

БИБЛИОТЕКА ГИМНАЗИЈЕ
Срем, Карловци

15722



Смугарски
џиџуџник

I 1103/1

СМУЧАРСКИ САВЕЗ СРБИЈЕ

СМУЧАРСКИ ПРИРУЧНИК

ЗА ТЕЧАЈЕВЕ, ТАКМИЧЕЊА
И ИЗРАДУ РЕКВИЗИТА

БЕОГРАД — 1949

Течајеви

Пракса је показала да се смучање најбрже и најлакше учи на течајевима. Смучарских течајева има више врста и то:

- 1) течај за почетнике;
- 2) течај за помоћнике инструктора,
- 3) инструкторски течајеви итд.

Инструкторске течајеве организоваће Смучарски савез Србије у сарадњи са Гимнастичким и Планинарским Савезом и са масовним организацијама. Смучари који заврше инструкторски течај треба да буду организатори смучарства у својим местима и да га омасовљавају преко течајева за почетнике и помоћнике инструктора, а нарочито преко рада смучарских станица, које треба организовати по градовима, селима, предузећима итд. У сваком граду и срезу НР Србије треба сваке зиме одржати један или више почетничких течајева, а по могућству и за помоћнике инструктора чији би ученици били смучари који заврше почетнички течај са добрим успехом и имају воље и могућности да се посвете смучарству.

Ако се у неком срезу или граду не може ма из којих разлога да организује у току зиме смучарски течај треба по договору послати неколико физкултурника на течај, који одржава најближи град или

— одредити собне старешине и прописати њихове дужности,

— регулисати обављање лекарске помоћи,

— забранити удаљавање течајаца од места становања без одобрења,

— предвидети и све друго што буде потребно.

5. Пријем течајаца: При доласку у место одржавања течаја, течајци се јављају одређеном лицу које их уводи у списак са следећим рубрикама: редни број, име и презиме, дан, месец, година рођења и место, занимање, члан масовне организације, која организација га шаље, да ли је раније био на течају, да ли је и са каквим је успехом завршио течај, карактеристика и примедба.

Направити списак смучарске опреме коју су течајци донели собом. За издате смучке, штапове и осталу опрему задужити течајце по засебном списку.

Упознати их са прописима унутрашњег реда и рада ван часова смучања.

6. На крају течаја одржати такмичење у даљинском трчању, а према приликама и трајању течаја и такмичења у смуку и слалому. Начин одржавања такмичења регулисан је смучарским правилима Смучарског савеза Југославије и упутством Смучарског савеза НР Србије.

Предвидети и награде за најбоље такмичаре. На крају течаја обавити и испите: дати оцену за сваку техничку радњу из теорије и закључак да ли је способан да своје знање пренесе на друге, тј. да ли је способан за помоћника инструктора — руководиоца смучарске станице. Ово важи за дуже течајеве.

Пре одласка издати течајцима дипломе или потврде о свршеном течају, а организације које су их послале извести о томе писмено.

О сваком одржаном течају послати извештај Смучарском савезу НР Србије: број учесника и колико је трајао течај.

РАСПОРЕД РАДА

14-дневног течаја за почетнике у времену од до

- 1. дан:** 8—8.30 час.: збор, преглед опреме, намештање и скидање смучки.
8.30—8.45 час.: смучарска гимнастика.
8.45—10 час.: основни смучарски став и вежбање обичног корака на равном без штапова.
10—10.30 час.: окретање преступним кораком, обичан корак на равном са штаповима.
10.30—11.30 час.: став попреко падине, пењање обичним кораком и вежбање смука право низ падину на благим низбрдицама са равним извозом.
15—16 час.: опис и употреба смучарске опреме: смучке, везови, штапови, ципеле, одећа итд.
- 2. дан:** 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: окретање за четврт круга на месту, обичан и клизећи корак.
9—10 час.: пењање степенастим кораком, смук на благој падини.
10—11.30 час.: косо пењање, окретање у покрету, прелаз преко јарка, смук на стрмијој падини.
15—16 час.: смук косо низ падину и кочење обрњавањем, падање и устајање.
16—17 час.: врсте снега, маже и мазање.
- 3. дан:** 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: окретање унатраг за 180 степени, обични и клизећи корак.
9—10 час.: пењање раскораком, смук на стрмијој падини са прегибом при прелазу у равницу, високи и средњи став.
10—11 час.: кочење обрњавањем, смук косо низ падину са извозом, пењање степенастим кораком.
11—11.30 час.: припрема за ралицу.

- 15—17 час.: лака теренска вожња са применом пређених техничких радњи.
4. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: окретање са поскоком, косо кретање и окретање ка падини и од падине, смук на стрмој падини примењујући високи, средњи и ниски став.
9—10 час.: вежбање ралице.
10—11 час.: кочење обрњавањем, коси смук преко мањих неравнина.
11—11.30 час.: вежбање ралице.
15—16 час.: хигијена вежби и при излетима.
16—17 час.: о смучарским станицама.
5. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: клизећи корак, окретање приступним кораком, и уназад за 180 степени, пењање раскорак.
9—10 час.: вежбање ралице на стрмијој падини, пењање степенастим кораком.
10—11.30 час.: кочење обрњавањем, смук право и косо преко неравнина на терену.
15—16 час.: ралични завој и прелаз преко препрека: брвна, лед, вода, плот итд.
16—17 час.: понављање пређеног.
6. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—11.30 час.: теренска вожња са применом пређених тех. радњи.
15—17 час.: прорада упутства о образовању и раду смучарског друштва и смучарских секција у саставу других физкултурних организација.
7. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: окретање поскоком, преступним кораком, обичан и клизећи корак.
9—10 час.: ралица и ралични завој.
10—11.30 час.: кочење обрњавањем, чиста кристијанија као заустављање.
15—16 час.: вежбање плуга.
16—18 час.: идеолошко васпитни рад.

8. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: двокорак, пењање раскорак и степенастим кораком.
9—10 час.: вежбање плуга и плужних завоја.
10—11 час.: чиста кристијанија као заустављање.
11—11.30 час.: вожња преко неравнина.
15—17 час.: понављање пређених техничких радњи.
9. дан: 8—11.30 час.: теренска вожња по различитом терену са применом пређених тех. радњи.
15—17 час.: опасности у планинама и спасавање.
17—18 час.: оријентација у планинама.
10. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: окретање поскоком уназад за 180 степени, двокорак, плужни лук.
9—10 час.: плужна кристијанија.
10—11.30 час.: плужни завој, чиста кристијанија.
15—16 час.: пречни скок, смук косо низ падину, са изразитим нагибом напред.
16—17 час.: плужна кристијанија.
11. дан: 8—8.15 час.: смучарска гимнастика.
8.15—9 час.: клизећи корак, вежбе скакања: отскок у висину, доскок у телемарку.
9—10 час.: плужни завој, кочење обрњавањем.
10—11 час.: плужна кристијанија са штапом, ралица и ралични завој.
15—17 час.: смучарска такмичења.
17—18 час.: хигијена: болести у планинама.
12. дан: Целодневна тура са применом пређених техничких радњи и оријентација.
13. дан: 8—10 час.: такмичење у даљинском трчању на 8—10 км.
10—12 час.: испити из теорије.
од 14 час.: биваковање у снегу: израда ра-

зних склоништа, прављење носила од смучака и смучарских штапова.

14. дан: такмичење у смуку и слалому.
од 15—17 час.: испити из технике смучања и предаја опреме.

Распоредом је предвиђено градиво за течај од 14 дана, а ако се држе краћи течајеви напр. од 7 дана онда узети градиво предвиђено за првих 7 дана.

1) Инструктори смучарских станица треба да пређу градиво предвиђено овим распоредом, али не по данима већ по часовима, на пр.: једна група која је била на смучању од 10—12 часова имаће: збор, преглед опреме, намештање и скидање смучки, смучарску гимнастику, основни смучарски став, вежбање обичног корака. Ако та група дође на смучање после два дана, на пр., од 14—16, неће имати градиво предвиђено за трећи дан, већ градиво за први дан од 10—11,30 (окретање преступним кораком, обичан корак са штаповима, став попреко падине, пењање обичним кораком и смук право низ падину). Трећи пут прећи градиво за други дан итд., зато инструктор треба да води евиденцију градиву које пређе са појединим групама.

2) Сваког дана првих 15 минута изводити гимнастику на смучкама у циљу загревања организма. Гимнастика ће се састојати из неколико припремних вежби за технику која ће се обрађивати у току дана.

3) Инструктор бира и одређује терен према потреби и врсти вежбања. Промену терена вршити сваког дана. Терен за вежбање почетника треба да има падине са разним нагибима и дугачким и равним излетиштем. Терени за вежбање треба да буду што ближе месту становања.

Снег: за учење је добар плитак снег, једино при вежби смука дубок. У почетку треба давати повољне снежне услове: дубок пршић, ломљива кора, навејан снег треба да се потрве табанем.

4) При учењу смучања треба да буде заступљена поступност: постепено повећање стрмине и прелаз са лакшег на тежи снег.

При излетима — турама примењивати све техничке радње које су пређене. То се код почетника изводи на следећи начин: инструктор вози напред и показује како се прелазе поједини делови на терену, затим се заустави и контролише течајце исправљајући одмах грешке.

Инструктор треба да буде добар техничар и да претходи примером; у противном неће имати успеха код ученика. Инструктор је одговоран за здравље и сигурност ученика — нарочито за време излета.

При учењу смучања мора да влада дисциплина; не сме се нико удаљавати, а ради се само оно што инструктор нареди.

Инструктор не сме да дозволи да наступи премореност код појединаца или код свих ученика.

6) Пре изласка на терен дужност је инструктора да прегледа опрему, одело и мазање смучки.

7) Инструктор је дужан да практично покаже сваку нову радњу и то пред свима ученицима уколико није велики број. При томе захтева да ученици одмах заузму став који се објашњава и да се то проба на лицу места неколико пута. На пр.: при објашњавању смука: када се изложи да су смучке паралелне или да је једна истурена напред за половину стопала, сви ученици постављају смучке тако, а инструктор контролише.

Смучарска такмичења

I

Према правилима о смучарским утакмицама Смучарског савеза Југославије утакмице се деле на:

1. трчање до 15 км.
2. трчање од 15 до 18 км.
3. трчање од 30 до 50 км
4. комбиноване утакмице — класична комбинација (трчање 15 до 18 км. и скокови)
5. штафетно трчање 4x10
6. патролно трчање
7. такмичење у смуку
8. такмичење у слалому
9. комбиноване утакмице — алпска комбинација (смук и слалом)
10. велеслалом
11. скокови.

ПОДЕЛА ТАКМИЧАРА

Такмичари се деле по годинама старости и према резултатима:

А. По старости

1. ПИОНИРИ

- а) 9 до 12 година
- б) 13 до 14 година

ОМЛАДИНЦИ

- а) 15 до 16 година
- б) 17 до 18 година.

ЧЛАНОВИ И ЧЛаницЕ

19 до 35 година

СТАРИЈИ ЧЛАНОВИ

- а) 36 до 42 године
- б) 42 до 50 година
- в) преко 50 година

Б. Према постигнутим резултатима сви такмичари деле се на 4 разреда.

- 1) Савезни разред
- 2) Први разред
- 3) Други разред
- 4) Трећи разред

Категоризацију такмичара за Савезни разред врши Смучарски савез Југославије према резултатима постигнутим на државном првенству у свим смучарским дисциплинама.

У први разред улазе они такмичари који постигну на првенству државе прописане норме у појединим дисциплинама.

Категоризацију такмичара за други разред врше републикански смучарски савези према резултатима постигнутим на републиканским првенствима.

У трећи разред спадају сви смучари који имају право старта и стартовали су (учествовали су) на било којем такмичењу и уредно су регистровани код републиканских смучарских савеза.

РАСПИСИ

У распису такмичења мора бити назначено:

а) име приређивача и тачке такмичења по дисциплинама, начин такмичења, дужина и страна стазе, право учествовања итд.

- б) место и време одржавања
- в) рок и адреса за стан и пријава
- г) место и време извлачења бројева
- д) по могућности имена чланова вођства такмичења
- ђ) време и место где ће бити објављени резултати утакмица и подела награда.

ПРИЈАВЕ

Такмичари се морају пријавити на начин предвиђен у распису, што значи путем своје физкултурне организације.

ИЗВОЂЕЊЕ ТАКМИЧЕЊА

1. Ако су пријављена само три такмичара а на старт дођу два, утакмица се одлаже.

2. Ако је утакмица одложена за одређено време, продужава се сразмерно и рок пријава (накнадне се пријаве не морају узети у обзир).

3) Ако приређивач откаже расписану утакмицу, мора на време објавити више форуме и сва друштва која су пријавила такмичаре и извести разлоге због којих је утакмица отказана.

ЖРЕБАЊЕ (ИЗВЛАЧЕЊЕ) БРОЈЕВА

Ред на старту при такмичењу одређује се жребањем. Вође појединих екипа или појединци морају присуствовати жребању. Начин жребања измет је у овом упутству.

ЗАПИСНИК О ТАКМИЧЕЊУ

1. Приликом сваке утакмице води се записник у три примерка на прописаним формуларима, од којих се два шаљу вишим форумима, а један примерак остаје приређивачу, о чему се стара и сноси одговорност вођство руководиоца.

2. Резултат утакмице објављује вођство по могућности још истог дана. Извештај о такмичењу морају потписати судије.

НАГРАДЕ

За успех на смучарским утакмицама одаје се при-
опаће писмено и поделом плакета или сличних симво-
ла. У то се дозвољавају награде у смучарском при-
бору или одреми.

Број награда одређује вођство организације која
приређује утакмицу. Нормално се додељују три на-
граде.

Расписане награде додељује вођство на месту
које се одреди за време такмичења или у распису.

ЖАЛБЕ

1. Жалба на исход утакмице из било којих раз-
лога мора се уложити вођству такмичења, свакако
пре објаве резултата. Жалба мора бити уложена пи-
смено или се може ставити у записник и мора бити
тачно утврђена. Жалби треба приложити 100 динара,
које вођство враћа ако је жалба оправдана. Касније
уложена жалба узео се у обзир у изузетним случа-
јевима, о чему одлучује врховни руководилац.

2. Против закључка вођства такмичења дозвољен
је протест вишем форуму који ће донети коначно ре-
шење.

3. Објављене резултате на основу погрешног ра-
чунања, мора приређивач исправити и раније донесене
одлуке у вези са тим поправити.

ТАКМИЧЕЊА

Такмичења су следећа:

1. државна — савезна
2. републиканска
3. среска и градска
4. друштвена и за првенство смучарских секција.

Такмичења могу бити:

- а) појединачна
1. у свакој појединој грани одвојено: у трчању,
скоковима, смуку, слалому и велеслалому.
2. у класичној комбинацији (трчање и скокови)
3. у алпској комбинацији (смук и слалом)

4. у четворној комбинацији: трчање, скокови, смук
и слалом.

б) екипна:

1. у штафетном трчању
2. у патролном трчању са гађањем

II

ОДРЖАВАЊЕ ТАКМИЧЕЊА У НР СРБИЈИ

У НР Србији одржавање се следећа такмичења:

1. За првенство смучарских друштава и смучар-
ских секција

2. среска и градска првенства

3. републиканско првенство.

1. Првенство смучарских друштава и смучарских
секција.

Сва смучарска друштва и регистроване смучарске
секције дужни су сваке године да одрже такмичења у
следећим дисциплинама:

а) трчање појединачно

ПИОНИРИ

— од 9 до 12 година на стази од 1 км

— од 13 до 14 година на стази од 2 км

ОМЛАДИНЦИ

— од 15 до 16 година на стази од 4 км

— од 17 до 18 година на стази од 5 км.

ОМЛАДИНКЕ

— од 15 до 16 година на стази од 2 км

— од 17 до 18 година на стази од 3 км.

ЧЛАНОВИ

— од 19 до 35 година на стази од 10 км.

ЧЛАНИЦЕ

— Од 19 до 35 година на стази од 3 км.

б) Штафетна трчања

— Друштва и секције који имају могућности тре-
ба да изведу и штафетна трчања на стазама до 5 км.
за омладинце и до 10. км за чланове.

в) Смук

— Омладинци и омладинке, чланови и чланице. Дужину и стрмину стаза одредити према категоријама и теренским могућностима. Дужина стаза може да се креће од 200 до 2000 мет. са висинском разликом од 80 до 500 мет.

г) Слалом

— Само већа друштво и секције и оза која имају услова.

Дужина стаза по следећем:

— Омладинци 17 до 18 година — стаза 100 до 150 мет. са 5 капија

— Омладинке 17 до 18 година стаза до 100 мет. са 5 капија.

— Чланови — стаза око 150 мет. са 7 до 10 капија.

— Чланице — стаза до 100 мет. са 5-6 капија.

— Право учешћа на овим такмичењима има сваки члан друштва (секције) који испуњава следеће услове

— да је регистрован

— да је исплатио чланарину

— да је претходно извршио 5 тренинга

— да није под казном

— да је здрав и способан за такмичење (лекарски утврдити)

— Друштвена првенства треба одржавати у првој половини месеца јануара.

— Смучарска друштва и регистроване смучарске секције достављају о извршеном такмичењу извештај Смучарском савезу Србије најдаље 3 дана после утакмице. Уз извештај доставити и листу резултата.

2) Среска и градска првенства

Среска и градска смучарска првенства одржавају се сваке године у следећим дисциплинама:

а) Трчање

— Појединачно за ове категорије по следећем:

— Пионери:

Од 9 до 12 година на стази од 1.500 м

Од 13 до 14 година на стази од 2.500 м

Омладинци:

Од 15 до 16 година на стази од 5 км.

Од 17 до 18 година на стази од 6 км.

Омладинке

Од 15 до 16 година на стази од 3 км

Од 17 до 18 година на стази од 4 км.

Чланови:

Од 19 до 35 година на стази од 12 км.

Чланице:

Од 19 до 35 година на стази од 4 км.

б) Патролно трчање:

Омладинци од 17 до 18 година на стази од 5 км са или без гађања.

Чланови преко 19 година на стази од 10 км. са гађањем.

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ — екипа од три члана омладинци од 17 до 18 година на стази од 3 пута 5 км. Чланови преко стази од 3 пута 10 км.

С М У К

За категорије: омладинци и омладинке, чланови и чланице. Према прописима за друштвена првенства.

С Л А Л О М

За категорије: омладинци и омладинке, чланови и чланице — према прописима за друштвена првенства.

Право учешћа имају смучарска, гимнастичка, планинарско и спортска друштва у срезу и граду која су одржала друштвена смучарска првенства и прописно регистрована код одговарајућих савеза.

Одлуку о учествовању једног друштва које није одржало друштвено првенство у среском и градском првенству доноси организатор такмичења.

Друштво ће бити заступљено на овом првенству екипама по категоријама. Број учесника одредиће организатор.

Среско (градско) смучарско првенство организује срески (градски) гимнастички одбор у заједници са смучарским друштвом, или смучарском секцијом уко-

лико постоји, а под контролом средњег физкултурног савета.

Ова првенства одржавају се у другој половини месеца јануара.

Извештај о одржаном такмичењу са такмичарским листама доставити смучарском савезу Србије најдаље три дана по завршетку такмичења. По једну копију извештаја доставити и савезима чија су друштва учествовала.

ПРВЕНСТВО НР СРБИЈЕ

Првенство НР Србије одржаваће се у следећим дисциплинама

1) Трчања:

а) појединачно

Омладинци од 17 до 18 година на стази од 9 км.

Омладинке од 15 до 18 година на стази од 4 км.

Чланови од 19 година на стази од 18 км.

Чланице од 19 година на стази од 5 км.

б) Патролно

Омладинци од 15 до 18 година на стази од 8 км.

са или без гађања.

Чланови од 19 година на стази од 15 км. са гађањем.

в) Штафетно

Омладинци од 15 до 18 година на стази 4 пута 5.

Чланови од 19 година на стази 4 пута 10.

2) С М У К

Омладинци од 15 до 18 година на стази од 1 км. са 350 метара висинске разлике.

Омладинке од 15 до 18 година 600 мет. са 200 мет. висинске разлике.

Чланови од 19 година на стази од најмање 2 до 3 км. са 500 мет. висинске разлике.

Чланице од 19 година на стази од 1 км са висинском разликом 350

3) С Л А Л О М

Категорије:

Омладинци од 15 до 18 година, омладинке 15 до 18 година, чланови од 19 година, чланице од 19 година.

Стазе за слалом на републиканском првенству биће нешто дуже и са више капија него на средским (градским) првенствима.

О учествовању пионира и омладинца и омладинки од 15 до 16 година на републиканском првенству одлучаће се сваке године посебно.

Право учешћа на републиканском првенству имају смучарска друштва и смучарске секције гимнастичких, планинарских и спортеких друштава, регистровани код Смучарског савеза Србије са својим члановима који су учествовали на друштвеном, средном (градском) првенству и постигли добре резултате или који нису учествовали на ранијим првенствима али су познати као добри такмичари.

Друштво ће бити заступљено својим екипама по категоријама, а могу се пријавити и појединци које претходно регистровати код Смучарског савеза Србије.

Смучарски савез Србије одређиваће број учесника по друштвима и секцијама на основу извештаја о одржаном друштвеном и средним (градским) првенствима, постигнутим резултатима, као и на основу писмених пријава које ће достављати друштва и секције благовремено Смучарском савезу Србије.

Републиканско првенство одржаваће се у првој половини месеца фебруара, сваке године.

ВОЂСТВО, ОРГАНИЗАЦИЈА И И СПРОВОЂЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ И СРЕДСКИХ ПРВЕНСТАВА У ТРЧАЊУ

1) Вођство такмичења.

Вођство такмичења одређује приређивач.

Вођство морају сачињавати следећа лица:

- а) руководилац такмичења (уједно и главни судија)
- б) секретар
- ц) технички руководилац
- д) стартер са помоћним записничаром
- е) два мериоца времена на циљу
- ф) два записничара на циљу
- г) судија на циљу
- х) лекар

По потреби број чланова вођства може се повећати.

Сви чланови вођства треба да имају траку на рукаву или неки други видни знак.

ПРОПИСИ ЗА РУКОВОДИОЦЕ КОД ТРЧАЊА

а) руководилац такмичења — одговоран је у свему за правилан развој такмичења које је у програму означено.

б) секретар — саставља извештај о одржаним утакмицама, води записник о евентуално уложеном протесту као и сву преписку у вези са такмичењем.

ц) врховни судија — стара се да се такмичење изводи тачно према распису и решава спорна питања која су се појавила за време такмичења, даје такмичарима обавештење о прузид, маркицијама, станицама за окрепљавање и о начину престизања такмичара на прузид.

д) технички руководилац — одговоран је за правилну маркицију стазе, за постављање надзорника стазе, о станицид за окрепљавање, о санитетским станицама и другим појединостима у вези са стазом.

е) стартер — позива такмичаре на старт и одређује да такмичари стартују по утврђеном реду, са правог места и на време.

ф) мериоци времена — најмање два, испробавају сатове и да ли иду једнако и да ли су навиђени до краја. Одговорни су за одређивање правилног времена како код старта тако и код циља. Мериоци времена обавештавају записничара у које време су такмичари стартовали, од-

носно прошли кроз циљ. Време се записује само у целим секундама. Како се такмичар приближава циљу јавља мерилац записничару сате и минуте, а чим пређе циљ и секунде. Записничар припрема резултате за секретара који их привремено израчунава и разврстава по времену. По повратку надзорника пруге утврђује се право време и потписују судиске листе.

г) судија на циљу утврђује ред такмичара по њиховом стизању на циљ. Надзорници на прузид врше надзор такмичара за време такмичења, старају се да је пруга слободна, да такмичари не скраћују пругу и да се држе одређеног правца. Надзорници пруге бележе у судиске листе све такмичаре који заобиђу контролно место и све неправилности, по могућности и време проласке. Истовремено строго пазе на евентуалне незгоде и одмах позивају санитетске органе. После такмичења морају одмах предати потписане листе вођству такмичења.

х) Технички вођа раздваја очи такмичења стартне бројеве, објашњава положај такмичарске стазе, упозори на лекарски преглед, на такмичарска правила и правила о прелажењу такмичара на прузид и на интервале у којима се врши старт. Томе састанку морају присуствовати такмичари или послати свога заступника, у противном може им се забрањити старт.

За време такмичења да се одреде редари који воде бригу да грађанство не смета такмичарима и судијама на старту и циљу.

На циљу треба припремити преобуку и чај, односно осигурати у близини циља и умивалиницу.

Вођство такмичења је одговорио да ни један такмичер после утакмице не остане на прузид.

Ако је непосредно пре утакмице падао снег, технички вођа мора одредити да се пруга поново пресмуча. То могу урадити и надзорници пруге.

На такмичењима се могу употребљавати само оне судиске листе које прописује Смуцарски савез Југославије.

ЛЕКАРСКИ ПРЕГЛЕД

Учесници у трчању морају пре такмичења бити лекарски прегледани, а према потреби и после такмичења.

Такмичар коме лекар не препоручи такмичење не сме приступити старту.

ЖРЕБАЊЕ (ИЗВЛАЧЕЊЕ БРОЈЕВА)

Ред на старту при такмичењу одређује се жребом. Ово се врши на следећи начин: исече се онолики број цедуљица величине 5 са 4 см. колико има такмичара, а на свакој се испише један број. Цедуљице се затим пресавију тако да се бројеви не виде и метну се на пр. у капу. Затим се прозивају такмичари и сваки извлачи по једну цедуљицу. Број цедуљице је његов број старта (поласка). По извршеном жребању испишу се такмичарске листе по стартим бројевима. Ако сами такмичари не могу да буду присутни извлачењу бројева, онда се одређују претставници екипа који то обављају.

Жребање се обично врши увече уочи дана такмичења.

За време или одмах после жребања издају се стартни бројеви које такмичари обавезно морају да носе за време такмичења. Ови бројеви се израђују од платна величине 25 са 30 см. и носе се на грудима и леђима или само на грудима, и везују се тракама.

СТАЗА ЗА ТРЧАЊЕ

Вођство такмичења одређује стазе за трчање на предлог техничког вође по следећем:

Такмичарска стаза за пловаре не треба да се пне, а половина стазе да је по равници.

Такмичарска стаза за омладину сме имати највише 100 мет. целокупног успона.

Такмичарска стаза за чланове треба да има приближно једнаке делове успона, стрмине и равнице. Препреке вештачких препрека није дозвољено. Да би се спречило превелик напор за такмичаре стаза по могућности треба да буде у првом делу лакша а најтежа у половини. Стаза не сме имати таквим местима која су опасна за такмичаре.

Старт и циљ треба по могућности да буду на истом месту. Оба морају бити на равници.

ТРАСИРАЊЕ (ОБЕЛЕЖАВАЊЕ СТАЗЕ)

За обележавање стазе треба имати заставице или хартије и то црвене боје за обележавање правца и жути боје за означавање опасних места. Стазу трасира (обележава) технички вођа са потребним бројем помоћника (10 до 15). Стаза мора бити видљиво означена. При томе водити рачуна о могућности магле и снега. У шуми поткресати гране које би сметале такмичарима. При трасирању избегавати сувише велике стрмине где би се морало ићи раскораком или степенастим кораком. Уколико има простора такве стрмине прелазити у „серпентинама“. Такође треба избегавати веће прегрбе на којима може лако да се изломе смучке. Опасна места обележавати жутом заставицом или хартијом, остављајући их на толиком удаљењу од опасног места да такмичар може благовремено да се припреми за прелаз, нарочито ако се брзином долази до таквог места.

Стаза мора бити тако обележена да такмичар ни једног момента не посумња у правац кретања. Зато на местима где би могло бити колебања поставити надзорнике стаза. Надзорници стаза се постављају на места где стаза може да се скрати.

Уочи утакмице или истога дана треба да просмучу стазу већи број смучара да би стаза постала тврда, нарочито ако је дубок снег. На опасним местима морају бити две стазе.

Стаза се објављује увече уочи утакмице пред свима такмичарима. По могућности направити скицу стазе са назначењем већих узбрдица и низбрдица, опасних места итд.

ИЗВОЂЕЊЕ ТАКМИЧЕЊА У ТРЧАЊУ

а) појединачно.

Један или више смучара треба да просмучају стазу непосредно пре почетка како би се проконтролисала исправност маркиције и стазе уопште.

Такмичари на старту морају се покоравати одредбама стартера. Такмичару је забрањено употребљавати на шта сем смучки, палице и сопствене физичке снаге. Све уметне справе које убрзавају или коче смучање, изузев мазња забрањене су.

Примљени редни број извучен жребом, такмичари морају по упутима стартера видно носити за време такмичења да би се омогућила контрола.

Стартер пре почетка правремено сазива такмичаре те их распоређује на старт. Стартовање се врши по унапред одређеним интервалима, појединачно и са истог места. Полазак почиње тачно у одређено време. Приближно 15 секунди пре старта, стартер обавести такмичара да се припреми. У тренутку када секундна казалка прелази број 60 стартер замахне заставицом и даје команду „смук“. На ту команду такмичар полази. Пет секунди пре сваког старта стартер позива такмичара са командом „број... позор“ и броји гласно 56, 57, 58, 59 „смук“.

Такмичари стартују један за другим у размештању од пола до 2 минуте. Дозвољено је стартовање два такмичара истовремено, са једнаким истовременим размаком од пола до 2 минуте. Није дозвољено стартовање више такмичара заједно. Вођство такмичења одређује начин старта.

Ако стартер сматра старт неправилним мора такмичаре повратити, а ако се не врати дисквалификује се.

Договори који би могли утицати на резултат такмичења забрањени су међу самим такмичарима, а и међу гледаоцима и такмичарима.

Такмичар који се на позив стартера не јави на старт може стартовати и касније али му се рачуна време које му је било одређено жребом.

После одласка последњег такмичара није дозвољен накнадни старт.

ПОСТУПАК ТАКМИЧАРА НА СТАЗИ

Свако сметање такмичару који је достигао свој противника — такмичара кажњава се дисквалификацијом. Ако

смучер достигне претходника и викне „смук“ исти се мора склонити у страну, да овај који је бржи продужи даље. Ако се претходни на три пута поновљени позив не одазве дисквалификује се.

Такмичар мора прећи целу стазу са смучкама на ногама. Није дозвољено такмичару пратити.

Ако се такмичару прокине или поквари вез, може да промени једну смучку са везом.

Ако се поквари палице такмичар може променити обе палице. Ако се поломи смучка може променити само једну смучку. Никуком случају није оправдана промена више од једне смучке за време такмичења. Промена смучке дозвољена је у сваком тренутку без помоћи другог.

Дозвољено је мазње смучки за време такмичења али мазње мора обавити такмичар сам.

Такмичари су дужни јавити најближој контроли до које стигну, евентуалне незгоде или које год било важне случајеве.

Дозвољено је узимање хране за време такмичења и то оне коју такмичар носи сам са собом или коју прими на стази.

После одласка последњег такмичара 2 до 3 смучера са потребним санитарским материјалом просмучају стазу са циљем да се помогне такмичарима који би евентуално изнемогли или би се повредили.

ОЦЕЊИВАЊЕ

За пласман такмичара меродавно је једино време које је такмичар постигао а које су мерници времена мерили, само у пуних секундима. За комбинована такмичења израчунавају се бодови по нарочитој табlici.

ШТАФЕТНА ТРЧАЊА

Екипе штафете сачињавају 3 до 5 чланова.

Штафетно трчање изводи се тако да такмичари једне екипе пређу одређену стазу.

Стаза за штафетно трчање може бити двојака и то: а) истрасира се једна стаза од 30 км. и подели не

три дела ако екипу сачињавају три такмичара. Такмичари благовремено одлазе на почетак свога дела стазе где примају штафету. Последњи такмичар доноси штафету на циљ.

б) истрасира се једна стаза од на пр.: 10 км. у кругу и ову стазу прелазе сва три такмичара. Прво стартује један такмичар са по једним тркачем из осталих екипа и пошто пређе стазу предаје штафету другом такмичару на одређеном месту. Овај прелази исту стазу и предаје је трећем тркачу итд.

Стартови могу само пунобројне штафете. Један такмичар не може да трчи два пута за екипу на једном такмичењу.

Подаци о дужини појединих штафетних стаза као и о дужини целе штафетне стазе морају се објавити уочи пре такмичења. Имена такмичара и њихових двају за меника треба привити вођству такмичења најкасније пола сата пре почетка утакмице.

Вођа екипе има право да расподели такмичаре на појединим стазама штафете и за време такмичења. Није потребно пре старта објавити њихова имена.

Све екипе добијају стартне бројеве одређене жребом.

Старт је заједнички тј. по један такмичар из сваке екипе стартује (полази) у исто време и под истим условима. Да би се ово извело треба изабрати место за старт (полазак) тако да може да се построји један поред другог онолико такмичара колико има екипа. Затим се обележи стартна црта и од ње истрасира за сваког тркача по једна стаза на даљини најдаље 200 метара, где се све стазе стичу у главну, којом се даље трчи. Стаза од стазе треба да буде толико удаљена да тркачи не сметају један другом.

Редни број стартних места рачуна се од лева на десно и одређује се жребом. Жреб се врши као код појединачног такмичења. Сви такмичери једне екипе носе на грудима исти број тј. број жребом одређен.

На дан такмичења екипе се постројавају по броју

старта на 20 минута пре почетка утакмице и предаје се репорт руководиоцу такмичења.

После тога стартер позива по једног тркача из сваке екипе на старт, и сви се постројавају на линију старта тако да тркач екипе број 1 стаје на крајњу леву стазу, број 2 десно од њега итд. Пошто сви тркачи заузму своја места стартер на 15 секунди пре поласка их уговорава да се припреме и пошто казалица прелази преко број 60 даје знак за полазак: пуцањем, пиштаљком или командом „смук“. На дати знак сви тркачи полазе једновремено и пошто пређу своју стазу од 200 метара улазе у главну стазу и даље се такмичење наставља као код појединачног трчања.

Одмах после старта првих такмичара припремају се други (из сваке екипе по један) и чекају на долазак својих претходника. Пошто први тркачи просмучају прва вило одређену стазу предају штафету другим тркачима итд.

Предаја штафете врши се тако да такмичар удари следећег такмичара шаком по рамену и то у означеном кругу који мора имати пречник од 30 метара. Овај круг мора бити тако одабран да такмичари могу у њега стићи умереним темпом. Ударац по рамену (предају штафете) контролишу судије на циљу. Предаје изван означеног простора кажњива се дисквалификацијом целе штафете.

Проласком кроз циљ последњег тркача сматра се да је екипа пресјела штафету и извршила задатак.

Пласман штафета је према реду доласка на циљ последњих такмичара из екипа под условом да су сви чланови једне екипе правилно просмучали одређену стазу. Дисквалификација једног такмичара при штафетном такмичењу дисквалификује целу екипу.

ПАТРОЛНО ТРЧАЊЕ

Ова такмичења распоредују се за екипе од три до пет чланова по категоријама. Патрала је састављена од вође и два до четири члана. Број чланова екипе одређује организатор такмичења и саопштава то у своме распису.

У погледу одређивања стазе, њене припреме и објаве важе исти прописи као за појединачна трчања.

Ред на старту при патролном трчању одређује се жребом као код штафетног. Патроле стартују једна за другом у размацима од 3 до 5 минута.

Такмичење патрола може се проширити и на гађање, те у том случају припремити на стази стрелиште. Стрелиште би требало да буде око половине стазе или мало даље. При избору места за стрелиште водити рачуна да оно има сигуран грудобран како би се на сваки начин избегли несрећни случајеви, а поред тога да је од ватрене линије до мета по могућности равно земљиште или са благом падином. Гађање се врши на отстојању од 100 метара у мете величине... Мете се израђују од дасака или јачег картона. За сваку патролу треба припремити онолико мета колико има такмичара (чланова) тако да сваки гађа у своју мету.

Сваки такмичар испуњаје по пет метака.

УРЕЂЕЊЕ СТРЕЛИШТА

За уређење стрелишта одређује се један руководилац са потребним бројем помоћника.

Најпре се одређује ватрена линија, а затим се постављају мете на отстојању од 100 метара, тако да за једну паролу буду јасно одвојене. Ово одвајање врши се прављењем ходника пободајући заставице или границе са почетком између мета и даље ка ватреној линији. Мета од мете поставља се на један до један и по метар, а група мета једне патроле најмање пет метара од друге.

На ватреној линији се направе наслози за пушке од снега са сваког такмичара и јасно се обележе за сваку патролу заставицама и нумерички с лева у десно. Бројеви се испишују групно на табли или картону тако да их такмичари могу лако видети.

Извршити потребно осигурање стрелишта.

Пушке и муницију треба тражити од стрељачких организација.

Пушке могу да носе такмичари, а муниција се обавезно издаје на стрелишту. Пре старта вође екипа дужни су да прегледају пушке ради провере да ли су празне и исправне за гађање.

Патрола мора као целина да дође на стрелиште ради извршења гађања, затим као целина да пређе задњи километар и прође кроз циљ. На стази такмичари могу водити индивидуално али морају помагати једна другоме и не смеју изнелустити ослабелог такмичара, већ га морају довести или довести до контролне станице. За целу екипу оцењује се време последњег члана патроле.

СТАРТ

На 20 минута пре почетка утакмице све патроле се постројавају и предаје се рапорт руководиоцу такмичења.

После тога на позив стартера екипа број 1 долази на старт, постројава се у колону по један са вођом екипе на челу. Врхови смучки вође патроле налазе се на линији старта (поласке).

Знак за полазак даје се на исти начин као код појединачних трчања. После одласка патроле број 1 једна постројава се на исти начин патрола број 2 и стартује на 3 минута иза прве итд. Даљи поступак на стази је исти као код појединачних трчања. Свака патрола је дужна да дође као целина на стрелиште и заузима место за гађање по реду доласка. Тако на пример: на стрелиште дође прва патрола број 2 — она гађа на групи мета број 1 (прва с лева) итд.

Преглед мета врши комисија од најмање три члана пошто избегају све патроле.

Комисија саставља записник о резултатима гађања и пошто га потпишу сви чланови доставља се руководиоцу такмичења.

ОЦЕЊИВАЊЕ

Пласман патрола одређује се према постигнутом времену и резултату гађања.

Сваки промашај повећава време трчања једне патроле за 30 секунди, а непогођена мета 2 минута.

Израчунавање може да се изврши према следећем:

Патроле	Број испалиних метака	Број погодака	Број провашија	Број непогођених мета	Постављено време	Пребртак абор промашаја	Укупно време	Пласман
Број 1	15	7	8	1	1.00	6 м	1.06	I
Број 2	15	10	5	—	1.02	2.30	1.04,30	II
Број 3	15	8	7	1	1.05	5.30	1.10,30	III

Стварно постигнутом времену додаје се време на промашаје и непогођене мете.

ТАКМИЧЕЊЕ У СМУКУ И СЛАЛОМУ

Вођство такмичења

- A. 1. Руководилац такмичења (уједно и врховни судија)
2. Секретар
3. Технички вођа
4. Стартер са записничаром
5. Најмање два мериоца времена на циљу
6. 1 или 2 записничара на циљу
7. Судија на циљу
8. Лекар.

ПРАВА И ДУЖНОСТИ РУКОВОДИОЦА ТАКМИЧЕЊА

Б. 1. Дужности руководиоца и секретара исте су као код трчања.

2. Технички вођа смук дужан је просмунити стазу коју је одабрало руководство и сместити контролна врата на одређеним местима. Он је одговоран за постављање заставица које показују правац и за заставице на стази са једном смучником.

Дужност техничког вође је да сачува такмичере од невидљивих опасности помоћу врата, као на пример од провалија, ограда које су покривене танким слојем снега итд.

Технички вођа одговоран је за постављање контролних врата у слалому на падинама које је одабрало руководство такмичења. Он је одговоран и за то да је стаза пре такмичења у реду. Снег који падне за време такмичења мора се отстранити или угазити. Рупе произишле падом морају се испунити снегом и изравнати.

3. Дужности стартера су да упозори сваког такмичара да је на реду да стартује, бар десет секунди пре наступа са речима „припремљен“. 5 секунди касније „позор“ и тачно на време које је забележено код њега у стартној листи даје знак за старт речима „смук“, а истовремено преноси знак стартовања телефонски или оптички (змах заставице) мериоцу времена на циљу.

Стартер мора пре почетка такмичења поравнати свој сат са сатом главног мериоца на циљу. Стартер је одговоран за правилно позивање, за тачан старт и за правилне временске размаке.

4. Дужност мерилаца времена на циљу јесте да мере време сваком такмичару и да га саопште записничарима.

5. Записничари убележавају време у листе такмичара и достављају по завршетку такмичења секретару вођства.

6. Надзорник врата код смука пази контролна врата те мора после завршеног такмичења одмах доћи судаји на циљу и да му саопшти стартне бројеве и име-

на такмичара који су обишли контролна врата или ако су на који други начин дисквалификовани.

Пре почетка такмичења морају надзорници врата отстранити све посебне ознаке које су направили такмичари или гледаоци.

7. Надзорници врата код слалома подређени су техничком вођи који одређује сваком надзорнику врата који мора контролисати. Надзорници врата контролишу једна или два врата. Дужност надзорника врата почиње чим такмичар прође врата која леже изнад оних која су му одређена за контролisanje, а завршава чим такмичар просмуча задња врата која леже испод његових. Надзорник врата мора упозорити такмичара ако прети опасност да ће такмичар дотична врата погрешити, али не сме давати такмичару никаквих других упутстава. Надзорник врата сме дати такмичару на било каква питања само два одговора: „добро“ или „назад“. „Добро“ одговара ако такмичар са којим год било делом смучке просмуча црту која повезује врата, дакле и ако такмичар прими казниени додатак, „назад“ говори само у случају ако такмичару прети дисквалификација.

Надзорник врата мора такмичара позвати назад ако пролази поред врата.

Сваки надзорник врата одговоран је за стање стазе између врата која контролише. Мора учинити све што је у његовој моћи да отстрани рупе проузроковане падом.

8. Редери на стази морају се старати да је стаза стално слободна од гледалаца, а по завршеном такмичењу треба да дођу на циљ да би известили о евентуалним преступима од стране такмичара.

9. Код такмичења у смучу један смучар који није такмичар мора просмучати стазу, тако да дође на циљ пре такмичара. Ако на дан утакмице падне снег онда морају стазу просмучати тројица.

Код такмичења у слалому треба да стазу просмучају бар двојица код прве вожње, а бар један код друге вожње, ако су се врата по закљученој првој вожњи променила.

Претседник се мора уверити да ли су сви функционери упућени у своје дужности, да ли су обавештени о времену кад морају бити на својим местима и да ли имају потребне спискове и друге формуларе на примећене забелешке о казним додацима.

ИЗВЛАЧЕЊЕ БРОЈЕВА (ЖРЕБАЊЕ)

Редослед старта за такмичење у смучу и слалому одређује се жребом.

Жребање на републиканском првенству врши се по разредима.

СТАЗЕ ЗА ТАКМИЧЕЊЕ И ЗАСТАВИЦЕ

А) Стаза за смук

Идеална стаза за смук треба да буде означена само са заставицама које показују смер стазе. Да се избегну опасна места технички вођа може да стави контролна врата где сматра да је то потребно. Ова врата морају бити најмање 8 метара широка и по могућности што више у правцу смуча. Код стављања ових врата надзорник пруге мора да узима у обзир ризик несреће код просуђивања способности такмичара. Стаза мора имати само толико врата колико је неопходно потребно да се ограничи претерана брзина и да се искључе невође, али да не личи на слалом.

Висинска разлика одређује се према приликама и извештајности такмичара.

За извештајне такмичаре висинска разлика треба да буде од 800 до 1000 метара.

На стази за смук не могу се постављати слалом фигуре.

Б) Стаза за слалом

У слалому такмичари морају пресмучати стазу кроз сва контролна врата.

Врата су широка 3,50 метра.

Такмичар може пресмучати свака врата са које год стране жели.

Такмичење у слалому може се састојати само из једне или из две вожње. У случају да се одржавају две вожње, тада технички вођа има право да пре друге вожње промени постављена врата или скрати стазу.

Такмичење у слалому изводи се на тврдом снегу, да не би од пада такмичара настале рупе. Ако током такмичења пада снег технички вођа ће одредити да се и овај снег с времена на време набрља.

Врата морају бити постављена бар један сат пре времена одређеног за старт, означена наизменично плавим и црвеним заставицама.

ОБЈАВЉИВАЊЕ СТАЗЕ

А) Смук

За првенствене утакмице у смуку стаза мора бити дефинитивно одређена три дана пре утакмице. У тим данима такмичари имају право да вежбају на стази два сата дневно у времену које одређује приређивач. Вођство такмичења може да прекине увек ова вежбања, када то захтевају околности на стази.

Б) Слалом

На стази одређеној за слалом не дан такмичења је забрањено вежбање. Такмичари имају право и могу да вежбају у примерној удаљености од стазае а немају право пресмучати било која врата слалома или извести фигуру једнаку или сличну фигури коју захтева стаза за такмичење. Технички вођа мора јасно образложити услове под којима је дозвољено вежбање.

ЗАСТАВИЦЕ

Заставице за такмичење у смуку имају три различите боје и то: црвену, жуту и плаву. Црвене и жуте заставице служе за показивање правца и постављају се појединачно. Такмичар може смучати поред њих у произвољној удаљености.

Сврха црвених заставица је у томе да олакшавају такмичару оријентацију и што бржу вожњу на поједи-ним деловима стазае.

Сврха жутих заставица је да упозоравају такмичаре на сакривене опасности на непрегледним и слабо видљивим местима.

Од плавих заставица се праве контролна врата те се ове морају стављати по паровима, такмичари морају смучати кроз њих иначе се дисквалификују.

Заставице имају облик правоугаоника, један метар дужине и 50 сантиметара ширине а причвршћују се на палице.

Стаза за слалом обележава се палицама постављеним у парове, али без опруге. Палице морају имати дебелину најмање 2 сантиметра, а висину изнад снега најмање 1,80 метара. Заставице које означавају врата за слалом морају бити исте боје.

ИЗВОЂЕЊЕ ТАКМИЧЕЊА

Пошто је стаза обележена и пошто су сви функционери заузели своја места почиње се са такмичењем. Мерење времена и начин извођења такмичења врши се у главном на два начина, обзиром на то да ли се старт види са циља или не.

ИЗВОЂЕЊЕ ТАКМИЧЕЊА КАДА СЕ СТАРТ ВИДИ СА ЦИЉА И КАДА СЕ ИМА ШТОПЕРИЦА ЗА МЕРЕЊЕ ВРЕМЕНА

За давање знакова треба да имају по једну заставицу стартер и судија на циљу. Стартер позива првог такмичара и упозорава остале такмичаре да ће отпочети такмичење. Затим истурањем заставице у страну даје знак да је све спремно за старт — почетак. На то судија на циљу дигне заставицу у вис што значи да стартер може пустити првог такмичара.

Стартер упозорава такмичара на десет секунди пре поласка са речима „припремљен“ и подигне заставицу у вис. Затим стартер даје знак за полазак речима „смук“ и једновремено спушта заставицу. Мериони времена на циљу стално гледају на заставицу стартера и у моменту њеног спуштања пуштају штопернице у рад. Када такмичар пеђе обема ногама црту која веже оба

стуба на циљу мериоци времена заустављају штоперце и саопштавају време записничару.

Пошто је све ово обављено за првог такмичара судија на циљу даје знак за старт следећег такмичара дизањем заставице у вис. Дали поступак је исти као са првим такмичарем.

Овој начин може да се примени и са часовима које имају веће секундне казалке. У том случају на заставицу стартера гледа судија на циљу и у моменту спуштања заставице даје знак мериоцима изговарајући отсетно „сад“. На ово мериоци су дужни да запамте на ком броју се је налазила секундна казалка у моменту датог знака. Када такмичар прође циљ судија поново даје знак „сад“. Мериоци времена и овом приликом запамте број на коме је била секундна казалка и срачунавају време које је такмичар провео у вожњи и то саопштавају записничару.

У случају да се не види старт са циља треба стартер да сравни часовник са мериоцима времена на циљу, затим да се одреди време почетка и за сваког такмичара да се убележи у стартну листу време старта. У одређеном времену стартује први такмичар а за њим и остали. Мериоци времена дају записничару час, минут и секунд проласка кроз циљ првог такмичара, а затим и за све остале. По завршетку такмичења поново се савне часовници стартера и мериоца времена и тек после тога одређује се време вожње првог такмичара а затим и осталих.

ОЦЕЊИВАЊЕ

За одређивање пласмана у алиској комбинацији сабрати постигнуто време у смуку и време у слалому на пример:

Такмичар број 1 вози смук 2 минута слалом
1.30 укупно време 3.30 (I)
Такмичар број 2 вози смук 2.30 минута слалом
2 укупно време 4.30 (II)
Такмичар број 3 вози смук 2.32 минута слалом
2.05 укупно време 3.37 (III)

Бољи и тачнији начин оцењивања врши се помоћу специјалних таблица.

Упутства за израду и чување смучарске опреме

Опрема игра велику улогу при упражњавању смучања. Да би брзо и лако савладали смучарску технику морамо имати добру смучарску опрему, нарочито смучке и ципеле.

У нашој држави има неколико фабрика које израђују смучарску опрему, али ни издалека не млиу да задовоље данашње потребе.

Обзиром на важност смучарства као свестране физкултурне гране као и на његову практичну примену у свакидашњем животу и за време рата, сви наши физкултурници би требало да га упражњавају утолико пре што има претставља „мртву сезону“ за већи број спортских дисциплина. Значи да би десетине хиљада наших физкултурника требало снабдеи смучарским реkvизитима. Међутим физкултурне организације на терену имају мало смучарске опреме, нарочито смучки, можда просечно не више од 10 пари на град и орез, не рачунајући смучке приватне својине.

Према томе питање израде реkvизита код нас поставља се као једино од највећинијих питања у припремама за наступајућу зимску сезону. Оно би могло да се реши ангажовањем неколико радioniца за мањинију израду смучки, везова, палица и др. Међутим све ра-

дионице су заузете око испуњења својих планова и на такву израду не можемо рачунати ове године.

Да се не би сачекала и наступајућа зима са врло малим бројем реквизита и онемогућило смучање десетинама хиљада физкултурника, потребно би било да средњи гимнастички одбори, смучарска, гимнастичка и спортска друштва организују израду у сопственој режији. За то треба прво обезбедити материјална средства. У том циљу обратити се масовним организацијама и народним властима за помоћ у новцу и материјалу. Користити кредите и фондове синдикалних подружница и школа, којима додељивати израђене смучке и остали смучарски прибор према новцу који су уложили. На овај начин ће предузећа и школе доћи до сопствене опреме и формирати своје смучарске станице.

Затим пронаћи радионице за израду смучки и осталог прибора или друга лица која имају алат и желе да се прихвате тога посла.

Потребно дрво и остали материјал тражити од Планирске комисије шумског газдинства, или предузећа која користе извесне шумске комплексе или га набавити на други начин.

Даље треба предузети мере за израду смучки и осталог прибора по селима. У том циљу може се одржати кратак течај у граду или местима где има лица која добро познају израду смучки. Ове течајеве такође треба да организују средњи гимнастички одбори или смучарска друштва. На овај начин ће продрети израда смучки у наша села и створити услове за развој и омањивање смучарства међу сеоским физкултурницима.

И поред свих напред наведених мера за израду смучарских реквизита нећемо успети да их обезбедимо у довољном броју. Зато питању израде смучки и осталог прибора од стране самих физкултурника треба поклонити особиту пажњу.

СМУЧКЕ

Према својој намени и циљу смучке се деле на три врсте:

- 1 — теренске смучке,
- 2 — смучке за даљинско трчање (тркачке),
- 3 — скакачке смучке.

Теренске смучке су највише у употреби, јер су погодне за почетнике, као и за такмичење у спусти и слалому. Зато их треба израђивати у што већем броју.

Тркачке смучке служе за такмичење у даљинском трчању, дуже су и лакше од теренских смучки.

Скакачке смучке служе за смучарске скокове на уређеним скакаоницама. Оне су широке и имају три жљеба на доњој површини.

Димензије смучки су следеће:

Врста смучки	Дужина	Ш и р и н е		
		Врх (кривина)	Средина	Задњи крај
Теренске смучке	1,90—215	7,7—9,1	6,1—7,3	6,7—8
Тркачке смучке	2—2,20	7	5,7	5,9
Скакачке смучке	2,40	9,7	8,2	9,1

Напомена: Дужина и ширине су изражене у сантиметрима.

До напред наведених норми дошло се је искуством и прорачунима. И поред тога мала отступања би се могла учинити а да смучка опет буде добра.

Дужина смучки за појединце одређује се на тај начин што врх смучке треба да дође до длана испружене руке у вис. За почетнике су боље краће смучке.

Дрво за израду смучки треба да буде тврдо, ела-

стично, жилаво и глатко. Код нас је јасен најпогоднији за ту сврху.

Смучке се могу израђивати још од буковог, трешњеног, багременог, дудовог и других врста дрвета.

Ради лакше обраде и да би смучка задржала свој облик дрво треба да буде суво. При избору дасака или сечењу пањева треба pazити да влакна иду паралелно са дужином смучке, јер ако су влакна пресечена драо се на тим местима врло лако ломи. Зато је препоручљиво да се дрво цепа као што се ради при изради разних дуга; цепање долази у обзир на првом месту при изради појединачних или мањег броја смучки, иначе би израда била скапа.

При избору дрвета треба pazити још да оно не буде сувише старо јер је крто и лако се ломи, нити пак сувише младо које је неопорно и губи свој облик.

Дрво за израду смучки треба посећи у јесен, затим га исећи на даске и ставити под кров ради сушења. Ако стоји на сунцу испуцаће и биће много отпадака. Овако просушено дрво обрађивати следеће године.

ИЗРАДА СМУЧКИ

У радионицама израђивати нормалне смучке са напред наведеним димензијама. Ово ће се постићи ако однесемо један пар фабричних смучки као модел. Оваква израда важи и за сечење коларе или столаре који су завршили тежај за израду смучки.

КАКО ЋЕ САМ ФИСКУЛТУРНИК ИЗРАДИТИ СМУЧКЕ

Пошто изаберемо даску дебљине 3 до 4 сантиметра обележимо одовком на њој облик смучке са напред наведеним димензијама, тј. дужина 190 до 210 см. ширине на врху око 9 см. на средини око 7 см. а на крају око 8 см. Обележавање може најлакше да се изврши помоћу плоче смучке. После овога тестером сечемо даску по обележеним линијама и добијемо облик смучке. Затим се смучка обрађује рендетом тако да на средини буде дебела од 2,5 до 3 мм. а према врху и задњем крају

постепено се истанује до на око једног см. Врх се запилва. Место за стопало (дебљине 2,5 до 3 см.) треба да буде равно и оно почиње на 64 см. од задњег краја смучке за дужину смучке од 2 м. и протеже се ка врху на дужини од 35 см.

С доње стране смучке (на површини која клиза по снегу) треба направити тачно на средини олук (жљеб) ширине око 1 мм. а дубине од 1 до 2 мм. Олук почиње на 35 до 40 см. од самог врха па се протеже дуж целог осталог дела смучке. Олук служи за одржавање прица, тј. не дозвољава за време вожње да смучка клизи лево или десно.

После овога треба савити врх смучке (направити кривину) и дати кривину на средини. Да би се врх савио треба кувати смучку од један до два часа у води а затим је метнути на калуз или савијања извршити помоћу мердевина.

Да би се добила кривина на средини, смучке треба ставити на калузу, подметнути у средину парче дрвета високо око 4 см. испод врха на једно троугласто дрво, а крајеве учврстити и тако их држати на сувом месту 4 до 5 дана да би се сушиле.

Повијени врх смучке (кривина) треба да буде уздигнут од земље 12 до 16 см. и служи да снег потискује на ивице и омогући клизање смучке по површини снега. Кривина мора да има благи лук, који не сме да буде нагло савијен како би се успоравало клизање у дубоком снегу и да се не би ломио лако при наиласку на тврди предмет (камен, дрво итд.).

Сврха савијености смучки на средини јесте да смучка оптерећена тежином смучара равномерно прилегне на снег, односно да се оптерећењем подједнако подели на целу смучку. Ова савијеност код јасенових смучки изде до 2 см.

Пошто се смучке осуше скидају се са калуза и глачају стаклом или шмирглом, а затим се премазују врућим ланеним уљем у циљу импрегнирање, т. ј. да се учине непропустљивим за влагу. Ово треба чинити све докле док се даске потпуно не нашију уља. Потом их треба сушити на ваздуху до 15 дана.

НЕГА И ЧУВАЊЕ СМУЧКИ

Што се смучке боље чувају и већују више трају. После сваке употребе смучке треба добро очистити од снега и везати (напети) да би очувале кривине. Везивање се врши на тај начин што се на средини између смучки (код везова или нешто напред) стави дашчица величине 4 см, између врхова дашчица дужине 24 до 32 см. Пошто се ово учини смучке треба везати помоћу два каиша и то испод кривина и на крају смучки.

По завршетку смучарске сезоне смучке треба добро очистити од мажа и других нечистоћа, импрегнирати и везати. Тако спремање смучке чувати на сувом месту.

СМУЧАРСКИ ВЕЗОВИ

Везови служе за причвршћивање (везивање) ноге за смучку. Они се састоје од окова, челусти, затезача и каишева или федера (сајле).

Досад имамо у употреби углавном две врсте везова и то:

1 — везови код којих је нога чврсто везана за смучку, тј. да се пега тешко и мало одиже.

2 — везови код којих се пега лако и доста одиже.

Прва врста везова употребљава се за спуст и слалом, а добра им је страна што се лако влада смучкама у великој брзини и што је олакшано извођење техничких радњи које захтевају велики претклон.

Везови код којих се пега лако и доста одиже погодни су за обично кретање по равници и пењање и за даљинска трчања. У употреби су данас обични (прости) везови, лато и ротефела вез специјално за трчање.

Везове можемо још поделити на покретне и непокретне према томе да ли их можемо лако и без мењања руна да подешавамо према цицелама. Разуме се да имају предност покретни везови, али су они скупији и компликовани им је израда, те због тога нису приступачни широј маси.

Према томе за ширу употребу тј. за омасовљење смучарства биће најпогоднији прости — непокретни окови.

Израда ових окова је проста и лака. Могу се израђивати од стране ковача ручно или сериски у радионицама помоћу машина. Израђује се од lima дебљине 3 мм, или другог сличног материјала.

ИЗРАДА ПРОСТИХ ВЕЗОВА (ОКОВА)

Прве lima дужине 9 см, ширине 6,5 см, савити преко средине под правим углом тако да се добију странке по 4,5 см. Затим на доњој страни избушити три рупе за пролаз шrafoва за причвршћивање окова за смучку, на горњем делу странке изрезати отвор за пролаз прстног каиша, 4 оваква комада сачињавају један пар окова. Најлакше ће израдити окове ковач ако му се да један пар готових окова као узорак.

ЗАТЕЗАЧИ

Затезачи служе за затезање везова како би нога што боље била везана за смучку. Израђују се од lima или се лију од другог погодног материјала, а у крајњем случају од јаче челичне жице по угледу на патенте за везивање флаша.

У недостатку затезача употребљавати пређице у ком случају странске каишеве направити из два дела.

КАИШЕВИ

Каишеви има две врсте: странски и прстни, а ако су затезачи кратки имамо и петне каишеве.

Странски каишеви везују окове за затезаче. Израђују се од боље коже. Они могу бити дупли и само се провлаче кроз ушце окова, или се за ове причвршћују помоћу везива за кожу у ком случају су једи ставити.

Прстни каишеви се провлаче кроз ушце на горњим деловима окова и не дозвољавају да се предњи крај динела издиже — извлачи из окова. Дужине су око 30 см.

У недостатку кожных каишева употребљавати каишеве од гуртне или другог сличног материјала.

НАМЕШТАЊЕ (МОНТИРАЊЕ) СМУЧАРСКИХ ОКОВА

Смучка се узме на прст руке и вага се све дотле док јој предњи крај не буде нагнут мало навише (45 степени). На место где нам тада стоји прст, преко кога је положена смучка треба обележити линију. Затим се ципела постави тако, да њена средина буде на средини смучке, а предњи крај ципела да буде 1,5 см. испред линије. После тога се поставе странке окова у једну и другу страну ципеле и тако да је предњи крај окова на линији. Пошто се ово уради ципела се скине, а оков задржи у истом положају ради обележавања и бушења рупа за шrafoве. Назад се странке окова добро причете шrafoвима за смучку.

Постављање (монтирање) окова д. бро је извршено ако ципела у њему стоји чврсто тј. да се не покреће ни лево ни десно и ако је за 1,5 см. испред предње ивице окова. Испод стопала ставља се лимена плоча, линолеум или гума ради спречавања скуљања снега и чувања дрвета од квара.

Затезач мора бити са спољне стране.

СМУЧАРСКЕ ЦИПЕЛЕ

Смучарска ципела мора бити израђена од дебеле масне коже са два до три њона на стопалама. Ово је важно зато што без причвршћујући ногу за смучку врши јак притисак на ципелу те она мора бити отпорна и јака. Смучарске ципеле имају четвртасти врх да би чвршће стајале у окуву, ниску и широку пету са издубљеном задњом страном да би се без боље држао. Са стране предњег дела ципеле налазе се две месингане палице које имају задатак да очувају њон од окова. Ципеле треба да буду толико велике да стане нога са два пара чарала.

За смучање се могу употребити и обичне ципеле, па чак и опанци. Овакве ципеле треба појачати њоним јор би се обичан њон савијао при затезању везова.

ОДРЖАВАЊЕ И НЕГА ЦИПЕЛА

Одржавање ципела је од велике важности. Кожа мора да буде увек мека. Зато треба редовно мазати ципеле, д. бром и специјалном масти и то док су још мало влажне. Затим четком или крпом треба трљати дотле, док се маст не упије у кожу. У случају да су ципеле јако мокре нагушати их сеном, хартијом или сламом, која добро упија воду. На овај начин ципела ће бити брзо осушена.

Никада не сушити ципеле поред ватре.

Погрешно је да се ципеле мажу пошто се потпуно осуше — у кожи мора бити око 8% воде.

Не мазати њонове масти, већ их повремено премазивати топлим ланеним уљем у циљу импрегнирање. По употреби ципеле очистити, намазати и стављати на калу.

СМУЧАРСКЕ ПАЛИЦЕ (ШТАПОВИ)

Палице служе за одржавање равнотеже, затим као помоћно средство при ходању и вршењу неких техничких радњи. Палице се израђују од бамбуса, токива и лаког материјала (алуминијума) и напред од лесковог или ког другог тврдог дрвета. За почетнике су најбољи лескови штапови јер су лаки и доста отпорни, а поред тога нису скупи и можемо их сами израђивати.

ИЗРАДА ПАЛИЦА

Лескова палица треба да има дебљину око 2,5 см. да је прва и да нема много чворова.

Дужина палице одређује се према висини смучара и када овај стоји на земљи да му досегне до пазуха (око 1,50 м.).

За даљинска трчања употребљавају се дуже палице, док за смук и слалом краће пошто се обично вози у ниском ставу, нарочито код слалом.

На око 4 см. од горњег дела (врха) палице пробуши се рупа и кроз њу провуче каиш, гуртна или други сличан материјал, а у крајњем случају јачи каиш, ду-

жине 45 см. ширине до 2 см. Од овога каиша направен се омча величине 20 см. кроз коју се провуче рука (шака).

На доњи крај палице треба метнути челични (гвоздени) шиљак, 3—5 см. а у недостатку овога доњи крај палице заштити. Овај шиљак олакшава забадање палице у снег.

На 10—15 см. од доњег дела палице пробушити палицу за причвршћивање котура (крпљице), пречника 16—20 см. Котур (крпљицу) извадити од пружа и непреплетати је кожним каишевима који спречавају пропадање палица у снег, нарочито када је дубок. Палетници могу да употребљавају палице без котура и без челичног шиљака, пошто се они крећу на ограниченом простору а поред тога у нашим крајевима нема великог снега.

ОДЕЋА И ОСТАЛЕ ПОТРЕБЕ

Смучар треба да има топлу, а уједно и леку одећу. Чарапе вулене су најбоље за смучара јер су топле и чувају ноге од смрзавања. Треба носити најмање два пара, од којих један може бити од памука или тавне вуле, који се облачи испод дебелих вулених чарапа. При одласку на туре или маршеве обавезно понети један пар чарапа у ронцу за пресвлаку.

СМУЧАРСКЕ ПАНТАЛОНЕ

За сада се највише употребљавају дугачке панталоне, које се постепено сужавају ка доњем делу тако, да су код gleжњева широке да само може проћи стопало. Да се не би панталоне извлачиле из ципела на доњем делу имају два унакрсно постављена каишића од гуме или тканине који стоје испод пете.

За смучање се могу употребити и обичне чакшире или панталоне које треба завезати на доњем крају.

СМУЧАРСКЕ БЛУЗЕ (ВИНДЈАКЕ)

Балонска свила је најбоља за израду смучарских блуза, јер она штити од свих временских непогода, нарочито од ветра.

Блуза треба да буде довољно велика да се испод ње могу обући по потреби два пара зимског веша или свјатер. Доњи делови рукава треба да буду подешени за затварање да не би снег пролазио при паду. Цепови такође треба да се затварају. Ово се постиже патентним затварачима или преклапачима од тканине који се закопчавају са дугметом.

За време смучања не треба се сувише топло облачити, пошто се тело јако загрева услед непрекидног кретања.

ЗИМСКИ ВЕШ

Кошуља мора бити доста велика, израђена од фланела, јер ова материја упија зној и штити од хладноће.

Гаће треба да буду дугачке од платна или трнкова као и од вуле.

Капа треба да буде израђена тако, да се спољни крајеви могу по потреби пресити на ниже ради заштите ушију.

Рукавице се израђују од вуле, импрегнираног платна или коже. Рукавице са једним прстим су топлије од оних са 5 прстију.

За време зиме у планини треба имати резервне рукавице.

Штампа: Штампарско издавачко предузеће Народ-
ног фронта Србије — Београд, Влајковићева 8