



*REGULAMINY  
ZAWODÓW CENTRALNYCH  
2022/2023*

*TOR DŁUGI*

*Warszawa, wrzesień 2022r.*

## SPIS TREŚCI

Zasady ogólne przeprowadzania zawodów w ramach kalendarza zawodów centralnych PZŁS .....	- 3 -
Regulamin XXXVII Mistrzostw Polski na dystansach, Młodzieżowych Mistrzostw Polski na dystansach .....	- 5 -
<i>Młodzieżowe Mistrzostwa Polski na Dystansach</i> .....	- 7 -
Regulamin XC Mistrzostw Polski w Wieloboju .....	- 8 -
Regulamin XLII Mistrzostw Polski w wieloboju sprinterskim .....	- 9 -
Regulamin XXVIII O.O.M. i LXXIV Mistrzostw Polski Juniorów .....	- 11 -
Regulamin XI Mistrzostw Polski Młodzików „Srebrna łyżwa” .....	- 13 -
Regulamin cyklu zawodów PGE PUCHAR POLSKI .....	- 16 -
Regulamin Ogólnopolskich zawodów dzieci „I TY ZOSTANIESZ MISTRZEM” .....	- 19 -

## **ZASADY OGÓLNE PRZEPROWADZANIA ZAWODÓW W RAMACH KALENDARZA** **ZAWODÓW CENTRALNYCH PZŁS**

1. Organizatorem wszystkich imprez centralnych jest Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego oraz działające z jego upoważnienia OZŁS-y lub Kluby. Imprezy centralne PZŁS mogą być zlecane do realizacji OZŁS lub Klubowi, na których ciąży obowiązek przestrzegania wszystkich przepisów prawa w zakresie organizacji imprez.
2. Zgłoszenia do zawodów dokonywane są za pośrednictwem elektronicznego systemu zgłoszeń PZŁS. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do posiadania ważnych badań lekarskich wystawionych przez lekarza med. sportowej lub uprawnionego do orzekania w sporcie.
3. **Kluby zobowiązuje się do zamieszczenia w panelu licencyjnym PZŁS kopii ważnych badań lekarskich dla każdego zawodnika. Brak ważnych badań lekarskich może uniemożliwić zgłoszenie zawodnika do zawodów. Odpowiedzialność za wszystkie zamieszczone w panelu informacje spoczywa na klubach.**
4. **Badania potwierdzone w systemie licencyjnym uznaje się za ważne bez konieczności weryfikacji dokumentów przez Komisję Sędziowską przed zawodami.**
5. Weryfikacja zgłoszeń odbywa się w przeddzień zawodów. W szczególnie ważnych przypadkach, po uprzednim zgłoszeniu do organizatora, można weryfikować zawodnika na godzinę przed startem pierwszej konkurencji. Zobowiązuje się sędziego weryfikującego zawodników do sporządzenia listy startowej z umieszczeniem dokładnej daty urodzenia, nr licencji oraz nazwy klubu.
6. Z wyjątkiem zawodów OZD, wycofanie zawodnika po weryfikacji skutkuje dodatkową opłatą w wysokości 30 zł za każdy dystans- chyba, że zawodnik lub trener przedstawi zaświadczenie lekarskie o niezdolności zawodnika do startu. **Druk wycofania oraz przywrócenia zawodnika do zawodów znajduje się w zakładce „DRUKI” na stronie PZŁS.pl.**
7. Zawodnik ma prawo reprezentować w całym sezonie jedynie klub, który wykupił dla niego licencję.
8. Sztafety OZD zaliczane są do klasyfikacji klubowej i szkolnej.
9. Kategorie wiekowe, jakie obowiązują w sezonie 2022/2023 zgodnie z systemem współzawodnictwa sportowego PZŁS oraz zgodnie z § 108 przepisów ISU przedstawiają się następująco:

### **Kategorie wiekowe w sezonie 2022/2023**

#### **Seniorzy:**

Kat. S urodzeni do 30.06.1999

#### **Młodzieżowcy:**

Kat. M4 urodzeni od 01.07.1999 do 30.06.2000

Kat. M3 urodzeni od 01.07.2000 do 30.06.2001

Kat. M2 urodzeni od 01.07.2001 do 30.06.2002

Kat. M1 urodzeni od 01.07.2002 do 30.06.2003

#### **Juniorzy:**

Kat. A2 urodzeni od 01.07.2003 do 30.06.2004

Kat. A1 urodzeni od 01.07.2004 do 30.06.2005

#### **Juniorzy młodsi:**

Kat. B2 urodzeni od 01.07.2005 do 30.06.2006

Kat. B1 urodzeni od 01.07.2006 do 30.06.2007

#### **Młodzicy:**

Kat. C2 urodzeni od 01.07.2007 do 30.06.2008

Kat. C1 urodzeni od 01.07.2008 do 30.06.2009

**Dzieci:**

Kat. D2 urodzeni od 01.07.2009 do 30.06.2010

Kat. D1 urodzeni od 01.07.2010 do 30.06.2011

Kat. E2 urodzeni od 01.07.2011 do 30.06.2012

Kat. E1 urodzeni od 01.07.2012 do 30.06.2013

Kat. F2 urodzeni od 01.07.2013 do 30.06.2014

10. Organizator każdych zawodów rozgrywanych w kraju, zobowiązany jest do przesłania wyników zawodów pocztą elektroniczną na adres email: [domtel@domtel.pl](mailto:domtel@domtel.pl) oraz [adam.lefler@pzls.pl](mailto:adam.lefler@pzls.pl). Protokół z zawodów powinien być wysłany w wersji pdf zawierającej: listę sędziów z numerem licencji, listę zawodników z numerem licencji, wyniki zawodów, warunki pogodowe podczas zawodów i zdjęcia z zawodów.
11. Obsadę sędziowską na stanowiska Sędziego Głównego, Startera, Przewodniczącego mierzących czas elektronicznie i Przewodniczącego mierzących czas ręcznie powołuje Przewodniczący Kolegium Sędziów po akceptacji Prezesa PZŁS. Pozostałych Sędziów powołuje Kolegium według własnego uznania.
12. Wszyscy sędziowie obsługujący zawody muszą posiadać aktualną licencję sędziego.
13. Kierownik zespołu-trener- biorący udział w zawodach za granicą, zobowiązany jest do przesłania protokołu zawodów pocztą elektroniczną na adresy podane w punkcie 8 lub podanie lokalizacji wyników na stronach internetowych.
14. W zawodach centralnych (współorganizowanych przez PZŁS) zabrania się zawodnikom startowania w jakichkolwiek strojach reprezentacyjnych. Złamanie tej zasady będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodników. Wyjątkiem od w/w przepisu będzie udokumentowanie zniszczenia stroju u sędziego głównego przed rozpoczęciem zawodów. Zapis dotyczy wszystkich rozgrywanych konkurencji.
15. W zawodach: Mistrzostwa Polski Seniorów i Juniorów, OOM, Mistrzostwa Polski Młodzików „Srebrna Łyżwa”, dystanse 1500m i dłuższe rozgrywane będą w kwartetach. W Pucharze Polski i OZD dopuszczane są kwartety od biegu na 500m.
16. Zaleca się, aby wszystkie zawody krajowe rozgrywane były w godzinach przedpołudniowych, preferowana jest godzina 10:00 ale w indywidualnych przypadkach dopuszcza się rozpoczęcie zawodów wcześniej.
17. Zawodnicy grup szkolenia centralnego mają prawo startu we wszystkich zawodach organizowanych w kraju.
18. Zawodników kategorii Masters (weterani) posiadających aktualną licencję dopuszcza się do startu we wszystkich zawodach rozgrywanych w kraju (poza konkursem) po uprzednim podpisaniu oświadczenia startu na własną odpowiedzialność i braku przeciwskażeń do udziału w zawodach.
19. Ewentualne nagrody pieniężne wymienione w „Regulaminie Zawodów Centralnych” podane są w kwotach brutto i będą wypłacane przez PZŁS w **przypadku posiadania na ten cel środków**.
20. Medale na imprezy mistrzowskie zabezpiecza PZŁS.
21. Każdy organizator musi obowiązkowo posiadać ubezpieczenie OC imprezy.
22. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ubezpieczenie NNW.
23. Prawo interpretacji regulaminów zawodów centralnych przysługuje Prezydium Zarządu PZŁS.

## **REGULAMIN XXXVII MISTRZOSTW POLSKI NA DYSTANSACH, MŁODZIEŻOWYCH** **MISTRZOSTW POLSKI NA DYSTANSACH**

### **1. Cel zawodów**

Wyłonienie indywidualnych Mistrzów Polski oraz Młodzieżowych Mistrzów Polski na poszczególnych dystansach kobiet i mężczyzn, przegląd czołówki zawodników pod kątem startów w Pucharach Świata, Mistrzostwach Europy i Świata.

### **2. Termin i miejsce zawodów**

Mistrzostwa zostaną rozegrane w dniach 03-06.11.2022 roku w Tomaszowie Mazowieckim.

### **3. Program zawodów**

<b><u>1 dzień</u></b>	<b><u>2 dzień</u></b>	<b><u>3 dzień</u></b>	<b><u>4 dzień</u></b>
16:00	16:00	10:00	10:00
500m kobiet 500m mężczyzn 3000m kobiet 5000m mężczyzn	1000m kobiet 1000m mężczyzn Bieg masowy kobiet Bieg masowy mężczyzn	1500m kobiet 1500m mężczyzn Bieg drużynowy kobiet Bieg drużynowy mężczyzn	5000m kobiet 10000m mężczyzn TS kobiet TS mężczyzn

### **4. Uczestnictwo**

W zawodach prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy od kategorii C1 i starsi posiadający klasę sportową drugą lub wyższą oraz ważną licencję zawodnika. Zawodnik może wystartować na dystansie, na którym posiada odpowiednią klasę sportową oraz na dystansie bezpośrednio krótszym i/lub dłuższym. Młodzieżowcy mają prawo startu niezależnie od posiadanej klasy. W biegu drużynowym i sprincie drużynowym prawo startu ma jeden zawodnik bez klasy pod warunkiem, że pozostali zawodnicy mają co najmniej drugą klasę sportową i startują indywidualnie na dystansie podczas Mistrzostw.

### **5. Sposób przeprowadzenia zawodów**

Zawody zostaną przeprowadzone wg. poniższych wytycznych:

- 5.1. Zawodnicy będą rozlosowani na podstawie wyników uzyskanych z sezonu 2021/2022 na poszczególnych dystansach. Zawodnicy nie posiadający czasów zostaną rozlosowani w pierwszych parach na każdym dystansie”
- 5.2. Zgłoszeni i zweryfikowani zawodnicy/czki do wszystkich biegów będą zestawiani na podstawie losowania w grupach.
 

GRUPA I	- 4 zawodników/czek z najlepszymi czasami,
GRUPA II	- 4 zawodnicy legitymujący się czasami 5-8,
GRUPA III	- 4 zawodnicy legitymujący się czasami 9-12,
GRUPA IV	- 4 zawodnicy legitymujący się czasami 13-16,
GRUPA V	- pozostali zawodnicy

- 5.3. Biuro zawodów zobowiązane jest do sporządzenia dwóch protokołów oddzielnie dla Mistrzostw Polski na Dystansach oraz Młodzieżowych Mistrzostw Polski na Dystansach.

**5.4. Bieg masowy**

Konkurencja zostanie rozegrana przy zgłoszeniu minimum 10 zawodników/zawodniczek.

W biegu masowym obowiązuje stój, przygotowanie sprzętu (m.in. płóz) oraz wyposażenie zawodnika określone w komunikacie ISU nr 2477.

**5.5 Sprint drużynowy, bieg drużynowy**

W konkurencjach drużynowych (bieg drużynowy i sprint drużynowy) obowiązuje stój, przygotowanie sprzętu (m.in. płóz) oraz wyposażenie zawodnika określone w komunikacie ISU nr 2477.

**6. Nagrody:**

Zwycięzcy biegów na poszczególnych dystansach /biegu drużynowego/ biegu masowym otrzymują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski na każdym dystansie /w biegu drużynowym/ w biegu masowym na sezon 2022/2023.

Za miejsca I – III na każdym dystansie oraz w biegu drużynowym i sprincie drużynowym zawodnicy/czki otrzymują medale.

Medal otrzymuje również trener klubowy Mistrza Polski przypisany do niego w panelu zgłoszeń PZŁS.

**Warunkiem otrzymania nagród i przyznania tytułu Mistrza Polski jest sklasyfikowanie (ukończenie) minimum 10 zawodników(czek) w konkurencji indywidualnej (nie dotyczy biegu 5000m kobiet i 10000m mężczyzn) i minimum 4 drużyn z różnych klubów.**

Nagrody pieniężne będą wypłacane, jeśli będą na to środki. Wysokość nagród zostanie ustalona Uchwałą Zarządu.

## MŁODZIEŻOWE MISTRZOSTWA POLSKI NA DYSTANSACH

Klasyfikacja MMP za poszczególne dystanse zostanie sporządzona na podstawie wyników MP na Dystansach. Nie będzie sporządzona odrębna klasyfikacja MMP w biegu ze startu wspólnego.

Zawodniczki i zawodnicy zdobywają punkty dla Klubu za zajęte miejsca w każdej konkurencji (jednak nie więcej niż za trzy – najwyżej punktowane) wg zasady:

Miejsce	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	łącznie
Punkty	25	21	18	16	14	12	10	8	<b>124</b>

Prawo startu mają młodzieżowcy niezależnie od posiadanej klasy sportowej.

Zawodnicy, którzy nie posiadają pierwszej klasy sportowej rozlosowywani są w pierwszych oddzielnych parach na każdym dystansie.

Każdy zawodnik musi posiadać ważną licencję zawodniczą PZŁS, aktualne badania lekarskie oraz numer PESEL.

Za miejsca I – III na każdym dystansie zawodnicy/czki otrzymują medale.

Podstawą zaliczenia punktacji w ramach Młodzieżowych Mistrzostw Polski jest ostateczne sklasyfikowanie minimum czterech zawodników.

W przypadku startu mniej niż 8 zawodników w konkurencji zawodnik zdobywa połowę punktów.

**REGULAMIN XC MISTRZOSTW POLSKI W WIELOBOJU****1. Cel zawodów**

Wyłonienie indywidualnych Mistrzów Polski w wieloboju za sezon 2022/2023.

**2. Termin i miejsce zawodów**

Mistrzostwa zostaną rozegrane w dniach 28-29.01.2023 w Tomaszowie Mazowieckim.

**3. Program zawodów**

<b><u>1 dzień</u></b>	<b><u>2 dzień</u></b>
10:00	10:00
500 m kobiety 500 m mężczyźni 3 000 m kobiety 5 000 m mężczyźni	1500 m kobiety 1500 m mężczyźni 5 000 m kobiety 1 0000 m mężczyźni

**4. Uczestnictwo**

**4.1.** W zawodach mają prawo startu zawodniczki i zawodnicy kategorii C1 i starsi posiadający klasę sportową drugą lub wyższą na jednym z rozgrywanych dystansów oraz ważną licencję zawodnika.

**5. Sposób przeprowadzenia zawodów**

Zawody zostaną przeprowadzone wg przepisów ISU dotyczących rozgrywania zawodów § 240 pkt. 1-3 „Przepisów ISU; (w czwartym biegu mają prawo startu wszyscy zawodnicy). Zawodnicy zostaną rozlosowani na podstawie aktualnych wyników uzyskanych w sezonie 2022/2023 na poszczególnych dystansach. (Wyniki uzyskane od 01.07.2022).

- 5.1.** Ostateczną decyzję o podziale na grupy, w zależności od liczby zawodników zgłoszonych do danej konkurencji, podejmie Sędzia Główny (§ 237 „Przepisów ISU”).
- 5.2** Zestawienie par w trzecim dystansie będzie oparte o ranking ogólnej liczby punktów po dwóch biegach. Jeśli kilku łyżwiarzy ma tyle samo punktów, za lepszego uznaje się zawodnika, który na pierwszym dystansie miał lepszy czas.
- 5.3** Kolejność startowa par ma być odwrotna do kolejności rankingowej: łyżwiarze sklasyfikowani jako 1 i 2 będą jechali, jako ostatnia para, 3 i 4 jako przedostatnia itd.

**6. Nagrody:**

Zwycięzcy wieloboju otrzymują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski w Wieloboju za sezon 2022/2023. Za miejsca I-III w punktacji wielobojowej zawodniczki i zawodnicy otrzymują medale. Warunkiem otrzymania powyższych nagród jest sklasyfikowanie minimum 10 zawodników/czek w wieloboju.

Nagrody pieniężne będą wypłacane, jeśli będą na to środki. Wysokość nagród zostanie ustalona Uchwałą Zarządu.



## REGULAMIN XLII MISTRZOSTW POLSKI W WIELOBOJU SPRINTERSKIM

### 1. Cel zawodów

Wyłonienie indywidualnych Mistrzów Polski w wieloboju sprinterskim na sezon 2022/2023.

### 2. Termin i miejsce zawodów

Mistrzostwa zostaną rozegrane w dniach 28-29.01.2023 w Tomaszowie Mazowieckim.

### 3. Program zawodów

<u>1 dzień</u>	<u>2 dzień</u>
10:00	10:00
500m kobiet	500m kobiet
500m mężczyzn	500m mężczyzn
1000m kobiet	1000m kobiet
1000m mężczyzn	1000m mężczyzn

### 4. Uczestnictwo

- 4.1. W zawodach mają prawo startu zawodniczki i zawodnicy kategorii C1 i starsi posiadający klasę sportową drugą lub wyższą na jednym z rozgrywanych dystansów oraz ważną licencję zawodnika.

### 5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zawody zostaną przeprowadzone wg przepisów ISU dotyczących rozgrywania zawodów § 240 pkt. 4 „Przepisów ISU; (w czwartym biegu mają prawo startu wszyscy zawodnicy).

Zawodnicy zostaną rozlosowani na podstawie aktualnych wyników uzyskanych w sezonie 2022/2023 na poszczególnych dystansach. (Wyniki uzyskane od 01.07.2022).

- 5.1. Ostateczną decyzję o podziale na grupy, w zależności od liczby zawodników zgłoszonych do danej konkurencji, podejmie Sędzia Główny (§ 237 „Przepisów ISU”).
- 5.2. Zestawienie par w trzecim dystansie będzie oparte o ranking ogólnej liczby punktów po dwóch biegach. Jeśli kilku łyżwiarzy ma tyle samo punktów, za lepszego uznaje się zawodnika, który na pierwszym dystansie miał lepszy czas.
- 5.3. Kolejność startowa par ma być odwrotna do kolejności rankingowej: łyżwiarze sklasyfikowani jako 1 i 2 będą jechali jako ostatnia para, 3 i 4 jako przedostatnia itd.
- 5.4. W wieloboju sprinterskim tworzenie par dla trzeciego i czwartego dystansu musi odbywać się na podstawie rankingu punktowego odpowiednio po dwóch i trzech dystansach. Skład par będzie ustalony w taki sposób, aby drugiego dnia wszyscy zawodnicy/czki zmienili swój tor startowy.

**6. Nagrody:**

Zwycięzcy wieloboju otrzymują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski w wieloboju sprinterskim na sezon 2022/2023.

Za miejsca I-III w punktacji wielobojowej zawodniczki i zawodnicy otrzymują medale.

Warunkiem otrzymania powyższych nagród jest sklasyfikowanie minimum 10 zawodników/czek w wieloboju.

Nagrody pieniężne będą wypłacane, jeśli będą na to środki. Wysokość nagród zostanie ustalona Uchwałą Zarządu.

## REGULAMIN XXVIII O.O.M. I LXXIV MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW

### 1. Cel zawodów

Aktywizacja Klubów do pracy z młodzieżą oraz wyłonienie Mistrzów Polski w kategorii Juniorów młodszych i Juniorów.

### 2. Termin i miejsce zawodów

Mistrzostwa zostaną rozegrane w dniach 20-22.01.2023 r. w Sanoku

### 3. Program zawodów

<u>1 dzień</u>	<u>2 dzień</u>	<u>3 dzień</u>
500 m kobiet 500 m mężczyzn 1500 m kobiet 3 000 m mężczyzn	1 000m kobiet 1 500m mężczyzn Bieg drużynowy kobiet (6okr) Bieg drużynowy mężczyzn (8okr)	1000m mężczyzn 3000 kobiet 5000m mężczyzn Mass start kobiet (10okr) Mass start mężczyzn (10okr)

### 4. Uczestnictwo

- 4.1.** W zawodach mają prawo startu zawodniczki i zawodnicy sklasyfikowane/ni,  
**JUNIORZY** urodzeni pomiędzy 01.07.2003 r. a 30.06.2005 r.  
**JUNIORZY MŁODSI** urodzeni pomiędzy 01.07.2005 r. a 30.06.2007 r.  
 zgłoszeni wg listy rankingowej PZŁS **na podstawie wyników sezonu 2022/2023** (decyduje wynik na dowolnym dystansie uzyskany do 16.01.2023 r. udokumentowany na platformie DOMTEL)
- 4.2.** Łącznie juniorów i juniorów młodszych startuje 64 zawodników/czek. Proporcje ustala Prezydium PZŁS.
- 4.3.** Każdy zawodnik musi posiadać ważną licencję zawodniczą PZŁS, aktualne badania lekarskie oraz numer PESEL.

### 5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zawody zostaną przeprowadzone wg przepisów ISU.

Zawodnikom, który wystartują na dystansach stanowiących wielobój (K-500m, 1000m, 1500m, 3000m; M-500m, 1500m, 3000m, 5000m) zostaną wyliczone punkty wielobojowe, a najlepszym przyznane tytuły i medale.

Zawodnicy będą rozlosowani na podstawie aktualnych wyników uzyskanych w sezonie 2022/2023 na poszczególnych dystansach.

#### 5.1 Bieg masowy i bieg drużynowy

Obowiązkowym wyposażeniem zawodnika jest dobrze zapięty pod szyją kask, nieprzecinalny kołnierzyk na szyi (lub cały kombinezon nieprzecinalny), ochraniacze na kolana, piszczele i kostki oraz płozy przygotowane zgodnie z komunikatem 2477 ISU. Brak któregoś z wyżej wymienionych elementów wyposażenia skutkuje dyskwalifikacją w biegu.

**6. Ocena wyników**

Indywidualnie: ustalenie kolejności na dystansach i w wieloboju.

Drużynowo: ustalenie kolejności klubów i województw (łącznie junierek i juniorów).

Zawodnicy zdobywają punkty dla klubu i województwa za zajęte miejsca na każdym dystansie, w wieloboju i biegu drużynowym i mass start (jednak nie więcej niż za trzy najwyższe punktowane konkurencje w juniorach starszych w juniorach młodszych (dwie) wg zasady:

**JUNIORZY****Wielobój**

<b>Miejsce</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<b>82</b>

**Dystanse, biegi drużynowe, mass start**

<b>Miejsce</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	15	12	10	8	6	4	3	2	<b>60</b>

**JUNIORZY MŁODSI:****Dystanse, bieg drużynowy, mass start wielobój**

<b>Miejsce</b>	1	2	3	4	5	6-7	8-9	10-12	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	9	7	6	5	4	3	2	1	<b>44</b>

Zwycięzcami zostają klub i województwo, które zdobędzie największą liczbę punktów. W przypadku uzyskania przez 2 lub więcej klubów tej samej liczby punktów o kolejności zadecyduje zdobycie większej liczby lepszych miejsc na dystansach i w wielobojach (patrz § 5 pkt. 2 „Przepisów dot. udziału w zawodach”).

**7. Nagrody**

Zwycięzcy biegów na poszczególnych dystansach, biegu drużynowego, biegu ze startu wspólnego otrzymują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski Juniorów na każdym dystansie, w biegu drużynowym w biegu masowym w sezonie 2022/2023. Zwycięzcy wieloboju uzyskują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski Juniorów w wieloboju w sezonie 2022/2023. Indywidualnie i drużynowo zgodnie z postanowieniem Komitetu Organizacyjnego Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży nagrody zabezpiecza Komitet Organizacyjny.

**8. Zgłoszenia**

Listy uprawnionych do startu zawodniczek i zawodników sporządzone zostaną przez PZŁS na 10 dni przed rozpoczęciem zawodów.

**REGULAMIN XI MISTRZOSTW POLSKI MŁODZIKÓW „SREBRNA ŁYŻWA”****1. Cel zawodów**

Aktywizacja Klubów do pracy oraz wyłonienie najlepszych zawodniczek i zawodników w kategorii młodzików (junior C), jako bezpośrednie zaplecze KWJ i KNJ.

**2. Termin i miejsce zawodów**

Mistrzostwa zostaną rozegrane w dniach 04-05.02.2023

**3. Program zawodów**

<u>1 dzień</u>	<u>2 dzień</u>
500m dziewczęta 500m chłopcy 1 000m dziewczęta 1 500m chłopcy Bieg drużynowy dziewcząt( 4okr) Bieg drużynowy chłopców ( 6okr)	500m dziewczęta 1 000m chłopcy 1 500m dziewczęta 3 000m chłopcy Masstart (6 okr) dziewcząt Masstart (6 okr) chłopców

**4. Uczestnictwo**

- 4.1.** W zawodach mają prawo startu zawodniczki i zawodnicy urodzeni pomiędzy 01.07.2007 r. a 30.06.2010 r. zgłoszeni przez kluby w PZŁS (junior C, wg kat. ISU). Klub może zgłosić do zawodów 2 dziewczynki i 2 chłopców nieposiadających klasy sportowej oraz dowolną liczbę zawodniczek i zawodników posiadających dowolne klasy sportowe.
- 4.2.** Każdy zawodnik musi posiadać ważną licencję zawodniczą PZŁS, aktualne badania lekarskie oraz numer PESEL.

**5. Sposób przeprowadzenia zawodów**

- 5.1.** Indywidualnie wg przepisów ISU § 240 pkt.1-3 „Przepisów ISU” z uwzględnieniem dystansów w danych zawodach.
- 5.2.** Zawodnicy zostaną zestawieni na podstawie aktualnych wyników uzyskanych w sezonie 2022/2023 na poszczególnych dystansach.
- 5.3.** Do czwartego biegu rozlosowanych zostanie najlepszych 24 zawodniczek wg. rankingu po trzech biegach wśród kobiet i 16 zawodników wśród mężczyzn. Dodatkowo zawodnik/zawodniczka, który na którymkolwiek z pierwszych trzech dystansów zajął miejsce 1-8, a mimo to nie zakwalifikował się do najlepszej 24 wśród kobiet i 16 wśród mężczyzn, ma prawo startu w czwartym biegu w konkursie. Rozlosowany wtedy zostanie w pierwszej parze.
- 5.4.** Bieg masowy zostanie rozegrany na dystansie 6 okrążeń z jednym lotnym finiszem na 3 okrążeniu.
- 5.5.** Obowiązkowym wyposażeniem zawodnika w biegu masowym oraz biegu drużynowym jest dobrze zapięty pod szyją kask, nieprzecinalny kołnierzyk na szyi (lub cały kombinezon nieprzecinalny), ochraniacze na kolana, piszczele i kostki oraz płóty przygotowane zgodnie z komunikatem 2477 ISU. Brak któregoś z wyżej wymienionych elementów wyposażenia skutkuje dyskwalifikacją w biegu.
- 5.6.** Klasyfikacja klubowa: warunkiem przeprowadzenia oceny klubowej jest udział w zawodach co najmniej trzech klubów reprezentowanych przez minimum trzy zawodniczki lub trzech zawodników.
- 5.7.** W przypadku startu powyżej 50 zawodników na danym dystansie obowiązuje dodatkowe czyszczenie.

5.8. Zawodnicy zdobywają punkty dla klubu za zajęte miejsca wg zasady:

**Kobiety: dystanse, wielobój (na dystansie 500m punkty przyznawane są za dwubój)**

<b>Miejsce</b>	1	2-4	5-8	9-14	15-24	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	5	4	3	2	1	<b>51</b>

**Mężczyźni: dystanse, wielobój**

<b>Miejsce</b>	1	2-4	5-8	9-12	13-16	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	5	4	3	2	1	<b>41</b>

**Kobiety i mężczyźni: bieg drużynowy**

<b>Miejsce</b>	1	2	3	4-5	6-8	<b>łącznie</b>
<b>Punkty</b>	5	4	3	2	1	<b>19</b>

5.9. W przypadku uzyskania przez dwa lub więcej Kluby tej samej liczby punktów o kolejności decyduje zdobycie większej liczby lepszych miejsc w wieloboju. Dotyczy to również klubów, które nie zdobyły punktów.

**6. Ocena wyników**

Indywidualnie: ustalenie kolejności miejsc na dystansach i w wieloboju.

Klubowo: ustalenie kolejności Klubów oddzielnie w konkurencji dziewcząt i chłopców.

**7. Nagrody (zabezpiecza PZŁS)**

Zwycięzcy biegów na poszczególnych dystansach /biegu drużynowego/ otrzymują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski Młodzików na dystansie/ w sezonie 2022/2023. Zwycięzcy wieloboju uzyskują tytuł Mistrza/Mistrzyni Polski Młodzików w wieloboju w sezonie 2022/2023. Medale na dystansie 500m wśród kobiet przyznaje się na każdym dystansie 500m- **Tytuł Mistrzyni Polski wśród kobiet na dystansie 500m przyznaje się zawodniczce, która uzyskała najmniejszą liczbę punktów po 2 –ch 500m.**

Wielobój indywidualnie:

I miejsce – „Srebrna Łyżwa” medal, dyplom;

II – III miejsce – medale, dyplomy;

IV – VI miejsce – dyplomy.

Poszczególne dystanse:

I - III – małe medale.

Dziewczęta: za 500m I dnia zawodów i za 500m II dnia zawodów, 1000m, 1500m

Chłopcy: za dystanse 500m, 1000m, 1500m, 3000m.

Bieg drużynowy:

Medale za miejsca I – III (dla każdego zawodnika) + dyplomy.

Drużynowo:

I - III miejsca – puchary, pozostałe drużyny – dyplomy.

**8. Postanowienia końcowe**

**8.1.** Przeprowadzenie ustawień w biegach drużynowych należy wykonać na podstawie wyników uzyskanych przez drugiego najlepszego zawodnika na dystansie 1000m dziewcząt i 1500m chłopców. W składzie drużyny mogą znajdować się zawodnicy wyłącznie z jednego klubu. Nie dopuszcza się drużyn mieszanych.

## REGULAMIN CYKLU ZAWODÓW PGE PUCHAR POLSKI

### 1. Cel zawodów

- 1.1. Zapewnienie ciągłości startów zawodniczkom i zawodnikom stanowiącym bezpośrednie zaplecze Kadry Narodowej i Kadry PZŁS.
- 1.2. Kwalifikacja zawodników do MPJ i OOM.

### 2. Uczestnictwo

3. W zawodach mają prawo startu zawodnicy/czki z kategorii B1 i wyższej posiadający klasę sportową III lub wyższą na jednym z rozgrywanych dystansów oraz zawodnicy kategorii **C1, C2 BEZ OGRANICZEŃ KLASOWYCH. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ważną licencję.**

**Kategoria Młodzik (C1+C2) ma oddzielną generalną punktację na dystansach. Warunkiem przyznania punktów na danym dystansie jest wystartowanie przynajmniej 4 zawodników.**

### 4. Zawody objęte punktacją PUCHARU POLSKI

Edycja nr	Data zawodów	Miejsce Zawodów	Biegi dodatkowe	Termin zgłoszeń
1	29-30.10.2022	Tomaszów Maz.	Bieg masowy	24.10.2022
2	10-11.12.2022	Sanok	Bieg drużynowy	05.12.2022
3	17-18.12.2022	Warszawa	Bieg masowy	12.12.2022
4	14-15.01.2023	Sanok	Bieg drużynowy	09.01.2023
5	04-05.03.2023	Tomaszów Maz.	Bieg masowy	27.02.2023

### 5. Program zawodów

<u>1 dzień</u>	<u>2 dzień</u>
Start 10,00	Start 10,00
500m kobiet 500m mężczyzn 1 500m kobiet 1 000m mężczyzn 3 000m mężczyzn Bieg drużynowy-6 okr. /mass start (16 okr) - kobiety Bieg drużynowy 8 okr /mass start (16 okr) -mężczyźni	500m kobiet 500m mężczyzn 1 000m kobiet 1 500m mężczyzn 3 000m kobiet 5 000m mężczyzn

W zawodach finałowych na dystansie 500 m rozegrany zostanie tylko 1 bieg.

### 6. Sposób przeprowadzania zawodów

Zawody przeprowadzone zostaną wg przepisów ISU dotyczących rozgrywania zawodów na poszczególnych dystansach § 240 pkt.5 „Przepisów ISU”

W pierwszej edycji PP zawodnicy do biegów indywidualnych i biegów drużynowych będą losowani zgodnie z rankingiem za sezon 2021/2022, a w kolejnych edycjach zgodnie z tabelami aktualnego rankingu PP.



**Bieg masowy w kategorii junior C zostanie rozegrany oddzielnie pod warunkiem startu nie mniej niż 6 zawodników.**

### 6.1 Bieg masowy i bieg drużynowy

Obowiązkowym wyposażeniem zawodnika jest dobrze zapięty pod szyją kask, nieprzecinalny kołnierzyk na szyi (lub cały kombinezon nieprzecinalny), ochraniacze na kolana, piszczele i kostki oraz płóty przygotowane zgodnie z komunikatem 2477 ISU. Brak któregoś z wyżej wymienionych elementów wyposażenia skutkuje dyskwalifikacją w biegu. Przepis dotyczy wszystkich kategorii wiekowych.

## 7. Ocena wyników

**7.1.** We wszystkich zawodach objętych regulaminem PUCHARU POLSKI (oprócz zawodów finałowych) przyznawane są punkty za zajęte miejsca:

I miejsce – 17 pkt., II miejsce – 15 pkt., III miejsce – 14 pkt., itd.. aż do XVI miejsca – 1 pkt.

Punktacja zawodów finałowych: I miejsce – 23 pkt., II miejsce – 20 pkt., III miejsce – 18 pkt., IV miejsce – 17 pkt., itd.. aż do XX miejsca – 1 pkt.

**7.2.** W przypadku startu mniej niż 9 zawodników w konkurencjach indywidualnych punkty nalicza się zgodnie z poniższą tabelą:

Liczba startujących	Edycja nr 1-4								Edycja nr 5 (zawody finałowe)							
	miejsce								miejsce							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
5	6	4	3	2	1				8	5	3	2	1			
6	7	6	4	3	2	1			9	6	4	3	2	1		
7	8	7	6	4	3	2	1		10	7	5	4	3	2	1	
8	9	8	7	6	4	3	2	1	11	8	6	5	4	3	2	1

**7.3.** Zwycięzcami Pucharu Polski zostaną zawodnicy/czki, którzy uzyskują najwyższą łączną liczbę punktów zdobytych we wszystkich biegach rozegranych na danym dystansie oraz w biegu drużynowym. Przyznany im będzie tytuł „Pucharu POLSKI na poszczególnym dystansie”. Tytuły i nagrody zostaną nadane tylko na dystansach, na których punkty przyznane były za przynajmniej połowę rozegranych biegów.

**7.4.** Przy równej liczbie zdobytych punktów na tym samym dystansie przez 2 lub więcej zawodników, o kolejności pierwszych sześciu miejsc decyduje kolejność w zawodach finałowych. W przypadku, gdy 2 lub więcej zawodników między którymi jest remis nie jest sklasyfikowanych w zawodach finałowych o kolejności w klasyfikacji generalnej decyduje kolejność w poprzednim biegu rozegranym w cyklu PP itd. aż do rozstrzygnięcia.

**7.5.** Przy równej liczbie zdobytych punktów w biegu drużynowym przez dwie lub więcej drużyn o kolejności decyduje kolejność na ostatniej edycji, na której rozgrywany był bieg drużynowy. W przypadku, gdy 2 lub więcej drużyny, między którymi jest remis nie są sklasyfikowane w zawodach finałowych o kolejności w klasyfikacji generalnej decyduje kolejność w poprzednim biegu rozegranym w cyklu PP itd. aż do rozstrzygnięcia.

## 8. Opłata startowa i inne opłaty

- **Opłata startowa w wysokości do 20 zł za zawody.**
- **Nagrody**

Za zdobycie I miejsca w punktacji łącznej, oddzielnie dla każdego dystansu oraz biegu drużynowego, przyznaje się PUCHAR POLSKI.

Nagrody pieniężne będą wypłacane, jeśli będą na to środki. Wysokość nagród zostanie ustalona Uchwałą Zarządu.

Puchary zabezpiecza PZŁS.

**9. Koszty organizacyjne**

Wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywają wyznaczeni organizatorzy.

Koszty uczestnictwa i opłatę startową pokrywają kluby.

**REGULAMIN OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW DZIECI „I TY ZOSTANIESZ MISTRZEM”****1. Cel zawodów**

Aktywizacja klubów do organizowania naborów i selekcji, umożliwienie dzieciom udziału w startach z rówieśnikami. Stworzenie możliwości startu zawodnikom nieposiadającym limitów czasowych uprawniających do startu w Pucharze Polski.

**2. Organizator**

Poszczególne imprezy organizuje Okręg lub Klub wyznaczony przez PZŁS.

**3. Miejsce, termin, organizator**

Lp.	Data zawodów	Miejsce Zawodów	Termin zgłoszeń
1	03-04.12.2022	Lubin	28.11.2022
2	10-11.12.2022	Warszawa	12.12.2022
3	14-15.01.2023	Elbląg	09.01.2023
4	11-12.02.2023	Sanok	06.02.2023
5	25-26.02.2022	Tomaszów Maz.	20.02.2023

**4. Kategorie wiekowe i dystanse**

Kategoria	I dzień	II dzień
E1+F2 (01.07.2012 – 30.06.2014)	100m, 300m	100m, 300m (zmiana torów)
E2 (01.07.2011 – 30.06.2012)	300 m, 500m	300m, 500m (zmiana torów)
D1 (01.07.2010- 30.06.2011)	500m, 500 m (zmiana torów)	500m, 500 m (zmiana torów)
D2 ( 01.07.2009- 30.06.2010)	500 m, 500 m(zmiana torów)	500m, 1000 m(według wieloboju)
Sztafeta 4 zawodników x 400m F2-E2 D1-D2	Sztafeta 4 x 400 m	-----
<b>Zawody w Lubinie</b>		
<b>Kategoria E1+F2</b>	250m, 250m	250m, 250m
<b>Kategoria E2</b>	250m, 500m	250m, 500m
<b>Kategoria D1</b>	500m, 500m	500m, 500m
<b>Kategoria D2</b>	500m, 500m	500m, 1000m
Sztafeta 4 zawodników F2-E2 D1-D2	4 x 250m 4 x 500m	

**Zawody w Elblągu**

Kategoria	I Konkurencja (I dzień zawodów)	II Konkurencja (II dzień zawodów)
Junior E1+F2	167m, 333m	167m, 333m (według wyników z I-ego dnia zawodów)
Junior E2 – 11 lat	333m, 500m	333m, 500m (zmiana torów)

Junior D1– 12 lat	500m, 500m (zmiana torów)	500m, 500m (zmiana torów)
Junior D2–13 lat	500m, 500m (zmiana torów)	500m, 1000m (według wieloboju)
Sztafeta 4x400m F2-E2	Sztafeta 4 zawodników x 333 m	-----
Sztafeta 4x400m D1- D2	Sztafeta 4 zawodników x 333 m	-----

## 5. Program zawodów

<u>1 dzień</u>	<u>2 dzień</u>
Start 10:00	Start 10:00
100m dziewczęta + chłopcy E1+F2 500m dziewczęta + chłopcy D1 500m dziewczęta + chłopcy D2 300m dziewczęta + chłopcy E2 300m dziewczęta + chłopcy E1+F2 500m dziewczęta + chłopcy D1 500m dziewczęta+ chłopcy D2 500m dziewczęta+ chłopcy E2 Sztafeta dziewczęta +chłopcy F2 – E2 Sztafeta dziewczęta+ chłopcy D1 – D2	100m dziewczęta + chłopcy E1+F2 500m dziewczęta + chłopcy D1 500m dziewczęta + chłopcy D2 300m dziewczęta + chłopcy E2 300m dziewczęta + chłopcy E1+F2 500m dziewczęta + chłopcy D1 500m dziewczęta +chłopcy E2 1000m dziewczęta + chłopcy D2

## 6. Uczestnictwo

- 6.1. W zgłoszeniach należy obowiązkowo podać pełną nazwę szkoły startującego.
- 6.2. Do biegów sztafetowych Klub może zgłosić dowolną liczbę drużyn składających się wyłącznie z zawodników danego klubu.
- 6.3. W całym cyklu zawodów, zawodnik(czka) może reprezentować tylko jeden klub sportowy lub UKS.
- 6.4. W przypadku, gdy startują zawodnicy zagraniczni zawody rozgrywa się w 2 klasyfikacjach: polskiej i łącznej.
- 6.5. W zawodach mają prawo startu zawodnicy licencjonowani.

## 7. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zawody zostaną przeprowadzone wg zasady wieloboju sprinterskiego. § 242 Przepisów ISU” z wyłączeniem klasyfikacji do 4 biegu (bez ograniczeń liczby zawodników)

Losowanie do biegów odbędzie się z uwzględnieniem zmiany torów.

W kategorii D2 dystans trzeci i czwarty zostaną zestawione z klasyfikacji wielobojowej (odpowiednio po dwóch i po trzech biegach) bez uwzględnienia zmiany torów. Drugi dystans losowany będzie z uwzględnieniem zmiany torów.

Kategoria E1 i F2 jest rozgrywana wspólnie. Nie wyłącza się osobno kategorii F2.

Wszystkie dystanse na zawodach cyklu OZD będą rozegrane w kwartetach (nie dotyczy toru w Lubinie). Bieg sztafetowy – w grupach F2-E2 lat oraz D1-D2 lat (oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców), w przypadku, gdy nie ma zawodnika z danego rocznika wówczas sztafeta może zostać uzupełniona o młodszych zawodników (max 3os.)

Sztafety startują obowiązkowo w kaskach.

Sposób rozgrywania sztafet:

Start i meta znajdują się na środku prostej finiszowej. (np. tor 400m – linia start meta 1000m)  
Obowiązuje tor jazdy jak w biegu drużynowym i sprincie drużynowym.

Zmiana odbywa się na prostej finiszowej rozpoczynając od wyjścia z wirażu do wejścia w kolejny wiraż, strefa oznaczona pachołkami na zewnątrz i wewnątrz toru. Zmiana odbywa się poprzez dotknięcie się zawodników. Każda drużyna posiada oznaczenie w jednym kolorze. Ze względów bezpieczeństwa równocześnie może startować do 4 drużyn. **Drużyna, która ukończyła bieg niezwłocznie opuszcza tor rozgrzewkowy i śródtorze.**

W pierwszej edycji OZD zawodnicy będą losowani zgodnie z rankingiem wyników z sezonu 2021/2022 na poszczególnych dystansach, a w kolejnych edycjach zgodnie z rezultatami z sezonu 2022/2023.

Sztafety będą zestawiane na podstawie wyników zawodów finałowych OZD poprzedniego sezonu, a w kolejnych edycjach zgodnie z rankingiem z sezonu 2022/2023.

## 8. Ocena wyników

8.1. Zawodnicy zdobywają punkty za zajęte miejsca w wieloboju w swojej kategorii wiekowej wg zasady:

Miejsce	1	2	3	4	5 – 6	7 – 8	9 – 12	Suma
Punkty	9	7	5	4	3	2	1	39

Punkty ww. wysokości zdobywają również sztafety (do punktacji drużynowej klubowej).

8.2. Punktacja drużynowa jest prowadzona w relacji klubów i szkół. O kolejności drużyn klubowych i szkolnych – oddzielnie dziewcząt i chłopców- decydować będzie suma punktów zdobytych przez wszystkich członków drużyny w wielobojach i sztafetach.

8.3. W przypadku uzyskania przez 2 lub więcej drużyn tej samej liczby punktów o kolejności decydować będzie zdobycie większej liczby lepszych miejsc indywidualnie w wieloboju i w sztafetach łącznie.

## 9. Ocena końcowa wyników „Ogólnopolskie Zawody Dzieci”

1.1. Zwycięzcą OZD - zostaje zawodnik(czka), zdobywca największej liczby punktów w 3 z 5 rozgrywanych wielobojów. W przypadku uzyskania przez dwóch lub więcej zawodników tej samej liczby punktów o kolejności decyduje:

- zdobycie większej liczby lepszych miejsc we wszystkich wielobojach cyklu zawodów,
- większa liczba lepszych miejsc we wszystkich biegach indywidualnych,
- wyniki ostatnich zawodów (finałowych) – wyższa pozycja w wieloboju.

\* **dotyczy miejsc nagradzanych**

1.2. Generalną punktacją drużyn klubowych i szkolnych stanowi suma wszystkich punktów zdobytych w 5 imprezach we wszystkich kategoriach wiekowych – oddzielnie dziewczęta i chłopcy. W przypadku uzyskania przez dwie lub więcej drużyn tej samej liczby punktów o kolejności zadecyduje zdobycie większej liczby lepszych miejsc w wielobojach i w sztafetach we wszystkich zawodach rozegranych w ramach OZD

## 10. Nagrody

10.1. W poszczególnych zawodach (we wszystkich kategoriach wiekowych) – MEDALE LUB PUCHARY za miejsca I-III, dyplomy I-VI w wielobojach (indywidualnie), – w obowiązku organizatora.

10.2. Za punktacją generalną „OZD- I TY ZOSTANIESZ MISTRZEM”:

**Indywidualnie** (wszystkie kategorie wiekowe):

- miejsca I - III - medale lub puchary, dyplomy
- miejsca IV – VI - dyplomy

Medale za dystanse – w gestii organizatora.

**Drużynowo:**

- miejsca I – III - puchary, dyplomy
- miejsca IV – VIII - dyplomy

W zawodach finałowych oprócz nagród za daną edycję wręczane będą nagrody za klasyfikację generalną. Nagrody za klasyfikację generalną funduje PZŁS JEŚLI BĘDĄ ŚRODKI.