

## **REGLAMENT**

### **DE LES COMPETICIONS D'ESQUÍ DE MUNTANYA**

- **COPA CATALANA D'ESQUÍ DE MUNTANYA**
- **COPA CATALANA DE CURSES VERTICALS**
- **CURSES OPEN I POPULARS**
- **CAMPIONATS DE CATALUNYA**

## ÍNDEX

ARTICLE 1. PRÒLEG D'INTENCIONS .....	4
ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI.....	4
ARTICLE 3. COMPETICIONS I HOMOLOGACIÓ DE LES MATEIXES .....	5
ARTICLE 4. COPA CATALANA .....	7
ARTICLE 5. CATEGORIES .....	8
ARTICLE 6. INSCRIPCIONS .....	10
ARTICLE 7. EL DORSAL .....	10
ARTICLE 8. L'ITINERARI .....	11
ARTICLE 9. ZONES DE SORTIDA I ARRIBADA .....	13
ARTICLE 10. ORGANITZACIÓ .....	15
ARTICLE 11. ELS CONTROLS: TASQUES I RESPONSABILITATS QUE SE'LS ATRIBUEIX.....	16
ARTICLE 12. TEMPS DE PAS PELS CONTROLS .....	16
ARTICLE 13. SUPERVISIÓ I CONTROL DE MATERIAL.....	17
ARTICLE 14. AVITUALLAMENT .....	17
ARTICLE 15. MAPA .....	18
ARTICLE 16. REUNIÓ INFORMATIVA .....	18
ARTICLE 17. CLASSIFICACIONS I RESULTATS.....	19
ARTICLE 18. MATERIAL.....	19
ARTICLE 19. COMPORTAMENT DELS ESPORTISTES.....	22
ARTICLE 20. ARBITRATGE I JURAT DE CURSA .....	25
ARTICLE 21. PENALITZACIONS .....	26
ARTICLE 22. RECLAMACIONS.....	30
ARTICLE 23. AJORNAMENT, ANUL·LACIÓ, INTERRUPCIÓ O RETARD DE LA SORTIDA DE LA PROVA .....	31
ARTICLE 24. DOPATGE .....	32
ARTICLE 25. SEGURETAT .....	32
ARTICLE 26. REGLAMENT ESPECÍFIC DEL SPRINT .....	33
26.1 Descripció de la prova: .....	33
26.2 Disseny del recorregut:.....	34
26.3 Gestió de la prova:.....	35
26.4 Procediment de sortida:.....	35
26.5 Distribució dels corredors entre cada sèrie.....	36
26.6 Classificació del Rànquing per a la modalitat Sprint .....	39
26.7 Infraccions i penalitzacions .....	40
ARTICLE 27. REGLAMENT ESPECÍFIC DELS RELLEUS.....	40
27.1 Descripció de la prova .....	40
27.2 Disseny del recorregut.....	40
27.3 Zona del relleu .....	40
27.4 Relleu.....	41
27.5 Categories .....	41
27.6 Exemple de cronograma de relleus .....	42
DISPOSICIÓ FINAL .....	43
ANNEX 1: Autorització de participació per menors d'edat.....	44
ANNEX 2: Document d'acceptació de responsabilitats .....	45

ANNEX 3: Full de reclamació .....	46
ANNEX 4: Perfil altimetria del Sprint .....	48
ANNEX 5: Disseny del recorregut del Sprint .....	48
ANNEX 6: Exemples de l'horari del Sprint.....	49
ANNEX 7: Distribució dels corredors entre cada sèrie del Sprint.....	50
ANNEX 8: Disseny del recorregut dels relleus .....	51

*Reglament aprovat per la junta Directiva de la FEEC el 9 de novembre de 2023*

## **ARTICLE 1. PRÒLEG D'INTENCIONS**

- 1.1 El propòsit d'aquest reglament és regular la organització de competicions en l'àmbit català i dins del marc de les competicions oficials d'Esquí de Muntanya de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. El present Reglament pretén l'adaptació a la normativa emanada de la International Ski Mountaineering Federation (ISMF) tot recollint i responent a les noves tendències.
- 1.2 L'objectiu de la competició és promoure l'esport entre els esportistes i els organitzadors de proves i fomentar-ne la seva pràctica de forma competitiva (mitjançant els Campionats de Catalunya, la Copa Catalana per Equips i la Copa Catalana de Curses Verticals) o de forma lúdica (mitjançant les Curses Open i Populars).
- 1.3 Millorar el nivell esportiu dels esquiadors de muntanya i ajudar a l'evolució de l'Esquí de Muntanya de competició. Servir de referència per a la selecció dels esportistes que puguin representar la FEEC.

## **ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI**

- 2.1. La FEEC obrirà cada any la convocatòria entre totes les seves entitats afiliades per formar part del calendari oficial i escollirà aquelles que n'hagin de formar part. Les entitats hauran de presentar la sol·licitud en el termini establert. Qualsevol sol·licitud de competició presentada per formar part dels calendaris oficials de la FEEC, no podrà tenir com a responsable de la prova una persona que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus, en els darrers 2 anys, pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport.
- 2.2. El Comitè Català d'Esquí de Muntanya (CCEM) designarà les proves oficials dels calendaris de les diferents modalitats d'entre les organitzacions que ho sol·licitin. En el cas que no ho sol·liciti cap Entitat, ho podrà designar el CCEM.
- 2.3. En cas que una cursa formi part d'un calendari oficial FEDME o internacional, el reglament de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) i/o International Ski Mountaineering Federation (ISMF) serà d'aplicació per sobre d'aquest reglament en tot allò que aquest el contradigués. No a efectes de la Copa FEEC.
- 2.4. La FEEC a través del CCEM farà pública la classificació general, i de cada prova, de les competicions oficials (Campionats de Catalunya, Copa Catalana d'Esquí de Muntanya i Copa Catalana de Curses Verticals) a la seva pàgina web. I serà l'encarregada de publicar el reglament a aplicar a les diferents proves d'esquí de muntanya del calendari.
- 2.5. Les Competicions oficials a Catalunya en esquí de muntanya seran les següents:

- a) Campionats de Catalunya (Individual, per Equips, Curses Verticals, Llarga Distància, Sprint i Relleus)
- b) Copa d'esquí de muntanya
- c) Copa Catalana de Curses Verticals
- d) Curses Open i Populars

### **ARTICLE 3. COMPETICIONS I HOMOLOGACIÓ DE LES MATEIXES**

3.1. Les Entitats que organitzin competicions oficials d'esquí de muntanya, d'acord amb les condicions establertes contractualment amb la FEEC, compliran el present reglament i les normes tècniques vigents.

3.2. Descripció del tipus de competició:

- **Vertical:** els corredors corren individualment realitzant un únic ascens amb esquís. Cap part del recorregut es realitza a peu o amb els esquís a la motxilla.

Es possible realitzar l'itinerari fora pista, però únicament durant el recorregut de la traça protegida amb una amplada mínima de 2 metres. L'àrea de meta (darrera la línia d'arribada) ha de ser totalment plana o en una lleugeríssima baixada, i amb una amplada mínima de 6m.

Es poden fer sortides en massa o individuals, en aquest cas l'ordre ha de determinar-se en l'ordre invers a la classificació de l'any anterior ( o del Ranking de la FEEC).

- **Individual:** els corredors corren individualment realitzant un itinerari mínim de 3 ascensos i 3 descensos. La pujada més llarga no pot superar el 50% de la diferència positiva total de l'itinerari complet.

De la suma de desnivell positiu + negatiu, s'ha de complir que:

- Al menys el 85% de desnivell ha de fer-se sobre els esquís.
- Com a molt el 5% de desnivell pot fer-se a peu. (bosc, traça a peu, sense neu,...)
- Com a molt el 10% de desnivell poden ser seccions tècniques, realitzades amb els esquís a la motxilla (arestes, corredors,...)

- **Equips:** característiques del recorregut similars a l'anterior, amb la diferència que els corredors corren en equips de 2 realitzant un itinerari de diversos ascensos i descensos.

A criteri de l'Organització es poden fer curses/ral·lis de més d'un dia i de llarga distància.

S'entén per cursa de llarga distància:

- Aquelles curses d'un sol dia d'entre 3000 i 5500 metres de desnivell positiu.
- Curses de més d'un dia de competició amb un màxim de 3500 metres de desnivell diari.

- **Sprint:** una prova molt curta però variada: ascens, descens, part a peu

(amb els esquís a la motxilla). Es realitzen varies series; fase classificatòria, quarts de final, semifinals i final. Excepte la fase classificatòria, que es realitza d'un en un, la resta de fases són de 6 en 6 competidors. Aquesta modalitat disposa d'un reglament específic.

- **Relleus:** prova per equips de tres o quatre esportistes on tots els components de l'equip fan el mateix recorregut de forma no simultània donant-se el relleu en una zona prèviament delimitada. El recorregut consta de dues pujades, dues baixades i d'un tram a peu.

## Campionats de Catalunya

- a) Es podran disputar Campionats de Catalunya en les modalitats: Individual, per Equips, Sprint, Verticals, Relleus i Llarga Distància. Regint-se sempre pel present reglament.
- b) Només els participants amb veïnatge civil català i amb llicència federativa FEEC de l'any en curs i apte per aquest tipus de competició, podran optar al títol de Campions de Catalunya. No es classificaran els corredors que ho facin amb llicència federativa temporal.
- c) En finalitzar la competició s'editaran 2 classificacions, una amb tots els esportistes participants que donarà lloc als premis de la prova, i una altra amb els esportistes catalans i federats FEEC que donarà lloc al podi del Campionat de Catalunya.
- d) L'entrega de premis dels Campionats de Catalunya es farà el mateix dia de la prova. Els guanyadors hauran de ser presents per a recollir els premis atorgats. En cas d'absència injustificada, el premi passarà al següent classificat.

## Curses Open i Curses Populars

- a) El recorregut serà l'adequat a cada tipus de prova i es recomana que es regeixin per aquest reglament.
- b) A criteri de l'organització de la cursa es poden admetre equips de 3 participants.
- c) Cada prova podrà establir les categories que estimi pertinents i emetrà la seva classificació particular. No computaran en cap mena de Copa.

## **ARTICLE 4. COPA CATALANA**

El CCEM organitza la Copa Catalana d'Esquí de Muntanya, calendari de regularitat format de cinc a vuit curses de les modalitats vertical, individual i per equips.

Copa Catalana de curses verticals, calendari de regularitat format per tres a quatre curses verticals.

La classificació final de la Copa Catalana d'Esquí de Muntanya i de la Copa Catalana de curses verticals serà sempre individual, l'assignació de punts es regeix per la següent taula:

4.1. Taula de puntuació segons la posició aconseguida a la cursa:

<b>Posi ció</b>	<b>Pun ts</b>	<b>Posi ció</b>	<b>Pun ts</b>	<b>Posi ció</b>	<b>Pun ts</b>	<b>Posi ció</b>	<b>Pun ts</b>	<b>Posi ció</b>	<b>Pun ts</b>
<b>1</b>	100	<b>11</b>	45	<b>21</b>	30	<b>31</b>	20	<b>41</b>	10
<b>2</b>	90	<b>12</b>	43	<b>22</b>	29	<b>32</b>	19	<b>42</b>	9
<b>3</b>	81	<b>13</b>	41	<b>23</b>	28	<b>33</b>	18	<b>43</b>	8
<b>4</b>	73	<b>14</b>	39	<b>24</b>	27	<b>34</b>	17	<b>44</b>	7
<b>5</b>	66	<b>15</b>	37	<b>25</b>	26	<b>35</b>	16	<b>45</b>	6
<b>6</b>	60	<b>16</b>	35	<b>26</b>	25	<b>36</b>	15	<b>46</b>	5
<b>7</b>	57	<b>17</b>	34	<b>27</b>	24	<b>37</b>	14	<b>47</b>	4
<b>8</b>	54	<b>18</b>	33	<b>28</b>	23	<b>38</b>	13	<b>48</b>	3
<b>9</b>	51	<b>19</b>	32	<b>29</b>	22	<b>39</b>	12	<b>49</b>	2
<b>10</b>	48	<b>20</b>	31	<b>30</b>	21	<b>40</b>	11	<b>50</b>	1

A la resta s'atorgarà 1 punt.

4.2. Per la classificació final de Copa Catalana d'Esquí de Muntanya es sumaran els punts obtinguts a les classificacions de totes les curses que formen la Copa, es descartarà el pitjor resultat o no assistència si la Copa té fins a sis proves i els dos pitjors resultats o no assistència si la Copa té fins a vuit proves. En cas que per anul·lació d'alguna prova la Copa quedi amb menys de 4 proves, s'haurà de puntuar en totes.

Per la classificació final de Copa Catalana d'Esquí de Muntanya de curses verticals es sumaran els punts obtinguts a les classificacions de totes les curses que formen la Copa, es descartarà el pitjor resultat o no assistència si la Copa té quatre proves. En cas que per programació o anul·lació d'alguna prova la Copa quedi amb menys de 4 proves, s'haurà de puntuar en totes.

4.3. Per entrar a la classificació general final, cal participar, com a mínim, en la meitat de les proves (arrodonint per baix).

4.4. En curses per equips, Si els components de l'equip són de categoria diferent, a la prova l'equip es classificarà en la categoria del corredor que tingui la categoria superior (jerarquia: sènior, júnior). A efectes de la classificació de la Copa

Catalana, cadascun puntuarà en la seva categoria. Ara bé, el corredor de la categoria inferior (només júnior i juvenils) tindrà una penalització del 20% respecte la puntuació obtinguda a la prova. Això no s'aplicarà als efectes dels Campionats per equips.

4.5. Si un dels components de l'equip és júnior i l'altre sènior, l'equip puntuarà en la classificació sènior. En qualsevol cas, per participar en l'itinerari llarg, hauran de tenir 18 anys fets el dia de la cursa.

4.6. En les curses per equips, els equips Màster 40 i Promeses participen automàticament en la seva categoria i en la categoria general.

4.7. En les proves de 2 dies i de llarga distància, a efectes de Copa Catalana si es dona el cas, la puntuació obtinguda es multiplicarà pel coeficient corrector 1,75.

4.8. Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:

1. Nombre de proves en les que s'ha participat
2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà.

4.9. Els guanyadors de les respectives copes hauran de ser presents per a recollir els premis atorgats. En cas d'absència injustificada, el premi passarà al següent classificat.

## **ARTICLE 5. CATEGORIES**

5.1. En les competicions s'estableixen les categories i subcategories masculines i femenines següents:

<b>Categoria</b>	<b>edats</b>
Infantil sub14 (U14)	13 i 14 anys
Cadet sub16 (U16)	15 i 16 anys
Juvenil (U18)	17 i 18 anys
Júnior (U20)	19 i 20 anys
Sènior (O21)	A partir de 21 anys
Mixta (M)	Un home i una dona (un dels dos sènior)



Subcategories	
Promesa (U23)	21, 22 i 23 anys
Màster 40 (O40)	40 a 49 anys en curses verticals, sprint i individuals en línia  A partir de 40 anys en curses per equips
Màster 50 (O50)	A partir de 50 anys només en curses verticals, sprint i individuals en línia  No contemplada en curses per equips

Les edats dels esportistes es compten al 31 de desembre de l'any de finalització de la temporada.

5.2. A la categoria infantil i cadet (U14 i U16), donada la complexitat de trobar parella adequada, la participació sempre serà individual.

Els corredors cadets sub16 (U16) de darrer any podran participar amb els corredors de la categoria juvenil (U18)

5.3. La categoria infantil (U14) no disputarà les curses per equips d'Esquí de Muntanya ni el Campionat de Catalunya per equips. La seva participació es limitarà a les proves individuals de la Copa Catalana i als Campionats de Catalunya de les modalitats individual, vertical i sprint.

5.4. A les categories infantils i cadet (U14 i U16), en les curses en línia l'esportista anirà supervisat sempre per un altre esportista major d'edat; entrenador, tècnic, pare/mare, tutor que el vetllarà per la seva seguretat sense ajudar-lo de manera directa. L'acompanyant de l'esportista podrà estar inscrit a la competició o no, en tot cas, haurà d'estar identificat i amb possessió de la llicència esportiva en vigor.

Amb l'excepció que l'itinerari de la cursa sigui 100% visible des de la sortida/arribada i amb personal de l'organització i/o tècnics durant el recorregut.

5.5. La categoria mixta (M), que només es contempla en curses per equips, estarà formada per equips amb un home i una dona. Un dels dos haurà de pertànyer a la categoria sènior.

5.6. Les categories Màster 40 (O40) i Màster 50 (O50) només es tindran en compte en curses individuals (curses verticals, esprint i individuals en línia). En les curses per equips només es tindrà en compte la categoria Màster 40 (O40) on els dos components de l'equip hauran de tenir més de 40 anys.

5.7. Els esportistes menors d'edat que participin en les competicions. hauran de portar signada autorització del pare/mare o tutor legal (Annex 1). En queden exclosos els esportistes que formin part de la Selecció Catalana o del CTEMC i també esportistes d'altres grups de formació de joves d'esquí de muntanya de competició.

5.8. A les Curses Open i Populars cada organització decidirà quines categories estableix.

## **ARTICLE 6. INSCRIPCIONS**

6.1. Les inscripcions a les curses oficials FEEC s'han de fer a través del portal de la web de la FEEC. I quedaran tancades quan ho determini l'organització.

6.2. Per participar a les proves dels calendaris oficials cal estar en possessió del Carnet Federatiu de l'any en curs de la FEEC, o d'altres federacions de muntanya aptes per participar en aquests tipus de competicions. També podran prendre part a les curses els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC expedida per l'entitat organitzadora tot i que no puntuaran en les classificacions generals de la Copa Catalana.

En el moment de la recollida del dorsal caldrà presentar la llicència i el DNI.

6.3. Qualsevol esportista en possessió de la llicència federativa que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport, no podrà puntuar a les proves de Copa Catalana ni optar al Campionat.

6.4. El participant només podrà competir en nom de l'Entitat que consta a la llicència federativa.

6.5. Els participants tindran com a mínim 13 anys d'edat (complerts durant l'any en curs) Els que no tinguin 18 anys en el moment de celebrar-se la competició, hauran de presentar un permís patern degudament signat per pare, mare o tutor. Els integrants de la Selecció o del CTEMC i altres grups de formació de joves d'esquí de muntanya de competició estan exempts d'aquesta autorització esportiva.

6.6. Els participants hauran de signar un document d'acceptació de responsabilitats com el que figura a l'annex 2. Els integrants de la Selecció, del CTEMC i altres grups de formació de joves d'esquí de muntanya de competició estan exempts de signar aquest document.

6.7. El fet d'inscriure's a qualsevol prova del calendari oficial significa l'acceptació d'aquest reglament.

6.8. L'organització impedirà la participació dels esportistes que no compleixin aquests requisits.

6.9. Al lloc de la recepció/inscripció hi haurà sempre el reglament a disposició dels corredors.

## **ARTICLE 7. EL DORSAL**

7.1. El dorsal haurà de ser proporcionat per l'organització. En la mesura del possible, el número del dorsal s'assignarà seguint el rànking provisional de la Copa de l'any en curs o de l'any anterior per a la primera prova. En curses per equips es farà segons el rànking del millor dels components de l'equip.

7.2. L'organització facilitarà dos dorsals, la mida dels quals no ha de ser més gran de 16x16 cm pel dorsal de la motxilla, ni de 13x13 cm pel dorsal de la cuixa dreta. Els dorsals no podran ser doblats ni retallats.

7.3. Abans d'entrar en el recinte de sortida s'efectuarà un control de dorsal per comprovar que estiguin ben col·locats.

7.4. Els dorsals han de seguir aquest criteri:

- BLAU per Sènior Masculí (Itinerari A)
- VERD per Sènior Femení i Júnior Masculí (Itinerari B)
- GROC per als Júnior Femení i juvenils (Itinerari C)
- BLANC per als cadets i infantils (Itinerari D)
- BICOLOR: meitat BLANC i meitat del COLOR de la categoria corresponent per altres possibles Itineraris/categories

En cas que no es disposi de dorsals de colors diferents, es separaran les categories per centenes o, com a mínim, per desenes. Per exemple:

- Sènior (O21) masculí del 001 al 100
- Sènior (O21) femení del 101 al 150
- Júnior (U20) masculí del 151 al 180
- Júnior (U20) femení del 181 al 200
- Juvenil (U18) masculí i femení del 201 en endavant
- Cadets (U16) masculí i femení del 301 en endavant
- Infantils (U14) masculí i femení del 401 en endavant

## **ARTICLE 8. L'ITINERARI**

8.1. Totes les competicions autoritzades pel CCEM es desenvolupen en terreny de muntanya nevada o en pista d'esquí aïllada del públic.

Les proves individuals i per equips constaran de tres itineraris degudament traçats, marcats, senyalitzats i controlats:

- A- Itinerari original.
- B- Itinerari alternatiu en cas de mal temps.
- C- Itinerari d'emergència que podrà no arribar als desnivells mínims, com a mínim comptarà amb dos pujades i dues baixades.

## 8.2. Desnivells i durada dels diferents itineraris.

Categoria	Equips	Individual	Vertical	Sprint	Relleus
<b>Sènior M (O21)</b>	>2.100m 3h màx. pels primers	1.600m a 1.900m de 1,5 a 2h	500m a 1.000m	80 metres de 3' a 4'	100m a 200m de desnivell  positiu total acumulat 2 pujades  2 baixades  1 tram a peu
<b>Sènior F (O21) Júnior M (U20)</b>	>1.800m 3h màx. pels primers	1.300m a 1.500m de 1,5 a 2h	500m a 1.000m	80 metres de 3' a 4'	
<b>Júnior F (U20)</b>	1.000m a 1.400 m De 2h a 2,5h	900m a 1.200m de 1,5 a 2h	400m a 750m	60 metres de 4' a 4'30"	
<b>Juvenil M i F (U18)</b>	1.000m a 1.400 m De 2h a 2,5h	900m a 1.200m de 1,5 a 2h	400m a 750m	60 metres de 4' a 4'30"	
<b>Cadet M i F (U16)</b>	900m a 1.200 m 2h màx. pels primers	500m a 900m de 1,5 a 2h	400m a 600m	60 metres de 4' a 4'30"	
<b>Infantil M i F (U14)</b>	No contemplat	300m a 500m de 1h a 1,5h	200m a 400m	60 metres de 4' a 5'	

NOTA: En circumstàncies excepcionals, i per motius degudament justificats, el CCEM de la FEEC podrà aprovar itineraris amb desnivells inferiors o superiors als especificats en el present reglament.

## 8.3. Senyalització de l'itinerari:

L'itinerari ha de senyalitzar-se amb banderoles, les quals han de tenir una superfície mínima de 0,07 m<sup>2</sup> equivalent a 35 x 20 cm, o rodones de 15cm diàmetre. De color verd pels ascensos, vermell pels descensos i groc pels trams a peu.

A totes les curses (individuals, equips i verticals) cal que hi hagi 2 traces obertes en tots els trams de pujada que sigui possible. A la sortida es recomana fer diverses traces durant els 500 primers metres.

- Les banderoles han d'estar fabricades amb materials biodegradables o reutilitzables
- En condicions de visibilitat normals, des d'una bandera hauran de ser visibles les dues següents. En el cas de condicions meteorològiques adverses, aquestes hauran de ser reforçades garantint sempre la màxima seguretat dels competidors.
- Els llocs que puguin conduir a confusió estaran degudament senyalitzats amb cinta d'abalisar.
- A la fi de la competició els organitzadors estan obligats a retirar tot el material utilitzat per la senyalització i control de la prova. De no complir aquest punt el CCEM formularà denúncia davant el Secretari General de la FEEC interessant la incoació d'expedient disciplinari davant el Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC per contaminar el Medi Natural.
- Si és possible, a les canals, corredors i en llocs tècnics hi haurà com a mínim dues traces obertes en el sentit de la marxa. També s'hauran de preparar en els punts més adequats plataformes per facilitar les maniobres dels competidors

- Totes les plataformes han de ser capaces d'encabir còmodament un mínim de 10 corredors.
- En el cas que la competició o part d'ella tingui lloc a una estació d'esquí, el recorregut, tant a l'ascens com al descens haurà d'estar degudament abalisat de manera que no permeti l'accés d'esquiadors aliens a la competició.
- L'itinerari es trobarà amb la traça totalment oberta en el moment de la sortida, sempre que les condicions meteorològiques ho permetin. Amb condicions adverses, es procurarà disposar de tot el possible per que aquesta estigui sempre oberta.
- Per curses individuals/per equips, si no existeixen condicions meteorològiques adverses o problemes de seguretat, hi haurà d'haver com a mínim una traça oberta amb algunes banderoles el dia anterior a la competició (a les 10h com a màxim). Per facilitar-ne el reconeixement per part dels àrbitres, a les competicions de Copa Catalana i Campionats de Catalunya el recorregut estarà marcat 24 hores abans de la cursa.
- Per Sprint, el 100% de la prova ha de ser visible des d'algun punt (recomanable a prop de l'àrea de sortida/arribada).

8.4. La prova tindrà un control de sortida i un altre d'arribada, i podran estar situats o no en el mateix lloc

8.5. Controls de pas:

- Es situaran controls de pas en aquells punts més significatius: cims, colls, canals.
- Aquests hauran d'estar ben abalisats formant un recinte tancat que obligui a passar als corredors pel seu interior i impedeixi l'entrada a qualsevol persona aliena a la prova.
- Anotaran els dorsals i l'hora de pas dels participants.

8.6. En els llocs de canvi (grampons, esquís...) l'organització habilitarà plataformes per a comoditat dels corredors i si és necessari es faran plataformes a la neu.

8.7. Com a mínim, 2/3 parts del recorregut de la prova haurà de tenir neu esquiable i l'arribada estarà situada sempre a peu de neu i, si és possible, en lleuger ascens.

8.8. Si les condicions del terreny ho exigeixen, a les zones de perill o que poguessin conduir a confusió (pedres, barrancs, rius, canvis de direcció, boscos, creuaments de pista, etc...) a més d'estar degudament senyalitzats i abalisats, l'Organització haurà de situar un control orientatiu.

8.9. L'itinerari sempre serà responsabilitat de l'Organització

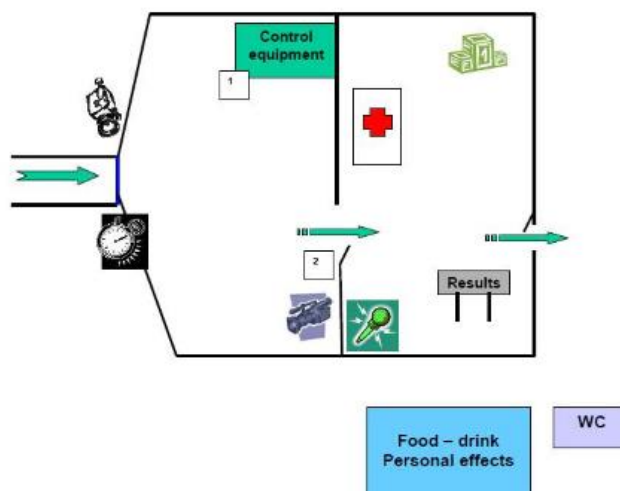
## **ARTICLE 9. ZONES DE SORTIDA I ARRIBADA**

**Zona de sortida.**

- La zona de sortida tindrà un front mínim de 20 m. i amb vèries traces obertes durant els primers 500 m. lineals. La zona de sortida estarà formant un recinte tancat, amb un pas obligatori d'accés per poder realitzar les verificacions oportunes.
- Les línies de sortida han d'estar situades de manera que les categories Femenines i Juvenils no puguin ser superades per les categories Sènior masculí durant la sortida.
- Al menys els 10 primers del rànking hauran d'estar situats a primera filera de sortida. Per tant se'ls reservarà un espai marcat i suficient. Si fos necessari s'habilitaria la seva entrada per la part davantera de l'arc de sortida.
- Entre la zona de sortida i el punt de l'itinerari amb la suficient neu per calçar-se els esquís hi haurà màxim 10 minuts caminant.
- La zona de sortida estarà equipada amb un cronòmetre connectat a l'arribada que es posarà en funcionament en el moment de la sortida.
- Abans d'accedir al recinte de sortida, els competidors hauran de passar obligatòriament els controls de dorsal i DVA.
- A la sortida s'ha de preveure un servei de recollida i guarda de material dels competidors, i que puguin recuperar-lo ells mateixos a l'arribada.
- L'àrbitre de sortida i d'arribada serà l'encarregat de supervisar tot el procediment de sortida, incloent posició dels competidors a la línia de sortida.
- Els competidors són cridats la línia de sortida cinc minuts abans de la sortida, se'ls informarà dos vegades del temps que manca abans de l'inici; dos minuts abans i trenta segons abans de l'inici. Les puntes dels esquís han d'estar per darrera de la línia de sortida.
- Les sortides en fals són penalitzades.

### Zona d'arribada.

- El punt d'arribada cronometrat estarà situat al finalitzar la neu esquiable, preferentment en una zona on els últims metres siguin amb lleugera pujada.
- Con a mínim els últims 100m. estaran abalisats amb cinta fàcilment identificable amb la finalitat d'evitar el creuament de persones en aquesta zona.
- El recinte d'arribada haurà d'estar degudament abalisat formant un recinte impermeable al públic, només podrà accedir a l'interior el personal acreditat.
- A l'interior del recinte de l'arribada es situarà el sistema de cronometratge.
- A l'interior del recinte hi haurà una zona degudament equipada amb una o més taules per realitzar el control de material.
- Equipar l'àrea de control de material amb catifa a cada taula per als corredors, una cinta mètrica i una balança electrònica de 0 a 3 Kg.
- Es podrà reservar un espai per la premsa, fora del recinte d'arribada.
- L'avituallament estarà fora del recinte d'arribada, al igual que la recollida de roba.



**NOTA:**

A més de la mencionada cinta reglamentària, els organitzadors podran utilitzar cintes i pancartes publicitàries.

\* Es recomana: equipar la línia d'arribada amb una càmera de vídeo.

## ARTICLE 10. ORGANITZACIÓ

L'organització ha de cobrir les següents funcions:

- Organització pre-competició, comunicació i administració.
- Traçat de l'itinerari, disposició de controls, marcatge i equipament del recorregut.
- L'organització haurà de disposar d'un traçador amb titulació mínima FEED.
- Equipaments de les zones de sortida i arribada.
- Informació meteorològica i nivològica.
- Mapa amb l'itinerari traçat i perfil del mateix.
- Verificació del material: DVA, esquís, botes, bastons, roba, complements...
- Rebre i registrar a tot el personal acreditat per a la competició (competidors, tècnics acompanyants, tècnics de la FEED, àrbitres, premsa, etc.).
- Controlar l'accés a les zones de sortida, arribada i zones restringides seguint les indicacions dels àrbitres.
- Vetllar per la seguretat en tot l'itinerari de competició, i assistir als competidors que abandonin la competició tenint previstos itineraris de tornada.
- Cronometrar la prova i oferir-ne els resultats.
- Presa de temps en els controls de pas.
- Tenir previstos serveis mèdics, de salvament i seguretat.
- Oferir serveis d'avituallament i guardaroba.

- Organitzar la reunió tècnica informativa, s'admet reunió virtual per serveis telemàtics.
- Organitzar les cerimònies de lliurament de premis.
- Oferir serveis d'allotjament i manutenció per als àrbitres.
- Col·laborar amb el Jurat de la Prova

## **ARTICLE 11. ELS CONTROLS: TASQUES I RESPONSABILITATS QUE SE'LS ATRIBUEIX**

11.1. L'organització designarà un responsable a cada punt de control, que ha de ser fàcilment identificable amb una armilla per exemple.

11.2. Cada punt de control de pas estarà dotat de 2 persones mínim, equipats amb una ràdio connectada amb el director de la prova, una llibreta de control, llapis i una farmaciola de primers auxilis.

11.3. Els membres de control anotaran a la llibreta; número de dorsal, hora de pas de cada equip, corredor, participants que es retirin i les irregularitats que es puguin produir per incompliment del reglament. L'haurà de lliurar-la al director de la cursa en acabar la cursa.

11.4. Els membres del control estaran facultats per advertir als competidors en cas que aquests infringeixin el reglament de competició i informaran als àrbitres i al director de la cursa d'aquestes infraccions. En cap cas el control podrà sancionar o retenir a un corredor o equip.

11.5. Els membres d'un control són els responsables de vetllar per la seguretat dels competidors a la zona que se'ls ha assignat i tenir nocions de les infraccions més freqüents que poden succeir a la seva zona.

11.6. Els controls estan facultats per indicar la conducta a seguir en tot moment als participants, com ara:

- En cas de perills objectius: encordar-se, posar-se grampons, ...
- Creuament de traces: orientar per evitar confusions.
- Canvi d'itinerari: per mal temps, imprevistos, ...
- Accident: socórrer
- En cas d'abandonament: itinerari a seguir.
- Interrupció de la cursa: prendre temps, itinerari a seguir
- Ús del material concret: treure o posar.

11.7. És recomanable que tots els controls estiguin situats en el lloc indicat per realitzar el control 30 minuts abans de l'hora de la sortida de la prova.

## **ARTICLE 12. TEMPS DE PAS PELS CONTROLS**

12.1. Per evitar endarreriments i per motius de seguretat, l'organització fixarà un temps màxim de pas pels controls, després del qual els participants seran redirigits a un altre itinerari. Sense que això signifiqui desqualificació i se'ls



classificarà com itinerari B. Si les circumstàncies ho recomanen, l'organització, de comú acord amb els àrbitres de la prova, pot alterar aquest horari.

12.2. A l'arribada, en el cas de les curses per equips, sempre prevaldrà el temps del darrer component de l'equip en creuar la línia d'arribada.

12.3. L'organització haurà de facilitar els itineraris o mitjans d'evacuació als competidors que no puguin superar els controls amb el temps de pas previst.

## **ARTICLE 13. SUPERVISIÓ I CONTROL DE MATERIAL**

13.1. El dia anterior a la prova, l'organització oferirà la possibilitat de revisar la idoneïtat del material obligatori. El corredor és responsable del seu material. Si un competidor té dubtes sobre el seu equip, pot demanar que sigui revisat el dia abans de la cursa.

13.2. El control del material requerit per l'organització s'efectuarà a l'arribada, penalitzant, si aquest fora el cas, d'acord amb el reglament de competició. Tot el material que no compleixi els requisits especificats en el apartat 19 de descripció del material serà rebutjat.

13.3. Abans d'entrar al recinte de sortida es procedirà al control del dorsal i del DVA. Als participants que no compleixin amb els requisits referits al DVA se'ls impedirà la participació en la prova.

El DVA també es podrà supervisar durant la cursa, en qualsevol punt de l'itinerari.

13.4. El material obligatori no es pot canviar en el transcurs de la prova, excepte bastons i esquís trencats, en qualsevol punt del recorregut.

13.5. A les curses Open i Populars l'organització pot admetre material específic de telemark.

## **ARTICLE 14. AVITUALLAMENT**

14.1. L'organització oferirà un avituallament al finalitzar la prova, estarà situat fora del recinte d'arribada.

14.2. En el cas d'haver de realitzar controls antidòping, a l'avituellament només es podran servir productes envasats degudament tancats.

14.3. Queda prohibit l'avituellament i l'ajuda externa durant el desenvolupament de la competició, exceptuant els servits per l'organització i/o els autoritzats pel Jurat de la Prova.

\* Es recomana: posar zones d'avituellament, sobre tot en condicions molt fredes. Si està previst que una competició duri més de 2 hores (pel primer corredor), l'Organització ha de preveure punts d'avituellament.

A aquestes àrees es proporcionarà aliments i begudes als competidors sota

la responsabilitat de l'organització. Els entrenadors poden oferir aliments i begudes als atletes únicament dins d'aquestes àrees.  
En la zona d'avituallament si que es permet deixar deixalles.

## **ARTICLE 15. MAPA**

L'organització està obligada a facilitar un mapa de la zona a cada participant o equip, a ser possible a escala 1:25.000. Aquest haurà d'especificar la situació de:

- L'itinerari i perfil previst i el alternatiu.
- Els controls de pas.
- Els controls orientatius.
- Sortida i Arribada.
- Punts de servei mèdic i de socors.

## **ARTICLE 16. REUNIÓ INFORMATIVA**

16.1. El dia anterior a la prova l'Organització haurà de realitzar una reunió informativa on s'informarà als tècnics i participants de:

- Presentació del Jurat
- Itinerari previst.
- Hora de sortida.
- Material obligatori per a la prova.
- Temps estimat per al primer corredor o equip.
- Ubicació dels controls i temps de pas màxims.
- Descripció dels llocs perillosos o conflictius.
- Descripció dels llocs on serà necessari l'ús dels grampons, si fos el cas.
- Descripció dels llocs equipats amb cordes, si fos el cas.
- Meteorologia prevista i informació nivològica.
- Drets i obligacions dels participants.
- Respecte al medi ambient.

Aquesta reunió informativa podrà ser substituïda per un streaming/reunió virtual o bé per un enviament per correu electrònic a tots els participants d'un document (pdf, ppt, vídeo...) que reculli tots els punts detallats anteriorment.

### **NOTES:**

\* Es recomana:

- Preparar la reunió informativa entre organització, àrbitres i supervisors.
- Documentar la descripció de l'itinerari amb transparències o diapositives del mateix.

16.2. Tota aquesta informació haurà de ser exposada en un tauló d'anuncis en el lloc que es faci la reunió.

16.3. Al matí, abans del començament de la prova, l'organització haurà de realitzar un recordatori de:

- Els punts importants exposats la nit anterior.
- Modificacions d'última hora.

## **ARTICLE 17. CLASSIFICACIONS I RESULTATS**

17.1. S'establirà una classificació provisional per a cada categoria i subcategoria (descrites al punt 5). A aquest temps se li afegirà les possibles penalitzacions que pugui haver tingut el corredor / equip.

17.2. El corredor / equip que hagi comptabilitzat el menor temps en la seva categoria /subcategoria, un cop aplicades les possibles penalitzacions, serà el guanyador de la prova en la seva categoria.

17.3. L'organització, en acabar la prova, ha de publicar les classificacions provisionals en paper per a que els corredors puguin veure-la in situ i facilitar-ne una còpia (paper i suport informàtic EXCEL) als àrbitres i al delegat de la FEEC.

17.4. Al finalitzar la prova, l'organització haurà de facilitar les classificacions per categories al delegat FEEC i a l'àrbitre en paper i format informàtic EXCEL, i fer-les públiques als competidors. En elles ha de constar com a mínim:

- Titular: Nom oficial de la cursa, Club Organitzador, tipus de Copa o Campionat que s'hagi disputat, "FEEC", Data.
- Pels corredors: posició, número de dorsal, nom i cognoms, DNI, sexe, categoria, subcategoria si fos el cas, Entitat per la qual està federat, Federació a la que pertany, espònsor, hora de sortida, hora d'arribada, penalització si fos el cas, temps total i itinerari realitzat (A, B o C)

17.5. Com que a la mateixa cursa poden ser d'aplicació simultània diversos reglaments (copes i campionats diversos), l'entitat organitzadora, ajudada pels delegats federatius respectius i pels àrbitres, ha de publicar tantes classificacions com reglaments hi hagi.

17.6. La FEEC publicarà en la seva web els resultats provisionals de les curses durant la setmana posterior.

17.7. Qualsevol esportista en possessió de la llicència federativa que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport, no podrà puntuar a les proves de Copa Catalana i Circuit ni optar al Campionat de Catalunya de cap modalitat esportiva reconeguda per la FEEC.

## **ARTICLE 18. MATERIAL**

El material obligatori ha de ser amb garantia de fabricant, i el de seguretat haurà d'estar homologat d'acord amb les normes UIAA i/o certificació CE en estat original i sense modificació.

El material que es pot demanar per participar a les proves d'aquest reglament és el següent:

EQUIP	DESCRIPCIÓ
Un parell d'esquís	Esquís amb els cantells metàl·lics que cobreixen almenys el 90% de la seva longitud, i un mínim d'amplada: 80 mm a la espàtula, 60 mm de patí i 70 mm de cua. La longitud de l'esquí ha de ser d'almenys 160 cm pels homes (sènior, júnior i cadet), 150 cm per les dones (sènior, júnior i cadet), per la categoria infantil la mida pot ser inferior a 150 cm. Es mesurarà tota la longitud de l'esquí inclosa la corba de l'espàtula.
Fixacions	Fixacions que permeten el moviment del taló durant l'ascens i el bloqueig per al descens (poden estar equipades o no amb corretges de seguretat). La fixació ha de tenir un sistema d'alliberament lateral i frontal complet (la bota s'ha de separar completament de l'esquí). L'alliberament lateral ha de poder ser bloquejat manualment <u>sense eines</u> . Si la fixació té certificat TÜV, el mecanisme de bloqueig no és necessari. No estan permeses fixacions que la puntera i la talonera siguin de fabricant diferent. Es recomana que les fixacions disposin de frens. Pes mínim per als esquís i fixacions: Homes: 750 grams, és a dir, 1500 grams el parell. Dones: 700 grams, és a dir, 1400 grams el parell.
Un parell de botes	Les botes han de ser prou altes per cobrir els turmells i amb soles tipus Vibram o similar, i la profunditat mínima de les osques ha de ser de 4 mm. La sola ha de cobrir el 100% de la superfície de la bota. Les botes han de ser adaptables als grampons. Com a mínim la bota ha de tenir dues tanques. El pes mínim de la carcassa amb el botí: sènior masculí, 1.000 grams el parell i sènior femení, júnior i cadets, 900 grams el parell. A les categories infantil (U14), cadet (U16) i juvenil (U18) no són permeses les botes de construcció integral de carboni, com a màxim només s'acceptaran les que tinguin canya de carboni.
Un parell de bastons	D'un diàmetre màxim de 25 mm, i amb rosetes no metàl·liques.
Un parell de pells de foca	Quan les pells no estan en els esquís, han de ser guardades a la motxilla o al mono d'esquí. L'ús de cinta adhesiva o un sistema equivalent per millorar lliscament està estrictament prohibit per raons mediambientals. Les pells han de cobrir com a mínim el 50% de la superfície de l'esquí en amplària i longitud.
Roba: part superior del cos	3 capes de roba que s'ajusten a la talla del corredor: - 1 màniga curta o llarga, interior. - 1 mono d'esquí o segona capa amb màniga llarga. - 1 capa exterior de màniga llarga tallavent i impermeable.
Roba: part	2 capes, una d'elles tallavent o impermeable.

inferior del cos	
Aparell de rescat de víctimes d'allau DVA	Un aparell de rescat de víctimes d'allau DVA, que s'ajusti a la norma EN300718 (tres antenes), en emissió durant tota la prova (des del control de DVA fins passat el control de material a l'arribada).
Un Casc	El casc ha d'estar col·locat i ben lligat durant tota la cursa. Ha de tenir doble homologació EN12492 (UIAA 106) i EN1077 (UIAA 107). S'exclouen els cascs de BTT i similars.
Pala de neu	Una pala de neu amb mànec d'acord amb les normes ISMF. Superfície mínima que inclou una pala quadrada de 20cmx20cm. Longitud mínima total de la pala en configuració de treball: 50 cm. El mànec de la pala ha d'acabar en una T o forma L.
Sonda de neu	Una sonda de neu d'acord amb les normes ISMF. Diàmetre mínim exterior: 10 mm. Longitud mínima total: 240 cm.
Manta tèrmica de supervivència	Una manta de supervivència amb una superfície mínima de 1,80 m2, les modificacions posteriors a la fabricació no estan permeses.
Un parell de guants	Un parell de guants que cobreixen tota la mà fins al canell. S'han de portar posats durant tota la cursa.
Motxilla	Una motxilla amb capacitat suficient per contenir tot l'equip necessari segons el que s'estipula per a la carrera, amb dues corretges de subjecció posterior i/o lateral per transportar els esquís. En el cas de cooperació entre companys d'equip, la motxilla que s'usa per portar els dos parells d'esquí ha de tenir dos punts independents de corretges de subjecció. Si la motxilla té una bossa de grampons independents, la bossa ha d'estar fermament subjecta a la motxilla (usant tires de velcro, etc.)
Unes ulleres de sol amb protecció d'UV	Estan permeses les ulleres de màscara
Un parell de grampons metàl·lics amb corretges	Han de tenir com a mínim 10 puntes, dues de les quals hauran d'estar a la part davantera, i s'han d'ajustar a la talla del peu del competidor. Si els grampons no es porten posats s'han de dur dins la motxilla, puntes contra puntes. Les corretges de seguretat han d'estar degudament cordades durant tot el tram en el qual s'estiguin fent servir els grampons.
Un arnès	Un talabard que s'ajusta a normes UIAA 105.
Kit de via ferrada	Kit de via ferrada amb sistema d'absorció d'energia per al seu ús en vies ferrades, segons l'estàndard de la UIAA 128.
2 mosquetons tipus K	Segons norma UIAA estàndard 121. Quan el Kit de Ferrades i els 2 mosquetons no estan en ús, han de ser guardats a la motxilla o dur enrotllats a la cintura.
Una corda dinàmica	Estàndard UIAA norma 101, de diàmetre mínim de 8 mm, 30 metres de longitud.
Altres material	Un gorro o cinta. Una llanterna frontal en funcionament. Un xiulet. Quarta capa de roba, etc. poden ser demanats per la organització si ho creu

	convenient.
--	-------------

### Quadre resum del material OBLIGATORI segons el tipus de prova:

Material OBLIGATORI	INDIVIDUAL	EQUIPS	SPRINT	VERTICAL
Esquís + fixacions	X	X	X	X
Botes	X	X	X	X
Bastons	X	X	X	X
Pells	X	X	X	X
Casc	X	X	X	X*
Guants	X	X	X	X*
Motxilla	X	X	X	X*
1 capa "interior"	X*	X*	X*	X*
2 capa "mono"	X	X	X	X
3 capa "paravent"	X	X	X*	X*
2 capes a baix	X	X	X*	X*
DVA	X	X	X*	X*
Pala	X	X	X*	X*
Sonda	X	X	X*	X*
Manta tèrmica	X	X	X*	X*
Ulleres de sol (UV)	X	X	X*	X*
Xiulet	X	X	X*	X*

NOTA: Els competidors han de portar preparat tot el material obligatori i suplementari a l'esdeveniment. A la reunió informativa prèvia a la cursa, s'informarà als corredors del material que s'exigirà a la prova. En cas que l'organització tingui previst en el seu itinerari l'ús d'arnès, kit de ferrada, mosquetons, corda o frontal, s'haurà d'indicar específicament.

Si les condicions meteorològiques són favorables, o si tota la cursa es desenvolupa en pistes d'esquí, el director de la cursa i amb l'aprovació dels àrbitres, també pot eliminar-se el material marcat amb asterisc (X\*)

## **ARTICLE 19. COMPORTAMENT DELS ESPORTISTES**

19.1. Si la competició es desenvolupa per equips. Els components de l'equip estan obligats a passar i sortir junts del control. En el control d'arribada es prendrà el temps en passar la meta l'últim component de l'equip.

19.2. Els membres de l'equip no s'han de separar més de 30 segons en els ascensos ni més de 10 segons en els descensos, ni arribar a la meta separats més de 5 segons.

19.3. Tot equip o corredor sol·licitat ha de prestar auxili a un altre participant que estigui en perill o accidentat, estant obligat a comunicar-ho al control més proper

immediatament. Els àrbitres de la prova tindran en compte el temps dedicat a la prestació d'assistència.

19.4. És obligació de cada competidor respectar el medi ambient per on es desenvolupa la prova i emportar les seves deixalles fins a l'arribada o llocs assenyalats per l'organització. Un bastó o esquí trencat durant la competició haurà de ser lliurat en un control o qualsevol altra persona, per tal d'evitar que quedi algun tros a la muntanya, no tenint penalització en aquest cas. L'ús de cinta adhesiva a botes, pells de foca, esquí i bastons està prohibit per raons ambientals.

19.5. Els participants han de seguir en tot moment les instruccions dels controls.

19.6. Els participants hauran d'assistir a les cerimònies de lliurament de trofeus, i sotmetre's als controls antidopatge que se'ls sol·liciti.

19.7. Els competidors han de comportar-se esportivament en tot moment i ser respectuosos amb els altres esportistes, àrbitres, públic, controls i membres de l'organització i del Comitè d'esquí de muntanya.

19.8. Un corredor podrà retirar-se de la prova sempre que ell ho desitgi, però ho haurà de fer d'acord amb els punts següents:

- Es retirarà en un control, i seguirà les indicacions de l'itinerari a seguir.
- Per a les proves per equips, si un membre de l'equip abandona, l'altre ha de seguir les instruccions donades per l'organització.

19.9. Els trams marcats amb banderes VERDES es realitzen amb les pells enganxades als esquí, els trams amb banderes VERMELLES es realitzaran amb els esquí sense pells i en modo descens. Es poden utilitzar banderes GROGUES per marcar els trams a peu (amb o sense les pells enganxades). Si hi ha 2 banderes o portes del mateix color al costat de la traça (amunt i avall), els corredors han de passar entre elles.

19.10. Els membres de l'equip han de sortir del lloc de control junts, és a dir travessar junts la línia marcada com a sortida de l'àrea de transició.

19.11. Els competidors han de guardar les seves pells ja sigui dins del seu vestit d'esquí o en la seva motxilla. Les pells poden quedar visibles però mai penjant per fora del mono de competició. Les botes i la part posterior de la fixació hauran de romandre bloquejades durant tots els descensos marcats amb banderes vermelles.

19.12. En les carreres per equips cada participant al llarg de tota la durada de la prova ha de portar la seva pròpia motxilla amb tot l'equip obligatori (excepte esquí, que pot portar el company si la seva motxilla disposa de les corretges de subjecció adequades)

19.13. El competidor que està a punt de ser superat, abandona immediatament la traça de forma inexcusable i permetrà que el competidor que crida "TRAÇA" l'

avanci.

19.14. Un competidor amb dificultats pot ser obligat per decisió del director de cursa o un dels metges presents a abandonar.

19.15. Els esquís han de ser transportats a la motxilla utilitzant les bandes de fixació dissenyades per a aquest propòsit, quedant per darrere de l'esquena del competidor. Queda prohibit portar els esquís a l'aixella o a les espatlles. En les curses per equips, un competidor només podrà portar els esquís del seu company d'equip, si la motxilla disposa de dos conjunts separats de corretges de subjecció per esquís.

19.16. Els competidors han de dur a terme dins de la zona de canvi (marcada clarament amb línies d'entrada i sortida) tota l'operació requerida per a l'extracció/reemplaçament de pells, grampons, esquís, tancament de botes.

19.17. En els trams amb corda fixa, on sigui obligatori l'ús d'arnès, kit de via ferrada i mosquetons de seguretat, els competidors en cap moment no han de deslligar-se de la corda fixa. Quan la corda passa per un punt d'ancoratge, el competidor ha de posar el segon mosquetó en el tram següent de la corda abans de treure el primer mosquetó. Qualsevol violació a aquestes regles de seguretat serà penalitzada.

19.18. Una vegada que l'esquiador ha parat en l'àrea de transició, haurà de deixar els bastons d'esquí plans a terra mentre realitza les maniobres de: treure/posar els esquís a la motxilla, treure/posar pells o grampons, treure/posar pells o grampons

19.19. L'organització, sota la responsabilitat del director de la cursa, pot obligar els competidors, en qualsevol punt de la ruta, a dur o utilitzar qualsevol altre element d'equip obligatori.

19.20. No es permet l'assistència externa a excepció de:

- El canvi d'un bastó o d'un esquí. El competidor pot canviar un bastó/esquí trencat en qualsevol lloc i amb qualsevol persona.
- L'avituallament extern està permès, però només en les àrees autoritzades prèviament indicades a la reunió informativa.

Per a les proves per equips:

- L'assistència es permet només entre els membres de l'equip, a excepció de la motxilla amb el material obligatori que ha de ser transportada per cada membre de l'equip.

19.21. Està prohibit l'ús d'una corda o un elàstic per arrossegar al seu company d'equip els primers 15 minuts de la cursa, en canals, a les crestes i en els descensos.



19.22. Quan no es fa servir la corda o elàstic, s'ha de posar a la motxilla o al voltant de la cintura.

19.23. Està terminantment prohibit "guiar" als corredors (entrenadors als seus pupils i etc.)

19.24. Al final de la cursa es procedirà de la següent manera:

- Si la cursa utilitza un sistema de cronometratge electrònic, els temps i l'ordre final s'estableix per aquest sistema.
- El que determina l'arribada del corredor en la línia d'arribada és la puntera de la bota de la primera cama que la creua (foto finish, filmació...)
- Si un competidor cau en creuar la línia de meta, per a que sigui validada l'arribada tot el seu cos ha de creuar la línia sense cap tipus d'ajuda externa, a excepció del company d'equip en les curses per equips.
- A les curses per equips, els companys de l'equip han d'acabar junts i el temps de finalització de l'equip és la presa de temps del segon component de l'equip.
- En el cas del control antidopatge, els competidors s'han de sotmetre's obligatòriament a les proves determinades pel metge.
- En cas de l'anti-dopatge, un escorta autoritzat ha d'acompanyar el corredor a la zona del control mèdic. La persona que acompanya ha de ser del mateix sexe que el corredor.

## **ARTICLE 20. ARBITRATGE I JURAT DE CURSA**

20.1. El CCEM podrà designar àrbitres per a les curses del calendari de la FEEC, un d'ells actuarà d'àrbitre principal i de President del Jurat. Les decisions dels àrbitres seran vinculants tant pel que fa als participants com als organitzadors. Aquests àrbitres compliran les següents funcions:

20.2. Formar part del Jurat de Cursa.

20.3. Fer un reconeixement previ de l'itinerari el dia previ a la cursa. Detectar possibles punts conflictius de l'itinerari i demanar les mesures correctores a l'organitzador.

20.4. Assessorar tècnicament als organitzadors abans i durant la cursa. Estar en contacte permanent amb el director de la cursa. Fer un retorn d'experiències amb l'organització després de la prova.

20.5. Revisar la documentació que es presentarà als corredors durant la reunió informativa, en la que estaran presents.

20.6. Supervisar i controlar el lliurament de dorsals, l'itinerari de la cursa, marcatge, controls, i possibles punts conflictius el dia de la cursa.

20.7. Supervisar i controlar la sortida, control de DVA, arribada i control de material.

20.8. Vetllar pel compliment d'aquest reglament, tant per part dels corredors com dels organitzadors, en tots els seus aspectes: Itineraris, marcatge, penalitzacions, resultats,...

20.9. Validar els resultats que proporcioni l'organitzador.

20.10. Fer l'acta arbitral de la cursa. L'original signat haurà de ser enviat a la FEEC en un termini no superior a 15 dies.

20.11. Els àrbitres han d'estar en possessió de la titulació expedida per la FEEC com a àrbitre d'esquí de muntanya autonòmics o superior, i disposar de la llicència federativa de l'any en curs.

20.12 Jurat de la cursa. L'organització de cadascuna de les curses haurà de constituir abans de l'inici de la mateixa el Jurat de la cursa, que estarà format per: el director de la cursa, el delegat de la FEEC, 1 corredor participant a la prova escollit per sorteig i pels 2 àrbitres.

En cas d'absència d'àrbitres, i només en cas de reclamacions, es formaria un jurat en funcions, entre el delegat FEEC, el director de la cursa i un corredor triat per sorteig no implicat en la reclamació.

L'àrbitre principal serà el President del Jurat i el seu vot comptarà el doble en cas d'empat. També s'escollirà per sorteig un altre corredor que quedarà en qualitat de reserva i que actuarà com a titular en cas que l'escollit en primer lloc estigués involucrat en la reclamació.

Les funcions del Jurat de la cursa són:

- Atendre les reclamacions que es facin el dia de la cursa.
- Resoldre qualsevol altre conflicte en el cas que el President del Jurat de la cursa així ho consideri.
- Si es dona el cas, el President del Jurat haurà de reunir el Jurat de Cursa i resoldre la reclamació presentada podent fer comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que siguin necessaris abans de l'entrega de premis. En cas d'absència d'àrbitres, el jurat de la cursa el formarà el jurat en funcions.

## **ARTICLE 21. PENALITZACIONS**

21.1. Es produirà la penalització o desqualificació d'un corredor o un equip en qualsevol dels punts indicats a continuació:

Infracció	Penalització	
	Equips Individual	Vertical Sprint

A.1	Trampa, antiesportivitat o falta greu per a la seguretat	desqualificació	desqualificació
A.2	Comportament intencionat antiesportiu o que obstaculitzi altres esportistes	3 min	1 min
A.3	Error tècnic menor, negligència involuntària	1 min	20 sg

**B. Material** (especificacions tècniques descrites a l'article 18 del present reglament)

Infracció		Penalització	
		Equips Individual	Vertical Sprint Relleus
B.1	Esquí, fixacions o botes fora de reglament o de dos fabricants diferents	desqualificació	desqualificació
B.2	Pes de botes o esquí + fixació: entre 1 i 20 gr per sota del pes reglamentat	3 min (per peça)	1 min (per peça)
B.3	Pes de botes o esquí + fixació: 21 gr o més per sota del pes reglamentat	desqualificació	desqualificació
B.4	Manca de l'equip o que no compleixi el reglament aplicable a: <b>DVA</b> : per manca, o sense bateria, o apagat durant la cursa o a la motxilla <b>Sonda i o pala</b> : per manca o modificades segons reglamentat <b>Casc</b> : per manca o portar-lo descordat <b>Arnès, kit de ferrada, mosquetons, frontal, grampons</b> : si es requereix a la cursa, per manca o no complir el reglament	desqualificació	desqualificació
B.5	Usar un casc sense doble homologació (EN 12492 i EN 1077)	1 min	20 sg
B.6	Manca de l'equip o que no compleixi el reglament aplicable a: <b>Roba</b> (per cada peça que falti) <b>Roba superior</b> que no sigui de màniga llarga amb l'excepció de la primera capa si el Jurat ho ha autoritzat <b>Manta tèrmica de supervivència, guants</b> (inclòs no portar-los posats durant la cursa), <b>ulleres de sol, motxilla, gorro o cinta, pells de foca, xiulet, DNI/passaport, bastons.</b>	1 min	20 sg
B.7	DVA no en ordre a l'arribada (després d'una caiguda p.e.) DVA apagat després de la línia d'arribada i abans del control de material	3 min	1 min

B.8	Grampó o grampons perduts durant la cursa o mal regulats	3 min	No aplicable
B.9	No portar grampons en un tram on és obligatori el seu ús	desqualificació	No aplicable
B.10	Frontal apagat quan s'indica que s'ha de portar encès	3 min	1 min
B.11	Pells de foca o bastons amb cinta americana o adhesiva	3 min	1 min
B.12	Manca de chip o dorsal a la sortida	No sortir	No sortir
B.13	Manca de chip o dorsal a la línia d'arribada	1 min	20 sg

### C. Comportament (en relació a l'article 19 del present reglament)

Infracció		Penalització	
		Equips Individual	Vertical Sprint Relleus
C.1	Sortida falsa	1 min	20 sg
C.2	Saltar-se un control, ja sigui voluntàriament o involuntàriament	desqualificació	desqualificació
C.3	Saltar-se una porta d'un descens, ja sigui voluntàriament o involuntàriament	1 min	20 sg
C.4	No seguir el traçat dissenyat per l'organitzador	desqualificació	desqualificació
C.5	No seguir d'aprop les banderes verdes de pujada i allunyar-se més de 20 m de les banderes vermelles de baixada	3 min si no està marcat o desqualificació	1 min si no està marcat o desqualificació
C.6	No fer cas de les indicacions donades pels responsables i/o controls de la cursa en la sortida, punts de control o a l'arribada	3 min	1 min
C.7	No respectar el modus de progressió indicat per les banderes (p.e. esquiar en un tram indicat a peu) Es cas de material trencat el corredor no serà penalitzat si fa tot el possible per no malmetre la traça	3 min	1 min
C.8	Creuar la línia d'arribada a peu en una traça ascendent marcada amb banderes verdes. Excepte per material trencat verificat per un àrbitre	3 min	1 min
C.9	Pells de foca no guardades a l'interior del mono d'esquí o de la motxilla	1 min	20 sg
C.10	Col·locació incorrecta dels esquís a la motxilla, amb dos punts de fixació obligatoris	3 min	1 min
C.11	Progressar sense grampons en un tram on són obligatoris, excepte si estan trencats i verificat pel control / Àrbitre	desqualificació trencats 3 min	No aplicable
C.12	Grampons col·locats sense cordar les corretges de seguretat	3 min	No aplicable
C.13	Portar els grampons fora de la motxilla	3 min	No aplicable

C.14	No posar els bastons plans al terra en una transició	1 min	20 sg
C.15	No agafar-se a la corda de seguretat (passamà) o no passar-hi el mosquetó (línia de vida) si és obligatori fer-ho	3 min	No aplicable
C.16	En cas d'arribada en patinador, no respectar el passadís d'entrada a meta	1 min	20 sg
C.17	Empènyer, provocar una caiguda d'un altre corredor o avançar en un lloc perillós o delicat (aresta p.e.)	Voluntari desqualificació Involuntari 1 min	Voluntari desqualificació Involuntari 20 sg
C.18	No donar auxili a una persona accidentada o en perill	desqualificació	desqualificació
C.19	Rebre ajut extern, excepte per canvi de bastons o esquís o fixacions trencades	3 min	1 min
C.20	Manca de respecte pel medi ambient i/o llençar i/o abandonar material fora dels llocs permesos per l'organització	3 min	1 min
C.21	Manca de respecte o insultar a algú, àrbitres, organitzadors, controls, competidors, públic...	desqualificació	desqualificació
C.22	Competidors no presents a la cerimònia de lliurament de premis sense motiu justificat i comunicat a l'organització i al Jurat de la Cursa	Desqualificació	
C.23	Abandonar la cursa sense informar a l'organització o als àrbitres	desqualificació	desqualificació
C.24	Realitzar una acció de canvi fora de l'àrea delimitada	1 min	20 sg

#### D. Penalitzacions específiques de les curses per equips

Infracció		Penalització
D.1	No sortir junts d'un control	1 min
D.2	Portar el material de seguretat de l'altre corredor, aplicable a: casc, DVA, pala, sonda, grampons, xiulet, arnès, kit de ferrada	Grampons: 3 min Resta material: desqualificació
D.3	Transportar els esquís d'un company sense disposar la motxilla de doble sistema de subjecció o lligar-los incorrectament	1 min
D.4	Anar separats els membres d'un mateix equip més de 30 sg en ascens	1 min per cada punt de control
D.5	Anar separats els membres d'un mateix equip més de 10 sg en descens	1 min per cada punt de control
D.6	Arribar a línia de meta amb una separació superior als 5 sg	La penalització serà el doble dels segons que superin la màxima separació permesa (5sg)
D.7	Ús de la corda (elàstica o estàtica) per arrossegar un membre d'un equip en un tram on no es permès	3 min

D.8	Corda d'arrossegament (elàstica o estàtica) no col·locada al voltant de la cintura o no guardada a la motxilla	1 min
-----	--	-------

<b>E. Penalitzacions específiques de les curses de relleus</b>		
<b>Infracció</b>		<b>Penalització</b>
E.1	Entrega incorrecta del relleu	1 min
E.2	Un mateix corredor fa dos relleus	Desqualificació de l'equip

<b>F. Penalitzacions específiques pels entrenadors i tècnics</b>		
<b>Infracció</b>		<b>Penalització</b>
F.1	No respectar les àrees tancades als entrenadors i tècnics o amb accés limitat	El President del Jurat de la Cursa aplicarà la penalització apropiada
F.2	No assistir a un accidentat	
F.3	Donar assistència a un corredor. Excepte canviar bastons o esquís o fixacions trencats i avituallament en les zones permeses	
F.4	No respectar o insultar a un corredor, àrbitre, organitzador, control, espectador.	
F.5	No respectar una decisió del Jurat	
F.6	Infringir qualsevol altre norma no descrita específicament	

21.2- Les irregularitats han de ser comunicades immediatament al director de cursa i al president del jurat, que en un màxim de 5 minuts després de l'arribada de l'esportista a meta, ha de ser decidida la penalització.

21.3- Quan els 5 primers corredors de cada categoria, han arribat, els resultats es signaran i es publicaran comptant amb 15 minuts per a reclamacions, podent-se fer el pòdium provisional.

21.4- Incórrer en el següent suposarà la desqualificació immediata del corredor o equip i podria suposar una sanció disciplinària per al competidor:

- No participar en qualsevol cerimònia oficial que se li hagi requerit.
- Provocar un accident de forma voluntària.
- Donar positiu en el control de dopatge.

21.5- Reglament disciplinari conducta esportiva

Si en el transcurs d'una competició o fora d'ella el CCEM considerés que han ocorregut fets que puguin ser constitutius de falta, formularà denúncia davant el Secretari General de la FEEC, interesant la incoació d'expedient disciplinari davant el Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC.

## **ARTICLE 22. RECLAMACIONS**

22.1. Les reclamacions que es vulguin fer el mateix dia de la cursa han de fer-se per escrit i entregar-se als àrbitres mitjançant el formulari oficial (Annex 3)

totalment complimentat.

22.2. Les reclamacions fetes el mateix dia de la cursa es faran fins als 15 minuts posteriors a la publicació de les classificacions provisionals, per escrit i s'abonaran 50€ en concepte de caució. En cas de ser acceptada es retornaran els 50€, en cas contrari s'ingressaran al pressupost del CCEM.

22.3. Els participants tenen dret a recórrer la decisió del Jurat, es farà per escrit a l'Àrea Esportiva de la FEEC dins dels 7 dies naturals següents a la celebració de la prova que resoldrà en el termini de 30 dies posteriors a la presentació de la reclamació. Un cop esgotada aquesta via es podrà recórrer als òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC i posteriorment al Tribunal Català de l'Esport.

## **ARTICLE 23. AJORNAMENT, ANUL·LACIÓ, INTERRUPCIÓ O RETARD DE LA SORTIDA DE LA PROVA**

23.1. **Ajornament i anul·lació:** Les proves no podran ser ajornades ni anul·lades, excepte condicions meteorològiques adverses, problemes de seguretat o problemes tècnics imprevistos. Per tal motiu les organitzacions estan obligades a dotar-se i preveure itineraris alternatius dissenyats per recórrer en les diferents anomalies meteorològiques (boira, excés o falta de neu, etc.), per tal d'evitar la suspensió o ajornament.

En el cas d'ajornament o anul·lació de la prova, perquè les condicions meteorològiques i/o nivològiques així ho requereixin, alhora que facin impracticable tots els itineraris alternatius els drets d'inscripció no seran retornats. De produir-se aquestes circumstàncies i quan l'organització no tingui previstos uns itineraris alternatius, aquesta haurà de tornar els drets d'inscripció, i es podrà obrir a l'organització un expedient sancionador per incompliment del reglament.

- La decisió de cancel·lar o retardar una cursa la prendrà el Jurat de la cursa.
- La possibilitat de reprogramar una cursa a una data posterior serà competència del CCEM. Es procurarà no interferir en dates assignades a altres proves del calendari.

23.2. **Interrupció:** Si les circumstàncies ho requereixen, es podrà interrompre la prova en un punt del recorregut. En aquest cas es classificarà segons l'ordre i temps d'arribada al punt d'interrupció o, si no, en l'últim control realitzat.

Si en el moment de la neutralització existeixen corredors que han passat del control i tenen condicions prou bones per seguir competint:

- Es neutralitzaran en el següent control donant per finalitzada la prova per l'ordre d'arribada a aquest últim control, els següents serien els corredors

del control anterior o del punt de neutralització.

- No existeix cap control fins a la meta, es prenen els temps d'arribada a meta i els altres en el punt de neutralització.
- En el cas que les condicions no permetin seguir competint (per exemple: mal abalisament, perill d'allaus, ...), es prendran els temps de punt de neutralització anterior.

23.3. **Retard de l'hora de sortida:** A causa de les condicions esmentades anteriorment, l'hora d'inici es pot retardar fins a un màxim de 2 hores després de l'hora programada una vegada que els esportistes estan a la zona de sortida.

- Un retard només s'invoca quan es presumeix que la condició que causa la demora és probable que es resolgui en el termini indicat.
- Durant el retard màxim de 2 hores els esportistes han de tenir accés a una zona calenta d'espera, amb beguda, i lavabos.
- Una vegada que les dues hores han passat, si la prova no s'ha iniciat aleshores el Jurat de la Cursa anul·larà oficialment l'esdeveniment.

## **ARTICLE 24. DOPATGE**

En matèria d'antidopatge, la FEEC segueix el DECRET 130/2002, de 30 d'abril, de la Comissió Antidopatge de Catalunya i de la Comissió per a la Protecció de la Salut de l'Esportista de Catalunya.

L'article 83 de la Llei de l'esport, Text únic aprovat pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, regula la Comissió Antidopatge de Catalunya amb la finalitat de dotar l'Administració de la Generalitat.

## **ARTICLE 25. SEURETAT**

25.1. Durant la competició s'hauran de prendre totes les mesures necessàries de seguretat. Un itinerari per ser homologat ha de complir una sèrie de requisits que garanteixin per tal que el **risc residual sigui el mínim**, vetllant en tot moment per la seguretat dels competidors.

25.2. A les zones amb perills objectius on no es pugui evitar el risc residual s'hauran d'habilitar controls orientatius amb una o més persones per alertar del perill. Han de minimitzar-se les parts on sigui necessari l'ús de la corda de seguretat. Als corredors i arestes on només hi ha un carril, només es podrà avançar als competidors a les zones marcades.

25.3. Tot el material utilitzat en la protecció de la competició haurà de complir amb els estàndards de la UIAA i de la CE, llevat indicació contrària marcada pel CEM.

25.4. Els àrbitres hauran d'inspeccionar l'itinerari amb la finalitat d'assegurar-se que compleix amb el reglament i la normativa establertes.

25.5. L'organització haurà de disposar d'un metge amb equip adequat per facilitar l'assistència sanitària necessària.



25.6. Un sector de l'itinerari ja supervisat i aprovat el dia abans de la competició que es vegi afectat per un perill objectiu (manca de neu, risc d'allau, etc...) del que no es pugui disminuir el seu risc fins minimitzar-lo al residual, per motius de seguretat, podrà ser anul·lat. La organització en aquest cas no està obligada a substituir-lo per un altre tram de les mateixes característiques, encara que això afecti al desnivell total de la prova.

25.7. La situació dels diferents controls haurà d'estar previst de tal forma que entre ells i la zona de l'itinerari que els separa existeixi pràcticament un total contacte visual amb bones condicions meteorològiques.

25.8. Un equip de l'organització recorrerà l'itinerari en el sentit de la marxa i tancarà la prova.

25.9. S'informarà a l'àrbitre de les mesures de seguretat que adopta la cursa.

## **ARTICLE 26. REGLAMENT ESPECÍFIC DEL SPRINT**

**26.1 Descripció de la prova:** El Sprint és una prova que es caracteritza per realitzar-se en varies sèries eliminatòries: fase classificatòria, quarts de final, semifinals i finals.

- Cada mànega es compon de 4 trams diferenciats:
  - 1: Tram de pujada a realitzar amb pells i amb zetes de conversió.
  - 2: Tram amb forta pendent realitzat a peu i amb els esquís a la motxilla i amb un desnivell de 20 a 30 metres.
  - 3: Tram de pujada, a realitzar amb pells d'aproximadament 10 m de desnivell per a cadets, juniors i dones, i de 30 m de desnivell per a sènior masculins.
  - 4: Tram de baixada fins a meta, que estarà situada a prop de la sortida.

Tot el recorregut es calcula per aconseguir una durada de 3'30"± 30 seg. per al millor sènior.

Les línies de sortida i d'arribada han d'estar pròximes. El circuit es munta en forma de bucle, amb la línia de meta molt a prop de la línia de sortida.

El 100% del recorregut, es recomanable que sigui visible des d'algun punt que es trobi a prop de l'àrea de sortida/arribada.

La fase de classificació es realitza individualment. Les següents fases són de 6 en 6 competidors alhora.

Si un corredor arriba tard a prendre la sortida, compta com si hagués sortit a la seva hora prevista.

## 26.2 Disseny del recorregut:

### Zona de sortida:

- Suficientment ample per permetre efectuar el recorregut a 6 atletes en paral·lel, amb un començament pla i augmentant el pendent progressivament.
- Es crida als corredors 5 minuts abans de la seva sortida.
- Cal marcar una línia de sortida, i un metre enrere una altra de pre-sortida per als 6 següents, que aniran a la sortida quant se'ls indiqui "a les vostres marques".
- En cas de sortida falsa, els corredors no es pararan. S'aplicarà la penalització (només en el cas que es continuï el procediment correcte de donar la sortida i que es disposi de càmera de vídeo, o que sigui molt evident). Només es penalitza al corredor que fa la sortida falsa.
- Cal un punt d'avaluació in situ, i en cas necessari, amb control de vídeo, per a ajudar al President del Jurat a prendre decisions.

### 1er Tram: amb esquís. De 30 a 60 m de desnivell:

- Després de la sortida, amb uns 200 m de pendent moderada.
- La traça va guanyant pendent progressivament, però ha de ser fàcilment remuntable no massa costerut.
- Aquesta part ha de ser bastant ample per permetre als corredors avançar-se fàcilment. Després el pendent serà lleugerament més pronunciat.
- El circuit ha de fer la figura d'un "8" dissenyat amb traces paral·leles per què els corredors puguin escollir la ruta més avantatjosa.

### 2on Tram: a peu. De 20 a 30 m de desnivell:

- Aquesta part ha de tenir com a mínim 4 traces paral·leles.
- Es puja amb els esquís a la motxilla.

### 3er Tram: amb esquís:

- De 10 m de desnivell per a Sènior/Promeses Femenins, Júnior, Juvenils, Cadets i Infantils, i de 30 m per a Sènior/Promeses Masculins.

### 4art Tram: El descens a l'arribada:

- Els girs del tram de baixada, si és per una pista ampla, estaran marcats amb banderes o "portes" com les utilitzades en Eslàlom Gegant, alternant els seus colors, normalment vermelles i blaves.
- El corredor ha de passar a través de cadascuna de les portes, si no, serà desqualificat.

### 5è Tram: L'arribada:

- La pista ha d'acabar en lleugera pujada, de manera que els competidors hagin de fer servir la tècnica "patinador" fins a la línia d'arribada durant uns 20m.
- En els últims 40 metres s'hauran de marcar un mínim de tres carrils amb una amplada d'uns 3 m cadascun (per a permetre el pas "patinador").
- Durant aquesta part de la carrera, cada corredor ha de mantenir-se en un carril. Els atletes poden canviar de carril per a avançar, però només si no

interfereixen amb l'atleta que ja el fa servir.

### 26.3 Gestió de la prova:

- Es recomana una carpa climatitzada amb seients, a prop de la zona de sortida.
- Tot el circuit ha d'estar totalment tancat,
- Només els corredors en competició i la premsa acreditada podran accedir-hi, a part dels membres de l'organització i del jurat.
- Cal marcar al terra les línies de sortida i d'arribada.
- Cal crear una via d'accés per als competidors des de l'àrea d'arribada fins a la de sortida.

### Àrees de canvi:

- Les àrees de canvi seran amples i condicionades per permetre als 6 competidors fer els canvis amb facilitat.
- Tot els punts de control han de estar tancats amb xarxes, cordes o banderes i han de tenir una sortida ample (mínim de 3 m.). Només han de ser-hi els competidors i els controladors. (Mínim de 2 controladors per punt de control)
- Els corredors no han de sortir de l'àrea de canvi fins no hagin acabat les maniobres requerides, pells no visibles dins del mono, esquís cordats a la motxilla, botes fixades als esquís, etc

### Presa dels temps:

- Només és necessari prendre els temps en la fase de classificació. No és necessari a quarts de final, semifinals, ni Finals.
- Cal prendre amb cèl·lula foto-elèctrica y/o chip electrònic.
- Cal prendre els temps a la centèsima de segon.
- A la sortida cal de disposar d'un taulell digital o un sistema de llums de dos colors, per donar la sortida en la fase de les classificatòries.
- La via utilitzada per a les classificatòries estarà equipada amb una porta de sortida.

### Àrea d'arribada:

- Els horaris i la composició de cada màniga han de representar-se en una pissarra de 2 x 2 m o en una pissarra electrònica.
- És obligatori disposar d'un sistema de megafonia adequat per a poder donar informació al voltant de l'àrea de sortida.

### 26.4 Procediment de sortida:

#### Fase classificatòria:

- Tots els corredors realitzaran la fase classificatòria. En aquesta fase hi haurà presa de temps.

- A ser possible, els corredors de cada categoria sortiran en ordre invers a un rànquing establert per a tal efecte.
- Durant la fase classificatòria surt un únic corredor cada 20 - 30 segons, a decidir segons el nombre de participants.
- Entre el final de la fase classificatòria i el principi de la fase de quarts de final, es deixaran 15 minuts de descans.

#### Fases **finals**:

- A partir dels quarts de final en endavant, cada sèrie es compon de 6 corredors.
- El corredor amb el millor temps de la fase classificatòria, escull un carril. Després l'escull el 2on classificat, després el 3er, etc.
- Els 6 carrils estaran marcats els primers 20 metres del recorregut, i els competidors hauran de romandre-hi fins a sortir de l'àrea designada.
- Les diferents sèries finals començaran consecutivament cada 5 minuts, excepte entre semifinals i finals, que es deixaran 15 minuts.
- Amb la finalitat de preservar la qualitat de la traça de baixada, els corredors no poden utilitzar-la com a descens per a escalfar. Durant la fase de reconeixement i escalfament, l'organització col·locarà pals d'eslàlom o xarxes a uns 2 metres de les "portes" de descens, per què els corredors no envaeixin la zona de carrera.

## 26.5 Distribució dels corredors entre cada sèrie.

### 26.5.1 Horari de cursa de les categories infantils, cadets, juvenils i júnior

- Es realitzarà la cursa de les categories infantil, cadet, juvenil i júnior abans de la categoria sènior.
- Per al seu reconeixement, el recorregut estarà obert durant 15 minuts, excepte el descens.

- **Fase classificatòria:** s'informarà de l'ordre i de l'hora de la sortida i no podrà modificar-se:

1. Infantils femení
2. Infantil masculí
3. Cadet femení
4. Cadet masculí
5. Juvenil masculí
6. Juvenil femení
7. Júnior femení
8. Júnior masculí

- **Semifinals:** es disputaran després de les classificatòries. Les categories infantil, cadet, juvenil i júnior fan dues semifinals. Aquestes semifinals en el cas que participin menys de 12 esportistes es garantiran igualment encara que s'hagin de fer amb menys de 6 participants cadascuna.

En el cas que hi hagi pocs participants en alguna d'aquestes categories a

semifinals es podran agrupar esportistes de dues categories. Aquesta decisió es prendrà conjuntament entre el Jurat de la Cursa i els tècnics representants dels corredors inscrits.

Sent la posició i l'ordre:

S1	S2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

1. Semifinals infantil femení
2. Semifinals infantil masculí
3. Semifinals cadet femení
4. Semifinals cadet masculí
5. Semifinals juvenil femení
6. Semifinals juvenil masculí
7. Semifinals júnior femení
8. Semifinals júnior masculí

**-Finals:** es disputaran després de les semifinals, hi accedeixen els tres primers classificats de cada semifinal.

En el cas que hi hagi pocs participants en alguna d'aquestes categories a la final es podran agrupar esportistes de dues categories. Aquesta decisió es prendrà conjuntament entre el Jurat de la Cursa i els tècnics representants dels corredors inscrits.

Ordre de les finals:

1. Final infantil femení
2. Final infantil masculí
3. Final cadet femení
4. Final cadet masculí
5. Final juvenil femení
6. Final juvenil masculí
7. Final júnior femení
8. Final júnior masculí

- Del 1er al 6è lloc: es pren el resultat de la Final.

- Del 7è al 12è lloc: es pren la resta de semifinalistes no classificats per a finals. Ordenats per lloc en les semifinals.

- Del 13è i següents: segons el temps de la fase classificatòria.

## 26.5.2 Horari de la carrera de la categoria sènior

- Per al seu reconeixement, el recorregut estarà obert durant 15

minuts als Sènior/Promeses, excepte el descens, immediatament després de l'arribada de l'últim júnior de la darrera final, i es tancarà 10 minuts abans del començament de les classificatòries dels sèniors.

- Hi haurà un màxim de 30 minuts entre l'última final junior i el començament de la fase de classificació sènior.

- Fase classificatòria: S'informarà de l'ordre i de l'hora de sortida i no podran modificar-se:

1. Sènior/Promeses Femenines
2. Sènior/Promeses Masculins

- Si hi ha 30 o menys sènior femenines, s'inverteix l'ordre en les classificatòries, i comencen primer els homes per a augmentar el temps de descans abans dels quarts de final.

- Passen a quarts de final els 30 corredors amb millors temps, distribuïts en les següents mànegues de quarts de final:

V1	V2	V3	V4	V5																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td></tr> </table>	1		10		11		20		21		30		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td></td></tr> </table>	4		7		14		17		24		27		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td></td></tr> </table>	5		6		15		16		25		26		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td></tr> </table>	2		9		12		19		22		29		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td></td></tr> </table>	3		8		13		18		23		28	
1																																																																
10																																																																
11																																																																
20																																																																
21																																																																
30																																																																
4																																																																
7																																																																
14																																																																
17																																																																
24																																																																
27																																																																
5																																																																
6																																																																
15																																																																
16																																																																
25																																																																
26																																																																
2																																																																
9																																																																
12																																																																
19																																																																
22																																																																
29																																																																
3																																																																
8																																																																
13																																																																
18																																																																
23																																																																
28																																																																

Quarts de final: De cada categoria són 5 mànegues de quarts de final de 6 competidors cadascuna.

- Si hi ha 30 o menys sènior masculins, es salten els quarts de final i els 12 millors corredors es classifiquen directament per a les semifinals masculines, distribuint-se, en aquest cas, de la següent manera en les semifinals:

S1	S2																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td></tr> </table>	1		4		5		8		9		12		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> </table>	2		3		6		7		10		11	
1																									
4																									
5																									
8																									
9																									
12																									
2																									
3																									
6																									
7																									
10																									
11																									

- Si hi ha 30 o menys sènior femenines, es salten els quarts de final i els 12 millors corredors es classifiquen directament per a les semifinals femenines, distribuint-se segons el quadre anterior.
- Cadascun dels 5 quarts de final serà una sèrie de 6 corredors que faran una sortida en línia.
- Passaran a semifinals els 2 millors competidors de cada sèrie i els 2 millors temps dels tercers classificats de totes les sèries (Lucky loser)
- Passen a semifinals en l'ordre següent:
  - Semifinal-1 = 2 de V1 + 2 de V2 + el 2on de V3 + el millor tercer classificat.
  - Semifinal-2 = 2 de V4 + 2 de V5 + el 1er de V3 + el 2on millor tercer classificat.

S1

1º V1	
2º V1	
1º V2	
2º V2	
2º V3	
1º Repescat	

S2

1º V4	
2º V4	
1º V5	
2º V5	
1º V3	
2º Repescat	

Semifinals: De cada categoria són 2 semifinals de 6 corredors cadascuna.

- Cadascuna de les 2 semifinals serà de 6 corredors que faran una sortida en línia.
- L'ordre de realització serà:
  1. Semifinal A Femenina
  2. Semifinal B Femenina
  3. Semifinal A Masculina
  4. Semifinal B Masculina
- Passaran a Finals els 3 millors competidors de cada semifinal.
- Finals: De cada categoria: 1 Final de 6 corredors
- La final serà de 6 corredors que faran una sortida en línia.
- L'ordre de realització serà:
  1. Final Sènior Femenina
  2. Final Sènior Masculina

## 26.6 Classificació del Rànquing per a la modalitat Sprint

- Del 1er al 6è lloc: es pren el resultat de la Final.
- Del 7è al 12è lloc: es pren la resta de semifinalistes no classificats per a finals. Ordenats per lloc en les semifinals i després per temps en les classificatòries.
- Del 13è al 30è lloc: es pren la resta de quarts de final no classificats per a semifinals. Ordenats per lloc en els quarts de final i després per temps en

les classificatòries

- Del 31è i següents: segons el temps de la fase classificatòria.

## 26.7 Infraccions i penalitzacions

Degut a la rapidesa d'aquesta prova, i per tant la necessitat de tenir les classificacions de cada sèrie amb immediatesa, no s'apliquen "temps de penalització per infracció" durant cada sèrie, en el seu lloc:

- En els quarts de final, semifinals i finals, en el cas d'infracció l'atleta serà classificat al final de la seva sèrie, excepte si és directament una desqualificació. Veure les penalitzacions de l'article 21.
- Si 2 o més corredors de la mateixa sèrie tenen penalització, s'ordenaran segons el seu temps en sèrie de classificatòria.
- En cap moment del Sprint hi haurà possibilitat de reclamacions. Qualsevol infracció observada per un controlador oficial donarà lloc a la corresponent sanció, segons els dos punts anteriors.
- Si el Jurat de cursa no pot publicar els resultats en 5 minuts després d'acabada una sèrie, no s'aplicaran penalitzacions en aquesta sèrie.

## **ARTICLE 27. REGLAMENT ESPECÍFIC DELS RELLEUS**

### 27.1 Descripció de la prova

La prova de relleus és tracta d'una prova per equips de dos esportistes, que fan de forma individual i consecutiva el mateix recorregut. Cada esportista fa el relleu dues vegades alternativament amb el seu company d'equip.

### 27.2 Disseny del recorregut

S'aconsella el mateix recorregut per a totes les categories. Es tracta d'un recorregut curt que consta de dues pujades i dues baixades amb un desnivell positiu total comprès entre els 100m i 200m. El segon tram de pujada ha d'incloure un tram a peu amb transport dels esquís a la motxilla.

Les àrees de canvi es marcaran i identificaran de la mateixa manera que a la cursa sprint. Al final de la segona baixada hi haurà la zona del relleu.

Els esportistes disposaran de 20 minuts pel reconeixement del circuit previs a la cursa.

### 27.3 Zona del relleu

Àrea delimitada per una línia d'entrada i una de sortida, plana i amb distància (15 metres aproximadament) i amplada (8 metres aproximadament) suficients per a fer el relleu entre els esportistes amb comoditat.



L'entrada de la zona de relleu es pot fer amb les pells posades o bé en skàting si el terreny permet incloure una petita pujada. A decidir pel jurat de la cursa en coordinació amb els tècnics.

Les línies de la zona de canvi es podran utilitzar com a línies de sortida i arribada, utilitzant la línia d'entrada a la zona com a línia d'arribada per al darrer rellevista i la línia de sortida a la zona com a línia de sortida per al primer rellevista.

#### **27.4 Relleu**

El relleu entre dos esportistes s'ha de fer obligatòriament dins la zona de relleu. El rellevista a sortir es col·loca dins de l'àrea i només podrà traspasar la línia de sortida de la mateixa per iniciar el seu recorregut quan el rellevista que arriba el toca amb la mà a qualsevol part del cos inclòs el casc i la motxilla (queda exclòs tocar esquís o bastons).

A la zona del relleu només hi poden accedir els esportistes que surtin en el següent relleu i l'àrbitre.

#### **27.5 Categories**

Les categories aquí descrites són orientatives. En funció dels esportistes inscrits i per garantir que tots puguin participar es podran pactar amb els tècnics o representants dels esportistes altres categories no contemplades en aquest reglament.

##### **Mini**

Equips de dos esportistes de les franges d'edat U12

L'equip ha de ser mixt, si els dos esportistes són del mateix sexe només tenen opció de passar a la final B.

##### **Infantil**

Equips de dos esportistes de les franges d'edat U14 i U16.

L'equip ha de ser mixt, si els dos esportistes són del mateix sexe només tenen opció de passar a la final B.

L'equip no podrà ser format per dos esportistes U16.

##### **Júnior**

Equips de dos esportistes de les franges d'edat U18 i U20.

L'equip ha de ser mixt, si els dos esportistes són del mateix sexe només tenen opció de passar a la final B.

L'equip no podrà ser format per dos esportistes U20.

##### **Sènior**

Equips de dos esportistes en format mixt. Els equips no mixtos només tenen opció de passar a la final B

## 27.6 Desenvolupament de la prova

### Els relleus tenen una fase classificatòria i unes finals.

Prèvia a la classificatòria hi haurà 20 minuts destinats al reconeixement del recorregut. El reconeixement el podran fer conjuntament les diferents categories si hi ha menys de 12 equips inscrits en cadascuna d'elles.

A la fase classificatòria es prendrà el temps de cada equip participant. Cada component de l'equip farà el recorregut només una vegada i sortiran espaiats cada 20 o 30 segons depenent del nombre d'equips inscrits i determinat pel jurat de la cursa.

Un cop es disposi dels temps de les classificatòries s'establirà una final A amb els 6 primers equips mixtos classificats, i una final B amb els 6 següents equips classificats. Això per a cada categoria. Els equips no mixtos només tenen opció de passar a la final B.

En el cas que en una categoria hi hagi entre 11 i 6 equips s'establirà una final A amb 6 equips i una final B amb la resta d'equips. Si els tècnics juntament amb el jurat de la cursa ho creuen convenient es podran igualar en nombre d'equips de les dues finals.

Amb 6 o menys equips participants en una categoria passen tots a una final A.

	12 equips o més	De 11 a 6 equips	Menys de 6 equips
Infantil	Final A i B (6 i 6)	Final A i B (6 i resta)	Final A
Júnior	Final A i B (6 i 6)	Final A i B (6 i resta)	Final A
Sènior	Final A i B (6 i 6)	Final A i B (6 i resta)	Final A

## 27.7 Exemple de cronograma de relleus

El cronograma de la cursa el determinarà el jurat de cursa en coordinació amb els tècnics segons el nombre d'equips inscrits per a cada categoria

1. Reconeixement infantils i minis (20 min)
2. Classificatòries infantils
3. Final Mini
4. Reconeixement júnior (20min)
5. Classificatòries júnior
6. Finals infantils

7. Reconeixement sèniors (20 min)
8. Classificatòries sèniors
9. Finals júniors
10. Finals sèniors

## **DISPOSICIÓ FINAL**

Qualsevol qüestió no prevista en aquest reglament ni en el reglament ISMF prevaldrà el criteri del Comitè Català d'Esquí de Muntanya representat pel delegat federatiu de la prova.

La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integren la Copa Catalana i els Campionats de Catalunya d'Esquí de Muntanya.

## **ANNEX 1: Autorització de participació per menors d'edat**

### **Autorització per a menors de 18 anys per participar a les proves de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**

Nom i cognoms pare / mare / tutor \_\_\_\_\_  
DNI / NIE / Passaport \_\_\_\_\_  
Adreça \_\_\_\_\_  
CP \_\_\_\_\_ Població \_\_\_\_\_  
Nom i cognoms del/la menor \_\_\_\_\_  
Edat \_\_\_\_\_ DNI / NIE / Passaport \_\_\_\_\_  
Adreça \_\_\_\_\_  
CP \_\_\_\_\_ Població \_\_\_\_\_  
Prova en la que participa el/la menor \_\_\_\_\_

**Declaro que assumeix tota la responsabilitat que es derivi de la participació del/la seu/a fill/a. I per tal de donar efectivitat a aquesta autorització, signa a continuació en el lloc i data indicats.**

Lloc i data \_\_\_\_\_

Signatura pare / mare / tutor \_\_\_\_\_

La cessió d'aquestes dades representa l'autorització a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) per a tractar-les, d'acord amb el que disposen la Llei 15/1999 de 13 de desembre i la Llei 34/2002 d'11 de juliol i les Directives 95/46/CE i 2000/31/C, dins de l'àmbit propi de la FEEC, per a poder dur a terme les funcions que té encomanades segons el seu Estatut, així com per a que les pugui cedir a aquelles entitats públiques i privades a les que hi estigui obligat per imperatiu legal o per donar compliment a les seves funcions, amb les que tingui prèviament concert o contracte regulador de transferència de dades de caràcter personal o d'informació sobre persones.

## **ANNEX 2: Document d'acceptació de responsabilitats**

En/na \_\_\_\_\_, amb DNI \_\_\_\_\_ inscrit a la cursa d'esquí de muntanya \_\_\_\_\_ organitzada per l'Entitat \_\_\_\_\_ i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya el dia \_\_\_\_\_, manifesta que:

- He llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova a la que participo i també el Reglament de les Competicions d'esquí de muntanya de la Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada (FEEC), disponibles a la pàgina web de la prova i a la de la FEEC, respectivament.
- Estic en possessió de la llicència FEEC modalitat D, o equivalent, de l'any en curs.
- Conec i accepto el risc inherent de la pràctica de l'esquí de muntanya de competició, esport que es desenvolupa en un entorn d'alta muntanya el qual pot comportar un grau d'exposició important i on es poden donar condicions meteorològiques severes (alçada, vent, fred, terrenys rocosos, mixtes, nevats i/o glaçats).
- Estic en un bon estat físic i psicològic per la pràctica de l'esquí de muntanya de competició, el qual em permet assumir els desnivells i distàncies que per reglament i categoria en la que participo em pertocuen. I que no pateixo cap al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció de qualsevol tipus que pugui desaconsellar la meva participació a la prova.
- Disposo del material adequat, en bon estat d'ús i conservació, així com els coneixements tècnics i pràctics per al seu correcte ús, als efectes de poder participar de forma autònoma i segura a la prova.
- No consumeixo, ni abans ni durant la prova, cap tipus de substància prohibida ni tampoc cap de les substàncies considerades com a dòping per la Comissió Antidopatge de Catalunya, l'Agència Estatal de la Lluita Antidopatge i de l'AMA.
- Accepto ser fotografiat, filmat o gravat durant la cursa, i que tant l'Entitat organitzadora com la FEEC poden utilitzar aquestes imatges a nivell informatiu i per la promoció dels esports de muntanya.

I en base a l'anteriorment exposat, em comprometo a:

- Seguir en tot moment les indicacions, tècniques i de seguretat, de l'equip organitzatiu i dels àrbitres de la cursa, així com les decisions que preguin durant el desenvolupament de la mateixa.
- Portar l'equip personal i material de seguretat en perfecte estat d'ús segons estableixi l'organització de la cursa en aplicació del Reglament de curses d'esquí de muntanya de la FEEC.
- Ser respectuós amb el Medi Natural i amb la resta de corredors/es

Data i signatura

### **ANNEX 3: Full de reclamació**

De la competició celebrada el ...../...../.....

Nom ..... de ..... la

prova: .....

Organitzada ..... per

l'entitat.....

#### **Reclamant:**

<b>Nom i cognoms:</b>	
<b>Club o Federació a la que representa:</b>	
<b>Núm. DNI o equivalent</b>	
<b>Telèfon:</b>	

#### **Esportistes afectats:**

<b>Nom i cognoms:</b>	<b>Dorsal:</b>	<b>Club o Federació:</b>

La FEEC ha rebut la quantitat de: 50 €

De:

En concepte de dipòsit de la reclamació de la cursa:

Lloc i data

Delegat FEEC

**Exposició dels fets:**

**Sol·licitud del corredor**

A.....,  
de.....

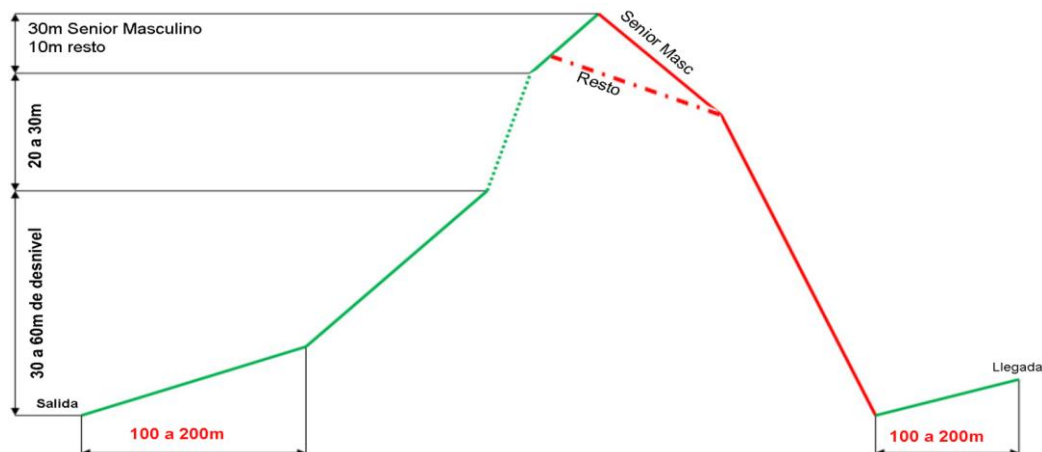
**El reclamant**

a.....de.....

**El director de la prova**

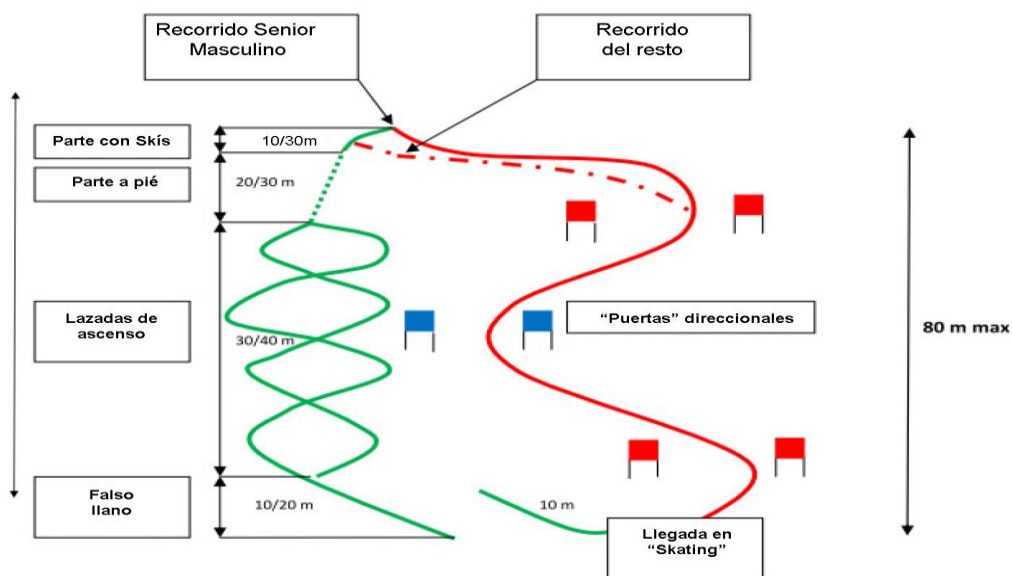
## ANNEX 4: Perfil altimetria del Sprint

Perfil de l'altimetria (no passar de 80 metres en total)



## ANNEX 5: Disseny del recorregut del Sprint

NOTA: tots els atletes tenen una part amb esquís després de la part a peu: els Sènior Masculí +30 m; i la resta +10 m.





## ANNEX 6: Exemples de l'horari del Sprint (adaptar-lo segons el nombre d'atletes)

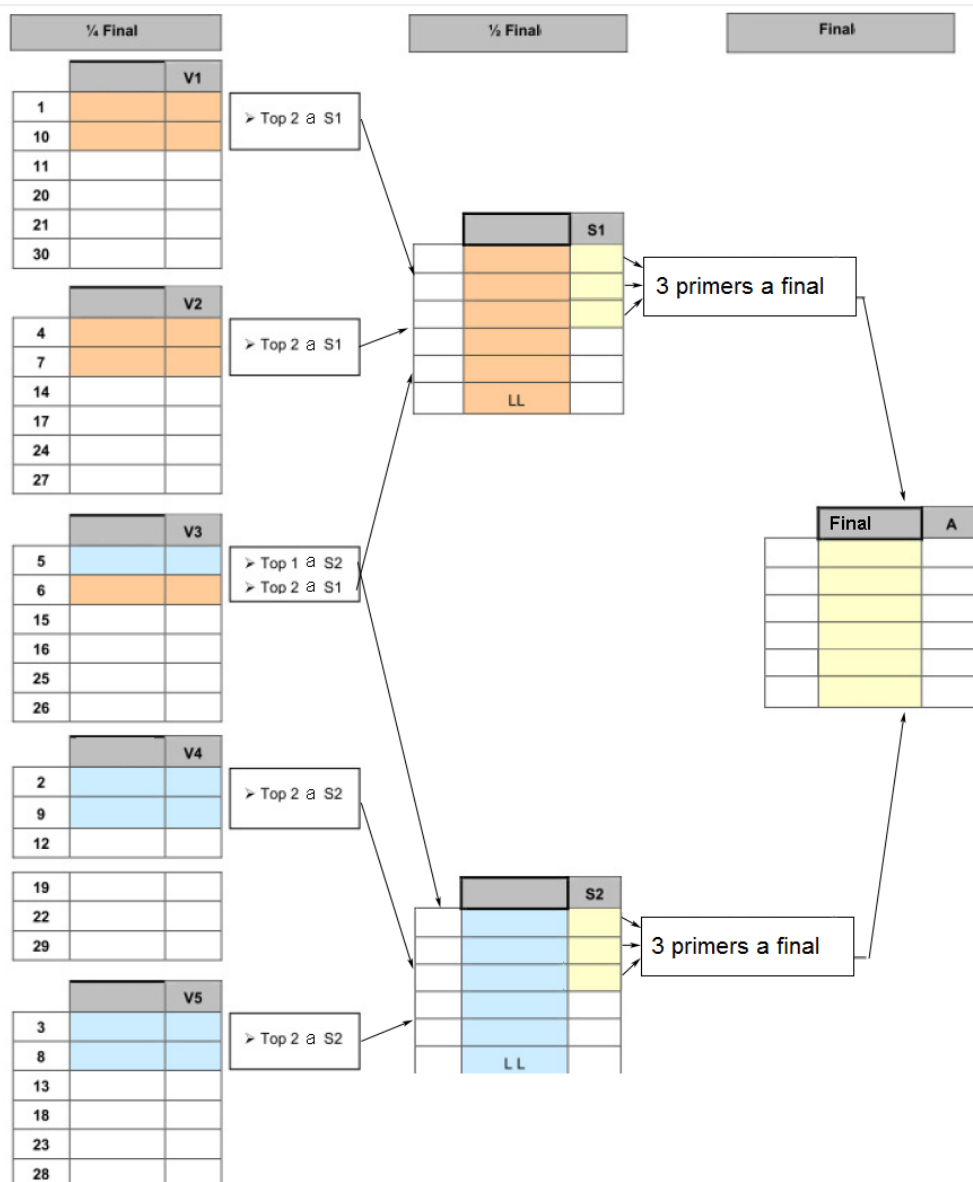
En qualificacions un corredor cada 20 segons.  
 Temps entre qualificacions i sèries: 15 minuts.  
 Temps entre sèries/mànigues: 05 minuts  
 Temps entre semifinals i Finals: 15 minuts  
 Temps entre Final i entrega de trofeus: 10 minuts

Exemple: Horaris basats en la Copa del Món de Presolana, amb una participació de: SM=35; SF=17; PM=15; PF=3; JM=16; JF=5; CM=0; CF=0

Qualificacions de 21 Juvenils (cada 20 segons)					Acaben qualificacions	Finals de Cadets i Junior				Lliurament Trofeus	Ruta oberta per Senior	Ruta tancada per Senior
	0 CF	0 CM	5 JF	16 JM		Final CF	Final CM	Final JF	Final JM			
Sor-tida	-	-	09:00	09:02	09:07	-	-	09:22	09:29	09:35	09:35	09:50

Qualificacions de Senior / Promeses (0 segons)		Quarts de Final Femenina					Quarts de Final Masculina					Semifinal Femenina		Semifinal Masculina		Finals		Lliurament Trofeus
50 SM	Acaben qualific.	¼Final SF 1	¼Final SF 2	¼Final SF 3	¼Final SF 4	¼Final SF 5	¼Final SM 1	¼Final SM 2	¼Final SM 3	¼Final SM 4	¼Final SM 5	½Final SF 1	½Final SF 2	½Final SM 1	½Final SM 2	Final SF	Final SM	
10:17	10:24	< 30 corredores – no hay ¼ de Final					10:39	10:46	10:53	11:00	11:07	11:14	11:21	11:28	11:35	11:42	11:49	11:56

## ANNEX 7: Distribució dels corredors entre cada sèrie del Sprint



**Quarts de final:** 5 sèries de sis esportistes segons temps de les qualificacions  
**Semifinals:** 2 sèries. A semifinals passen els dos millors temps de cada sèrie de quarts de final més els 2 millors tercers de totes les sèries (lucky loser)  
**Final:** a la final passen els tres primers de cada semifinal

### Classificació final

- Del 1er al 6è lloc: es pren el resultat de la Final.
- Del 7è al 12è lloc: es pren la resta de semifinalistes no classificats per a finals. Ordenats per lloc en les semifinals i després per temps en les classificatòries.
- Del 13è al 30è lloc: es pren la resta de quarts de final no classificats per a semifinals. Ordenats per lloc en els quarts de final i després per temps en les classificatòries
- Del 31è i següents: segons el temps de la fase classificatòria.

## ANNEX 8: Disseny del recorregut dels relleus

