



FEDERACIÓ ANDORRANA
DE MUNTANYISME

REGLAMENT COMPETICIONS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

-

**Copa d'Andorra
Campionat d'Andorra
Competicions Oficials**

El present Reglament ha estat aprovat el 29 octubre 2018

REGLAMENT DE COMPETICIÓ DE CURSES D'ESQUÍ DE MUNTANYA

- 1. Introducció i objectius**
- 2. Organització**
 - 2.1 El Comitè de Curses de la FAM (CCF)
 - 2.2 Control de la competició
 - 2.3 Director de cursa
 - 2.4 Responsable d'itinerari
 - 2.5 Responsable de sortida i arribada
 - 2.6 Representant del CCF
 - 2.7 Àrbitre FAM
 - 2.8 Component del Jurat
 - 2.9 Personal d'organització
- 3 Reglament de competició**
 - 3.1 Preàmbul
 - 3.2 Candidatura de les proves oficials i calendari
 - 3.3 Responsabilitats
 - 3.4 Inscripcions per participar a la competició
 - 3.5 Supervisió i control de material
 - 3.6 Zona de sortida i arribada
 - 3.7 Avituallament
 - 3.8 El dorsal
 - 3.9 Mapes
 - 3.10 Itinerari
 - 3.11 Senyalització de l'itinerari
 - 3.12 Controls de sortida i arribada
 - 3.13 Protocol de sortida
 - 3.14 Control de canvi
 - 3.15 Control de seguretat i d'orientació
 - 3.16 Tasques i responsabilitats atribuïdes als controls
 - 3.17 Barratge horari
 - 3.18 Reunió informativa
 - 3.19 Seguretat
 - 3.20 Ajornament, interrupció i anul·lació de la prova
- 4 Categories**
- 5 Material i equipament**
 - 5.1 Material de seguretat
 - 5.2 Material obligatori
 - 5.3 Material exigible
- 6 Comportament i penalitats**
 - 6.1 Comportament esportiu
 - 6.2 Abandó de la cursa
 - 6.3 Penalitats
 - 6.4 Desqualificació amb possible sanció
- 7 Resultats i classificacions**
- 8 Dòping**
- 9 Reclamacions – Sistema d'apel·lació**
 - 9.1 Reclamacions
 - 9.2 Reclamació a la decisió del Jurat
- 10 Reglament disciplinari i conducta esportiva**

ANNEX

Competicions nacionals

Copa d'Andorra d'Esquí de Muntanya

Campionat d'Andorra d'Esquí de Muntanya

1.- INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS

Les Competicions Oficials que es celebren a Andorra d'Esquí de Muntanya, estan subjectes al següent reglament, que en defineix el funcionament i les diferents modalitats.

El present reglament s'emmarca dins de les normes de la Federació Internacional (ISMF).

Les Competicions Oficials a Andorra d'Esquí de Muntanya tenen com a objectiu:

- Promoure i popularitzar l'esquí de muntanya de competició, ajudant a les entitats organitzadores de curses i fent pedagogia de com cal anar d'excursió a l'hivern amb esquís.
- Reunir el màxim d'atletes i premiar els participants més regulars i més ben classificats en la Copa.
- Millorar el nivell esportiu dels competidors.
- Servir com a referència per la selecció dels millors corredors andorrans que puguin representar a la FAM a nivell internacional.
- Promoure el nostre país i les seves muntanyes, tant a nivell nacional com internacional, mitjançant aquest tipus de proves.
- Servir de base per la elaboració del calendari anual de la Copa d'Andorra.
- Una de les curses podrà ser, a més, el Campionat d'Andorra.

2.- ORGANITZACIÓ

2.1. El Comitè de Curses de la FAM (CCF)

- El CCF, integrat en la estructura de la FAM, és el responsable d'organitzar tots aquells aspectes relacionats amb les curses d'esquí de muntanya a nivell nacional.
- El CCF està format per un mínim de 3 i un màxim de 5 membres de la FAM, escollits per la Junta, entre el mes de Gener i Febrer de cada any olímpic.
- El CCF, analitza, i si s'escau, homologa les sol·licituds de curses d'esquí de muntanya dels clubs, comuns, empreses i altres institucions, tant públiques com privades, per organitzar una competició oficial a Andorra.
- Totes les competicions oficials s'organitzaran segons l'aplicació del reglament de Curses d'Esquí de Muntanya. Aquells aspectes no contemplats en el reglament, seran valorats i resolts pel CCF

2.2. Control de la competició

L'entitat organitzativa ha de nomenar els següents càrrecs:

- Director de cursa
- Responsable d'itinerari
- Responsable de sortida i d'arribada

El CCF podrà autoritzar la concentració de varis càrrecs en una mateixa persona, que en cap cas podrà suposar la reducció de funcions.

A la FAM, correspondrà el nomenar a cada cursa, la següents persones:

- Representant del CCF
- Àrbitre FAM

2.3. Director de cursa, representa l'autoritat màxima durant la competició.

Les seves funcions són:

- Informar i assessorar al representant del CCF i l'àrbitre FAM.
- Signar les fulles de classificació, elaborades per el responsable de sortida i d'arribada juntament amb l'Àrbitre FAM.
- Interrompre o suspendre la competició d'acord amb les previsions o condicions meteorològiques i informes dels supervisors.
- Modificar l'itinerari segons les condicions del mateix amb la finalitat de millorar la seguretat de l'itinerari.

2.4. Responsable d'itinerari, tindrà les funcions següents:

- Supervisar el traçat de l'itinerari, especialment en tot el que faci referència a la seguretat, marcatge, situació dels punts e canvi i control i l'eventual instal·lació de cordes fixes.
- Informa i assessora el director de la cursa

2.5. Responsable de sortida i d'arribada, tindrà les funcions següents:

- Supervisar la llista de participants en la competició.
- Prendre els temps d'arribada als participants de la competició i elaborar les classificacions.
- Recollir totes les fitxes de control amb els temps de pas i incidències dels participants.
- Informar i assessorar el director de cursa

2.6. Representant del CCF, tindrà les funcions següents:

- Representar la FAM en les actes oficials.
- Realitzarà les funcions de l'àrbitre FAM si aquest no és present.

2.7. Àrbitre FAM, (només en proves de la Copa d'Andorra o Campionats d'Andorra) tindrà les funcions següents:

- President del Jurat de la Prova.
- Supervisar tot el que faci referència a l'organització: aplicació del reglament, inscripcions, briefing, control de material, zona de sortida, zona d'arribada.
- Supervisar l'itinerari, dins les possibilitat, amb la finalitat d'assegurar-se que s'està complint amb el reglament.
- Signar les fulles de classificació, juntament amb el director de cursa.
- Atendre les reclamacions que es puguin derivar del desenvolupament de la competició.
- Realitzar un informe de la competició per presentar al CCF en la setmana següent la prova.
- [Ha de estar present al lliurament de premis.](#)

2.8. Jurat de la Prova

La seva funció es la de dirimir sobre el terreny totes les reclamacions que puguin presentar els corredors, derivades de la interpretació dels reglaments de la pròpia competició i de la FAM.

Components

- Representant del CCF
- Àrbitre FAM (en cas d'empat el vot de l'àrbitre val doble)
- Director de cursa
- Responsable itinerari
- Responsable de sortida i arribada

Tots els components del Jurat tenen dret de vot.

Perquè la decisió del Jurat sigui vàlida cal la presència almenys del Representant del CCF o de l'Àrbitre FAM i del Director de Cursa.

2.9. Personal d'organització.

El Comitè Organitzador deurà cobrir les següents funcions:

- Administració
- Controls
- Traçat d'itinerari, marcatge i equipament del mateix
- Informació meteorològica
- Equipament de les zones de sortida i arribada
- Mapa amb l'itinerari traçat i el perfil.
- Rebre i registrar tot el personal acreditat per la competició (competidors, tècnics acompanyants, representant del CCF, àrbitre FAM, premsa, etc.).
- Vetllar per la seguretat dels esportistes i del públic en tot el itinerari de competició
- Assistir als competidors que abandonin la competició
- Oferir serveis mèdics, salvament i altres equipaments pactats.
- Organitzar les cerimònies d'obertura, lliurament de premis i clausura
- Col·laborar amb el representant del CCF i l'àrbitre FAM en tot el necessari.

3.- REGLAMENT DE COMPETICIÓ

3.1.- Preàmbul

- Els organitzadors de una competició oficial deuran observar les regles d'aquest reglament.
- Un itinerari per ser homologat ha de complir una sèrie de requisits que garanteixin la seguretat dels competidors.

3.2.- Candidatura de les proves i calendari

- Els organitzadors de una competició oficial a Andorra han de presentar demanda a la FAM abans del 15 setembre anterior.
- En la demanda hi ha de constar: Nom de la prova, data prevista, organitzador, director de la prova i contacte, dossier tècnic (recorregut previst, alternatiu i programa).
- El CCF abans del 30 d'octubre, farà públic la llista de proves oficials de la temporada, així com les que hagin estat seleccionades pel calendari de la Copa d'Andorra i Campionats d'Andorra.

3.2.- Responsabilitat

- L'entitat organitzadora s'obliga a posar a disposició dels corredors els mitjans d'organització, senyalització i seguretat necessaris per al correcte desenvolupament de la prova. En aquest sentit, l'entitat organitzadora serà la responsable dels danys i perjudicis que es puguin ocasionar en el decurs de la prova per la manca dels mateixos i, per aquest motiu, està obligada a subscriure una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil que cobreixi suficientment els riscos que se'n puguin derivar.
- L'entitat organitzadora no podrà en cap cas traslladar la seva responsabilitat als participants de la prova.
- L'entitat organitzadora ha de recordar al competidors participants que és necessari tenir la perícia i la capacitat suficient per participar en la competició.
- El competidor està obligat a portar el seu material de seguretat obligatori i seguir les indicacions del Director de la Prova. També està obligat a disposar d'una llicència federativa vigent, degudament habilitada per a la competició.
- La responsabilitat de la FAM es limita a vetllar per la correcta aplicació del present Reglament i de les recomanacions que en cada cas pugui fer el CCF. A tal efecte el CCF nomenarà un representant del CCF a la prova. Si la prova forma part del calendari de la Copa d'Andorra o dels Campionats d'Andorra, es nomenarà també un àrbitre homologat per la FAM.

3.4.- Inscripcions per participar a la competició

- Per participar en la competició és necessari realitzar la inscripció en el termini definit per l'organització.
- Per formalitzar les inscripcions, els organitzadors hauran d'exigir als participants la presentació dels següents documents:
 - document d'identitat o passaport
 - llicència esportiva de la FAM de l'any en curs o llicència equivalent.
- Per participar a les proves dels calendaris oficials cal estar en possessió de la llicència de la FAM de l'any en curs, o d'altres federacions equivalents.
- Els menors de 18 anys han de portar un permís dels pares o tutors.
- La formalització de la inscripció a qualsevol prova oficial, comporta l'acceptació del present reglament i altres normes específiques de la prova si s'escau. Aquestes últimes hauran d'estar sempre validades pel CCF.
- La organització de la prova està obligada a publicar els reglaments a la documentació de la prova, així com tenir-la a disposició dels competidors el dia de la prova.

3.5.- Supervisió i control de material

Tot el material que no compleixi el reglament serà refusat.

3.6.- Zona de sortida i zona d'arribada

Zona de sortida:

- La zona de sortida serà d'un front mínim de 10 m. La zona de sortida estarà degudament balitzada formant un recinte, amb un pas obligatori per poder fer les verificacions oportunes.
- La zona de sortida estarà equipada amb un cronòmetre connectat a l'arribada que es posarà en funcionament en el moment de donar la sortida.
- La zona sortida haurà de disposar d'un servei de recollida i guarda de material dels competidors, per que aquests puguin ser recollits per ells mateixos a l'arribada.
- A la zona de sortida hi haurà una pissarra amb les eventuais informacions donades després del briefing.

Zona d'arribada:

- L'arribada estarà degudament preparada formant un recinte tancat al públic en general, solament podrà accedir al seu interior el personal acreditat.
- A l'interior del recinte d'arribada es trobarà el sistema de cronometratge.
- A l'interior de l'àrea d'arribada hi haurà un espai reservat pel control de material.
- A la zona d'arribada hi haurà una pissarra amb les classificacions i eventuais informacions donades després del briefing.

3.7.- Avituallament

- L'organització dotarà d'un avituallament al finalitzar la prova, i si vol, també al llarg del recorregut en lloc establert.
- Està prohibit l'avituallament durant el desenvolupament de la prova a fora dels llocs autoritzats.

3.8.- El dorsal

- El dorsal serà proporcionat per l'organització.
- Els competidors estan obligats a portar el dorsal facilitat per l'organització a la cama dreta i la motxilla.
- Està prohibit retallar o doblegar el dorsal.

3.9.- Mapes

L'organització a de facilitar un mapa de la zona als participants que el sol·licitin. Aquest deurà especificar la situació de:

- l'itinerari previst amb desnivell i llargada
- els punts de canvi i els controls de pas
- sortida i arribada
- punts de serveis mèdics i de socors
- perfil del desnivell
- punts d'avituallament i eventuais barratges horaris

3.10.- Itinerari

- Totes les competicions autoritzades pel CCF es desenvolupen en terreny de muntanya. Cal preveure, en cas de mal temps, o de qualsevol altre element que pugui posar en perill els corredors, un itinerari alternatiu.
- Cal que hi hagi 2 traces obertes en totes les pujades, obligatori en la primera pujada.
- Com a mínim 2/3 del recorregut de la cursa hauran de tenir neu esquiable i l'arribada estarà situada sempre que es pugui a peu de neu i si possible en lleuger ascens.
- Es recomana tenir l'itinerari marcat i apunt almenys 24h abans.

Prova	Descripció	Categoria	Desnivell positiu	Durada
Sprint	Pujada variada amb esquí, tram a peu, pujada amb esquí, baixada i sketing.	Sènior M i F Junior M i F Cadet M i F		3'30''+/-30'' (els primers)
Vertical	Només pujada amb esquís, sense cap canvi.	Sènior M i F Junior M	500 a 700 m	
		Junior F Cadet M i F Infantil M i F	400 a 500 m	
Individual	Mínim 3 pujades i 3 baixades	Sènior M	1600 a 1900 m	Max. 2h els primers
		Sènior F Junior M	1300 a 1500 m	
		Junior F Cadet M i F	800 a 1000 m	
		Infantil M i F	400 a 600 m	
Per equip	Recorregut tècnic	Sènior M	>2100 m	Max. 3h
		Sènior F	>1800 m	Els primers
		Junior M	>1800 m	
		Junior F Cadet M i F	>1400 m >1100 m	
Relleu	Dos pujades i dos baixades amb tram a peu	Sènior M Sènior F Joves	150 a 180 m	Max. 15' x cada relleu

3.11.- Senyalització de l'itinerari:

- L'itinerari haurà d'estar senyalitzat amb banderes: verdes a la pujada, grogues als trams a peu o amb grampons, vermelles en les baixades.
- En cas de mala visibilitat, des d'una bandera s'haurà de veure la següent.
- En els indrets conflictius i/o poc evidents, cal reforçar el marcatge indicant clarament l'itinerari.
- Al final de la competició, possiblement el mateix dia, l'organització haurà de retirar tots els materials emprats per la senyalització de l'itinerari. Al mateix temps hauran de recollir les deixalles al llarg del recorregut (esportistes i públic), restituint la zona de muntanya al seu estat natural.

3.12.- Controls de sortida i arribada

- La prova compta amb un control de sortida i un d'arribada, si possible s'aconsella fer la sortida i l'arribada en el mateix lloc.
- Es obligatori fer el control de dorsal i DVA a la sortida i a l'arribada.
- Es obligatori fer el control de material a l'arribada.
- Cal preveure un servei de guarda-roba a la sortida i a l'arribada.

3.13.- Protocol de sortida

- És preferible fer sortides esglaonades en funció del sexe, de les categories i si han recorreguts diferents.

3.14.- Control de canvi

- Es situen a tots els canvi de progressió: a dalt de la pujada, al final de la baixada, al principi i al final dels trams a peu.
- Els controls de canvi han de ser àrees tancades, de pas exclusiu per als corredors i controls. Es recomana que la sortida del control quedi ben definida amb una ratlla al terra, així com la utilització de cartells informatius amb el disseny de l'acció que es durà a terme dins de l'àrea de control (cartells ISMF).
- Marcar el perímetre del canvi amb banderes del mateix color de les que seguiran a la sortida del canvi.

3.15.- Controls de seguretat i d'orientació

- Si les condicions del terreny ho exigeixen, en les zones de perill o que puguin conduir a confusió (pedres, gel, barrancs, canvis de direcció, boscos, etc.), s'ha de situar un observador o control d'orientació.
- S'aconsella utilitzar els cartells de perill (ISMF) en les zones que ho requereixen.

3.16.- Tasques i responsabilitats atribuïdes als controls:

- L'organització designa un responsable de cada punt de control.
- Cada punt de control està dotat de dos persones com a mínim, equipat amb una ràdio connectada amb el Director de cursa, l·listat de sortida, fitxa de control, llapis i una **farmaciola de primers auxilis i manta tèrmica**. L'ús del telèfon mòbil es fortament recomanat.
- Els membres de control anoten a la fitxa de control la posició de pas, el número de dorsal, l'hora de pas, els abandons i totes les incidències (omplir la fitxa de forma clara i precisa).
- Cal comunicar el més ràpidament possibles tota mena de incidència al Director de cursa.
- La fitxa de control s'ha de donar signada al Director de cursa al finalitzar la prova.
- Els membres del control estan facultats per avisar als competidors en cas de que infringeixin el reglament.
- Els membres del control han de ser coneixedors de la zona.
- Els controls estan facultats per a indicar la conducta a seguir als competidors.
- Tots els controls han d'estar en posició amb 30 minuts d'antelació a l'hora de sortida.

3.17.- Barratge horari

- Es recomana preveure un temps màxim de pas, barratge horari. Els corredors que no puguin superar el control de pas dins el temps establert, seran dirigits a l'arribada per la millor via possible.
- L'organització deurà facilitar els itineraris o mitjans d'evacuació als competidors que no puguin superar els controls amb el temps de pas previst.
- Un equip "ESCOMBRA" de la organització recorrerà tot l'itinerari en el sentit de la marxa i tancarà la prova darrere l'últim corredor/a.

3.18.- Reunió informativa

L'organització, si possible el dia abans de la competició, ha de realitzar una reunió informativa (briefing), indicant els següents punts:

- Programa i horaris
- Itinerari previst
- Ubicació dels controls
- Situació de llocs perillosos o conflictius, trams equipats
- Material obligatori (especificat al fulletó o tríptic)
- Meteorologia prevista
- Drets i obligacions dels participants

3.19.- Seguretat

Durant la cursa s'han de prendre totes les mesures necessàries de seguretat. L'itinerari estarà dissenyat de tal manera que el risc residual sigui el mínim, vetllant en tot moment per la seguretat dels competidors.

En les zones perilloses (arestes, corredors, punts exposats, rius, ect...) en què no es pugui evitar el perill residual, es deurà destinar controls de seguretat, encara que el recorregut estigui degudament equipat i/o protegit.

L'organització de cada prova ha de preveure la presència de mitjans de salvament preparats per intervenir en cas d'accident. En la zona de sortida i/o arribada seria requerida la presència de serveis d'atenció sanitària. El Director de la prova ha d'estar en contacte amb els grups de rescat (Bombers, Creu Roja, SUM, Policia) per facilitar la ràpida intervenció i si cal l'evacuació dels possibles accidentats, dins dels terminis que marquen els protocols específics.

El personal de l'organització i de seguretat de la prova podran aturar un corredor, quan considerin que no és apte per continuar a causa de cansament, desgast físic o lesió, en garantia de la seva salut.

3.20.- Ajornament, interrupció i anul·lació de la prova

Les proves no poden ser aplaçades ni anul·lades, excepte en condicions extremadament desfavorables.

Si les circumstàncies ho requereixen, es pot interrompre la prova en un punt del recorregut. En aquest cas, es classificaran segons l'ordre d'arribada en el punt d'interrupció. Si és possible, cal avisar prèviament els corredors.

És el Director de la prova que decideix i ordena la interrupció de la prova.

4.- CATEGORIES

Masculina i Femenina

- **Infantil:** que tinguin 12,13 i 14 anys complerts es l'any de referència.
- **Cadet:** que tinguin 15, 16 i 17 anys complerts en l'any de referència
- **Junior:** que tinguin 18, 19 i 20 anys complert en l'any de referència.
- **Sènior:** a partir de 21 anys complerts en l'any de referència.
- **Veterà:** (subcategoria) a partir de 40 anys complerts en l'any de referència (els veterans també puntuen en categoria sènior).
- **Mixta:** Només en curses per equips. Cal que els equips siguin format per una dona i un home. Els organitzadors de la prova per equips hauran de preveure el podi en categoria mixta per les diferents categories.

A la Copa d'Andorra, els components de la parella Mixta, obtindran els punts tenint en compte la posició obtinguda en la categoria masculina! Si l'equip Mixta és primer absolut, serà 1r absolut i 1r mixte....

Any de referència: per la temporada 2018/2019 l'any de referència és el 2019.

5.- MATERIAL I EQUIPAMENT

5.1.- Material de seguretat

Tot el material de seguretat, ha de portar el segell de homologat de la CE o UIAA.

El següent material: esquís, fixacions, botes, DVA, pala, sonda,..... no podrà ser modificat.

5.2.- Material obligatori: Cada participant, per poder participar, ha de portar sempre el següent material:

- **Esquís** amb cantells metàl·lics i amb 60 cm d'amplada sota la bota i, una llargada mínima de 160 cm per les categories masculines i, 150 cm per les categories femenines, amb unes fixacions que permetin el moviment lliure del taló per pujar i el fixin per baixar. La part posterior de la fixació haurà de tenir seguretat frontal i lateral. La part anterior de la fixació també ha de tenir seguretat. El material d'esquí de fons està prohibit. El pes mínim sense tolerància d'esquí més fixacions és de 750 grams per els homes i 700 per les dones.
- **Botes** d'esquí de muntanya, han de permetre la col·locació de grampons metàl·lics. Han de tenir almenys dos tanques. La sola tipus Vibram ha de cobrir almenys el 80% de la superfície i els tacocs han de ser de almenys 4 mm (el 2014 la sola haurà de cobrir el 100% de la superfície). El pes mínim sense tolerància de la bota amb el botí és de 500 grams per els homes i 450 grams per les dones. El material (esquí i botes) de Telemark si compleix aquestes característiques esta admès.
- **Un parell de pals** amb un diàmetre màxim de 25 mm. amb paletes que no siguin metàl·liques.
- **Un parell de pells.** Per raons ambientals, és prohibida la utilització de cinta adhesiva o materials equivalents.
- **Tres capes de dalt**, la primera capa pot tenir mànigues curtes, la segona acostuma ser la granota i la tercera ha de ser tallavent.
- **Dos capes de baix**, la primera acostuma ser la granota i la segona ha de ser tallavent.
- **Un DVA** al cos i en posició d'emissió durant tota la cursa (encès al control de material a l'arribada).
- **Una pala de neu** de 20 x 20 cm i amb mànec de llargada total de 50 cm.
- **Una sonda** amb longitud mínima de 240 cm i un diàmetre mínim de 10 mm.
- **Un casc** homologat UIAA i CE posat durant tota la cursa.
- **Una manta tèrmica** d'un mínim de 1,80 m2 de superfície.
- **Un parell de guants** que hauran de romandre posat durant tota la cursa.

- **Unes ulleres** de sol amb protecció UV.
- **Un xiulet.**
- **Una motxilla** a on hi càpiga tot el material que es demana, i equipat amb dos punts per fixar verticalment els esquís a l'esquena.
- **Dorsal** (facilitat per l'organització)

5.3.- Material exigible: En el cas que els organitzadors ho considerin oportú, podran exigir el material següent:

- **Un parell de grampons** metal·lis de 10 puntes ajustats a la talla de la bota, equipats amb la cinta de seguretat. Quan no s'utilitzen han d'estar dins la motxilla, puntes contra puntes.
- **Arnès** d'escalada de cintura.
- **Kit de via ferrata** amb dissipador i dos mosquetons tipus K.
- **Quarta capa** tèrmica de dalt, mínim 200 gr.
- **Gorra**, buff o cinta.
- **Llanterna frontal** en bon funcionament i fixada al casc.

6.- COMPORTAMENT I PENALITAT

6.1.- Comportament esportiu

- Cal seguir l'itinerari indicat, senyalat i indicat per l'organització, sense fer malbé la traça. No es pot retallar o fer recorreguts diferents, tant a la pujada com a la baixada.
- És obligatori passar per tots els punts de controls designats per l'organització.
- Els corredors tenen l'obligació de cedir la traça a qui ho demani dient "traça".
- Tot suport o ajuda externa està prohibida, excepte la substitució de bastons o esquís trencats. Els bastons i els esquís, si estan trencats es poden substituir en qualsevol punt del recorregut.
- Tot corredor sol·licitat ha de prestar socors a tot altre corredor que estigui en perill o accidentat, i ho ha de comunicar al control més proper.
- Cada corredor s'ha d'endur les seves deixalles fins al punt destinat a la seva deposició.
- Quan els corredors no portin les pells als esquís, les han de dur amagades a la roba o dins de la motxilla.
- Quan els esquís no es portin als peus, s'han de dur lligats verticalment a la motxilla enganxat per dos punts adients.
- Si un corredor dur els esquís del seu company, els ha de dur enganxats en les mateixes condicions previstes en el punt anterior.
- Durant les manipulacions en les àrees de canvi, els bastons s'han de posar a terra paral·lels als esquís. En les manipulacions les puntes dels pals han de quedar sempre dirigides al terra.
- En el passatge de corda fixa amb la obligació de passar-hi assegurat, sempre hi ha d'haver almenys un mosquetó agafat a la corda.
- Cada corredor ha de dur sempre la seva motxilla amb el material exigít.
- Els corredors han de seguir les instruccions dels controls.
- Els corredors s'han de sotmetre als eventuais controls de dopatge sol·licitats.
- Els corredors han de comportar-se esportivament i respectar els altres corredors, jurat, controls i membres de l'organització.
- Els corredors han de conèixer i respectar el reglament de competició acceptant les modificacions que pugui adoptar l'organització, abans i durant la competició.

6.2.- Abandó de la cursa

Els corredors poden retirar-se si ho desitgen, però ho hauran de fer en les següents condicions:

- En un punt de control (el més pròxim) i entregant el número de dorsal.
- Escoltant les indicacions del control, referent a la via més adequada d'accés a l'arribada.
- Anar a l'arribada sense passar la línia d'arribada i presentar-se al responsable d'arribada.

6.3.- Penalitats

Material	Individual i per	Vertical, sprint i
----------	------------------	--------------------

		equip	relleu
1	Esquís: no respecten el reglament	desqualificació	desqualificació
2	Fixació modificada o sense seguretat	desqualificació	desqualificació
3	Botes: no respecten el reglament	desqualificació	desqualificació
4	Arribar amb un sol esquí i/o pal	1 min per esquí o pal	15'' per esquí i pal
5	Arribar sense esquí i/o pals	desqualificació	desqualificació
6	Per cada peça de roba que falti	3 min	15 seg
7	Roba amb manegues curtes (excepte 1era capa)	3 min	15 seg
8	Arribar sense DVA	desqualificació	desqualificació
9	DVA sense bateries o dins la motxilla	desqualificació	desqualificació
10	DVA no funcionant en cursa o a la arribada	3 min	15 seg
11	Casc no homologat	desqualificació	desqualificació
12	No portar el cas o portar-lo descordat	desqualificació	desqualificació
13	Pala de neu: no respecta el reglament	desqualificació	desqualificació
14	Sonda: no respecta el reglament	desqualificació	desqualificació
15	Manta tèrmica: no respecta el reglament	3 min	15 seg
16	No portar el guants posats en competició	3 min	1 min
17	No tenir les ulleres	1 min	15 seg
18	Motxilla: no respecta el reglament	3 min	15 seg
19	No tenir grampons a l'arribada	2 min x grampó	No s'utilitzen
20	Grampons sense corretja	desqualificació	No s'utilitzen
21	No portar arnès, i kit ferrata si obligatori	desqualificació	No s'utilitzen
22	No portar gorro, buff o cinta	1 min	15 seg
23	No tenir la llanterna frontal	5 min	15 seg
24	Llanterna frontal apagada o no funcionant	3 min	15 seg
25	No tenir el Chip a la sortida	3 min	15 seg
26	No tenir el Chip a la arribada	1 min	15 seg
27	Doblegar o retallar el dorsal	5 min	1 min
28	Tota infracció no prevista en el reglament	30'' a desqualificació	30'' a desqualificació

	Conducta	Individual i per equip	Vertical, sprint i relleu
1	Falsa sortida	1 min	30 seg
2	No passar per un punt de control	desqualificació	desqualificació
3	Desobeir qualsevol directiu assenyalada per l'organització	5 min	2 min
4	Anar a peu en lloc dels esquís	3 min	15seg
5	Baixar esquiant un lloc a peu	desqualificació	desqualificació
6	No utilitzar els grampons en un lloc obligatori	desqualificació	desqualificació
7	No seguir la traça en les arestes	desqualificació	desqualificació
8	No respectar el recorregut marcat	desqualificació	desqualificació
8a	<u>Retallar una corba o un curt tram sense que l'acte generi perill</u>	De 1' a 6'	De 30'' a 3'
9	No lligar correctament els esquís a la motxilla	1 min	15 seg
10	Pells fora del mono i de la motxilla	1 min	15 seg
11	No tancar la corretja dels grampons	5 min	No s'utilitzen
12	Portar els grampons fora de la motxilla	5 min	No s'utilitzen
13	Sortir del canvi sense acabar lligar els esquís a la motxilla	1 min	15 seg
14	No agafar-se a la corda si requereix	3 min	No s'utilitza
15	No assegurar-se amb els mosquetons si obligatori	desqualificació	No s'utilitza
16	Progressar o avançar posant-se en perill	desqualificació	No s'utilitza
17	Impedir l'avançament als altres corredors	1 min	15 seg

18	Empunyar o fer caure voluntàriament un altre corredor	desqualificació	desqualificació
19	No auxiliar persones que ho necessiten	desqualificació	desqualificació
20	Rebre ajuda o avituallament no previst	5 min	1 min
21	Equips: els corredors no surten juts d'un punt de control	2 min	
22	Equips: els membre de l'equip han de creuar la línia junts, distancia màxima de 5 seg.	La penalitat és igual al doble del temps excedent als 5 seg.	
23	Llençar o deixar deixalles	5 min	1 min
24	Comportament irrespectuós o insults	desqualificació	desqualificació
25	En cas que el corredor no és present al lliurament de premis sense autorització del President del Jury	Si la cerimònia es fa a l'hora prevista, el corredor perdrà el premi en metàl·lic. Si no es respecta l'hora prevista, el corredor te dret al premi en metàl·lic.	
26	Tota infracció no prevista en el reglament	30'' a desqualificació	30'' a desqualificació

6.4.- Desqualificació amb possible sanció

Incorre en lo següent suposarà la desqualificació immediata del corredor i podria suposar una sanció disciplinaria:

- Provocar un incident esportiu (agressió o insults greus) a un competidor, o a un membre de l'organització o del jurat.
- Provocar un accident de forma voluntària
- Donar positiu en el control de dopatge

Les possibles sancions s'hauran de tractar amb el comitè de disciplina.

7.- RESULTATS I CLASSIFICACIONS:

- S'establirà la classificació masculina, femenina i mixta per categories. Aquesta estarà elaborada pel responsable de sortides i arribades o persona/empresa de cronometratge i validada pel Director de cursa i per la Àrbitre FAM.
- L'organització, en acabar la prova, ha de publicar les classificacions en paper per a que els corredors las puguin veure en situ i facilitar-ne una copia en paper al Representant del CCF i una a l'Àrbitre FAM.
- Com que a la mateixa cursa hi pot haver diversos reglaments (copes i campionats diversos), l'entitat organitzadora, ha de publicar tantes classificacions com reglaments hi hagi.

8.- DOPING

Està rigorosament prohibit l'ús de substàncies, grups farmacològics i mètodes destinats a augmentar artificialment les capacitats físiques dels esportistes.

9.- RECLAMACIONS – SISTEMA D'APEL·LACIÓ

9.1.- Reclamacions

Amb posterioritat a una competició, tot corredor que consideri vulnerats els seus drets, pot interposar una reclamació davant el Jurat de la prova.

Les reclamacions s'han de fer per escrit i deuran complir un tipus de format mínim, on constarà el següent:

- Nom de la persona que la realitza.
- Nom de l'esportista.
- Federació i número de llicència de Federat
- Nom i data de la prova
- Número de dorsal
- Fets que s'alegen
- Donar un dipòsit de 20€ i en cas de reclamació positiva es retornen els diners.

- La reclamació deurà ser presentada per escrit, dirigida a l'Àrbitre FAM i presentada com a molt tard entre els 30 minuts següents de fer-se públiques les classificacions oficials.
- El Jurat de la prova, resoldrà les reclamacions tan ràpidament com ho permetin les circumstàncies.

9.2.- Reclamació a la decisió del Jurat

Les reclamacions contra les decisions del Jurat de la prova, es deuran presentar mitjançant escrit dirigit al President de la FAM en un termini màxim de 7 dies des de el dia de la publicació de les classificacions. La junta de la FAM, després de consultar el CCF resoldrà en el termini màxim de 30 dies a partir de la data de presentació de la reclamació.

10.- REGLAMENT DISCIPLINARI I CONDUCTA ESPORTIVA

Si en el desenvolupament d'una competició o fora d'ella el CCF consideres que han ocorregut fets que puguin considerar-se com falta, aquest informará de la seva resolució a la junta de govern de la FAM per que prengui la decisió definitiva i estableixi les sancions pertinents.

ANNEX

COMPETICIONS NACIONALS

TIPUS

El CCF de la FAM és l'entitat delegada per autoritzar els següents calendaris:

- La Copa d'Andorra de Curses d'Esquí de Muntanya
- El Campionat d'Andorra de Curses d'Esquí de Muntanya
- Altres competicions Oficials.

Copa d'Andorra d'Esquí de Muntanya

D'acord amb les condicions establertes per la FAM en el contracte amb els organitzadors de la prova, aquests organitzaran la cursa d'Esquí de Muntanya, complint amb el present reglament i les normes tècniques vigents.

El nombre de proves serà com a mínim de dues o com a màxim de set, cada una de les quals es celebrarà en un únic dia.

Es podran seleccionar proves de fora del territori andorrà, si compleixen el present reglament.

En les proves de la Copa d'Andorra els organitzadors han de preveure totes les categories descrites al punt 4 del reglament de competició.

Si ha l'hora d'establir la classificació final de la Copa, hi ha un empat, serà guanyador, aquell que hagi obtingut millor puntuació a la última prova realitzada.

La FAM farà públic, en la seva web els resultats provisionals durant la evolució de la temporada, així com els definitius en la setmana posterior a la darrera prova del calendari.

Sistema de puntuació:

A cada prova, per equips, individual, vertical, sprint, es concediran els següents punts:

Posició	Punts
1	100
2	80
3	60
4	50
5	45
6	40
7	36
8	32
9	29
10	26

Posició	Punts
11	24
12	22
13	20
14	18
15	16
16	15
17	14
18	13
19	12
20	11

Posició	Punts
21	10
22	9
23	8
24	7
25	6
26	5
27	4
28	3
29	2
30	1

Per donar opcions als esportistes que no poden participar a totes les proves, a cada edició es definirà el numero de proves que puntuaran per la Copa d'Andorra.

El lliurament dels premis de la Copa d'Andorra als 3 primers de cada categoria es realitzarà al lloc i data que es comuniqui oportunament.

Campionat d'Andorra d'Esquí de Muntanya

D'acord amb les condicions establertes per la FAM en el contracte amb els organitzadors, aquests organitzaran el Campionat d'Andorra de Curses d'Esquí de Muntanya, complint amb el present reglament i les normes tècniques descrites.

El Campionat constarà d'una sola prova d'1 dia.

En les proves de la Campionat d'Andorra els organitzadors han de preveure totes les categories descrites al punt 4 del reglament de competició.

Al finalitzar la prova es farà lliurament dels trofeus i premis corresponents als campions, subcampions i tercers classificats en les varies categories.