

Lady Ski narty, kobiety i śnieg!

25 lutego 2017 r.

REGULAMIN

Cel imprezy sportowej Lady Ski narty, kobiety i śnieg!:

- Zdobycie umiejętności jazdy na nartach przez uczestniczki imprezy Lady Ski.
- Doskonalenie umiejętności jazdy na nartach przez uczestniczki imprezy Lady Ski.
- Rozpowszechnianie narciarstwa zjazdowego wśród kobiet w każdym wieku.
- Integracja uczestniczek podczas imprezy sportowej Lady Ski.

Miejsce i termin imprezy sportowej Lady Ski:

Impreza sportowa Lady Ski odbędzie się 25.02.2017 r. na Ski Areny Szrenica w Szklarskiej Porębie.

Organizator:

Klub Sportowy Szrenica w Szklarskiej Porębie,
ul. Słowackiego 13, tel. 889 690 350, 509 15 65 85,
e-mail: biuro@ksszrenica.pl

Uczestnictwo:

W imprezie sportowej Lady Ski mogą wziąć udział kobiety w każdym wieku od 18 roku życia.

Warunkiem dopuszczenia do udziału w imprezie Lady Ski jest posiadanie kasku narciarskiego, sprawdzonego sprzętu narciarskiego oraz oświadczenia podpisanego własnoręcznie przez uczestniczkę.

Zgłoszenia do uczestnictwa w imprezie Lady Ski i opłaty:

Zgłoszenia tylko pocztą elektroniczną do dnia **23.02.2017** do **godz. 20.00** na adres: biuro@ksszrenica.pl

Opłata za udział w imprezie sportowej Lady Ski to 40,00 zł.

W opłacie startowej uwzględniono możliwość korzystania z wyciągów na Ski Arena Szrenica przez dwie godziny od 8.15 do 10.30 pod opieką Trenerów z KS Szrenica; poczęstunek (ciasto i kawa/herbata), nagrodę w postaci koszulki z logo Lady Ski narty, kobiety i śnieg! i dyplom.

OPŁATA STARTOWA ZAWIERA KOSZTY KORZYSTANIA Z WYCIĄGÓW. UCZESTNICZKI NIE KUPUJĄ KARNETÓW NA WYCIĄG.

Liczba miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń.

Sposób przeprowadzenia imprezy sportowej Lady Ski:

Uczestniczki zostaną przydzielone do grup ze względu na stopień zaawansowania umiejętności jazdy na nartach i osób zupełnie początkujących. Do każdej z grup zostanie przydzielony Trener KS Szrenica.

6 Trenerów KS Szrenica będzie prowadzić zajęcia nauki lub doskonalenia jazdy na nartach zjazdowych na Ski Arena Szrenica od godz. 8.15 do 10.30.

Następnie o godz. 11.00 odbędzie się spotkanie podsumowujące część sportową (tj. naukę jazdy na nartach) w Szalasie Żywca przy dolnej stacji wyciągu.

Podczas spotkania dla każdej z uczestniczek przewidziano poczęstunek (ciasteczko, kawa/herbata do wyboru), koszulkę z logo Lady Ski narty, kobiety i śnieg! i dyplom.

Skala umiejętności:

Na podstawie skali umiejętności proszę określić jaki stopień zaawansowania Panie reprezentują i koniecznie wpisać go do oświadczenia.

10 – narciarze eksperci, którzy potrafią zjechać z użyciem odpowiedniej techniki dowolną trasą o dowolnym nachyleniu i w każdych warunkach, nie tylko na stokach przygotowanych, ale także „off piste” (np. zjazd z Mont Blanc). Tutaj odnajdzie się najlepsza grupa instruktorów o doświadczeniu zawodniczym, freeride oraz ski-extreme.

9 – doskonali narciarze, poruszający się pewnie dowolnymi technikami, także

z maksymalnymi prędkościami, na przygotowanych stokach, a także w puchu , na muldach i na tyczkach. Tutaj odnajdzie się m.in. większość instruktorów i zawodników.

8 – bardzo dobrzy narciarze, potrafiący zastosować wszystkie techniki narciarskie w zależności od warunków nawet na dużych prędkościach. Bardzo dobrze jeżdżący w puchu i na muldach, nieco gorzej na tyczkach. Tutaj jest miejsce m.in. dla słabiej jeżdżących instruktorów i dobrze jeżdżących pomocników. Tutaj też powinni odnaleźć się (dawniej doskonale jeżdżący) instruktorzy-seniorzy.

7 – dobrzy narciarze, stosujący prawidłowo kilka technik w zależności od warunków. Dobrze na muldach i puchu, natomiast słabo na tyczkach. Potrafią dobrze pojechać skręt fun bez kijków. Tutaj jest miejsce dla pomocników instruktorów.

6 – dosyć dobrzy narciarze, mający opanowane kilka technik przy małych i średnich prędkościach. Dobrze opanowany skręt carvingowy. Mają problemy przy jeździe w puchu i na muldach. Nie potrafią jeździć na tyczkach.

5 – średniozaawansowani narciarze, którzy rozumieją zasady ruchu ciała w skrętach, jednak nie potrafią ich w pełni wprowadzić w życie. Umieją wykonać kilka skrętów równoległych, np carvingowych na średnio nachylonych stokach. Potrafią bezpiecznie zjechać każdą czarną trasą (niekoniecznie mając z tego przyjemność).

4 – dosyć słabi narciarze, którzy głównie posługują się technikami płuźnymi, jednak w łatwym terenie potrafią wykonać kilka skrętów równoległych np. techniką carvingową. Dla nich trasy czarne są za trudne.

3 – słabi narciarze – jeżdżący techniką płuźną, potrafiący się bezpiecznie zatrzymać. Potrafiący wykonać skręty cięte, równoległe dostokowo. W tej grupie mogą się też odnaleźć tzw. kamikadze (są niebezpieczni, nie boją się prędkości, ale mają problemy z kontrolą toru jazdy i zatrzymywaniem się).

2 – bardzo słabi narciarze, mający słabo opanowane podstawowe ewolucje płuźne i mający problemy z zatrzymaniem się.

1 – początkujący narciarze – mający za sobą 1 - 2 dni na nartach. Tym wszystkim życzymy, aby się nie zrażali i za kilka lat mogli się zaliczyć do grup 6-8. Pamiętajcie, że narciarstwo jest jednym z najpiękniejszych sportów na naszym globie. A na pewno najwspanialszym sportem zimowym.

0 – osoby, które będą dopiero stawiać swoje pierwsze kroki na nartach.

Harmonogram imprezy Lady Ski:

1. Spotkanie organizacyjne, podział uczestniczek na grupy wg stopnia zaawansowania umiejętności jazdy na nartach odbędzie się od godz. 7.45 do 8.05 w biurze imprezy Lady Ski Ształas Żywiec.
2. Zajęcia nauki lub doskonalenia jazdy na nartach zjazdowych od godz. 8.15 do 10.30.
3. Spotkanie, wręczenie nagród i poczęstunek dla wszystkich uczestniczek odbędzie się o godz. 11.00 w Ształasie Żywiec przy dolnej stacji wyciągu Ski Arena Szrenica.

Biuro imprezy Lady Ski:

Biuro imprezy sportowej Lady Ski i spotkanie po zajęciach sportowych odbędzie się w Ształasie Żywiec.

Ryzyko udziału w imprezie sportowej Lady Ski:

1. Każda z uczestniczek bierze udział w imprezie Lady Ski na własne ryzyko i odpowiedzialność.
2. Uczestniczki korzystają z powszechnego ubezpieczenia we własnym zakresie.
3. Kaski narciarskie i sprawdzony sprzęt narciarski dla każdej z uczestniczek imprezy są obowiązkowe.

Postanowienia końcowe:

1. Organizatorzy imprezy sportowej Lady Ski nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków, podczas uczestnictwa w imprezie Lady Ski.
2. Każda uczestniczka zobowiązana jest do szczególnej dbałości o bezpieczeństwo podczas uczestnictwa w imprezie Lady Ski.
3. Jeśli warunki pogodowe utrudnią lub nie pozwolą na zorganizowanie imprezy sportowej Lady Ski w planowanym terminie, Organizator może przesunąć termin. Wszystkie sporne kwestie nieobjęte niniejszym regulaminem będą rozstrzygane przez Organizatora imprezy sportowej Lady Ski.