

## INFORMACE A PRAVIDLA 2019

### PLAVECKÁ ČÁST A POUŽITÍ NEOPRENŮ

- Při teplotě vody nižší než 16°C je použití neoprenu povinné.
- Užití neoprenu je zakázáno, je-li dosaženo teplot vody 24,6°C a více.
- Při teplotě vody nižší než 12,0°C se plavání vždy ruší.
- Plavecká čepička vydaná pořadatelem slouží jako startovní číslo a je povinná.
- Rozplavání v místě startu bude ukončeno 10 min před startem.
- Závodník smí se startovním číslem absolvovat plaveckou část závodu pouze pokud plave v neoprenu.

### START

- Hromadný z vody, dle pokynů hlavního rozhodčího.
- Pro ženy bude na jedné straně vyhrazený koridor, start z něj je dobrovolný.

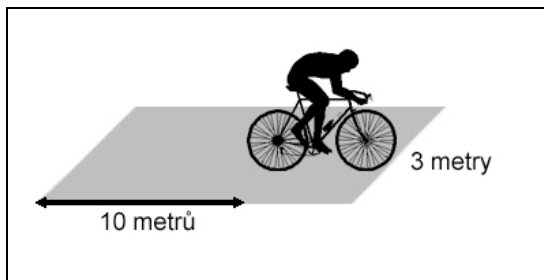
### CYKLISTICKÁ ČÁST

- **Trať cyklistiky nebude plně uzavřena, pořadatel zajišťuje pouze částečnou uzavěrku a každý účastník závodu je povinen dodržovat pravidla silničního provozu, pokynů policie a pořadatelů.**
- Cyklistická přilba musí být pevná (kompaktní) a homologovaná. Závodník ji musí mít **zapnutou po celou dobu od odebrání po odevzdání kola v cyklistickém depu.** *Používejte helmu i při rozjíždění před závodem.*
- Cyklista smí nasednout na kolo až za čárou označující konec depa.
- Přejíždění středové čáry a *středu vozovky* na silnici je zakázáno.

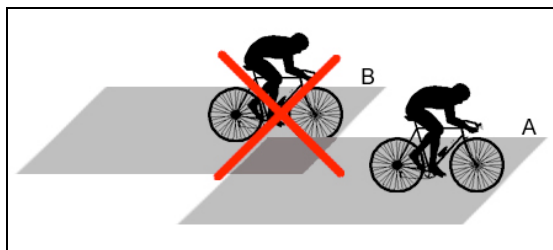
### JÍZDA V „HÁKU“ = DRAFTING JE ZAKÁZÁN

- Závodník jede při pravé straně vozovky, bezdůvodná **jízda v levé části** (nebo dokonce přejetí středové čáry) je **považována za BLOKOVÁNÍ** a je trestána.
- Každý závodník má kolem sebe DRAFTINGOVU zónu 1,5 m vlevo, 1,5 m vpravo a **10 metrů** vzad (měřeno od zadního kola).
- Chce-li závodník předjet závodníka před sebou, musí nejprve zjistit, zda již není zleva předjížděn jiným závodníkem, dále musí během předjíždění plynule **UHÝBAT vlevo** skrze draftingovou zónu závodníka před sebou. Je zakázáno předjíždět dojetím závodníka na zadní kolo a pak teprve uhnout.
- Závodník má na předjetí každého závodníka **25 vteřin**, pokud předjíždění trvá déle nebo k předjetí nedojde a závodník jede souběžně nebo se vrátí zpět za závodníka, následuje trest.

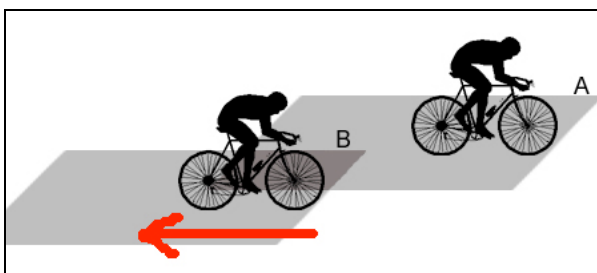
- Předjížděný závodník v případě, že je předjížděn, **NESMÍ zrychlovat a bránit se předjetí – BLOKOVÁNÍ.**
- Předjížděný závodník musí po předjetí jiným závodníkem viditelně zvolnit a opustit draftingovou zónu závodníka, který ho předjel a to do **10 vteřin**. Po ukončení předjíždění může začít opět **AKTIVNĚ** závodit a předjíždět.
- Předjíždění závodníků **zprava (PODÍŽDĚNÍ) je ZAKÁZÁNO.**
- Za jízdu v háku je dále považována jízda za jakýmkoliv motorovým vozidlem ve vzdálenosti menší než **35 m**.
- Souběžná jízda dvou a více závodníků je **ZAKÁZÁNA.**



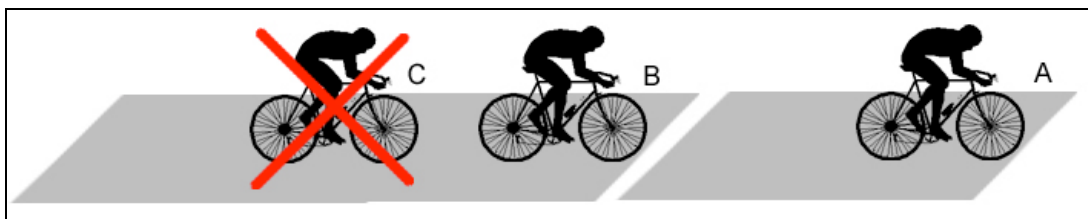
Draftingová zóna každého závodníka.



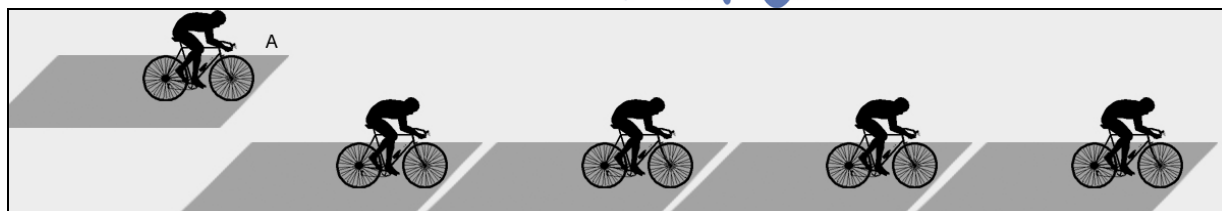
Závodník B předjíždí závodníka A skrz jeho draftingovou zónu – **DRAFTING.**



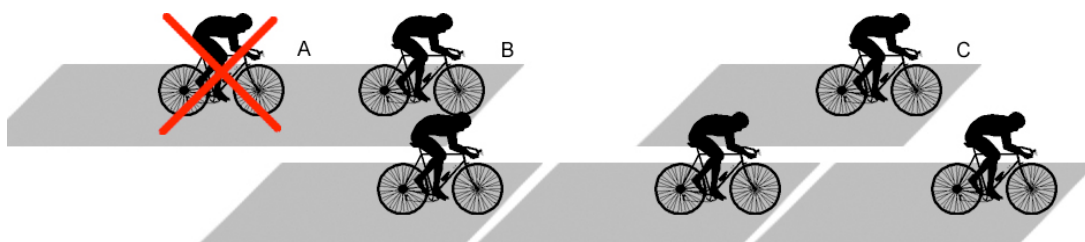
Závodník B byl předjet a musí co nejdříve opustit draft.zónu záv. A, závodník A musí zajet k pravé části vozovky.



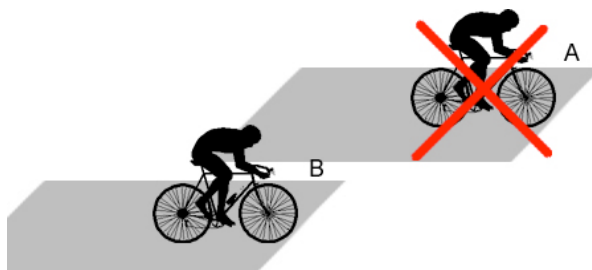
Závodník C porušuje pravidlo o jízdě v háku – **DRAFTING.**



Závodník A musí předjet všechny závodníky před ním, protože zařazením se za nějakého z nich by porušil pravidlo o jízdě v háku, na předjetí každého z nich má **25 sekund**. Celkem tedy **100 sekund**.



Závodníci B a C předjíždějí správně, závodník A porušuje pravidlo o jízdě v háku.



Závodník B jede správně (pokud nepodjíždí), závodník A porušuje pravidlo o **BLOKOVÁNÍ** (blokuje závodníka B).

**Za porušení jsou dle pravidel ČTA možné tyto tresty:**

### ÚSTNÍ NAPOMENUTÍ

- Rozhodčí zapíská na píšťalku a žádá závodníka o nápravu, závodník musí uposlechnout rozhodčího, nemusí však během nápravy zastavovat.

### „STOP & GO“

- Rozhodčí zapíská na píšťalku, ukazuje žlutou kartu a zároveň řekne STOP. Závodník musí zastavit a poslechnout pokynů rozhodčího.

### MODRÁ KARTA

- Rozhodčí ukáže závodníkovi modrou kartu (týká se pouze porušení pravidla draftingu) Závodník nezastavuje ihned, ale musí zastavit v nejbližším penalty boxu v průběhu cyklistické části, kde si odpyká trest za porušení pravidla o draftingu.

1. **MODRÁ KARTA** = 5 minut v **prvním** penalty boxu.

2. **MODRÁ KARTA** = dalších 5 minut v **prvním** penalty boxu.

3. **MODRÁ KARTA** = **DISKVALIFIKACE**.

- Trestný box bude umístěn na trati cyklistiky. V případě, že závodník obdržel **MODROU KARTU** je povinen sám zastavit v penalty boxu, jinak bude dodatečně diskvalifikován.

## ČASOVÁ PENALIZACE

- Tento trest je závodníkovi signalizován na tabuli v penalty boxu na běžecké části. Závodník je povinen se v každém z běžeckých okruhů podívat, zda se jeho číslo objevilo na tabuli. Doporučujeme si umístění a vzhled tabule prohlédnout ještě před startem. Tímto způsobem se trestají prohřešky v depu a v jednotlivých disciplínách s výjimkou draftingu, který se trestá skrze modrou kartu přímo na cyklistice.

## ŽLUTÁ KARTA = „STOP & GO“

- Průběh udělení: Rozhodčí ukáže závodníkovi **ŽLUTOU KARTU** a řekne jeho číslo a **“STOP”**. Závodník musí přestat závodit a dále se řídí pokyny rozhodčího. Pokračuje v závodě až poté, co mu rozhodčí řekne **“GO”**.

## DISKVALIFIKACE = ČERVENÁ KARTA

- Úmyslné porušení pravidla o jízdě v háku.
- Neuposlechnutí pokynů rozhodčích.
- Slovní urážky ostatních závodníků, pořadatelů a rozhodčích.
- Neabsolvování celé části trati.
- Nesportovní chování.

**ČERVENÁ KARTA** může být udělena okamžitě a nemusí jí předcházet **ŽLUTÁ KARTA**

## STARTOVNÍ ČÍSLO

- Startovní číslo poskytnuté pořadatelem nesmí být žádným způsobem upravováno a musí být použito tak, aby byla viditelná celá jeho plocha.
- V průběhu celé cyklistické části je umístěno viditelně **VZADU**.
- Při běhu musí být číslo jasně viditelné **VPŘEDU**.
- Ztráta startovního čísla může znamenat časovou penalizaci.

## CIZÍ POMOC

- Závodníkům není povoleno přijmout cizí pomoc.
- Závodník nesmí být na trati doprovázen nebo veden doprovodným vozem, motorkou, cyklistou ani běžcem.
- Informace smějí být závodníkovi poskytovány pouze z okraje tratě.

## DEPO

- Přístup do depa mají **POUZE** označení závodníci (**barevný náramek** připevněný na zápěstí), rozhodčí, osoby označené „MEDIA“ a určení pořadatelé.
- Přejímka do depa od 9h - 11h.
- Při vstupu do depa musíte mít zapnutou přilbu na hlavě, čísla nalepené na helmě v předu a z boku, kolo označené startovním číslem a oba sáčky „RUN“ a „BIKE“.

- Zavěsíte kolo za sedlo předním kolem k sobě a to i po příjezdu z cyklistické části závodu.
- Převlékání se do naha v depu je zakázáno, pro převléknutí vždy použijte stany v depu
- Jízda na kole v prostoru depa je **ZAKÁZÁNA!**
- V depu na kole mohou být pouze cyklistické tretry.
- Ostatní věci musí být uloženy do sáčku dodaných pořadatelem, které si každý závodník sám pověsí do stojanů v prostoru depa.
- Sáček modrý „BIKE“ slouží na věci pro cyklistiku a po plavecké části si do něj závodníci musí uložit plavecké věci a neopren.
- Sáček červený „RUN“ slouží pro věci na běžeckou část.



- Výdej kola a materiálu z depa po závodě je povolen pouze závodníkům se startovním číslem a červeným náramkem připevněným na zápěstí.

## OBECNÁ PRAVIDLA

- Použití sluchátek a mobilního telefon je zakázáno z důvodu bezpečnosti.

## OBČERSTVENÍ – CYKLISTIKA

- Km **25 ; 46 ; 66**
- Voda
- Iontový nápoj **NUTREND - UNISPORT**
- Energetická tyčinka **NUTREND – ENDURANCE BAR**
- Banány

## OBČERSTVENÍ – BĚH

- Km **1,0 ; 3,5 ; 5,5 ; 7,5 ; 9,0 ; 11,5 ; 13,5 ; 15,5 ; 17,0 ; 19,5**
- Voda
- Iontový nápoj **NUTREND – UNISPORT**
- Energetický gel **NUTREND - CARBOSNACK**
- Magnesium **NUTREND – MAGNESLIFE STRONG**
- Solné tablety **NUTREND – SALT CAPS**

- COCA COLA
- RED BULL
- Banány

## VLASTNÍ OBČERSTVENÍ

- Vlastní občerstvení závodníkům může podávat doprovod jen na určených místech pořadatelem v blízkosti občerstvovacích stanic.
- Místo bude určeno při rozpravě.

## ODHAZOVÁNÍ ODPADKŮ

- Odhazování odpadků (obalů od gelů, energetických tyčinek, cyklistických lahví atd.) mimo občerstvovací stanice je **ZAKÁZÁNO**.
- Porušení bude trestáno časovou penalizací.

## MĚŘENÍ ČASU A VÝSLEDKOVÝ SERVIS

- Zajišťuje společnost SportSoft za využití chipů, které každý závodník obdrží při prezentaci nebo při vstupu do depa.
- Více na [www.sportsoft.cz](http://www.sportsoft.cz)

## PARKOVÁNÍ

- Parkovací plocha „A“, bude pro vjezd a výjezd vozidel UZAVŘENA od 11:15 do 19:00.
- Parkovací plocha „B“, příjezdová komunikace od obce Hrádek bude volná k výjezdu po celou dobu akce. Při výjezdu dbejte pokynů pořadatelů.
- K parkování používejte pouze vyhrazené prostory. Prosíme vás neparkujte na příjezdových cestách a silnicích.
- **Parkovné může být placené - jedná se o soukromé pozemky.**

