

Súťažný predpis 2022/23



OBSAH a ÚVOD

1./ Severské disciplíny (behy na lyžiach)	4
1.1 Podmienky účasti v súťaži Pohár ZSL v behoch na lyžiach	5
1.2 Organizácia podujatí	5
1.2.1 Povinnosti usporiadateľa podujatia	5
1.2.2 Postup pri preložení alebo zrušení pretekov	6
1.2.3 Rozpis podujatia (propozície)	7
1.2.4 Prihlášky	7
1.2.5 Prihlášky na FIS podujatia	8
1.2.6 Prezentácia	8
1.2.7 Prezenčná súpiska	8
1.2.8 Štartovné	8
1.2.9 Nasadzovanie pretekárov	8
1.2.10 Nasadzovanie zahraničných pretekárov	9
1.2.11 Výsledková listina	9
1.2.12 Zápis z porady vedúcich družstiev	10
1.3 Súťaže Pohára ZSL v behoch na lyžiach	10
1.3.1 Kategórie	10
1.3.2 Hodnotenie jednotlivcov v súťaži	10
1.3.2.1 Hodnotenie pretekov v šprinte	11
1.3.2.2 Hodnotenie z posledného dňa etapových pretekov a stíhacích pretekov	11
1.3.2.3 Bodovanie	11
1.3.3 Výkonnostný rebríček	13
1.3.4 Vyhodnotenie súťaže o Pohár ZSL	13
1.3.5 Štartovné číslo vedúceho pretekára súťaže - „Leader“	14
1.3.6 Odmeňovanie jednotlivcov	14
1.3.7 Odovzdávanie cien	14
1.3.8 Jury	15
1.3.9 Organizačný výbor	15
1.3.10 Dokumenty Sekcie bežeckého lyžovania	16
1.3.11 Správa technického delegáta	16
1.3.12 Sankcie	16
1.4 Pravidlá o FIS bodoch, ZSL výkonnostných bodoch a listina bodov pre behy na lyžiach	16

07.11.2022

1.4.1	Kategória dospelých	16
1.4.2	Kategória dorastu a staršieho žiactva U14 a U15	16
1.4.3	Faktor pretekov	17
1.4.3.1	Preteky	17
1.4.3.2	Listina ZSL výkonnostných bodov	17
1.4.3.3	Obdobie platnosti	18
1.4.3.4	Spôsob výpočtu	18
1.4.3.5	Prirážka pretekov	18
	Prirážka pretekov sa neuvažuje, každé preteky majú prirážku rovnú 0.	18
1.4.3.6	LB 0 – Listina bodov pre prvé preteky v sezóne	19
1.4.3.7	ZSL výkonnostné body	19
1.4.3.8	Pravidlo menej ako päť (5) výsledkov	19
1.4.3.9	Listina bodov pre kategórie U14, U15, U16 a U18	19
1.4.3.10	Termíny platnosti FIS bodov a LB dorastu	19
2	Súťaž družstiev o Pohár ZSL	20
2.1	Súťaž družstiev dospelých a juniorov (U20)	20
2.2	Súťaž družstiev dorastu (U16, U18)	21
2.3	Súťaž družstiev staršieho žiactva (U14 a U15)	22
2.4	Super pohár družstiev dospelých, dorastu a žiactva	23
3	Ostatné ustanovenia	23
3.1	Telovýchovno-lekárska prehliadka	23
3.2	Doping	25
3.3	Minimálna športová odbornosť na podujatiach ZSL	25
3.4	Technické špecifikácie súťaží v behoch na lyžiach	25
	Tím šprint	27
	Cross- country Cross	27
	Preteky obratnosti	28
	Nórsky šprint	29
	Preteky s hromadným štartom	30
	Preteky s intervalovým štartom	31
	Individuálny šprint	31
3.5	Spoločné voskovanie	31
3.6	Homologizácia bežeckých tratí	32
3.7	Materiálne zabezpečenie pre behy na lyžiach	33
	Lyže	33
	Palice	33
3.8	Vekové kategórie severských disciplín - behy na lyžiach	35

	07.11.2022
3.9	Kalendár pretekov na sezónu 22/23
3.10	COVID-19
3.11	Deklarácia športovca FIS

Tento dokument je súťažným predpisom celonárodných súťaží ZSL vo všetkých lyžiarskych odvetviach severských disciplín.

V tomto predpise sa mužský rod, použitý v súvislosti s akoukoľvek fyzickou osobou (napríklad podstatné mená ako športovec, lektor, inštruktor, tréner, riaditeľ, prezident, funkcionár, rozhodca alebo kandidát, alebo zámená ako on, oni alebo im), bude chápať tak, že zahŕňa zároveň ženský rod, pokiaľ nie je v konkrétnom prípade uvedené inak.

Pokiaľ nie je výslovne písomne uvedené inak, na účely aplikácie tohto predpisu sa rozumie kalendárny rok začínajúci sa 1. januára a končiaci sa 31. decembra.

Pokiaľ nie je výslovne písomne uvedené inak, na účely aplikácie tohto predpisu sa rozumie súťažná sezóna, alebo súťažné obdobie začínajúce sa 1. mája a končiacie sa 30. apríla.

Pravidlá predpisu FIS sú vždy nadradené pravidlám predpisu ZSL. Súťaže ZSL určené týmto predpisom sa riadia pravidlami FIS ICR, ak predpis ZSL neurčuje inak.

Jury pretekov je oprávnená pre svoje rozhodnutia privolať trénerov alebo vedúcich družstiev pretekárov zúčastnených na pretekoch. Jednohlasné rozhodnutie trénerov je odporúčacím hlasom pre JURY.

Použité skratky a špecifické označenia

FIS – Medzinárodná lyžiarska federácia / základné medzinárodné podujatia

SOŠV – Slovenský olympijský a športový výbor

SP – Svetový pohár

MS – Majstrovstvá sveta

MSJ – Majstrovstvá sveta juniorov

UNI – akademické podujatia

CHI – žiacke podujatia

NC/MSR – Majstrovstvá SR

P-ZSL – Pohár ZSL

1./ Severské disciplíny (behy na lyžiach)

Tento Súťažný predpis Zväzu slovenského lyžovania pre preteky v behu na lyžiach nadväzuje na nadriadené FIS pravidlá pre behy na lyžiach¹.

¹ <https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/cross-country-documents#ff1be7ba58699f3bc26491f8>

07.11.2022

1.1 Podmienky účasti v súťaži Pohár ZSL v behoch na lyžiach

- a) súťaže ZSL sa môžu zúčastniť **výlučne športovci registrovaní v ZSL**, alebo športovci z iných zahraničných členských zväzov FIS.
- b) športovec musí mať uhradený ročný členský príspevok jednotlivca,
- c) športový klub musí mať uhradený členský príspevok na činnosť ZSL.

Za správnosť a splnenie vyššie uvedených podmienok zodpovedá vysielajúca zložka, t. j. klub/oddiel. Pretekár, ktorý nespĺňa vyššie uvedené podmienky a), b) nie je a nesmie byť žrebovaný a ani bodovo hodnotený. Identický pretekár, ktorého klub nespĺňa podmienku písmena c) tohto článku nie je a nesmie byť žrebovaný a ani bodovo hodnotený.

V záujme ochrany zdravia mladistvých športovcov je dôrazne odporúčané absolvovanie telovýchovnej prehliadky u športového lekára pred začatím súťaže a dodržiavanie bezpečnostných predpisov.

1.2 Organizácia podujatí

Pohár ZSL a Majstrovstvá SR sú celoštátna súťaž v behoch na lyžiach podľa príslušnej vekovej kategórie, organizovaná Zväzom slovenského lyžovania (ďalej len ZSL). Štruktúru a rozsah tejto súťaže určuje vedenie ZSL prostredníctvom tohto predpisu ZSL. Súťaž je organizovaná ako viackolová séria pretekov, kde jedno (1) kolo predstavuje jedny (1) preteky.

Preteky všetkých kategórií sa konajú spoločne na jednom (1) mieste pokiaľ to umožňujú technické podmienky bežkárskej infraštruktúry. V jeden (1) pretekový deň sa môžu uskutočniť maximálne dva (2) kolá pretekov.

1.2.1 Povinnosti usporiadateľa podujatia

1. Uzatvoriť a dodržať všetky ustanovenia vyplývajúce zo zmluvy o usporiadaní podujatia medzi usporiadateľom a ZSL.
2. Zverejniť **minimálne 10 dní** pred uskutočnením pretekov rozpis podujatia (propozície), schválený športovo – technickým riaditeľom ZSL na webovom sídle ZSL. Propozície musia obsahovať ustanovenia podľa článku 1.2.3. tohto predpisu.
3. Ak sa plánované podujatie nemôže z rôznych príčin uskutočniť v pôvodnom termíne alebo na pôvodnom mieste, je usporiadateľ povinný túto zmenu prerokovať a dať schváliť športovo – technickému riaditeľovi ZSL **minimálne päť (5) dní** pred uskutočnením podujatia. Športovo - technický riaditeľ ZSL je povinný najneskôr tri (3) dni pred uskutočnením podujatia zverejniť zmeny v kalendári na webovom sídle ZSL.
4. Pripraviť technické zabezpečenie podujatia a areálu nasledovne:
 - a) pripraviť a strojovo upraviť trate podľa FIS Rules CC, čl. 311,
 - b) vytýčiť testovacie stopy a trate pre rozbehanie pretekárov v rovnakej kvalite, ako je preteková trať. Pre testovanie lyží sa odporúča oddelená stopa. Inštalácia fotobuniiek na skúšanie lyží je zakázaná,

07.11.2022

- c) zabezpečiť dostatočný počet kvalifikovaných rozhodcov a zabezpečiť dostatok kvalifikovaného personálu (rozhodcovia, technici na úpravu trate, pomocníci časomieri, štartér, asistent štartéra, zapisovači),
 - d) určiť štartové poradie kategórií, spravidla od najmladšej kategórie po najstaršiu (ak Jury na porade trénerov nerozhodne inak),
 - e) zabezpečiť zverejnenie neoficiálnych priebežných výsledkov na informačnej tabuli v priestore cieľa, prípadne v priestore štartu a vyhlásenie oficiálnych výsledkov pretekov, vrátane odmeňovania športovcov, podľa článku 1.3.7 tohto predpisu.
5. Prevziať reklamné predmety (bannery, vlajky, pútače, a pod) pre propagáciu ZSL a jeho partnerov, a zabezpečiť ich viditeľné rozmiestnenie v priestore cieľa a v priestore vyhlasovania výsledkov, podľa pokynov povereného zástupcu ZSL.
 6. Umožniť všetkým záujemcom (registrovaným pretekárom) absolvovať aspoň jeden (1) deň pred pretekmi tréning v príslušnom stredisku, kde sa budú konať preteky.
 7. Skontrolovať deň pred pretekmi v súlade s propozíciami, úhrady jednotlivých účastníkov podujatia (štartovné) a informovať riaditeľa podujatia o splnení podmienok účasti v pretekoch.
 8. Organizovať deň pred každými pretekmi poradu členov súťažného výboru (Jury) ku priebehu prípravy pretekov (časový rozpis, štartová listina a iné organizačné pokyny).
 9. Pre finále súťaže Pohár ZSL organizačne zabezpečiť a vyhlásiť celkové výsledky súťaže.
 10. Zverejniť konanie pretekov prostredníctvom web stránky ZSL najneskôr dva (2) týždne pred termínom podujatia.
 11. Usporiadateľ je povinný zaistiť počas doby trvania pretekov prítomnosť dostatočného zdravotného zabezpečenia, ktoré je zodpovedné za zaistenie prvej pomoci a prípadnú dopravu pacientov do najbližšieho zdravotníckeho zariadenia. Neoddeliteľnou súčasťou pretekov je aj oficiálny tréning pred pretekmi, kedy je účasť zdravotnej služby nutná.

1.2.2 Postup pri preložení alebo zrušení pretekov

Ak usporiadateľ v prípade vyčerpania všetkých možností (navezenie snehu, preloženie na náhradné trate, skrátenie použitých okruhov trate pri zachovaní dĺžky a spôsobu behu, atď.) je nútený uvažovať o zrušení alebo o preložení pretekov, najskôr o svojom zámere informuje Technického delegáta pretekov, a športovo-technického riaditeľa Sekcie severských disciplín ZSL. Urobí tak najmenej tri (3) dni pred termínom uvedenom v propozíciách pre odvolanie pretekov.

Až po dohode s týmito pracovníkmi vykoná všetky potrebné opatrenia - informuje zástupcov prihlásených pretekárov a všetkých delegovaných funkcionárov pre dané preteky.

V prípade, že sa mení iba miesto konania a usporiadateľ sa nemení, postačuje stručná informácia s novými časovými údajmi (prezentácia, tréning, porada). Ak sa však mení usporiadateľ je potrebné vydať nové propozície pre podujatie.

Všetky informácie týkajúce sa preložení alebo zrušení pretekov musia byť zverejnené na webovom sídle ZSL. Termíny podľa termínovej listiny pre súťažné obdobie sú záväzné.

1.2.3 Rozpis podujatia (propozície)

Propozície k podujatiu musia obsahovať nasledovné povinné ustanovenia:

- názov, miesto a termín podujatia, spolu s údajmi o polohe tratí a najlepšej prístupnosti k nim,
- technické údaje jednotlivých disciplín a účastnícke podmienky,
- zloženie súťažného výboru podujatia (Jury) podľa čl. 1.3.8 tohto súťažného predpisu,
- zloženie organizačného výboru,
- termín, do ktorého môžu byť nahlásené zmeny k podujatiu/odvolanie podujatia,
- čas a miesto porady vedúcich družstiev, pokiaľ nie je organizovaná online (link pre online poradu bude vedúcim družstiev poskytnutý v dostatočnom časovom predstihu),
- časový plán pre začiatok neoficiálneho/oficiálneho tréningu a časový plán samotných pretekov,
- čas a miesto prezentácie,
- čas a miesto vyhlásenia celkových výsledkov pretekov,
- všeobecné pokyny pre prípad protestu: možnosť podania protestu do 15 minút od vyvesenia neoficiálnych výsledkov na tabuli,
- termín uzávierky prihlášok, kontakt na spracovateľa prihlášok, informácie o platbe (štartovné, IBAN),
- informácie spojené z organizáciou podujatia a Covid nariadení v súlade s aktuálne platnou vyhláškou. (Informácie o testovaní, obmedzeniach, kontakt).

1.2.4 Prihlášky

Prihlásenie pretekára na konkrétne kolo, respektíve preteky súťaže realizuje poverená osoba klubu, alebo zodpovedná osoba za pretekára bez klubovej príslušnosti, ktorá prihlási svojich pretekárov cez pridelené meno a heslo klubu/pretekára elektronickou prihláškou² na webové sídlo spracovateľa výsledkov a na základe podmienok uvedených v propozíciách k podujatiu.

Prihláška pretekárov za daný klub/oddiel/pretekára musí obsahovať nasledovné údaje:

- registračné číslo športovca v ZSL,
- priezvisko, meno, rok narodenia, pohlavie
- disciplína v ktorej daný pretekár štartuje,
- meno vedúceho družstva, kontaktnú e-adresu a tel. číslo.

V prípade nefunkčnosti elektronického systému prihlasovania cez webové sídlo, môže byť prihláška zaslaná e-mailom na adresu spracovateľa výsledkov v dostatočnom predstihu do uzávierky termínu prihlášok. V tomto prípade je povinnosťou vysielajúcej zložky skontrolovať si jej doručenie. Prihlásenie telefonicky nie je možné. V prípade prihlásenia po termíne prihlášky uvedenom v propozíciách, bude pretekár zaradený na koniec štartovnej listiny. Prihlásenie po ukončení prezentácie nie je možné.

² Alebo iným technickým pokynom spracovateľa výsledkov

07.11.2022

1.2.5 Prihlášky na FIS podujatia

Na medzinárodné FIS preteky môžu byť prihlásení iba pretekári, ktorí sú členovia ZSL, majú zaregistrované a aktivované registračné číslo FIS³ (tzv. FIS kód). Vyplnenú prihlášku na preteky aj s uvedeným FIS kódom pretekára je potrebné zaslať na emailovú adresu nordic@zsl.sk minimálne päť (5) dní pred pretekmi.

1.2.6 Prezentácia

Prezentáciu prihlásených pretekárov vykoná organizátor na základe „Zoznamu prihlásených pretekárov“. Pri prezentácii je potrebné si prekontrolovať zoznam prihlásených pretekárov klubu, obdržať pokyny a informácie o prevzatí štartových čísel. Pri prezentácii musia kluby predložiť potvrdenie o vykonaní preventívnej lekárskej prehliadke pretekárov podľa pravidiel súťažného poriadku ZSL. Prezentácia sa uskutočňuje vo vyhradenom časovom rozmedzí a na mieste uvedenom v propozíciách k podujatiu.

1.2.7 Prezenčná súpiska

Na prvých pretekoch Pohára ZSL, ktorých sa pretekár v danej sezóne zúčastní, bude spravená kontrola všetkých vyššie uvedených náležitostí. Pri splnení všetkých náležitostí bude meno pretekára zapísané do prezenčnej súpiske, ktorá platí po celú danú sezónu. Prezenčná súpiska bude po ďalších pretekoch dopĺňovaná o nové mená. Na ďalších pretekoch sa pretekár už raz zapísaný v Prezenčnej súpiske nemusí pri prezentácii preukazovať potvrdením o vykonaní preventívnej lekárskej prehliadke.

1.2.8 Štartovné

Výkonný výbor ZSL schválil na sezónu 2022/2023 nasledovné výšky poplatkov:

- štartovné pre všetky kategórie žiactva je 7,- €/os./1 deň,
- štartovné pre kategórie dorast, dospelí a Masters je 10,- €/os./1 deň
- výšku štartovného pre Open kategóriu si určuje organizátor, štartovné pre Open kategóriu nesmie byť nižšie alebo rovnaké ako je výška štartovného na predmetné podujatie pre členov ZSL.

V prípade neuskutočnenia pretekov na základe rozhodnutia Jury sa štartovné presúva na ďalšie preteky súťaže.

1.2.9 Nasadzovanie pretekárov

Pretekári budú v rámci Pohára ZSL nasadzovaní na základe FIS bodov uvedených v bodových listinách FIS. Pretekári, ktorí nemajú v danej sezóne aktívny FIS kód budú na prvé preteky nasadení na základe listiny ZSL výkonnostných bodov pred pretekármi s aktívnym FIS kódom. Ďalšie preteky budú pretekári bez FIS kódu nasadení na štart na základe ZSL výkonnostných

³ Predpis ZSL k vydanie FIS licencie

07.11.2022

bodov, ktoré získali v predchádzajúcich pretekoch. Pretekári, ktorí nemajú FIS kód a na prvých pretekoch neštartovali, budú nasadení pred pretekárov so ZSL výkonnostnými bodmi.

1.2.10 Nasadzovanie zahraničných pretekárov

Zahraničný pretekár je definovaný ako športovec so štátnou príslušnosťou inou ako SR. Takýto športovci môžu štartovať na pretekoch Pohára ZSL a Majstrovstvách SR s medzinárodnou účasťou. Na Majstrovstvách SR zahraniční športovci tituly nezískavajú. Usporiadateľ v prípade umiestnenia na 1. – 3. mieste organizuje dvojité vyhlásenie, a to v absolútnom poradí a v poradí pretekárov registrovaných v ZSL. Pre Majstrovstvá SR sa vyhotovujú dve výsledkové listiny. Pri ostatných domácich súťažiach nie je potrebné vyhotoviť dve výsledkové listiny. Na pretekoch Pohára ZSL a MSR so zahraničnou účasťou budú zahraniční pretekári (bez členstva v ZSL) zaradení v štartovej listine podľa rozhodnutia Jury a formátu pretekov. Hodnotenie zahraničných športovcov je identické ako hodnotenie slovenských športovcov, podľa FIS pravidiel. Pri bodovom hodnotení Pohára ZSL zahraniční pretekári nezískavajú a neobsadzujú prerozdelené body do celkového hodnotenia Pohára ZSL.

Na základe rozhodnutia FIS Council vychádzajúc z odporúčaní Medzinárodného olympijského výboru a v záujme integrity globálnych športových súťaží Zväz slovenského lyžovania nepodporuje účasť ruských a bieloruských športovcov na podujatiach ZSL a FIS podujatiach organizovaných na území Slovenskej republiky.

1.2.11 Výsledková listina

Pri spracovaní výsledkových listín pretekov započítaných do Pohára ZSL sa pretekárom udeľujú body za umiestnenie podľa čl. 1.3.2.3 tohto predpisu. Výsledková listina musí obsahovať okrem hlavičky nasledovné informácie o každom štartujúcom pretekárovi:

- poradie,
- štartovné číslo,
- číslo registrácie ZSL,
- priezvisko a meno,
- ročník, pri seniorských kategóriách je potrebné označiť juniorskú kategóriu písmenom „J“ a pretekárov kategórie dorastu písmenom „D“
- klubová príslušnosť,
- dosiahnutý výkon (čas - v šprinte na stotiny sekundy, ostatné na desatiny sekundy),
- dosiahnuté body podľa článku 1.3.2.3 tohto predpisu,
- zoznam prihlásených a prezentovaných pretekárov, ktorí boli diskvalifikovaní, neštartovali alebo nedokončili preteky,
- v kategóriách dorastu a dospelých uvádzať body víťaza podľa medzinárodných FIS bodov, ako je uvedené v tomto predpise.

Organizátor priebežne alebo v čo najkratšom čase zverejňuje neoficiálne výsledky na nástenke. Čas na podanie protestu 15 minút plynie od času, kedy boli zverejnené neoficiálne výsledky.

07.11.2022

Oficiálnu výsledkovú listinu pretekov schvaľuje technický delegát podujatia.

Hlavička výsledkovej listiny musí obsahovať nasledovné údaje:

- organizátora,
- zloženie Jury,
- technické údaje bežeckej trate (počet a dĺžka okruhov, nadmorská výška, celkové nastúpané metre (TC), výškový rozdiel (HD) a maximálne stúpanie (MC).
- informácia o počasí, teplote snehu a vzduchu

Spracovateľ výsledkov je povinný odovzdať vytlačené a schválené výsledky organizátorovi, zabezpečiť zaslanie oficiálnych výsledkových listín v čo najkratšom čase elektronicky vo formáte „PDF“ a vo formáte „XLS“ na adresu sekretariat@zsl.sk.

1.2.12 Zápis z porady vedúcich družstiev

Organizátor podujatia je povinný zverejniť zápis alebo prezentáciu z porady vedúcich družstiev, v ktorej sú upresnené zmeny a upresnenia v programe, počasie ap.

1.3 Súťaže Pohára ZSL v behoch na lyžiach

Pohár ZSL v behoch na lyžiach je dlhodobá súťaž jednotlivcov v behu na lyžiach. Štartovať môžu všetci pretekári uvedených kategórií, ktorí spĺňajú podmienky na účasť v súťaži podľa článku 1.1 tohto predpisu.

Súťaž Pohár ZSL v behu na lyžiach pozostáva z minimálne piatich (5) pretekov (kôl). Jednotlivé preteky sa uskutočnia ako jednokolové.

Pohár ZSL v behu na lyžiach sa skladá z jednotlivých pretekov na dlhých tratiach, prológov a z pretekov v šprinte (vrátane Nórskeho šprintu a XCX – Cross country cross).

1.3.1 Kategórie

Do súťaže sa započítavajú výsledky všetkých pretekov jednotlivcov v týchto kategóriách: U14W (st. žiačky), U14M (st. žiaci), U15W (st. žiačky), U15M (st. žiaci), U16W (ml. dorastanky), U16M (ml. dorastenci), U18W (st. dorastanky), U18M (st. dorastenci), U20W (juniorke), U20M (juniori), ženy, muži, veteráni A, B, C, D, E a veteránky A, B, C. Spolu je celkom dvadsať (20) kategórií.

1.3.2 Hodnotenie jednotlivcov v súťaži

Hodnotia sa všetky preteky jednotlivcov v rozpise kalendára na príslušný rok. Do celkového hodnotenia Pohára ZSL sa budú počítať preteky podľa pravidla cca 80% všetkých pretekov:

Preteky celkom	Započítané	Preteky celkom	Započítané	Preteky celkom	Započítané

07.11.2022

16	12	11	9	6	4
15	11	10	8	5	4
14	11	9	7	4	3
13	10	8	6	3	2
12	9	7	5		

V prípade zmeny počtu uskutočnených pretekov v sezóne sa mení počet započítaných pretekov podľa tabuľky.

1.3.2.1 Hodnotenie pretekov v šprinte

Preteky v šprinte jednotlivcov sa hodnotia ako ostatné individuálne preteky takto:

- Do hodnotenia Poháru ZSL sa započítavajú body za umiestnenie vo finále šprintov.
- Body, ktoré si vyjedia Juniori v pretekoch šprintov dospelých sa im započítavajú do celkového hodnotenia Poháru ZSL juniorov.

Preteky v tíme šprinte a v štafete sa hodnotia iba do súťaže družstiev.

1.3.2.2 Hodnotenie z posledného dňa etapových pretekov a stíhacích pretekov

Bodové hodnotenie sa udeľuje z celkového výsledku etapových pretekov alebo stíhacích pretekov.

1.3.2.3 Bodovanie

Do hodnotenia v súťaži Pohár ZSL sa pretekárom pridelujú body za umiestnenie v jednotlivých pretekoch nasledovne:

Umiestnenie	Body	Umiestnenie	Body
1.miesto	100 bodov	16.miesto	15 bodov
2.miesto	80 bodov	17.miesto	14 bodov
3.miesto	60 bodov	18.miesto	13 bodov

07.11.2022

4.miesto	50 bodov	19.miesto	12 bodov
5.miesto	45 bodov	20.miesto	11 bodov
6.miesto	40 bodov	21.miesto	10 bodov
7.miesto	36 bodov	22.miesto	9 bodov
8.miesto	32 bodov	23.miesto	8 bodov
9.miesto	29 bodov	24.miesto	7 bodov
10.miesto	26 bodov	25.miesto	6 bodov
11.miesto	24 bodov	26.miesto	5 bodov
12.miesto	22 bodov	27.miesto	4 body
13.miesto	20 bodov	28.miesto	3 body
14.miesto	18 bodov	29.miesto	2 body
15.miesto	16 bodov	30.miesto	1 bod

Príklad postupu bodovania pri zhodnom umiestnení v rámci Pohára ZSL:

1. miesto: 100 bodov

2.-3. miesto: obaja 80 bodov

4. miesto: 50 bodov

Bodovo hodnotené môžu byť jedine preteky, na ktorých štartovej listine sú uvedení minimálne traja (3) štartujúci športovci v kategórii a v pohlaví.

Minimálny počet štartujúcich pretekárov pre klasifikáciu podujatia v kategóriách dospelých sú traja (3) štartujúci pretekári, čo je aj minimálny počet štartujúcich na pretekoch MSR, aby sa vyhodnotili ako "Majstrovstvá", či preteky Pohára ZSL. Pre FIS preteky musia byť na štarte minimálne piati (5) pretekári. Ak v kategórii dospelých niektorý z pretekárov do piateho miesta nemá FIS body, prípadne ak niektorý z týchto pretekárov má vyššie FIS body, ako sú uvedené

07.11.2022

body pod tabuľkou, použijú sa pre výpočet body 176 pre individuálne preteky, 264 pre preteky v šprinte a pursuit, 308 pre hromadné štarty a skiatlon.

V prípade, že pre danú vekovú kategóriu nie sú na štarte aspoň traja (3) pretekári, organizátor môže spojiť do jednej kategórie dve (2) za sebou idúce kategórie v pohlaví (napríklad Ženy, Juniorky a dorastenky). V takomto prípade sa získané body do celkového hodnotenia priradujú zo spoločného vyhodnotenia spojených kategórií tzn. najstaršia kategória. Vyhodnotenú a ocenenú ale musia byť všetky kategórie zvlášť, aj keby bol v kategórii len jeden (1) štartujúci športovec.

Vyhodnocujú sa samostatne letná (kolieskové lyže) a zimná séria pretekov Pohára ZSL.

Body sú pridelené iba športovcom registrovaným v ZSL. Ak sú účastníkmi pretekov aj športovci neregistrovaní v ZSL alebo zahraniční pretekári, takýto pretekári body nezískavajú a body sa pripisujú nasledujúcemu športovcovi registrovanom v ZSL v poradí.

1.3.3 Výkonnostný rebríček

Do výkonnostného rebríčka (ďalej ako „VR“) sa počítajú len preteky Pohára ZSL a Majstrovstiev SR. Pri zostavovaní VR je aplikovaný výpočet ZSL výkonnostných bodov (princíp ako FIS body, kde víťaz má 0,00b.) s priemerovaním 5 najlepších pretekov s najnižšími ZSL výkonnostnými bodmi. Zo započítaných výsledkov (dosiahnutých ZSL výkonnostnými bodmi) sa následne vypočíta priemer. Najnižší dosiahnutý priemer rozhoduje o víťazovi VR. V prípade rovnosti bodov rozhoduje o víťazovi VR ďalšie najlepšie bodové hodnotenie. Pri šprintoch sa berie do úvahy výsledok z kvalifikácie. Preteky tímového šprintu sa do VR nezapočítavajú.

1.3.4 Vyhodnotenie súťaže o Pohár ZSL

Pohár ZSL sa vyhodnocuje:

- v kategórii Veteráni A, B, C, D, E/Veteránky A, B, C: Pohár ZSL - celkové hodnotenie,
- v kategórii U20 (juniorov) a dospelých: Pohár ZSL – celkové hodnotenie,
- v kategórii U18 (starší dorast): Pohár ZSL – celkové hodnotenie,
- v kategórii U16 (mladší dorast): Pohár ZSL – celkové hodnotenie,
- v kategórii U15 (staršieho žiactva): Pohár ZSL – celkové hodnotenie,
- v kategórii U14 (staršieho žiactva): Pohár ZSL – celkové hodnotenie.

Výsledkom vyhodnotenia Pohára ZSL je súčet bodov v jednotlivých pretekoch, pričom počet pretekov, ktoré sa započítavajú do celkového hodnotenia je uvedený v bode 1.3.2 tohto súťažného predpisu (započítavajú sa najlepšie umiestnenia).

Pri rovnosti bodov celkového hodnotenia o konečnom poradí rozhoduje:

1. väčší počet víťazstiev na pretekoch Pohára ZSL,
2. lepšie najlepšie umiestnenie na pretekoch Pohára ZSL v aktuálnej sezóne,
3. väčší počet bodov získaných na MSR,
4. väčší počet titulov získaných na MSR.

07.11.2022

Aby bol pretekár zaradený do súťaže o Pohár ZSL, musí sa zúčastniť aspoň troch (3) kôl pretekov súťaže.

1.3.5 Štartovné číslo vedúceho pretekára súťaže - „Leader“

V priebehu sezóny štartuje podľa priebežného poradia súťaže o Pohár ZSL vedúci pretekár so štartovým číslom „Leader“.

V prípade rovnosti bodov viacerých pretekárov na prvom mieste priebežného poradia rozhodujú o pridelení štartového čísla „Leader“ nasledujúce kritériá (podľa poradia) v aktuálnej sezóne:

1. väčší počet víťazstiev na pretekoch Pohára ZSL,
2. lepšie najlepší umiestnenie v pretekoch pohára ZSL aktuálnej sezóny,
3. väčší počet bodov získaných na MSR,
4. väčší počet titulov získaných na MSR,
5. číslo „Leader“ nebude udelené.

1.3.6 Odmeňovanie jednotlivcov

Na každých pretekoch sú odmenení v každej kategórii umiestnení športovci nasledovne:

1. - 3. miesto – medaila a diplom, vecná cena.

V celkovom hodnotení súťaže sú odmenení v každej kategórii umiestnení športovci nasledovne:

1. - 3.miesto – pohár, diplom, vecná cena.

V kategórii mladšieho žiactva sú odmenení všetci športovci rovnakou medailou a vecnou cenou. Pretekári sa nebudú zoraďovať podľa dosiahnutého umiestnenia⁴.

1.3.7 Odovzdávanie cien

Vyhlásenie a odovzdávanie cien bude prebiehať minimálne 15 minút po zverejnení neoficiálnych výsledkov. Vyhlasujú sa všetci pretekári bez ohľadu na zväzovú príslušnosť a národnosť. Toto neplatí pri pretekoch MSR, kde sú vyhlasovaní iba pretekári, ktorí sú členmi ZSL.

Vyhlasovanie výsledkov prebieha v poradí od tretieho miesta po prvé. Ceny sa odovzdávajú opačne, od prvého miesta po tretie. Vyhlasuje sa meno pretekára, klubová príslušnosť a v medzinárodných pretekoch aj národnosť.

Umiestnenie stupňa víťazov je nasledovné: pohľad spredu [2][1][3]

⁴ Uvedené pravidlo má za cieľ zabrániť demotivácii mladých športovcov, ktorým sa nepodarí dostať na stupeň víťazov ale naopak motivovať k nasledujúcej účasti.

07.11.2022

V prípade medzinárodných FIS pretekov musí na úvod vyhlasovania zaznieť znelka FIS: <https://matj.sk/znelky/>.

Po vyhlásení hlavných kategórií Muži/Ženy zaznie hymna krajiny víťaza: <https://matj.sk/znelky/hymny>

V prípade MSR zaznie pred vyhlásením hymna Slovenskej republiky: <https://matj.sk/znelky/>.

1.3.8 Jury

Súťažný výbor (Jury) pre preteky Pohár ZSL alebo Majstrovstvá Slovenska tvorí:

- technický delegát ZSL,
- riaditeľ pretekov,
- veliteľ trate

Súťažný výbor (Jury) pre preteky FIS Cup alebo FIS Slavic Cup tvorí:

- technický delegát FIS,
- technický delegát ZSL,
- riaditeľ pretekov,

1.3.9 Organizačný výbor

Organizačný výbor pretekov sa skladá z členov:

- predseda organizačného výboru
- riaditeľ pretekov
- veliteľ trate
- veliteľ štadióna
- veliteľ kontrol a bezpečnosti
- sekretár pretekov
- veliteľ časomieri a spracovania výsledkov

Riaditeľ pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne II. kvalifikačného stupňa a minimálne s dvojročnou skúsenosťou s organizovania podujatí v bežecskom lyžovaní.

Technický delegát pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne III. kvalifikačného stupňa.

Hlavný rozhodca pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne I. kvalifikačného stupňa.

Veliteľ trate na pretekoch ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne II. kvalifikačného stupňa.

07.11.2022

1.3.10 Dokumenty Sekcie bežeckého lyžovania

Termínové listiny, propozície všetkých pretekov uvedených v tomto súťažnom predpise a ich výsledky sú zverejnené na webovom sídle ZSL pre behy na lyžiach: <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezecke-lyzovanie/>.

1.3.11 Správa technického delegáta

Formulár pre správu technického delegáta je k dispozícii na webe ZSL www.zsl.sk v sekcii Dokumenty/Tlačivá. Technický delegát musí správu spracovať do troch (3) dní po pretekoch a poslať na adresy:

- nordic@zsl.sk
- e-mail/adresu usporiadateľa

1.3.12 Sankcie

Technický delegát eviduje porušenia vo svojej správe⁵, ktorú odovzdáva na Sekretariáte ZSL. Športovo-technický riaditeľ spracováva a eviduje zoznam sankcií. Po druhom napomenutí je pretekár diskvalifikovaný.

1.4 Pravidlá o FIS bodoch, ZSL výkonnostných bodoch a listina bodov pre behy na lyžiach

1.4.1 Kategória dospelých

- v kategórii dospelých budú pretekári hodnotení iba podľa medzinárodných FIS bodov,
- hodnotenými pretekmi budú iba medzinárodné FIS preteky. Ostatné preteky uvedené v kalendári Pohára ZSL, ktoré nie sú FIS preteky, budú hodnotené iba do pretekov Pohára ZSL,
- podmienky účasti na medzinárodných FIS pretekoch sú uvedené v článku 1.2.5 tohto súťažného predpisu,
- termíny platnosti jednotlivých FIS listín bodov budú zhodné s termínmi platnosti FIS,
- výpočet FIS bodov z pretekov - podľa pravidiel FIS points rules CC.

1.4.2 Kategória dorastu a staršieho žiactva U14 a U15

- v kategórii dorastu budú pretekári hodnotení podľa ZSL výkonnostných bodov,
- hodnotenými pretekmi budú iba celonárodné preteky (viď FIS point rules CC bod 4.4.2.2),
- listina bodov (LB) sa vydáva pre kategórie staršie žiactvo (U14M, U14W, U15M, U15W), mladší dorast (U16M, U16W) a starší dorast (U18M, U18W).

⁵ Správa technického delegáta z podujatia

1.4.3 Faktor pretekov

Faktor	Formát pretekov
Faktor 800	Intervalové preteky, 1.časť stíhacích pretekov, intervalový štart v behu na kolieskových lyžiach, kde $TC > 28 \text{ m/km}^*$
Faktor 1200	Prológy, šprinty a 2.časť stíhacích pretekov na snehu a na kolieskových lyžiach kde $TC > 28 \text{ m/km}^*$, ROL šprint
Faktor 1400	Preteky s hromadným štartom a skiatlon; kolieskové lyže - hromadný štart ($TC < 28 \text{ m/km}^*$)
Faktor 2800	Kolieskové lyže - hromadný štart, intervalový štart a stíhacie preteky ($TC < 28 \text{ m/km}^*$); masové diaľkové preteky

*TC = total climb = celkové stúpanie na súťažnej trati

1.4.3.1 Preteky

Platné preteky: Pre vyhodnotenie ZSL výkonnostných bodov budú brané v úvahu iba preteky, ktoré spĺňajú nasledovné podmienky:

- preteky musia byť vopred uvedené v kalendári pretekov severskej sekcie ZSL,
- preteky musia byť celonárodné,
- preteky sa musia konať podľa aktuálnych Pravidiel lyžiarskych pretekov a platného súťažného predpisu,
- v pretekoch musí byť klasifikovaných aspoň 5 pretekárov,
- do výsledkov nie sú započítané žiadne bonusové sekundy.

Etapové preteky (3 a viac dní): V etapových pretekoch sa vyhodnocujú každé preteky samostatne a ZSL výkonnostné body sú vypočítané z čistého času pretekára v danom dni.

Stíhacie preteky: ZSL výkonnostné body sú počítané ako aj za prvú časť stíhacích pretekov, tak aj za celkové výsledky za oba dni.

Šprinty: ZSL výkonnostné body sú počítané z výsledkov z kvalifikácie.

Tímové súťaže: z pretekov v štafetách a tím šprintu sa ZSL výkonnostné body nevypočítavajú.

1.4.3.2 Listina ZSL výkonnostných bodov

Listina je k dispozícii iba elektronicky a je možné ju stiahnuť na adrese <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezecke-lyzovanie/vysledky-rebricky/>.

1.4.3.3 Obdobie platnosti

Jednotlivé obdobia platnosti sú uvedené v súťažnom predpise bod 1.4.3.10.

1.4.3.4 Spôsob výpočtu

Výpočet bodov pretekára

Body sa vypočítajú podľa vzorca uvedeného nižšie, do LB sa uvádza číslo po zaokrúhlení na dve desatinné miesta.

$$P = \frac{F \cdot T_x}{T_o} - F \quad \text{alebo} \quad P = \left(\frac{T_x}{T_o} - 1 \right) \cdot F \quad \text{alebo} \quad P = \frac{\text{ztráta}}{T_o} F$$

kde P: body pretekára (ZSL výkonnostné body)

To: čas víťaza v sekundách

Tx: čas pretekára v sekundách

F: faktor preteku (viď bod 4.2.1)

strata = Tx - To (v sekundách)

Príklad

15 km V st. dorastenky, intervalovo - faktor preteku = 800

Meno	Čas	Čas v sekundách	Body výpočet	Body do LB
Športovec 1	42:22,7	2542,7	0,0000	0,00
Športovec 2	42:32,2	2552,2	2,989	2,99
Športovec 3	43:42,3	2622,3	25,044	25,04

1.4.3.5 Prirážka pretekov

Prirážka pretekov sa neuvažuje, každé preteky majú prirážku rovnú 0.

07.11.2022

1.4.3.6 LB 0 – Listina bodov pre prvé preteky v sezóne

Listina bodov pre prvé preteky novej sezóny. Pre nasadenie na losovanie pre prvé preteky/víkend novej sezóny sa použijú body zo záverečných LB predchádzajúcej sezóny podľa ročníku narodenia. Pretekári, ktorí nemali v záverečnej LB predchádzajúcej sezóny body, sú nasadení bez bodov (do najslabšej skupiny).

1.4.3.7 ZSL výkonnostné body

Body pretekára sú dané priemerom jeho 5 najlepších výsledkov v sezóne. Pre obdobie, než bude v sezóne odjazdených 5 pretekov, sa body do LB počítajú ako priemer dosiahnutých bodov (bez ohľadu na počet pretekov a bez použitia koeficientu).

1.4.3.8 Pravidlo menej ako päť (5) výsledkov

Pokiaľ má pretekár po 5. bodovanom preteku v sezóne menej ako päť (5) výsledkov pre výpočet ZSL výkonnostných bodov, stanovia sa jeho ZSL výkonnostné body nasledovne pomocou koeficientov:

- $\emptyset$ najlepších 4 výsledkov $\times 1,1$ = ZSL výkonnostné body
- $\emptyset$ najlepších 3 výsledkov $\times 1,2$ = ZSL výkonnostné body
- $\emptyset$ najlepších 2 výsledkov $\times 1,3$ = ZSL výkonnostné body
- iba 1 výsledok $\times 1,4$ = ZSL výkonnostné body

Pokiaľ má pretekár po 5. bodovanom preteku menej ako tri (3) výsledky pre výpočet ZSL výkonnostných bodov a priemer jeho výsledkov je nižší ako desať (10), bude sa pre výpočet jeho ZSL výkonnostných bodov pomocou koeficientu brať priemer jeho ZSL výkonnostných bodov rovných desať (10).

1.4.3.9 Listina bodov pre kategórie U14, U15, U16 a U18

Budú vedené samostatné LB U14W, U14M, U15W, U15M, U16W, U16M, U18W a U18M. V záverečnej LB budú pretekári, ktorí absolvovali menej než 5 pretekov uvedení pod čiarou.

1.4.3.10 Termíny platnosti FIS bodov a LB dorastu

Pre sezónu 2022/2023 budú listiny FIS a ZSL výkonnostných bodov vydávané a budú platiť do nasledujúcich dátumov:

Preteky dospelých v období	
1. FIS points list	23.06.2022 - 12.10.2022
2. FIS points list	13.10.2022 - 23.11.2022

07.11.2022

3. FIS points list	24.11.2022 - 21.12.2022
4. FIS points list	22.12.2022 - 11.01.2023
5. FIS points list	12.01.2023 - 08.02.2023
6. FIS points list	09.02.2023 - 08.03.2023
7. FIS points list	09.03.2023 - 28.06.2023

Preteky staršieho žiactva a dorastu v období	
LB 0	do 15.01.2023
LB 1	16.01.2023 - 15.02.2023
LB 2	16.02.2023 – 15.03.2023
LB 3 (záverečná)	od 16.03.2023

2 Súťaž družstiev o Pohár ZSL

2.1 Súťaž družstiev dospelých a juniorov (U20)

Zaradené preteky

Súťaž sa uskutoční na všetkých pretekoch MSR a Pohára ZSL uvedených v tomto súťažnom predpise pre danú sezónu.

Hodnotenie súťaže

Do súťaže sa započítavajú body získané na pretekoch Pohára ZSL v behu na lyžiach v kategórii dospelých a juniorov (U20). Body získané jednotlivými pretekármi sa sčítajú príslušným klubom, za ktoré pretekári nastupujú k pretekom. Bodovanie je podľa tabuľky v čl. 1.3.2.3 tohto predpisu.

V každom preteku bodujú za družstvo najlepšie umiestnení dvaja (2) muži (U20M) a 2 ženy (U20W).

V pretekoch v šprinte sa započítavajú body za umiestnenie vo finále v daných pretekoch. Pri rozdelených pretekoch dospelých a U20 bodujú najlepší pretekári z oboch kategórií.

V pretekoch v tím šprinte sú brané body z celkových výsledkov.

Body, ktoré pretekár získa do súťaže družstiev sú totožné s bodmi, ktoré získa do individuálneho celkového hodnotenia Pohára ZSL. Pri súťaži tím šprintu získa víťazná dvojica dvesto (200) bodov, každá ďalšia dvojica získa dvojnásobok bodov daných pre umiestnenia v individuálnom hodnotení

07.11.2022

pretekárov. V prípade zmiešanej dvojice získa každý člen pre svoj klub polovicu bodov z bodov získaných za umiestnenie v pretekoch tím šprintu.

Takto získané body žien a mužov sa sčítajú. Po každom súťažnom kole je vydaná výsledková listina, v ktorej je uvedené poradie klubov, body žien, body mužov a celkovo získané body klubu/oddielu v kole vrátane zoznamu súťažiacich, ktorí dosiahli body pre družstvo a je zverejnená na webovom sídle ZSL: <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezecke-lyzovanie/vysledky-rebricky/>

Víťazom celej súťaže sa stáva to družstvo, ktoré získa najvyšší počet bodov. Získa titul „**Majster SR zmiešaných družstiev dospelých v behu na lyžiach pre sezónu 2022/23**“.

Riadenie a kontrola súťaže

Riadením súťaže je poverený odborný komisár (technický delegát), ktorého úlohou je kontrola priebehu jednotlivých pretekov, kontrola výpočtu bodov a vydávaných výsledkových listín poradia po jednotlivých kolách súťaže. Rozhoduje tiež v sporných prípadoch, ktoré neriešia FIS pravidlá a Súťažný predpis. Komisárom Ligy družstiev v sezóne 2022/23 je menovaný Matúš Jančík⁶.

2.2 Súťaž družstiev dorastu (U16, U18)

Zaradené preteky

Súťaž sa uskutoční na všetkých pretekoch MSR a Pohára ZSL uvedených v tomto súťažnom predpise pre danú sezónu.

Hodnotenie súťaže

Do súťaže sa započítavajú všetky body získané na pretekoch Pohára ZSL na lyžiach kategórie mladšieho dorastu (U16) a staršieho dorastu (U18). Body získané jednotlivými pretekármi sa sčítajú príslušným klubom, za ktoré pretekári nastupujú k pretekom. Bodovanie je podľa tabuľky v čl. 1.3.2.3 tohto predpisu.

V pretekoch v tím šprinte sú brané body z celkových výsledkov.

Body, ktoré pretekár získa do súťaže družstiev sú totožné s bodmi, ktoré získa do individuálneho celkového hodnotenia Pohára ZSL. Pri súťaži tím šprintu získa víťazná dvojica dvesto (200) bodov, každá ďalšia dvojica získa dvojnásobok bodov daných pre umiestnenia v individuálnom hodnotení pretekárov. V prípade zmiešanej dvojice získa každý člen pre svoj klub polovicu bodov z bodov získaných za umiestnenie v pretekoch tím šprintu.

Takto získané body kategórie U16 a U18 sa sčítajú. Po každom súťažnom kole je vydaná výsledková listina, v ktorej je uvedené poradie klubov, body žien, body mužov a celkovo získané

⁶ <https://sport.iedu.sk/Contact/Person/527710>

07.11.2022

body klubu/oddielu v kole vrátane zoznamu súťažiacich, ktorí dosiahli body pre družstvo a je zverejnená na webovom sídle ZSL: <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezeckelyzovanie/vysledky-rebricky/>.

Vítazom celej súťaže sa stáva to družstvo, ktoré získa najvyšší počet bodov. Získa titul „**Majster SR zmiešaných družstiev dorastu v behu na lyžiach pre sezónu 2022/23**“.

Riadenie a kontrola súťaže

Riadením súťaže je poverený odborný komisár (technický delegát), ktorého úlohou je kontrola priebehu jednotlivých pretekov, kontrola výpočtu bodov a vydávaných výsledkových listín poradia po jednotlivých kolách súťaže. Rozhoduje tiež v sporných prípadoch, ktoré neriešia PLP a SP. Komisárom Ligy družstiev v sezóne 2022/23 je menovaný Marek Šerfel⁷.

2.3 Súťaž družstiev staršieho žiactva (U14 a U15)

Zaradené preteky

Súťaž sa uskutoční na všetkých pretekoch MSR a Pohára ZSL uvedených v tomto súťažnom predpise pre danú sezónu.

Hodnotenie súťaže

Do súťaže sa započítavajú všetky body získané na pretekoch Pohára ZSL v behu na lyžiach kategórie staršieho žiactva (U14 a U15). Body získané jednotlivými pretekármi sa sčítajú príslušným klubom, za ktoré pretekári nastupujú k pretekom. Bodovanie je podľa tabuľky v čl. 1.3.2.3 tohto predpisu.

V pretekoch v tím šprinte sú brané body z celkových výsledkov.

Body, ktoré pretekár získa do súťaže družstiev sú totožné s bodmi, ktoré získa do individuálneho celkového hodnotenia Pohára ZSL. Pri súťaži tím šprintu získa víťazná dvojica dvesto (200) bodov, každá ďalšia dvojica získa dvojnásobok bodov daných pre umiestnenia v individuálnom hodnotení pretekárov. V prípade zmiešanej dvojice získa každý člen pre svoj klub polovicu bodov z bodov získaných za umiestnenie v pretekoch tím šprintu.

Takto získané body kategórie U14 a U15 sa sčítajú. Po každom súťažnom kole je vydaná výsledková listina, v ktorej je uvedené poradie klubov, body žien, body mužov a celkovo získane body klubu/oddielu v kole vrátane zoznamu súťažiacich, ktorí dosiahli body pre družstvo a je zverejnená na webovom sídle ZSL: <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezeckelyzovanie/vysledky-rebricky/>.

Vítazom celej súťaže sa stáva to družstvo, ktoré získa najvyšší počet bodov. Získa titul „**Majster SR zmiešaných družstiev staršieho žiactva v behu na lyžiach pre sezónu 2022/23**“.

⁷ <https://sport.iedu.sk/Contact/Person/529907>

07.11.2022

Riadenie a kontrola súťaže

Riadením súťaže je poverený odborný komisár (technický delegát), ktorého úlohou je kontrola priebehu jednotlivých pretekov, kontrola výpočtu bodov a vydávaných výsledkových listín poradia po jednotlivých kolách súťaže. Rozhoduje tiež v sporných prípadoch, ktoré neriešia FIS pravidlá a Súťažný predpis ZSL. Komisárom Ligy družstiev v sezóne 2022/23 je menovaný František Klement ml.

2.4 Super pohár družstiev dospelých, dorastu a žiactva

Klubom sa sčítajú všetky body získané v súťaži o Pohár ZSL z celkového poradia plus všetky body získané v tíme šprintu. Víťaz Super pohára ZSL je vyhlásený a odmenený na každoročnom ceremoniáli oceňovania športovcov a športových odborníkov ZSL.

3 Ostatné ustanovenia

3.1 Telovýchovno-lekárska prehliadka

Preventívna telovýchovno-lekárska prehliadka športovcov sa riadi vyhláškou č. 51 Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky z 21. decembra 2015.

Zdravotné výkony, ktoré sú súčasťou lekárskej prehliadky športovca, ustanovil všeobecne záväzný právny predpis - Vyhláška Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky č. 51/2016 Z.z. z 21. decembra 2015, ktorou sa ustanovujú zdravotné výkony, ktoré sú súčasťou lekárskej prehliadky vrcholového športovca a talentovaného športovca.

V zmysle §15 Zákona č.440/2015 Z.z. o športe (ďalej len „Zákon“) je športový klub povinný zabezpečiť, aby sa vrcholový športovec a talentovaný športovec s jeho príslušnosťou vykonávajúci šport, ktorý je založený na fyzickej aktivite, najmenej raz ročne podrobil lekárskej prehliadke podľa § 5 ods. 8 Zákona na účely posúdenia jeho zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie príslušného športu.

Zdravotnú spôsobilosť športovca na vykonávanie príslušného športu posudzuje lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore telovýchovné lekárstvo na základe lekárskej prehliadky, ktorú vykonal.

07.11.2022
Zoznam akreditovaných pracovísk telovýchovného lekárstva pre roky 2017 – 2021:
Akreditácia "A" - spiroergometria + ergometria

Názov pracoviska	Ulica	PSČ	Mesto	Telefón	Kontakt
Klinika telovýchovného lekárstva LFUK a UNB, UNB - Staré mesto	Mickiewiczova 13	813 69	Bratislava 1	421 257 290 462	
SPORTMED s.r.o.	Daxnerovo námestie 5	821 08	Bratislava 2	421 902 901 034	
VLAHO s.r.o.	Pajštúnska 1	851 02	Bratislava 5	421 905 471 660	MUDr. Hostýn Vladimír, MPH
Ambulancia preventívnej kardiológie a telovýchovného lekárstva (Diagnostické centrum Slovenského futbalového zväzu)	Vojtecha Spanyola 43	012 07	Žilina	421 415 110 894	
VŠC DUKLA Banská Bystrica, zdravotné stredisko	Hutná 3	974 04	Banská Bystrica	421 484 133 975	
Centrum športovej medicíny s.r.o.	Sládkovičova 7/A, Banská Bystrica		Banská Bystrica		MUDr. Patka Andrej
Centrum športovo-medicínskej diagnostiky, FIT FACTORY	Nemčianska cesta 276	974 01	Nemce	421 949 491 590	MUDr. Miroslav Sylvestr
ÚVN-SNP, Oddelenie funkčnej diagnostiky a telovýchovného lekárstva	Gen. Miloša Vesela 21	034 26	Ružomberok	421 444 282 646	
Ortopedické oddelenie ŠPORT ARTROCENTRUM Košice, Nemocnica Košice-Šaca a.s., 1.súkr. nemocnica	Lúčna 57	040 15	Košice	421 903 690 757	
SPORTMED EAST s.r.o., NZZ	17. novembra 1	080 01	Prešov	421 902 901 031	
UNLP Košice, Centrum preventívnej a športovej medicíny	Trieda SNP 1		Košice	421 556 403 869	
ORTOSPORTS s.r.o.	Námestie Osloboditeľov 25	071 01	Michalovce	421 903 054 012	MUDr. Valiska Gabriel

Akreditácia "B" - ergometria

Názov pracoviska	Ulica	PSČ	Mesto	Telefón	Kontakt
Ambulancia telovýchovného lekárstva	Trnavská cesta 39	831 04	Bratislava	421 244 453 426	MUDr. Urvayová Alena
JUVENALIA s.r.o., Ambulancia telovýchovného lekárstva	Veľkobláhovská 23	929 01	Dunajská Streda	421 315 571 456	
NZZ – Ambulancia telovýchovného lekárstva	Komárňanská 63	940 01	Nové Zámky	421 356 476 128	MUDr. Suchá Margita
FYMED s.r.o., NZZ – Ambulancia telovýchovného lekárstva	Rastislavova 250	951 41	Lužianky	421 903 054 012	MUDr. Zimmermann Jozef
Klinika telovýchovného lekárstva JLF UK, UNM	Kollarova 2	036 01	Martin	421 434 281 066	
ICOM PLUS s.r.o., Ambulancia telovýchovného lekárstva	V. Spanyola 43	010 01	Žilina	421 907 196 566	MUDr. Chudíková Viera
G-MEDIC s.r.o., ambulancia telovýchovného lekárstva	Kpt. Nálepku 159	984 36	Lučenec	421 905 964 555	MUDr. Gáfríková Mária
NsP Trebišov a.s., člen siete nemocníc Svet zdravia a.s.	SNP 1079/76	075 01	Trebišov	421 904 190 766	MUDr. Michlačík František
MEDPAK s.r.o.	Cottbuská 13	040 11	Košice	421 556 427 838	MUDr. Pačutová Kristína

Poznámka: Spracované z podkladov, ktoré poskytl Slovenská spoločnosť telovýchovného lekárstva

Zdravotné výkony, ktoré sú súčasťou lekárskej prehliadky výkonnostného a vrcholového športovca:

1. anamnéza (rodinná, osobná, športová, alergická),
2. komplexné vyšetrenie všetkých orgánových systémov,
3. vyšetrenie tlaku krvi a pulzovej frekvencie (v pokoji a pri fyzikálne definovanej záťaži),
4. základné antropometrické vyšetrenia (výška, hmotnosť, BMI, percento tuku),
5. spirometrické vyšetrenie (vitálna kapacita pľúc, úsilný výdych)
6. elektrokardiografické vyšetrenie v pokoji – 12 vzvodové,
7. vyšetrenie krvi – sedimentácia erytrocytov, krvný obraz a diferenciálny počet leukocytov, vyšetrenie moču chemicky a sediment, biochemické vyšetrenie (glykémia, úrea, kreatinín, kreatínkináza, hepatálne testy, ionogram, železo a väzbová kapacita železa),
8. Spiro-ergometria (záťažové vyšetrenie na behátkovom, bicyklovom ergometri)
9. vyhodnotenie spôsobilosti na vykonávanie príslušného športu.

Zdravotné výkony, ktoré sú súčasťou lekárskej prehliadky talentovaného športovca:

1. anamnéza (rodinná, osobná, športová, alergická),

07.11.2022

2. komplexné vyšetrenie všetkých orgánových systémov,
3. vyšetrenie tlaku krvi a pulzovej frekvencie (v pokoji a pri fyzikálne definovanej záťaži),
4. základné antropometrické vyšetrenia (výška, hmotnosť, BMI, percento tuku),
5. spirometrické vyšetrenie (vitálna kapacita pľúc, úsilný výdych),
6. elektrokardiografické vyšetrenie v pokoji – 12 zvodové,
7. vyšetrenie krvi – sedimentácia erytrocytov, krvný obraz a diferenciálny počet leukocytov, vyšetrenie moču chemicky a sediment,
8. ergometria (záťažové vyšetrenie na bicyklovom ergometri alebo pohyblivom koberci),
9. vyhodnotenie spôsobilosti na vykonávanie príslušného športu.

3.2 Doping

Doping je vo všetkých lyžiarskych disciplínach prísne zakázaný. Usporiadatelia všetkých celonárodných pretekov zaistia pre prípadnú dopingovú kontrolu tieto podmienky: vyhrábaná miestnosť, ak možno blízko bežeckého štadióna, kde bude k dispozícii WC, umývadlo, stôl, stoličky a v dostatočnom množstve nealkoholické nápoje v originálnom balení s neporušeným uzáverom. Dopingový komisár sa pri výkone dopingovej kontroly preukazuje preukazom dopingového komisára a písomným poverením na výkon dopingovej kontroly. Zoznam zakázaných látok, zakázaných liekov, terapeutické výnimky a ďalšie informácie sú zverejnené a aktualizované na stránke Antidopingovej agentúry SR www.antidoping.sk a na webovom sídle ZSL na adrese: <https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/bezecke-lyzovanie/doping-a-zdravie/>.

3.3 Minimálna športová odbornosť na podujatiach ZSL

Behy na lyžiach

Riaditeľ pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne I. kvalifikačného stupňa a minimálne s dvojročnou skúsenosťou s organizovania podujatí v bežekom lyžovaní.

Technický delegát pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne III. kvalifikačného stupňa.

Hlavný rozhodca pretekov ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne I. kvalifikačného stupňa.

Veliteľ trate na pretekoch ZSL musí byť certifikovaný rozhodca severských disciplín so špecializáciou pre behy na lyžiach minimálne I. kvalifikačného stupňa.

3.4 Technické špecifikácie súťaží v behoch na lyžiach

Šprint

07.11.2022

Individuálny šprint sa skladá z dvoch častí, z kvalifikácie a z finálových rozbehov. V kvalifikácii aj vo finále je použitá rovnaká technika behu. Časy v kvalifikácii sú odmerané s presnosťou minimálne na 2 desatinné miesta. Celkové poradie určuje umiestnenie v jednotlivých finálových rozbehoch.

Kvalifikácia: V kvalifikácii pretekári absolvujú jeden okruh s individuálnym štartom, kde bude použitý štartový interval 15 alebo 20 sekúnd. Do finálových rozbehov postúpia najlepší 30 alebo 16 pretekárov v závislosti od počtu pretekárov, ktorí absolvujú kvalifikáciu. Ak sa kvalifikuje menej ako 16 pretekárov, môžu postupovať priamo do semifinále (prvé semifinále 1.,4.,5.,8. miesto, druhé semifinále 2.,3.,6.,7. miesto).

Finálové rozbehy pre 30 pretekárov bez merania času:

V každom z piatich štvrťfinálových rozbehov pobeží 6 pretekárov podľa umiestnenia v kvalifikácii a priloženého rozpisu. Do semifinále 1 postupujú prví dvaja pretekári z prvého a druhého rozbehu a prvý pretekár z tretieho rozbehu. Do semifinále 2 postupujú prví dvaja pretekári zo štvrtého a piateho rozbehu a druhý pretekár z tretieho rozbehu. Šieste miesta v semifinálových rozbehoch sú určené pre pretekárov, ktorí boli v štvrťfinálových rozbehoch na tretích miestach. Tretí pretekár s najlepším umiestnením z kvalifikácie (Q R3-1) je zaradený do prvej semifinálovej rozjazdy S1 a tretí pretekár s druhým najlepším umiestnením z kvalifikácie (Q R3-2) je zaradený do druhej semifinálovej rozjazdy S2. Do finále postupujú traja najlepší pretekári zo semifinále 1 a semifinále 2.

Celkové výsledky:

- 31. až posledné miesto budú použité výsledky z kvalifikačného kola
- 26. - 30. miesto pretekári zo šiestich miest každej rozjazdy podľa ich poradia v kvalifikačnom kole
- 21. - 25. miesto pretekári z piatich miest každej štvrťfinálovej rozjazdy podľa ich poradia v kvalifikačnom kole
- 16. - 20. miesto pretekári z štvrtých miest každej štvrťfinálovej rozjazdy podľa ich poradia v kvalifikačnom kole
- 13. - 15. miesto pretekári z tretích miest každej štvrťfinálovej rozjazdy, ktorí nepostúpili do semifinále, umiestnenie podľa ich poradia v kvalifikačnom kole
- 11. - 12. miesto pretekári zo šiestich miest každej semifinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
- 9. - 10. miesto pretekári z piatich miest každej semifinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
- 7. - 8. miesto pretekári zo štvrtých miest každej semifinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
- 1. - 6. miesto podľa poradia v cieli finále

Finálové rozbehy pre 16 pretekárov bez merania času:

V každom zo štyroch štvrťfinálových rozbehov pobežia 4 pretekári podľa umiestnenia v kvalifikácii a priloženého rozpisu. Do semifinále 1 postupujú prví dvaja pretekári z prvého a druhého rozbehu. Do semifinále 2 postupujú prví dvaja pretekári z tretieho a štvrtého. Do finále postupujú dvaja najlepší pretekári zo semifinále 1 a semifinále 2.

07.11.2022

Celkové výsledky:

17. až posledné miesto budú použité výsledky z kvalifikačného kola
13. - 16. miesto pretekári zo štvrtých miest každej štvrťfinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
9. - 12. miesto pretekári z tretích miest každej štvrťfinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
7. - 8. miesto pretekári zo štvrtých miest každej semifinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
5. - 6. miesto pretekári z tretích miest každej semifinálovej rozjazdy podľa kvalifikačného času
1. - 4. miesto podľa poradia v cieľi finále

Tím šprint

Semifinále v tím šprinte môže byť zrušené a vo finále budú štartovať všetky tímy. V kategóriách, kde bude vysoký počet tímov je potrebné dôkladne pripraviť odovzdávacie územie a upresniť spôsob odozdávky:

- v odovzdávacom území pri pretekoch voľnou technikou zakázať korčuľovanie
- sťahovať iba tímy dobehnuté o jedno (1) kolo (štandardný postup).

O spôsobe prevedenia odozdávky a sťahovaní tímov rozhodne OV pred poradou pre dané preteky. Pre sezónu 2021/2022 nie je povolená úprava lyží v mazacích boxoch. To znamená, že článok FIS Rules CC 326.2.3 nebude uplatnený. Naopak platí článok FIS Rules CC 343.12.6 o zakázanej pomoci pri úprave lyží.

Cross- country Cross

Pravidlá Cross-Country Crossu v behu na lyžiach umožňujú preteky lyžiarskej obratnosti (ďalej len „XCX“), pre ktoré sú usporiadateľom dané viaceré možnosti ich organizácie.

Trať pre preteky XCX stavajú spolu veliteľ trati, technický delegát a tréner 2. a vyššieho kvalifikačného stupňa.

MOŽNOSŤ č. 1: Preteky XCX sa organizujú ako intervalové preteky bez kvalifikácie, faktor výpočtu FIS bodov sa určí na základe dĺžky trate podľa FIS Rules CC.

MOŽNOSŤ č. 2: Preteky XCX sa skladajú z kvalifikačnej časti organizovanej ako intervalové preteky. Po kvalifikácii štartujú najlepší pretekári v rozbehoch po 4-10 pretekároch hromadným štartom. Výpočet FIS bodov podľa FIS Rules CC.

Kvalifikácia: Štartové poradie v kvalifikácii podľa aktuálnej listiny FIS bodov. Ako poslední štartujú pretekári bez bodov a ich poradie sa žrebuje. Súťažný výbor môže rozhodnúť o tvorbe štartovej listiny (nasadzovanie alebo žrebovanie).

Štartové intervaly sú zvyčajne 20 až 30 sekúnd. Kvalifikácia a finále by mali na rovnakej trati.

V prípade, že sú dosiahnuté rovnaké kvalifikačné časy, pretekári sú radení podľa listiny bodov. Pretekári s rovnakým kvalifikačným časom, ktorí nepostúpili do štvrťfinále, budú mať vo výsledkovej listine rovnaké umiestnenie.

07.11.2022

Finále (štvrtfinále, semifinále, finále).

Variant A: Finálová časť začína štvrtfinálovými rozbehmi, v ostatných súťažiach podľa rozhodnutia usporiadateľa, čo musí byť špecifikované v rozpise pretekov. Štartové usporiadanie pre štvrtfinálové rozbehy je dané podľa výsledkovej listiny z kvalifikácie.

O spôsobe usporiadania rozbehov podľa počtu prihlásených a priebežnosti trate rozhodne súťažný výbor, ktorý tiež stanoví vyraďovací systém. Odporúča sa použiť pavúk pre 16 pretekárov. Čas sa v štvrt a semifinálových rozbehoch pri použití pavúka so 16 pretekármi nemeria. Postupujú prví dvaja pretekári z každého rozbehu. Do finále A bude zaradený prvý a druhý pretekár z každého semifinálového rozbehu. B – finále sa nebeží. (Identicky, ako pri pretekoch šprintu so 16 pretekármi) Pretekári s rovnakým umiestnením vo štvrtfinále resp. semifinále, ktorí nepostúpili do ďalšieho kola budú vo výsledkovej listine klasifikovaní podľa ich časov dosiahnutých v kvalifikácii. Lepšie poradie získa pretekár s lepším časom z kvalifikácie. Pri zhodnom poradí vo finále budú mať všetci pretekári vo výsledkoch rovnaké poradie.

Variant B: Pre všetkých pretekárov možnosť absolvovať dvakrát kvalifikáciu, pričom prvý kvalifikačný rozbeh je povinný a započíta sa lepší čas pre postup do finále B (6. - 12. miesto z kvalifikácie) a do finále A (1. - 6. miesto z kvalifikácie).

Štartový systém a chybné štarty: vid' FIS Rules CC pre preteky šprintu

Trate: Trať by mala preveriť reakčné schopnosti pretekárov prispôbiť sa rôznym rytmom a terénnym zmenám. Mala by byť plynulá, bez ostrého brzdenia s použitím nasledujúcich prvkov:

- mostík (1-2) do výšky 0,5 m s bezpečným doskočiskom,
- priečne vlny,
- prudké stúpania.

Štart musí byť umiestnený na rovnej dráhe s priamymi koridormi a narysovanými stopami ako pri pretekoch šprintu.

Odporúčané dĺžky tratí pre žiakov : 0,3 – 1 km.

Odporúčané dĺžky tratí pre dorast : 0,3 – 1,8 km.

Odporúčané dĺžky tratí pre dospelých : 0,3 – 1,8 km.

Výsledky: vid' PLP preteky šprintu.

Preteky obratnosti

Preteky lyžiarskych zručností je zložený z niekoľkých stanovišť obratnostných disciplín, ktoré je potrebné správne prejsť, prípadne splniť danú úlohu. Meria sa celkový čas pretekov a pri nesplnení danej úlohy sa pripočítava penalizácia (5 -15 sekúnd) podľa náročnosti a dĺžky danej obratnostnej disciplíny. Preteky obratnosti je vhodné usporiadať najlepšie na jednom okruhu, kde sú pripravené stanovišťa lyžiarskych zručností.

07.11.2022

Osmička	opakované odšľapy na obe strany, smer trate vytyčujú zástavky a striešky
Skoky	opakované skoky s rôznou veľkosťou hrany (max. 0,5m) na miernom sklone terénu
Podjazd zníženej prekážky	podjazd prekážky v zníženom postoji
Slalom	na rovine aj z mierneho kopca, obchádzanie bránok odšľapávaním
Rovnováha	v miernom zjazde ísť po vytýčenej dráhe striedavo po jednej aj druhej nohe (5 – 10 m)
Súpaž	30-50m prostá súpaž bez pomoci nôh
Otočky	sú stanovené body (1-2), ktoré sa musia striedavo obísť z pravej a ľavej strany striedavo
Terénne vlny	na miernom zjazde je pripravených niekoľko múld (max. 0,5 m výšky a 1,5 – 2,5 m dĺžky), kde jedna noha je vyššie a zároveň druhá nižšie.
Jazda dozadu	vytýčený úsek prejsť dozadu, príp. prejsť danú bránu zozadu
Slalom s podjazdom prekážok	prejsť danú časť trate s prekážkami (slalomové tyče 3- 5 do „A“) podjazdom prekážky

Podľa charakteru terénu usporiadať vhodnú kombináciu týchto zručnostných úloh, poprípade aj ďalších (výmena lyží a palíc, zbieranie loptičiek, hod na cieľ, ...).

Interval štartu: minimálne 30 s

Poradie na štarte je určené podľa výkonnostných bodov. Žiacke kategórie štartujú podľa úrovne výkonnostnej triedy. Striedavo ako posledný štartujú pretekári v prvej, druhej, tretej a na začiatku štartujú tí pretekári, ktorí nemajú výkonnostnú triedu.

Nórsky šprint

Kvalifikácia: V kvalifikácii pretekári absolvujú jeden okruh s individuálnym štartom, kde bude použitý štartový interval 15 alebo 20 sekúnd. Do finálových rozbehov postupujú všetci pretekári.

Pretekár, ktorý nebude štartovať vo finálových rozbehoch, je povinný oznámiť to hlavnému rozhodcovi najneskôr 10 minút po skončení kvalifikácie a poradie ďalších pretekárov pred nasadzovaním do finále bude upravené.

Finále: Finále tvoria 4 finálové jazdy, počas ktorých pretekári odbehnú jeden okruh v rozbehoch, tvorených 6 pretekármi. V prvej finálovej jazde sú pretekári nasadzovaný podľa poradia v kvalifikácii (1 rozbeh: 1-6 miesto, 2 rozbeh 7-12 miesto, 3 rozbeh 13-18 miesto, 4

07.11.2022

rozbeh 19-24 miesto, 5 rozbeh 25-30 miesto, 6 rozbeh 31-36 miesto, 7 rozbeh 37-42 miesto atď.).

Po dobehnutí každého rozbehu v jazdách posledný pretekár (alebo dvaja) klesne/ú o rozbeh nižšie pre nasledovný štart a prvý pretekár (alebo prví dvaja) v danom rozbehu postupuje/ú o rozbeh vyššie. Celkové poradie je určené umiestnením v poslednej jazde.

1.-6. miesto = 1.-6. miesto z prvého rozbehu v poslednej finálovej jazde.

7.-12. miesto = 1.-6. miesto z druhého rozbehu v poslednej finálovej jazde. atď.

Interval medzi rozbehmi môže byť 30 sekúnd. Medzi finálovými behmi, musí byť prestávka minimálne 10 minút. V prípade nenastúpenia na štart finálového rozbehu sa jeden (alebo viac pretekárov) klasifikuje ako posledný v danom rozbehu a klesne o rozbeh nižšie automaticky a v ďalšom rozbehu bude štartovať z druhého radu.

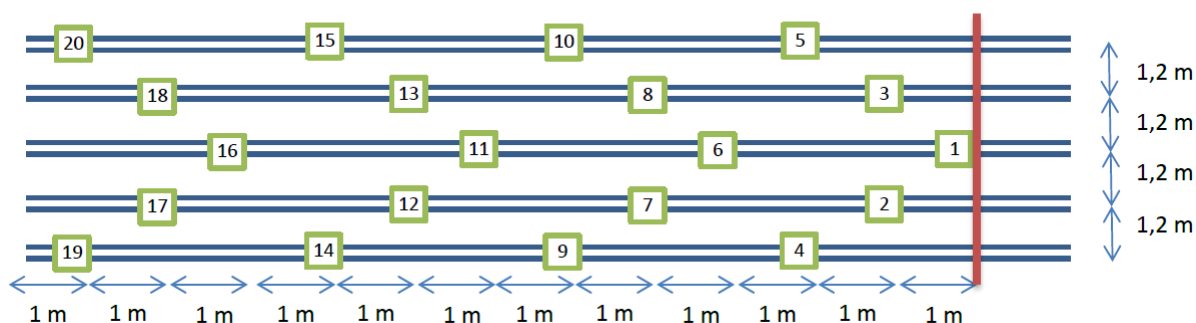
Preteky s hromadným štartom

	Klasická technika	Voľná technika
Trať / stopy	3 stopy min. 1,2 metra od seba	šírka min. 6 metrov
Štart	šípový štart (ilustrácia) 3 / 5* / 7 stôp 1,2 m od seba	šípový štart (ilustrácia) 3 / 5* / 7 stôp 1,2 m od seba
Štart - koridor	30 - 50 metrov	15 - 30 metrov
Cieľ	min. 3 stopy **	min. 3 koridory x 3 metre **

* odporúčaný počet stôp na štarte je päť (5)

** v prípade, že sú v rovnaký deň preteky klasickou aj voľnou technikou a trať alebo štadión nemá dostatočnú šírku, môže sa počet klasických stôp znížiť na dve (2) a využiť koridor pre voľný spôsob.

Šípový štart pre preteky s hromadným štartom



07.11.2022

Preteky s intervalovým štartom

	Klasická technika	Voľná technika
Trať / stopy	1 - 2 stopy * min. 1,2 metra od seba	šírka min. 4 metre
Štart	1 stopa	šírka min. 3 metre
Cieľ	3 stopy **	min. 3 koridory x 3 metre **

* v prípade, že pretekári musia absolvovať viac kôl, odporúčaný počet stôp na trati sú dvaja (2)

** v prípade, že sú v rovnaký deň preteky klasickou aj voľnou technikou a trať alebo štadión nemá dostatočnú šírku, môže sa počet klasických stôp znížiť na dve (2) a využiť koridor pre voľný spôsob.

Individuálny šprint

	Klasická technika	Voľná technika
Trať / stopy	min. 3 stopy * min. 1,2 metra od seba	šírka min. 6 metrov
Štart	4 / 6 stôp + 1 stopa pre kvalifikáciu	4 / 6 stôp + 1 stopa alebo koridor š. 3 m. pre kvalifikáciu
Štart - koridor	30 - 50 metrov	15 - 30 metrov
Cieľ	min. 3 stopy *	min. 3 koridory x 3 metre *

* v prípade, že sú v rovnaký deň preteky klasickou aj voľnou technikou a trať alebo štadión nemá dostatočnú šírku, môže sa počet klasických stôp znížiť na 2 a využiť koridor pre voľný spôsob.

3.5 Spoločné voskovanie

Platí v kategórii žiactva pre všetkých štartujúcich na vybraných pretekoch. *Žiadame zástupcov zúčastnených oddielov, aby pre spoločný servis poskytli servisné stoly a kartáče so škrabkami.*

Časový rozpis odovzdania lyží:

- a) najneskôr dve a pol hodiny (2,5 hod) pred štartom príslušnej kategórie musia byť odovzdané lyže poverenej osobe; jeden (1) deň vopred bude všetko upresnené na porade vedúcich družstiev (bude prihliadnuté k počtu štartujúcich),

07.11.2022

- b) lyže musia byť stiahnuté, čisté, zbavené všetkých kontrolných značiek 15 cm pod špičkou z predchádzajúcich pretekov,
- c) navoskované lyže budú k dispozícii v pred štartovom priestore k fyzickej kontrole pretekára.
- d) lyže nesmú opustiť pred štartový priestor.

Postup:

- a) Odovzdanie lyží:
 - podľa stanoveného časového rozpisu (upresnenie na porade deň pred pretekom),
 - lyže musia byť zbavené nečistôt a stiahnuté,
 - 15 cm pod špičkou musia byť lyže zbavené značiek,
 - lyže tu budú označené a zoradené podľa štartových čísel.
- b) Úprava lyží:
 - lyže upravuje tréner (servisman); 1 zástupca z každého oddielu, ktorý sa zúčastní pretekov.
 - servis bude rozdelený do skupín: a) nanášanie parafínov,
 - b) strhávanie parafínov,
 - c) kartáčovanie.
- c) Prenos lyží do štartového priestoru:
 - na porade budú stanovení 2 zástupcovia, ktorí budú s nosičmi prenášať upravené lyže do predštartovného priestoru; lyže tu budú radené podľa štartového čísla daného pretekára,
 - tu budú vydávané usporiadateľom na štart pretekov na základe štartového čísla,
- d) kontrola v cieľi: po prejazde cieľovou čiarou budú usporiadateľom kontrolované značené lyže so štartovým číslom.

Postihy: V prípade, že budú lyže odnesené zo štartovného priestoru, nebude pretekárovi započítaný výsledok (diskvalifikácia).

3.6 Homologizácia bežeckých tratí

Platnosť homologizácie trate je päť (5) rokov (viď čl. 311.2. FIS Rules CC). Po piatich (5) rokoch je možné predĺžiť certifikát na obdobie ďalších piatich (5) rokov. Usporiadatelia, ktorí majú záujem o homologizáciu novej bežeckej trate alebo o predĺženie platnosti „Certifikátu o homologizácii bežeckej trate“ sa písomnou žiadosťou obrátia na sekciu Severských disciplín ZSL. V žiadosti musí byť uvedené meno žiadateľa, kontakt (telefón, e-mail), názov lyžiarskeho strediska a homologizovanej trate, prípadne číslo certifikátu s končiacou platnosťou a úroveň plánovaných pretekov (miestne/regionálne, národné, medzinárodné). Odporúča sa, aby usporiadateľ prišiel s návrhom modernizácie tratí podľa vývoja bežeckých disciplín a nových požiadaviek FIS.

07.11.2022

Homologizačný manuál pre bežecké trate je dostupný na webovom sídle FIS:

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1594967048/fis-prod/assets/FIS_homologation_manual_2020_jv_v1.pdf

3.7 Materiálne zabezpečenie pre behy na lyžiach

Lyže

Obe pretekárove lyže musia mať rovnakú konštrukciu a rovnakú dĺžku. Minimálna dĺžka lyží je výška pretekára mínus 100 mm. Šírka lyží pod viazaním je minimálne 40 mm. Hmotnosť páru lyží je minimálne 750g. Sú povolené stúpacie pomôcky v sklznici.

Zákaz používania fluórových prípravkov

Všetky kluby, ktoré posielajú pretekárov na súťaž žiactva sa zaväzujú, že nebudú u pretekárov U15 a mladších používať iné vosky s obsahom fluóru než radu LF a HF (tj. žiadne ďalšie urýchľovače). Po pretekoch budú prebiehať náhodné kontroly lyží pretekárov.

Palice

Musia byť použité palice konštantnej (nesmú byť teleskopické) a rovnakej dĺžky, každá v jednej ruke. Dĺžka nesmie byť väčšia ako výška pretekára a nesmú byť kratšie ako od bokov pretekára po špičku viazania. Palice nesmú byť poháňané cudzou energiou (napr. pružiny alebo mechanické zariadenia).

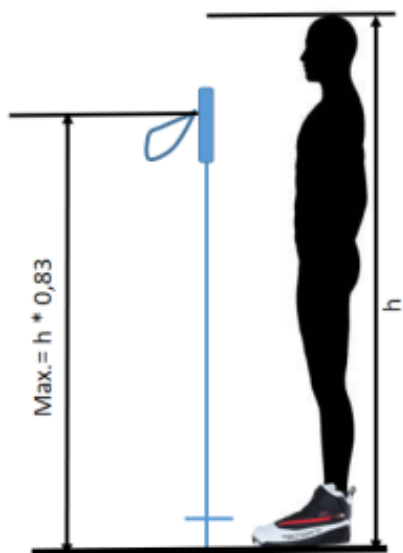
- pre voľnú techniku je dĺžka palíc obmedzená výškou pretekára
- pre klasickú techniku je dĺžka palíc obmedzená - vid'. FIS Rules CC čl. 343.8.1
- pre preteky na kolieskových lyžiach je povolená dĺžka pre klasickú techniku o 2 cm vyššia než v zime (+ 2 cm oproti uvedenej tabuľke)
- pri kategórii mladších žiakov sú povolené palice +/- 5 cm.

Tabuľka pre stanovenie dĺžky palíc pre klasickú techniku

07.11.2022

Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length
200	166	166.00	180	149.40	149.00	160	132.80	133.00	140	116.20	116.00
199	165.17	165.00	179	148.57	149.00	159	131.97	132.00	139	115.37	115.00
198	164.34	164.00	178	147.74	148.00	158	131.14	131.00	138	114.54	115.00
197	163.51	164.00	177	146.91	147.00	157	130.31	130.00	137	113.71	114.00
196	162.68	163.00	176	146.08	146.00	156	129.48	129.00	136	112.88	113.00
195	161.85	162.00	175	145.25	145.00	155	128.65	129.00	135	112.05	112.00
194	161.02	161.00	174	144.42	144.00	154	127.82	128.00	134	111.22	111.00
193	160.19	160.00	173	143.59	144.00	153	126.99	127.00	133	110.39	110.00
192	159.36	159.00	172	142.76	143.00	152	126.16	126.00	132	109.56	110.00
191	158.53	159.00	171	141.93	142.00	151	125.33	125.00	131	108.73	109.00
190	157.70	158.00	170	141.10	141.00	150	124.50	125.00	130	107.90	108.00
189	156.87	157.00	169	140.27	140.00	149	123.67	124.00	129	107.07	107.00
188	156.04	156.00	168	139.44	139.00	148	122.84	123.00	128	106.24	106.00
187	155.21	155.00	167	138.61	139.00	147	122.01	122.00	127	105.41	105.00
186	154.38	154.00	166	137.78	138.00	146	121.18	121.00	126	104.58	105.00
185	153.55	154.00	165	136.95	137.00	145	120.35	120.00	125	103.75	104.00
184	152.72	153.00	164	136.12	136.00	144	119.52	120.00	124	102.92	103.00
183	151.89	152.00	163	135.29	135.00	143	118.69	119.00	123	102.09	102.00
182	151.06	151.00	162	134.46	134.00	142	117.86	118.00	122	101.26	101.00
181	150.23	150.00	161	133.63	134.00	141	117.03	117.00	121	100.43	100.00

Vysvetlivky: body height - výška tela s topánkami, pole length - dĺžka palice



Sankcie:

Pretekár, ktorý porušil pravidlá týkajúce sa výstroja nebude štartovať a Technický delegát porušenie zaznamenáva do Správy technického delegáta.

07.11.2022

3.8 Vekové kategórie severských disciplín - behy na lyžiach

Kategória	Rok narodenia
Mladšie žiactvo	2011, 2012 - mladší
Staršie žiactvo	2008 – 2010
Mladší dorast	2007
Starší dorast	2005 – 2006
Juniori/juniorky	2003 – 2004
Ženy	2002 - staršie
Muži	2002 - starší

Kategória	Rok narodenia
Veteráni A / Veteránky A	1993 – 1984 / 1993 - 1984
Veteráni B / Veteránky B	1983 – 1974 / 1983 – 1974
Veteráni C / Veteránky C	1973 – 1964 / 1973 – starší
Veteráni D	1963 – 1954
Veteráni E	1953 - starší

3.9 Kalendár pretekov na sezónu 22/23

Severské disciplíny – behy na lyžiach

Podujatia FIS v behoch na lyžiach 2022/23

# kola	Termín	Disciplína	Organizátor	Stredisko
1.	10.-11.12.2022	DI, SP	ŠK Štrba	Štrbské Pleso
2.	25.-26.2.2023	DI	TJ Tatran Gerlachov	Štrbské Pleso
3.	11.-12.3.2023	DI, SP	MKL Kremnica	Skalka
4.				

Pohár ZSL v behoch na lyžiach 2022/23

# kola	Termín	Disciplína	Organizátor	Stredisko
1.	10.-11.12.2022	DI, SP	ŠK Štrba	Štrbské Pleso
2.	21.1.2023	DI	Snow Park Ľadová	Dobšinská Ľadová jaskyňa
3.	28.-29.1.2023	DI	Levoča Nordic Centrum	Úloža-Kružok
4.	11.-12.2.2023	DI, SP	MKL Kremnica	Skalka
5.	18.2.2023	DI	ŠKP Banská Bystrica	Králiky
6.	19.2.2023	DI	LK Ski team Jase Látky	Látky
7.	25.2.2023	DI	TJ Tatran Gerlachov	Štrbské Pleso
8.	12.3.2023	DI	MKL Kremnica	Skalka
9.	25.-26.3.2023	DI, TSP	ŠK Štrba	Štrbské Pleso
10.	1.4.2023	DI	BK Opalisko Závažná Poruba	Štrbské Pleso

Kurzívou vyznačené kolá sú MSR.

07.11.2022

V kalendári podujatí môžu nastať zmeny na základe nepredvídaných technických a hygienických možností.

3.10 COVID-19

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky ako príslušný orgán štátnej správy na úseku verejného zdravotníctva podľa § 5 ods. 4 písm. j) a k) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon č. 355/2007 Z. z.“) z dôvodu pandémie ochorenia COVID-19 nariaďuje podľa § 48 ods. 4 písm. c), d), e) a h) zákona č. 355/2007 Z. z. a § 7 zákona č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov je oprávnený a povinný publikovať aktuálne opatrenia a podmienky pri realizovaní športovej činnosti jednotlivca, skupín, alebo organizácie hromadných športových podujatí.

Aktuálne pokyny: <https://www.uvzs.sk/>

Špecifické pokyny a vykonávacie usmernenie pre lyžovanie : www.zsl.sk

Konzultácie: športovo-technický riaditeľ ZSL

Všeobecne platné odporúčania pre osoby prichádzajúce z oblastí výskytu ochorenia COVID-19:

Ochorenie COVID-19 patrí medzi kvapôčkovú infekciu. Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní. Príznaky ochorenia: horúčka, bolesť svalov, kašeľ, bolesť hlavy, sťažené dýchanie, únava.

- ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času –14 dní po návrate,
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti, kašlite a kýchajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša,
- obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí,
- ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti,
- v prípade, že lekár vysloví podozrenie z nákazy, pošle vás na infektologické pracovisko, ktoré určí ďalší postup liečby,
- ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní.

3.11 Deklarácia športovca FIS

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1536910202/fis-prod/assets/Athletes_declaration.pdf

https://www.zvazslovenskeholyzovania.sk/wp-content/uploads/004_Predpis-ZSL-k-vydaniu-FIS-licencie-22_23-complete-11.05.2022.pdf