



Reglamento

# Reglamento

A la hora de competir nos regimos por un reglamento que todos los deportistas deben de respetar y cumplir. Nuestro reglamento se rige por el libro de Reglamento Internacional de Esquí RIS de la FIS, donde vienen recogidas todas las normas para el buen desarrollo de las competiciones de cada una de las disciplinas y modalidades deportivas de los deportes de invierno.

Cada ciclo olímpico sufre actualizaciones de diversa, hay que estar atentos a los cambios y modificaciones para no vernos perjudicados y cumplir con el reglamento.

Nosotros tenemos que estar informados de aspectos como:

- Seguridad
- Organización y desarrollo de eventos
  - Horarios, orden de salida, clasificaciones...
- Equipamiento
  - Ropa, esquís, casco, espaldera, protecciones cumplen con la normativa para su categoría y disciplina.
- Paso de puertas
  - Motivos para ser sancionados.
- Consideraciones por disciplinas
  - Cada disciplina tiene sus propias características y salvedades.

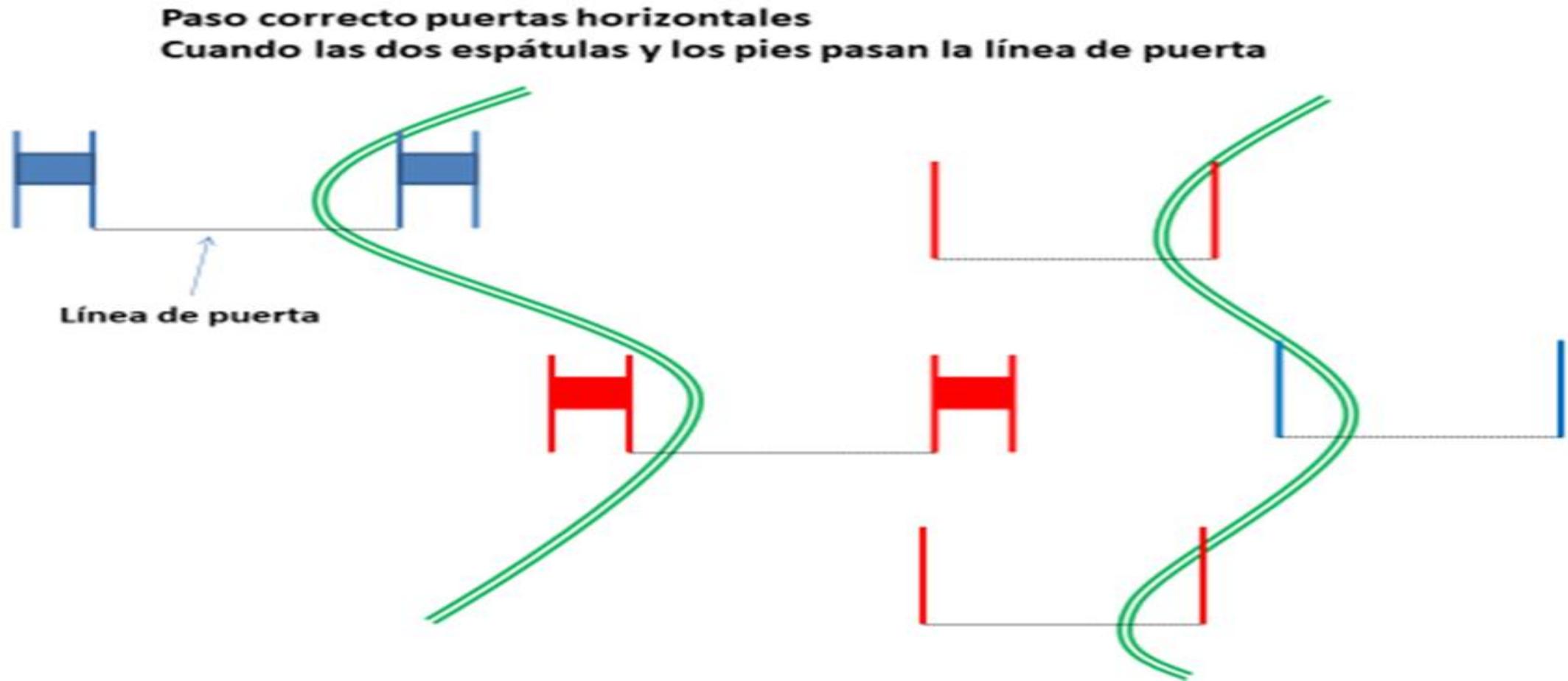
# Reglamento competiciones

- Para participar en una competición hay que tener licencia deportiva en vigor e inscribirse antes del cierre de inscripciones (3 días antes límite)
- El día previo se realiza una reunión de carrera y el sorteo de dorsales.
- El deportista ha de competir con el material que se ajuste a las especificaciones del reglamento.
- Las carreras pueden ser a una o dos mangas (bajadas) dependiendo de la disciplina y de la organización.
- Antes de cada manga se puede realizar un reconocimiento de la pista (reconocer dentro del horario establecido y sin bajar por el trazado).
- Para acceder a la pista hay que llevar el dorsal.
- Se bajará por el orden establecido en la lista de salida, 1º manga alfanumérico y 2º manga orden inverso o por clasificación.
- Pasar mal alguna puerta o caerse y remontar es motivo de descalificación.
- Se puede reclamar una descalificación solo con video y dentro del tiempo dado por la organización para reclamar tras finalizar una manga.
- Si hay alguna incidencia que afecte a la bajada de un deportista, este tiene derecho a bajar de nuevo, para ello ha de parar avisar al control de puerta o director del evento y **NO SEGUIR BAJANDO Y NO PASAR POR META.**
- Malas conductas pueden acarrear sanciones.

# Paso de puertas: Puertas con exterior

## PUERTAS HORIZONTALES O NORMALES DE GIRO

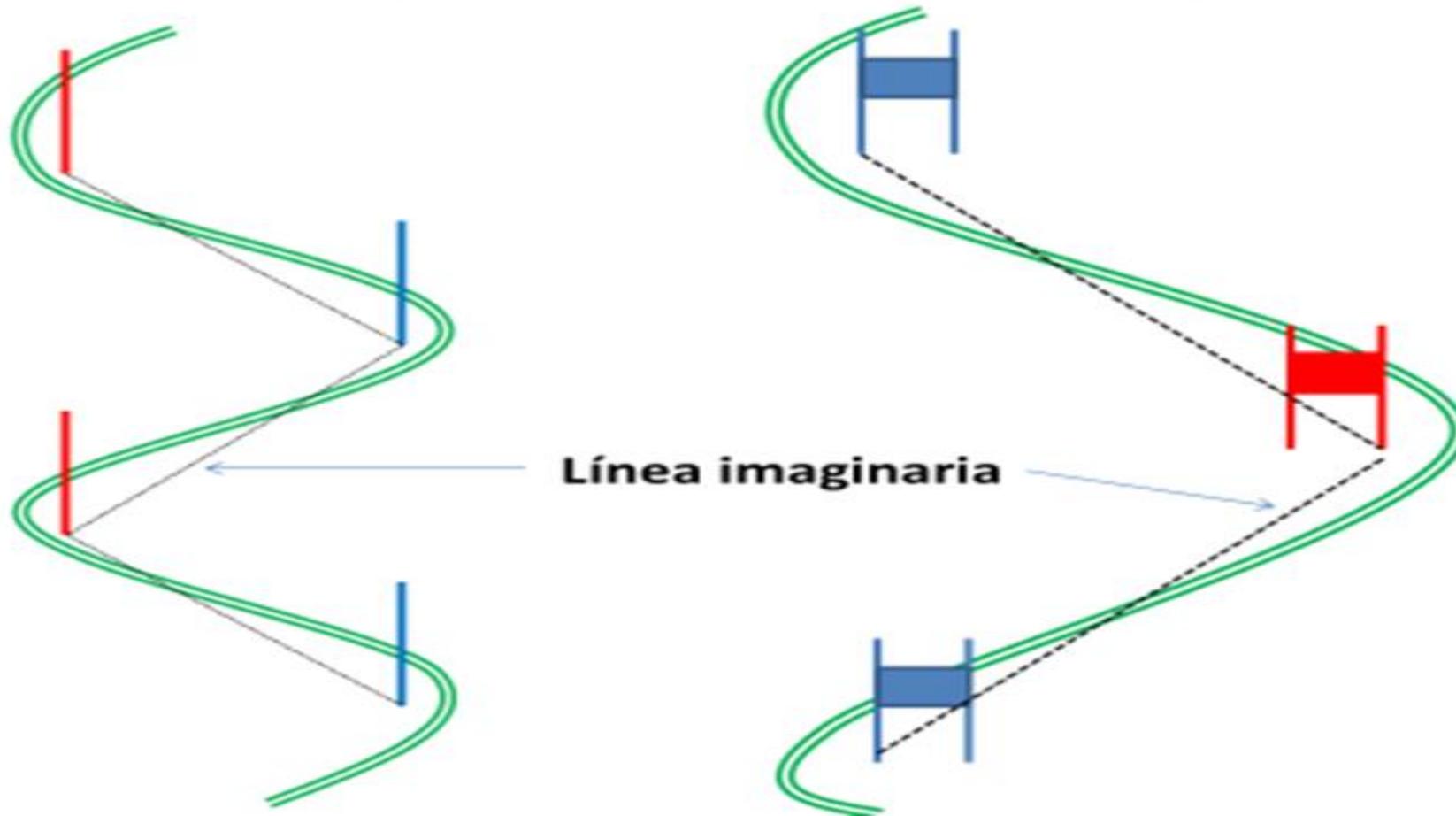
Cuando las puertas llevan palo exterior, deben de pasar los esquís desde la espátula y los pies por la línea de puerta (línea recta imaginaria entre el palo interior y exterior).



# Paso de puertas: Palo único

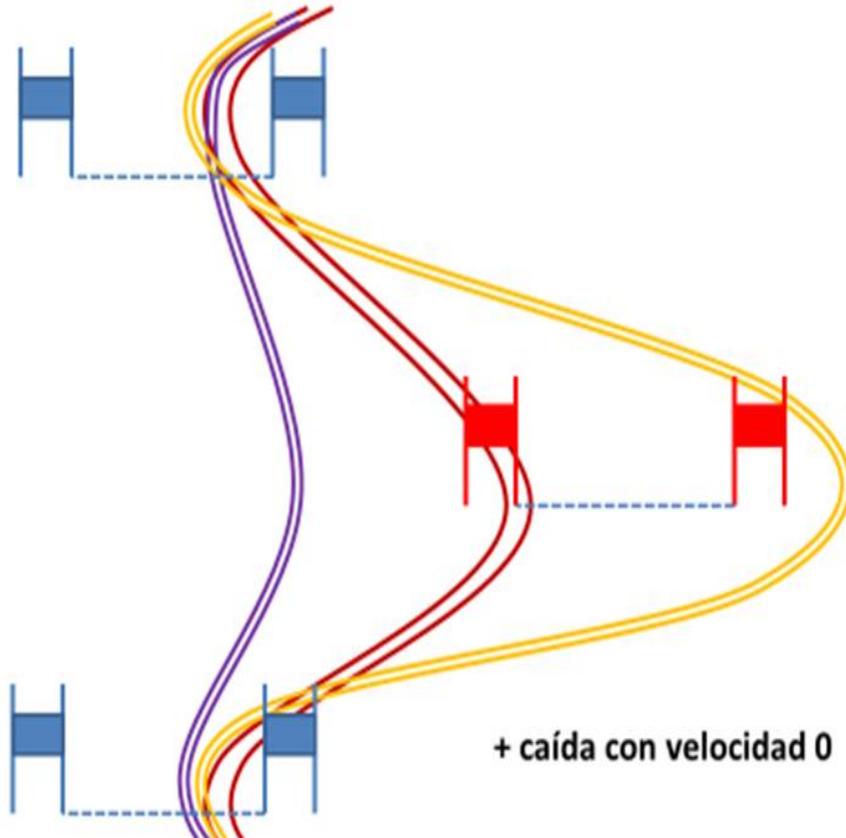
Cuando las puertas son a palo único, hay que pasar por la parte exterior de las puertas y atravesar la línea imaginaria que separa una puerta de otra.

## Paso correcto puertas horizontales con palo único

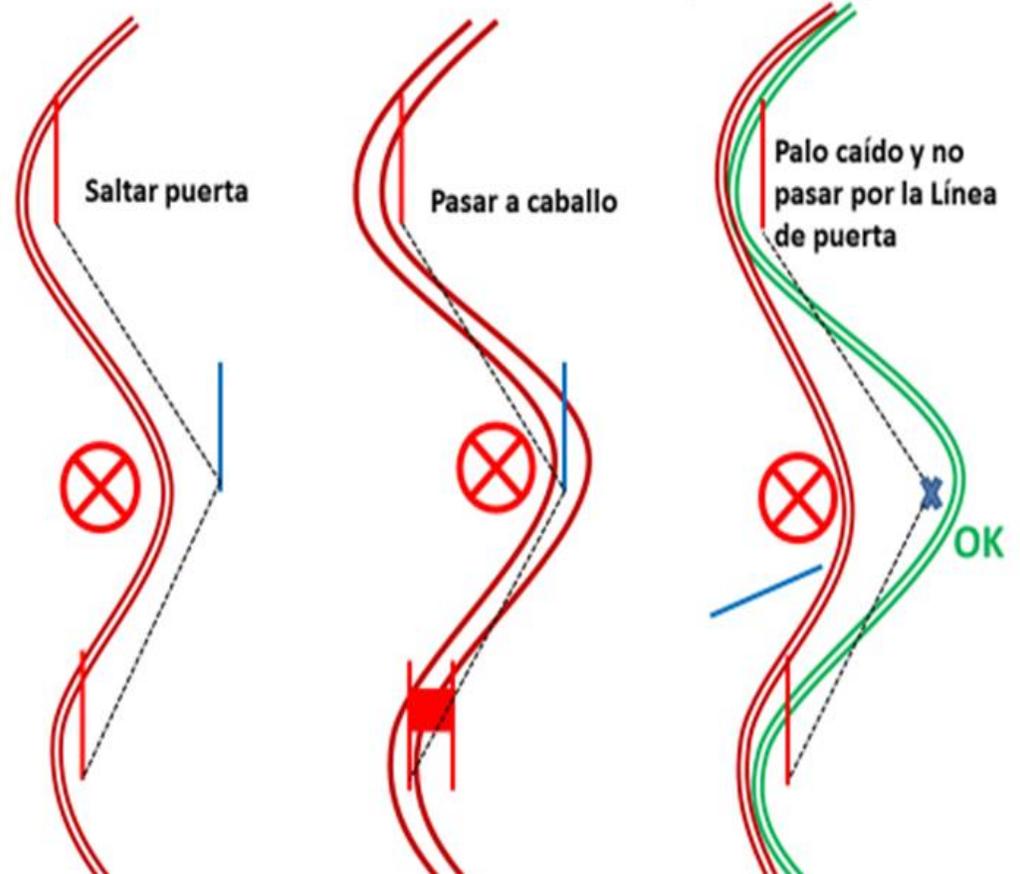


# Paso de puerta: Motivos de descalificación

## Motivos de descalificación con puerta exterior

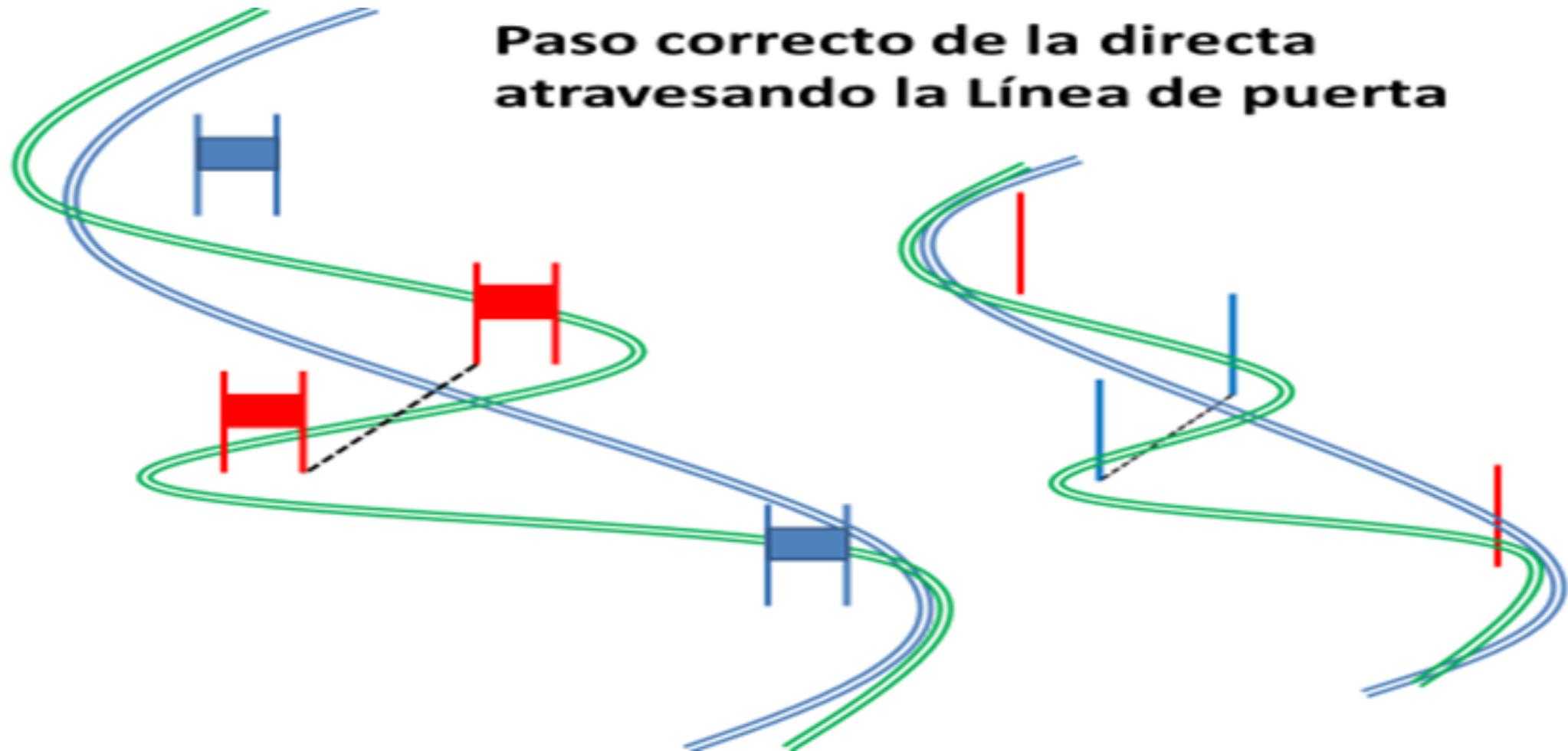


## Motivos de descalificación con palo simple



# Paso de puertas: Directas

Las directas siempre se marcan (en competición) con palo exterior. Para pasarlas correctamente se tendrá que atravesar la línea de puerta.

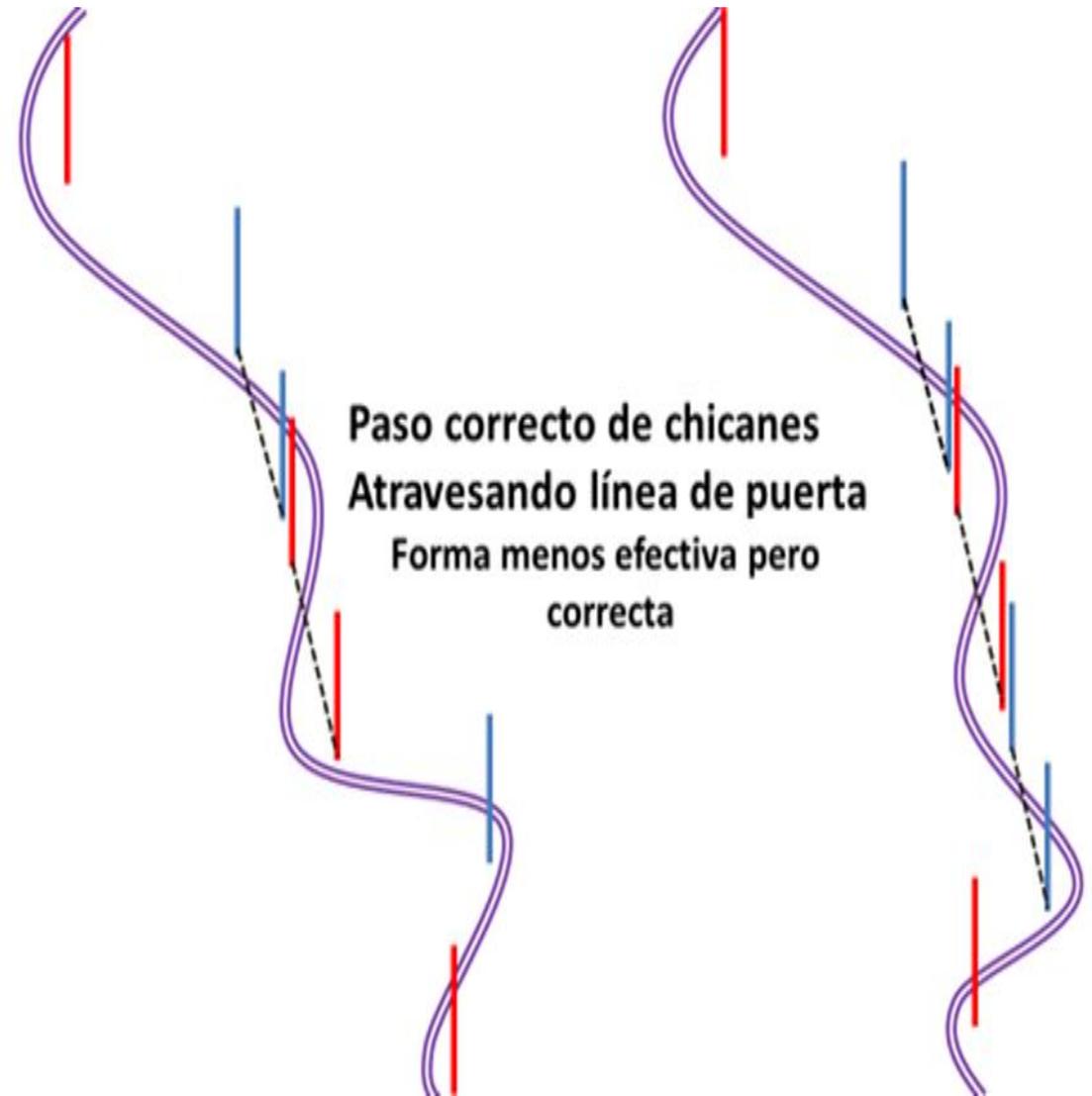
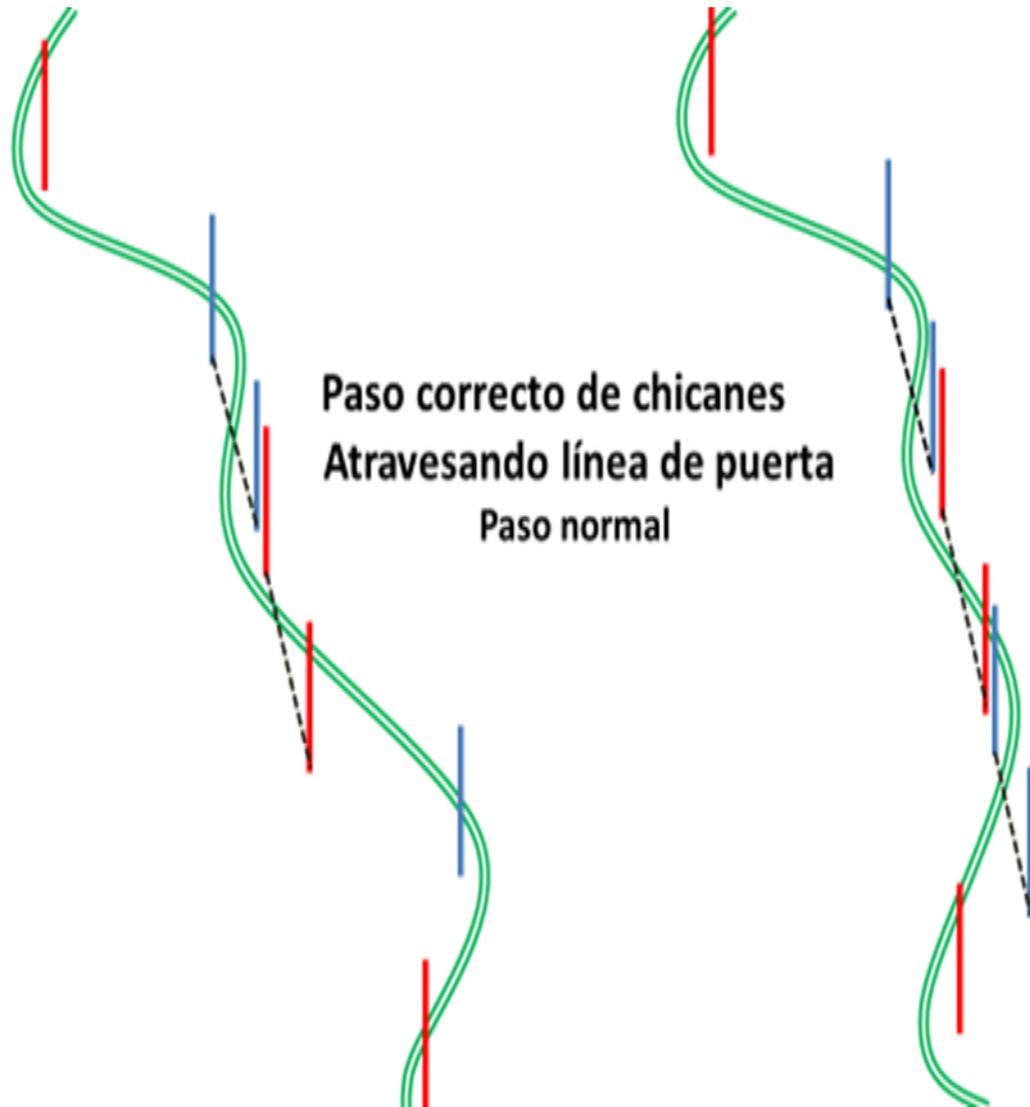


# Paso de puerta: Dobles y Triples

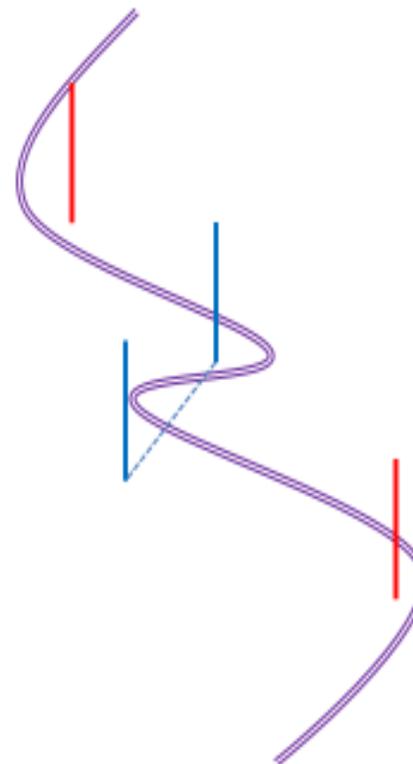
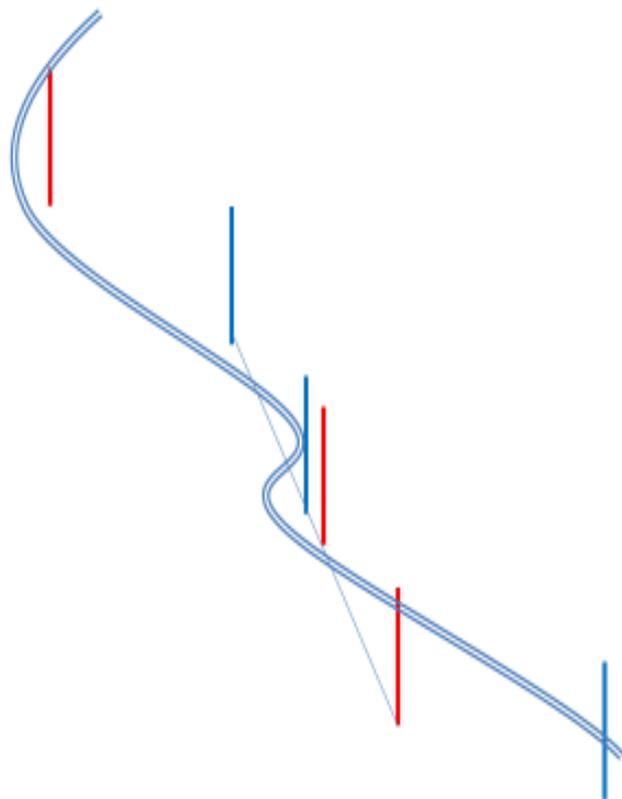
Las chicanes siempre se marcan con su palo exterior, se caracterizan por que se marcan alineadas de forma recta y la distancia de la línea de puerta (entre 4 y 6 metros) varia de la distancia de las puertas de giro (entre 7 y 11/13 metros). La distancia entre puertas de la figura (0.75m mínimo y 1m máximo).



# Paso de puerta: Dobles y Triples



¿Se pueden pasar así estas figuras?



# Formas de remontar

Solo se puede remontar una puerta si no perdemos por completo la velocidad.

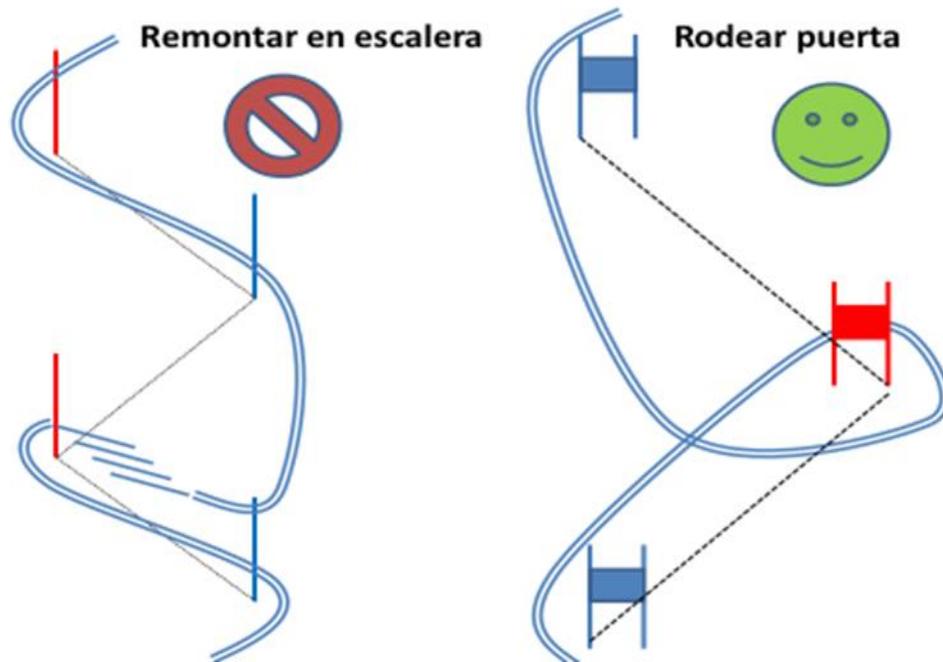
- Velocidad 0

No se puede remontar y continuar la bajada si nos caemos y perdemos por completo la velocidad.

- Subir en escalera

No se puede remontar subiendo en escalera.

## Formas de remontar puertas simples



## Formas de remontar puerta horizontal con exterior

Cruzar la línea de puerta con espátulas y pies

