

WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA NA 38 MEMORIALE JANA STRZELECKIEGO W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM - 07.03.2026

SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW	EQUIPMENT AND ACCESSORIES OF THE ATHLETES	VÝSTROJ A DOPLNKY ŠPORTOVCOV
Artykuły wyliczone poniżej muszą spełniać wymogi europejskie (EU) lub wymogi UIAA oraz CE lub wymogi ISMF.	The articles listed below must comply with either European (EU) or UIAA requirements and CE or ISMF requirements.	Položky uvedené nižšie musia spĺňať európske (EU) alebo UIAA požiadavky a požiadavky CE alebo ISMF.
Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:	Basic compulsory equipment of an athlete:	Základná povinná výbava pretekára:
1. Narty wyposażone w metalowe krawędzie na co najmniej 90% ich długości, o szerokości co najmniej 60 mm pod butem, 80 mm z przodu i 70 mm z tyłu. Narty muszą mieć co najmniej 160 cm długości dla mężczyzn i 150 cm dla kobiet i kadetów. Wiązania muszą umożliwiać ruch pięty podczas podchodzenia lub zjazdu i mogą, lecz nie muszą, być wyposażone w paski zabezpieczające, na ryzyko zawodnika. Zarówno przednia, jak i tylna część wiązań muszą być jednego producenta i nie mogą być modyfikowane. Tylna część wiązania musi zapewniać bezpieczne wypinanie w płaszczyźnie przód-tył, jak i na boki (w płaszczyźnie prostopadłej), przednia część wiązania nie musi mieć bezpiecznika pod warunkiem informacji producenta o braku bezpiecznika. Ciężar minimalny jednej narty z wiązaniem to 700g dla kobiet, 750g dla mężczyzn.	1. Pair of skis fitted with metal edges for at least 90% of their length, with a width of at least 60 mm under the boot, 80 mm at the front and 70 mm at the back. Skis must be at least 160 cm long for men and 150 cm for women and cadets. Bindings must allow heel movement during ascent or descent and may but also may not be equipped with safety straps, at the athlete's risk. Both the front and the back of the binding must be from the same manufacturer and may not be modified. The rear part of the binding must ensure safe release both fore and aft as well as sideways (perpendicular), the front part of the binding does not have to be equipped with a safety device provided that the manufacturer informs about the lack of a safety device. The minimum weight of one ski with binding is 700g for women, 750g for men.	1. Pár lyží vybavených kovovými hranami na minimálne 90 % ich dĺžky, so šírkou minimálne 60 mm pod topánkou, 80 mm vpredu a 70 mm vzadu. Lyže musia mať dĺžku minimálne 160 cm pre mužov a 150 cm pre ženy a kadetky. Viazanie musí umožňovať pohyb päty počas stúpania alebo klesania a môže, ale tiež nemusí byť vybavené bezpečnostnými popruhmi, na riziko športovca. Predná aj zadná strana viazania musia byť od rovnakého výrobcu a nesmú byť upravované. Zadná časť viazania musí zabezpečovať bezpečné uvoľnenie vpredu aj vzadu, ako aj do strán (kolmo), predná časť viazania nemusí byť vybavená poistkou za predpokladu, že výrobca informuje o absencii poistky. . Minimálna hmotnosť jednej lyže s viazaním je 700g pre ženy, 750g pre mužov.
2. Buty muszą zakrywać kostkę i posiadać podeszwy typu Vibram lub podobne, przy czym podeszwa taka musi zajmować przynajmniej 75% powierzchni podeszwy, a nacięcia w niej muszą być głębokie na minimum 4 mm. Minimalna liczba nacięć podeszwy: 8 na obcasie i 15 w części przedniej. (minimalna powierzchnia nacięcia: 1cm2). Buty muszą być przystosowane do zamocowania na nich metalowych raków i muszą być zapinane na minimum dwie klamry. Ciężar jednego buta z suchym botkiem to 450g dla kobiet i mężczyzn kategorii U18 i niższej, 500g dla mężczyzn. Skorupy butów nie mogą być modyfikowane. Jedyny dopuszczony przypadek modyfikacji, to modyfikacja przez innego producenta, który ma na to zgodę producenta butów. Skorupa nie może być oklejana taśmą. Zawodnicy z kategorii U18 i młodszej nie mogą używać w pełni karbonowych butów (włączając w to buty zrobione z materiałów zamiennych do karbonu jak Kevlar, aramid etc.).	2. The ski boots must cover the ankle and have soles of Vibram or similar type, save that the sole must cover at least 75 % of the sole area and the cuts in the sole must be at least 4 mm deep. The minimum number of notches in the sole: 8 on the heel and 15 in the front part. (minimum notch area: 1 cm2). The ski boots must be suitable to fasten metal crampons to them and must have a minimum of two buckles. Weight of one ski boot with dry boot liner is 450g for women and men from the categories U18 and lower, and 500g for men. Ski boot shells may not be modified. The only modification allowed is by another manufacturer who has the ski boot manufacturer's approval. The shell must not be covered with tape. Competitors in the U18 and younger category are not allowed to use fully carbon shoes (including shoes made of carbon replacement materials like Kevlar, aramid, etc.).	2. Lyžiarske topánky musia zakrývať členok a mať podošvu Vibram alebo podobného typu, s výnimkou toho, že podrážka musí pokrývať aspoň 75 % plochy podrážky a zárezy v podrážke musia byť hlboké aspoň 4 mm. Minimálny počet zárezov na podrážke: 8 na päte a 15 v prednej časti. (minimálna plocha zárezu: 1 cm2). Lyžiarske topánky musia byť vhodné na pripevnenie kovových mačiek a musia mať minimálne dve pracky. Hmotnosť jednej lyžiarky so suchou vložkou je 450g pre ženy a mužov kategórie U18 a nižšie a 500g pre mužov. Skrinky lyžiarskych topánok sa nesmú upravovať. Jediná povolená úprava je vykonaná iným výrobcom, ktorý má súhlas výrobcu lyžiarskej obuvi. Škrupina nesmie byť pokrytá páskou. Pretekári v kategórii U18 a mladší nesmú používať plne karbónovú obuv (vrátane topánok vyrobených z karbónových náhradných materiálov ako Kevlar, aramid a pod.).
3. Para kijków narciarskich alpejskich lub biegowych maksymalnej średnicy 25 mm z kółkami z tworzywa innego niż metal.	3. A pair of alpine or cross-country ski poles with a maximum diameter of 25 mm with plates made of material other than metal.	3. Pár alpských alebo bežeckých lyžiarskych palíc s maximálnym priemerom 25 mm a krúžky vyrobené z iného materiálu ako je kov.
4. Para fok. Muszą pokrywać przynajmniej 50% powierzchni ślizgu oraz min. 50% długości narty. Ze względu na zasady ochrony środowiska nie wolno stosować taśm samoprzylepnych i innych środków zwiększających przyczepność lub poślizg fok.	4. A pair of skins. They must cover at least 50% of the glide area and min. 50% of the length of the ski. For environmental reasons, adhesive tape and other substances that increase the adhesion or slipping of the skis are not permitted.	4. Pár koží. Musia pokrývať minimálne 50 % klzavej plochy a min. 50% dĺžky lyže. Z ekologických dôvodov nie sú povolené lepiace pásky a iné látky, ktoré zvyšujú priľnavosť alebo sklz lyží.
5. Ubranie dolnej połowy ciała: długie spodnie o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej dwie warstwy ubrania (obydwie z długimi nogawkami: pierwsza to spodnie narciarskie lub kombinezon narciarski, druga z materiału nieprzepuszczalnego dla wiatru).	5. Lower body clothing: long trousers of a size suitable for the athlete. At least two layers of clothing are required (both with long legs: the first one is ski trousers or a ski suit, the second is made of wind proof material.	5. Oblečenie na spodnú časť tela: dlhé nohavice veľkosti vhodnej pre športovca. Potrebné sú aspoň dve vrstvy oblečenia (obe s dlhými nohavicami: prvá je lyžiarske nohavice alebo lyžiarska kombinéza, druhá je vyrobená z vetruodolného materiálu.
6. Ubranie górnej połowy ciała: z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika. Konieczne są co najmniej trzy warstwy ubrania: pierwsza warstwa (może być z krótkimi rękawami), kombinezon narciarski i trzecia wodoodporna i nieprzepuszczająca dla wiatru.	6. Upper body clothing: with long sleeves of a size suitable for the athlete. At least three layers of clothing are necessary: a first layer (can be short-sleeved), a ski suit and a third layer which is waterproof and windproof.	6. Oblečenie na hornú časť tela: s dlhými rukávmi vo veľkosti vhodnej pre športovca. Potrebné sú aspoň tri vrstvy oblečenia: prvá vrstva (môže byť s krátkym rukávom), lyžiarska kombinéza a tretia vrstva, ktorá je nepremokavá a vetruvzdorná.
7. Detektor lawinowy 457 kHz, 3-antenowy, spełniający normę EN 300718. Każdy zawodnik musi nosić to urządzenie na sobie w trybie nadawania przez cały czas trwania zawodów. Urządzenie musi być umieszczone pod ubraniem zawodnika, w specjalnej kieszeni kombinezonu startowego lub w uprząży dedykowanej przez producenta. Detektor nie może być widoczny nawet w sytuacji rozpięcia kombinezonu ze względów termicznych. Zawodnik jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy urządzenie działa poprawnie.	7. Avalanche detector (transceiver) with a frequency of 457 kHz, with 3-antennas, meeting the EN 300718 standard. Each athlete must wear this device in transmit mode throughout the competition. The device must be placed under the athlete's clothing, in a special pocket of the athlete's suit or in a harness dedicated by the manufacturer. The detector must not be visible even when the suit is unzipped for thermal reasons. The athlete is responsible for checking that the device works properly.	7. 457 kHz, 3-anténny lavínový detektor, spĺňajúci normu EN 300718. Každý súťažiaci musí mať toto zariadenie vo vysielacom režime počas celej súťaže. Zariadenie musí byť umiestnené pod oblečením súťažiaceho, v špeciálnom vrecku pretekárskej kombinézy alebo v postroji určenom výrobcom. Detektor nie je viditeľný ani pri rozopnutom obleku z tepelných dôvodov. Súťažiaci je zodpovedný za kontrolu správneho fungovania zariadenia.
8. Łopata lawinowa lub ratunkowa do śniegu (o wymiarach powierzchni roboczej co najmniej 20 cm x 20 cm wykonanej z metalu i stylisku w kształcie litery „T” lub „L”), o długości w pozycji roboczej minimum 50 cm, nie przerabiana. Określenie „łopata lawinowa” lub „łopata ratunkowa do śniegu” jest definiowane przez producenta.	8. An avalanche shovel or snow rescue shovel (with a working surface of at least 20 cm x 20 cm made of metal and a "T" or "L" shaped stylus), with a length in the working position of at least 50 cm, not modified. The term "avalanche shovel" or "snow rescue shovel" is defined by the manufacturer.	8. Lavínová alebo záchranná snehová lopata (s rozmermi pracovnej plochy min. 20 cm x 20 cm z kovu a rukoväťou v tvare „T“ alebo „L“), s dĺžkou min. 50 cm v pracovnej polohe, nie upravené. Pojem "lavínová lopata" alebo "záchranná snehová lopata" definuje výrobca.
9. Sonda lawinowa o minimalnej długości 240 cm i minimalnej średnicy 10 mm. Sonda nie może być przerabiana po wyprodukowaniu. Sformułowanie „sonda lawinowa” określa producent.	9. An avalanche probe with a min. length of 240 cm and a minimum diameter of 10 mm. The probe cannot be modified after manufacture. The term "avalanche probe" is specified by the manufacturer.	9. Lavínová sonda s minimálnou dĺžkou 240 cm a minimálnym priemerom 10 mm. Sonda sa po výrobe nedá upravovať. Pojem "lavínová sonda" definuje výrobca.
10. Plachta ratunkowa o powierzchni min. 1,80 m2. Sformułowanie “plachta ratunkowa” określa producent.	10. Rescue blanket with a minimum area of 1,80 m2. The term “rescue blanket” shall be specified by the manufacturer.	10. Záchranné plátno s plochou najmenej 1,80 m2. Znenie „záchranný list” definuje výrobca.
11. Rękawice chroniące całą rękę do nadgarstka noszone przez cały czas trwania zawodów.	11. Gloves protecting the whole hand up to the wrist worn during the entire competition.	11. Rukavice, ktoré chránia celú ruku až po zápästie, nosia sa počas celej súťaže.
12. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem lub gogle lub szybka.	12. Sunglasses with filters or goggles or glazing.	12. Sľnečné okuliare s filtrom alebo okuliare alebo šošovky.
13. Plecak o pojemności wystarczającej do pomieszczenia całego wymaganego sprzętu z dwoma paskami mocującymi narty (noszenie nart w inny sposób jest niedozwolone). W biegu zespołowym dopuszcza się noszenie nart swoich i partnera pod warunkiem wyposażenia plecaka w drugą parę pasków mocujących. W zawodach zespołowych każdy członek zespołu powinien mieć plecak wraz z wymaganym wyposażeniem na plecach na całej trasie zawodów. Jeśli plecak wyposażony jest w specjalną, otwieraną kieszeń na raki, kłapa kieszeni musi być na stałe przymocowana do tyłu plecaka.	13. Backpack of sufficient capacity to carry the entire required equipment with two straps to secure the skis (transporting skis in any other way is not permitted). In competition held in pairs it is allowed to carry your skis and your partner's skis provided that the backpack is equipped with a second pair of straps. In competition held in pairs each team member should have a backpack with required equipment on his/her back during the whole competition route. If the backpack is equipped with a special, opened pocket for crampons, the pocket flap must be permanently attached to the back of the backpack.	13. Batoch s dostatočnou kapacitou na uloženie všetkého potrebného vybavenia s dvoma popruhmi na lyže (žiadne iné spôsoby nosenia lyží nie sú povolené). Pri pretekoch družstiev je dovolené nosiť svoje lyže aj lyže partnera za predpokladu, že je batoh vybavený druhým párom upínacích popruhov. V súťažiach družstiev by mal mať každý člen družstva na chrbte počas celej súťažnej trasy batoh s požadovaným vybavením. Ak je batoh vybavený špeciálnym otvárateľným vreckom na mačky, chlopňa vrecka musí byť natrvalo pripevnená k zadnej časti batohu.
14. Kask. Należy go obowiązkowo nosić na głowie zapięty na podbródku podczas trwania całych zawodów. Kask musi być zgodny z dwiema normami jednocześnie: - UIAA 106 i EN 1077 standard class B lub - EN 12492 i EN 1077 standard class B.	14. Helmet. It must be worn on the head fastened at the chin throughout the entire competition. Helmets must comply with two standards at the same time: - UIAA 106 and EN 1077 standard class B or - EN 12492 and EN 1077 standard class B.	14. Prilba. Počas celej súťaže musí byť nosený na hlave pripevnený pod bradou. Prilba musí spĺňať dve normy súčasne: - UIAA 106 a EN 1077 štandardná trieda B alebo - EN 12492 a EN 1077 štandardná trieda B.
15. Gwizdek.	15. Whistle.	15. Pískalka.
Dodatkowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:	The additional compulsory equipment of the athletes:	Dodatočná povinná výbava súťažiacich:
1. Czwarta ocieplająca warstwa ubrania górnej połowy ciała z długimi rękawami o rozmiarze odpowiednim dla danego zawodnika.	1. A fourth warming upper body clothing with long sleeves of an appropriate size for the athlete.	1. Štvrtá izolačná vrstva oblečenia na hornú časť tela s dlhými rukávmi vo veľkosti vhodnej pre hráča.
2. Czapka lub opaska.	2. Beanie or headband.	2. Čiapka alebo čelenka.
3. Rękawice (druga para) lub tapawice.	3. Gloves (second pair) or mitts.	3. Rukavice (druhý pár) alebo palčiaky.
4. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem (druga para).	4. Sunglasses with filter (second pair).	4. Sľnečné okuliare s filtrom (druhý pár).
5. Para metalowych raków zgodna z normą UIAA 153 z co najmniej 10 zębami, w tym dwoma frontowymi, dopasowanych do butów zawodnika oraz z paskami zabezpieczającymi. Kiedy raki nie są noszone na butach, muszą być spakowane w plecaku, zębami do siebie. W przypadku specjalnej kieszeni plecaka na raki, kłapa kieszeni musi być na stałe przypięta do tyłu plecaka, a raki w niej trzymane odpowiednio zabezpieczone przed wypadnięciem. Raki nie mogą być modyfikowane. Nieodpowiednie raki lub nieodpowiednie ich użycie prowadzi do dyskwalifikacji. W czasie użycia raki muszą być zapięte na butach i zabezpieczone paskami.	5. A pair of UIAA 153 compliant metal crampons with at least 10 teeth, including two front teeth, fitted to the athlete's ski boots and with safety straps. When the crampons are not worn on the boots, they must be packed in the backpack, with the teeth facing each other. In the case of a special backpack pocket for crampons, the pocket flap must be permanently fastened to the back of the backpack, and the crampons held in it must be properly secured against falling out. Crampons must not be modified. Unsuitable crampons or inappropriate use of crampons leads to disqualification. When in use the crampons must be fastened to the ski boots and secured with straps.	5. Pár kovových mačiek v súlade s normou UIAA 153 s minimálne 10 zubami, vrátane dvoch predných zubov, prispôsobené obuvi súťažiaceho a so zaisťovacími popruhmi. Keď sa mačky nenosia cez topánky, musia byť zbalené zubami smerom k sebe v batohu. V prípade špeciálneho vrecka batohu na mačky musí byť chlopňa vrecka natrvalo pripevnená k zadnej časti batohu a mačky v nej držané musia byť riadne zaistené proti vypadnutiu. Mačky sa nedajú upravovať. Nevhodné mačky alebo ich nevhodné použitie bude mať za následok diskvalifikáciu. Pri používaní musia byť mačky pripevnené cez topánky a zaistené popruhmi.
Organizator ma prawo do odrzucenia każdej części ekwipunku, która będzie niewłaściwa lub uszkodzona.	The Organizer has the right to reject any part of the equipment that is incorrect or damaged.	Organizátor má právo odmietnuť akúkoľvek časť zariadenia, ktorá je nesprávna alebo poškodená.