

# OBSAH

## I. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

101. Platnost pravidel lyžařských závodů . . . . .	5
102. Druhy lyžařských závodů . . . . .	5
103. Lyžařské závodní disciplíny . . . . .	7
104. Věkové kategorie lyžařských závodníků . . . . .	7
105. Výkonnostní třídy . . . . .	8
106. Kalendář závodů . . . . .	8
107. Hlášení a povolení závodu . . . . .	9
108. Rozpis závodu . . . . .	9
109. Přihlášky závodníků . . . . .	11
110. Podmínky účasti v závodu . . . . .	11
111. Lékařská prohlídka . . . . .	12
112. Určení startovního pořadí — losování . . . . .	12
113. Vyloučení ze závodu . . . . .	14
114. Protesty . . . . .	14
115. Zrušení výsledků závodu a opakování závodu . . . . .	15
116. Disciplinární přestupky . . . . .	15
117. Ceny pro lyžařské závody . . . . .	15
118. Výsledky závodu . . . . .	16
119. Zpráva o provedeném závodu . . . . .	16
120. Organizace lyžařského závodu . . . . .	17
121. Organizační výbor . . . . .	18
122. Závodní komise . . . . .	18
123. Soutěžní výbor . . . . .	18
124. Výchovně propagační komise . . . . .	19
125. Pořadatelská komise . . . . .	20
126. Hospodářská komise . . . . .	21
127. Zajištění závodů kvalifikovanými funkcionáři . . . . .	21
Schéma organizace lyžařského závodu . . . . .	22

## II. ZÁVODY V BĚHU NA LYŽÍCH

A. Běh na lyžích . . . . .	23
201. Běžecské tratě . . . . .	23
202. Délky běžecských tratí . . . . .	23

203. Výškové rozdíly běžeckých tratí . . . . .	24
204. Fyziologické zásady pro běžecké závody . . . . .	24
205. Příprava a úprava běžecké tratě . . . . .	25
206. Změření běžecké tratě . . . . .	25
207. Značení běžecké tratě . . . . .	25
208. Místo startu a cíle . . . . .	26
209. Občerstvovací stanice . . . . .	26
210. Trénink na běžecké trati . . . . .	26
211. Značení lyží . . . . .	26
212. Startovní interval . . . . .	27
213. Startovní povel . . . . .	27
214. Provedení startu . . . . .	27
215. Předčasný a opožděný start . . . . .	27
216. Náhradní start . . . . .	28
217. Průběh závodu v běhu . . . . .	28
218. Měření časů při běžeckém závodu . . . . .	29

## **B. Štafetový běh . . . . . 30**

221. Trať štafetového běhu . . . . .	30
222. Délky tratí štafetového běhu . . . . .	30
223. Místo startu a cíle štafetového běhu . . . . .	30
224. Předávací území . . . . .	30
225. Sestava a hlášení štafety . . . . .	31
226. Startovní povel štafetového běhu . . . . .	31
227. Provedení startu . . . . .	31
228. Předčasný start . . . . .	32
229. Předávání štafety . . . . .	32
230. Měření časů štafetového běhu . . . . .	32
231. Společná ustanovení . . . . .	32

## **III. ZÁVOD VE SKOKU NA LYŽÍCH**

301. Můstek a jeho příprava . . . . .	33
302. Trénink na můstku . . . . .	34
303. Počet skoků v závodě . . . . .	34
304. Předskokani . . . . .	34
305. Stanovení místa startu . . . . .	34
306. Provedení startu . . . . .	35
307. Nástup závodníků, náhradní start . . . . .	35
308. Opakovaný skok . . . . .	36
309. Hodnocení stylu skoku . . . . .	36
310. Provedení skoku na lyžích . . . . .	37
311. Měření délky skoku na lyžích . . . . .	37
312. Výpočet výsledků závodu ve skoku . . . . .	38

## IV. SDRUŽENÝ ZÁVOD

401. Organizace sdruženého závodu . . . . .	39
402. Běžecská trať sdruženého závodu . . . . .	39
403. Můstek pro sdružený závod . . . . .	39
404. Startovní pořadí ve sdruženém závodě . . . . .	39
405. Výpočet výsledků sdruženého závodu . . . . .	40

## V. SJEZDOVÉ ZÁVODY

### A. Společná ustanovení . . . . . 41

501. Startovní interval ve sjezdových závodech . . . . .	41
502. Startovní povel . . . . .	41
503. Provedení startu . . . . .	42
504. Předčasný a opožděný start . . . . .	42
505. Náhradní start . . . . .	43
506. Průběh závodu . . . . .	43
507. Měření časů při sjezdových závodech . . . . .	43
508. Selhání elektrického měření . . . . .	44
509. Spojení startu s cílem . . . . .	45

### B. Sjezd . . . . . 45

521. Sjezdová trať . . . . .	45
522. Úprava sjezdové tratě . . . . .	47
523. Značení sjezdové tratě . . . . .	48
524. Trénink na sjezdové trati . . . . .	48
525. Předjezdci a závěr sjezdového závodu . . . . .	50

### C. Obří slalom . . . . . 50

541. Trať obřího slalomu . . . . .	50
542. Úprava tratě obřího slalomu . . . . .	51
543. Značení tratě obřího slalomu . . . . .	51
544. Trénink na trati obřího slalomu . . . . .	51
545. Předjezdci a závěr obřího slalomu . . . . .	52

### D. Slalom . . . . . 52

561. Slalomová trať . . . . .	52
562. Úprava slalomové tratě . . . . .	53
563. Značení slalomové tratě . . . . .	53
564. Trénink na slalomovém svahu . . . . .	54
565. Předjezdci slalomu . . . . .	54
566. Počet startujících ve slalomu a jejich pořadí . . . . .	55
567. Opakovaná jízda . . . . .	55

<b>E. Sjezdové víceboje . . . . .</b>	<b>55</b>
581. Pořadí závodů sjezdového víceboje . . . . .	55
582. Startovní pořadí závodníků . . . . .	56
583. Výsledky sjezdového víceboje . . . . .	56

## **VI. POKYNY**

<b>A. Pokyny pro běžecké závody . . . . .</b>	<b>57</b>
Funkcionáři závodu v běhu na lyžích . . . . .	57
Povinnosti soutěžního výboru . . . . .	66
Vyhledávání, příprava a úprava běžeckých tratí . . . . .	66
<b>B. Pokyny pro závody ve skoku na lyžích . . . . .</b>	<b>69</b>
Funkcionáři závodu ve skoku na lyžích . . . . .	69
Povinnosti soutěžního výboru . . . . .	75
Příprava a úprava lyžařských můstků . . . . .	76
Pokyny pro rozhodčí stylu skoku . . . . .	78
Tabulka pro hodnocení stylu skoku . . . . .	81
<b>C. Pokyny pro sjezdové závody . . . . .</b>	<b>83</b>
Funkcionáři sjezdových závodů . . . . .	83
Povinnosti soutěžního výboru . . . . .	93
Příprava, vytyčení a úprava sjezdové tratě . . . . .	95
Příprava, vytyčení a úprava tratě obřího slalomu . . . . .	97
Příprava, vytyčení a úprava slalomové tratě . . . . .	98
Úkoly pro pořadatele a pro kontroly při slalomu . . . . .	100
<b>D. Normy pro stavbu lyžařských můstků . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>E. Výňatek z řádu jednotné sportovní klasifikace . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>F. Výňatek z registračního a přestupního řádu . . . . .</b>	<b>111</b>