδρομίας.

313.1.5 Σε επίσημους αγώνες ΕΟΧ, το υψηλότερο σημείο της διαδρομής δεν πρέπει να ξεπερνά τα 1800 μέτρα.

313.2 Κανόνες για τα χαρακτηριστικά των στίβων

313.2.1 Περιγραφή των ανηφόρων

Η ανηφόρα ορίζεται ως τμηματική υψομετρική διαφορά (PHD). PHD είναι η υψομετρική διαφορά από το χαμηλότερο στο υψηλότερο σημείο της ανηφόρας. Άλλη περιγραφή των ανηφόρων δίνεται με τη συνολική ανάβαση (PTC). PTC είναι η συνολική ανάβαση της ανηφόρας. Το σύνολο των ανηφόρων είναι η συνολική ανάβαση του στίβου (TC). $TC = PC1 + PC2 + \dots + PCn$
Διευκρίνιση, σε ανηφόρες χωρίς διακοπές η αξία της PTC και της PHD είναι η ίδια.

A = Μεγάλες ανηφόρες

$PHD \geq 30$ m, βαθμός 9-18 %, συνήθως αυτές οι ανηφόρες διακόπτονται από τμήματα με κυματιστές επιφάνειες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 200 μέτρα σε μήκος ή κατηφόρες οι οποίες δεν ξεπερνούν τα 10 μέτρα (PHD).

B = Μικρές ανηφόρες

$10 \text{ m} \leq PHD \leq 29 \text{ m}$, βαθμός 9-18%

C = Απότομες ανηφόρες

$4 \text{ m} < PHD < 10 \text{ m}$, βαθμός > 18%

313.2.2 Πίνακας για ανηφόρες

| Μήκος Στίβων | Μεγάλες ανηφόρες (A) Βαθμός 9-18% Μέσος όρος 6-12% | | | Μικρές ανηφόρες (B) Βαθμός 9 - 18% | | Απότομες ανηφόρες (C) Βαθμός $\geq 18\%$ $\leq 10 \text{ m PHD}$ |
|-----------------|--|------------------------|-------------------|---------------------------------------|---------|--|
| | Αριθμός | PHD (m) | Χιλιόμετρο | Αριθμός | PHD (m) | Αριθμός |
| 2,5 km | 1 | 30 - 50 | 0,7 - 1,7 | 1—3 | 10—29 | 0--2 |
| 3,3 km | 1 | 30 - 50 | 1—2 | 2—3 | 10—29 | 0--2 |
| 3,75 km | 1 | 30 - 50 | 1—2,5 | 2--3 | 10—29 | 0--2 |
| 5 km | 2 | 30 - 50 | 1) 1—3 2) 3—4 | 3--5 | 10—29 | 0--3 |
| 7,5 km | 2--3 | 30 - 65 | 1) 1—3 2) 4—6 | 4--6 | 10—29 | 0--4 |
| 10 km | 1--2 2 | 51 - 80 30 - 50 | 1) 2—4 2) 6—8 | 5--7 | 10—29 | 0--4 |
| 12,5 km | 1--2 2--3 | 51 - 80 30 - 50 | 1) 2—5 2) 7—10 | 6--9 | 10—29 | 0--5 |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------|--------------------|-------------------|----|-------|------|
| 15 km και 16,6 km | 1--2 3--5 | 51 - 80 30 - 50 | 1) 2—7 2) 9—13 | ≥8 | 10—29 | 0--8 |
|----------------------|--------------|--------------------|-------------------|----|-------|------|

313.2.3 Οδηγίες για το σχεδιασμό ανηφόρων

- Οι μεγάλες ανηφόρες (A) θα μπορούν να διακόπτονται από μικρά τμήματα με κυματιστές επιφάνειες και έχουν ένα μέσο όρο βαθμού κλίσης από 6 ως 12%.
- Μικρές ανηφόρες (B) μπορούν να διακόπτονται.
- 35 – 55% των TC είναι από PTCs σε μεγάλες ανηφόρα (A)
- 25 – 35% των TC είναι από PTCs σε μικρές ανηφόρες (B)
- 15 – 35% των TC είναι από PTCs σε κυματιστές επιφάνειες και απότομες ανηφόρες (C) οι οποίες δεν περιλαμβάνονται σε A ή/και B ανηφόρες

313.2.4 Περιγραφή των κυματιστών επιφανειών

- Συνδυασμός από επίπεδα τμήματα, μικρές ανηφόρες και κατηφόρες
- Βαθμός <9%
- Ανηφόρες < 10 m PHD με βαθμό κλίσης $\geq 9\%$ συμπεριλαμβάνονται

313.3 Διαδικασία πιστοποίησης (Homologation)

313.3.1 Οι αγωνιστικοί στίβοι για την οργάνωση Π.Α.Χ. θα πρέπει να πιστοποιούνται επίσημα πρώτα από την Ε.Ο.Χ. και στη συνέχεια από τη F.I.S.

313.3.2 Για να ξεκινήσει η διαδικασία πιστοποίησης ο ενδιαφερόμενος οργανωτής σύλλογος θα πρέπει να πάρει την άδεια της ΕΟΧ και να συμβουλευτεί την Τ.Ε.Β.Α. προκειμένου να αρχίσουν οι εργασίες. Οι παρακάτω πληροφορίες πρέπει να είναι στη διάθεση της Τ.Ε.Β.Α.:

- Όνομα και διεύθυνση του επίσημου εκπροσώπου του σωματείου
- Τα προτεινόμενα σχέδια του στίβου
- Το προτεινόμενο σχέδιο του σταδίου

313.3.3 Τα σχέδια θα πρέπει να ετοιμάζονται έγκαιρα και να σχεδιάζονται σε κλίμακα 1:10.000. Οι μηκοτομές θα πρέπει να σχεδιάζονται σε κλίμακα 1:50.000 οριζόντιος και 1:5.000 κάθετος (π.χ. πολλαπλασιαζόμενο 10 φορές, αναγράφοντας την συνολική ανάβαση, την υψομετρική διαφορά ανάμεσα στο χαμηλότερο και υψηλότερο σημείο και την μέγιστη ανάβαση (ΜΑ)).

313.3.4 Ο οργανωτής σύλλογος θα πρέπει να ειδοποιήσει τουλάχιστον ένα μήνα νωρίτερα την Τ.Ε.Β.Α. για την έναρξη των διαδικασιών και την επίσκεψη του επιθεωρητή.

313.3.5 Ο οργανωτής σύλλογος θα πρέπει να πληρώσει τα προβλεπόμενα έξοδα του επιθεωρητή, ύστερα από απόφαση της Τ.Ε.Β.Α.

315 Προετοιμασία του στίβου

315.1 Προετοιμασία πριν την αγωνιστική περίοδο.

315.1.1 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.

315.2 Γενικές οδηγίες για την προετοιμασία

315.2.1 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.

315.2.2 Η πίστα πρέπει να προετοιμάζεται σε τόσο πλάτος σύμφωνα με τις οδηγίες «ομολογκαρίαματος» και τον τύπο του αγωνίσματος. Η διαδρομή προετοιμάζεται έτσι ώστε οι αθλητές να τρέχουν και να προσπερνούν ανεμπόδιστα.

315.2.3 Η πίστα θα πρέπει να είναι τελείως προετοιμασμένη πριν την επίσημη προπόνηση, σωστά σημασμένη και με τις χιλιομετρικές ενδείξεις στη θέση τους. Τα ίχνη θα πρέπει να είναι προετοιμασμένη όπως και στον αγώνα. Μετά από την επίσημη προπόνηση η πίστα θα πρέπει να προετοιμάζεται εκ νέου.

315.2.4 Στη διάρκεια του αγώνα, θα πρέπει να διασφαλίζεται η παροχή ίδιων 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 διατηρούν την πίστα ανοιχτή στρωμένη. Ένα πλάνο δράσης θα πρέπει να προετοιμάζεται.

315.2.5 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.

315.3 Ελεύθερη Τεχνική

314.3.1 Για αγώνες με ελεύθερη τεχνική, η πίστα θα πρέπει να είναι καλά στρωμένη και Πεπιεσμένη, με μονό ίχνος χαραγμένο στην άκρη της διαδρομής. Το ίχνος μπορεί να αλλάζει πλευρά, ανάλογα με την κατεύθυνση της πίστας, έτσι ώστε ο αθλητής που χρησιμοποιεί το ίχνος, να μπορεί να αγωνίζεται στην καλύτερη δυνατή ευθεία. Στις κατηφόρες με ίχνος, αυτό θα πρέπει να χαράσσεται στην καλύτερη δυνατή ευθεία.

314.3.2 Η πίστα τα τελευταία 200 μ. της διαδρομής πριν το τέρμα και πριν την ζώνη αλλαγών στις σκυταλοδρομίες, θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο επίπεδα και ίσια, με πλάτος τουλάχιστον 6 μέτρα. Το τμήμα αυτό θα πρέπει να χωρίζεται σε δύο, με εμφανή χρωματιστή γραμμή. Σε ειδικές περιπτώσεις, ο Τ.Ε. και ο Έφορος Αγώνων μπορούν να μικρύνουν το τμήμα αυτό.

314.4 Γενικές οδηγίες για την προετοιμασία.

314.4.1 Η πίστα θα πρέπει να προετοιμάζεται εξ' ολοκλήρου με μηχανικά μέσα.

314.4.2 Η πίστα θα πρέπει να «στρώνεται» σε τόσο πλάτος (συνιστώνται 3-4 μ.), ώστε οι αθλητές να τρέχουν χωρίς κίνδυνο και να Περνούν ανεμπόδιστα.

314.4.3 Τα ίχνη θα πρέπει να είναι έτσι σχεδιασμένα, ώστε οι δέστρες να μη φρενάρουν στα τοιχώματα του ίχνους. Οι δύο γραμμές κάθε ίχνους θα πρέπει να απέχουν 17-30 εκ. μεταξύ τους, μετρημένα από την μέση της μιας γραμμής μέχρι την άλλη. Το βάθος του ίχνους θα πρέπει να είναι 2-5 εκ., ακόμη και σε περίπτωση με σκληρό ή παγωμένο χιόνι.

314.4.4 Όταν χρησιμοποιούνται διπλά ίχνη, θα πρέπει να απέχουν 100-120 μ. μεταξύ τους, μετρημένα από την μέση του ενός ζεύγους, μέχρι την μέση του άλλου.

314.4.5 Η πίστα θα πρέπει να είναι τελείως «στρωμένη» πριν την επίσημη προπόνηση, σωστά σημασμένη και με τις χιλιομ. Ενδείξεις στη θέση τους. Μετά από κάθε ημέρα προπόνησης η πίστα θα πρέπει να προετοιμάζεται εκ νέου.

314.4.6 Στη διάρκεια του αγώνα, θα πρέπει να διασφαλίζεται η παροχή ίδιων προϋποθέσεων για όλους τους αθλητές. Για να επιτευχθεί αυτό, σε περίπτωση χιονόπτωσης ή δυνατού αέρα, θα πρέπει να υπάρχει ειδική ομάδα εργασίας με σκι, Περιφερόμενη, που θα διατηρούν την πίστα ανοιχτή και στρωμένη.

- 314.4.7 Όλα τα τεχνητά μέσα (ο ψεκασμός νερού και η χρήση χημικών ουσιών) για την βελτίωση του γλυστρίματος πάνω στο χιόνι, δεν επιτρέπονται. Όμως επιτρέπεται το τεχνητό χιόνι.
- 314.4.8 Ο Τ.Ε. και ο Έφορος Αγώνων είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία της πίστας, συμπεριλαμβανομένων της γραμμής στη χάραξη του ίχνους και την προετοιμασία στα τελευταία 200 μ.
- 315 Σήμανση του στίβου.**
- 315.1 Η σήμανση θα πρέπει να είναι ευκρινής, ώστε ο αθλητής να μην αμφιβάλλει για την σωστή κατεύθυνση. Στους ΠΑΧ και στα κύπελλα τα χρώματα της σήμανσης θα πρέπει να είναι καθορισμένα και να τονίζονται κατά την περιγραφή της αγωνιστικής πίστας στην σύσκεψη αρχηγών.
- 315.2 Οι χιλιομετρικές ενδείξεις θα πρέπει να δείχνουν την απόσταση που διανύθηκε η διαδρομή. Σε αγώνες ΠΑΧ θα πρέπει να υπάρχουν πινακίδες σε κάθε χιλιόμετρο. Σε άλλους αγώνες οι χιλιομετρικές ενδείξεις δεν είναι υποχρεωτικές.
- 315.3 Προετοιμασία για την κλασσική Τεχνική
- 315.3.1 Στα αγωνίσματα της κλασσική Τεχνικής με ατομική εκκίνηση θα πρέπει να χαράσσεται, με ένα μόνο ζεύγος ίχνων στην ιδανική γραμμή κατεύθυνσης της διαδρομής. Το ίχνος χαράσσεται στο μέσο της πίστας εκτός από τις στροφές. 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. Για να αποφασιστεί η καταλληλότερη προετοιμασία της πίστας και των ίχνων, ο καλύτερος αθλητής και η μεγαλύτερη πιθανή ταχύτητα θα πρέπει να ληφθούν υπόψη. Στις στροφές τα ίχνη θα πρέπει να τοποθετούνται κοντά στους φράχτες έτσι ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα ο αθλητής να κάνει σκί μεταξύ του ίχνους και του φράχτη.
- 315.3.2 Τα ίχνη θα πρέπει να χαράσσονται με τέτοιό τρόπο ώστε οι δέστρες να μη έχουν επαφή με τα ίχνη και επιδρούν στον έλεγχο και στο γλίστρημα των πεδύλων του αθλητή. Η απόσταση των δύο ίχνων, μετρημένα από το κέντρο του κάθε ίχνους, θα πρέπει να είναι 2-5cm σε όλες τις συνθήκες χιονιού.
- 315.3.3 Σε αγωνίσματα που χαράσσονται δύο ζεύγη ίχνων η απόστασή τους θα πρέπει να είναι από 1.00-1.20m μετρημένη από το μέσο του κάθε ζεύγους ίχνους.
- 315.3.4 Τα τελευταία 100 m αποτελούν τη ζώνη τερματισμού. Το ξεκίνημα αυτής της ζώνης πρέπει να είναι σηματοδοτημένο με χρωματισμένη γραμμή. Στη ζώνη αυτή σχηματίζονται τρεις διάδρομοι με αντίστοιχα ζεύγη ίχνων. Οι διάδρομοι θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα σχηματισμένοι και έντονα καταφανείς.
- 315.4 Προετοιμασία για την Ελεύθερη Τεχνική
- 315.4.1 Στα αγωνίσματα της ελεύθερης τεχνικής οι πίστες θα πρέπει να είναι «στρωμένες» για πλάτος τουλάχιστον 4 m. Σε ορισμένες κατηγορίες που χαράσσονται ίχνη θα ακολουθούν την ιδανική γραμμή κατεύθυνσης της διαδρομής.
- 315.4.2 Τα τελευταία 100m αποτελούν τη ζώνη τερματισμού. Το ξεκίνημα αυτής της ζώνης πρέπει να είναι σηματοδοτημένο με χρωματισμένη γραμμή. Η ζώνη αυτή θα πρέπει να έχει πλάτος τουλάχιστον 9m και να χωρίζεται σε 3 ευδιάκριτους διαδρόμους. Οι διάδρομοι θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα σχηματισμένοι και έντονα καταφανείς.
- 315.5 Προετοιμασία για Pursuit αγώνες**
- 315.5.1 Στα αγωνίσματα του Pursuit οι πίστες θα πρέπει να είναι «στρωμένες» με πλάτος τουλάχιστον 6 m. Στο χώρο εκκίνησης θα πρέπει να υπάρχουν σχηματισμένοι 2-5 διάδρομοι, με ελάχιστο πλάτος ο καθένας 2 m.
- 315.6 Προετοιμασία για αγώνες ομαδικής εκκίνησης
- 315.6.1 Η ομαδική εκκίνηση θα πρέπει να έχει 100m παράλληλα ίχνη στα οποία ο αθλητής απαγορεύεται να αφήσει. Μετα υπάρχει μία ζώνη που τα ίχνη συγκλίνουν και το πλάτος σταδιακά ελαττώνεται. Στενά σημεία θα πρέπει να αφαιρεθούν κατά μήκος της διαδρομής που μπορούν να προκαλέσουν συνωστισμό.

315.7 **Προετοιμασία για αγώνες Sprint(αναφορά σε άλλο άρθρο)**

316 **Τρέχουσες πληροφορίες**

Για την ενημέρωση στο χώρο Αφιετηρίας – Τερματισμού πρέπει να υπάρχουν τα εξής:

- 316.1 Πίνακας θερμοκρασίας που δείχνει την θερμοκρασία χιονιού και αέρος. Ο πίνακας πρέπει να δίνει αυτές τις θερμοκρασίες 2 ώρες, 1 ώρα και μισή ώρα προτού ξεκινήσει ο πρώτος αθλητής, και μισή και 1 ώρα αφού έχει ξεκινήσει ο πρώτος αθλητής.
- 316.2 Πίνακας αποτελεσμάτων για ενδιάμεσους χρόνους και ανεπίσημα αποτελέσματα.
- 316.3 Μεγάφωνα για μετάδοση Τρέχουσων πληροφοριών. Τα μεγάφωνα πρέπει να τοποθετούνται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μην ενοχλούνται οι χρονομέτρες.

317 **Ενδιάμεση χρονομέτρηση**

- 317.1 Σε διαδρομή 10χιλ. μπορεί να γίνεται μια ενδιάμεση χρονομέτρηση, για 15 χιλ. μία ή δύο για 30 χιλ. δύο – τρεις και για 50 χιλ., τουλάχιστον τρεις ενδιάμεσοι χρόνοι.

318 **Σταθμοί τονωτικών**

- 318.1 Σε διαδρομές μέχρι 15 χιλ. Θα πρέπει να υπάρχει ένας σταθμός τονωτικών, στον χώρο σταδίου. Σε διαδρομές μεγαλύτερες των 30 χιλ. Τρεις σταθμοί, σε διαδρομή 50 χιλ. έξι σταθμοί. Οι σταθμοί πρέπει να είναι σε τέτοια θέση, ώστε οι αθλητές να μπορούν να κάνουν χρήση των τονωτικών χωρίς απώλεια ρυθμού ή χρόνου (π.χ. όχι σε ανηφόρες, αλλά σε ομαλές κατηφόρες ή ευθείες).

319 **Μετρήσεις θερμοκρασίας**

- 319.1 Αυτές πρέπει να γίνονται στην Αφιετηρία και τον Τερματισμό και οπουδήποτε μπορεί να υπάρξουν ιδιαίτερες αποκλίσεις στην θερμοκρασία (στο χαμηλότερο και ψηλότερο σημείο της διαδρομής, σε σημεία που φυσά άνεμος, σε προσήλια και ανήλια μέρη).

320 **Οδηγίες για την διεθέτηση των χώρων στο Στάδιο.**

- 320.1 Το Χιονοδρομικό Στάδιο για αγώνες Δρόμων Αντοχής θα πρέπει να διαθέτει σε αγώνες Π.Α.Χ. και Κ.Ε. ένα καλά σχεδιασμένο χώρο αφιετηρίας / τερματισμού.
- 320.2 Η διάταξη του Σταδίου θα πρέπει να παρέχει λειτουργικές διευκολύνσεις, διαχωριζόμενο και ελεγχόμενο με εισόδους - εξόδους, φράχτες και σηματοδοτημένες περιοχές, θα πρέπει να προετοιμάζεται έτσι ώστε:
- Οι αθλητές να μπορούν να διέρχονται πολλές φορές.
 - Αθλητές, Συνοδοί, δημοσιογράφοι, προσωπικό εξυπηρέτησης και θεατές να φτάνουν εύκολα στο χώρο τους.
 - Να υπάρχει αρκετός χώρος για διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων και ο Τερματισμός να είναι τόσο μακρύς, όσο χρειάζεται (βλ. άρθρο 314.3.2 και 314.4.8).
- 320.3 Οι αθλητές θα πρέπει να φτάνουν στα παρακάτω σημεία, χωρίς ενόχληση.
- Στο χώρο στέγασης των ομάδων (σπιτάκια - αντίσκοινα ομάδων).
 - Στο χώρο προθέρμανσης.
 - Στο χώρο μαρκαρίσματος των σκι και ελέγχου του εξοπλισμού.
 - Στο χώρο φύλαξης των ρούχων προθέρμανσης.
 - Στην αφιετηρία.
 - Στο χώρο διέλευσης για επόμενη στροφή ή για αλλαγή σκυτάλης (με έξοδο).
 - Στον τερματισμό.
 - Στον έλεγχο των σκι, μετά τον τερματισμό.
 - Στο χώρο άμεσης φροντίδας (για ένδυση - τονωτικό κ.ά.).
 - Στην έξοδο.

- 320.4 Οι συνοδοί των αθλητών και τα μέλη της Ε.Ε. θα πρέπει νάχουν σωστές συνθήκες εργασίας. Οι προπονητές, συνοδοί, δημοσιογράφοι και το προσωπικό εξυπηρέτησης θα πρέπει νάχουν ειδικές περιοχές για την αποστολή τους στο στάδιο έτσι ώστε να εργάζονται χωρίς να ενοχλούν την διαδικασία της εκκίνησης και του τερματισμού. Η είσοδος των ατόμων αυτών στο Στάδιο μπορεί να ρυθμίζεται με ειδικό διακριτικό.
- 320.5 Η χρονομέτρηση και οι υπολογισμοί θα πρέπει να γίνονται από κτίριο με καλή ορατότητα της αφετηρίας και του τερματισμού.
- 320.6 Οι γραμμές της αφετηρίας και του τερματισμού, κανονικά θα πρέπει νάβουν σε μια ευθεία. Με ηλεκτρονική χρονομέτρηση, η μπάρα στην εκκίνηση θα πρέπει να βρίσκεται στην γραμμή εκκίνησης και το φωτοκύτταρο στη γραμμή τερματισμού. Η ομάδα χρονομέτρησης των ενδιάμεσων χρόνων θα πρέπει να βρίσκεται πλάγια από την αφετηρία και τον τερματισμό.
- 320.7 Οι τουαλέτες και τα μάνια για τους αθλητές θα πρέπει να τοποθετούνται κοντά στο Στάδιο. Η πρόσβαση σ' αυτά θα πρέπει νάβουν εύκολη.
- 320.8 Σε αγώνες Π.Α.Χ. και Κ.Ε. θα πρέπει να παρέχονται χώροι εργασίας για τους επίσημους της Ε.Ο.Χ. και τα μέλη της Ε.Ε. κοντά στο Στάδιο.
- 320.9 Η πίστα προθέρμανσης θα πρέπει να οδηγεί στο Στάδιο. Για αθλητές, προπονητές και συνοδούς ομάδων μπορεί να διατίθεται διαδρομή και να είναι δίπλα από την πίστα αγώνων, κατά μήκος του Σταδίου. Η πίστα προθέρμανσης και οι διάδρομοι δίπλα από την πίστα αγώνων θα πρέπει να φράζονται και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με επίδειξη του ειδικού διακριτικού.
- 320.10 Σε άμεση πρόσβαση από το Στάδιο, θα πρέπει να διατίθεται ειδικός χώρος για την εξυπηρέτηση των κατασκευαστών χιονοδρομικού εξοπλισμού.

321 Διευκολύνσεις στον έφορο ιατρικών παροχών

- 321.1 Στον έφορο Ιατρικών παροχών θα πρέπει να διατίθεται θερμαινόμενο δωμάτιο, κοντά στο Στάδιο. (Ο αγώνας και οι αθλητές όπως στον παλιό κανονισμό).

Γ. Ο Αγώνας και οι Αθλητές

331 Ηλικία και κατηγορίες

- 331.1 Η αγωνιστική χρονιά αρχίζει την 1η Ιανουαρίου και λήγει στις 31 Δεκεμβρίου.
- 331.2 Οι άνδρες και οι γυναίκες, στη χρονιά των αγώνων, πρέπει νάβουν τουλάχιστον 21 χρόνων.
- 331.3 Οι έφηβοι και οι νεανίδες, στη χρονιά των αγώνων πρέπει νάβουν μέχρι 20 χρόνων έτσι θεωρούνται έφηβοι και νεανίδες: π.χ.
— Το 1986 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν το 1966 και μετά
— Το 1987 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν το 1967 και μετά
— Το 1988 οι αθλητές – τρεις που γεννήθηκαν το 1968 και μετά κ.ο.κ.
- 331.4 Κατά γενική αρχή οι έφηβοι και οι νεανίδες πρέπει να τρέχουν στην κατηγορία που ανήκουν. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, μπορούν να τρέξουν οι νεανίδες στην κατηγορία των γυναικών και οι έφηβοι στην κατηγορία των ανδρών.

332 Ιατρική εξέταση

332.1 Κατάσταση υγείας

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

332.2 Έλεγχος φύλου / έλεγχος Doping

Ισχύουν οι κανονισμοί που έχουν θεσπιστεί από την Πολιτεία.

333 Δηλώσεις συμμετοχής (εγγραφές)

333.1 Αν δεν προβλέπεται άλλη διαδικασία, τα ονόματα των αθλητών και η προτεινόμενη κατηγορία πρέπει να παραδίδονται γραπτά στη Γραμματεία των αγώνων, δυο ώρες πριν την κλήρωση.

334 Κλήρωση-Δημιουργία Λίστας εκκίνησης
Βασικές αρχές

334.1.1 Για την κλήρωση επιτρέπονται τόσο χειροκίνητη μέθοδος όσο και μέθοδος στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Επίσης μπορεί να γίνει λίστα εκκίνησης χωρίς κλήρωση, σε αυτή την περίπτωση η λίστα καθορίζεται με βάση τους τρέχων βαθμούς FIS ή EOX.

334.1.2 Για τους ΠΑΧ ΑΓΕΝ, η κλήρωση γίνεται χρησιμοποιώντας την τυχαία διπλή επιλογή.

334.1.3 Εάν οι αγώνες έχουν αναβληθεί και μετατεθεί σε άλλη ημερομηνία η κλήρωση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται.

334.1.4 Είναι δυνατό η κλήρωση να γίνει πριν τη σύσκεψη αρχηγών με την επίβλεψη της ΕΕ.

334.2 Χειροκίνητη κλήρωση

334.2.1 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 νουμέρων, τα ονόματα των αθλητών μεταφέρονται από τον πίνακα με τις ομαδοποιήσεις στον πίνακα με τη λίστα εκκίνησης.

334.2.2 Η σειρά εκκίνησης των ομάδων είναι: I, II, III, IV και η κλήρωση γίνεται με αυτή τη σειρά.

334.2.3 Ο κάθε αρχηγός συλλόγου δηλώνει τις ομάδες (γκρουπ) για τους αθλητές του. Πριν την κλήρωση, οι αρχηγοί συλλόγων θα πρέπει να μοιράσουν ομοιόμορφα τους αθλητές τους στα γκρουπ. Αν ένας σύλλογος έχει περισσότερους αθλητές από τα γκρουπ που υπάρχουν, αυτοί οι επιπλέον αθλητές θα μοιραστούν ανάμεσα στα γκρουπ, ένας αθλητής για κάθε ομάδα, κατά την κρίση του αρχηγού. Ο κανόνας αυτός ισχύει και για συλλόγους που έχουν λιγότερους αθλητές από ότι είναι τα γκρουπ. Παράδειγμα:

| ΤΜΗΜΑΤΑ | | | | |
|----------------------|------------|-----|---|-----|
| ΟΜΑΔΕΣ : I II III IV | | | | |
| ΣΥΛΛΟΓΟΣ Α | 10 αθλητές | : 2 | 3 | 2 3 |
| ΣΥΛΛΟΓΟΣ Β | 3 αθλητές | : 1 | — | 1 1 |

334.2.4 Αν ο αρχηγός συλλόγου δεν παραδώσει στη γραμματεία αγώνων έγγραφη δήλωση των αθλητών του σε γκρουπ δυο ώρες πριν την κλήρωση, ο γραμματέας αγώνων θα χρησιμοποιήσει τη σειρά που είναι δηλωμένοι οι αθλητές (από τον σύλλογο τους).

334.2.5 Ο διαχωρισμός των αθλητών στα γκρουπ δεν μπορεί να αλλάξει στη διάρκεια της κλήρωσης.

334.3 Κλήρωση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή

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

- 334.3.3 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.
- 335 **Εγγραφές (δηλώσεις) αναπληρωματικών και καθυστερημένες δηλώσεις.**
- 335.1 Σε αγώνες που υπάρχει περιορισμός συμμετοχής, οι αναπληρωματικοί μπορούν να αντικαταστήσουν ένα αθλητή μόνο μετά την κλήρωση 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. επιτρέπει τη συμμετοχή του. Καθυστερημένες δηλώσεις δεν γίνονται δεκτές.
- 335.2 Σε άλλους αγώνες, η Ε.Ε. μπορεί να επιτρέψει την εκκίνηση αθλητή σε ειδικές περιπτώσεις. Ο χρόνος εκκίνησης του αθλητή που δηλώθηκε καθυστερημένα, δεν επιτρέπεται να του δώσει οποιοδήποτε πλεονέκτημα απέναντι στους άλλους αθλητές. Αν υπάρχουν Περισσότεροι από ένας που δηλώθηκαν καθυστερημένα, η σειρά εκκίνησης τους γίνεται με κλήρωση.
- 335.3 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' πριν την εκκίνηση.
- 336 **Αριθμοί αθλητών**
- 336.1 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.
- 337 **Προπόνηση και αναγνώριση της πίστας**
- 337.1 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.
- 338 **Μαρκάρισμα των σκι**
- 338.1 Για να αποφεύγεται η αλλαγή των σκι στην διάρκεια του αγώνα, και τα δυο σκι μαρκάρονται λίγο πριν την εκκίνηση. Οι αθλητές, φορώντας τους αριθμούς τους, έρχονται έγκαιρα οι ίδιοι στο χώρο μαρκαρίσματος.
- 339 **Οι αθλητές στην διάρκεια του αγώνα**
- 339.1 Οι αθλητές πρέπει να ξεκινήσουν από την αφετηρία και να ακολουθήσουν τα σημαδεμένα ίχνη, περνώντας από όλους τους ελέγχους. Πρέπει να ολοκληρώσουν την διαδρομή με τις δικές τους δυνάμεις χωρίς βοήθεια, και με μαρκαρισμένα τα σκι τους. Δεν επιτρέπεται βοήθεια από άλλα πρόσωπα που δίνουν ρυθμό (τρέχοντας πίσω ή δίπλα από τους αθλητές) ή τους σπρώχνουν.

339.2 Στην διάρκεια του αγώνα, μπορούν να αλλαχθούν και τα δύο μπαστούνια. **Στα ατομικά αγωνίσματα, Δεν επιτρέπεται ν' αλλάξουν σκι.** Στις σκυταλοδρομίες και στα σύνθετα αγωνίσματα, μπορεί ν' αντικατασταθεί το ένα σκι από κάθε αθλητή, όταν τυχόν σπάσει (το σκι) ή χαλάσει η δέστρα, πράγμα που θα επιβεβαιώνεται με έλεγχο της Ε.Ε. Ο αθλητής μπορεί να «βαξάρει» τα σκι του στη διάρκεια του αγώνα, αλλά χωρίς βοήθεια από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο. Έχει το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει τα βαξ, φλόγιαστρο ή ξύστρα που τα προμηθεύεται από άλλους, καθώς επίσης και αναψυκτικά.

339.3 Ένας αθλητής που προσπερνάται από κάποιο άλλο, θα πρέπει να παραμερίζει στην πρώτη ζήτηση:
— Σε αγώνες με κλασική τεχνική, θα πρέπει να παραμερίζει ακόμη και αν η πίστα έχει διπλά ίχνη, εκτός από τα τελευταία 200 μ. πριν το τέρμα, όπου ο αθλητής δεν υποχρεούται να παραχωρήσει το ίχνος του.
— Σε αγώνες με ελεύθερη τεχνική, θα πρέπει να παραμερίζει ακόμη και αν χρειαστεί να σταματήσει. Ισχύει η εξαίρεση στα τελευταία 200 μ. όπου ο αθλητής δεν υποχρεούται να εγκαταλείψει την πλευρά που διάλεξε.

339.4 Οι αθλητές οφείλουν να συμμορφώνονται με τις οδηγίες των στελεχών των αγώνων και δεν επιτρέπεται να αναμιγνύονται στα οργανωτικά των αγώνων.

Δ. Χρονομέτρηση και αποτελέσματα

351 Μέθοδος εκκίνησης

351.1 Για τους Πανελλήνιους Αγώνες και το Κύπελλο Ελλάδας χρησιμοποιείται μονή εκκίνηση με διαφορά 30" δευτερ. Σε άλλους αγώνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν διπλές εκκινήσεις με διαφορά πάλι 30" δευτερ. Ο Τ.Ε. μπορεί να εγκρίνει μικρότερη διαφορά.

351.2 **Ομαδικές εκκινήσεις**

351.2.1 Οι αθλητές θα πρέπει να χωριστούν σε ομάδες (κατά το άρθρο 334.2), με την διαφορά ότι η κλήρωση αλλά και η εκκίνηση θα γίνει με την εξής σειρά: IV, III, II, I. Αν χρειάζεται να γίνουν τα τμήματα Β και Γ αυτά θα ξεκινήσουν πίσω από το τμήμα Α. Η σειρά εκκίνησης των τμημάτων είναι Α, Β και Γ.

351.2.2 Τεχνικά η εκκίνηση θα πρέπει να οργανωθεί και να γίνει όπως ορίζουν τα άρθρα 381 και 382. Αν υπάρχουν περισσότεροι αθλητές σε οποιοδήποτε γκρουπ, απ' ότι είναι οι διάδρομοι στην εκκίνηση, τότε οι επιπλέον αθλητές θα ξεκινήσουν στην επόμενη σειρά. Για παράδειγμα, αν υπάρχουν 30 αθλητές, στο γκρουπ IV και μόνο 20 διάδρομοι, τότε ο αθλητής με τον αριθμό 21, θα ξεκινήσει πίσω από τον αθλητή με τον αριθμό 1, και ούτω καθ' εξής.

351.2.3 Αν στους αγώνες Κ.Ε. χρησιμοποιείται ομαδική εκκίνηση, το γκρουπ IV θα οριστεί με βάση τα αποτελέσματα του προηγούμενου Κ,Ε.

351.3 **Συνθήματα εκκίνησης**

Ο αφέτης δίνει σε κάθε αθλητή το προειδοποιητικό σύνθημα «προσοχή» δέκα δευτερόλεπτα πριν την εκκίνηση. Πέντε δευτερ. πριν την εκκίνηση μετρά 5-4-3-2-1 και κατόπιν ακολουθεί το σύνθημα εκκίνησης «ΦΥΓΕ». Αν χρησιμοποιείται ηλεκτρική χρονομέτρηση θα δοθεί ταυτόχρονα ηλεκτρικό σύνθημα εκκίνησης. Το ρολόι εκκίνησης πρέπει νάναι έτσι τοποθετημένο, ώστε να φαίνεται καλά από τον αθλητή.

351.4 **Θέση εκκίνησης**

Ο αθλητής ξεκινά έχοντας και τις δύο κνήμες πίσω από τη ν γραμμή εκκίνησης, αλλά με τα μπαστούνια μπροστά από αυτήν.

352 **Πρόωρη εκκίνηση – καθυστερημένη εκκίνηση**

- 352.1 Αθλητής που ξεκινά πρόωρα, όταν χρησιμοποιείται χρονομέτρηση χειρός, πρέπει να ανακληθεί και να περάσει την γραμμή εκκίνησης πάλι. Στην περίπτωση αυτή ο χρόνος εκκίνησης του, θα είναι ο χρόνος που είναι γραμμένος στη λίστα εκκίνησης.
- 352.2 Αν χρησιμοποιείται ηλεκτρική χρονομέτρηση, ο ακριβής χρόνος εκκίνησης του αθλητή θεωρείται σωστός αν βρίσκεται στο πλαίσιο μεταξύ 3 δευτερ. πριν και 3 δευτερ. Μετά από τον χρόνο που είναι γραμμένος στην λίστα (σειρά) εκκίνησης. Αν ξεκινήσει σε χρόνο μεγαλύτερο των 3 δευτερ. πριν από το σύνθημα, τότε η εκκίνηση του θεωρείται λανθασμένη. Πρέπει να ανακληθεί και να ξαναπεράσει την γραμμή εκκίνησης από την προέκταση της, ώστε να μη διακόψει την δέσμη του ηλεκτρικού χρονομέτρου. Αν ξεκινήσει μετά την παρέλευση των 3 δευτερ. από το σύνθημα, τότε υπολογίζεται σαν χρόνος εκκίνησης, ο χρόνος που είναι γραμμένος στην λίστα εκκίνησης.
- 352.3 Ο αθλητής που ξεκινά καθυστερημένα, δεν παρεμβάλλεται στην εκκίνηση άλλων αθλητών.
- 352.4 Και στην ηλεκτρική, αλλά και στην 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».

352.5 Διαδικασία Pursuit εκκίνησης

- 352.5.1 Στον δεύτερο αγώνα του pursuit, ο νικητής του πρώτου αγώνα ξεκινά πρώτος, ο δεύτερος νικητής ξεκινά δεύτερος, κλπ. Το διάλειμμα της εκκίνησης των αθλητών είναι ίδιο με τη διαφορά του χρόνου τερματισμού του πρώτου αγώνα, στον οποίο χρόνο τα δέκατα δευτερολέπτου έχουν σβηστεί.

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

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

| No εκκίνησης | Όνομα | Σύλλογος | Χρόνος εκκίνησης |
|--------------|-----------------------|----------|------------------|
| 1 | ΦΑΦΑΛΗΣ Ελευθέριος | MET | 0:00 |
| 2 | ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ Στάυρος | ΔΡΑ | 0:02 |
| 3 | ΜΗΤΚΑΣ Πέτρος | ΝΑΟ | 0:09 |

- 352.2.3 Στον δεύτερο αγώνα pursuit η ΕΕ μπορεί να επιτρέψει ομαδική ή σε τμήματα εκκινήσεις σε αθλητές με καθυστερημένους χρόνους εκκίνησης. Η ΕΕ επίσης μπορεί να επιτρέψει να ελαττωθεί ο αριθμός των αθλητών που θα ξεκινήσουν το δεύτερο αγώνα.
- 352.5.3 Η εκκίνηση του αγώνα pursuit γίνεται χωρίς ηλεκτρονική μπάρα. Τα στελέχη του αγώνα θα πρέπει να είναι βέβαιοι ότι όλοι οι αθλητές είναι έτοιμοι για εκκίνηση.
- 352.5.3 Ο χώρος εκκίνησης πρέπει να ετοιμαστεί έτσι ώστε δύο ή περισσότεροι αθλητές να ξεκινήσουν πλάι – πλάι. Τα πρώτα 100-200 m της πίστας πρέπει να ετοιμαστούν με πλάτος τουλάχιστον 6 m.
- 352.5.4 Ο δεύτερος αγώνας γίνεται με εκκίνηση pursuit. Κάτω από άσχημες καιρικές συνθήκες η ΕΕ μπορεί να αποφασίσει την αναβολή ή την ακύρωση του αγώνα.

352.5.7 Με σκοπό την εγγύηση της ακριβούς εκκίνησης, ένα μεγάλο ωρολόι πρέπει να χρησιμοποιείται

353 Καθήκοντα των Στελεχών Αφετηρίας

Ο Αφέτης οφείλει να διαπιστώσει αν οι αθλητές ξεκινούν στο σωστό χρόνο και με την σειρά των αριθμών τους. Ο βοηθός του Αφέτη, τοποθετημένος μερικά μέτρα μακριά από την εκκίνηση θα ενεργήσει σύμφωνα με τις εντολές του αφέτη, όταν ο αθλητής κάνει λανθασμένη εκκίνηση. Ένας ακόμα βοηθός ελέγχει αν οι αθλητές φθάνουν στην αφετηρία και απομακρύνει αυτούς που τα σκι τους δεν είναι σωστά μαρκαρισμένα.

354 Χρονομέτρηση

354.1 Η ηλεκτρική χρονομέτρηση θα πρέπει να χρησιμοποιείται, όποτε είναι δυνατό αλλά πάντοτε θα χρησιμοποιείται και χρονομέτρηση χειρός για διπλό έλεγχο. Στους πανελλήνιους και στους αγώνες Κυπέλλου Ελλάδος πρέπει να χρησιμοποιούνται και τα δύο είδη χρονομέτρησης.

354.2 Και στην ηλεκτρική, αλλά και στην χρονομέτρηση χειρός, οι χρόνοι πρέπει να καταγράφονται σε ώρες, λεπτά, δευτερόλεπτα και δέκατα του δευτερολέπτου. Αν καταγράφονται και σε εκατοστά, αυτά δεν δημοσιεύονται.

354.3 Αν προς στιγμή δεν λειτουργήσει η ηλεκτρική χρονομέτρηση, τότε λαμβάνεται υπ' όψη η χρονομέτρηση χειρός, διορθωμένη κατά το μέσο όρο της διαφοράς μεταξύ της ηλεκτρικής χρονομέτρησης και της χειρός. Αν η ηλεκτρική χρονομέτρηση διακόπτεται συχνά, μερικά ή ολικά στην διάρκεια του αγώνα, τότε ισχύει για όλους τους αθλητές η χρονομέτρηση χειρός.

355 Ελεγκτές (κριτές)

Κάθε σημείο ελέγχου επανδρώνεται από δύο τουλάχιστον άτομα, τα οποία σημειώνουν όλους τους αθλητές που περνάνε από το σημείο ελέγχου. Αν ένας αθλητής εγκαταλείνει την χαραγμένη (σημαδεμένη) διαδρομή, ή δεν εφαρμόζει τους κανονισμούς (άρθρο 337) αυτό πρέπει να σημειωθεί καθαρά στην κάρτα του. Όταν περάσουν και οι αθλητές που «κλείνουν» την διαδρομή τότε οι κριτές οφείλουν να παραδώσουν τις κάρτες τους στον έφορο Κριτών και εκείνος με την σειρά του στην Γραμματεία των Αγώνων.

356 Τερματισμός

356.1 Στην χρονομέτρηση χειρός το χρονόμετρο σταματάει, όταν η μπροστινή κνήμη του αθλητή διασχίζει την γραμμή που υπάρχει ανάμεσα στους δύο πασσάλους του Τέρματος.

356.2 Στην ηλεκτρική χρονομέτρηση ο χρόνος σημειώνεται όταν διακοπεί η ηλεκτρ. επαφή. Το σημείο τοποθέτησης του φωτοκύτταρου πρέπει να είναι 25 εκατ. πάνω από το χιόνι.

356.3 Ο διαιτητής Τερματισμού είναι υπεύθυνος για να κρατά την σειρά με την οποία οι αθλητές περνάνε την γραμμή ελέγχου η οποία είναι 12-15 μέτρα μετά την γραμμή τερματισμού.

356.4 Ο κριτής Τερματισμού πρέπει να ελέγχει αν οι αθλητές, στα ατομικά αγωνίσματα διασχίζουν την γραμμή Τερματισμού έχοντας και τα δύο σκι τους μαρκαρισμένα και στις σκυταλοδρομίες έχοντας το ένα σκι τους μαρκαρισμένο.

357 **Υπολογισμός αποτελεσμάτων**

357.1 Η διαφορά ανάμεσα στο χρόνο τερματισμού και στο χρόνο εκκίνησης δίνει τον πραγματικό χρόνο του αθλητή.

357.2 Τα αποτελέσματα πρέπει να παραδοθούν το ταχύτερο δυνατό από τον Έφορο Υπολογισμών στον Γραμματέα των αγώνων.

358 **Ανακοίνωση των αποτελεσμάτων**

385.1 Τα ανεπίσημα αποτελέσματα πρέπει να ανακοινώνονται στον πίνακα αποτελεσμάτων όσο πιο γρήγορα γίνεται μετά τον αγώνα, και να γράφεται ο χρόνος της ανακοίνωσης τους. Τα αποτελέσματα αυτά θεωρούνται επίσημα δύο ώρες αργότερα και με την" προϋπόθεση ότι οι τυχόν ενστάσεις κρίνονται αβάσιμες από την Ε.Ε.

358.2 Τα επίσημα αποτελέσματα πρέπει να αναφέρουν τους αριθμούς εκκίνησης των αθλητών, την τελική τους κατάταξη, τους χρόνους και τους ενδιάμεσους χρόνους. Επίσης τον αριθμό των αθλητών, τα ονόματα εκείνων που ξεκίνησαν αλλά δεν τερμάτισαν, την σύνθεση της Ε.Ε. τεχνικά στοιχεία της διαδρομής (μήκος, υψομετρική διαφορά, μέγιστη ανάβαση, συνολική ανάβαση, καθώς και στοιχεία για την κατάσταση του καιρού και τις θερμοκρασίες χιονιού και αέρος).

358.3 Ο Γραμματέας των Αγώνων μετά τον έλεγχο του Τ.Ε. υπογράφει τον πίνακα των επίσημων αποτελεσμάτων επιβεβαιώνοντας έτσι την ορθότητα τους.

360 **Αγώνες Sprint**

360.1 **Ατομικοί αγώνες**

360.2 Οι ατομικοί αγώνες αποτελούνται από τον προκριματικό γύρο, οργανωμένο με διαλειμματική εκκίνηση, και τον τελικό. Στον τελικό οι αθλητές αγωνίζονται σε δυάδες ή τετράδες διαφορετικών διατάξεων με ομαδική εκκίνηση.

360.3 **Προκριματικός**

360.3.1 Η σειρά εκκίνησης στον προκριματικό αγώνα γίνεται σύμφωνα με τους βαθμούς FIS ή ΕΟΧ.

360.3.2 Η διαλειμματική εκκίνηση μπορεί να γίνει κάθε 15, 20 ή 30 δευτερόλεπτα

360.3.3 Η πίστα πρέπει να είναι η ίδια όπως και στον τελικό

360.3.4 Εάν δύο στροφές χρησιμοποιούνται θα πρέπει να υπάρχουν διαφορετικοί διάδρομοι για κάθε γύρο.

360.4 **Τελικοί**

360.4.1 Ο τρόπος οργάνωσης του αγώνων γίνεται με τον τρόπο που αποφασίζει η οργανωτική επιτροπή.

360.4.2 Το σχήμα και η διάταξη των προκριματικών γύρων και ο τελικός είναι προκαθορισμένος.

360.5 **Τρόπος εκκίνησης**

- 360.5.1 Στους τελικούς οι θέσεις εκκίνησης καθορίζονται από τα παρακάτω:
- Το χρόνο του προηγούμενου γύρου
 - Τη θέση και το χρόνο του προηγούμενου γύρου
- 360.5.2 Η εκκίνηση θα πρέπει να οργανωθεί με διαδρόμους ή ίχνη σε ευθεία για τα πρώτα 50 m
- 360.6 **Η πίστα**
- 360.6.1 Η διαδρομή θα πρέπει να έχει πλάτος 6-10 m και χωρίς κοφτές γωνίες (στροφές), έτσι ώστε οι συνθήκες να είναι όμοιες για όλους τους αθλητές.
- 360.6.2 Στις ευθείες οι διάδρομοι θα πρέπει να είναι σηματοδεδειμένοι, και ο προπορευόμενος αθλητής να μείνει στον διάδρομο που επέλεξε σε όλη τη διάρκεια της σηματοδεδειμένης ζώνης.
- 360.7 **Τερματισμός**
- 360.7.1 Ο αριθμός των διαδρόμων στις ευθείες της πίστας θα πρέπει να είναι ανάλογος των αθλητών που αγωνίζεται σε κάθε γύρο.
- 360.7.2 Το μήκος της τελικής ευθείας στη ζώνη Τερματισμού πρέπει να είναι 80 m, μπορεί να ελαττωθεί σε περιπτώσεις όπως ο τερματισμός να βρίσκεται σε ανηφόρα.
- 360.7.3 Σε περίπτωση που η αντικανονική παρεμπόδιση οδηγήσει σε ακύρωση του αθλητή (Α) και η παρεμπόδιση να προκαλέσει σε κάποιον άλλον αθλητή (Β) να μην περάσει στον επόμενο γύρο, σε αυτόν ή αυτήν (Β) θα επιτραπεί να προχωρήσει στον επόμενο γύρο. Σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής αυτός (Β) θα ξεκινήσει μαζί με άλλο ζευγάρι ή τετράδα σε δεύτερη γραμμή, 6 m πίσω από την πρώτη.

Ε. Αποκλεισμοί, Ενστάσεις και Εφέσεις

- 371 **Αποκλεισμοί**
- Ένας αθλητής χαρακτηρίζεται άκυρος από την Ε.Ε. αν:
- 371.1 Δεν πληρεί τους όρους των άρθρων περί Φίλαθλης ιδιότητας.
- 371.2 Δεν έχει συμπληρώσει την απαιτούμενη ηλικία (άρθρο 331).
- 371.3 Συμμετέχει σε αγώνα με ανακριβή στοιχεία.
- 371.4 Δεν ακολουθεί την σηματοδεδειμένη διαδρομή (στην προσπάθεια του να συντομεύσει) ή δεν διέρχεται από όλους τους ελέγχους.
- 371.5 Δέχεται βοήθεια που δεν επιτρέπεται (άρθρο 337).
- 371.6 Δεν παραμερίζει, σε σχετικό αίτημα επερχόμενου αθλητή, ή εμποδίζει με οποιοδήποτε τρόπο άλλο αθλητή.
- 371.7 Τρέχει μέρος της διαδρομής χωρίς καθόλου σκι στα πόδια του ή τρέχει χωρίς μαρκαρισμένα σκι.
- 371.8 Αν διαπιστωθεί ότι βρίσκεται υπό την επήρεια doping.
- 371.9 Μετά την ακύρωση, το όνομα του αθλητή βγαίνει από τον πίνακα των αποτελεσμάτων και συντάσσεται νέος πίνακας.

371.10 Σε περίπτωση σοβαρών αδικημάτων (ντοπάρισμα, επανηλειμμένες ακυρώσεις, παρεμπόδιση αθλητών, προπονητών, στελεχών και άλλων αδικημάτων) η Ε.Ε. ενημερώνει το Πειθαρχικό Συμβούλιο της ΕΟΧ που επιβάλλει τις ανάλογες κυρώσεις.

371.11 Η Ε.Ε. είναι υποχρεωμένη να ενημερώσει ταυτόχρονα το Σύλλογο του αθλητή, την ΕΟΧ και το πειθαρχικό της Συμβούλιο για το γεγονός της ακύρωσης καθώς και τους λόγους της ακύρωσης

372 Ενστάσεις

372.1 Μια ένσταση λαμβάνεται υπ' όψη από την Ε.Ε. ή άλλη ανώτερη αρχή εφ' όσον:

372.1.1 Κατατεθεί μέσα στην προθεσμία που έχει καθοριστεί. Προκειμένου για τις περιπτώσεις των άρθρων 372.2, και 372.4 η ένσταση ασκείται από τον ενδιαφερόμενο αρχηγό της ομάδας ή προπονητή.

372.1.2 Δεν έχει καθυστερήσει σκόπιμα για την απόκτηση πλεονεκτημάτων.

372.1.3 Συνοδεύεται από το Παράβολο που έχει καθοριστεί στις 5.000 δρχ.

372.2 Ενστάσεις για την αποδοχή συμμετοχής ενός αθλητή πρέπει να κατατίθενται γραπτά στον Γραμματέα των αγώνων πριν από το ξεκίνημα των αγώνων.

372.3 Ενστάσεις εναντίον της συμπεριφοράς ενός αθλητή ή στελέχους πρέπει να κατατίθενται γραπτά στον Γραμματέα των Αγώνων μέσα σε μια ώρα από την ανακοίνωση των ανεπίσημων αποτελεσμάτων.

372.4 Ενστάσεις κατά της χρονομέτρησης, πρέπει να κατατίθενται γραπτά στον Γραμματέα των Αγώνων μέσα σε μια ώρα από την ανακοίνωση των ανεπίσημων αποτελεσμάτων.

372.5 Ενστάσεις κατά λανθασμένων υπολογισμών και γραφικών λαθών ή για μη τήρηση των κανονισμών της ΕΟΧ που διαπιστώνονται μετά την λήξη των αγώνων, λαμβάνονται υπόψη από τη Επ.Δ.Α. που τις εξετάζει μόνο αν σταλούν με συστημένο γράμμα στην ΕΟΧ ή τον Πρόεδρο της Επ.Δ.Α. σε 15 μέρες από την λήξη των αγώνων. Οι ενστάσεις αυτές κρίνονται από την Επ.Δ.Α. μέσα σε 30 μέρες από την λήψη της επιστολής.

372.6 Αν αποδειχτεί η ύπαρξη λάθους τότε δημοσιεύονται τα σωστά αποτελέσματα και γίνεται εκ νέου η απονομή επάθλων.

373 Εφέσεις

373.1 Ο αρχηγός ή ο προπονητής ή ο Σύλλογος στον οποίο ανήκει ο αθλητής μπορούν να υποβάλλουν έφεση κατά της απόφασης της Ε. Ε. αμέσως μετά τη δημοσίευσή τους προς τον Οργανωτή Σύλλογο ο οποίος τη διαβιβάζει χωρίς καθυστέρηση στην ΕΟΧ. Για τους Πανελλήνιους και τους αγώνες Κυπέλλου Ελλάδος, η έφεση υποβάλλεται από τον ενδιαφερόμενο Σύλλογο προς την Ε.Ο.Χ. Η έφεση αυτή πρέπει να υποβληθεί μέσα σ' ένα μήνα από την ημέρα της απόφασης της Ε. Ε. και πρέπει να σταλεί με συστημένη επιστολή.

373.2 Η Ε.Ο.Χ. είναι εξουσιοδοτημένη στην προκείμενη περίπτωση να πάρει οποιαδήποτε απόφαση αφού όμως προηγουμένως προκαλέσει και λάβει υπ' όψη τους σχετική εισήγηση της αρμόδιας επιτροπής για τους κανονισμούς.

ΣΤ. Σκυταλοδρομίες

- 381 **Οργάνωση**
 Η οργάνωση των σκυταλοδρομιών είναι η ίδια όπως και για τα άλλα αγωνίσματα των Δ.Α. (άρθρα 301-305) με τις παρακάτω προσθήκες.
- 381.1 Ο Έφορος της Ομαδικής Εκκίνησης και της αλλαγής σκυτάλης.
 Η επιτροπή αγώνων ορίζει τον Έφορο της Ομαδικής εκκίνησης και της αλλαγής σκυτάλης, ο οποίος με τους βοηθούς του, δίνει το σήμα της εκκίνησης και διαπιστώνει αν η αλλαγή σκυτάλης γίνεται μέσα στην «ζώνη αλλαγής» και σύμφωνα με το άρθρο 383.8. Ένας από τους βοηθούς του καλεί τους αθλητές στην ζώνη αλλαγής και ένας άλλος ανακαλεί τους αθλητές σε περίπτωση λανθασμένης αλλαγής.
- 381.2 **Διαιτητής**
 Η Ε.Ε. ορίζει ένα από τα μέλη της σαν Διαιτητή, ο οποίος επιβλέπει την ομαδική εκκίνηση και την αλλαγή σκυτάλης. Για τους Π.Α.Χ. και το Κ.Ε. ο Διαιτητής πρέπει να είναι μέλος του Δ.Σ. της ΕΟΧ ή της Επ.Δ.Α.
- 382 **Ο Τεχνικός Εφοδιασμός και Προετοιμασία**
- 382.1 Οι τεχνικές προετοιμασίες είναι οι ίδιες όπως και για τα άλλα αγωνίσματα των Δ.Α. (αρθ. 301-320) με τις ακόλουθες προσθήκες:
- 382.1.1 **Η αφετηρία**
 Η γραμμή εκκίνησης είναι ένα τόξο κύκλου με ακτίνα 100 μέτρων (το κέντρο του κύκλου βρίσκεται σε απόσταση 100 μ. από το μεσαίο ίχνος). Οι ατομικές θέσεις εκκίνησης πρέπει να απέχουν δύο μέτρα μεταξύ τους. Τα ίχνη διατηρούνται παράλληλα τα πρώτα 100 μ. στα επόμενα δε 100 μ. συγκλίνουν σε τρία τουλάχιστον ίχνη. Το πρώτο χιλιόμετρο της διαδρομής πρέπει να είναι απαλλαγμένο από απότομες στροφές ή γωνίες. Επίσης απαγορεύεται το «πατινάρισμα» (skating step) στα πρώτα 100 μ.
- 382.1.2 **Κλασσική τεχνική (382.1 το ίδιο).**
 Στην ομαδική εκκίνηση στη σκυταλοδρομία θα πρέπει να υπάρχουν παράλληλοι διάδρομοι για 100 - 200 μ. όπου ο κάθε αθλητής απαγορεύεται να εγκαταλείψει τον διάδρομο του. Για τα επόμενα 100 μ. οι διάδρομοι αυτοί γίνονται οι μισοί από τους αρχικούς. Μετά από αυτό υπάρχουν 2-3 διάδρομοι.
- 382.1.3 **Ελεύθερη Τεχνική**
 Η εκκίνηση θα πρέπει να διαθέτει 100 - 200 μ. παράλληλους διάδρομους, όπου ο κάθε αθλητής δεν επιτρέπεται να αλλάξει διάδρομο και να χρησιμοποιήσει ελεύθερη τεχνική. Τα σκι πρέπει να είναι μέσα στα ίχνη. Κατόπιν για 100 μ. τουλάχιστον, υπάρχει τμήμα χωρίς καθόλου ίχνη.
- 382.1.4 Η διάταξη και οι κανόνες στην εκκίνηση θα πρέπει να επεξηγούνται στην συνεδρίαση των αρχηγών ομάδων.
- 382.2 **Θέσεις εκκίνησης**
 Οι αθλητές του πρώτου τμήματος της σκυταλοδρομίας στέκονται στην γραμμή της εκκίνησης. Ο αριθμός 1 ξεκινάει από το μεσαίο ίχνος, ο αριθμός 2 στα δεξιά του, ο αριθμός 3 στα αριστερά του κ.λπ. δηλ. όλοι οι άρτιοι αριθμοί βρίσκονται στα δεξιά του μεσαίου ίχνους και όλοι οι περιττοί στ' αριστερά. Το σημείο εκκίνησης των αριθμών 2 και 3 βρίσκεται δύο εκατ. μπροστά από το σημείο του αριθ. 1 των αριθμών 4 και 5, οκτώ εκατ. των αριθμών 6 και 7 δεκαοχτώ εκατ. των 8 και 9 τριάντα δύο εκατ. των αριθμ. 10 και 11 πενήντα εκατ. των 12 και 13 εβδομήντα δύο εκατ. των αριθμ. 10 και 11 πενήντα εκατ. των 12 και 13 εβδομήντα δύο εκατ. κ.λπ. Όταν η επιφάνεια του εδάφους είναι ανώμαλη η γραμμή εκκίνησης πρέπει να χαρακτηρίζεται έτσι ώστε όλοι οι αθλητές να ξεκινούν κάτω από τις ίδιες συνθήκες.

- 382.3 **Ομαδική εκκίνηση σε δυο ή περισσότερες σειρές**
Αν δεν υπάρχει επαρκής χώρος ώστε να ξεκινήσουν όλοι οι αθλητές στην ίδια γραμμή, ο ένας δίπλα στον άλλο, τότε επιτρέπεται η εκκίνηση σε δύο ή περισσότερες σειρές, που απέχουν τουλάχιστο 4 μέτρα μεταξύ τους, όλοι δε οι αθλητές ξεκινούν ταυτόχρονα. Η πρώτη σειρά πρέπει να αποτελείται τουλάχιστο από 6 αθλητές (αριθμοί εκκίνησης από 1-6).
- 382.4 **Η διαδρομή**
Στις Σκυταλοδρομίες τα ίχνη πρέπει νάναι πάντοτε διπλά.
- 382.4.1 Κλασσική τεχνική. Σαν αρχή η πίστα σκυταλοδρομίας θα πρέπει να προετοιμάζεται με διπλά ίχνη.
- 382.4.2 Ελεύθερη τεχνική. Η πίστα θα πρέπει να «στρώνεται» σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο πλάτος (βλ. άρθρο 314.3.1).
- 382.4.3 Στις σκυταλοδρομίες με μικτή τεχνική, θα πρέπει η κλασσική τεχνική να ξεκινά πρώτη.
- 382.5 **Η ζώνη αλλαγής Σκυτάλης**
Η ζώνη αλλαγής σκυτάλης είναι ένα ορθογώνιο μήκους 30 μ. περίπου και αρκετού πλάτους. Τα όρια της ζώνης αλλαγής πρέπει να διακρίνονται καλά τοποθετώντας πασσάλους, σημαίες. Επίσης πρέπει νάναι περιφραγμένη και νάναι όσο το δυνατόν σε επίπεδο έδαφος. Τα τελευταία 200 μ. προς την ζώνη αλλαγής δεν πρέπει νάχουν στροφές όσο είναι δυνατό. Σε αυτά τα 200 μ. δεν επιτρέπεται το «πατινάρισμα» με ένα σκι (skating step) και ο αθλητής δεν είναι υποχρεωμένος να παραμερίσει σε κάλεσμα επερχόμενου αθλητή. Αν η Ζώνη Αλλαγής είναι τοποθετημένη μετά την γραμμή τερματισμού θα πρέπει να υπάρχει μια απόσταση ασφάλειας 5 μέτρων ανάμεσα στην Γραμμή Τερματισμού και στην Ζώνη Αλλαγής.
- 382.6 **Τερματισμός**
Τα τελευταία 200 μ. διαδρομής πρέπει νάναι όσο το δυνατόν σε ευθεία. Στα τελευταία αυτά 200 μ. δεν επιτρέπεται το «πατινάρισμα με ένα σκι», εκτός αν πρόκειται για αλλαγή ίχνους.
- 382.7 **Χρώμα αριθμών**
Χρησιμοποιούνται διαφορετικά χρώματα των αριθμών εκκίνησης για κάθε τμήμα της σκυταλοδρομίας. Τα χρώματα αυτά είναι: 1^ο τμήμα Κόκκινο, 2ο τμήμα Πράσινο, 3ο τμήμα Κίτρινο, 4ο τμήμα Μπλε.
- 382.8 **Μήκος διαδρομών**
Το μήκος κάθε διαδρομής (τμήματος) για τους άνδρες είναι 10 χλμ. για τους έφηβους 5 χλμ. για τις γυναίκες 5 χλμ. και για τις νεανίδες 3 ή 5 χιλμ.
- 383 **Ο αγώνας και οι αθλητές**
Ισχύουν οι ίδιοι κανονισμοί όπως στα άλλα αγωνίσματα των Δ.Α. (αριθ. 331-339) με τις ακόλουθες προσθήκες.
- 383.1 **Κατηγορίες Ηλικιών**
Εφόσον είναι δυνατόν, οι έφηβοι και οι κορασίδες αγωνίζονται στην κατηγορία της ηλικίας τους. Αν αυτό είναι αδύνατο, τότε αγωνίζονται αντίστοιχα με τους άνδρες και τις γυναίκες.
- 383.2 **Μέγεθος των Ομάδων**
Οι ομάδες σκυταλοδρομίας αποτελούνται από 3 ή 4 αθλητές ή κάθε μία ανάλογα με την προκήρυξη. Κάθε αθλητής αγωνίζεται μόνο σε ένα τμήμα της σκυταλοδρομίας.

- 383.3 **Δηλώσεις συμμετοχής (εγγραφές)**
Μπορούν να προταθούν μέχρι 6 αθλητές για κάθε ομάδα. Τα ονόματα εκείνων που πραγματικά θα πάρουν μέρος και η σειρά εκκίνησης τους πρέπει να δοθούν μισή ώρα πριν την έναρξη και αυτοί δεν μπορούν να αλλαχθούν.
- 383.4 **Η κλήρωση**
Οι αριθμοί εκκίνησης κληρώνονται με τον συνηθισμένο τρόπο. Στους Π.Α.Χ. εξαρτώνται από την σειρά των αποτελεσμάτων των προηγούμενων αντίστοιχων αγώνων. Ομάδες που δεν εμφανίζονται σε τέτοια αποτελέσματα, κληρώνονται μετά από τις ομάδες που έχουν τέτοια αποτελέσματα. Το σύστημα αυτό μπορεί να εφαρμοστεί και σ' άλλους αγώνες, αν αυτό αναφέρεται στην σχετική προκήρυξη.
- 383.5 **Καθυστερημένες δηλώσεις (εγγραφές)**
Στους Π.Α.Χ. δεν επιτρέπονται εγγραφές μετά την κλήρωση. Σε άλλους αγώνες αποφασίζει σχετικά η Ε.Ε.
- 383.6 **Μαρκάρισμα των σκι**
Τα χρώματα είναι τα ίδια για κάθε τμήμα της σκυταλοδρομίας. Τα χρώματα είναι: 1ο τμήμα - Κόκκινο, 2ο τμήμα - Πράσινο, 3ο τμήμα - Κίτρινο, 4ο τμήμα - Μπλε.
- 383.7 **Διαδικασία εκκίνησης**
Η εκκίνηση είναι ομαδική.
- 383.8 **Η αλλαγή**
Η αλλαγή γίνεται από τον αθλητή που καταφθάνει με χτύπημα του χεριού του σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος του επόμενου αθλητή και ενώ και οι δύο αθλητές βρίσκονται μέσα στην Ζώνη Αλλαγής. Αν ο τρόπος αλλαγής δεν είναι σύμφωνος με τους κανόνες τότε και οι δύο αθλητές ανακαλούνται στην Ζώνη Αλλαγής, όπου πρέπει να γίνει σωστά η αλλαγή, προτού ξεκινήσει ο συνεχίζων αθλητής. Ο αθλητής που συνεχίζει πρέπει νάρθει στην Ζώνη Αλλαγής, μόνο αφού κληθεί.
- 383.9 Ο αθλητής δεν είναι υποχρεωμένος να παραμερίσει όταν βρίσκεται στα τελευταία 100 μέτρα από τον τερματισμό. Τα τελευταία αυτά 100 μέτρα σημειώνονται με σημαία.
- 384 **Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα**
Η χρονομέτρηση και ο υπολογισμός των Αποτελεσμάτων γίνονται με τον ίδιο τρόπο όπως και σ' άλλα αγωνίσματα των Δ.Α. (άρθρα 351-375) με τις παρακάτω προσθήκες:
- 384.1 Ο Αφέτης τοποθετείται πίσω από την γραμμή εκκίνησης ώστε να ακούγεται από όλους τους αθλητές.
- 384.2 **Σύνθημα Εκκίνησης**
Ένα λεπτό πριν την εκκίνηση, οι αθλητές καλούνται στην γραμμή εκκίνησης. Τους ανακοινώνεται ότι απομένουν 30 δευτερόλεπτα. Ο Αφέτης προειδοποιεί. ΕΤΟΙΜΟΙ ακολουθεί δε το σύνθημα εκκίνησης: ΦΥΓΕ ή πυροβολισμός.
- 384.3 **Λανθασμένη εκκίνηση**
Αν γίνει λανθασμένη εκκίνηση οι βοηθοί του Αφέτη που βρίσκονται σε απόσταση 100 μ. μπροστά από την γραμμή εκκίνησης, ανταποκρίνονται σε σχετικό αίτημα του Αφέτη και εμποδίζουν την συνέχιση της διαδρομής οπότε ο Αφέτης δίνει νέα εκκίνηση.
- 384.4 **Χρονομέτρηση**
- 384.4.1 Οι ενδιάμεσοι χρόνοι για τα ατομικά τμήματα της διαδρομής καταγράφονται με την είσοδο στην ζώνη αλλαγής. Οι χρόνοι αυτοί αποτελούν τους χρόνους εκκίνησης για τους επόμενους αθλητές.

- 384.4.2 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).
- 384.4.3 Σε περίπτωση που τερματίζουν ταυτόχρονα 2 ή 3 αθλητές από αντίστοιχες ομάδες, ο Διαιτητής τερματισμού και οι Χρονομέτρες αποφασίζουν για την σειρά τερματισμού. Θεωρείται ότι τερμάτισε πρώτος ο αθλητής του οποίου η μπροστινή κνήμη πέρασε πρώτα τη γραμμή τερματισμού.
- 385 **Αποκλεισμοί**
Ισχύουν οι ίδιοι κανονισμοί όπως και στα υπόλοιπα αγωνίσματα των Δ.Α. (άρθρο 371) με τις παρακάτω προσθήκες: Μια ομάδα αποκλείεται από την Ε.Ε. όταν:
- 385.1 Ο ίδιος αθλητής τρέξει περισσότερο από ένα τμήμα της διαδρομής (άρθρο 383.2)
- 385.2 Δεν γίνει σωστή αλλαγή
- 385.3 Το άρθρο 371.6 δεν ισχύει για τα τελευταία 100 μ. πριν τον τερματισμό. Αντί αυτού βλέπε άρθρο 383.9
- 386 **Ενστάσεις**
Βλέπε άρθρο 372
- 387 **Εφέσεις**
Βλέπε άρθρο 373.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

| | Σελ. |
|---|-------------|
| ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ | |
| 200 Κοινοί Κανονισμοί..... | 2 |
| 201 Κατάταξη των αγώνων 201.7-201. 8 Υποψηφιότητα, διεξαγωγή και οργάνωση των αγώνων | |
| 202 Εφαρμογή των ΚΑ Χ της ΕΟΧ και κυρώσεις | 3 |
| 203 Τα είδη των Αγωνισμάτων..... | |
| 204 Σύσκεψη για το πρόγραμμα αγώνων της ΕΟΧ | 4 |
| 206 Οργανωτική Επιτροπή 207 Προκηρύξεις 208 'Άδειες συμμετοχής..... | 4 |
| 209 Προσόντα συμμετοχής αθλητών 210 Ενισχύσεις και διαφημίσεις..... | 5 |
| 211 Εμπορικές μάρκες στον εξοπλισμό..... | 6 |
| 212 Ενίσχυση των αθλητών 213 Έλεγχοι και Κυρώσεις | 7 |
| 214 Αρμοδιότητες ΕΟΧ 216 Πρόγραμμα 217 Δηλώσεις συμμετοχής..... | 8 |
| 218 Συνεδρίαση αρχηγών ομάδων 219 Κλήρωση..... | 9 |
| 220 Ιατρικές εξετάσεις 221 Ντοπάρισμα 222 Υποχρεώσεις αθλητών | 10 |
| 223 Δικαιώματα και καθήκοντα των αρχηγών ομάδων και των προπονητών..... | 10 |
| 224 Δημοσίευση των αποτελεσμάτων 225 Έπαθλα 226 Τηλεόραση..... | 11 |
| 227 Δικαιώματα κινηματογράφησης 228 Προμηθευτές και εκπρόσωποι εταιρειών 229 Μέτρα ασφαλείας για το κοινό 230 Εξοπλισμός αγώνων..... | 12 |
| ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ | 13 |
| A. Οργάνωση 301 Η Οργανωτική Επιτροπή | 13 |
| 302 Η Επιτροπή του Αγώνα και τα καθήκοντα της..... | 14 |
| 303 Η Ελλανόδικος Επιτροπή και τα καθήκοντα της | 16 |
| 304 Ο Τ.Ε. και τα καθήκοντα του | 17 |
| 307 Συνεδρίαση (σύσκεψη) αρχηγών | 18 |
| 309 Τύπο αγώνων και προγραμμάτων | 19 |
| 310 Ορισμός Τεχνικής 311 Σκυταλοδρομίες | 20 |
| 312 Κανονισμοί και όροι για την επίσημη αναγνώριση (Homologation)..... | 21 |
| 313 Έγκριση, μέτρηση και. επίσημη μη αναγνώριση (Homologation) | 22 |
| 314 Προετοιμασία του στίβου..... | 22 |
| 315 Σήμανση του στίβου..... | 23 |
| 316 Προετοιμασία για αγώνες Sprint | 24 |
| 317 Ενδιάμεση χρονομέτρηση | 24 |
| 318 Σταθμοί τονωτικών 319 Μετρήσεις θερμοκρασίας | 24 |
| 320 Οδηγίες για την διεύθυνση των χώρων στο Στάδιο | 25 |
| 321 Διευκολύνσεις στο ν Έφορο ιατρικών παροχών 331 Ηλικία και κατηγορίες 332 Ιατρική εξέταση | |
| 333 Δηλώσεις συμμετοχής (εγγραφές)..... | 26 |
| 334 Κλήρωση-Δημιουργία Λίστας εκκίνησης | 27 |
| 335 Εγγραφές αναπληρωματικών και καθυστερημένες δηλώσεις | 27 |
| 336 Αριθμοί αθλητών 337 Προπόνηση και αναγνώριση της πίστας | 28 |
| 338 Μαρκάρισμα των σκι 339 Οι αθλητές στην διάρκεια του αγώνα | 28 |
| 351 Μέθοδος εκκίνησης 352 Ομαδικές εκκινήσεις..... | 28 |
| 352.5 Διαδικασία Pursuit εκκίνησης | 29 |
| 353 Καθήκοντα Στελεχών Αφειτηρίας 354 Χρονομέτρηση..... | 30 |
| 356 Τερματισμός | 31 |
| 358 Υπολογισμός και Ανακοίνωση των αποτελεσμάτων | 32 |
| 371 Αποκλεισμοί | 33 |
| 372 Ενστάσεις 373 Εφέσεις | 34 |
| 381 Οργάνωση Σκυταλοδρομιών | 35 |
| 382 Τεχνικός Εφοδιασμός και Προετοιμασία | 35 |

| | | |
|-----|--|----|
| 383 | Ο αγώνας και οι αθλητές..... | 36 |
| 384 | Χρονομέτρηση και Αποτελέσματα..... | 37 |
| 385 | Αποκλεισμοί 386 Ενστάσεις 387 Εφέσεις..... | 38 |