euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

COMPETICIONES DE SKI DE MONTAÑA

REGLAMENTO 2024

-EMF-

2021-2022 ISMF Arautegian oinarrituta

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS 7

2.- TIPOS DE COMPETICIONES (Copa, Campeonatos, Clubs, Federaciones, otras) 7

2.1 CAMPEONATOS de Euskadi y sus diferentes modalidades 7

2.1.1 Campeonato Individual. 8

2.1.2 Campeonato por Equipos. 8

2.1.3 Campeonato de Vertical. 8

2.1.4 Campeonato de Sprint. 8

2.1.5 Campeonato de Relevos 8

2.1.6 Campeonato de Clubs 9

2.1.7 Campeonato de Euskadi de federaciones Territoriales 10

2.2 COPA de Euskadi 10

2.2.1 Sistema de Puntuación de la Copa de Euskadi 10

2.2.2 Clasificación final de la Copa 11

2.2.3 Entrega de trofeos de la Copa de euskadi 11

2.3 Otras competiciones 11

2.4 Competiciones supra-autonómicas 11

3.- TIPOS DE CARRERAS (Especificaciones y desniveles) 12

3.1 Descripción general de los distintos tipos de competición 12

3.2 DESNIVELES y duración de los diferentes itinerarios 13

3.3 Reglamento específico del SPRINT 13

3.3.1 Descripción de la prueba 13

3.3.2 Diseño del recorrido 14

3.3.3 Gestión de la prueba 15

3.3.4 Toma de tiempos 15

3.3.5 Área de llegada 16

3.3.6 Procedimiento en cada Fase 16

3.3.7 En caso de MAL TIEMPO 16

3.3.8 Cronograma del Sprint 17

3.3.9 Infracciones y penalizaciones en el Sprint 20

3.3.10 Clasificación final en cada categoría del Sprint 21

3.4 Reglamento específico de RELEVOS 21

3.4.1 Categorías de las pruebas de Relevos y composición de los Equipos 22

3.4.2 Zonas de salida, llegada y cambio de relevo 22

3.4.3 Cronograma de la carrera de Relevos 22

4.-ORGANIZACIÓN 23

4.1 Cargos oficiales de la carrera,roles y responsabilidades 23

4.1.1 Delegada/o EMF 23

4.1.2 Presidenta/e del Comité de Carrera 24

4.1.3 Directora/r de la Prueba o Directora/r Técnico 24

4.1.4 El/la/las/los Arbitro/s de Itinerario 24

4.1.5 Árbitro de Salida Llegada 24

4.1.6 Árbitro de Inscripción y Clasificación 25

4.1.7 Otras funciones a cubrir por el personal de la Organización 25

4.2 Control de la competición: Comité de Carrera y Jurado de Competición 26

4.2.1 Funciones del Jurado de Competición 26

4.2.2 Grupo Consultor del Jurado 27

5.- LOS CONTROLES. Labores y responsabilidades que se les atribuyen 27

6.- REUNIÓN INFORMATIVA 28

7.- HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES (trazado, marcaje y zonas principales) 28

7.1 Preámbulo 28

7.2 Itinerario (original, alternativo y de emergencia) 29

7.2.1 Itinerarios Alternativos: 29

7.2.2 En caso de temperaturas muy bajas 29

7.2.3 Pasajes técnicos 29

7.2.4 Itinerarios según categorías, 29

7.3 Trazado y marcaje del itinerario 30

7.3.1 Señalización y balizamiento del itinerario 30

7.3.2 Traza, huellas y plataformas 30

7.3.3 Visibilidad de lacarrera 31

7.3.4 Vertical. Marcas de desnivel a meta 31

7.4 Áreas principales de la competición 31

7.4.1 Zona de Salida 31

7.4.2 Zona de Llegada 32

7.4.3 Zona de Cambio de Relevo 33

7.4.4 Controles de Transición o de Paso 33

7.4.5 Controles Orientativos 33

7.4.6 Control/es de Avituallamiento y cambio de esquís 33

8.- ANULACIÓN, APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN DE LA PRUEBA o RETRASO DE LA SALIDA 34

8.1 Anulación o Aplazamiento **34**

8.2 Retraso de la hora de salida **34**

8.3 Interrupción **35**

9.- PROCEDIMIENTO PARA DAR LA SALIDA **35**

10.- CATEGORÍAS **37**

10.1 Notas sobre la categoría U-14 **37**

10.2 Notas de competiciones por EQUIPOS **38**

11.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN **38**

11.1 Documentación (DNI, Licencia, Permiso Paterno, Certificado médico) **38**

12.- MATERIAL, EQUIPAMIENTO Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN **39**

12.1 Material y equipamiento personal **39**

12.2 Material facilitado por la Organización **44**

12.2.1 Dorsales 44

12.2.2 Chip 44

12.2.3 Otro material 44

12.3 Supervisión y control del material **45**

12.4 Comportamiento general de los corredores **45**

12.4.1 Salida falsa 45

12.4.2 Color de las banderas y el trazado 45

12.4.3 Seguir las instrucciones y las marcas 45

12.4.4 Adelantamiento 45

12.4.5 Atravesar las puertas o puntos de paso 46

12.4.6 Tramo a pie – esquís en la mochila (o con crampones) 46

12.4.7 Área de cambio 46

12.4.8 Pieles 47

12.4.9 Botas bloqueadas en los descensos 47

12.4.10 DVA 47

12.4.11 Auriculares 47

12.4.12 Tramo de cuerda fija -Kit de vía ferrata 47

12.4.13 Uso obligatorio de ropa 47

12.4.14 Socorro a otro participante 47

12.4.15 Respeto el medio ambiente 48

12.4.16 En carreras por equipos: 48

12.4.17 Llegada a Meta 48

12.4.18 Ceremonia de entrega de trofeos. 49

12.5 Ayuda externa, Punto Técnico de cambio de material y Avituallamiento **49**

12.6 Abandono de la prueba de una/n corredora/r o equipo **49**

12.7 Tiempo de paso por controles y "corte horario" **50**

13.- INFRACCIONES Y PENALIZACIONES **50**

13.1 Descalificación inmediata y posible sanción disciplinaria **55**

14.- CLASIFICACIÓNES: Publicación de Resultados, Ranquing, y Combinada **55**

14.1 Publicación de RESULTADOS y CLASIFICACIÓN **55**

14.2 RANQUING EMF **56**

14.3 COMBINADA **56**

15.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN **57**

15.1 Reclamaciones tras las clasificaciones **57**

15.2 Reclamación posterior a la competición **57**

16.- REGLAMENTO DISCIPLINARIO Y CONDUCTA ANTIDEPORTIVA ¡Error! Marcador no definido.

17.- SEGURIDAD **58**

17.1 Organización de la seguridad y rescate **58**

18.- DOPAJE **59**

19.- CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE **59**

19.1 PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PRUEBA **60**

19.1.1 El papel del organizador de la prueba 60

19.1.2 La Memoria técnica de la prueba 60

19.1.3 Descripción general de la prueba 60

19.2 LA ORGANIZACIÓN **61**

19.2.1 Buenas prácticas ambientales de la organización 61

19.2.2 Buenas prácticas ambientales de los acompañantes de corredoras/es 62

19.3REGLAMENTO DE LA/DEL CORREDORA/R **63**

19.3.1 Obligaciones de las/los corredoras/es con el respeto y cuidado del medio natural 63

19.3.2 Penalizaciones 63

19.4 FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA **63**

19.4.1 El papel del organizador de la prueba. Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba 63

19.4.2 El papel de las/los corredoras/es 64

19.5 GLOSARIO **64**

20.- ANEXOS **66**

ANEXO -1: Ejemplos de posiciones de SALIDA **67**

ANEXO -1b: Esquema de un área de salida **68**

ANEXO -2: Esquema de LLEGADA. 69

ANEXO -3: Perfil Sprint 70

ANEX0 -4: Diseño del recorrido del Sprint 71

ANEXO -5: Ejemplos de horario de Sprint (adaptarlo según el número de atletas) 72

ANEXO –6: Distribución de corredoras/es del SPRINT entre cada serie según el número de participantes en categoría SENIOR 74

ANEXO -7: Ejemplo esquemático de RELEVOS 77

ANEXO-8: Hoja de Reclamación 78

ANEXO -9: Esquema de un punto de avituallamiento y punto técnico de cambio de material (EJEMPLO) 80

ANEXO-10: DISEÑO DE UNA ESTACIÓN DE CONTROL DE DOPAJE (EJEMPLO) 81

1.-INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El **Esquí de Montaña** de competición es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por alta montaña invernal, requiriendo de las/los participantes la utilización de esquís para superar la mayor parte del itinerario y hacerlo respetuosamente con el medio ambiente.
Las competiciones de Esquí de Montaña tienen como objetivo:

- Reunir en competición a las/los mejores esquiadoras/es de montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- Promover el Esquí de Montaña entre las/los jóvenes.
- Mejorar el nivel deportivo de las/los esquiadoras/es de montaña y ayudar a la evolución del Esquí de Montaña de competición.
- Servir de referencia para la selección de las/los deportistas que puedan representar a la **EMF.**

2.- TIPOS DE COMPETICIONES (Copa,Campeonatos, Clubs, Federaciones, otras)

El Comité de Esquí de Montaña de Competición (CEMC en adelante) es el organismo técnico de la EMF responsable del desarrollo de los siguientes tipos de competiciones de esquí de montaña, con el visto bueno de la Junta Directiva de la EMF:

2.1.- CAMPEONATOS de Euskadi de Esquí de Montaña (en sus diferentes Modalidades)
2.2.- COPA de Euskadi de Esquí de Montaña
2.3.- Cualquier otra competición

De acuerdo con las condiciones establecidas por la EMF en el contrato con las organizaciones, éstas organizarán las diferentes pruebas de Esquí de Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1 CAMPEONATOS de Euskadi y sus diferentes modalidades

- Podrán realizarse 4 Campeonatos de Euskadi, siendo uno individual, otro por Equipos de dos corredores, otro de Sprint y otro de Vertical y su duración como prueba será de 1 día (o de 2 en la prueba por equipos, si se considera necesario). Se podrán añadir, en su caso, el Campeonato de Euskadi de Clubes, de FFTT y un Campeonato de Euskadi de Relevos...
- En los Campeonatos de Euskadi podrán participar las/los esquiadoras/es con licencia de las federaciones Vasca (EMF), Navarra (MEKNF) y los empadronados en Iparralde federados en la Fédération Française de Montagne et Escalade (FFME), y que cumplan el resto de los requisitos indicados en el apartado de “Inscripción para la Competición”.
- Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos las/los deportistas participantes, que dará lugar a los premios de la prueba y otra con las/los deportistas participantes con licencia de las federaciones Vasca (EMF), Navarra (MEKNF) y los empadronados en Iparralde federados en la Fédération Française de Montagne et Escalade

(FFME), que dará lugar al podio del Campeonato de Euskadi.

- Al finalizar el Campeonato de Euskadi se proclamará y se hará entrega de los trofeos y premios correspondientes a las/los campeonas/es, sub-campeonas/es y terceras/os clasificadas/os en cada categoría y subcategoría. En caso de un "ex-aequo", se repartirán los honores y premios equitativamente, quedando la/s siguiente/s posición/es en la clasificación vacía/s.

2.1.1 Campeonato Individual.

Cada competidora/r puntúa de forma individual, realizando el recorrido sin asistencia de ninguna otra persona.

2.1.2 Campeonato por Equipos.

El recorrido se realiza por equipos de 2 personas, pudiendo asistirse entre ellas/los de acuerdo con el presente reglamento.

2.1.3 Campeonato de Vertical.

Las/los corredoras/es corren individualmente realizando un único ascenso con esquís. Ninguna parte del recorrido se realiza a pie con esquís en la mochila. Podrá realizarse con salida en masa o individualmente cada cierto tiempo.

2.1.4 Campeonato de Sprint.

Podrán celebrarse:

- Un **Campeonato de Sprint Sénior** (en el que participan sólo deportistas de la categoría Sénior)
- Un **Campeonato de Sprint de categorías Juveniles**.

El Sprint consiste en una prueba muy corta pero variada: con ascenso, parte a pie (con los esquís sujetos a la mochila) y descenso. Se realizan varias series: Fase clasificatoria, cuartos de final, semifinales y final. Excepto la fase clasificatoria, que es de uno en uno, las demás fases son de 6 en 6 competidores.

2.1.5 Campeonato de Relevos

Podrán celebrarse:

- Un Campeonato de Relevos Sénior
- Un Campeonato de Relevos de categorías Juveniles.

El circuito de la carrera de relevos consiste en 2 subidas (la segunda con un tramo a pie) y 2 bajadas. Entre las dos subidas no suman más de 180 m de desnivel. Este circuito debe realizarlo cada miembro del equipo de relevos.

2.1.6 Campeonato de Clubs

Si la EMF lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato de Euskadi de Clubes" según los criterios siguientes:
El Campeonato de de Euskadi de Clubs es una competición **exclusiva** para equipos formados por miembros de Clubs afiliados a la EMF y MEKNF y que cumplan el resto de los requisitos indicados en el apartado de "Inscripción para la Competición".

Podrán celebrarse:

- Un **Campeonato de Clubs Sénior** (en el que participan sólo deportistas de la categoría Sénior, independientemente de su sexo)
    - Cada equipo sénior estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes, y será inscrito oficialmente por el Club con un mínimo de 24 horas antes de la celebración de la carrera.
- Un **Campeonato de Clubs Juveniles** (en el que participan sólo deportistas de las categorías U14, U16, U18, U20, independientemente de su sexo).
    - Cada equipo Juvenil estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes, y será inscrito oficialmente por el Club con un mínimo de 24 horas antes de la celebración de la carrera.

Inscripción de los equipos:

- A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la EMF, detallando: nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la EMF.
- El Club deberá hacer las inscripciones oficiales con un mínimo de 24 horas antes de la celebración de la carrera, rellenando el documento a tal efecto enviándolo al organizador y a la EMF.
- Cada Club sólo se podrá inscribir 1 equipo sénior y 1 equipo juvenil.

NOTA: Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

Forma de Puntuar en los Campeonatos de Clubs:

1. A cada uno de las/los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellas/los en su categoría y género. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta las/los deportistas inscritas/os en el Campeonato de Euskadi de Clubs Sénior o Juveniles, por lo que no se considerarán el resto de participantes.
2. Ejemplo: el deportista que entra en meta en primera posición de la categoría sénior masculina o sénior femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.
3. Sólo obtendrán puntos aquellas/los esquiadoras/es que formen parte de equipos oficiales.
4. La clasificación del Campeonato de Euskadi de Clubs Sénior o Juvenil se obtendrá de la suma de puntos de los 4 mejores deportistas (los que tienen menos puntos) de cada equipo por lo que el Club Campeón Sénior o Juvenil será **el que MENOS puntos obtenga**.

5. En caso de que el Campeonato sea de 2 días, el Club obtiene para el día 1º lo de los 4 mejores deportistas (los que tienen menos puntos), y para el 2º día lo de los 4 mejores deportistas de ese día (aunque sean diferentes en ambos días), siendo, en su caso, la suma de ambos días el resultado final para cada club.
6. En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga la/el deportista mejor clasificada/o, o las/los dos mejores o las/los tres mejores en caso de sucesivos empates.

2.1.7 Campeonato de Euskadi de Federaciones de los Territorios Históricos

Si la EMF lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba u otra un "Campeonato de Euskadi por FFTT (Federaciones Territoriales)"siguiendo exactamente los mismos criterios del campeonato de Clubes, solo que cambiando el término Club por FFTT.
Las/os componentes de los equipos que representarán a las FFTT serán deportistas con licencia EMF, MEKNF del año en curso y estén dentro de un equipo representando a su Federación Autonómica.

2.2 COPA de Euskadi (Euskal Herria)

- El número de pruebas será como mínimo de tres, cada una de las cuales se celebrará en un único día, y será de alguna de las modalidades vistas en el apartado anterior.
- Podrán participar en la Copa de Euskal Herria las/los esquiadoras/es que cumplan con los requisitos indicados en el apartado de "Inscripción para la Competición".

2.2.1 Sistema de Puntuación de la Copa de Euskadi (Euskal Herria)

a) Para la Copa de Euskadi, en cada prueba (por Equipos, Individual, Vertical o Sprint) a las/los primeras/os de cada categoría, subcategoría se les concederán los siguientes puntos:

Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos
1	100	**11**	45 (-3)	**21**	30 (-1)	**31**	20 (-1)	**41**	10 (-1)
2	90 (-10)	**12**	43 (-2)	**22**	29 (-1)	**32**	19 (-1)	**42**	9 (-1)
3	81 (-9)	**13**	41 (-2)	**23**	28 (-1)	**33**	18 (-1)	**43**	8 (-1)
4	73 (-8)	**14**	39 (-2)	**24**	27 (-1)	**34**	17 (-1)	**44**	7 (-1)
5	66 (-7)	**15**	37 (-2)	**25**	26 (-1)	**35**	16 (-1)	**45**	6 (-1)
6	60 (-6)	**16**	35 (-2)	**26**	25 (-1)	**36**	15 (-1)	**46**	5 (-1)
7	57 (-3)	**17**	34 (-1)	**27**	24 (-1)	**37**	14 (-1)	**47**	4 (-1)

8	54 (-3)	**18**	33 (-1)	**28**	23 (-1)	**38**	13 (-1)	**48**	3 (-1)
9	51 (-3)	**19**	32 (-1)	**29**	22 (-1)	**39**	12 (-1)	**49**	2 (-1)
10	48 (-3)	**20**	31 (-1)	**30**	21 (-1)	**40**	11 (-1)	**50**	1 (-1)

A las/los restantes se les dará 1 punto.

- En caso de un "ex-aequo", se repartirán los puntos equitativamente, quedando la/s siguiente/s posición/es en la clasificación vacía/s.

EJEMPLO: Si las/los 2 primeras/os corredoras/es llegan a la vez, se repartiran sus puntos entre las/los dos: (100+90) /2= 95 puntos cada una/o.

b) Las pruebas de RELEVOS NO puntúan para la Copa:

2.2.2 Clasificación final de la Copa

- La clasificación final de la Copa será individual. (Sumando los puntos que cada participante haya obtenido, en su categoría/subcategoría, en cada una de las pruebas pertenecientes a la Copa de Euskadi), estableciéndose la clasificación final de cada categoría en función del resultado global de puntos obtenido por los competidores tras finalizar la Copa.
- Los puntos obtenidos por cada competidora/r no son acumulables para distintas categorías.
- Los puntos obtenidos después de cada competición se agregarán de la siguiente forma:
  - Si se han celebrado 8 competiciones, se contará un máximo de 7 mejores resultados.
  - Si se han celebrado 7 competiciones, se contará un máximo de 6 mejores resultados.
  - Si se han celebrado 6 competiciones, se contará un máximo de 5 mejores resultados.
  - Si se han celebrado 5 competiciones, se contará un máximo de 4 mejores resultados.
  - Si se han celebrado 4 o 3 competiciones, se contabilizarán todos los resultados (siempre y cuando no se realicen en más de dos fines de semana, en cuyo caso se contabilizarán los 3 mejores resultados).
- Si existiera un empate en la clasificación final de la Copa, se tendrán en cuenta los siguientes criterios para la clasificación final:
  1. El número de veces que se ha clasificado en 1ªº, 2ªº, 3ªº,…., posición.
  2. La mejor clasificación obtenida en la prueba con mayor número de participantes en su categoría.
  3. Si el empate subsiste, se considerarán clasificadas/os en la misma posición; la siguiente posición en la clasificación quedara desierta en este caso. Los premios serán ex-aequo.

2.2.3 Entrega de trofeos de la Copa de Euskadi (Euskl Herria)

Al finalizar la Copa de Euskadi (Euskal Herria) y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a las/los campeones, subcampeones y terceras/os clasificadas/os en las distintas categorías y subcategorías.

2.3 Otras competiciones

El **CEMC** podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite: Travesía Popular, Ralis Esquí, Nocturnas, etc…

En el caso que una nueva prueba no esté contemplada en este reglamento y sí en el reglamento de Competición de Esquí de Montaña del I.S.M.F. se utilizará este reglamento para regularla.

2.4 Competiciones supra-autonómicas

De acuerdo a la normativa vigente en cada momento, la federación vasca de montaña, se reserva el derecho de organizar cualquier competición supra-autonómica.

3.- TIPOS DE CARRERAS (Especificaciones y desniveles)

3.1 Descripción general de los distintos tipos de competición:

Modalidad	Descripción
Vertical	Un único ascenso con esquís. Ninguna parte del recorrido se realiza a pie, con esquís en la mochila. Es posible un itinerario fuera de pista, pero sólo con una traza protegida con una anchura mínima de 2 metros. El área de meta (tras pasar la línea de llegada) debe ser totalmente plana o en una ligerísima bajada, y anchura mínima de 6 m
Individual	Mínimo de 3 ascensos y 3 descensos. **NOTA**: En categorías U-14, U-16 y U-18 la prueba individual tendrá al menos 2 ascensos y 2 descensos La subida más larga menor al 50% del desnivel positivo total. Del recorrido total (subidas + bajadas) debe cumplirse: - Más del 85% sobre los esquís. - Menos del 5% de desnivel a pie (traza a pie, sin nieve, bosque,…) - Menos del 10% de desnivel en secciones técnicas con esquís en la mochila (aristas, corredores,…)
Equipos (de2 componentes)	
Relevos	2 ascensos y descensos diferentes, con un tramo a pie en el segundo ascenso. Cada miembro del equipo realiza una vuelta individualmente. Pero **sólo puede correrlo una vez** (Ej.: Si un U20 participa en un equipo senior, no podrá participar en otro equipo U20) Hay un tiempo previo para reconocer el recorrido. El itinerario es el mismo para todas/os los corredoras/es.
Sprint	Prueba corta y variada: con ascensos, parte a pie (con los esquís sujetos a la mochila) y descenso. Se realizan varias series: Fase clasificatoria, cuartos de final, semifinales y final. La fase clasificatoria es de uno en uno. Las demás fases son de 6 en 6 competidoras/es. (con un tiempo previo para reconocer el recorrido)

NOTA: En cualquier modalidad, y sobre todo por razones de seguridad, puede planificarse una transición para entrar a meta con pieles.

3.2 DESNIVELES y duración de los diferentes itinerarios:

Categoría	Edad	Equipos	Individual	Vertical	Sprint
Sénior M (SM)	>21	2.100 m a 2.600 m 3h máx. el primero	1.600 m a 1.900 m de 1,5 a 2h	500 m a 700 m	Max.80 m De 3'a 3'30"
Sénior F (SF)	>21	1.800 m a 2300 m 3h máx. la primera	1.300 m a 1.600 m De 1,5 a 2h	500 m a 700 m	Max.60 m de 3'a 4'
U20 M	19 y20	1.800 m a 2300 m 3h máx. el primero	1.300 m a 1.600 m De 1,5 a 2 h	500 m a 700 m	Max.60 m de 3'a 4'
U20 F	19 y 20	1.000 m a 1.400 m 2 h máx. la primera	900 m a 1.200 m de 1,5 a 2 h	400 m a 500 m	60 m de 4' a 4'30''
U18 M y F	17 y 18	1.000 m a 1.400 m 2 h máx. el primera/o	800 m a 1000 m De 1,5a 2 h	400 m a 500 m	60 m de 4' a 4'30''
U16 M y F	15 y 16	900 m a 1.200 m 2 h máx. el primera/o	500 m a 900 m De 1,5 a 2 h	200 m a 450 m	60 m de 4' a 4'30''
U14 M y F	13 y 14	No contemplado	300 m a 500 m de 1 h a 1,5 h	200 m a 400 m	60 mde 4' a 5'
U12 M y F	11 y 12	No contemplado	300 m a 500 m de 1 h a 1,5 h	200 m a 400 m	60 mde 4' a 5'

La categoría Senior incluirá las siguientes **SUBCATEGORIAS**:

U23 = Promesas: 21, 22 y 23 años
Master 40 = 40 a 44 años
Master 50 = 50 a 59 años
Master 60 = 60 o más años

El Comité de Competición podría aprobar una diferencia de desnivel con hasta un margen de +/- 20%.

3.3 Reglamento específico del SPRINT

Ver Anexos:

- Anexo 3: Perfil y altimetría del Sprint
- Anexo 4: Diseño del recorrido del Sprint
- Anexo 5: Ejemplo de cronograma de Sprint
- Anexo 6: Distribución de los corredores entre cada serie

3.3.1 Descripción de la prueba

El Sprint es una prueba que se caracteriza por realizarse en varias series o mangas eliminatorias: fase clasificatoria, cuartos de final, semifinales y finales.

El recorrido se compone de 4 tramos diferenciados:

1. Tramo de subida, a realizar con pieles y con zetas de conversión.
2. Tramo con fuerte pendiente realizado a pie y con los esquís en la mochila. De 20 a 30 metros de desnivel.
3. Tramo de subida, a realizar con pieles de aproximadamente 10 m de desnivel para c at e go r í a s : U 14 , U 16 , U 18 , U 20 y Sé n i or Fem enin o , y de hasta 30 m de desnivel para Sénior Masculino.
4. Tramo de bajada hasta meta, que estará situada cerca de la salida.

Todo el recorrido se calcula para tener una duración bastante corta

- El circuito se monta en forma de bucle: con la línea de meta muy cerca de la línea de salida.
- Se recomienda encarecidamente que el 100% sea visible desde algún punto, recomendablemente cerca del área de salida/llegada.
- La fase de clasificación se realiza de uno a uno. Las demás fases son de 6 en 6 competidores a la vez.

3.3.2 Diseño del recorrido

Zona de salida:

- Suficientemente ancha para permitir el recorrido de 6 atletas en paralelo, empezando plana y aumentando la pendiente progresivamente.
- Se recomienda disponer de 7 calles (una reservada para la fase clasificatoria y las otras 6 para las fases finales). Marcadas en los primeros 10 m de recorrido y con una anchura mínima de 1,2 m
- Se recomienda la instalación de una zona cálida (tienda de campaña) con al menos 6 sillas para el uso de los atletas antes de pasar a las líneas de salida.
- Se llama a las/los competidoras/es (a la zona caliente, si existe) de diez a cinco minutos antes de la salida.
- Debe disponerse una línea de salida, y un metro detrás otra de pre-salida para las/los 6 siguientes, que avanzarán a la de salida cuando se les indique "**en sus marcas**".
- Se precisa un punto de evaluación in situ, y en caso necesario, con control de vídeo, para ayudar al Presidente del Jurado a tomar decisiones.
- Para las fases eliminatorias, el locutor llamará a las/los atletas uno por uno, con una presentación del corredor.

1º Tramo: con esquís. De 30 a 60 m de desnivel:

- Después de la salida, con unos 200 m de pendiente moderada.
- La traza va ganando pendiente progresivamente, pero debe ser fácilmente remontable, no demasiado empinada.
- Esta parte debe ser bastante ancha para permitir a los corredores adelantarse fácilmente.
- No deben marcarse las diagonales demasiado abiertas respecto a la transversal de la pendiente. Si tal situación se encuentra de forma natural en el terreno, debe modificarse el trazado para crear una pendiente más regular.

- El circuito debe tener una figura de “8” diseñado con rombos paraqué los corredores puedan elegir la ruta más ventajosa.

2º Tramo: a pie. De 20 a 30 m de desnivel:

- Esta parte debe tener al menos 3 huellas paralelas.

- Se sube con los esquís sujetos a la mochila.

3º Tramo: con esquís. Pudiendo tener una altura máxima de 30 m para Sénior Masculinos, Sénior Femeninos y/o U20 masculinos, y un máximo de 10 m para el resto de las categorías.

- Según las condiciones del terreno y de acuerdo con el Comité de Carrera podrían variarse algo estos desniveles o unificarse para todas las categorías en una sola plataforma con un desnivel intermedio.

4º Tramo: El descenso a meta

- La pista deberá ser ancha y con una superficie uniforme.
- El descenso se tiene que equipar con giros para su guiado. Se permite el uso de banderas azules y rojas (como las usadas para slalom gigante) u otros elementos seguros y visibles.
- La/el corredora/r debe pasar a través de cada una de las puertas, si no, será penalizada/o.

5º Tramo: La Meta

- La pista debe acabar en un área plana o con ligera subida, de modo que las/los competidoras/es deberán usar la técnica "patinador" hasta la línea de llegada.
- Si la llegada es en paso patinador, en los últimos 10 metros deberán marcarse un mínimo de dos carriles con una anchura de unos 3 m cada uno (para permitir el paso patinador). Y deberá marcarse con línea discontinua la entrada de esos pasillos.
- Durante esta parte de la carrera, cada corredora/or debe mantenerse en un carril. Las/os atletas pueden cambiar de carril para adelantar, pero sólo si no interfieren con la/el atleta que ya usa ese carril.

Áreas de cambio:

- Las áreas de cambio serán anchas y acondicionadas para permitir a las/los 6 competidores hacer los cambios con facilidad.
- Todos los puntos de control deben estar cerrados con redes, cuerdas o banderas y deben tener una salida de unos 2 metros. Dentro sólo pueden permanecer las/los competidoras/es y las/los controladoras/es. (Mínimo de 2 controladoras/es por punto de control).
- Las/os corredoras/es no deben salir del área de cambio hasta haber terminado las maniobras requeridas, pieles dentro del mono no visibles, esquís atados a la mochila, etc…

3.3.3 Gestión de la prueba

- Se deberá disponer de una carpa climatizada con asientos, cerca de la zona de salida.
- Todo el circuito debe estar totalmente cerrado,
- Sólo las/los corredoras/es en competición y la prensa acreditada pueden acceder a la zona de carrera (aparte de las/los miembros de la organización y del jurado).
- Deben marcarse en el suelo las líneas de salida y de llegada.
- Debe crearse una vía de acceso para las/los competidoras/es desde el área de llegada al de salida.

3.3.4 Toma de tiempos

- Sólo es necesario tomar tiempos en la fase de clasificación. No es necesario en cuartos de final, semifinales, y finales. En dicha fase clasificatoria, la organización debe anotar también la hora de llegada de las/los corredores para tener un documento adicional en caso de problemas técnicos.
- Debe hacerse con célula fotoeléctrica y/o chip electrónico.
- Deben tomarse tiempos a la centésima de segundo.
- Debe disponerse en la salida de un tablero digital o un sistema de luces de dos colores,para

dar la salida en la fase de clasificatorias.

- La vía usada para las clasificatorias estará equipada con una puerta de salida.
- Durante la sesión de calentamiento el jurado puede chequear el vídeo de salida.

3.3.5 Área de llegada

- Los horarios y la composición de cada manga debe representarse en una pizarra de 2 x 2 o en una pizarra electrónica.
- Es obligatorio disponer de un sistema de megafonía adecuado para poder dar información alrededor del área de salida.

3.3.6 Procedimiento en cada Fase

Fase de Reconocimiento:

- Con el fin de preservar la calidad de la traza, las/los corredoras/es no pueden usar la traza de descenso para calentar. Durante la fase de reconocimiento y calentamiento, la organización colocará palos de slalom o redes a unos 2 metros de las "puertas" de descenso, para que las/los corredoras/es no invadan los giros de descenso.

Fase clasificatoria:

- Todos los corredores realizarán la fase clasificatoria. En esta fase habrá toma de tiempos.
- A ser posible, las/los corredoras/es de cada categoría saldrán en orden inverso a un ranking establecido para tal efecto. Este ranking podrá establecerse a partir de los resultados de una carrera anterior si es de vertical, o la del último Campeonato de Euskadi de vertical. Las/os corredoras/es que no están en el ranking, saldrán antes de los que están en el ranking. A partir de la temporada 2015 se intentará desarrollar un ranking de Sprint.
- Durante la fase clasificatoria sale una/un única corredora/or cada 20 segundos.
- Entre el final de la fase clasificatoria y el principio de la fase de cuartos de final, se dejarán 15 minutos de descanso.
- Si una/n corredora/r llega tarde a tomar su salida, cuenta como si hubiese salido a su hora prevista.

Fases finales (cuartos de final, semifinales y finales):

- A partir de los cuartos de final en adelante, cada serie se compone de 6 corredoras/es.
- La/el corredora/r con el mejor tiempo de la fase clasificatoria, elije un carril de salida. Luego elije el 2ªº clasificada/o, luego el 3ªº, etc. Si se toman tiempos en las fases eliminatorias, eligen carril de salida según el tiempo realizado en la eliminatoria anterior.
- Los 6 carriles estarán marcados los primeros 20 metros del recorrido, debiendo permanecer las/los competidoras/es en ellos hasta salir del área designada.
- En caso de salida falsa, las/los corredoras/es no son paradas/os. Se aplicará la penalización (sólo en el caso de que se siga el procedimiento correcto de dar la salida y que se disponga de cámara de vídeo, o que sea muy evidente). Sólo se penaliza a la/al primera/o que hace la salida falsa.
- Las distintas series finales comenzarán consecutivamente cada 5 minutos, excepto entre ½ finales y finales, que se dejarán 15 minutos.
- Si una/n corredora/r llega tarde a tomar su salida, cuenta como si hubiese salido a su hora prevista.

3.3.7 En caso de MAL TIEMPO

Para el sprint, en caso de condiciones meteorológicas adversas, el jurado, para hacer más corta y segura la competición, puede tomar la decisión de ir directamente a la final después del tiempo de calificaciones con las/los 6 mejores clasificadas/os. El jurado debe tomar esta

decisión antes de comenzar la competición y comunicar a los entrenadores y atletas, excepto en el caso de razones repentinas que puedan sugerir tomar esta decisión más adelante.

3.3.8 Cronograma del Sprint

Se realizará la carrera de las categorías menores enteramente antes de la participación de las categorías sénior.

NOTAS IMPORTANTES:

- El Comité de Carrera puede decidir intercambiar el orden, compitiendo primero los Sénior y luego los Juveniles, por razones de seguridad (por ejemplo, si entienden que la nieve estará en mejores condiciones para los menores más tarde).
- En todo caso se podrá intercambiar el orden de las categorías para permitir un mayor tiempo de recuperación, con un mínimo de 15 minutos para cualquier corredora/r.

Cronograma para las categorías de menores: (ver anexo de ejemplo)

- Para su reconocimiento, el recorrido estará abierto durante 15 minutos a las categorías Juveniles (permitiéndose el acceso a sus entrenadoras/es), y se cerrará 10 minutos antes del comienzo de las respectivas fases clasificatorias.

- En las categorías **U14 o U16, con un mínimo de 8 competidores**, se realizarán semifinales haciendo dos mangas de semifinales cuando haya entre 8 y 12 participantes y tres semifinales cuando haya entre 13 y 18 participantes, siendo el mínimo de 4 corredoras/es por semifinal.
  En el caso de dos semifinales, pasarán a la final las/los tres mejores de cada una y en el caso de tres semifinales, pasarán a la final las/los dos mejores de cada una.

- En las categorías **U18 o U20, con un mínimo de 12 competidoras/es**, las/los 12 mejores pasan a realizar 2 mangas de semifinales (Son 6 competidor as/es en cada una de las 2 mangas de semifinal). Luego pasarán l as/los 3 mejores de cada semifinal a la final.

Fase clasificatoria: Se informará del orden y de la hora de salida (anteponiendo las categorías que tengan que hacer semifinales) no pudiendo ser luego modificadas:

1. U14 Femenina
2. U14 Masculino
3. U16 Femenina
4. U16 Masculino
5. U18 Femenina
6. U18 Masculina
7. U20 Femenina
8. U20 Masculino

NOTA: Durante la fase clasificatoria, habrá un descanso de 2 minutos entre cada categoría.

Fases Finales: el orden de las Finales será:

1. Final U14 Femenina
2. Final U14 Masculino
3. Final U16 Femenina

4. Final U16 Masculino
5. Final U18 Femenina
6. Final U18 Masculina
7. Final U20 Femenina
8. Final U20 Masculino

NOTA: En el sprint, en las rondas finales de las categorías juveniles (U14, U16, U18, U20), en ausencia de suficientes deportistas como para completar una ronda (6 corredores), el Jurado de Competición valorará la posibilidad de que en una misma serie participen deportistas de dos categorías o más, respetando el resultado final para cada una de las categorías participantes.

- La entrega de trofeos de las categorías juveniles se llevará a cabo como máximo 10 minutos después de la publicación de resultados de la última de sus finales (El Comité de Carrera podría acordar entregarlos al final de la competición, junto con los de los Sénior).

Apertura del circuito para ser supervisado por las categorías Sénior:

- Para su reconocimiento, el recorrido estará abierto durante 15 minutos a las/los Sénior, inmediatamente después de la llegada de la/l última/o Juvenil de la última Final, y se cerrará 10 minutos antes del comienzo de las clasificatorias de las/los Sénior.

- Con el fin de preservar la calidad de la traza, las/los corredoras/es no pueden usar la traza de descenso para calentar. Durante la fase de reconocimiento y calentamiento, la organización colocará palos de slalom o redes a unos 2 metros de las "puertas" de descenso, para que las/los corredoras/es no invadan los giros de descenso.

Cronograma para las categorías Sénior

En la categoría Senior:

- Si hay **menos de 12 competidoras/es**, no se realizan semifinales y las/los 6 mejores pasan directamente a finales.
- Si hay **de 12 a 23 competidoras/es**, se clasifican las/los 12 mejores, que pasarán a **semifinales** (Son 6 competidoras/es en cada una de las 2 mangas de semifinal).
- Si hay **de 24 a 29 competidoras/es**, se clasifican las/los 24 mejores, que pasarán a realizar **4 mangas de cuartos de final** (Son 6 competidoras/es en cada una de las 4 mangas de cuartos de final. Y de cada manga se cogen 3 para las semifinales).
- Si hay **al menos 30 competidoras/es**, se clasifican las/los 30 mejores, que pasarán a realizar **5 mangas de cuartos de final** (Son 6 competidoras/es en cada una de las 5 mangas de cuartos de final).
- Si hay 30 o menos sénior femeninas y hay más de 30 masculinos: se invierte el orden en las clasificatorias y empiezan primero los hombres, para aumentar el tiempo de descanso antes de los ¼ de final. En todo caso se podrá intercambiar el orden de las categorías para permitir un mayor tiempo de recuperación, con un mínimo de 15 minutos para cualquier corredor.

Fase clasificatoria: Se informará del orden y de la hora de salida (anteponiéndo las categorías que tengan que hacer cuartos de final y/o semifinales) no pudiendo ser luego modificadas:

1. Sénior Femeninas
2. Sénior Masculinos

Habrá un descanso de 2 minutos entre cada categoría.

Fases Finales: (ver **ANEXO:** "Distribución de los corredores entre cada serie")

Cuartos de final: Por cada categoría son 4 o 5 mangas de cuartos de final de 6 competidoras/es cada una (24 o 30 corredoras/es), que harán una salida en línea, deberá disponerse de "photo finish" o un vídeo de control.

- Si hay de 24 a 29 corredoras/es: Pasan a cuartos de final los 24 corredoras/es con mejores tiempos, distribuidos en las siguientes 4 mangas de cuartos de final:

Q1	
1	
8	
9	
16	
17	
24	

Q2	
4	
5	
12	
13	
19	
22	

Q3	
2	
7	
10	
15	
18	
23	

Q4	
3	
6	
11	
14	
20	
21	

Pasando las/los 3 mejores de los cuartos 1 y 2 a la semifinal 1, Y las/los 3 mejores de los cuartos 3 y 4 a la semifinal 2

- Si hay al menos 30 corredoras/es: Pasan a cuartos de final las/los 30 corredoras/es con mejores tiempos, distribuidos en las siguientes 5 mangas de cuartos de final:

V1	
1	
10	
11	
20	
21	
30	

V2	
4	
7	
14	
17	
24	
27	

V3	
5	
6	
15	
16	
25	
26	

V4	
2	
9	
12	
19	
22	
29	

V5	
3	
8	
13	
18	
23	
28	

- De ellas/los pasarán 12 a semifinales: las/los 2 mejores competidoras/es de cada serie y las/los 2 corredoras/es repescados

- Pasando a semifinales con el siguiente orden:
  - Semifinal-1 = 2 de V1 + 2 de V2 + el 2º de V3 + la/el mejor tercera/r clasificada/o.
  - Semifinal-2 = 2 de V4 + 2 de V5+ el 1º de V3+ la/el 2ªºmejor tercera/r clasificada/o.

S1		S2	
1º V1		1º V4	
2º V1		2º V4	
1º V2		1º V5	
2º V2		2º V5	
2º V3		1º V3	
1º Repescado		2º Repescado	

- Designación de las/los **corredoras/es repescados**: (si hay 30 y más atletas en la salida) serán las/los dos con mejores tiempos de las eliminatorias de cuartos de final entre las/los corredoras/es que no calificaron para las semifinales.
- Esto significa que las/los dos pueden ser de la misma manga de Cuartos de final (si se toman tiempos en las fases eliminatorias).
- Si el cronometraje no puede tomar los tiempos exactos durante las eliminatorias: las/los 2 corredoras/es repescados serán las/los dos terceras/os puestos con mejores tiempos en la clasificatoria.

Semifinales: De cada categoría son 2 mangas de semifinales de 6 competidoras/es cada una (12 corredoras/es).

- Si hay menos de 24 Sénior (masculino o femenino), se saltan los cuartos de final y las/los 12 mejores corredoras/es se clasifican directamente para las semifinales, distribuyéndose, en este caso, de la siguiente forma las 2 mangas de semifinales:

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

- En general, el orden de realización será:
  1. Semifinal A Femenina
  2. Semifinal B Femenina
  3. Semifinal A Masculina
  4. Semifinal B Masculina
- Pasando a Finales los 3 mejores competidores de cada semifinal.

Finales: por cada categoría hay 1 Final de 6 corredores

- El orden de realización será:
  1. Final Sénior Femenina
  2. Final Sénior Masculina

3.3.9 Infracciones y penalizaciones en el Sprint

En la fase Clasificatoria (que tiene toma de tiempos) se aplican las penalizaciones previstas en este reglamento.

En las Fases Finales, donde no hay toma de tiempos, se aplican los siguientes criterios:

- En los cuartos de final, semifinales y finales, en caso de infracción la/el atleta será clasificada/o al final de su serie, excepto si es directamente una descalificación. Ver apartado de "Penalizaciones"
- Si 2 o más corredoras/es de la misma serie tienen penalización, se ordenarán según su tiempo de la fase clasificatoria.
- En ningún momento del Sprint habrá posibilidad de reclamaciones. Cualquier infracción observada por una/n controladora/r oficial dará lugar a la correspondiente sanción, según los dos puntos anteriores. Cualquier protesta será rechazada.
- Si no se pueden publicar los resultados en 5 minutos después de acabada una serie, no se aplicarán penalizaciones en esa serie.

3.3.10 Clasificación final en cada categoría del Sprint

Obtención de puntos para cada categoría y sub categoría:

- 1ªº a 6ªº lugar: se toman del resultado de la Final.
- 7ªº al 12ªº lugar: se toman del resto de semifinalistas no clasificadas/os para finales. Ordenadas/os por puesto en las semifinales (si no se ha podido tomar tiempos en la fase de semifinales) y luego por tiempo en las clasificatorias.
- 13ªº a 30ªº lugar: se toman del resto de cuartos de final no clasificadas/os para semifinales. Ordenadas/os por puesto en las semifinales (si no se ha podido tomar tiempos en la fase de semifinales) y luego por tiempo en las clasificatorias.
- 31ªº y siguientes: según el tiempo de la fase clasificatoria.
- La clasificación de las subcategorías se obtienen directamente de esta clasificación Final, teniendo en cuenta sólo a las distintas subcategorías.
- Los puntos/copa se asignan a partir de esta Clasificación Final.

3.4 Reglamento específico de RELEVOS

En la prueba de relevos habrá un solo itinerario "A" para todas/os las/los participantes, que seguirá el siguiente esquema de 150 a 180 m. de desnivel total, con una duración máxima de 15 minutos por manga, con una duración total máxima de 1 hora, tanto para los relevos Sénior, como para los Relevos de Jóvenes.

- El circuito tendrá 2 subidas y 2 bajadas. Y un tramo a pie con los esquís en la mochila en la 2ª subida.
- Por razones de seguridad el relevo incluirá una pequeña subida pocos metros antes del cambio (haciendo el traspaso del relevo con pieles), pero la llegada del último atleta del relevo se hará con paso patinador directo a la meta.
- Dispondrá de una zona de salida, llegada y cambio del relevo.

3.4.1 Categorías de las pruebas de Relevos y composición de los Equipos

NOTA: Cada competidora/r sólo puede correr el itinerario una vez.

Equipo de Relevos Sénior

- Un equipo de Relevos Sénior estará formado por deportistas de la categoría Sénior, independientemente de su sexo.
- También pueden participar U18 y U20 (como si fuesen sénior), no pudiendo participar, en este caso, en otros relevos juveniles. (Ej.: Si un U 20 participa en un equipo sénior, no podrá participar en otro equipo juvenil)
- El equipo de Relevos Sénior estará formado por 3 deportistas (al menos 1 de ellos femenino, que saldrá en primer lugar) siendo el orden de las mangas:
    1. Sénior Femenino
    2. Sénior
    3. Sénior

Equipo de Relevos Juveniles

- Un equipo de relevos Juvenil sólo puede estar formado por deportistas de las categorías U14, U16, U18, U20, independientemente de su sexo.
- El equipo estará formado por 3 deportistas saliendo en el siguiente orden:
    1. Un U14 o U16 (Masculino o Femenino)
    2. Un U16 o U18 (Masculino o femenino)
    3. Un U18 o U20 (Masculino o femenino)

  Siendo, al menos uno de los componentes femenino.

3.4.2 Zonas de salida, llegada y cambio de relevo

- Hay que delimitar un área para el cambio del relevo de una longitud mínima de 15 metros, que esté marcada en el suelo con una línea roja en la entrada y una línea azul a la salida y con cinta en los laterales.
- En esta zona sólo pueden estar las/los competidoras/es que tienen que relevarse en dicho turno y en su caso, las/los jueces de la competición que supervisarán los relevos.
- Dentro de esta zona se tiene que producir el cambio del relevo de los equipos participantes.
- El relevo se produce cuando la/el competidora/r que llega a dicha zona encuentra su correspondiente relevista esperándole, y le toca con la mano cualquier parte del cuerpo.
- Si la entrega no se produce de esta forma (mano con cuerpo), el relevo no se considera realizado y el equipo tendrá una penalización (ver apartado de “Penalizaciones”)
- Ver Anexo con un ejemplo de un posible esquema de esta área.
- La línea de meta podría coincidir con la de entrada de la zona de relevos o ser una traza aparte que deberá seguir el último relevista para entrar en meta.

3.4.3 Cronograma de la carrera de Relevos

1. Tiempo de reconocimiento para equipos Juveniles (20 min)
2. Relevos Juvenil
3. Tiempo de reconocimiento para equipos Sénior (20min)
4. Relevos Sénior
5. Entrega de trofeos

IMPORTANTE: El Comité de Carrera puede decidir intercambiar el orden, compitiendo primero

los Sénior y luego los Juveniles, por razones de seguridad (por ejemplo, si entienden que la nieve estará en mejores condiciones para los juveniles más tarde)

4.-ORGANIZACIÓN

El Comité de Esquí de Montaña y de Competición (a partir de ahora CEMC), integrado en la estructura de la **EMF**, es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con el esquí de montaña a nivel estatal. Está compuesto por la/el Directora/r Técnico de la EMF, la/el Directora/r del área de Esquí de Montaña de la EMF, una/n árbitro, una/n corredora/r y una/n técnico, todas/os elegidos por la EMF.

- El CEMC tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Esquí de Montaña en el ámbito estatal, organizadas u otorgadas por la EMF.
- El CEMC es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de las Federaciones Autonómicas, Clubes de Montaña, Instituciones y Empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea estatal.
- Todas las competiciones oficiales estatales se organizarán según la aplicación de este reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el CEMC a través del Comité de Carrera.
- En competiciones oficiales estatales que al mismo tiempo sean competiciones internacionales de la ISMF, prevaldrá el reglamento ISMF en esos puntos en que ambos reglamentos sean contradictorios o incompatibles.
- En **circunstancias excepcionales**, y por motivos debidamente justificados, el **CEMC** podrá aprobar itinerarios con desniveles inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

4.1 Cargos oficiales de la carrera, roles y responsabilidades

4.1.1 Delegada/o EMF

Forma parte del Comité de Carrera, debe estar presente en todas las reuniones, sesiones de competición y presentar un informe detallado al **CEMC**. Es la/el responsable de la coordinación con los organizadores, la/el directora/r técnico y las/los árbitros designadas/os en cuanto a la gestión general del evento, tanto antes como durante dicho evento. Debe poseer la licencia federativa habilitada del año en curso.

- Supervisa todo lo que hace referencia a la organización:
  - Alojamiento, si fuese el caso.
  - La reunión informativa.
  - Pizarra informativa.
  - Rueda de prensa.
  - Ceremonias de apertura, entrega de trofeos y clausura.
  - Supervisa el cumplimiento del contrato firmado por la organización.
- Control de dopaje.
- Informa y asesora al Presidente del Comité.
- Hacer el seguimiento de las inscripciones a través de la plataforma, coordinar con el servicio de cronometraje, supervisar entrega de dorsales y chips.
- Garantizar, en la medida de lo posible, la disponibilidad de clasificaciones provisionales, de las clasificaciones definitivas y que su destino puntual sea el reparto de premios.
- Supervisará el cumplimiento del protocolo medioambiental.

4.1.2 Presidente del Comité de Carrera

Es la máxima autoridad en cuanto a la parte deportiva durante la competición. Sus funciones son:

- Debe estar en posesión de la titulación expedida por la EMF como árbitro de esquí de montaña y de la licencia federativa habilitada del año en curso.
- Presidir el Comité de Carrera
- Homologar la competición conjuntamente con las/los supervisoras/es de itinerario y organización.
- Modificar el itinerario según las condiciones del mismo con el fin de mejorar la seguridad de los participantes, de acuerdo con los informes de las/los supervisoras/es.
- Supervisar el contenido de la reunión informativa de la competición.
- Asistir a la reunión informativa de la competición.
- Interrumpir o suspender la competición de acuerdo con las previsiones o condiciones meteorológicas, nivológicas e informes de las/los supervisoras/es.
- Firmar las hojas de clasificaciones finales elaboradas por la organización de la prueba.
- Atender, durante el día de la competición, las reclamaciones que se puedan derivar del desarrollo de la competición, sentenciando y sancionando de acuerdo con el reglamento de competición. Podrá solicitar informes a los controles, trazadoras/es, supervisoras/es y otros.
- Constituir el Jurado de Competición y convocarlo en caso necesario.
- Realizar el Informe Final de la competición para el Comité de Árbitros de Competición, que lo pasará al CEMC.

4.1.3 Director de la Prueba o Directora/r Técnico

- Forma parte del comité de Carrera y del Jurado de competición (si se convoca).
- Es/son los interlocutores de la organización con los representantes de la EMF.

4.1.4 La/el/los Arbitro/s de Itinerario

- Debe estar en posesión de la titulación expedida por la EMF como árbitro de esquí de montaña y de la licencia federativa habilitada del año en curso.
- Por solicitud del CEMC, en competiciones donde su dificultad, longitud o inaccesibilidad hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a dos árbitros de itinerario.
- Supervisa el trazado del itinerario, especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos e instalaciones de cuerdas fijas. Será acompañada por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Facilita a la organización asesoramiento en temas técnicos y de seguridad.
- Informa y asesora a la/al Presidente del Comité de Carrera para que éste pueda homologar la competición.
- Supervisa el desarrollo de la competición sobre el terreno y realiza informes para la/el Presidenta/e del Comité de acuerdo con el reglamento de competición.
- Asesora a la/al Presidenta/e del Comité de Carrera en las reclamaciones que se puedan derivar del desarrollo de la competición.

4.1.5 Árbitro de Salida Llegada

- Debe estar en posesión de la titulación expedida por la EMF como árbitro de esquí de montaña y de la licencia federativa habilitada del año en curso.
- Supervisa la zona de salida y Zona de llegada.
- Supervisa los primeros tramos del itinerario para evitar embotellamientos y los últimos

tramos para evitar confusiones y que lleguen las/los participantes en ligera subida.

- Supervisa que la organización realice correctamente el control de material, control de DVA y control de la lista de salida de las/los corredoras/es (start-list). Incluyendo la posición de las/los competidoras/es en la línea de salida.
- Supervisa todo el procedimiento de salida. Siendo la/el responsable de la cuenta atrás para dar la salida.
- Valida la salida y la llegada.
- Informa y asesora a la/al Presidenta/e del Comité.

4.1.6 Árbitro de Inscripción y Clasificación

- Debe estar en posesión de la titulación expedida por la EMF como árbitro de esquí de montaña y de la licencia federativa habilitada del año en curso. Estará capacitada/o para trabajar con un programa informático de hoja de cálculo designado por la EMF. Su posición puede ser asumida simultáneamente por la/el Árbitro de Salida y Llegada.
- Supervisa que la organización adapte sus formularios de Inscripción a los exigidos por la EMF.
- Supervisa la inscripción de las/los participantes en la competición y su documentación.
- Supervisa y valida la lista de salida de las/los corredoras/es (start list).
- Supervisa la toma de tiempos de llegada de las/los participantes realizada por la organización.
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación.

4.1.7 Otras funciones a cubrir por el personal de la Organización

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el contrato firmado entre ésta y la EMF):

- Organización pre-competición:
  - Administración.
  - Controles.
  - Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
  - Información meteorológica y nivológica.
  - Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
  - Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
  - Control de material y DVA.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidoras/es, técnicos acompañantes, técnicos de la EMF, prensa, etc.).
- Ofrecer servicios de alojamiento y manutención para las/los supervisoras/es, Árbitros, prensa y medios de comunicación.
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones de las/los Árbitros.
- Tomar tiempos en los controles de paso y los de llegada acatando las indicaciones de las/los Árbitros.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.
- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Asistir a las/los competidoras/es que abandonen la competición.
- Confeccionar las Clasificaciones según modelo ofrecido por la EMF a través de la/del Árbitro de Inscripciones y Clasificaciones. En ellas debe existir como mínimo: Nombre oficial de la carrera, Club Organizador, tipo de Copa o Campeonato que se haya disputado, “EMF”, Fecha, Posición en la Clasificación, Nº dorsal, Apellidos y Nombre, Sexo, Categoría,

Subcategoría si existe, Entidad por la que esta federada/o, Sponsor, Federación a la que pertenece, Hora Salida, Hora de Llegada, Penalización si existe, Tiempo Total, Itinerario realizado.

- Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Colaborar en todo con el Comité de Carrera.

4.2 Control de la competición: Comité de Carrera y Jurado de Competición

Composición del Comité de Carrera, del Jurado de Competición y Grupo Consultor del Jurado:

COMITÉDE CARRERA	JURADODE COMPETICIÓN	Grupo Consultor del Jurado
1. Delegada/o EMF	A. Delegada/o EMF	
2. Presidenta/e del Comité (designada/o por la EMF de entre las/los 3 siguientes)	B. Presidenta/e del Comité, que actuará como Presidenta/e del Jurado.	
3. Árbitro/s de Itinerario (máx. 2)	C. Árbitro/s de Itinerario (máx. 2)	
4. Árbitro de salida y llegada	D. Árbitro de salida y llegada	
5. Árbitro de inscripción y clasificación	E. Árbitro de inscripción y clasificación	
6. Directora/r de la prueba (o directora/r técnico)	F. Directora/r de la prueba (o directora/r técnico)	Directora/r del recorrido
		Una/n Representante de los deportistas masculinos y uno Femenino.
		Entrenadoras/es

- La EMF designará a la/al Delegada/o EMF.
- El Comité de Árbitros de Competición de la EMF nombrará a las personas de los cargos 3, 4, y 5. Eligiendo de entre ellos a la/al Presidenta/e del Comité.
- La/el representante de las/los deportistas (masculino y femenino) serán elegidos por sorteo de entre las/los 10 mejores clasificadas/os de la última Copa / Campeonatos de las/los inscritas/os en la prueba. Solo podrá intervenir si no es parte implicada en la reclamación.

4.2.1 Funciones del Jurado de Competición

El Jurado de Competición es un órgano consultivo que actuará de acuerdo con este reglamento.

- El Jurado de Competición es el responsable de asesorar a la/al Presidenta/e del Comité en

las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba.

- Se convocará, a petición de la/del Presidenta/e del Comité, en el momento que se produzca una reclamación. Una situación conflictiva, o por condiciones atmosféricas desfavorables. Todos los miembros tienen derecho a voto, pero en caso de empate, el voto de la/del Presidenta/e del Comité valdrá el doble.

4.2.2 Grupo Consultor del Jurado

Está compuesto por:

- Entrenadoras/es de los equipos presentes (excepto de los equipos que pudieran estar involucrados en el conflicto a dirimir). Las/os entrenadoras/es de los equipos deberán acreditarse (1 por equipo) antes de la prueba delante del equipo arbitral.
- Representante de atletas masculino.
- Representante de atletas femenino.
- La/el directora/r de recorrido.

Funciones del Grupo Consultor del Jurado:

Su función es asesorar al Jurado de Competición si es requerido por la/el Presidenta/e del Jurado. No teniendo derecho a voto.

5.- LOS CONTROLES. Labores y responsabilidades que se les atribuyen

1- La organización designará una/n responsable de cada control, que debe ser fácilmente identificable.
2- Cada punto de control de paso estará dotado de **2 personas mínimo**, equipadas/os con una radio conectada con la/el directora/r de la prueba, una libreta de control, lápiz y un botiquín de primeros auxilios.
3- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.
4- Las/os miembros del control anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada equipo, corredora/r, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla a la/al Presidenta/e del Comité al finalizar la prueba.
5- Las/os miembros del control estarán facultadas/os para denunciar a las/los competidoras/es, en el caso que éstos infrinjan el **reglamento de competición** e informarán a la/al Presidenta/e del Comité de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a una/n corredora/n.
6- Las/os miembros de los controles deberán ser buenas/os conocedoras/es de la zona que se les ha asignado.
7- Las/os miembros de un control son las/los responsables de velar por la seguridad de las/los competidoras/es en la zona que se les ha asignado.
8- Los controles están facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a las/los participantes, como:
    - En caso de peligros objetivos: encordarse, poner crampones, etc.
    - Cruce de huellas: orientar para evitar confusiones.
    - Cambio de itinerario: mal tiempo, imprevistos, etc.

- Accidente: socorrer.
- Neutralización: cronometrar.
- En caso de abandonar: itinerario a seguir.
- Suspensión de la prueba: itinerario a seguir.
- Uso del material concreto: quitar o poner.

6.- REUNIÓN INFORMATIVA

El día anterior al inicio de la prueba la organización deberá realizar una reunión informativa en la que se informará a las/los participantes de:

- Programa de la competición, con indicaciones de los lugares y horarios de los diferentes eventos.
- Itinerario previsto.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer corredor o equipo.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos “cortes horarios”.
- Procedimiento a seguir por las/los corredoras/es que no pasen un “corte horario”, los cuales siguen en competición y hay que indicarles el itinerario a seguir hasta la Llegada.
- Procedimiento a seguir de las/los corredoras/es que se retiren.
- Puntos de avituallamiento y de cambio de esquís rotos.
- Situación de lugares peligrosos o conflictivos.
- Información de procedimientos de asistencia médica.
- Lugares donde será necesario el uso de los crampones, si los hubiese.
- Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
- Material obligatorio para la prueba.
- Meteorología prevista e Información nivológica.
- Respeto al medio ambiente.
- Derechos y obligaciones de las/los participantes.
- Presentación del Comité de Carrera, Jurado de Competición y representante/s de las/los corredoras/es.

Toda esta información debería estar expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice la reunión. Y debería reflejarse Online.

SE RECOMIENDA:

- Preparar la reunión informativa entre organización, árbitro y supervisoras/es.
- Documentar la descripción del itinerario con transparencias o diapositivas del mismo.

Antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Los puntos importantes expuestos en la noche anterior.
- Modificaciones de última hora.

7.- HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES (trazado, marcaje y zonas principales)

7.1 Preámbulo

Las organizaciones que organicen una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.

Un itinerario para ser homologado deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de las/los competidoras/es en todo momento al ser recorrido por éstos, reduciendo el riesgo residual al mínimo.

Pueden organizarse competiciones de los tipos vistos en el apartado "Tipos de carreras" u otras como Travesías populares, Ralis de esquí, Nocturnas, etc.

7.2 Itinerario (original, alternativo y de emergencia)

Todas las competiciones autorizadas por el CEMC se desarrollarán en terreno de montaña nevado o en pista de esquí cerrada al público.

Constarán de tres itinerarios:

- **El1**, Itinerario original.
- **El2: un itinerario alternativo en caso de mal tiempo**
- Yel**3: un itinerario de emergencia**, que podrá no llegar a los desniveles mínimos, con un mínimo de dos subidas y dos bajadas.

Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.

7.2.1 Itinerarios Alternativos:

- Sabiendo que la prueba discurre por terreno de montaña nevado y que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas y nivológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas o nivológicas sean adversas. En el último caso debe preverse tanto la falta o el exceso de nieve.
- La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas y nivológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias: por ejemplo, recorrido por una estación de esquí.
- Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

7.2.2 En caso de temperaturas muy bajas

Si la temperatura mínima es inferior a -20° C, puede hacerse lo siguiente:

- Llevar a cabo la carrera en un lugar más protegido (ej.: bosque).
- Posponer la salida hasta que la temperatura suba a un nivel aceptable.
- Se puede reducir el desnivel total positivo de la carrera.
- Se puede imponer el uso una cuarta capa OBLIGATORIA, sobre todo, para el descenso.
- No hacer pruebas nocturnas.

7.2.3 Pasajes técnicos

Se recomienda evitar los pasajes técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, embrollos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición. Si los hay, se puede hacer una neutralización cronometrada con tiempo fijo e igual para todos

los corredores/equipos.

7.2.4 Itinerarios según categorías,

- Deben cumplirse los desniveles y duración de los itinerarios para las categorías respectivas ya vistas.
- Se recomienda que las bifurcaciones se indiquen con el color del itinerario.

7.3 Trazado y marcaje del itinerario

7.3.1 Señalización y balizamiento del itinerario

- El itinerario deberá señalizarse con **banderas** con una superficie mínima de 150 cm2 (se recomienda el uso de banderas fluorescentes redondas rígidas de 300 cm^2) siendo el color **VERDE** para el ascenso y **ROJO** para el descenso. Podrán utilizarse banderas **AMARILLAS** para marcar los tramos a pie, y **AMARILLO + NEGRO** para las de peligro.
- Las banderas deberán estar fabricadas con materiales biodegradables o ser retiradas "todas" una vez concluida la competición.
- En condiciones de visibilidad normales, desde una bandera tendrán que ser visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
- Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con **cinta de balizar** de color blanco y rojo o negro/amarillo, y/o banderas de peligro amarillo/negro.
- Además de la mencionada cinta reglamentaria, los organizadores podrán utilizar cintas y pancartas publicitarias.
- En el caso de que la competición o parte de ella transcurra por una estación de esquí, el recorrido, tanto en ascenso como en descenso, deberá estar balizado de forma que no permita el acceso a esquiadoras/es de fuera de la competición.
- Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar todos los materiales utilizados para la señalización y control de la prueba. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

7.3.2 Traza, huellas y plataformas

- El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la misma hora del inicio de la competición, con el fin de que las/los supervisoras/es puedan recorrerlo para su homologación posterior. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.
- Para carreras Individuales/por equipos, a menos que existan condiciones meteorológicas críticas o problemas de seguridad importantes, deberá haber al menos una traza abierta, con algunas banderas, el día anterior a la competición (a las 10 h como máximo). El recorrido original (opción A) debería incluir el recorrido para condiciones climáticas adversas (opción B) y el circuito de emergencia (opción C). Para garantizar la seguridad durante la carrera. Un trazado con algunos bucles y zona de tránsito es la opción más recomendada.
- El itinerario se encontrará con la traza totalmente abierta en el momento de la salida, siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan. En condiciones adversas, se procurará disponer de todo lo posible para que la misma este siempre abierta.
- Si es posible, en los canales, corredores y en lugares técnicamente problemáticos habrá como mínimo dos huellas abiertas en el sentido de la marcha. También se deberá preparar en el punto más adecuado varias plataformas para facilitar las maniobras de las/los competidoras/es.

- El área de transición estará dispuesta pensando en que las/los corredoras/es reduzcan la velocidad a su llegada. Y deben ser lo suficientemente grandes para evitar problemas de acuerdo con el número posible de atletas previstos realizando la transición a la vez (por ejemplo, cerca de la salida las áreas de cambio deberán ser bastante más grandes).
- El diseño del área de transición debe realizarse para que no tenga más ventaja un lugar que otro. Evitando que las/los corredoras/es se agolpen usando una pequeña parte del área.

7.3.3 Visibilidad de la carrera

- Para carreras Individuales, por equipos o verticales: al menos el 30% de la duración de la prueba debería ser visible desde uno o dos puntos fácil mente accesibles por las/los espectadoras/es.
- Para Sprint y Relevos: se recomienda encarecidamente que el 100% de la prueba sea visible desde algún punto (recomendable cerca del área de salida/llegada).

7.3.4 Vertical. Marcas de desnivel a meta

- Para carreras verticales: se recomienda indicar cada 100 m de elevación desde el inicio hasta la llegada con un cartel de plástico, una pancarta o similar. También se recomienda una línea azul en el suelo.

7.4 Áreas principales de la competición

Las zonas de salida y llegada son los principales puntos de interés y atención de la competición. En estas zonas se concentran las instalaciones técnicas, y tienen una importancia fundamental de la gestión y publicidad de la prueba.
La salida y llegada deben estar **en lugares muy próximos**. Deben ser zonas restringidas y rodeadas por barreras o redes.

7.4.1 Zona de Salida

- Como máximo entre la zona de salida y el punto del itinerario con la suficiente nieve para calzarse los esquís habrá 10 minutos andando, aunque se recomienda: evitar en la medida de lo posible las zonas de salida sin nieve.
- La zona de salida será de un frente mínimo de 10 m. y con mínimo de 10 huellas abiertas durante 500 m.
- Las líneas de salida deben estar distribuidas de manera que las categorías femeninas y juveniles no pueden ser superadas por la categoría sénior masculina durante la salida.
- Al menos las/los 10 primeras/os del ranking deberán estar situadas/os en la primera línea de salida.
- Para lo cual se les reservará marcado un espacio suficiente. (Se recomienda que las posiciones estén marcadas con paneles con los números correspondientes, los cuales se retirarán antes de dar la salida). Si es necesario se habilitará su entrada por la parte delantera del arco de salida.
- La/el árbitro de salida y llegada supervisa todo el procedimiento de salida, incluyendo la posición de las/los competidoras/es en la línea de salida. Siendo la/el responsable de la cuenta atrás para dar la salida.

Composición de la zona de salida:

- Será un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas de DVA, dorsal y chip (se recomienda: llevar el control de dorsales con un libro en el que conste: Núm.de dorsal, firma de la/del corredora/r tanto de salida como de llegada).
- Mallas, cintas o redes aislando la zona y separándola de otras áreas (por lo menos de 15

m de longitud).

- Controladoras/es con el listado de salida para controlar los dorsales que entran.
- Un área para el control de DVA (con un mínimo de 2 entradas cuando haya más de 60 inscritas/os).
- Área para control de los Chips.
- Línea de salida marcada en el suelo.
- Aseos cercanos.
- Personal encargado de recoger los efectos personales que se devolverán en meta.
- Una zona de calentamiento.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.

Control de material en la zona de salida:

Antes de entrar en el recinto de salida se procederá a:

- Control individual del DVA, comprobando su funcionamiento.
- Control de dorsal (mochila y muslo derecho), tomando nota de todos los dorsales presentes en salida.
- Control de los chips (si se dispone de ellos).

A toda/o participante que no cumpla con estos requisitos se le impedirá la participación en la prueba.

La/el presidenta/e del jurado se reserva el derecho de rechazar cualquier material juzgado como defectuoso o inadecuado.

7.4.2 Zona de Llegada

El punto de llegada cronometrado estará situado, en general, al finalizar la nieve esquiable, preferentemente en una zona donde los últimos metros sean con ligera subida.

Composición del área de llegada:

- Un recinto cerrado impermeable al público en general. Sólo podrá acceder al interior el personal acreditado.
- Como mínimo los últimos 100 m. estarán balizados con mallas, cintas o redes, con el fin de evitar el cruce de personas por esta zona.
- Línea de llegada marcada en el suelo.
- Tres metros después de la línea de llegada oficial, se marcará una segunda línea de al menos 10 cm de ancho. Las/os competidoras/es deben traspasar esta segunda línea antes de parar (aunque el tiempo de carrera se toma en la primera/oficial línea de meta).
- Sistema de cronometraje con photo finish y video de control.
- Además, una persona se encargará de tomar nota de todos los dorsales de las/los corredoras/es que cruzan la línea (en el orden de llegada). En la fase de Clasificaciones del Sprint, deberá tomar también “la hora” de llegada.
- Zona debidamente equipada con una o varias mesas (se recomiendan 3 anchas), con sus correspondientes alfombras y sillas, una cinta métrica, y una balanza electrónica de 0 a 3 Kg. Para realizar el Control de Material (del DVA y resto de material obligatorio). Situado entre 15 y 30 m después de la línea de meta.
- Esta zona de control de material estará cerrada, y las/los competidoras/es pueden usarla para recuperarse en ella mientras se realiza el control del material.
- Fuera de este recinto cerrado, deberá haber:

- Una zona reservada para avituallamiento.
- Área de asistencia médica.
- Aseos cercanos.
- Tablón de anuncios para mostrar los resultados provisionales (incluyendo penalizaciones).

Control de material tras la llegada a meta:

- Al finalizar la prueba, tras pasar la meta, se realizará una inspección del equipamiento de las/los corredoras/es (sistemático o aleatorio de acuerdo a las instrucciones de la organización y el jurado). Siendo obligatorio hacer el control del DVA "a todos las/los corredoras/es". Se usarán la báscula y pesos calibrados proporcionados por la EMF para verificar el equipo.

7.4.3 Zona de Cambio de Relevo

Hay que delimitar un área para el cambio del relevo de una longitud mínima de 15 metros, que esté marcada en el suelo con una línea roja en la entrada y una línea azul a la salida y con cinta en los laterales dentro de la cual se tiene que producir el cambio del relevo de los equipos participantes.

En esta zona sólo pueden permanecer las/los competidoras/es que tienen que relevarse en dicho turno y en su caso, los jueces de la competición que supervisarán los relevos.

El relevo se produce cuando el competidor que llega a dicha zona, encuentra su correspondiente relevista esperándole, y le toca con la mano cualquier parte del cuerpo. Si la entrega no se produce de esta forma (mano con cuerpo), el relevo no se considera realizado y el equipo tendrá una penalización (ver apartado de Penalizaciones).

7.4.4 Controles de Transición o de Paso

- Se situarán controles de paso en aquellos puntos más significativos: cumbres, collados, canales.
- Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a las/los corredoras/es por su interior y que impida la entrada a todo tipo de persona ajena a la prueba.
- Tienen la obligación de anotar los dorsales y hora de paso de las/los participantes, y si procede, marcar con los instrumentos electrónicos pertinentes que designe la EMF, a cada corredora/r.

7.4.5 Controles Orientativos

Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas de peligro o que puedan conducir a confusión (piedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar debidamente señalizados y balizados, la organización,deberá situar una/n observadora/r o control orientativo.

7.4.6 Control/es de Avituallamiento y cambio de esquís

Ver apartado "Ayuda externa y Avituallamiento"

8.- ANULACIÓN, APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN DE LA PRUEBA o RETRASO DE LA SALIDA

En general las pruebas no podrán ser anuladas ni aplazadas, excepto condiciones climáticas extremas, problemas de seguridad o problemas técnicos imprevistos. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, exceso o falta de nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

8.1 Anulación o Aplazamiento

La decisión de cancelar o aplazar una carrera se toma a discreción de la EMF en conjunto con los organizadores de la carrera.
La posibilidad de reprogramar una carrera a una fecha posterior, es totalmente a discreción de la EMF (vicepresidenta/e EMF y después de consultar con el equipo técnico - Árbitros y la/el Directora/r Técnico), una carrera sólo se considerará para la reprogramación con el cumplimiento de ciertas condiciones: Los organizadores están en total acuerdo, la nueva fecha no causará problemas con el calendario de otras pruebas. Incluso así, la reprogramación de fechas, no está garantizada.

En el caso de anulación o aplazamiento de la prueba, porque las condiciones climatológicas y nivológicas así lo requieran, a la vez que hagan impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

8.2 Retraso de la hora de salida

Antes de que las/los atletas lleguen a la zona de salida puede ser necesario volver a programar la hora de inicio. La nueva hora de inicio se debe proporcionar a todos los equipos nacionales con suficiente advertencia para los equipos que no han partido para el evento.
Debido a las condiciones mencionadas anteriormente, la hora de inicio puede retrasarse hasta un máximo de 2 horas después de la hora programada una vez que las/los atletas están en la zona de salida. El retraso es confirmado por las/los árbitros en conversaciones con los organizadores del evento. Un retraso sólo se invoca cuando se presume que la condición que causa la demora es probable que se resuelva en el plazo indicado. Durante el retardo máximo de 2 horas las/los atletas deben tener acceso a una zona cálida de espera, con bebida, y aseos. Las/os atletas estarán preparadas/os en la salida en el plazo máximo de espera, una vez que se les llame. No se aceptan protestas durante el tiempo de espera máximo de 2 horas. Una vez que las dos horas han expirado, si el inicio de la carrera no tuvo lugar entonces la EMF anulará oficialmente el evento.

8.3 Interrupción

Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso se clasificará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

- Si en el momento de la interrupción existen corredoras/es que han pasado el control "x" y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
  - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían las/los corredoras/es del control anterior o del punto de neutralización.
  - Si no existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
  - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo (por ejemplo: mal balizaje, peligro de aludes,...), se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

Interrupción de la carrera por Seguridad

La/el Directora/r de la carrera, después de haber informado a la/l Presidenta/e del Jurado, puede detener la competición por razones de seguridad. Redactando un informe inmediatamente.

9.- PROCEDIMIENTO PARA DAR LA SALIDA

- El orden de salida y los tiempos serán decididos en conjunto entre la EMF y la Organización.
- Se recomienda que las pruebas oficiales EMF no comiencen antes de las 09.00 o después de las 17.00 horas, a excepción de los Sprint, Vertical o Relevos, que pueden ser realizados en horario nocturno si se solicita y aprueba por la EMF.
- En general las salidas de las pruebas se realizarán en línea. En las Verticales (solo ascenso) podrá darse la salida, individualmente, a intervalos iguales a decidir por el Comité de Carrera. El orden de salida debe determinarse en orden inverso a la clasificación del año anterior (o ranking de la EMF)
- Podrán ser establecidas dos líneas de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o "pole position". En las competiciones donde haya otras Copas o Campeonatos, los participantes de la Copa/Campeonato de Euskadi tendrán preferencia de situación.

Procedimiento de salida en pruebas Individuales, por Equipos, Verticales y Relevos:

Tiempo antes de la salida	**INDIVIDUAL– EQUIPOS– VERTICAL- RELEVOS**	**SPRINT en fases Finales**
10-20min.	Inspección del DVA y equipamiento.	---
5 min.	Se llama a las/los corredoras/es a la línea de salida.	Se llama a las/los corredoras/es (a la zona caliente, si existe).
	Árbitro de sali/lleg. Coloca a las/los competidoras/es en las posiciones correctas de salida.	Se colocan en la línea de pre-salida.
2min.	La/el locutora/r dirá "**2 minutos para la salida**".	---
30seg.	La/el locutora/r **pedirá** **"silencio"** 30 segundos antes de la salida (NO	"silencio"**15 segundos antes.**
Unos 10seg.	Presidente dirá:"**en sus marcas**". Las/os competidoras/es deben permanecer relajadas y en posición. Las/os árbitros comprobarán que todos los esquís están tras la línea de	**"en sus marcas"** pasarán a la línea de salida.
1-2seg.	Presidente dirá: "**listos**". Tras esta orden todos las/los corredoras/es deben permanecer inmóviles y en su posición establecida.	**"listos"**
0 seg.	La/elPresidenta/e da la señal de salida (Con un disparo o similar).	Señal de salida.

10.- CATEGORÍAS

La temporada de competiciones de esquí de montaña se desarrolla de diciembre a mayo. Para el establecimiento de categorías se tomará como referencia la edad de la/del deportista a 31 de diciembre del año en que finaliza la temporada.
En las competiciones se establecerán las categorías y subcategorías masculinas y femeninas siguientes:

CATEGORÍAS:

EDADES	FED. INT.	EMF	CSD – E.ESC.
11 – 12 AÑOS	No regulada	**U12**	ALEVIN
13 – 14 AÑOS	No regulada	**U14**	INFANTIL
15 – 16 AÑOS	No regulada	**U16**	CADETE
17 – 18 AÑOS	U 18	**U18**	-
19 - 20 AÑOS	U 20	**U20**	-
21 en adelante	SENIOR	**SENIOR**	-

SUBCATEGORÍAS:

EDADES	FED. INT.	EMF	CSD – E.ESC.
21-22-23 AÑOS	U23	**U23**	-
40 a 49 AÑOS	M40	**M40**	-
50 A 59 AÑOS	M50	**M50**	-
60 en adelante	No regulada	**M60**	-

NOTAS GENERALES:

- Cada corredora/r sólo podrá participar en itinerarios con un desnivel adecuado para su categoría y sexo (ver apartado de desniveles).
- Veteranas/os y Promesas: Los equipos/corredoras/es veteranas/os y Promesas participan automáticamente en su sub categoría y en la categoría sénior.

10.1 Notas sobre la categoría U14 y U12

- Las/os corredoras/es de categoría U14, no podrán participar en las pruebas por Equipos para mantener a salvo los niveles de esfuerzo realizado, dada la complejidad en estas edades de encontrar parejas de nivel muy similar.
- Las/os deportistas de categoría U14 que participen en la prueba individual estarán supervisadas/os (siendo optativo en las Verticales) durante todo el recorrido por otro

deportista mayor de edad (tutor, padre, madre, entrenador, técnico responsable, adulto autorizado,...) para preservar su seguridad durante la prueba sin ayudarlo de manera directa y física en su rendimiento, movimiento y desplazamiento sobre el terreno. Dicho acompañante podrá estar inscrito o no en la prueba, pero sí deberá de tener una

identificación especial como acompañante (por ejemplo, peto amarillo reflectante homologado por la Dirección General de Tráfico) y la tarjeta federativa EMF del año en curso con la cobertura del seguro apropiada a la actividad realizada.

- Se evitarán los recorridos difíciles, pudiendo estudiarse un recorrido alternativo para los deportistas más desfavorecidos. No pudiendo ser necesario el uso de Crampones, ni kit de vía ferrata.
- Se cuidará que los tramos de descenso no sean muy complicados.

10.2 Notas de competiciones por EQUIPOS

- Sólo en la prueba por equipos, se permitirá a las/los corredores de "último año de su categoría", que puedan participar con otro corredor de categoría inmediatamente superior (en el itinerario propio de este último) y por consiguiente aparecer en la clasificación superior siempre y cuando no aparezcan en la clasificación inferior de dicha prueba. No obstante, a efectos de la Copa de Euskadi(Euskal Herria) puntuarán también en su categoría con una penalización equivalente a ser el último de la prueba en cuestión.
- Si dos componentes de un equipo son de distinta subcategoría, no puntúan en dicha subcategoría. EXCEPCIÓN: Si las/los dos componentes del equipo son **VETERANAS/OS** de distinta subcategoría, clasifican ambas/os como la subcategoría del miembro de menor edad.
- **EQUIPOS MIXTOS:** Se establecerán 2 únicas clasificaciones para **EQUIPOS MIXTOS**, una para categoría sénior y otra para la subcategoría master, (sin distinción de grupos de edad) debiendo pertenecer ambas/os componentes del equipo a la misma categoría (sénior) o subcategoría (master sin distinción de grupos de edad). En ambos casos **se realizará el recorrido previsto para la sénior femenina**.

11.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

Para participar en una prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. Siempre será antes de la reunión informativa.
Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores.

11.1 Documentación (DNI, Licencia, Permiso Paterno, Certificado médico)

Para formalizar las preinscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a las/los participantes la presentación de los siguientes documentos:

- **DNI**, o documento original equivalente para extranjeras/os.
- **Licencia de la EMF,MEKNF o FFME** o licencia equivalente para extranjeras/os (Federación homóloga a la EMF de su país).
  - Todas/os las/los participantes españolas/es estarán en posesión de la licencia de la (del año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición **según el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio**, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
  - Las/os participantes no españolas/es (o españolas/es que residan fuera) estarán en posesión de la licencia EMF/MEKNF o en su caso la de su país (Federación homóloga a la EMF), acreditando tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en Euskadi (Real Decreto 849/1993 de 4 de junio) y deberán mostrarla físicamente

al equipo arbitral de la prueba.

IMPORTANTE:

- En los **CAMPEONATOS DE Euskadi** sólo cuentan las/los esquiadoras/es (o extranjeras/os nacionalizadas/os en Euskadi) con licencia EMF, MEKNF o FFME residentes en Iparralde y que cumplan el resto de los requisitos indicados en este apartado.

- En la **COPA DE Euskadi(Euskal Herria)** sólo cuentan las/los corredoras/es con licencia EMF, MEKNF o FFME residentes en Iparralde o los extranjeras/os con licencia EMF o la de su país (Federación homóloga a la EMF), y que además cumplan el resto de los requisitos indicados en este apartado.

- **Los menores de edad** (que no tengan 18 años en el momento de celebrarse la competición) deberán presentar un **permiso** debidamente firmado por padre, madre o tutor. Deberá ir acompañado de una fotocopia del DNI del que firme. Los integrantes de los CTEM están exentos de esta autorización específica, ya que ha sido, previamente, otorgada genéricamente al CTEM.

La Organización impedirá la participación de las/s deportistas que no cumplan estos requisitos.

- Las/os competidoras/es estarán en posesión de un **Certificado Médico** de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de esquí de montaña en papel oficial**.**

- **NOTA:** Los **entrenadores de los equipos** deberán acreditarse (1 por equipo) antes de la prueba delante del equipo arbitral, para formar parte del "Grupo Consultor del Jurado".

12.- MATERIAL, EQUIPAMIENTO Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

12.1 Material y equipamiento personal

Para participar en la prueba cada deportista está obligado a llevar consigo el siguiente material por si el Jurado lo exige:

EQUIPO + **Norma: CE o UIAA**	**DESCRIPCION**
Pasaporte o DNI	La/el corredora/r o la/el entrenadora/r/manager, en su caso, deberá poder mostrarlo después de cruzar la línea de meta. Siendo obligatorio llevar en la mochila o en el traje de esquí al menos una fotocopia.

Un par de esquís	Un par de esquís con los cantos metálicos que cubran al menos el 90% de su longitud, y un mínimo de anchura: 80mm en la espátula, 60 mm de patín y 70 mm de cola. La longitud mínima del esquí debe ser de: - **Hombres** (sénior, U20 y U18): 160 cm. - **Mujeres** (sénior, U20 y U18): 150 cm. - **U-16** masculino y femenino: 150 cm. - **U-14**sin limitar la longitud ni peso de los esquís Se medirá toda la superficie del esquí incluida la curvatura de la espátula. Se recomienda el uso de un metro de cinta.
Fijaciones	Fijaciones que permitan el movimiento del talón durante el ascenso y el bloqueo para el descenso (pueden estar equipadas o no con correas de seguridad). La fijación debe tener un sistema de liberación lateral y frontal completo (la bota debe separarse completamente del esquí). La liberación lateral debe poder ser bloqueada manualmente <u>sin herramientas</u>. Si la fijación tiene certificado TÜV, el mecanismo de bloqueo no es necesario. **Es muy recomendable el uso de freno**, que podrá ser obligatorio la próxima temporada. Las botas y fijaciones deben cumplir con las instrucciones dadas por el fabricante en cuanto a garantizar el óptimo trabajo del sistema de seguridad (fijación – bota) y la mejor protección de la fijación y el esquí. No están permitidas fijaciones que la puntera sea de un fabricante y la talonera de otro fabricante distinto. Peso mínimo para los esquís y fijaciones: - **Hombres**: 750 gramos por esquí. - **Mujeres**: 700 gramos por esquí. - **U14**: sin limitar la longitud ni peso de los esquís y fijaciones.
Botas	Un par de botas: Las botas deben ser lo suficientemente altas para cubrir los tobillos y con suelas (con muescas) de tipo Vibram o similar y la profundidad mínima de las muescas tiene que ser de 4 mm. Número mínimo: 8 muescas (tacos) en el talón y 15 muescas (tacos) en la parte delantera. La superficie mínima de las muescas es de 1cm^2. Las botas deben ser adaptables a los crampones. Como mínimo la bota tiene que tener dos hebillas o cierres. La suela debe cubrir el 100% de la superficie de la bota. Peso mínimo de la carcasa con el botín: - **Sénior masculino**: 500 gramos por bota. - **Sénior femenino**, **U20, U18 y U16**: 450 gramos por bota. - **U14**: sin limitar el peso de las botas. NO se permite en las categorías U14, U16 ni U18 usar BOTAS con estructura completa (parte inferior de la bota + la caña) de carbono o

	similares (kevlar, aramida, etc.)

Un par de pieles de foca extraíbles	Cuando las pieles no están en los esquís, deben ser guardadas en la mochila o en el mono de esquí. El uso de cinta adhesiva o un sistema equivalente para mejorar deslizamiento está estrictamente prohibido por razones medioambientales. Las pieles de origen animal salvaje están estrictamente prohibidas.
Un par de bastones	Carbono u otro material, de un diámetro máximo de 25 mm, y con rosetas no metálicas.
Casco **EN1077-ClaseB estándar + (UIAA106 o EN12492)**	Obligatorio que tenga la doble homologación: - UIAA106 y EN1077-Clase B estándar, - O bien: EN12492 y EN1077-Clase B estándar. Debe estar colocado y atado en la cabeza durante toda la carrera.
Un par de guantes	Un par de guantes que cubren toda la mano hasta la muñeca. Estos deben usarse durante toda la carrera.
Mochila	Una mochila con capacidad suficiente para contener todo el equipo necesario según lo estipulado por la/el árbitro durante la carrera, con dos correas de sujeción posterior y/o lateral para transportar los esquís. En el caso de cooperación entre compañeras/os de equipo, la mochila que se usa para llevar los dos pares de esquí, debe tener dos puntos independientes de correas de sujeción. Si la mochila tiene una bolsa de crampones independientes, la bolsa debe estar firmemente sujeta a la mochila (usando tiras de velcro, etc.)

Aparato de rescate de víctimas de avalancha DVA **EN300718**	Un aparato de rescate de víctimas de avalancha DVA, que se ajusta a la norma EN300718, de frecuencia 457 KHz en emisión durante todo el transcurso de la prueba hasta el control de material. Si en un control el dispositivo no está funcionando la/el competidora/r se detendrá y no le será permitido continuar. **Se recomienda el uso de DVA de 3 antenas**. Estará adosado al cuerpo o en un bolsillo cerrado (preferentemente a la altura del abdomen). El aparato nunca debe ser visible durante la carrera, incluso si la/el competidora/r abre su traje debido a altas temperaturas. A partir de la temporada 2017/18 el DVA tendrá que ser llevado en un bolsillo cerrado por una cremallera, con apertura por el lado interior del traje, y a la altura del vientre.
Pala de nieve	Una pala de nieve con mango conforme a las normas ISMF. Superficie mínima que incluye una pala cuadrada de 20cmx20cm. Longitud mínima total de la pala en configuración de trabajo: 50 cm. El mango de la pala tiene que terminar en una T o forma L, por lo que la/el corredora/r tiene que ser capaz de empujar hacia abajo y hacer palanca.
Sonda de nieve	Una sonda de nieve conforme a las normas ISMF. Diámetro mínimo exterior: 10 mm Longitud mínima total: 240 cm
Manta térmica de supervivencia	Una manta de supervivencia con una superficie mínima de 1,80 m2, las modificaciones posteriores a la fabricación no están permitidos.

Ropa: parte superior del cuerpo	3 capas de ropa que se ajustan a la talla de la/del corredora/r: - 1 manga corta o larga, interior. - 1 mono de esquí con mangas largas o una segunda capa de manga larga. - 1 capa exterior de manga larga cortaviento e impermeable.
Ropa: parte inferior del cuerpo	Parte inferior del cuerpo con 2 capas, una de ellas cortaviento o impermeable.
Unas gafas de sol con protección de UV	Se recomienda seguir la siguiente tabla:

Categoría de protección	**Visible**	**UVB**	**Carrera**
0	80 a 100%	Max. 8 a 10%	Nocturna
1	43 a 80%	Max. 4,3 a 8%	En Países Escandinavos o con luz similar
2	18 a	Max. 1,8 a 4,3%	

		43%			
	3	8 a 18%	Max. 0,8 a 1,8%	Carrera Diurna	
	4	3 a 8%	Max. 0,3 a 0,8%		
Silbato					

Equipo suplementario que puede ser requerido por el jurado	
Gorro	Cinta de esquí o similar.
Linterna frontal	En pleno funcionamiento.
Capa superior adicional térmica	4ª capa con propiedades térmicas de manga larga y de la talla de la/del corredora/r, con un peso mínimo de 300 gr. Se recomienda forro polar o Soft Shell.
Un par de crampones metálicos con correas **UIAA 153**	Los crampones deben tener como mínimo 10 puntas, dos de ellas en la parte delantera, y deben ajustarse a la talla del pie de la/del competidora/r, con certificado UIAA norma 153 y/o certificación CE. Si los crampones no se llevan puestos, deberán llevarse dentro de la mochila, puntas contra puntas. Los crampones no deben haber sido modificados tras su fabricación. Las correas de seguridad deben estar debidamente abrochadas durante todo el tramo en el que se estén usando los crampones.
2º par de guantes	Térmicos y cortavientos.
2º par de pieles	De repuesto "por cada corredora/r" (incluso en las carreras por equipos).
2ª gafas de sol	Con protección para los rayos Ultravioleta.
Arnés **UIAA 105**	Un arnés que se ajuste a normas UIAA 105.
Kit de vía ferrata **UIAA 128**	Kit de vía ferrata con sistema de absorción de energía para su uso en vías ferratas, según el estándar de la UIAA 128.
2 mosquetones tipo K **UIAA 121**	Deben ajustarse a la norma UIAA estándar 121. Cuando el Kit de Ferratas y los 2 mosquetones no están en uso, deben ser guardados en la mochila o llevarlos enrollados en la cintura.

Cuadro del **material OBLIGATORIO** según el tipo de prueba:

MATERIAL OBLIGATORIO	Equipos	Individual	SPRINT	Relevos	Vertical
DNI o Pasaporte (o copia en	X	X	X	X	X

la mochila)					
Esquís + fijaciones	X	X	X	X	X
Botas	X	X	X	X	X
Bastones	X	X	X	X	X
Pieles	X	X	X	X	X
Casco	X	X	X	X	X*
Guantes	X	X	X	X	X*
Mochila	X	X	X	X	X*
3 capas de ropa arriba	X	X	X*	X*	X*
2 capas de ropa abajo	X	X	X*	X*	X*
DVA	X	X	X*	X*	X*
Pala	X	X	X*	X*	X*
Sonda	X	X	X*	X*	X*
Manta térmica	X	X	X*	X*	X*
Gafas de sol (UV)	X	X	X*	X*	X*
Silbato	X	X	X*	X*	X*

Cuadro del **Material SUPLEMENTARIO** que puede ser requerido por el Jurado según el tipo de prueba:

MATERIALSUPLEMENTARIO	**Equipos**	**Individual**	**SPRINT**	**Relevos**	**Vertical**
4ª capa térmica	X	X	X	X	X
Gorro o cinta de esquí	X	X	X	X	X
Linterna frontal	X	X	X	X	X
2º par de guantes	X	X			
2º par de gafas UV	X	X			
2º par de pieles	X	X			
Crampones	X (U12-U14 NO)	X (U12-U14 NO)			
Arnés	X (U12-U14 NO)				
Kit de Vía Ferrata	X (U12-U14 NO)				
2 mosquetones tipo K	X (U12-U14 NO)				

NOTAS: Las/os competidoras/es deben llevar preparado todo el material obligatorio y suplementario al evento.

1. El material obligatorio debe ser de "marca", y el de seguridad deberá estar homologado de acuerdo con las normas UIAA y/o certificación CE en estado original y sin modificación.
2. Durante la reunión informativa, se informará del material que se exigirá en la prueba.
3. Para la **Vertical, Relevos y Sprint**:
   - Si toda la carrera se desarrolla en pistas de esquí, la/el directora/r de la prueba (con el asesoramiento de la/del presidenta/e del jurado), pueden eliminar del material obligatorio: el DVA, pala y sonda.
   - Si las condiciones meteorológicas son favorables, también puede eliminarse el material marcado con asterisco (X*)
4. La utilización de cualquier otro material o vestimenta no incluidos como obligatorio o suplementario (ej.: líquidos, geles,…) es de libre elección de cada competidora/r considerando los condicionantes del entorno donde se disputa la competición.

12.2 Material facilitado por la Organización

12.2.1 Dorsales

Los dorsales de las/los corredoras/es deben diferenciarse por colores según el itinerario. Se aconseja usar los siguientes colores para los dorsales y flechas indicativas de los itinerarios:

- **AZUL** para **Itinerario A** (normalmente de categoría SM)
- **VERDE** para **Itinerario B** (normalmente de categoría SF + U20M)
- **AMARILLO** para **Itinerario C** (normalmente de categoría U20F + U18)
- **NARANJA** para **Itinerario D** (normalmente de categoría U16)
- **ROSA** para **Itinerario E** (normalmente de categoría U14)
- **BICOLOR**: mitad BLANCO y mitad del COLOR de la categoría correspondiente para otros posibles Itinerarios/categorías no de la EMF (Open)

- Los dorsales deben servir para diferenciar las categorías debiendo ser de colores (o centenas numéricas) diferentes.
- También se recomienda hacer una marca o distintivo para identificar las subcategorías Promesa y Veterano.
- El número del dorsal se asignará siguiendo el ranking provisional de la Copa de Euskadi del año en curso. O del año anterior para la primera prueba. (Para carreras por equipos según el ranking de la/del mejor de las/los componentes del equipo). Lo cual será obligatorio, al menos, para los 10 primeros clasificadas/os.
- La organización facilitará 2 dorsales por cada corredora/r: **Uno en la mochila** (no mayor de 16x16) **y otro en el frontal del muslo derecho** (No mayor de 13x13). En el caso de una carrera vertical en que la mochila no sea equipo obligatorio, se reservará un número de dorsal para la espalda.
- Las/os competidoras/es están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización y no podrá ser doblado ni recortado.

12.2.2 Chip

Cualquier material electrónico (chips, etc.) que se utilice para cronometrar o controlar a las/los competidoras/es por parte de los organizadores de la prueba.

12.2.3 Otro material

Cualquier otro material que no esté incluido en el reglamento y que los organizadores exijan con

autorización previa de los representantes técnicos de la EMF debe ser facilitado por el organizador. Todos los reglamentos de organización deben respetar los reglamentos EMF.

12.3 Supervisión y control del material

- La/el corredora/r es responsable de su material. Si una/n competidora/r tiene dudas acerca de su equipo, puede pedir que sea revisado por el jurado al finalizar la reunión informativa.
- Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en este reglamento de competición será rechazado.
- En cualquier parte del itinerario puede hacerse un control de material, sin parar a la/al corredora/r. (Aparte del control de material de salida y llegada).
- Se aplicará la sanción de acuerdo con este reglamento de competición por el material solicitado por la organización que falte.

12.4 Comportamiento general de los corredores

12.4.1 Salida falsa

En caso de salida falsa, las/los corredoras/es no son paradas/os. Se aplicará la penalización (sólo en el caso de que se siga el procedimiento correcto de dar la salida y que se disponga de cámara de vídeo, o que sea muy evidente). Sólo se penaliza a la/al primera/o que hace la salida falsa.

12.4.2 Color de las banderas y el trazado

Las partes marcadas con banderas VERDES se realizarán con las pieles pegadas a los esquís, las partes con banderas ROJAS se realizarán con los esquís sin pieles. Podrán utilizarse banderas AMARILLAS para marcar los tramos a pie (con o sin las pieles pegadas).

12.4.3 Seguir las instrucciones y las marcas

Las/os participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Las/os competidoras/es deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con las/los demás deportistas, Comité, supervisoras/es, Árbitros, controles y miembros de la organización.

Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptándolas modificaciones que pueda adoptar el Comité por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

Las/os competidoras/es no deben abandonar un puesto de control hasta que reciba el permiso de una/n controladora/r. Las/os miembros del equipo deben salir juntas/os del puesto de control, es decir atravesar juntas/os la línea marcada como salida del área de transición.

Si una/n competidora/r no utiliza los equipos de seguridad cuando sea necesario (crampones - cuerda – etc.), será detenida/o y descalificada/o inmediatamente.

12.4.4 Adelantamiento

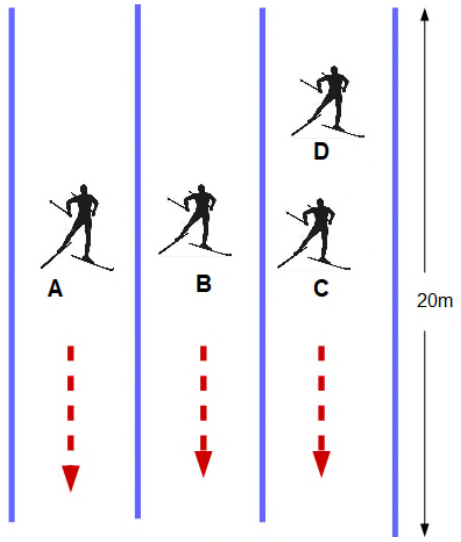
La/el competidora/r que está a punto de ser superada/o, abandonará inmediatamente la traza de forma inexcusable y permitirá que la/el competidora/r que grita "TRAZA" le adelante.

Adelantamiento en la llegada a meta (generalmente en paso patinador).

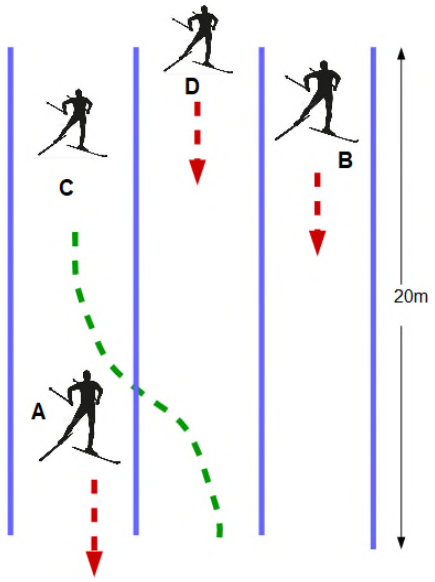
Cuando las/los corredoras/es llegan a los carriles de entrada a meta, deben respetar el carril del que llegó antes. Para adelantar debe cambiar de carril, sin entorpecer a la/al corredora/r precedente ni al posterior.

Esquema de pasillos de llegada:

Es obligatorio cambiar de pasillo para adelantar. Pero sin molestar a la/al atleta que va por delante, ni a la/al que ya está en ese carril.



En este caso la/el atleta D no puede adelantar.



En este caso la/el Atleta C puede adelantar cambiando de calle.

12.4.5 Atravesar las puertas o puntos de paso.

Si hay una puerta (dos conjuntos de dos palos con un panel del mismo color) junto al trazado (arriba y abajo), las/los corredoras/es tienen que pasar entre ellas.

12.4.6 Tramo a pie – esquís en la mochila (o con crampones)

Los esquís deben ser transportados en la mochila utilizando 2 bandas de fijación diseñadas para este propósito, quedando por detrás de la espalda de la/del competidora/r. Prohibido llevar los esquís en la axila o en los hombros. En las carreras de equipo, una/n competidora/r sólo podrá llevar los esquís de su compañera/o de equipo, si éste tiene en su mochila, dos conjuntos separados de correas de sujeción para transportar los dos pares de esquís en su mochila.

- Si se sueltan los esquís (o los crampones en su caso), la/el corredora/r deberá detenerse para volver a sujetarlos adecuadamente.

12.4.7 Área de cambio

Las/os competidoras/es tienen que llevar a cabo dentro de la zona de cambio (marcada claramente con líneas de entrada y salida) toda la operación requerida para los cambios de técnica. Estas maniobras incluyen poner/quitar pieles o crampones; empacar/desempacar pieles o crampones; sujetar/soltar esquís de la mochila; abrochar/desabrochar las botas.

Estas acciones no deben llevarse a cabo en ninguna parte fuera de esta zona (ni siquiera en el enfoque a la entrada ni justamente después de salir del área de cambio) excepto soltar y ajustar dragoneras; abrir y cerrar el chaleco; bloquear o desbloquear las fijaciones.

La/el competidora/r debe permanecer **en el mismo lugar** desde el principio hasta el final de las manipulaciones de transición. Antes de comenzar las manipulaciones de transición, **los bastones de esquí deben colocarse en la nieve o el suelo, al lado (y paralelo a) el competidor**. Los bastones de esquí no podrán ser recogidos de nuevo hasta que la/el competidora/r haya completado todas las manipulaciones de transición. Esto también se aplica cuando la/el competidora/r se quita o se pone pieles o crampones, recoge/desembala pieles o crampones, desabrocha/sujeta esquís a la mochila.

Se puede fijar la parte trasera de la bota a la fijación fuera del área de transición (puede comenzarse el descenso con el talón sin fijar, y bloquearlo posteriormente.

12.4.8 Pieles

Cuando no se estén usando, las/los competidoras/es deben guardar sus pieles ya sea dentro de su traje de esquí o en su mochila.
Si se guardan en el traje de esquí, en los descensos debe mantenerse subida la cremallera hasta la línea de las axilas para evitar el riesgo de que las pieles puedan caerse.

12.4.9 Botas bloqueadas en los descensos

Las botas deberán permanecer bloqueadas durante todos los descensos marcados con banderas rojas.

12.4.10 DVA

La organización controlará el DVA / transceptores durante la carrera.
Si un DVA se encuentra parado durante la carrera, la/el competidora/or será detenida/o y descalificada/o inmediatamente.
Las/os competidoras/es deben mantener su DVA en emisión **hasta después de pasar el control de material de meta** (después de llegar a meta).

12.4.11 Auriculares

Los auriculares están prohibidos durante cualquier carrera EMF. Se permiten de todos modos durante el calentamiento.

12.4.12 Tramo de cuerda fija -Kit de vía ferrata

En los tramos con una cuerda fija, donde el uso de cuerdas de seguridad es obligatorio, las/los competidoras/es no deben, en ningún momento, separarse de la cuerda fija. Cuando pasa por un punto de anclaje de la cuerda fija, la/el competidora/r debe colocar el segundo mosquetón en la parte siguiente de la cuerda antes de quitar el mosquetón primero. Cualquier violación a estas reglas de seguridad será penalizada.

12.4.13 Uso obligatorio de ropa

La/el directora/r de la carrera o de un puesto de control puede obligar a las/los competidoras/es, en cualquier punto de la ruta, a llevar su cuarta capa, gorra o cualquier otro elemento de equipo obligatorio.

12.4.14 Socorro a otro participante

Todo equipo o corredora/r solicitada/o tiene que prestar socorro a otra/o participante que esté en peligro o accidentada/o, estando obligada/o a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. Las/os árbitros de la prueba tendrán en cuenta el tiempo dedicado a la prestación de asistencia.

12.4.15 Respeto el medio ambiente.

Es obligación de cada competidora/or respetar el medioambiente por donde se desarrolla la prueba y llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. El uso de cinta adhesiva en focas y bastones está prohibido por razones ambientales.

12.4.16 En carreras por equipos:

Si la competición se desarrolla por equipos. Las/os componentes del equipo están obligadas/os a pasar y salir juntas del control. En el control de llegada se tomará el tiempo al pasar la meta la/el última/o componente del equipo.

Las/los miembros del equipo no deben separarse más de 30 segundos en los ascensos.

Cada miembro del equipo a lo largo de toda la duración de la prueba deberá llevar su propia mochila con todo su equipo propio exigido de seguridad (Casco, DVA, pala, sonda, crampones, silbato, arnés, kit de vía ferrata (los esquís puede llevarlos la/el compañera/o si dispone de las correas de sujeción adecuadas), permitiéndose la asistencia entre las/los miembros del mismo equipo siempre que se respete este punto.

- Para las carreras en equipo, las/los compañeras/os del equipo deben terminar juntas/os y el tiempo de finalización del equipo es la toma de tiempo de la/del segunda/o compañera/o del equipo.

Está prohibido el uso de una cuerda o un elástico para arrastrar a su compañera/o de equipo:

- Durante los primeros 15 minutos de la carrera
- En canales
- En las crestas
- Durante los descensos

Cuando no se esté usando la cuerda o elástico, se debe poner en la mochila o alrededor de la cintura.

12.4.17 Llegada a Meta

Al final de la carrera se procederá de la siguiente manera:

- Si la carrera utiliza un sistema de cronometraje electrónico, los tiempos y el orden final se establece por este sistema.
- Si la carrera no utiliza un sistema de cronometraje electrónico, los tiempos y el orden final se establece cuando la parte delantera de la bota cruza la línea de meta (foto-finish, filmación, etc.).
- Si una/n competidora/r cae al cruzar la línea de meta, todo su cuerpo debe cruzar la línea sin ningún tipo de ayuda externa (a excepción de la/del compañera/o de equipo en las carreras por equipos).
- Al llegar, y bajo la responsabilidad del jurado de la carrera, las/los controladoras/es llevarán a cabo un control del material obligatorio.
- Para la cobertura de la prensa podrá llevarse a cabo un podio con las/los tres primeras/os competidoras/es de cada categoría después de la llegada de las/los 5 principales corredoras/es.
- En el caso de los controles antidopaje, las/los competidoras/es deben someterse a pruebas o serán objeto de sanciones. Una/n escolta autorizada/o por la EMF, deberá acompañar a la/al corredora/r a la zona del control médico. La persona que acompaña, deben ser del mismo sexo que la/el corredora/r.
- Todos las/los competidoras/es deben utilizar las bolsas de basura previstas para la eliminación de todo el material de desecho.

12.4.18 Ceremonia de entrega de trofeos.

Las/os participantes deberán asistir a las ceremonias de entrega de trofeos, someterse a los controles del dopaje que se les solicite, así como asistir si se les invita a conferencias de prensa el mismo día y en la localidad de la carrera.

Las/os deportistas no podrán subir al podio con ninguna bandera, sea oficial o de su club, comunidad autónoma o país. Hacerlo supondrá la descalificación del deportista.

12.5 Ayuda externa, Punto Técnico de cambio de material y Avituallamiento

Está terminantemente prohibido "guiar" a las/los corredoras/es (Entrenadoras/es a sus pupilos,…)

El material obligatorio no se puede cambiar en el transcurso de la prueba, excepto bastones, esquís y/o fijaciones rotas (que se pueden cambiar como se indica a continuación).

- En competiciones individuales y por equipos, el Jurado del evento decidirá una o más áreas de transición (además del área cercana al avituallamiento) donde se pueden cambiar los esquís y fijaciones. A esto se denomina "**punto técnico de cambio de material**".

No se permite la asistencia externa a excepción de:

- El cambio de un **bastón roto**. La/el competidora/r puede cambiar un bastón roto en cualquier lugar y con cualquier persona.
- Cambio de un **esquí/fijación roto**: Se puede cambiar un esquí/fijación roto solo en el área de avituallamiento y /o área autorizada por el jurado.
- El **avituallamiento** externo está permitido sólo en las áreas autorizadas por el jurado.

Avituallamiento:

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda externa durante el desarrollo de la competición, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por la/el Presidenta/e del Comité, y descritos en la reunión técnica.

Para las pruebas individuales y por Equipos la organización tiene que dotar de **un punto de avituallamiento**, el número y la localización de éstos se determinará por el Jurado con la Organización (generalmente al comienzo de un ascenso, cerca de la mitad de la carrera, y con una longitud recomendada de 15 a 30 metros). El punto de avituallamiento estará marcado con una línea de entrada y otra de salida y dispondrá de bolsas de basura para que las/los competidoras/es puedan dejar sus desperdicios, y estará separada de las áreas de cambio o transiciones, (aunque sea al lado).

En estas áreas se proporcionarán alimentos y bebidas a las/los competidoras/es bajo la responsabilidad de la organización. Este punto también puede ser usado por las/los entrenadoras/es para facilitar alimentos y bebidas, no pudiéndolo hacer en ningún otro punto.

La organización tiene que prever algo de comida y bebida para el resto de competidoras/es, (son recomendables: bebidas calientes y/o frías, agua, té, barras de cereales y pasteles).

La organización también dotará de un avituallamiento al finalizar la prueba cerca del recinto de llegada.

En el caso de tener que realizarse controles antidoping, en los avituallamientos sólo se podrán servir productos envasados debidamente cerrados.

12.6 Abandono de la prueba de un corredor o equipo

Una/n corredora/r podrá retirarse de la prueba siempre que ella/él lo desee, pero lo deberá

realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control.
- Firmará en la libreta del control especificando el hecho.
- Esperará en el control que la organización le indique el itinerario de salida.
- Para las pruebas por equipos, si un miembro del equipo abandona, el otro debe seguir las instrucciones dadas por la/el directora/r de la carrera, la/el presidenta/e del jurado o cualquiera de sus representantes.
- Ninguna/n corredora/r podrá abandonar solo el punto de control donde se ha retirado.

Una/n competidora/r con dificultades puede ser obligada/o por decisión de la/del directora/r de carrera o uno de las/los médicos presentes a abandonar la carrera. Facilitando la organización el itinerario de salida adecuado.

12.7 Tiempo de paso por controles y "corte horario"

La organización podrá marcar unos tiempos de paso máximo por los controles según los criterios que crea convenientes. Las/os corredoras/es que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario de retorno, "siguiendo en competición hasta meta" por dicho recorrido de retorno, puntuando por detrás de las/los competidoras/es que sí hayan pasado dicho corte horario.
La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

13.- INFRACCIONES Y PENALIZACIONES

Se aplicará la penalización correspondiente o descalificación de una/n corredora/r o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

A. INFRACCIÓN GENERICA – Aplicable a las infracciones no específicamente citadas en los siguientes cuadros (B, C, D, E y F):			
Infracción		**Penalización**	
		Equipos / Individual	**Vertical / Relevos / Sprint**
A.1	Trampa, anti deportividad o falta importante para la seguridad	Descalificación	Descalificación
A.2	Comportamiento intencionado, o que puede obstaculizar a otras/os competidoras/es	3 min	1 min
A.3	Error técnico menor, negligencia involuntaria	1 min	20 seg

B. MATERIAL–El Jurado podrá revisar cualquier material requerido en cualquier punto de la carrera. Las siguientes sanciones se dan, en general, por cada pieza del equipo que falta (acumulativo).

Infracción		Penalización	
		Equipos / Individual	**Vertical / Relevos / Sprint**
B.1	Esquís fijaciones o botas que no cumplan con lo reglamentado	Descalificación	Descalificación
B.2	Peso de botas o esquí + fijación: entre 1 y 20 gr por debajo de lo establecido	3 min (por pieza)	1 min (por pieza)
B.3	Peso de botas o esquí + fijación: 21 o más gr por debajo de lo establecido	Descalificación	Descalificación
B.4	Falta equipo, o no cumple lo reglamentado, aplicable a los siguientes: - **DVA**,(falta, o sin batería ,o apagado durante la carrera, o en la mochila); - **Sonda** y/o **pala**; - **Casco** (incluyendo no correctamente abrochado) - Si se requieren, no cumplen lo reglamentado o faltan a la salida: **Arnés**, **Kit de vía ferrata**, **mosquetones**, **linterna frontal**, **crampón**	Descalificación	Descalificación
B.5	Usar un casco con homologación EN 12492 o UIAA 106, pero sin homologación EN1077-Clase B estándar.	1 min	20 seg
B.6	Falta equipo, o no cumple lo reglamentado, aplicable a los siguientes: - Ropa (por cada prenda faltante), - Si las prendas no son de manga larga, con excepción de la primera capa (excepto en la Vertical si accede el Jurado), - Manta de supervivencia, guantes (incluyendo no Usar los correctamente durante la carrera), gafas de sol, mochila, gorro o cinta, pieles, Silbato, DNI/Pasaporte (o copia), piel de foca (por cada prenda faltante), bastón (por cada uno faltante)	1 min	20 seg
B.7	DVA no en orden al llegar a la línea de meta (después de una caída, por ejemplo) DVA apagado tras el paso de la línea de meta, antes del control de material	3 min	1 min
B.8	Crampón o par de crampones perdidos durante la carrera o mal regulados al tamaño de la	3 min	No aplicable

	bota.		
B.9	Falta crampón o crampones en una parte donde es obligatorio su uso	Descalificación	Descalificación
B.10	Frontal apagado	3 min	1 min
B.11	Focas o bastones con cinta americana o adhesiva	3 min	1 min
B.12	Falta de chip o sistema electrónico al inicio	No salir	No salir
B.13	Chip o Sistema electrónico falta en la línea de meta	1 min	20 segundos

C. COMPORTAMIENTO

Hacer caso omiso de las indicaciones técnicas requeridas en una determinada sección de la carrera, la falta de respeto y, por supuesto, cualquier acción que comprometa la seguridad de la carrera o ponga
en peligro el buen funcionamiento de la carrera o tener una conducta antideportiva.

Infracción		**Penalización**	
		Equipos / Individual	**Vertical / Relevos / Sprint**
C.1	Salida Falsa	1 min	20 seg
C.2	Saltarse voluntaria o involuntariamente un control	Descalificación	Descalificación
C.3	Saltarse voluntaria o involuntariamente un paso de puertas (en un descenso)	1 min	20 seg
C.4	No seguir la ruta diseñada por la organización en una cresta o tramo peligroso	Descalificación	Descalificación
C.5	Tener un comportamiento peligroso y/o antideportivo no siguiendo de cerca las banderas de subida, y/o desviarse más de 20 metros de las de bajada.	3 min (si falta marcaje) o descalificación	1 min (si falta marcaje) o descalificación
C.6	Hacer caso omiso de las instrucciones dadas por la/el responsable de la carrera en la salida, en puntos de control o de interés y en la llegada.	3 min	1 min
C.7	No respetar el modo indicado de progresión (por ejemplo, esquiar en una la sección indicada como tramo a pie, etc.) En caso de rotura del equipo, la/el corredora/r no será penalizada/o si hace todo lo posible para evitar destruir la traza.	3 min	1 min
C.8	Cruzar la línea de meta a pie, en una traza ascendente de esquí, (excepto por equipamiento roto - chequeado por la/el presidenta/e del jurado)	3 min	1 min

C.9	Pieles que no están guardadas en el interior del mono de esquí o de la mochila o cremallera incorrectamente cerrada	1 min	20 seg
C.10	Abrochado incorrecto de los esquís en la mochila (en menos de 2 puntos de fijación)	3 min	1 min
C.11	Caminar sin crampones en una sección donde los crampones son obligatorios (excepto por equipamiento roto - chequeado por un control)	Descalificación o 3 min si están rotos	No aplicable
C.12	Crampones sin las correas colocadas y abrochadas sobre los tobillos	3 min	No procede
C.13	Crampones fuera de la mochila	3 min	No procede
C.14	No dejar los bastones planos en el suelo antes de iniciar las maniobras correspondientes a esa área de transición o cogerlos antes de haber finalizado todas las maniobras correspondientes a dicha transición.	1 min	20 seg
C.15	No pasar el mosquetón por la cuerda o no cogerse a la cuerda fija (si es obligatorio)	3 min	No procede
C.16	No ceder la traza o no respetar el pasillo de entrada a meta reservado al paso patinador	1 min	20 seg
C.17	Empujar, provocar una caída a otra/o competidora/r, o adelantar peligrosamente en un lugar delicado (cresta,…)	Voluntario: Descalificación Involuntario: 1 min	Voluntario: Descalificación Involuntario: 20 seg
C.18	No prestar auxilio a una persona accidentada o en peligro	Descalificación	Descalificación
C.19	Recibir ayuda externa, (excepto por el cambio de bastones o esquís y/o fijación rotos) ACLARACIÓN: Si se cae un esquí, cualquier persona puede “pararlo y dejarlo estable” en el lugar en el que lo ha parado, pero no acercarlo a la/al corredora/r. Esto último se consideraría ayuda externa	3 min	1 min

C.20	No respetar el medio ambiente, y/o abandonar parte del equipo. Sólo se puede dejar basura en las bolsas puestas al efecto entre las 2 líneas que marcan la entrada y la salida de un punto de avituallamiento (si existe). Esto sólo se aplica en los puntos de avituallamiento. Se sancionará a las/los competidoras/es que se les vea ensuciar el recorrido (incluyendo las áreas de transición) o por tener una mala conducta ambiental	3 min	1 min
C.21	Faltar al respeto o insultar a alguien que participe en el evento: jurado, controles, competidoras/es, organizadores, espectadoras/es, etc.	Descalificación	Descalificación
C.22	Las/os competidoras/es no presentes en el podio provisional al final de la carrera (top 3) o en la ceremonia de entrega de premios (top5) (excepto por razones médicas o perdida de vuelo y sin previa autorización de la/del Presidenta/e del jurado) Esta penalización también se aplica a los llamados al podio al final de la Copa de Euskadi si no están presentes.	Descalificación Los premios en metálico se mantendrán si la organización no respeta la hora y el lugar de la ceremonia de entrega de premios	
C.23	Retirada voluntaria entre calificaciones y series, o entre las diferentes series del SPRINT sin la autorización de una/n árbitro (por accidente, material roto, enfermedad, lesiones o razones justificadas serias)	No aplicable	Ser último de la manga retirada y 50 puntos de penalización en la Copa
C.24	Abandono de la carrera sin informar a la organización	Salir atrás del todo en la siguiente competición	Salir atrás del todo en la siguiente competición
C.25	Realización de la transición fuera del área señalada.	1 min	20 seg

D. SANCIONES ESPECÍFICAS PARA LAS CARRERAS POR EQUIPOS		
Infracción		**Penalización**
D.1	No salir juntos de un puesto de control	1 min
D.2	Una/n miembro del equipo transporta el material de su compañera/o, durante algún momento de la carrera o en la línea de meta (excepción par de esquís que irán convenientemente sujetados) Aplicable al siguiente equipo de seguridad cuando es exigido: Casco, DVA, pala, sonda, crampones, silbato, arnés, kit de vía ferrata.	Crampones => 3 minutos. Resto del material de seguridad => Descalificación
D.3	Transportar esquís a una/n compañera/o de equipo, sin sujetar correctamente a la mochila	1 min

D.4	Los miembros de un equipo no deben separarse más de: - 30 segundos en ascenso - 10 segundos en el descenso Todos los equipos estarán sujetos a inspecciones por sorpresa en todo el recorrido	1 min por cada punto de control
D.5	Intervalo de más de 5 segundos entre los miembros de un equipo en la línea de meta.	La penalización será el doble de los segundos que superen la separación permitida de 5 seg (ej1: Separados 15 seg => penalización de 20 seg; ej 2: Separados 1 min 5 seg => penalización de 2 minutos)
D.6	Uso de una cuerda de ar ra s t re entre el equipo en una parte de la carrera en que sea estrictamente prohibido	3 min
D.7	La cuerda de arrastre no guardada en la mochila o atada alrededor de la cintura	1 min

E. SANCIONES ESPECÍFICAS PARA LAS CARRERAS DE RELEVOS		
Infracción		**Penalización**
E.1	Incorrecta entrega del relevo.	1 min
E.2	La/el mismo corredora/r hace dos relevos	Descalificación

F. SANCIONES ESPECÍFICAS POR COMPORTAMIENTO DE LAS/OS ENTRENADORAS/ES y TÉCNICOS		
Infracción		**Penalización**
F.1	No respetar áreas cerradas a las/los entrenadoras/es o con acceso limitado	La/el presidenta/e del Jurado y la EMF aplicarán la penalización apropiada.
F.2	No prestar asistencia a una persona en riesgo o peligro	La/el presidenta/e del Jurado y la EMF aplicarán la penalización apropiada.
F.3	Prestar asistencia a una/n corredora/r (Excepto cambiar palos o esquís y/o fijación rotos)	La/el presidenta/e del Jurado y la EMF aplicarán la penalización apropiada.
F.4	No respetar o insultar a cualquier participante en el evento (Jurado, corredoras/es, Organizadores, Espectadoras/es,…) y/o no respetar una decisión del Jurado.	La/el presidenta/e del Jurado y la EMF aplicarán la penalización apropiada.

F.5	Infringir cualquier otra norma no descrita antes	La/el presidenta/e del Jurado y la EMF aplicarán la penalización apropiada.

- Las irregularidades deben ser transmitidas inmediatamente a la/al directora/r de carrera y a la/al presidenta/e del jurado, que en un máximo de 5 minutos después de la llegada de la/del atleta a meta debe ser decidida la penalización.

13.1 Descalificación inmediata y posible sanción disciplinaria

Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata de la/del corredora/r o equipo y podría suponer una sanción disciplinaria para la/el competidora/r:

- No participar en cualquier ceremonia oficial que se le haya requerido.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a una/un competidora/r, miembro de la organización o del Comité.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Dar positivo en el control de dopaje.
- Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo.

14.- CLASIFICACIÓNES: Publicación de Resultados, Ranking, y Combinada

14.1 Publicación de RESULTADOS y CLASIFICACIÓN

- Debería ponerse un listado provisional después de 15 minutos de la llegada de la/del primera/r corredora/r, o cuando han llegado las/los 10 primeras/os.
- La/el locutora/r debe anunciar que se publican los resultados provisionales.
- Pasado este momento se publicará un nuevo resultado provisional con el resto de deportistas aproximadamente cada 20min.
- Cuando las/los 5 primeras/os corredoras/es, de cada categoría, han llegado, los resultados se firmarán y se publicarán, contando con 15 minutos para reclamaciones, pudiéndose hacer el pódium provisional.
- Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesitado para realizar el recorrido. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el equipo/corredora/r.
- El equipo/corredora/r que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será la/el ganadora/r de la prueba en su categoría.
- Para que exista una clasificación específica y entrega de premios en una categoría, deberá tomar la salida un mínimo de 2 equipos/corredoras/es de esa categoría. En el caso de que solamente un equipo/corredora/r tome la salida, se le entregará el premio si realiza un tiempo no superior al doble de la/del primera/o del mismo sexo, si lo hay, en el mismo itinerario.
- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías a la/al delegada/o del CEMC y a la/al Árbitro de Inscripciones y Clasificaciones en papel y formato informático, previamente designado por la EMF, y hacerlas públicas a las/los competidoras/es. En ellas debe existir como mínimo: Nombre oficial de la carrera, Club

Organizador, tipo de Copa o Campeonato que se haya disputado, “EMF”, Fecha, Puesto en la Clasificación, Nº dorsal, Apellidos y Nombre, Sexo, Categoría, Sub categoría si existe, Entidad por la que esta federado, Sponsor, Federación a la que pertenece, Hora Salida, Hora de Llegada, Penalización si existe, Tiempo Total el itinerario realizado (A, B, C, etc.)

14.2 RANKING EMF

Definición
El ranking EMF es una valoración de los mejores resultados conseguidos por las/los deportistas con licencia EMF del año en curso en todas las pruebas del calendario oficial EMF. Cada temporada la EMF establecerá un ranking que atenderá a dichos resultados. Sólo las categorías se verán reflejadas en él, no así las sub categorías.

Puntuación
Se contabilizarán las clasificaciones correspondientes y sus puntuaciones en todas las pruebas de la Copa de Euskadi y los Campeonatos de Euskadi organizados en esa temporada. Todas las modalidades del esquí de montaña, excepto la prueba de relevos, darán puntos tal y como establece el Reglamento en su punto 2.2.1. Ya sea una prueba individual, vertical, equipos o sprint.

A tener en cuenta que las pruebas de Campeonato de Euskadi puntuarán un 20% más que las pruebas de Copa de Euskadi(Euskal Herria).
El ranking se publicará al finalizar la temporada de competiciones de ámbito estatal y será vigente hasta la edición de la siguiente temporada (un año más tarde, aproximadamente).
El ranking irá reflejando los resultados de la temporada, actualizándose y publicándose tras cada prueba considerada.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera:
Valorar primero la mejor puntuación a nivel de Campeonatos de Euskadi y finalmente, Copas de Euskadi, si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

14.3 COMBINADA

Definición
Establecer el ranking de los/las competidores/as de categoría **sénior** más completos que participan en el Súpercampeonato de Euskadi.

Clasificación
Se obtendrá sumando los puntos asignados según el sistema de puntuación de la Copa de Euskadi (art.2.2.1) de los campeonatos de Sprint, Individual y Vertical.
Deben celebrarse al menos 2 pruebas para realizarse esta puntuación. Si por algún motivo no se llegan a celebrar 2 pruebas, se anularía esta clasificación.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera:
Valorar primero la mejor puntuación a nivel de Campeonatos de Euskadi. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

15.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

15.1 Reclamaciones tras las clasificaciones

1) Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente: (ver modelo en **Anexo**)
   - Nombre de la persona que la realiza.
   - Núm. DNI.
   - Club o Federación Autonómica que representa.
   - Nombre del/las/los deportistas afectadas/os.
   - Club o Federación Autonómica que representan.
   - Número de dorsal.
   - Hechos que se alegan.
   - Se depositarán **60€ por reclamación** que se devolverán si esta prospera.
2) Las reclamación es serán entregadas a la/al Presidenta/e del Comité, quién extenderá una copia al reclamante.
3) Se podrán presentar reclamaciones referentes al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta la publicación de las clasificaciones.
4) Se podrán presentar reclamación es referente salas clasificaciones hasta15 minutos después de su publicación.
5) La/el Presidenta/e del Jurado Técnico presentará una respuesta escrita detallada y motivada dentro de 1 hora de la reclamación.
6) El jurado de la última carrera de la Copa recibirá las reclamaciones relacionadas con la clasificación final de la Copa.
7) En las carreras de Sprint no se permiten reclamaciones. Cualquier infracción observada por un controlador oficial dará lugar automáticamente a la sanción correspondiente. Cualquier protesta será rechazada.

15.2 Reclamación posterior a la competición

1) Las reclamaciones contra las decisiones de la/del Presidenta/e del Comité se deberán presentar mediante escrito dirigido al presidente del CEMC en un plazo máximo de 7 días desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. La/el presidenta/e del CEMC resolverá en el plazo de 30 días a partir de la fecha de presentación de la reclamación.
2) Los recursos contra los fallos de la/del Presidenta/e del CEMC se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la EMF en el plazo de los 30 días siguientes a la recepción de la decisión del presidente del CEMC.

16.- REGLAMENTO DISCIPLINARIO Y CONDUCTA ANTIDEPORTIVA

Si en el transcurso de una competición o fuera de ella el CEMC o el Comité de Carrera considerase que han ocurrido hechos que puedan considerarse como falta, éste informará de su resolución al Comité de Disciplina de la EMF para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

17.- SEGURIDAD

- Durante la competición se deberán tomar todas las medidas necesarias de seguridad. El itinerario estará diseñado de tal manera que el riesgo residual sea el mínimo, velando en todo momento por la seguridad de las/los competidoras/es.
- En las zonas con **peligros objetivos** en que no se pueda evitar el **riesgo residual** se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro. Deben minimizarse las partes en las que sea necesario el uso de la cuerda de seguridad. En los corredores y aristas en que sólo haya un carril, sólo se podrán adelantar las/los competidoras/es en las zonas marcadas.
- Todo material usado en la protección de la competición deberá cumplir con los estándares de la **UIAA** y de la **CE**, salvo indicación contraria marcada por el **CEMC**.
- Las/os supervisoras/es deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.
- Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (falta de nieve, peligro de avalancha, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a substituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel total de la prueba.
- La situación de los diferentes controles deberá estar prevista de tal forma que entre ellos y la zona del itinerario que les separa exista prácticamente un total contacto visual con buenas condiciones meteorológicas.

17.1 Organización de la seguridad y rescate

- La organización deberá disponer de una/n médico con el equipo adecuado para facilitarla asistencia sanitaria necesaria.
- La organización deberá tener previsto un **plan de evacuación** y rescate de toda el área de carrera.
- La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado de la/del herida/o a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto que por condiciones adversas no se pueda realizar un salvamento aéreo)

18.- DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de las/los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud de la/del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la EMF.
En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la EMF sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013,

de 20 de junio de protección de la salud de la/del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.
La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD y sólo cuando se trate de deportistas calificadas/os oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el Comité Anti-Dopaje de la EMF informará de su resolución al Comité de Disciplina de la EMF para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

19.- CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE

Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Esquí de Montaña en el medio natural

Este anexo está organizado en **tres apartados**, que comprenden los hitos fundamentales de una prueba de esquí de montaña: la planificación y diseño, la ejecución y la finalización de la misma. Para cada una de estas fases se han definido las actuaciones que deben abordar la entidad organizadora de la prueba, así como la implicación y el compromiso de las/los corredoras</es.

En cada una de estas fases, se incluye y se especifica, el tipo de tarea o actuación que debe asumir cada uno de los actores implicados en el desarrollo de la prueba: entidad organizadora, administración ambiental u otras implicadas, y las/los corredoras/es. Se incorpora un glosario de términos técnicos con el fin de aclarar conceptos y aportar un conjunto de vocablos que nos permitan utilizar un lenguaje común cuando hablemos de este tipo de actividades que se desarrollan en el medio natural.

19.1 PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PRUEBA

19.1.1 El papel del organizador de la prueba

Los organizadores de una competición de esquí de montaña son las entidades que promueven y desarrollan estos eventos. Entre las funciones de la organización destacan:

- Organización pre-competición (administración, solicitar con tiempo suficiente todos los permisos y autorizaciones necesarias, controles, trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo, información meteorológica, equipamientos de salida y llegada, mapa con el itinerario y perfil, difusión de la prueba…).
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de la competición.
- Velar por reducir al mínimo los impactos ambientales generados por la competición.

19.1.2 La Memoria técnica de la prueba

El organizador de la prueba debe presentar a la EMF una Memoria Técnica del evento. Este documento incluirá entre otras: la descripción general de la prueba y el reglamento del corredor.

19.1.3 Descripción general de la prueba

Este apartado incluirá las características generales del tipo de prueba, entre otros: organizador, fecha de celebración, trazado, número de edición, publicidad, salidas y llegadas, número máximo de participantes, longitud, perfil, duración máxima, desnivel positivo, etcétera.
A continuación, se indican una serie de epígrafes a los que se debe hacer referencia y prestar una especial atención cuando el organizador elabore la descripción general de la prueba.

- **Diseño del trazado de la prueba.** El itinerario de la prueba deberá digitalizarse sobre una cartografía digital a una escala adecuada. En el momento de diseñar el trazado se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
  - La **salida y meta** deberán ubicarse, preferentemente, en **suelo urbano o similar**.
  - No se debe **arrancar, cortar, desbrozar o dañar la vegetación** de los márgenes del trazado, a modo de acondicionamiento previo para la prueba.
  - Valorar la **compatibilidad con otros usos** que puedan coexistir en ese momento en el espacio medio natural protegido, debiéndose especificar, la necesidad o no, de cerrar ciertos accesos durante la realización de la prueba.
- **Publicidad de la prueba**. La información se realizará preferentemente por correo electrónico. De igual modo, es recomendable que la inscripción de las/los participantes en la prueba se haga vía telemática evitando así el consumo de papel.
- **Autorizaciones para desarrollar el evento.** Los organizadores de la prueba deben solicitar, con tiempo suficiente, las correspondientes autorizaciones para desarrollar el evento.
- **Marcaje, señalización o balizamiento del itinerario**. Tendrá la misión de indicar el recorrido de la prueba de forma clara, que no ocasione confusiones. Se determinará el tipo de material (mejor si son reutilizables y de tipo “pica”) y su recogida será sencilla, se realizará inmediatamente después de finalizada la prueba o en el menor tiempo posible, y no dejarán huella en el medio una vez terminada ésta. Se evitará la utilización de pintura, de cualquier tipo, incluso el marcaje con elementos biodegradables. Nunca se podrán utilizar árboles, rocas u otros elementos naturales para clavar o atornillar señales. Las balizas podrían incluir un distintivo de la organización (sello del club).
- **Las instalaciones, tipo sanitarios, escenarios o megafonía, tendrán carácter provisional** y se retirarán el mismo día de la prueba o al día siguiente. Se ubicarán en la zona de salida y llegada de los participantes, en núcleos urbanos o similares.

- **Controles de salida, paso y meta.** Se definirán los puntos de control y los mecanismos a utilizar (crono oficial, chip o dorsal) así como el personal que estará dedicado a esta tarea.
- **Avituallamientos.** Los puntos de avituallamiento se ubicarán preferentemente en zonas accesibles. Se definirá su localización, su balizamiento y accesos. Se minimizarán los residuos y su recogida será selectiva. No se utilizará ningún tipo de envase en estos puntos.
- **Comunicaciones.** Se definirá un plan de comunicación entre el personal de la organización que se encuentran en el recorrido: avituallamientos, árbitros, sanitarios, protección civil y centralita. Esta red de comunicación mantendrá informado al equipo técnico de cualquier incidencia ambiental, de seguridad o sanitaria. Asimismo, se facilitará a las/los corredoras/es un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre cualquier tipo de incidencia antes y durante el desarrollo de la prueba. Este número de teléfono de contacto o emergencia puede estar impreso en la parte posterior del dorsal.
- **Compromisos legales y de seguridad** que debe cumplir un evento de estas características (plan de emergencias, autoprotección, seguridad, etcétera), según la normativa específica de cada administración autonómica.
- **Apoyo logístico necesario.** Se incluirá un listado de los vehículos necesarios (vehículos de apoyo, ambulancias, etcétera) y de cualquier otra medida logística prevista para la realización de la prueba.
- **Limpieza**. Se definirá el plan de limpieza, cuyo objetivo es de volver al medio su estado previo a la prueba.
- **Animación festiva, escenarios, sanitarios, guardarropa.** Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, megafonía…

19.2 LA ORGANIZACIÓN

19.2.1 Buenas prácticas ambientales de la organización

Son un aspecto fundamental a cumplir por la organización. Su contenido debería ajustarse a los siguientes criterios:

- La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

La organización debe asumir la obligación de reducir al mínimo los residuos generados durante la celebración de la prueba y para ello se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Evitar envases de plástico (vasos y botellas) y envoltorios.
- Implantar algún sistema para la identificación de los residuos de cara a penalizar a los infractores.

La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida. Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).

- Las áreas de espectadoras/es se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
- La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etc.
- En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con las/los corredoras/es, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos o similares.
- La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad

competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.

- Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- Se informará a las/los corredoras/es de la conducta ambiental que deben seguir durante la carrera (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).
- Las/os voluntarias/os deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

19.2.2 Buenas prácticas ambientales de las/los acompañantes de corredoras/es

Estas buenas prácticas deben estar también presentes en la descripción general, y pueden plasmarse en una hoja informativa que se incluiría en la bolsa de la/del corredora/r o estar accesible en la página web del evento. Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

- Información sobre los accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de corredoras/es y lugares donde deben ubicarse las/los acompañantes (donde la afección al medio sea mínima).
- Recomendar hacer uso del transporte público. En caso de utilizar vehículos privado, circular y estacionarlos en las zonas habilitadas por la organización y la administración del espacio protegido.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos o similares.
- Información sobre el uso adecuado de la velocidad de los vehículos en el interior del medio natural.
- Invitar a ser responsable de sus residuos y transportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.
- Informar sobre la conveniencia de no utilizar fósforos y cigarrillos, si se utilizan, deberán apagarse cuidadosamente, depositando las colillas en contenedores.

19.3 REGLAMENTO DE LA/DEL CORREDORA/R

El Reglamento es el documento normativo, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones a la/al corredora/r con respecto a su comportamiento ambiental. El reglamento deberá incorporar, en su preámbulo/introducción, una breve explicación sobre los valores del medio natural por donde discurre la prueba y su fragilidad ambiental (carácter educativo y de sensibilización ambiental).
El reglamento de la/del corredora/r debe estar disponible en la web de la prueba.

19.3.1 Obligaciones de las/los corredoras/es con el respeto y cuidado del medio natural

Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los **periodos de entrenamiento** de las/los corredoras/es, previos a su participación en una prueba de esquí de montaña.

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste.

- La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otras/os corredoras/es.
- No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.

19.3.2 Penalizaciones

La organización velará por el estricto cumplimiento de estas obligaciones, y en su caso por la aplicación de las penalizaciones estipuladas. Los tiempos de las penalizaciones las decidirá el equipo arbitral en función del beneficio obtenido y el perjuicio causado. Son causa de penalización o incluso descalificación:

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- Gritar o emitir sonidos (silbatos) o luces (destellos) que pueda generar molestias a la fauna o al resto de usuarios del espacio sin causa justificada.
- Señalizar parte del recorrido con spray, pinturas u otros elementos indelebles.

19.4 FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

19.4.1 El papel del organizador de la prueba. Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba

La organización tendrá que informar del correcto desarrollo de la prueba, conforme a los contenidos recogidos en la memoria técnica presentada. Para ello deberá asumir las siguientes actuaciones:

1. Elaboración de un informe de evaluación final que deberá incluir, entre otros, los siguientes aspectos: impactos ocasionados durante la celebración de la prueba, posibles problemas imprevistos, medidas ejecutadas, impacto socioeconómico en el entorno inmediato.
2. Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamiento sutilizados en la prueba.
3. Realizar encuestas de valoración–satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.
4. Propiciar/facilitar a las/los participantes la posibilidad de denunciar cualquier tipo de negligencia ambiental, por parte de los mismas/os participantes o la organización del evento, a través de un sencillo protocolo.
5. Posibilidad de evaluar la huella ambiental de la prueba con la colaboración de la administración ambiental.

19.4.2 El papel de las/los corredoras/es

Durante esta fase de desarrollo de la prueba las/los corredoras/es deberán rellenar la **encuesta de satisfacción-valoración** de la prueba, incidiendo en los aspectos técnicos y ambientales de la misma. Será entregada a las/los participantes junto al dorsal y deberá entregarse al concluirla prueba y recibir la bolsa del corredor o similar (camiseta, diploma de participación, recuerdo…).

19.5 GLOSARIO

Autorización. Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de esquí de montaña, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.

Avituallamiento. Área delimitada por la organización donde se ofrece a las/los corredoras/es comida y bebida. Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de corredoras/es (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.

Balizas. Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.

Briefing (apertura)**.** Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba (día anterior) en la que la organización explica a las/los corredoras/es cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de categorías y premios, horarios, reglamentos de la/del corredora/r y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.

Debriefing (clausura)**.** Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.

Huella ambiental. Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.

Informe de evaluación final. Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

Memoria Técnica. Documento técnico que recoge la descripción general de la prueba y el reglamento de la/del corredora/r. Esta memoria debe ser presentada por la entidad organizadora de la prueba.

Organizador. Persona física o jurídica promotora, convocante, responsable o directora de una prueba de esquí de montaña, ya sea con ánimo de lucro o con otras finalidades.

Penalización. Sanción que se impone a una/n corredora/r cuando incumple alguna de las obligaciones recogidas en el reglamento de la/del corredora/r.

Reglamento de la/del corredor. Reglamento donde deben estar toda la información referente a las obligaciones y deberes de las/los corredoras/es incluido las conductas respetuosas con el medio natural.

Seguro de responsabilidad civil. Es la que el asegurador se obliga a cubrir el riesgo a cargo del asegurado de la obligación de indemnizar a un tercero los daños y perjuicios causados por un hecho previsto en el contrato de seguro de cuyas consecuencias sea civilmente responsable el asegurado.

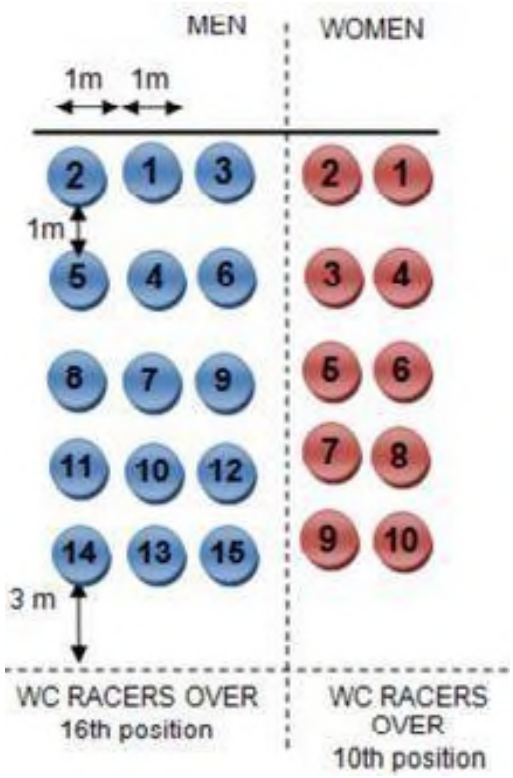
Zonas para espectadoras/es. Zonas habilitadas para ubicar a las/los espectadoras/es de una competición. Deberán estar señalizadas correctamente, su acceso debe ser sencillo, alejadas de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de las/los corredoras/es. A ser posible, próximas a puntos de avituallamiento.

20.- ANEXOS

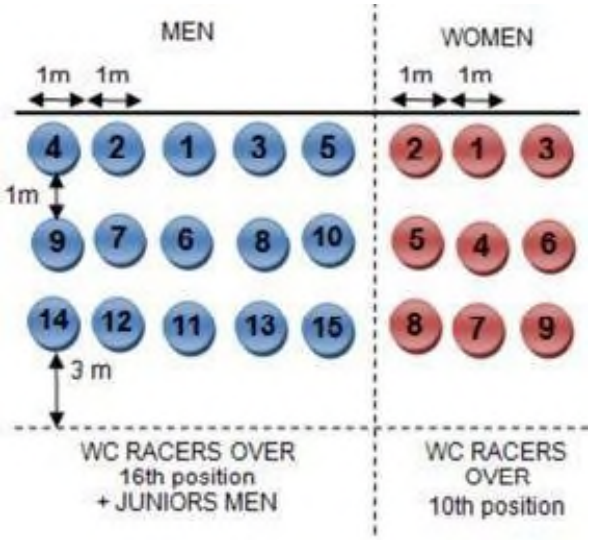
ANEXO-1: Esquema posición de SALIDA
ANEXO-2: Esquema LLEGADA
ANEXO-3: Perfil Sprint
ANEXO-4: Diseño del recorrido del Sprint
ANEXO -5: Ejemplos de horario del Sprint
ANEXO-6: Distribución de las/los corredoras/es entre cada serie del Sprint. ANEXO-7: Esquema Relevos
ANEXO-8: Hoja de Reclamación
ANEXO-9: Punto de avituallamiento y punto técnico de cambio de material
ANEXO-10: Ejemplo de diseño de la estación de control de dopaje

ANEXO-1: Ejemplos de posiciones de SALIDA

Anchura 5 m. Configuración "3 – 2"
(3 hombres + 2 Mujeres en 1ª línea)

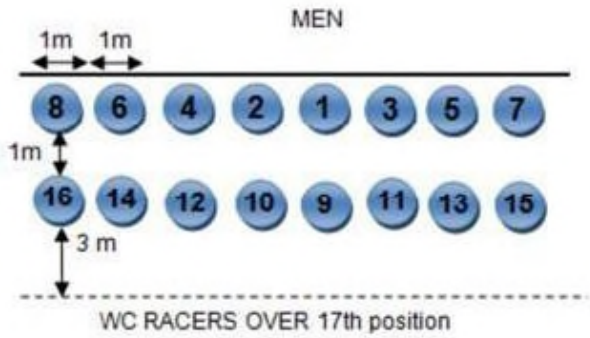


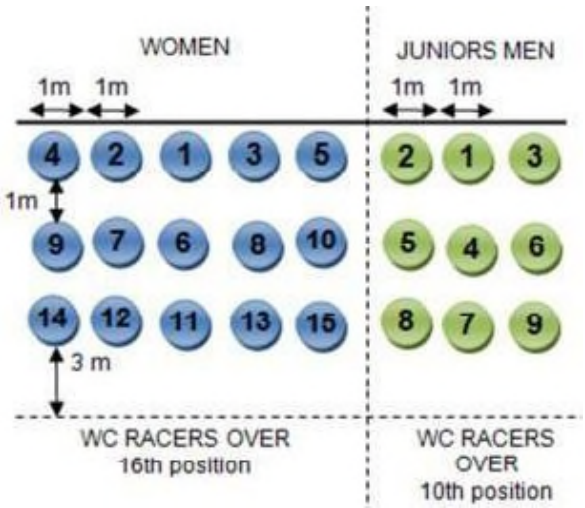
Anchura 8 m. Configuración "5 – 3"
(5 hombres + 3 Mujeres en 1ª línea)



La separación entre las calles debe hacerse hasta una distancia mínima de 20m, y las/los corredoras/es no deben cruzarlo ni invadir el carril de al lado.
Estas separaciones deberían hacerse con banderas y pintura, no con palos y cuerdas

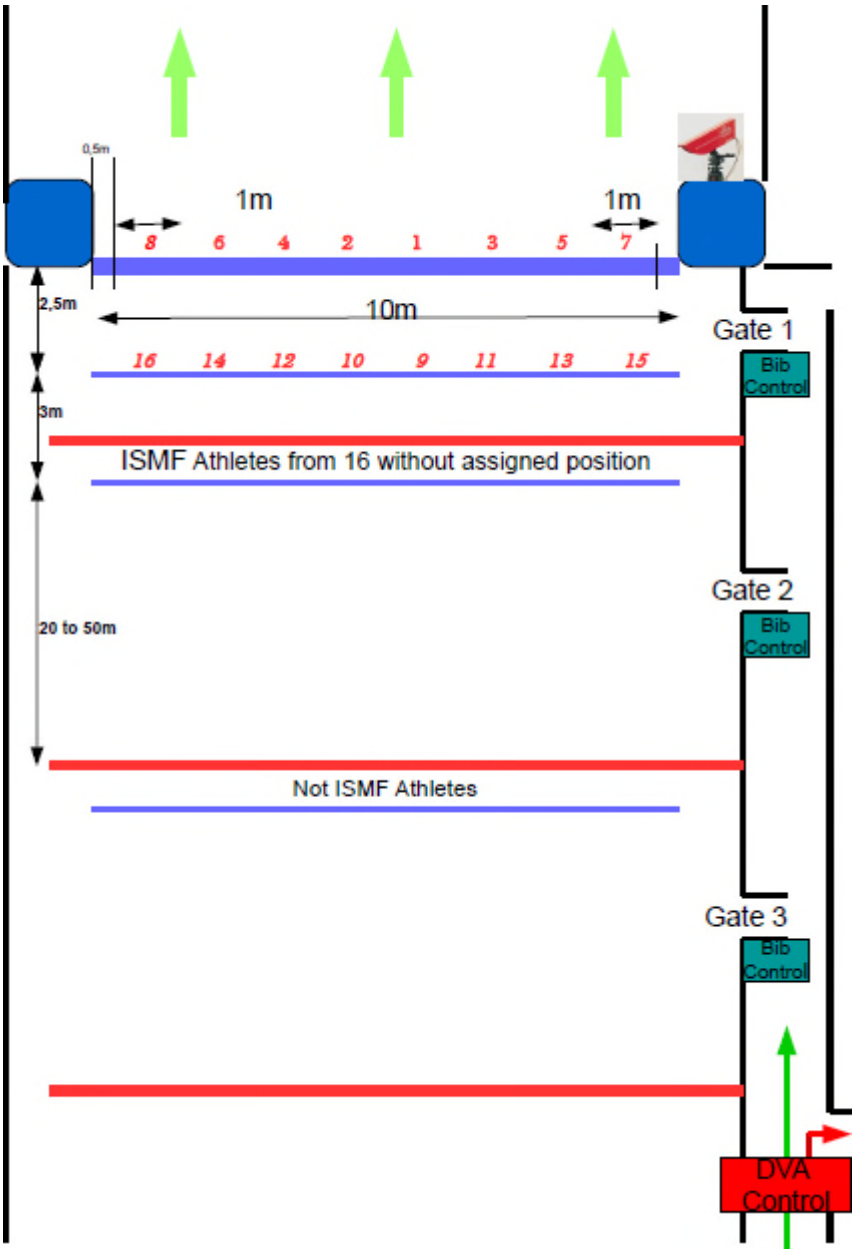
EJEMPLOS para salida de 8m de ancha con una sola calle y con 2 calles:



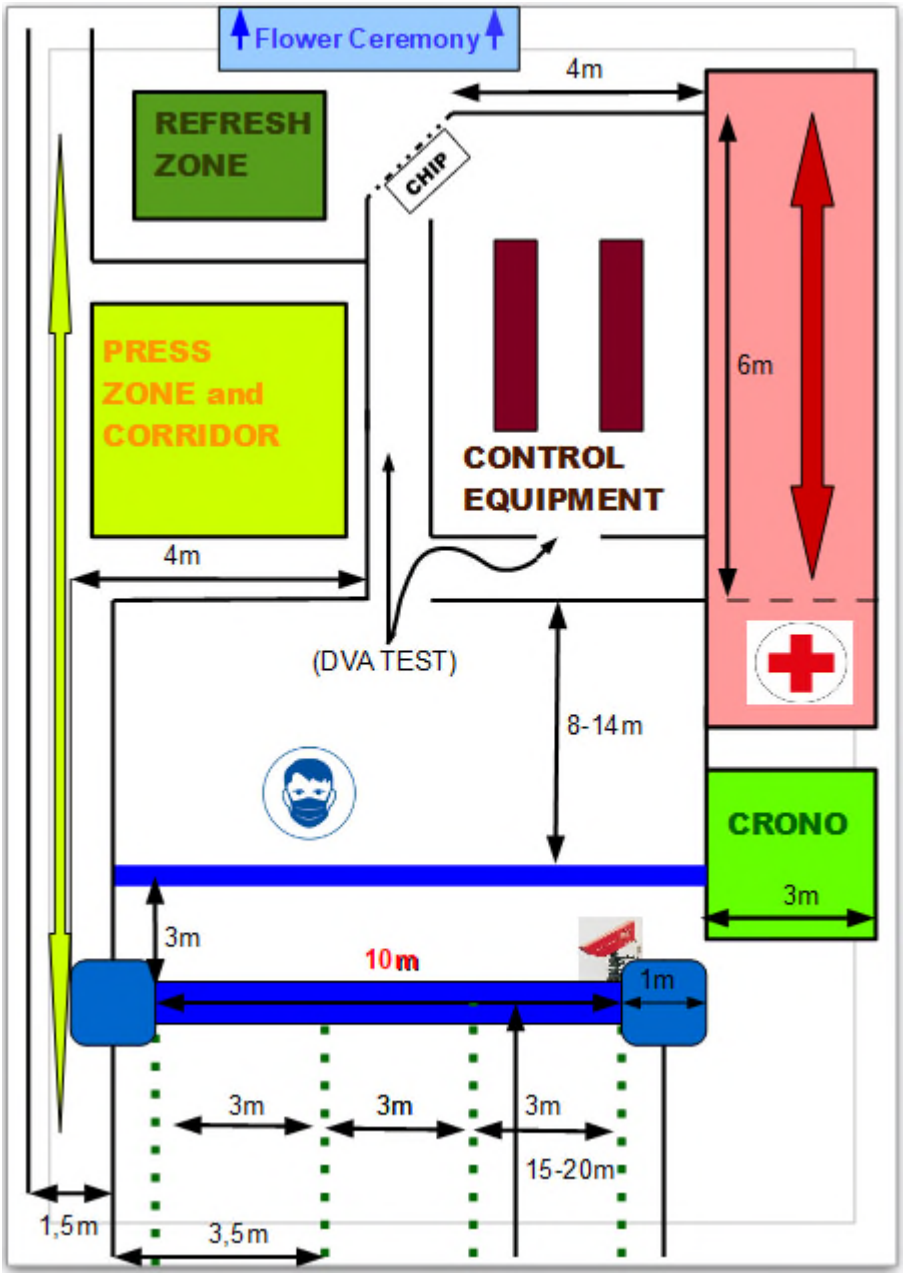


ANEXO -1b: Esquema de un área de salida

Ejemplo esquemático de la organización de las líneas de salida. Adaptándose en todo caso a las necesidades del terreno.



ANEXO-2: Esquema de LLEGADA.



Salida al test de DVA y control de material 8 a 14 metros tras las líneas de meta

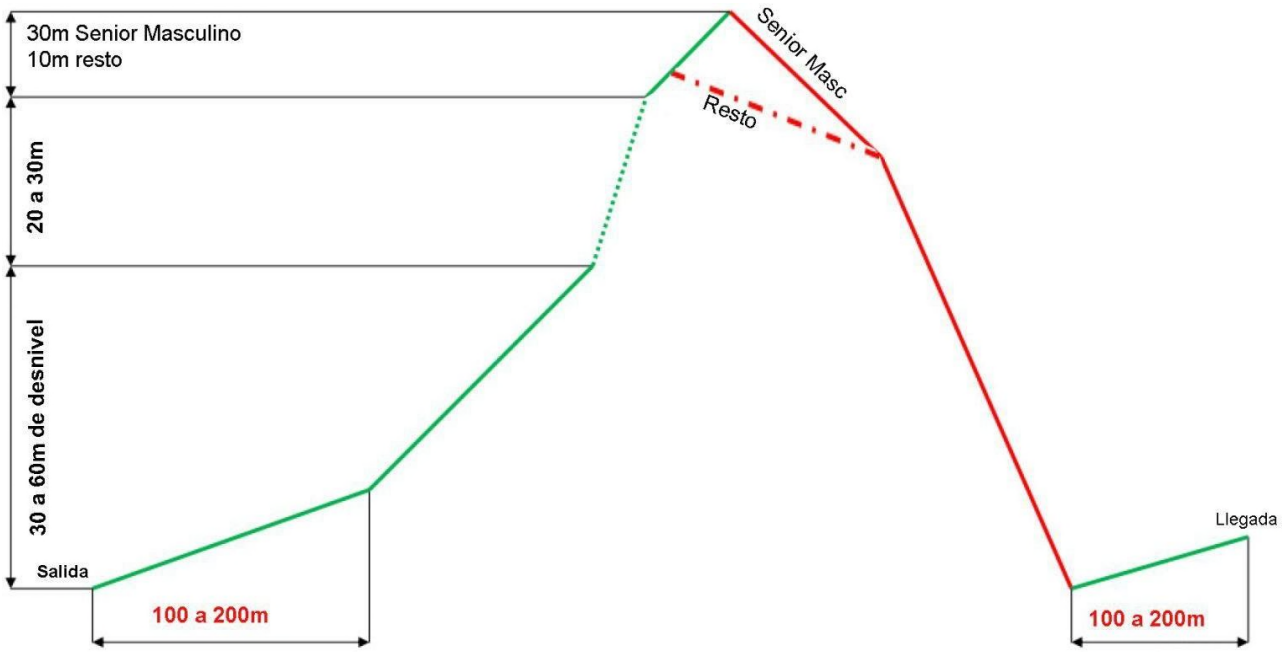
2ª línea de meta a 3 metros

Línea de meta oficial

3 carriles de llegada de 3m de anchura.

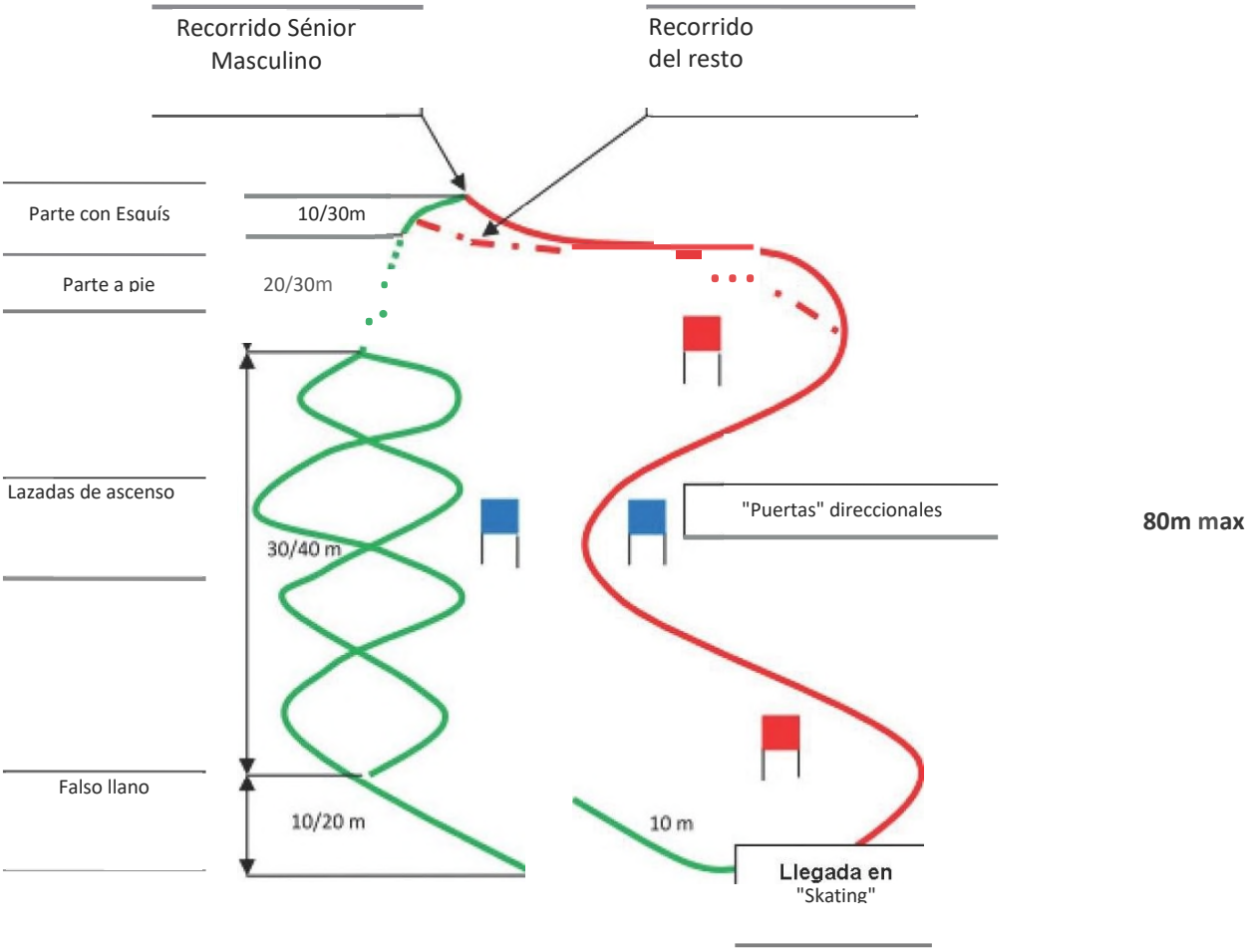
ANEXO-3: Perfil Sprint

Perfil de altimetría (no pasar de 80 metros en total)



ANEX0-4: Diseño del recorrido del Sprint

NOTA: todas/os las/los atletas tienen una parte con esquís después de la parte a pie: los Sénior Masculino +30m; y el resto + 10m de desnivel



ANEXO -5: Ejemplos de horario de Sprint (adaptarlo según el número de atletas)

- Si hay más de 30 pasan las/los 30 mejores a las 5 mangas de cuartos de Final.
- Si hay un mínimo de 15 y hasta 30 corredoras/es pasan las/los 12 mejores a las 2 mangas de semifinales.
- Tiempos en la Fase Clasificatoria: una/n corredora/r cada 20 segundos (3 por minuto), con un descanso de 2 minutos entre cada categoría.
- Tiempo entre Clasificatoria y Finales: 15 minutos.
- Tiempo entre las distintas mangas/series Finales: 5 minutos.
- Tiempo entre semifinales y finales: 15 minutos.
- Tiempo entre final y entrega de trofeos: 10 minutos.

EJEMPLO DE CRONOGRAMA

10:35 a 10:50 Apertura de circuito para revisión de las/los Juveniles (Permitido el acompañamiento por las/los entrenadoras/es) – Abierto 15 minutos
10:50 a 11:00 Circuito cerrado durante 10 minutos.

FASES CLASIFICATORIAS JUVENILES una/n corredora/r cada 20 segundos (3 por minuto)
Modificado el orden. Si hay semifinales de alguna categoría corren antes las clasificatorias:

11:00:00 Clasificatoria U16 M (**21**=>7'+2'de descanso. Pasarán 12 a semifinales)
11:09:00 Clasificatoria U 20 M (**19**=>6'20"+2'descanso y pasarán 12 a semifinales)
11:17:20 Clasificatoria U14 F (**2** => 40seg. + 2min de descanso)
11:20:00 Clasificatoria U14 M (**3** => 1min. + 2min de descanso)
11:23:00 Clasificatoria U16 F (**3** => 1min. + 2min de descanso)
11:26:00 Clasificatoria U 20 F (**5** => 1min. 40seg. + 2min de descanso)
Descanso de 15 minutos (redondeado al alza) de 11:29:40 a 11:45:00

SEMIFINALES JUVENILES:

11:45 + 11:50. Las 2 semifinales U16 Masculino.
11:55 + 12:00 Las 2 semifinalesU 20 Masculino. Descanso de 15 minutos para las Finales de 12:00 a 12:15

FINALES JUVENILES:

12:15 Final U14 Femenino
12:20 Final U14 Masculino
12:25 Final U16 Femenino
12:30 Final U 20 Femenino
12:35 Final U16 Masculino
12:40 Final U 20 Masculino

12:55 "Posible"entrega de trofeos juveniles (15 minutos después de la última Final; 10 minutos después de publicar los resultados).

12:45 a 13:00 Apertura de circuito para revisión de las/los Sénior – Abierto 15 minutos. 13:00 a 13:10 Circuito cerrado durante 10 minutos.

FASES CLASIFICATORIAS SENIOR

13:10:00 Clasificatoria Sénior Masculino (**37**=>12’20”+2’descanso. Pasan 30 a Cuartos de Final)

13:24:20 Clasificatoria Sénior Femenino (**17** => 5’ 40” + 2’ descanso y pasan 12 a semifinales)

Descanso de 15 minutos de 13:30:00 a 13:45:00

CUARTOS DE FINALES Y SEMIFINALES SENIOR:

Cuartos de Final Sénior Masculino: 13:45 – 13:50 – 13:55 – 14:00 – 14:05

Semifinales Femenino: 14:10 – 14:15

Semifinales Masculino: 14:20 – 14:25

Descanso de 15 minutos para las Finales de 14:25 a 14:40

FINALES SENIOR:

Final Sénior Femenino: 14:40

Final Sénior Masculino: 14:45

15:00 Entrega de trofeos Sénior (<u>y de los Juveniles si no se entregaron antes</u>)

ANEXO –6: Distribución de corredoras/es del SPRINT entre cada serie según el número de participantes. EJEMPLO en categoría SENIOR

A.- Si hay menos de 12 participantes, las/los 6 mejores van directamente a finales.

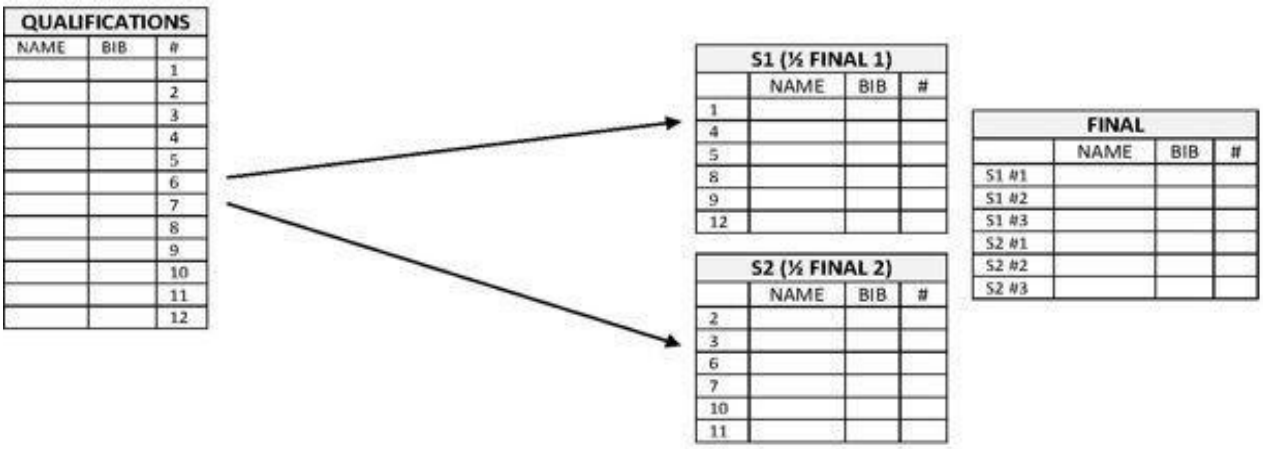
FINAL			
	Nombre	Dorsal	#
1			
2			
3			
4			
5			
6			

CLASIFICATORIA		
Nombre	Dorsal	#
		1
		2
		3
		4
		5
		6

Clasificación:

- Las **posiciones 1ª a 6ª** se obtienen directamente de la fase Final.
- Las **posiciones 7ª en adelante** salen directamente de las posiciones 7ª en delante de la fase Clasificatoria.

B.- Si hay de 12 a 23 participantes, se clasifican las/los 12 mejores haciendo 2 mangas de semifinales:



Clasificación:

- Las **posiciones 1ª a 6ª** se obtienen directamente de la fase Final.
- **Puesto 7ª a 12ª** Semifinalistas no clasificadas/os para las finales. Ordenadas/os de la siguiente manera:
    - Orden de llegada de cada semifinal.
    - Mejor tiempo de semifinales a igual posición alcanzada (ejemplo: 7º puesto = el mejor tiempo de las/los dos atletas que llegaron cuartos en cada semifinal).
- **Puesto 13º en adelante** por los tiempos de la fase Clasificatoria.

Si no hay cronometraje para cuartos de final, semifinales, finales, los tiempos de clasificación se tomarán de la fase Clasificatoria.

C.- Si hay de 24 a 29 participantes, se clasifican las/los 24 mejores haciendo 4 mangas de cuartos de final:

QUALIFICATIONS		
NAME	BIB	#
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24

Q1(1/4 FINAL 1)			
	NAME	BIB	#
1			
8			
9			
16			
17			
24			

Q2(1/4 FINAL 2)			
	NAME	BIB	#
4			
5			
12			
13			
19			
22			

Q3(1/4 FINAL 3)			
	NAME	BIB	#
2			
7			
10			
15			
18			
23			

Q4(1/4 FINAL 4)			
	NAME	BIB	#
3			
6			
11			
14			
20			
21			

S1 (1/2 FINAL 1)			
	NAME	BIB	#
Q1#1			
Q1#2			
Q1#3			
Q2#1			
Q2#2			
Q2#3			

S2 (1/2 FINAL 2)			
	NAME	BIB	#
Q3#1			
Q3#2			
Q3#3			
Q4#1			
Q4#2			
Q4#3			

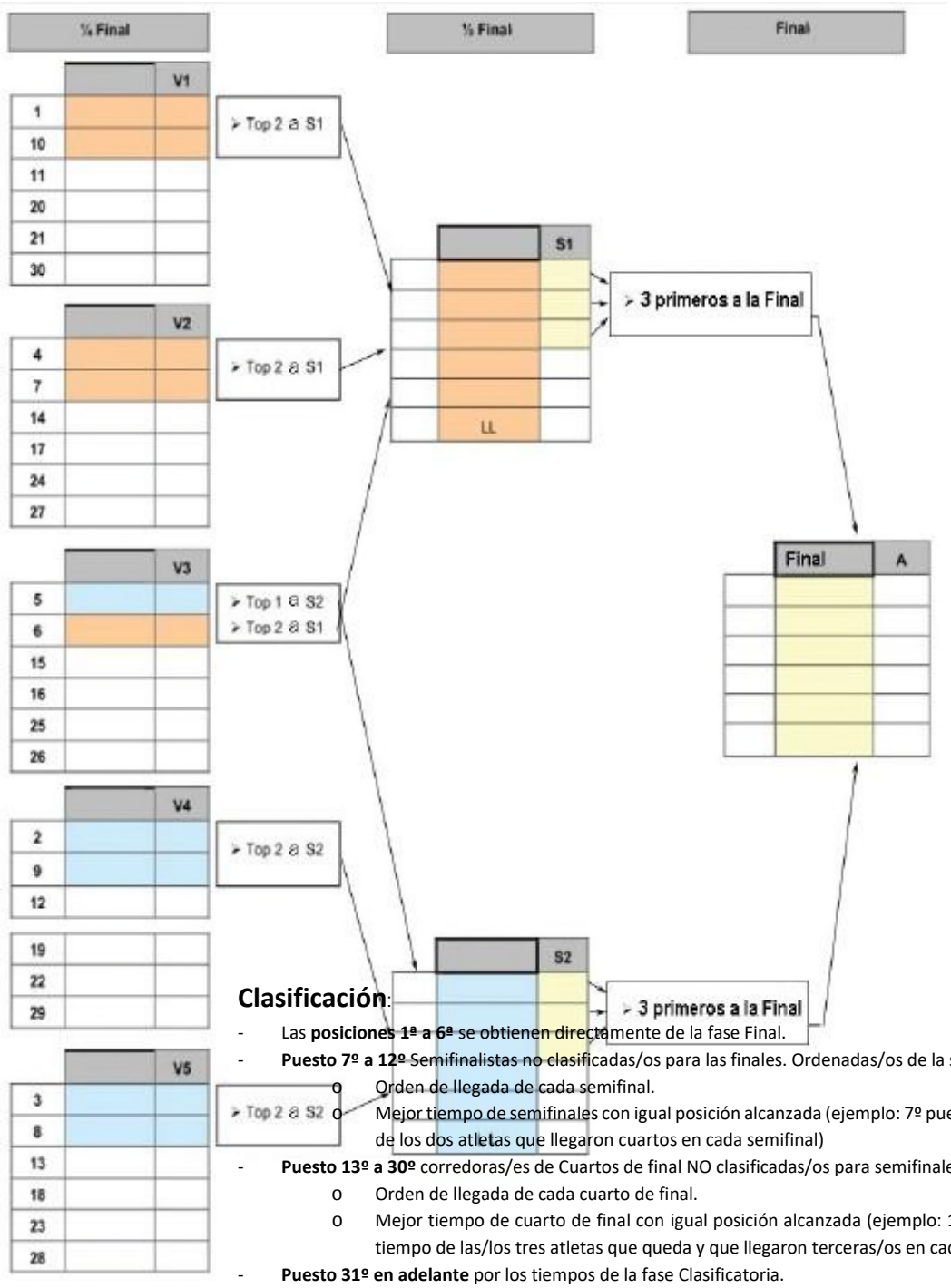
FINAL			
	NAME	BIB	#
S1#1			
S1#2			
S1#3			
S2#1			
S2#2			
S2#3			

Clasificación:

- Las **posiciones 1ª a 6ª** se obtienen directamente de la fase Final.
- **Puesto 7ª a 12ª** Semifinalistas no clasificadas/os para las finales. Ordenadas/os de la siguiente manera:
  - Orden de llegada de cada semifinal.
  - Mejor tiempo de semifinales con igual posición alcanzada (ejemplo: 7º puesto = el mejor tiempo de las/los dos atletas que llegaron cuartos en cada semifinal).
- **Puesto 13º a 24º** corredoras/es de Cuartos de final NO clasificadas/os para semifinales. Ordenadas/os de la siguiente manera:
  - Orden de llegada de cada cuarto de final.
  - Mejor tiempo de cuarto de final con igual posición alcanzada (ejemplo: 13º puesto = el mejor tiempo de las/los cuatro atletas que llegaron cuartos en cada cuarto de final).
- **Puesto 25ª** en adelante por los tiempos de la fase Clasificatoria.

Si no hay cronometraje para cuartos de final, semifinales, finales, los tiempos de clasificación se tomarán de la fase Clasificatoria.

D.- Si hay 30 o más participantes, se clasifican las/los 30 mejores haciendo 5 mangas de cuartos de final:



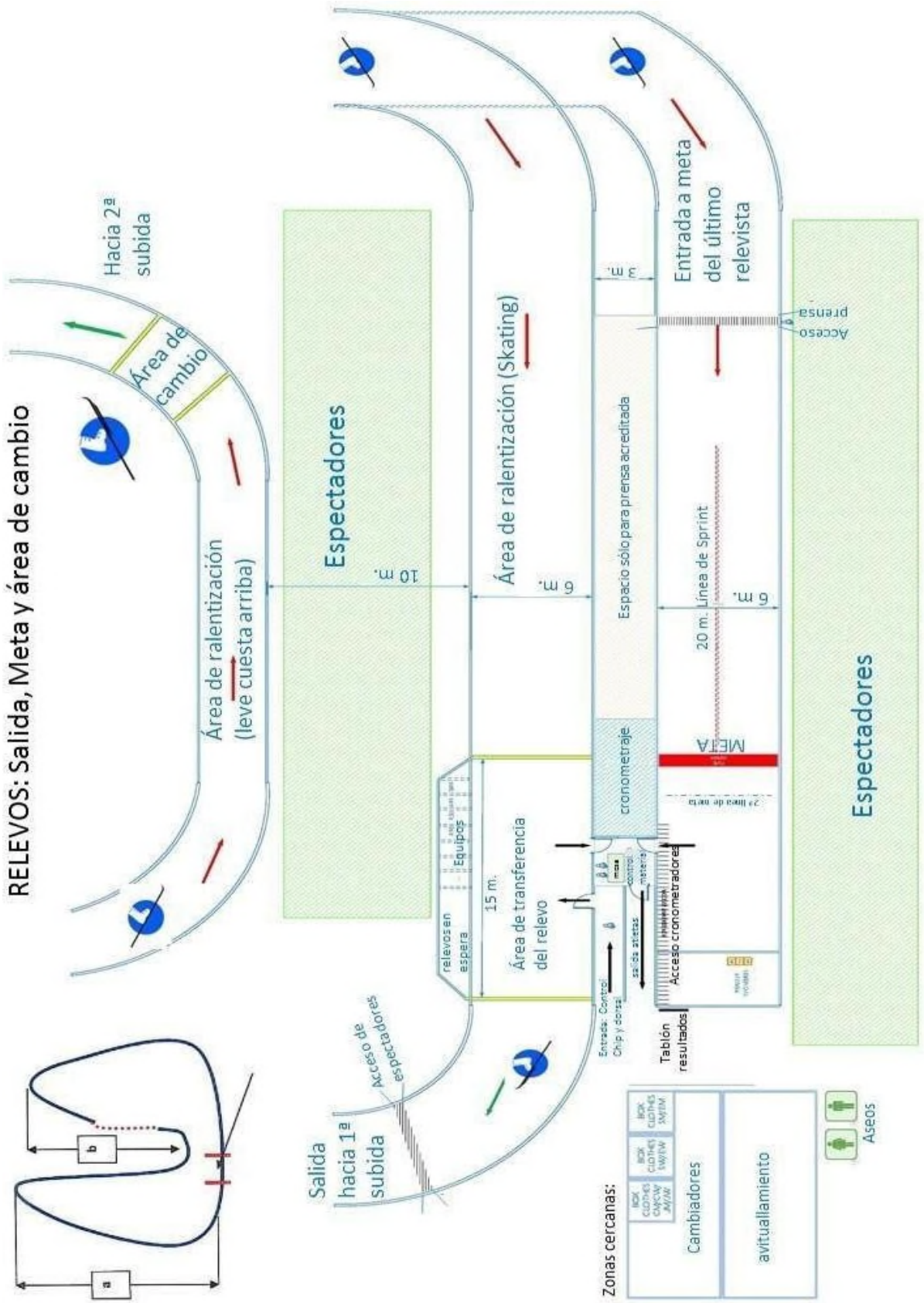
Clasificación:

- Las **posiciones 1ª a 6ª** se obtienen directamente de la fase Final.
- **Puesto 7º a 12º** Semifinalistas no clasificadas/os para las finales. Ordenadas/os de la siguiente manera:
  - Orden de llegada de cada semifinal.
  - Mejor tiempo de semifinales con igual posición alcanzada (ejemplo: 7º puesto = el mejor tiempo de los dos atletas que llegaron cuartos en cada semifinal)
- **Puesto 13º a 30º** corredoras/es de Cuartos de final NO clasificadas/os para semifinales. Ordenados según:
  - Orden de llegada de cada cuarto de final.
  - Mejor tiempo de cuarto de final con igual posición alcanzada (ejemplo: 13º puesto = el mejor tiempo de las/los tres atletas que queda y que llegaron terceras/os en cada cuarto de final)
- **Puesto 31º en adelante** por los tiempos de la fase Clasificatoria.

Si no hay cronometraje para cuartos de final, semifinales, finales, los tiempos de clasificación se tomarán de la fase Clasificatoria.

- Designación de las/los corredoras/es repescados: (si hay 30 y más atletas en la salida) serán las/los dos con mejores tiempos de las eliminatorias de cuartos de final entre las/los corredoras/es que no calificaron para las semifinales. Esto significa que las/los dos pueden ser de la misma manga de Cuartos de final (si se toman tiempos en las fases eliminatorias)

ANEXO -7: Ejemplo esquemático de RELEVOS



NOTA: Se prevé que la entrega del relevo se haga con pieles, tras hacer una transición antes de entrar al área de cambio de relevista.

ANEXO-8: Hoja de Reclamación

Esta hoja deberá estar impresa en papel oficial de la EMF, rellenada en todos sus apartados y firmada por la/el reclamante, y un miembro del Comité de Carrera. El recibo del depósito deberá ir firmado por la/el delegada/o de la EMF, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el ...../...../ Núm. Reclamación:
……
…. En
……
…….
Organizada por el Club
……

……. Reclamante:

Nombre	
Club o Federación a la que representa	
DNI (o equivalente para extranjeros)	
Dirección	
Teléfono	

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club o Federación

Exposición de los hechos:

Solicitud de la/del corredora/r:

En....., a..... de ..... de.....

La/el reclamante **Miembro del Comité de Carrera**

Fdo. Fdo.

.

La **EMF** ha recibido la cantidad de: **60€**

De la/del señora/r
En concepto de:
Depósito de reclamación número..... del día...../...../.....
Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

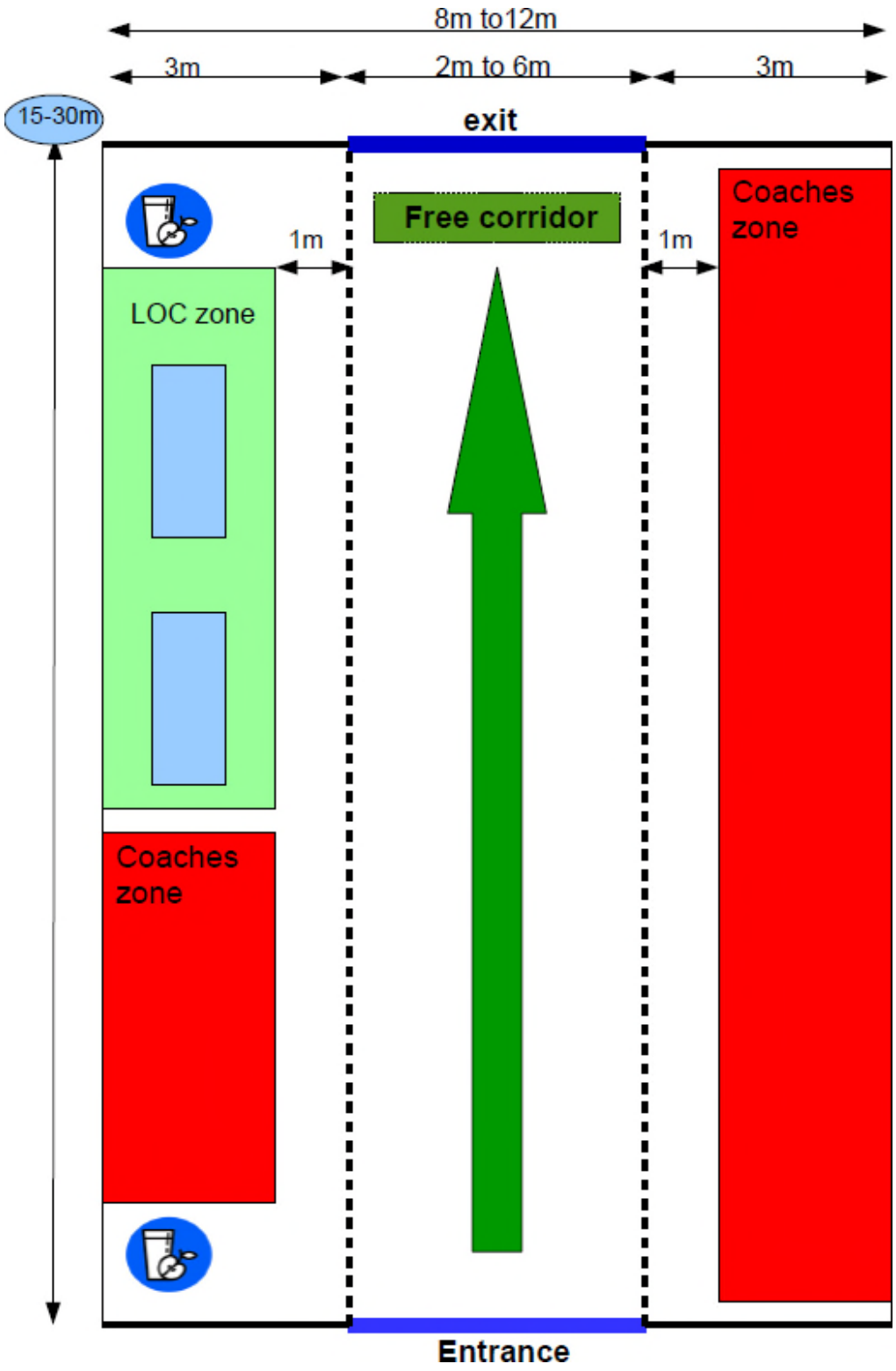
En....., a..... de ..... de.....

La/el delegada/o de la EMF

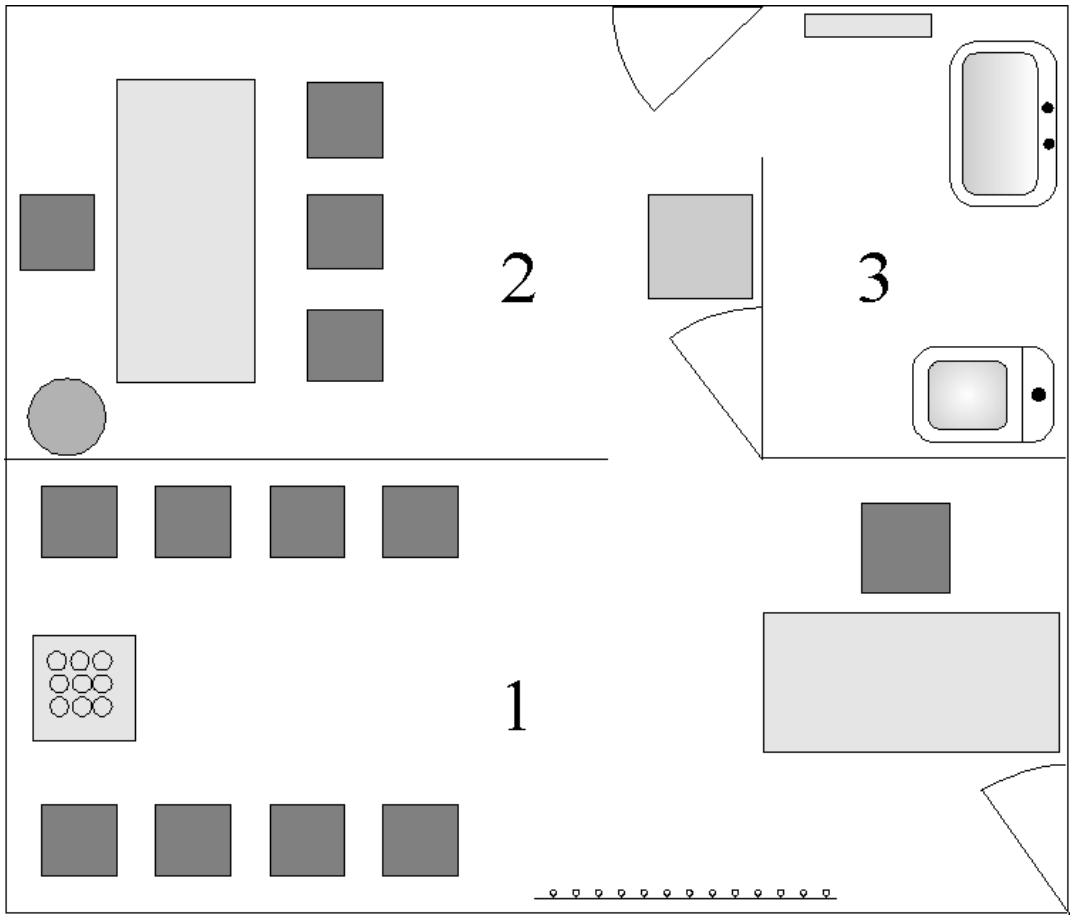
Fdo.

ANEXO-9: Esquema de un punto de avituallamiento y punto técnico de cambio de material (EJEMPLO)

Ejemplo esquemático de la organización de las líneas de inicio en el punto de avituallamiento. El cual se adaptará a las necesidades y al terreno



ANEXO-10: DISEÑO DE UNA ESTACIÓN DE CONTROL DE DOPAJE (EJEMPLO)



1. **Sala de espera**
   - Refrigerador con bebidas no alcohólicas selladas,
   - Escritorio, sillas, perchas, etc.

2. **Sala de Administración / Procesamiento**
   - Escritorio, Sillas...
   - Papelera, toallas de papel, guantes desechables, etc.
   - Frigorífico (almacenamiento de muestras), etc.
   - Teléfono u otro dispositivo de comunicación, tijeras, material de escritura, etc.

3. **Sala de muestreo (aseo)**
   - Aseo, lavabo,.
   - Toallas de papel, Papel higiénico, Ganchos.